

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月2日(月)		1月3日(火)		1月4日(水)		1月5日(木)		1月6日(金)						
朝食	★ごはん150g	筑前煮	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん150g	厚焼玉子	★ごはん150g	大豆とキャベツのスープ煮	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん					
	菜の花のツナ炒め	麦	竹の子のカレーそば炒め	卵麦	イカと白菜の中華煮	卵麦	ぜんまいとミンチの煮物	卵麦	レンコンとフキの煮物	卵麦					
	大根の甘酢漬け	卵麦	中華うま煮	卵麦	キャベツの王佐煮	卵麦	油揚げの玉子とし	卵麦	フロッコリーとエビのチリソース	卵麦					
	★味噌汁(巻麩・えのき)	麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(豆腐・しめじ)	麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
エネルギー	166kcal	428kcal	エネルギー	161kcal	420kcal	エネルギー	140kcal	394kcal	エネルギー	166kcal	420kcal	エネルギー	167kcal	427kcal	
たんぱく質	10.7g	16.3g	たんぱく質	10.2g	15.4g	たんぱく質	9.5g	14.6g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	7.6g	13.1g	
脂質	6.6g	7.5g	脂質	7.3g	8.6g	脂質	5.7g	6.5g	脂質	6.7g	7.5g	脂質	7.7g	8.7g	
炭水化物	17.4g	72.9g	炭水化物	13.6g	68.0g	炭水化物	13.4g	67.8g	炭水化物	14.8g	69.0g	炭水化物	17.5g	72.5g	
ナトリウム	678mg	904mg	ナトリウム	691mg	856mg	ナトリウム	558mg	706mg	ナトリウム	610mg	758mg	ナトリウム	610mg	758mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
昼食	★ごはん150g	ブリの塩焼	★ごはん150g	鶏のマスタード焼き	★ごはん150g	鶏豆腐	★ごはん150g	赤魚の甘辛タレ	★ごはん150g	鶏の酒蒸し煮					
	ピーマンのおかか和え	麦	つま塩キャベツ	麦	旨みチンゲン菜	麦	キャベツソテー	麦	ピーマンのおかか和え	麦					
	豚肉と大根の煮物	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	豚とえのきのきつと煮	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	さつまいもの味噌炒め	卵麦					
	蕪の野菜あんかけ	麦	白菜と若布の煮物	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	法蓮草ソテー	卵麦					
	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	★味噌汁(白菜・ひじき)	麦					★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦					
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
エネルギー	251kcal	505kcal	エネルギー	242kcal	497kcal	エネルギー	220kcal	477kcal	エネルギー	202kcal	469kcal	エネルギー	205kcal	461kcal	
たんぱく質	18.0g	23.1g	たんぱく質	17.9g	22.9g	たんぱく質	15.8g	20.8g	たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	14.2g	19.4g	
脂質	13.5g	14.3g	脂質	12.4g	13.2g	脂質	10.6g	11.4g	脂質	8.9g	10.5g	脂質	9.5g	10.2g	
炭水化物	11.1g	65.5g	炭水化物	16.1g	70.7g	炭水化物	14.3g	69.3g	炭水化物	16.3g	71.3g	炭水化物	15.4g	70.3g	
ナトリウム	537mg	705mg	ナトリウム	556mg	785mg	ナトリウム	787mg	1015mg	ナトリウム	615mg	842mg	ナトリウム	827mg	974mg	
食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.5g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g						
