

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月9日(月)		1月10日(火)		1月11日(水)		1月12日(木)		1月13日(金)		
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	
	干草焼き	卵	肉豆腐煮	麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	オムレツ	卵麦	
	白花豆煮	麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	白菜のスープ煮	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ケチャップ(小袋)	麦	
	五色煮	麦	切干大根のコンソメ炒め	麦	コンニャクの香味炒め	乳麦	春雨のピーナッツ和え	卵麦	ひじきの具だくさん煮	麦	
	★味噌汁(豆腐・白菜)		★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵麦	パンパンジーサラダ	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	141kcal	402kcal	222kcal	478kcal	123kcal	391kcal	175kcal	441kcal	177kcal	439kcal	
たんぱく質	7.4g	12.8g	13.0g	18.2g	8.7g	14.7g	7.6g	13.4g	11.5g	17.2g	
脂質	2.0g	3.0g	13.0g	13.7g	6.6g	8.2g	9.3g	10.9g	8.2g	9.1g	
炭水化物	24.6g	79.7g	13.1g	68.0g	8.5g	63.6g	14.9g	69.8g	14.4g	70.1g	
ナトリウム	475mg	703mg	651mg	804mg	567mg	796mg	734mg	987mg	629mg	855mg	
食塩相当量	1.2g	1.8g	1.7g	2.0g	1.4g	2.0g	1.9g	2.5g	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	
	鯖の照焼	麦	チキンカレーのルー	乳麦	イカと厚揚げのチリソース煮	卵乳麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落	サワラのエスカベッシュ	乳麦	
	つま塩キャベツ	麦	人参しりしり	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	肉野菜煮込み	麦	豚肉と大根の煮物	麦	
	油揚げと菜の花の煮物	麦	カリフラワーの甘酢漬	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	オクラとほうろひのピーナツ味噌和え	麦	
	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦	★味噌汁(豆腐・白菜)	麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	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	270kcal	529kcal	218kcal	478kcal	249kcal	510kcal	253kcal	512kcal	264kcal	531kcal	
たんぱく質	16.3g	21.5g	15.5g	20.9g	17.0g	22.4g	16.7g	21.9g	19.4g	25.2g	
脂質	17.1g	18.4g	9.7g	10.7g	12.8g	13.8g	12.1g	13.4g	12.7g	14.3g	
炭水化物	12.4g	66.6g	17.5g	72.5g	15.7g	70.8g	18.2g	72.6g	15.9g	70.9g	
ナトリウム	570mg	735mg	777mg	1031mg	805mg	1033mg	794mg	959mg	906mg	1133mg	
食塩相当量	1.4g	1.9g	2.0g	2.6g	2.0g	2.6g	2.0g	2.4g	2.3g	2.9g	
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		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	
	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	麦	カレーのおろし和え	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	白身魚みりん焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	
	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	青菜の玉子炒め	卵乳麦	豆腐としめじのとろみ煮	麦	スナックえんどう	麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	
	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	根菜の柚子マリネ	麦	ごぼう大豆	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	大根の甘酢漬	麦	
	★味噌汁(若芽・揚げ)		★味噌汁(巻麩・白菜)	麦	★味噌汁(若芽・しめじ)	麦	さつまいもとツナの青じそサラダ	卵乳麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	238kcal	504kcal	176kcal	439kcal	234kcal	489kcal	197kcal	464kcal	198kcal	452kcal	
たんぱく質	16.5g	22.3g	11.3g	16.9g	15.4g	20.6g	16.4g	22.3g	9.5g	14.6g	
脂質	11.7g	13.3g	8.6g	9.5g	10.9g	11.7g	6.9g	8.0g	9.1g	9.9g	
炭水化物	16.8g	71.7g	15.0g	70.8g	17.9g	72.7g	17.9g	73.8g	19.4g	73.8g	
ナトリウム	892mg	1138mg	723mg	950mg	715mg	961mg	565mg	792mg	664mg	812mg	
食塩相当量	2.3g	2.9g	1.8g	2.4g	1.8g	2.4g	1.4g	2.0g	1.7g	2.1g	
合計	エネルギー	649kcal	1435kcal	616kcal	1395kcal	606kcal	1390kcal	625kcal	1417kcal	639kcal	1422kcal
	たんぱく質	40.2g	56.6g	39.8g	56.0g	41.1g	57.7g	40.7g	57.6g	40.4g	57.0g
	脂質	30.8g	34.7g	31.3g	33.9g	30.3g	33.7g	28.3g	32.3g	30.0g	33.3g
	炭水化物	53.8g	218.0g	45.6g	211.3g	42.1g	207.1g	51.0g	216.2g	49.7g	214.8g
	ナトリウム	1937mg	2576mg	2157mg	2785mg	2087mg	2790mg	2093mg	2738mg	2199mg	2800mg
食塩相当量	4.9g	6.6g	5.5g	7.0g	5.2g	7.0g	5.3g	6.9g	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	850kcal	1636kcal	813kcal	1592kcal	813kcal	1597kcal	823kcal	1615kcal	836kcal	1619kcal
	たんぱく質	47.6g	64.0g	47.5g	63.7g	47.2g	63.8g	47.6g	64.5g	48.1g	64.7g
	脂質	37.8g	41.7g	38.3g	40.9g	37.4g	40.8g	35.3g	39.3g	37.0g	40.3g
	炭水化物	82.7g	246.9g	73.4g	239.1g	74.0g	239.0g	79.9g	245.1g	77.5g	242.6g
	ナトリウム	2014mg	2653mg	2233mg	2861mg	2161mg	2864mg	2167mg	2812mg	2275mg	2876mg