夕食	★ごはん150g	えび団子の炊き合せ	★ごはん150g	ロールキャベツの白味噌仕立て	★ごはん150g	ホークンジンジャー	★ごはん150g	鶏肉のごま焼き	★ごはん150g	白身魚の唐揚げ					
	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	人参クラッセ	卵麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	ミックスソテー	卵麦	人参のきんぴら	麦					
	フロッコリーの玉子とし	卵麦	鶏肉と小松菜煮	麦	大根と露の出汁煮	麦	白菜の煮ひたし	麦	切干と鶏肉のオイスター炒め	麦					
	★味噌汁(切干・なめこ)	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	インゲンの生葉炒め	麦					
			★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦			★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦					
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
エネルギー	215kcal	470kcal	エネルギー	217kcal	483kcal	エネルギー	262kcal	526kcal	エネルギー	248kcal	505kcal	エネルギー	255kcal	517kcal	
たんぱく質	14.3g	19.3g	たんぱく質	14.8g	20.7g	たんぱく質	16.1g	21.7g	たんぱく質	17.4g	22.6g	たんぱく質	19.2g	24.8g	
脂質	9.2g	10.0g	脂質	10.3g	11.9g	脂質	13.8g	14.7g	脂質	13.0g	13.8g	脂質	13.2g	14.1g	
炭水化物	19.5g	74.2g	炭水化物	15.4g	70.3g	炭水化物	17.1g	73.2g	炭水化物	13.4g	68.6g	炭水化物	13.2g	68.9g	
ナトリウム	870mg	1131mg	ナトリウム	714mg	940mg	ナトリウム	844mg	1071mg	ナトリウム	600mg	847mg	ナトリウム	661mg	907mg	
食塩相当量	2.2g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	632kcal	1403kcal	エネルギー	620kcal	1400kcal	エネルギー	622kcal	1397kcal	エネルギー	616kcal	1394kcal	エネルギー	627kcal	1405kcal
	たんぱく質	43.0g	58.7g	たんぱく質	42.9g	59.0g	たんぱく質	41.4g	57.1g	たんぱく質	44.1g	60.2g	たんぱく質	41.0g	57.3g
	脂質	29.3g	31.8g	脂質	30.0g	33.7g	脂質	30.1g	32.6g	脂質	28.6g	31.8g	脂質	30.4g	33.0g
	炭水化物	48.0g	212.6g	炭水化物	45.1g	209.0g	炭水化物	44.8g	210.3g	炭水化物	44.5g	208.9g	炭水化物	46.1g	211.7g
ナトリウム	2085mg	2740mg	ナトリウム	1961mg	2581mg	ナトリウム	2189mg	2792mg	ナトリウム	1825mg	2447mg	ナトリウム	2228mg	2848mg	
食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.7g	6.2g	食塩相当量	5.7g	7.3g	
合計(間食込)	エネルギー	833kcal	1604kcal	エネルギー	827kcal	1607kcal	エネルギー	820kcal	1595kcal	エネルギー	813kcal	1591kcal	エネルギー	834kcal	1612kcal
	たんぱく質	50.4g	66.1g	たんぱく質	49.0g	65.1g	たんぱく質	48.3g	64.0g	たんぱく質	51.8g	67.9g	たんぱく質	47.1g	63.4g
	脂質	36.3g	38.8g	脂質	37.1g	40.8g	脂質	37.1g	39.6g	脂質	35.6g	38.8g	脂質	37.5g	40.1g
	炭水化物	76.9g	241.5g	炭水化物	77.0g	240.9g	炭水化物	73.7g	239.2g	炭水化物	72.3g	236.7g	炭水化物	78.0g	243.6g
	ナトリウム	2162mg	2817mg	ナトリウム	2035mg	2655mg	ナトリウム	2263mg	2866mg	ナトリウム	1901mg	2523mg	ナトリウム	2302mg	2922mg
食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	4.9g	6.4g	食塩相当量	5.9g	7.4g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

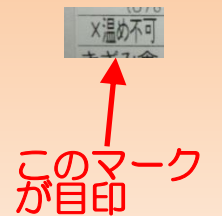


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	1月2日(月)		1月3日(火)		1月4日(水)		1月5日(木)		1月6日(金)		
朝食	★ごはん120g	筑前者	★ごはん120g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん120g	厚焼玉子	★ごはん120g	大豆とキャベツのスープ煮	★ごはん120g	寄せ豆腐のうすあん	
	菜の花のツナ炒め	卵乳麦か	竹の子のカレーそば炒め	乳麦	イカと白菜の中華煮	卵麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	レンコンとフキの煮物	卵麦	
	大根の甘酢漬け		中華うま煮	卵乳麦か	キャベツの王佐煮	麦	油揚げの玉子とし	卵麦	アロココリーとエビのチリソース	麦え	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	167kcal
昼食	★ごはん120g	ブリの塩焼	★ごはん120g	鶏のマスタード焼き	★ごはん120g	鶏豆腐	★ごはん120g	赤魚の甘辛タレ	★ごはん120g	鶏の酒蒸し煮	
	ピーマンのおかか和え	麦	つま塩キャベツ	麦か	旨みチンゲン菜	麦	キャベツソテー	乳麦	ピーマンのおかか和え	麦	
	豚肉と大根の煮物	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	麩とえのきのきつと煮	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦落	
	麩の野菜あんかけ	麦	白菜と若布の煮物	麦		麦	ふきと人参の甘露煮	麦	法蓮草ソテー	乳麦	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	202kcal	395kcal
間食	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	
	◎ごはん120g	えび団子の炊き合せ	◎ごはん120g	ロールキャベツの白味噌仕立て	◎ごはん120g	★ホークジンジャー	◎ごはん120g	★鶏肉のごま焼き	◎ごはん120g	★白身魚の唐揚げ	
夕食	★ごはん120g	えび団子の炊き合せ	★ごはん120g	ロールキャベツの白味噌仕立て	★ごはん120g	★ホークジンジャー	★ごはん120g	★鶏肉のごま焼き	★ごはん120g	★白身魚の唐揚げ	
	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	人参クラッセ	乳麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	ミックスソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦	
	アロココリーの玉子とし	卵麦	鶏肉と小松菜煮	麦	大根と露の出汁煮	麦	白菜の煮ひたし	麦	切干と鶏肉のオyster炒め	麦	
			牛肉とひじきの炒め煮	麦			豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	インゲンの生姜炒め	麦	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	248kcal	441kcal
合計	★ごはん120g	筑前者	★ごはん120g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん120g	厚焼玉子	★ごはん120g	大豆とキャベツのスープ煮	★ごはん120g	寄せ豆腐のうすあん	
	菜の花のツナ炒め	卵乳麦か	竹の子のカレーそば炒め	乳麦	イカと白菜の中華煮	卵麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	レンコンとフキの煮物	卵麦	
	大根の甘酢漬け		中華うま煮	卵乳麦か	キャベツの王佐煮	麦	油揚げの玉子とし	卵麦	アロココリーとエビのチリソース	麦え	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	616kcal