食塩相当量	5.1g	6.8g	5.7g	7.2g	5.4g	7.2g	5.5g	7.1g	5.8g	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、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	1月9日(月)		1月10日(火)		1月11日(水)		1月12日(木)		1月13日(金)		
朝食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	
	干草焼き	卵	肉豆腐煮	麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	オムレツ	卵麦	
	白花豆煮	麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	白菜のスープ煮	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ケチャップ(小袋)	麦	
	五色煮	麦	切干大根のコンソメ炒め	乳麦	コンニャクの香味炒め	乳麦	春雨のピーナツ和え	卵乳麦	ひじきの具だくさん煮	麦	
									パンパンジーサラダ	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	141kcal	334kcal	222kcal	415kcal	123kcal	316kcal	175kcal	368kcal	177kcal	370kcal	
たんぱく質	7.4g	10.7g	13.0g	16.3g	8.7g	12.0g	7.6g	10.9g	11.5g	14.8g	
脂質	2.0g	2.5g	13.0g	13.5g	6.6g	7.1g	9.3g	9.8g	8.2g	8.7g	
炭水化物	24.6g	66.5g	13.1g	55.0g	8.5g	50.4g	14.9g	56.8g	14.4g	56.3g	
ナトリウム	475mg	476mg	657mg	658mg	567mg	568mg	734mg	735mg	629mg	630mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	
	鯖の照焼	麦	チキンカレーのルー	乳麦	イカと厚揚げのチリソース煮	卵乳麦	鶏肉の韓国風炒め	麦	サワラのエスカベッシュ	乳麦	
	つま塩キャベツ	麦	人参しりしり	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	肉野菜煮込み	麦	豚肉と大根の煮物	麦	
	油揚げと菜の花の煮物	麦	カリフラワーの甘酢漬	乳麦	コロンと挽肉の炒め物	乳麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦	
	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦									
	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	270kcal	463kcal	218kcal	411kcal	249kcal	442kcal	253kcal	446kcal	264kcal	457kcal	
たんぱく質	16.3g	19.6g	15.5g	18.8g	17.0g	20.3g	16.7g	20.0g	19.4g	22.7g	
脂質	17.1g	17.6g	9.7g	10.2g	12.8g	13.3g	12.1g	12.6g	12.7g	13.2g	
炭水化物	12.4g	54.3g	17.5g	59.4g	15.7g	57.6g	18.2g	60.1g	15.9g	57.8g	
ナトリウム	570mg	571mg	777mg	778mg	805mg	806mg	794mg	795mg	906mg	907mg	
食塩相当量	1.4g	1.5g	2.0g	2.0g	2.0g	2.1g	2.0g	2.0g	2.3g	2.3g	
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		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	
	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	麦	カレーのおろし和え	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	白身魚みりん焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	
	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	青菜の玉子炒め	卵乳麦	豆腐としめじのとろみ煮	麦	スナックえんどう	麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	
	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	根菜の柚子マリネ	麦	ごぼう大豆	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	大根の甘酢漬	乳麦	
							さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦			
	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	238kcal	431kcal	176kcal	369kcal	234kcal	427kcal	197kcal	390kcal	198kcal	391kcal	
たんぱく質	16.5g	19.8g	11.3g	14.6g	15.4g	18.7g	16.4g	19.7g	9.5g	12.8g	
脂質	11.7g	12.2g	8.6g	9.1g	10.9g	11.4g	6.9g	7.4g	9.1g	9.6g	
炭水化物	16.8g	58.7g	15.0g	56.9g	17.9g	59.8g	17.9g	59.8g	19.4g	61.3g	
ナトリウム	892mg	893mg	723mg	724mg	715mg	716mg	565mg	566mg	664mg	665mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	
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	649kcal	1228kcal	616kcal	1195kcal	606kcal	1185kcal	625kcal	1204kcal	639kcal	1218kcal
	たんぱく質	40.2g	50.1g	39.8g	49.7g	41.1g	51.0g	40.7g	50.6g	40.4g	50.3g
	脂質	30.8g	32.3g	31.3g	32.8g	30.3g	31.8g	28.3g	29.8g	30.0g	31.5g
	炭水化物	53.8g	179.5g	45.6g	171.3g	42.1g	167.8g	51.0g	176.7g	49.7g	175.4g
ナトリウム	1937mg	1940mg	2157mg	2160mg	2087mg	2090mg	2093mg	2096mg	2199mg	2202mg	
食塩相当量	4.9g	5.0g	5.5g	5.5g	5.2g	5.3g	5.3g	5.3g	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	850kcal	1429kcal	813kcal	1392kcal	813kcal	1392kcal	823kcal	1402kcal	836kcal	1415kcal
	たんぱく質	47.6g	57.5g	47.5g	57.4g	47.2g	57.1g	47.6g	57.5g	48.1g	58.0g
	脂質	37.8g	39.3g	38.3g	39.8g	37.4g	38.9g	35.3g	36.8g	37.0g	38.5g
	炭水化物	82.7g	208.4g	73.4g	199.1g	74.0g	199.7g	79.9g	205.6g	77.5g	203.2g
	ナトリウム	2014mg	2017mg	2233mg	2236mg	2161mg	2164mg	2167mg	2170mg	2275mg	2278mg
食塩相当量	5.1g	5.2g	5.7g	5.7g	5.4g	5.5g	5.5g	5.5g	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。