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月2日(月)		1月3日(火)		1月4日(水)		1月5日(木)		1月6日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦		
	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	野菜入りトマトビニース	卵麦	スクランブルエッグ	卵麦	肉団子の甘酢煮	卵麦	豆腐ステーキ	卵麦		
	きんぴら	卵麦	きんぴら	卵麦	鶏の野菜あんかけ	卵麦	竹輪のごま炒め	卵麦	カボチャとひき肉のトマト煮込み	卵麦		
	切干大根のカレーきんぴら	卵麦	パインキャロットラペ	卵麦	春雨としめじの炒め物	卵麦	ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵麦	菜の花のクリーム煮	卵麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	262kcal	505kcal	エネルギー	199kcal	442kcal	エネルギー	191kcal	434kcal	エネルギー	273kcal	516kcal
	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	4.7g	8.8g	たんぱく質	9.9g	14.0g
	脂質	13.9g	14.5g	脂質	10.2g	10.8g	脂質	9.6g	10.2g	脂質	13.1g	13.7g
	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	31.9g	84.7g
	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	416mg	417mg	ナトリウム	488mg	489mg	ナトリウム	804mg	805mg
カリウム	201mg	262mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	237mg	298mg	カリウム	448mg	509mg	
リン	61mg	126mg	リン	86mg	151mg	リン	76mg	141mg	リン	122mg	187mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦		
	ブリの蒲焼	麦	さつま芋と鶏肉の炒め物	麦	豚バラのすき焼き煮	麦	鶏のカルー煮	麦	鶏のカルー煮	麦		
	人参クラッセ	麦	野菜炒め	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	ミックスソテー	麦	オニオンソテー	麦		
	ナスの炒り煮	麦	野菜炒め	麦	プロッコリーのペロントーン	麦	豚とえのきのさつと煮	麦	大根と人参のきんぴら	麦		
	じゃが芋の中華風サラダ	麦					ナスの油炒め	麦	しめじのバター醤油パスタ	麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	377kcal	620kcal
	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	15.3g	19.4g	たんぱく質	7.4g	11.5g
	脂質	24.2g	24.8g	脂質	20.4g	21.0g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	23.6g	24.2g
	炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	37.5g	90.3g	炭水化物	15.1g	67.9g	炭水化物	35.9g	88.7g
ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	880mg	881mg	ナトリウム	697mg	697mg	
カリウム	623mg	684mg	カリウム	632mg	693mg	カリウム	511mg	572mg	カリウム	460mg	521mg	
リン	121mg	186mg	リン	158mg	223mg	リン	197mg	262mg	リン	123mg	188mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎ハイナツプル(缶) 1/5g			
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦		
	豚肉のおろし煮	麦	牛肉のちゃんぷる	麦	クリーム煮込みハンバーグ	麦	ポークンシヤニ	麦	鯖の磯辺焼き	麦		
	さつま芋のコンソメ煮	麦	野菜の味噌煮込み	麦	人参のレモン煮	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	麦	人参シヤトー	麦		
	中華つま煮炒め	卵麦	豚肉ときのこのペロントーン	麦	かぼちゃのゴマ煮	麦	きのこことじゃが芋のアヒージョ	麦	ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	412kcal	655kcal	エネルギー	321kcal	564kcal
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.8g	16.9g
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	27.8g	28.4g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	20.2g	20.8g
炭水化物	29.9g	82.1g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	47.3g	100.1g	炭水化物	21.5g	74.3g	
ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	782mg	783mg	
カリウム	575mg	636mg	カリウム	539mg	600mg	カリウム	668mg	729mg	カリウム	586mg	647mg	
リン	141mg	206mg	リン	164mg	229mg	リン	178mg	243mg	リン	176mg	241mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
夕食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal
	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	30.1g	42.4g
	脂質	55.6g	57.4g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	56.9g	58.7g
	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	82.3g	240.7g	炭水化物	84.5g	242.9g	炭水化物	89.3g	247.7g
	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1707mg	1710mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2282mg	2285mg
	カリウム	1399mg	1582mg	カリウム	1630mg	1813mg	カリウム	1416mg	1599mg	カリウム	1494mg	1677mg
	リン	323mg	518mg	リン	408mg	603mg	リン	451mg	646mg	リン	421mg	616mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー		1043kcal	1772kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
たんぱく質		28.3g	40.6g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	30.5g	42.8g
脂質		55.7g	57.5g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	57.0g	58.8g
炭水化物		105.0g	263.4g	炭水化物	93.8g	252.2g	炭水化物	100.0g	258.4g	炭水化物	100.8g	259.2g
ナトリウム		1984mg	1987mg	ナトリウム	1710mg	1713mg	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	2285mg	2288mg
カリウム		1459mg	1642mg	カリウム	1686mg	1869mg	カリウム	1476mg	1659mg	カリウム	1550mg	1733mg
リン		330mg	525mg	リン	414mg	609mg	リン	458mg	653mg	リン	427mg	622mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用の場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

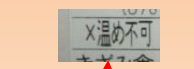


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが自印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
 注)味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	1月2日(月)		1月3日(火)		1月4日(水)		1月5日(木)		1月6日(金)						
朝食	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	卵					
	豆腐ステーキ	鶏	豚肉ときくらげの卵炒め	鶏	肉団子の玉ねぎあん	鶏	厚焼き玉子	鶏	三井寺煮	鶏					
	鶏ごぼう	卵	春雨の五目炒め	卵	白菜の中華そば煮	卵	ぜんまいとミンチの煮物	卵	小車煮	卵					
	カリフラワーの甘酢漬	卵	大根と露の出汁煮	卵	切干大根のコンソメ炒め	卵	さつま揚げと小松菜の煮まし	卵	きんぴら	卵					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	158kcal	448kcal	エネルギー	259kcal	549kcal
	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	8.4g	13.3g
	脂質	11.1g	11.8g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	6.2g	6.9g	脂質	14.3g	15.0g
	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	24.5g	87.4g
	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	505mg	506mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	745mg	746mg
カリウム	258mg	330mg	カリウム	349mg	421mg	カリウム	407mg	479mg	カリウム	315mg	387mg	カリウム	420mg	492mg	
リン	83mg	160mg	リン	106mg	183mg	リン	127mg	204mg	リン	138mg	215mg	リン	116mg	193mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん180g	鶏	★ごはん180g	鶏	★ごはん180g	鶏	★ごはん180g	鶏	★ごはん180g	鶏					
	ホークチャップ	卵	鶏のバジルオリーブ焼	卵	チキンピカタ	卵	豚ばら肉炒め	卵	鶏のマスタード焼き	卵					
	野菜炒め	卵	オニオンソテー	卵	トマトソース	卵	大豆と人参の煮物	卵	人参クラッセ	卵					
	ナスの挽肉炒め	卵	里芋のそぼろ煮	卵	麩とえのきのきつと煮	卵	インゲンとえのきの炒め物	卵	油揚げと菜の花の煮物	卵					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	359kcal	649kcal	エネルギー	244kcal	534kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	16.2g	21.1g
	脂質	18.2g	18.9g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	23.6g	24.3g	脂質	13.9g	14.6g
	炭水化物	27.2g	90.1g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	13.6g	76.5g
	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	639mg	640mg
カリウム	632mg	704mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	821mg	893mg	カリウム	417mg	489mg	
リン	167mg	244mg	リン	189mg	266mg	リン	185mg	262mg	リン	224mg	301mg	リン	200mg	277mg	
食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナツプル(缶)150g						
	★ごはん180g	鶏	★ごはん180g	鶏	★ごはん180g	鶏	★ごはん180g	鶏	★ごはん180g	鶏					
	フリの西京焼	卵	鶏肉のごま醤油焼き	卵	サワラの磯辺焼	卵	鶏の酒蒸し煮	卵	フリの塩焼	卵					
	うま塩キャベツ	卵	人参のレモン煮	卵	塩枝豆	卵	きのこソテー	卵	ピーマンソテー	卵					
	竹の子と人参のおかか煮	卵	大豆と椎茸の煮物	卵	きんぴられんこん	卵	豚バラのすき焼き煮	卵	白菜と挽肉の旨煮	卵					
	しめじのバター醤油炒め	卵	白菜の煮ひたし	卵	シヤーマンポテト	卵	マカロニと法蓮草のソテー	卵	蒸し鶏と春雨の炒め物	卵					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	255kcal	545kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	20.0g	24.9g
	脂質	12.3g	13.0g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	12.7g	13.4g
炭水化物	24.3g	87.2g	炭水化物	23.3g	86.2g	炭水化物	25.8g	88.7g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	15.3g	78.2g	
ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	711mg	712mg	
カリウム	443mg	515mg	カリウム	739mg	811mg	カリウム	775mg	847mg	カリウム	352mg	424mg	カリウム	552mg	624mg	
リン	158mg	235mg	リン	210mg	287mg	リン	241mg	318mg	リン	151mg	228mg	リン	177mg	254mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	777kcal	1647kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	758kcal	1628kcal
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	44.6g	59.3g
	脂質	41.6g	43.7g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	40.9g	43.0g
	炭水化物	67.0g	255.7g	炭水化物	58.0g	246.7g	炭水化物	61.4g	250.1g	炭水化物	55.1g	243.8g	炭水化物	53.4g	242.1g
	ナトリウム	2031mg	2034mg	ナトリウム	1940mg	1943mg	ナトリウム	1991mg	1994mg	ナトリウム	1888mg	1891mg	ナトリウム	2095mg	2098mg
	カリウム	1333mg	1549mg	カリウム	1569mg	1785mg	カリウム	1596mg	1812mg	カリウム	1488mg	1704mg	カリウム	1389mg	1605mg
	リン	408mg	639mg	リン	505mg	736mg	リン	553mg	784mg	リン	513mg	744mg	リン	493mg	724mg
	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	884kcal
たんぱく質		39.3g	54.0g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	45.2g	59.9g
脂質		41.8g	43.9g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	41.1g	43.2g
炭水化物		90.0g	278.7g	炭水化物	88.9g	277.6g	炭水化物	92.3g	281.0g	炭水化物	78.1g	266.8g	炭水化物	83.9g	272.6g
ナトリウム		2037mg	2040mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	1894mg	1897mg	ナトリウム	2097mg	2100mg
カリウム		1446mg	1662mg	カリウム	1689mg	1905mg	カリウム	1716mg	1932mg	カリウム	1601mg	1817mg	カリウム	1503mg	1719mg
リン		420mg	651mg	リン	519mg	750mg	リン	567mg	798mg	リン	525mg	756mg	リン	499mg	730mg
食塩相当量		5.1g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用の場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