- 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9日(月)		1月10日(火)		1月11日(水)		1月12日(木)		1月13日(金)						
朝食	★ごはん150g	豆腐のソチあんかけ	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	★ごはん150g	かんもときの含め煮	★ごはん150g	キャベツと豚肉のカキソース炒め	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん					
	ごま風味炒め	小麦	小麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	小麦	さつまいものレモン煮	小麦	ジャガ芋の中華炒め	小麦	ふぎと人参の甘露煮					
	シヤーマンポテト	乳麦	乳麦	ウインナーときのこの炒め物	乳麦	切十大根煮	小麦	ごぼうのごま酢和え	小麦	和風マヨネーズ和え					
	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	267kcal	510kcal	エネルギー	274kcal	517kcal	エネルギー	203kcal	446kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	237kcal	480kcal
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	5.7g	9.8g
	脂質	15.4g	16.0g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	5.2g	5.8g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	15.7g	16.3g
	炭水化物	24.0g	76.8g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	18.7g	71.5g
	ナトリウム	433mg	434mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	798mg	799mg
	カリウム	521mg	582mg	カリウム	611mg	622mg	カリウム	512mg	521mg	カリウム	613mg	613mg	カリウム	331mg	392mg
リン	112mg	177mg	リン	106mg	171mg	リン	118mg	183mg	リン	117mg	182mg	リン	95mg	160mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	ロールキャベツの白味噌仕立て	★ごはん150g	ヒリ辛牛肉炒め	★ごはん150g	チキンクリームシチュー	★ごはん150g	チャブチエ	★ごはん150g	肉団子とさつまいもの黒酢あん					
	チンゲン菜ソテー	卵乳麦	小麦	スイートパンプ	小麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦	カリフラワーの塩炒め	卵麦	スパトマト炒め					
	パスタのクリーム煮	乳麦	乳麦	人参の炒り煮	小麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	マセドニオンサラダ	卵	キャベツとペコシの和え物					
	ナスの挽肉炒め	乳麦	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	309kcal	552kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	354kcal	597kcal
	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	9.1g	13.2g
	脂質	19.9g	20.5g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	12.9g	13.5g
	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	26.8g	79.6g	炭水化物	50.5g	103.3g
	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	696mg	696mg	ナトリウム	808mg	809mg
カリウム	490mg	551mg	カリウム	613mg	674mg	カリウム	584mg	645mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	483mg	544mg	
リン	110mg	175mg	リン	127mg	192mg	リン	193mg	258mg	リン	111mg	176mg	リン	145mg	210mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎パイナップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎パイナップル(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g						
	★ごはん150g	ハッシュドポーク	★ごはん150g	赤魚の竜田揚	★ごはん150g	牛肉の柳川風煮	★ごはん150g	揚げ豆腐の南蛮つけ	★ごはん150g	鶏の酒蒸し煮					
	枝豆とコーンのバター風味	乳麦	きのこあん	小麦	ナスと蕪の炒め煮	卵乳麦	人参しりしり	小麦	キャベツソテー	乳麦					
	野菜かき揚げ	麦	マカロニトマト炒め	乳麦	豚バラチンシャオ	麦	南瓜サラダ	卵乳麦	ナスの炒り煮	小麦					
	若芽とじゃこの炒り卵	卵乳麦							明太ポテトサラダ	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	382kcal	625kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	384kcal	627kcal
	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	14.7g	18.8g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	10.5g	14.6g
	脂質	22.7g	23.3g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	27.2g	27.8g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	26.8g	27.4g
	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	24.2g	77.0g
ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	550mg	551mg	
カリウム	496mg	551mg	カリウム	356mg	417mg	カリウム	435mg	496mg	カリウム	643mg	704mg	カリウム	512mg	573mg	
リン	168mg	233mg	リン	166mg	231mg	リン	130mg	195mg	リン	124mg	189mg	リン	123mg	188mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
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	958kcal	1687kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal
	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	25.3g	37.6g
	脂質	58.0g	59.8g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	55.4g	57.2g
	炭水化物	82.3g	240.7g	炭水化物	80.9g	239.3g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	93.4g	251.8g