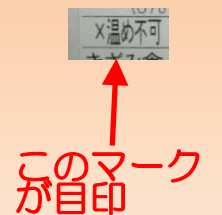


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

「やわらか普通食」 週間献立表

	1月2日(月)		1月3日(火)		1月4日(水)		1月5日(木)		1月6日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g	厚揚げのそぼろ煮	乳麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	鶏大豆	麦					
	五色きんぴら	卵麦	大根とひじきの煮物	麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	中華うま煮	卵乳麦	麦					
	なめこと芽芽のサツと煮	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	チンゲン菜の明太炒め	麦	切昆布としめじの煮物	麦	カリフラワーのピクルス	麦	麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦					
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	114kcal	386kcal	エネルギー	95kcal	369kcal	エネルギー	154kcal	419kcal	エネルギー	105kcal	378kcal	エネルギー	143kcal	415kcal
	蛋白質	蛋白質	5.9g	11.9g	蛋白質	5.0g	11.6g	蛋白質	5.1g	10.7g	蛋白質	4.9g	11.4g	蛋白質	9.0g	15.1g
脂質	脂質	4.5g	5.5g	脂質	3.2g	4.8g	脂質	9.2g	10.1g	脂質	4.9g	6.5g	脂質	5.6g	6.6g	
炭水化物	炭水化物	13.6g	70.6g	炭水化物	12.0g	68.0g	炭水化物	13.3g	69.4g	炭水化物	11.2g	66.9g	炭水化物	13.7g	70.7g	
ナトリウム	ナトリウム	713mg	1154mg	ナトリウム	600mg	1061mg	ナトリウム	875mg	1316mg	ナトリウム	576mg	1019mg	ナトリウム	512mg	953mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食	★やわらかごはん180g	ポークジンジャー	麦	プリの照焼	麦	とんかつ	乳麦	甘辛チキン	麦	きつね丼の具	卵乳麦	麦				
	大根と竹輪の煮物	麦	大根の甘酢漬	麦	オクラのペペロンチーノ	卵麦	ひじきの具だくさん煮	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	大根とえのきのきんぴら	麦				
	ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵麦	筑前煮	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦				
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦				
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	226kcal	499kcal	エネルギー	313kcal	585kcal	エネルギー	294kcal	566kcal	エネルギー	242kcal	514kcal	エネルギー	243kcal	508kcal
	蛋白質	蛋白質	12.0g	18.5g	蛋白質	19.4g	25.6g	蛋白質	9.7g	15.8g	蛋白質	13.7g	19.8g	蛋白質	8.0g	13.7g
脂質	脂質	10.9g	12.5g	脂質	13.9g	14.9g	脂質	16.8g	17.8g	脂質	10.7g	11.7g	脂質	12.2g	13.1g	
炭水化物	炭水化物	20.2g	75.9g	炭水化物	25.2g	82.4g	炭水化物	26.6g	83.8g	炭水化物	22.4g	79.4g	炭水化物	24.0g	80.3g	
ナトリウム	ナトリウム	905mg	1348mg	ナトリウム	765mg	1206mg	ナトリウム	689mg	1150mg	ナトリウム	828mg	1269mg	ナトリウム	897mg	1358mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.5g	
夕 食	★やわらかごはん180g	さばみりん干焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦	ブロccoliのホイコーロー	乳麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	赤魚の味噌煮	卵乳麦	麦				
	ミックスソテー	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	大豆とベーコンのクリーム煮	卵乳麦	人参グラッセ	乳麦	きのこソテー	乳麦	麦					
	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦	人参しりしり	麦	スープキャベツ	乳麦	スパゲティイタリアン	卵乳麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦	卵麦					
	ウインナーときのこの炒め物	乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	ナスの油炒め	麦	ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦	卵乳麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦				
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	304kcal	576kcal	エネルギー	250kcal	521kcal	エネルギー	206kcal	487kcal	エネルギー	288kcal	553kcal	エネルギー	216kcal	497kcal
蛋白質	蛋白質	14.9g	21.1g	蛋白質	10.7g	16.7g	蛋白質	13.5g	20.6g	蛋白質	9.7g	15.4g	蛋白質	14.2g	21.2g	
脂質	脂質	19.8g	20.8g	脂質	14.8g	15.8g	脂質	10.4g	12.1g	脂質	15.2g	16.1g	脂質	10.1g	11.8g	
炭水化物	炭水化物	16.0g	73.2g	炭水化物	18.3g	75.2g	炭水化物	15.3g	72.2g	炭水化物	24.9g	81.2g	炭水化物	17.4g	74.3g	
ナトリウム	ナトリウム	796mg	1237mg	ナトリウム	784mg	1227mg	ナトリウム	769mg	1210mg	ナトリウム	778mg	1239mg	ナトリウム	994mg	1435mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	644kcal	1461kcal	エネルギー	658kcal	1475kcal	エネルギー	654kcal	1472kcal	エネルギー	635kcal	1445kcal	エネルギー	602kcal	1420kcal
	蛋白質	蛋白質	32.8g	51.5g	蛋白質	35.1g	53.9g	蛋白質	28.3g	47.1g	蛋白質	28.3g	46.6g	蛋白質	31.2g	50.0g
	脂質	脂質	35.2g	38.8g	脂質	31.9g	35.5g	脂質	36.4g	40.0g	脂質	30.8g	34.3g	脂質	27.9g	31.5g
	炭水化物	炭水化物	49.8g	219.7g	炭水化物	55.5g	225.6g	炭水化物	55.2g	225.4g	炭水化物	58.5g	227.5g	炭水化物	55.1g	225.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2414mg	3739mg	ナトリウム	2149mg	3494mg	ナトリウム	2333mg	3676mg	ナトリウム	2182mg	3527mg	ナトリウム	2403mg	3746mg
	塩分	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.1g	9.5g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