	ナトリウム	1651mg	1654mg	ナトリウム	1769mg	1772mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	2156mg	2159mg
	カリウム	1507mg	1690mg	カリウム	1430mg	1613mg	カリウム	1470mg	1653mg	カリウム	1612mg	1795mg	カリウム	1326mg	1509mg
	リン	390mg	585mg	リン	399mg	594mg	リン	441mg	636mg	リン	352mg	547mg	リン	363mg	558mg
	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.5g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	合計	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1023kcal
たんぱく質		28.3g	40.6g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	25.7g	38.0g
脂質		58.1g	59.9g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	55.5g	57.3g
炭水化物		97.8g	256.2g	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	106.0g	264.4g	炭水化物	98.3g	256.7g	炭水化物	104.9g	263.3g
ナトリウム		1654mg	1657mg	ナトリウム	1770mg	1773mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	2159mg	2162mg
カリウム		1567mg	1750mg	カリウム	1487mg	1670mg	カリウム	1530mg	1713mg	カリウム	1669mg	1852mg	カリウム	1382mg	1565mg
リン		397mg	592mg	リン	402mg	597mg	リン	448mg	643mg	リン	355mg	550mg	リン	369mg	564mg
食塩相当量		4.2g	4.2g	食塩相当量	4.5g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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9日(月)		1月10日(火)		1月11日(水)		1月12日(木)		1月13日(金)						
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	肉団子と白菜のとうろみ煮		れんこんの五目炒め煮		大豆焼き		寄せ豆腐のうすあん		ロールキャベツのスープ煮						
	釜時豆煮		人参しりしり		大豆とごぼうの煮物		竹輪と菜の花の煮物		ナスの挽肉炒め						
	根菜の柚子マリネ		豚の玉子とし		ハインキョロラペ		コールスローサラダ		さっぱりポテトサラダ						
	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	183kcal	473kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	204kcal	494kcal	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	301kcal	591kcal
	たんぱく質	6.7g	11.6g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	6.7g	11.6g
	脂質	3.4g	4.1g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	20.0g	20.7g
	炭水化物	31.0g	93.9g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	23.6g	86.5g
ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	256mg	257mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	609mg	610mg	
カリウム	468mg	540mg	カリウム	394mg	466mg	カリウム	611mg	683mg	カリウム	318mg	390mg	カリウム	559mg	631mg	
リン	123mg	200mg	リン	156mg	233mg	リン	183mg	260mg	リン	102mg	179mg	リン	105mg	182mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.7g	0.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.6g	
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	身魚のムニエル		塩タレポーク		ささみ天葉フライ		こんがりハンバーグ		赤魚のみぞれ煮						
	油揚げの玉子とし		白菜と人参の炒め煮		スパスナー		特製デミグラスソース		人参クラッセ						
	なすの中華風南蛮漬		春雨と鶏肉の炒め煮		牛肉とひじきの炒め煮		アスパラ		蒸し鶏の炒め物						
	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	305kcal	595kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	224kcal	514kcal
	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	18.9g	23.8g	たんぱく質	16.6g	21.5g
	脂質	20.4g	21.1g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	10.9g	11.6g
	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	16.3g	79.2g
ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	859mg	860mg	ナトリウム	703mg	704mg	
カリウム	441mg	513mg	カリウム	523mg	595mg	カリウム	276mg	348mg	カリウム	598mg	670mg	カリウム	498mg	570mg	
リン	182mg	259mg	リン	153mg	230mg	リン	129mg	206mg	リン	205mg	282mg	リン	194mg	271mg	
食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎パイナップル(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g	◎みかん(缶)	150g	◎パイナップル(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g					
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	鶏肉のごま焼き		カレーのカレー焼		豚肉と野菜の中華炒め		ぼっかけ塩焼		わらわらチキンのガーリックトマト仕立て						
	ハジルスバ		オニオンソテー		鶏ミンチと小松菜の煮物		ピーマンソテー		スナッフえんどう						
	カボチャとひき肉のトマト煮込み		豚肉のマヨマスタード炒め		ナスの油炒め		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		豚肉としめじの生姜バター風味						
	法蓮草ソテー		竹輪のごま炒め				春雨のサラダ		キャベツとベーコンの和え物						
	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	339kcal	629kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	272kcal	562kcal
	たんぱく質	19.1g	24.0g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	15.4g	20.3g
脂質	17.7g	18.4g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	16.7g	17.4g	
炭水化物	24.5g	87.4g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	14.6g	77.5g	
ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	840mg	841mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	822mg	823mg	
カリウム	674mg	746mg	カリウム	480mg	552mg	カリウム	713mg	785mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	449mg	521mg	
リン	115mg	192mg	リン	198mg	275mg	リン	214mg	291mg	リン	171mg	248mg	リン	172mg	249mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	鶏肉のごま焼き		カレーのカレー焼		豚肉と野菜の中華炒め		ぼっかけ塩焼		わらわらチキンのガーリックトマト仕立て						
	ハジルスバ		オニオンソテー		鶏ミンチと小松菜の煮物		ピーマンソテー		スナッフえんどう						
	カボチャとひき肉のトマト煮込み		豚肉のマヨマスタード炒め		ナスの油炒め		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		豚肉としめじの生姜バター風味						
	法蓮草ソテー		竹輪のごま炒め				春雨のサラダ		キャベツとベーコンの和え物						
	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	339kcal	629kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	272kcal	562kcal
	たんぱく質	19.1g	24.0g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	15.4g	20.3g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	16.7g	17.4g
炭水化物	24.5g	87.4g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	14.6g	77.5g	
ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	840mg	841mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	822mg	823mg	
カリウム	674mg	746mg	カリウム	480mg	552mg	カリウム	713mg	785mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	449mg	521mg	
リン	115mg	192mg	リン	198mg	275mg	リン	214mg	291mg	リン	171mg	248mg	リン	172mg	249mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
合計	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	鶏肉のごま焼き		カレーのカレー焼		豚肉と野菜の中華炒め		ぼっかけ塩焼		わらわらチキンのガーリックトマト仕立て						
	ハジルスバ		オニオンソテー		鶏ミンチと小松菜の煮物		ピーマンソテー		スナッフえんどう						
	カボチャとひき肉のトマト煮込み		豚肉のマヨマスタード炒め		ナスの油炒め		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		豚肉としめじの生姜バター風味						
	法蓮草ソテー		竹輪のごま炒め				春雨のサラダ		キャベツとベーコンの和え物						
	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	827kcal	1697kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal	エネルギー	805kcal	1675kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g
	脂質	41.5g	43.6g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	47.2g	49.3g	脂質	47.6g	49.7g
炭水化物	69.1g	257.8g	炭水化物	58.6g	247.3g	炭水化物	62.7g	251.4g	炭水化物	57.5g	246.2g	炭水化物	54.5g	243.2g	
ナトリウム	1695mg	1698mg	ナトリウム	1810mg	1813mg	ナトリウム	1787mg	1790mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	
カリウム	1583mg	1799mg	カリウム	1397mg	1613mg	カリウム	1600mg	1816mg	カリウム	1397mg	1613mg	カリウム	1506mg	1722mg	
リン	420mg	651mg	リン	507mg	738mg	リン	526mg	757mg	リン	478mg	709mg	リン	471mg	702mg	
食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.5g	
合計(間食込)	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	鶏肉のごま焼き		カレーのカレー焼		豚肉と野菜の中華炒め		ぼっかけ塩焼		わらわらチキンのガーリックトマト仕立て						
	ハジルスバ		オニオンソテー		鶏ミンチと小松菜の煮物		ピーマンソテー		スナッフえんどう						
	カボチャとひき肉のトマト煮込み		豚肉のマヨマスタード炒め		ナスの油炒め		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		豚肉としめじの生姜バター風味						
	法蓮草ソテー		竹輪のごま炒め				春雨のサラダ		キャベツとベーコンの和え物						
	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	953kcal	1823kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	925kcal	1795kcal
	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	41.7g	43.8g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	47.8g	49.9g
炭水化物	99.6g	288.3g	炭水化物	89.5g	278.2g	炭水化物	85.7g	274.4g	炭水化物	88.0g	276.7g	炭水化物	85.4g	274.1g	
ナトリウム	1697mg	1700mg	ナトリウム	1816mg	1819mg	ナトリウム	1793mg	1796mg	ナトリウム	2160mg	2163mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	
カリウム	1697mg	1913mg	カリウム	1517mg	1733mg	カリウム	1713mg	1929mg	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1626mg	1842mg	
リン	426mg	657mg	リン	521mg	752mg	リン	538mg	769mg	リン	484mg	715mg	リン	485mg	716mg	
食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.5g	

※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9日(月)		1月10日(火)		1月11日(水)		1月12日(木)		1月13日(金)	
朝 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	クラムチャウダー	卵乳麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	ミートインオムレツ	卵麦	焼豆腐の含め煮	麦
	白菜ときのこの煮物	麦	きんぴら	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦	インゲンと人参のグラッセ	乳麦	三色炒め煮	麦落
	ひじきとさつま揚げの煮物	卵麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	一夜漬(白菜昆布)	麦	コールスローサラダ	卵麦	切干と人参のハリハリ	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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	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	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
	お魚ザンギ	卵麦	生姜焼き	麦落	鶏のごまタレ煮	麦	さば梅煮	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦
	人参のレモン煮	乳麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦	人参のきんぴら	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	人参グラッセ	乳麦
	麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦	若布の塩こうじ和え	卵麦	白花豆煮	麦	かにかまと春雨の中華和え	卵麦か	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦
	カリフラワーとウィンナーのカレー炒め	乳麦	★味噌汁	麦	キャベツの土佐煮	麦	★味噌汁	麦	パスタのサラダ	卵乳麦
	★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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	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	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
	鶏の幽庵焼き	麦	ほっけみりん焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	ハッシュドポーク	乳麦	プリの磯辺焼	麦
	オニオンソテー	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	切干大根と豚肉の炒め物	麦	蕪ののりとろ煮	麦	塩枝豆	麦
	れんこんと人参の甘露煮	麦	鶏肉と冬野菜の味噌煮	麦	ナポリタンポテト	乳麦	菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	麦落	豚肉の柳川煮	卵乳麦
	切干と挽肉のオニオン炒め	麦	五目うの花	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	若芽のごま酢和え	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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	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。

# 「刻み食」 週間献立表

	1月9日(月)		1月10日(火)		1月11日(水)		1月12日(木)		1月13日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	クラムチャウダー	卵乳麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	ミートインオムレツ	卵麦	焼豆腐の含め煮	麦
	白菜ときのこの煮物	麦	きんぴら	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦	インゲンと人参のグラッセ	卵麦	三色炒め煮	麦落
	ひじきとさつま揚げの煮物	卵麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	一夜漬(白菜昆布)	麦	コールスローサラダ	卵麦	切干と人参のハリハリ	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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
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	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	お魚ザンギ	卵麦	生姜焼き	麦落	鶏のごまタレ煮	麦	さば梅煮	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦
	人参のレモン煮	乳麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦	人参のきんぴら	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	人参グラッセ	乳麦
	麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦	若布の塩こうじ和え	卵麦	白花豆煮	麦	かにかまと春雨の中華和え	卵麦か	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦
	カリフラワーとウインナーのカレー炒め	乳麦	★味噌汁	麦	キャベツの土佐煮	麦	★味噌汁	麦	パスタのサラダ	卵乳麦
	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦			★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
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	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏の幽庵焼き	麦	ほっけみりん焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	ハッシュドポーク	乳麦	プリの磯辺焼	麦
	オニオンソテー	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	切干大根と豚肉の炒め物	麦	蕪のとろとろ煮	麦	塩枝豆	麦
	れんこんと人参の甘露煮	麦	鶏肉と冬野菜の味噌煮	麦	ナポリタンポテト	乳麦	菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	麦落	豚肉の柳川煮	卵乳麦
	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	五目うの花	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	若芽のごま酢和え	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
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	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
合計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	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	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	

★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。



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。

### 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9日(月)			1月10日(火)			1月11日(水)			1月12日(木)			1月13日(金)							
朝 食	★全粥240g	きのこの玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	豚すき	乳麦	★全粥240g	鶏大根の味噌煮	乳麦	★全粥240g	温泉玉子	卵麦	★全粥240g	五目豆腐煮	乳麦					
	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	切干大根煮	乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦	野菜の三杯酢	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	★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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	エネルギー	139kcal	313kcal	エネルギー	エネルギー	99kcal	273kcal
	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	蛋白質	2.1g	5.9g
	脂質	脂質	4.0g	4.7g	脂質	脂質	3.4g	4.1g	脂質	脂質	2.6g	3.3g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	4.3g	5.0g
	炭水化物	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	炭水化物	13.7g	52.1g
	ナトリウム	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	ナトリウム	669mg	1192mg	ナトリウム	ナトリウム	571mg	1094mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g
昼 食	★全粥240g	豚肉の生姜焼	乳麦	★全粥240g	白身の竜田揚げ	乳麦	★全粥240g	クリームコロッケ	卵乳麦	★全粥240g	白身のおろし煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦					
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦	ひじきと大豆の煮物	乳麦	大根と椎茸の煮物	麦	若芽の酢味噌和え	乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	青菜のおひたし	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	★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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	エネルギー	143kcal	317kcal
	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g
	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	10.1g	10.8g	脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	脂質	6.1g	6.8g
	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	炭水化物	16.3g	54.7g
	ナトリウム	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	ナトリウム	837mg	1360mg	ナトリウム	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	ナトリウム	721mg	1244mg
	塩分	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.2g
夕 食	★全粥240g	赤魚の味噌煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	★全粥240g	赤魚の生姜煮	乳麦	★全粥240g	鶏の照焼	乳麦	★全粥240g	和風煮込みハンバーグ	乳麦					
	赤玉南瓜の煮物	麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	野菜の味噌風味	乳麦	金時豆の煮物	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	★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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	エネルギー	181kcal	355kcal	エネルギー	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	350kcal
	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g
	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	脂質	8.9g	9.6g	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	脂質	5.8g	6.5g
	炭水化物	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	炭水化物	22.0g	60.4g
	ナトリウム	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	ナトリウム	799mg	1322mg	ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	ナトリウム	613mg	1136mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	453kcal	975kcal	エネルギー	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	エネルギー	494kcal	1016kcal	エネルギー	エネルギー	418kcal	940kcal
	蛋白質	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	蛋白質	21.8g	33.2g	蛋白質	蛋白質	16.5g	27.9g
	脂質	脂質	18.0g	20.1g	脂質	脂質	20.8g	22.9g	脂質	脂質	21.6g	23.7g	脂質	脂質	23.8g	25.9g	脂質	脂質	16.2g	18.3g
	炭水化物	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	炭水化物	49.6g	164.8g	炭水化物	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	炭水化物	47.8g	163.0g	炭水化物	炭水化物	52.0g	167.2g
ナトリウム	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	ナトリウム	2259mg	3828mg	ナトリウム	ナトリウム	2418mg	3987mg	ナトリウム	ナトリウム	1905mg	3474mg	
塩分	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.8g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	10.1g	食塩相当量	食塩相当量	4.9g	8.9g	

★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