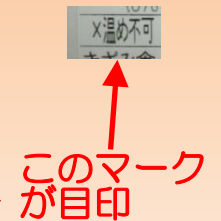


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

「刻み食」 週間献立表

	1月2日(月)		1月3日(火)		1月4日(水)		1月5日(木)		1月6日(金)	
朝 食	★全粥240g 厚揚げのそぼろ煮 五色きんぴら なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁	乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 大根とひじきの煮物 竹の子と人参のおかか煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん コンニャクとごぼうのきんぴら チンゲン菜の明太炒め ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 麩の玉子とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 切昆布としめじの煮物 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵乳麦か 麦
	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分
昼 食	★全粥240g ポークジンジャー 大根と竹輪の煮物 ゴロゴロ野菜の塩炒め ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g プリの照焼 大根の甘酢漬け 筑前煮 黒豆 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ オクラのペペロンチーノ さつま揚げと小松菜の煮浸し ジャガ芋ときのこの煮物 ★味噌汁	乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 甘辛チキン 塩枝豆 ひじきの具だくさん煮 さつま芋と小松菜の煮物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g きつね丼の具 春雨とツナのピリ辛炒め 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分
夕 食	★全粥240g さばみりん干焼 ミックソテー 鶏肉と野菜の中華炒め ウインナーときのこの炒め物 ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦落 乳麦 麦	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 はんぺんの玉子とじ 人参しりしり ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g ブロッコリーのホイコーロー 大豆とベーコンのクリーム煮 スープキャベツ ★味噌汁	乳麦落 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ スパゲティイタリアン ナスの油炒め ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 きのこソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め ゴボウとベーコンのトマト炒め ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦
	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分
合 計	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

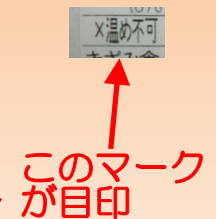


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

「ムース食」 週間献立表

	1月2日(月)			1月3日(火)			1月4日(水)			1月5日(木)			1月6日(金)			
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	豚すき	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		
	一夜漬	乳麦		ひじき煮	乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		一夜漬	乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	73kcal	247kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal
	蛋白質	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.6g	6.4g
	脂質	脂質	2.6g	3.3g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	3.2g	3.9g	脂質	4.8g	5.5g
	炭水化物	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	10.9g	49.3g	炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g
	ナトリウム	ナトリウム	554mg	1077mg	ナトリウム	424mg	947mg	ナトリウム	498mg	1021mg	ナトリウム	549mg	1072mg	ナトリウム	581mg	1104mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.8g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	白身フライタルタル	卵乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦		
	大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		大根の千切煮	乳麦		
	法蓮草のおひたし	乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		大根なます	麦		マリーネサラダ	卵乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
	蛋白質	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.3g	8.1g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	8.8g	12.6g
	脂質	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.5g	57.9g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g
ナトリウム	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	844mg	1367mg	ナトリウム	831mg	1354mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	928mg	1451mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.7g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		とんかつ	卵乳麦		
	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		
	黒豆煮	乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		青菜のおひたし	乳麦		野菜の三杯酢	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	284kcal	458kcal
	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	4.7g	8.5g
	脂質	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	20.7g	21.4g
	炭水化物	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	24.7g	63.1g	炭水化物	19.8g	58.2g
ナトリウム	ナトリウム	644mg	1167mg	ナトリウム	737mg	1260mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	643mg	1166mg	ナトリウム	808mg	1331mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	442kcal	964kcal	エネルギー	392kcal	914kcal	エネルギー	435kcal	957kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	557kcal	1079kcal
	蛋白質	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	11.7g	23.1g	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	16.1g	27.5g
	脂質	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.5g	20.6g	脂質	20.5g	22.6g	脂質	22.9g	25.0g	脂質	32.6g	34.7g
	炭水化物	炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	44.8g	160.0g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	56.1g	171.3g	炭水化物	50.6g	165.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2090mg	3659mg	ナトリウム	2005mg	3574mg	ナトリウム	2144mg	3713mg	ナトリウム	2008mg	3577mg	ナトリウム	2317mg	3886mg
塩分	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.9g	

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

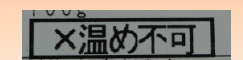
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をすることがあります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります