

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月23日(月)			1月24日(火)			1月25日(水)			1月26日(木)			1月27日(金)		
朝食	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 五色煮豆 コンニャクの辛味炒め ★味噌汁(揚げ・小松菜)			★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め 卵麦 麦 麦 ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 肉詰いなり煮 炒り豆腐 大根の酢漬け ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 白菜と厚揚げののり煮 菜の花のツナ炒め ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 大根とごぼうの甘辛煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(白菜・人参)		
	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	165kcal	433kcal	エネルギー	202kcal	456kcal	エネルギー	157kcal	413kcal	エネルギー	177kcal	443kcal	エネルギー	170kcal	427kcal
	たんぱく質	10.8g	16.8g	たんぱく質	11.3g	16.4g	たんぱく質	9.6g	14.8g	たんぱく質	11.3g	17.1g	たんぱく質	7.5g	12.5g
	脂質	7.0g	8.6g	脂質	7.8g	8.6g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	9.0g	10.6g	脂質	9.0g	9.8g
昼食	★ごはん150g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックスソテー カリフラワーの塩炒め 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 スナッフえんどう 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 里芋のかに風あんかけ ごぼう大豆 ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g カレーの照焼 インゲンソテー 春菊と豚肉の炒め物 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜)			★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー じゃが芋の中華炒め 菜の花としめじの和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)		
	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	233kcal	493kcal	エネルギー	201kcal	457kcal	エネルギー	253kcal	515kcal	エネルギー	212kcal	473kcal	エネルギー	263kcal	527kcal
	たんぱく質	16.7g	22.1g	たんぱく質	16.5g	21.6g	たんぱく質	15.4g	21.0g	たんぱく質	16.5g	21.9g	たんぱく質	17.2g	22.9g
	脂質	12.2g	13.2g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	12.3g	13.3g	脂質	11.1g	12.1g	脂質	13.4g	14.3g
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g		
	★ごはん150g マーボ豆腐 人參しりしり キャベツと蒸し鶏の辛辛和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g チキンのきのこクリームソース ぜんまいとミンチの煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麴)			★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人參クラッセ 若竹煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麴・揚げ)			★ごはん150g 甘辛チキン オニオンソテー 切干と鶏肉のオイスター炒め カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g 白身魚の西京焼 ヒーマンソテー 豚肉のマヨマスタード炒め 野菜のごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		
	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	213kcal	469kcal	エネルギー	211kcal	473kcal	エネルギー	229kcal	502kcal	エネルギー	230kcal	489kcal	エネルギー	225kcal	481kcal
	たんぱく質	12.9g	18.1g	たんぱく質	14.5g	20.1g	たんぱく質	13.5g	19.8g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	16.4g	21.6g
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	213kcal	469kcal	エネルギー	211kcal	473kcal	エネルギー	229kcal	502kcal	エネルギー	230kcal	489kcal	エネルギー	225kcal	481kcal
	たんぱく質	12.9g	18.1g	たんぱく質	14.5g	20.1g	たんぱく質	13.5g	19.8g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	16.4g	21.6g
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	14.6g	16.3g	脂質	11.9g	13.2g	脂質	10.5g	11.2g
	炭水化物	17.7g	72.6g	炭水化物	10.7g	66.4g	炭水化物	10.8g	66.6g	炭水化物	15.6g	70.0g	炭水化物	15.1g	70.0g
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	611kcal	1395kcal	エネルギー	614kcal	1386kcal	エネルギー	639kcal	1430kcal	エネルギー	619kcal	1405kcal	エネルギー	658kcal	1435kcal
	たんぱく質	40.4g	57.0g	たんぱく質	42.3g	58.1g	たんぱく質	38.5g	55.6g	たんぱく質	41.4g	57.8g	たんぱく質	41.1g	57.0g
	脂質	28.8g	32.1g	脂質	30.5g	33.0g	脂質	33.3g	36.7g	脂質	32.0g	35.9g	脂質	32.9g	35.3g
	炭水化物	46.2g	211.2g	炭水化物	43.4g	208.4g	炭水化物	45.7g	211.6g	炭水化物	42.5g	206.9g	炭水化物	47.5g	213.5g
合計(間食込)	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	812kcal	1596kcal	エネルギー	821kcal	1593kcal	エネルギー	836kcal	1627kcal	エネルギー	820kcal	1606kcal	エネルギー	856kcal	1633kcal
	たんぱく質	47.8g	64.4g	たんぱく質	48.4g	64.2g	たんぱく質	46.2g	63.3g	たんぱく質	48.8g	65.2g	たんぱく質	48.0g	63.9g
	脂質	35.8g	39.1g	脂質	37.6g	40.1g	脂質	40.3g	43.7g	脂質	39.0g	42.9g	脂質	39.9g	42.3g
	炭水化物	75.1g	240.1g	炭水化物	75.3g	240.3g	炭水化物	73.5g	239.4g	炭水化物	71.4g	235.8g	炭水化物	76.4g	242.4g

※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

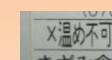


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

（カロリー1440kcal管理食） 週間献立表

	1月23日(月)			1月24日(火)			1月25日(水)			1月26日(木)			1月27日(金)		
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	肉団子と白菜の煮物			豚肉と卵白のトマト炒め			肉詰いなり煮			オムレツ			寄せ豆腐のうすあん		
	五色煮豆			竹輪のごま炒め			炒り豆腐			ホワイトソース			大根とごぼうの甘辛煮		
	コンニャクの辛味炒め			菜の花ときこの酢味噌和え			大根の酢漬け			白菜と厚揚げのとろみ煮			オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		
	卵麦落			麦			卵麦			卵麦			卵麦		
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	鶏のスタミナ醤油焼き			サワラのバジルオリーブ焼			豚ロースの玉ねぎソース			カレイの照焼			鶏のいそべ焼		
	ミックスソテー			スナッフえんどう			里芋のかに風あんかけ			インゲンソテー			ミックスソテー		
	カリフラワーの塩炒め			鶏と蓮根のピリ辛煮			ごぼう大豆			春菊と豚肉の炒め物			ジャガ芋の中華炒め		
	法蓮草と切干のおひたし			若芽としらすのおひたし			蒸し鶏と小松菜のごま和え			蒸し鶏と小松菜のごま和え			菜の花としめじの和え物		
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			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g			◎バナナ90g		
	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	マコボ豆腐			チキンのきのこクリームソース			鯖の磯辺焼き			甘辛チキン			白身魚の西京焼		
	人参しりしり			ぜんまいとミンチの煮物			人参クラッセ			オニオンソテー			ヒーマンソテー		
夕食	キャベツと蒸し鶏の辛辛和え			野菜サラダ			若竹煮			切干と鶏肉のオイスター炒め			豚肉のマヨマスタード炒め		
	麦落			ドレッシング(小袋)			麦			カリフラワーの柚子味噌和え			野菜のごま和え		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	卵麦			卵麦			卵麦			卵麦			卵麦		
	卵麦落			卵麦			卵麦			卵麦			卵麦		
合計	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	肉団子と白菜の煮物			豚肉と卵白のトマト炒め			肉詰いなり煮			オムレツ			寄せ豆腐のうすあん		
	五色煮豆			竹輪のごま炒め			炒り豆腐			ホワイトソース			大根とごぼうの甘辛煮		
	コンニャクの辛味炒め			菜の花ときこの酢味噌和え			大根の酢漬け			白菜と厚揚げのとろみ煮			オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		
	卵麦落			麦			卵麦			卵麦			卵麦		
合計(間食込)	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	肉団子と白菜の煮物			豚肉と卵白のトマト炒め			肉詰いなり煮			オムレツ			寄せ豆腐のうすあん		
	五色煮豆			竹輪のごま炒め			炒り豆腐			ホワイトソース			大根とごぼうの甘辛煮		
	コンニャクの辛味炒め			菜の花ときこの酢味噌和え			大根の酢漬け			白菜と厚揚げのとろみ煮			オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		
	卵麦落			麦			卵麦			卵麦			卵麦		

※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

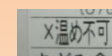


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

1月23日(月)				1月24日(火)				1月25日(水)				1月26日(木)				1月27日(金)				
朝食	★ごはん150g 目玉焼き ひき肉と豆腐のうま煮 ハムの和風サラダ			卵 麦落か 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ さつま芋の甘露煮 切干と人参のハリハリ			卵 麦 麦	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 竹輪の五色きんぴら 春雨フルーツサラダ			乳麦 卵乳麦 卵	★ごはん150g 肉団子の中華炒め 白菜と厚揚げのとりも煮 マセドニアンサラダ			卵乳麦落か 乳麦 卵	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 中華うま煮炒め ブロッコリーのカニカママヨネーズ			卵麦 卵乳麦 卵乳麦か
	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 265kcal 508kcal				エネルギー 191kcal 434kcal				エネルギー 295kcal 538kcal				エネルギー 244kcal 487kcal				エネルギー 222kcal 465kcal			
	たんぱく質 11.0g 15.1g				たんぱく質 3.6g 7.7g				たんぱく質 7.2g 11.3g				たんぱく質 5.9g 10.0g				たんぱく質 6.5g 10.6g			
	脂質 19.6g 20.2g				脂質 7.7g 8.3g				脂質 18.2g 18.8g				脂質 15.0g 15.6g				脂質 14.2g 14.8g			
	炭水化物 9.5g 62.3g				炭水化物 26.2g 79.0g				炭水化物 25.4g 78.2g				炭水化物 20.9g 73.7g				炭水化物 18.2g 71.0g			
	ナトリウム 575mg 420mg				ナトリウム 421mg 400mg				ナトリウム 461mg 462mg				ナトリウム 554mg 555mg				ナトリウム 667mg 668mg			
	カリウム 324mg 385mg				カリウム 339mg 400mg				カリウム 399mg 460mg				カリウム 459mg 520mg				カリウム 278mg 339mg			
	リン 173mg 238mg				リン 52mg 117mg				リン 119mg 184mg				リン 99mg 164mg				リン 106mg 171mg			
	食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 1.1g 1.1g				食塩相当量 1.2g 1.2g				食塩相当量 1.4g 1.4g				食塩相当量 1.1g 1.1g			
昼食	★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 れんこんの土佐煮 カラフルサラダ			卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g えひカツ スパソテー 牛肉のきんぴら 南瓜サラダ			麦え 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ミックスソテー 人参しりしり 明太ポテトサラダ			乳麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g マーボなす 里芋のおろし揚げ出し キャベツのピーナッツ和え			麦落 麦 麦落	★ごはん150g 白身フライ オクラのペペロンチーノ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 大根なます			麦 麦 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 329kcal 572kcal				エネルギー 434kcal 677kcal				エネルギー 326kcal 569kcal				エネルギー 354kcal 597kcal				エネルギー 400kcal 643kcal			
	たんぱく質 8.7g 12.8g				たんぱく質 11.3g 15.4g				たんぱく質 13.0g 17.1g				たんぱく質 8.6g 12.7g				たんぱく質 13.3g 17.4g			
	脂質 15.2g 15.8g				脂質 27.8g 28.4g				脂質 18.5g 19.1g				脂質 20.2g 20.8g				脂質 24.0g 24.6g			
	炭水化物 38.6g 91.4g				炭水化物 33.6g 86.4g				炭水化物 25.1g 77.9g				炭水化物 34.6g 87.4g				炭水化物 32.6g 85.4g			
	ナトリウム 670mg 671mg				ナトリウム 610mg 611mg				ナトリウム 430mg 431mg				ナトリウム 633mg 634mg				ナトリウム 657mg 658mg			
	カリウム 617mg 678mg				カリウム 435mg 496mg				カリウム 539mg 600mg				カリウム 579mg 640mg				カリウム 547mg 608mg			
	リン 161mg 226mg				リン 152mg 217mg				リン 147mg 212mg				リン 132mg 197mg				リン 175mg 240mg			
	食塩相当量 1.1g 1.7g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.1g 1.1g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.1g 1.7g			
間食	◎ハイチップル(缶) 1/5g				◎黄桃(缶) 1/5g				◎みかん(缶) 1/5g				◎ハイチップル(缶) 1/5g				◎黄桃(缶) 1/5g			
夕食	★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ スナッパえんどう きのこじゃが芋のアービージョ 中華サラダ			麦 麦 麦 乳麦	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み ウインナーときのこの炒め物 和風マヨネーズ和え			麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん オニオンソテー パスタのクリーム煮 れんこんとひじきのサラダ			麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ツリノ塩焼 人参シャトー 赤玉南瓜煮 マリネサラダ			麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 インゲンとえのきの炒め物 玉子スパサラダ			卵乳麦 乳麦 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 376kcal 619kcal				エネルギー 372kcal 615kcal				エネルギー 369kcal 612kcal				エネルギー 368kcal 611kcal				エネルギー 345kcal 588kcal			
	たんぱく質 9.6g 13.7g				たんぱく質 11.0g 15.1g				たんぱく質 7.9g 12.0g				たんぱく質 13.7g 17.8g				たんぱく質 6.5g 10.6g			
	脂質 24.0g 24.6g				脂質 26.3g 26.9g				脂質 24.2g 24.8g				脂質 19.3g 19.9g				脂質 23.2g 23.8g			
	炭水化物 30.4g 83.2g				炭水化物 22.8g 75.6g				炭水化物 29.6g 82.4g				炭水化物 34.3g 87.1g				炭水化物 27.5g 80.3g			
	ナトリウム 593mg 594mg				ナトリウム 783mg 784mg				ナトリウム 593mg 594mg				ナトリウム 516mg 517mg				ナトリウム 672mg 673mg			
	カリウム 418mg 479mg				カリウム 602mg 663mg				カリウム 420mg 481mg				カリウム 709mg 770mg				カリウム 393mg 454mg			
	リン 131mg 196mg				リン 174mg 239mg				リン 120mg 185mg				リン 130mg 195mg				リン 113mg 178mg			
	食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 2.0g 2.0g				食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 1.3g 1.3g				食塩相当量 1.1g 1.1g			
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 970kcal 1699kcal				エネルギー 997kcal 1726kcal				エネルギー 990kcal 1719kcal				エネルギー 966kcal 1695kcal				エネルギー 967kcal 1696kcal			
	たんぱく質 29.3g 41.6g				たんぱく質 25.9g 38.2g				たんぱく質 28.1g 40.4g				たんぱく質 28.2g 40.5g				たんぱく質 26.3g 38.6g			
	脂質 58.8g 60.6g				脂質 61.8g 63.6g				脂質 60.9g 62.7g				脂質 54.5g 56.3g				脂質 61.4g 63.2g			
	炭水化物 78.5g 236.9g				炭水化物 82.6g 241.0g				炭水化物 80.1g 238.5g				炭水化物 89.8g 248.2g				炭水化物 78.3g 236.7g			
	ナトリウム 1838mg 1841mg				ナトリウム 1813mg 1816mg				ナトリウム 1484mg 1487mg				ナトリウム 1703mg 1706mg				ナトリウム 1996mg 1999mg			
	カリウム 1359mg 1542mg				カリウム 1376mg 1559mg				カリウム 1358mg 1541mg				カリウム 1747mg 1930mg				カリウム 1218mg 1401mg			
	リン 465mg 660mg				リン 378mg 573mg				リン 386mg 581mg				リン 361mg 556mg				リン 394mg 589mg			
	食塩相当量 4.7g 4.7g				食塩相当量 4.7g 4.7g				食塩相当量 3.8g 3.8g				食塩相当量 4.3g 4.3g				食塩相当量 5.1g 5.1g			
	合計(間食込)	エネルギー 1033kcal 1762kcal				エネルギー 1061kcal 1790kcal				エネルギー 1038kcal 1767kcal				エネルギー 1029kcal 1758kcal				エネルギー 1031kcal 1760kcal		
たんぱく質 29.6g 41.9g				たんぱく質 26.3g 38.6g				たんぱく質 28.5g 40.8g				たんぱく質 28.5g 40.8g				たんぱく質 26.7g 39.0g				
脂質 58.9g 60.7g				脂質 61.9g 63.7g				脂質 61.0g 62.8g				脂質 54.6g 56.4g				脂質 61.5g 63.3g				
炭水化物 93.7g 252.1g				炭水化物 98.1g 256.5g				炭水化物 91.6g 250.0g				炭水化物 105.0g 263.4g				炭水化物 93.8g 252.2g				
ナトリウム 1839mg 1842mg				ナトリウム 1816mg 1819mg				ナトリウム 1487mg 1490mg				ナトリウム 1704mg 1707mg				ナトリウム 1999mg 2002mg				
カリウム 1416mg 1599mg				カリウム 1436mg 1619mg				カリウム 1414mg 1597mg				カリウム 1804mg 1987mg				カリウム 1278mg 1461mg				
リン 468mg 663mg				リン 385mg 580mg				リン 392mg 587mg				リン 364mg 559mg				リン 401mg 596mg				
食塩相当量 4.7g 4.7g				食塩相当量 4.7g 4.7g				食塩相当量 3.8g 3.8g				食塩相当量 4.3g 4.3g				食塩相当量 5.1g 5.1g				

（たんぱく60g管理食） 週間献立表

	1月23日(月)				1月24日(火)				1月25日(水)				1月26日(木)				1月27日(金)			
朝食	★ごはん180g 目玉焼き ひき肉と豆腐のうま煮 ポテトビーンズサラダ				★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 コンニャクの辛味炒め レインボー春雨				★ごはん180g スクランブルエッグ 里芋のかに風あんかけ たたきごぼう				★ごはん180g 肉豆腐煮 カリフラワーの塩炒め 五目野菜の甘酢和え				★ごはん180g 土曜焼き 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え			
	卵 麦落か 卵麦				卵 麦落 卵麦				卵 麦落 麦				麦 卵麦 麦				卵 卵麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	253kcal 12.0g 16.5g 12.2g 518mg 408mg 181mg 1.3g				543kcal 16.9g 17.2g 75.1g 519mg 480mg 258mg 1.3g				259kcal 8.8g 13.7g 17.0g 478mg 253mg 108mg 1.2g				549kcal 13.7g 17.8g 79.9g 479mg 325mg 185mg 1.2g				202kcal 5.2g 10.1g 11.2g 20.6g 401mg 267mg 1.0g			
昼食	★ごはん180g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 揚げナスの煮物 根菜の柚子マリネ				★ごはん180g えび団子の炊き合せ 竹輪のごま炒め 鶏肉とオクラの中華風				★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 パンゲンとツナのマスタード和え				★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 人参クラッセ じゃが芋の洋風あんかけ マリネサラダ				★ごはん180g 赤魚の味噌煮 人参のきんぴら 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物			
	麦 麦 麦				卵麦え 麦 麦				卵麦 麦 卵乳麦				麦 卵麦 卵乳麦				麦 麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	286kcal 14.4g 17.5g 18.2g 757mg 678mg 205mg 1.9g				576kcal 19.3g 18.2g 81.1g 980mg 750mg 282mg 2.5g				271kcal 17.5g 12.7g 21.1g 980mg 489mg 196mg 2.5g				561kcal 22.4g 13.4g 84.0g 981mg 561mg 273mg 2.5g				312kcal 16.7g 18.8g 21.0g 644mg 637mg 182mg 1.6g			
間食	◎ハイナッブル(缶)150g ★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 豚肉となめこのカレー炒め 菜の花のツナごま和え				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おから 大根と落の出汗煮 青菜のわさび和え				◎ハイナッブル(缶)150g ★ごはん180g チキンのきのこクリームソース チンジャオロース 野菜のピーナッツ和え				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 栗の照焼 塩枝豆 れんこんと竹の子のおかか煮 スパゲティサラダ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉丼の具 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 コールスローサラダ			
	卵乳麦 乳麦 麦				卵乳麦 麦 麦				卵乳麦 麦落 麦落				麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦落 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	274kcal 12.3g 9.4g 36.4g 780mg 553mg 186mg 2.0g				564kcal 17.2g 10.1g 99.3g 781mg 625mg 263mg 2.0g				266kcal 13.5g 18.5g 74.8g 662mg 640mg 172mg 1.7g				556kcal 18.4g 19.2g 74.8g 663mg 712mg 249mg 1.7g				294kcal 17.8g 19.6g 76.0g 817mg 445mg 171mg 2.1g			
夕食	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 豚肉となめこのカレー炒め 菜の花のツナごま和え				★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おから 大根と落の出汗煮 青菜のわさび和え				★ごはん180g チキンのきのこクリームソース チンジャオロース 野菜のピーナッツ和え				★ごはん180g 栗の照焼 塩枝豆 れんこんと竹の子のおかか煮 スパゲティサラダ				★ごはん180g 肉丼の具 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 コールスローサラダ			
	卵乳麦 乳麦 麦				卵乳麦 麦 麦				卵乳麦 麦落 麦落				麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦落 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	274kcal 12.3g 9.4g 36.4g 780mg 553mg 186mg 2.0g				564kcal 17.2g 10.1g 99.3g 781mg 625mg 263mg 2.0g				266kcal 13.5g 18.5g 74.8g 662mg 640mg 172mg 1.7g				556kcal 18.4g 19.2g 74.8g 663mg 712mg 249mg 1.7g				294kcal 17.8g 19.6g 76.0g 817mg 445mg 171mg 2.1g			
合計	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 豚肉となめこのカレー炒め 菜の花のツナごま和え				★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おから 大根と落の出汗煮 青菜のわさび和え				★ごはん180g チキンのきのこクリームソース チンジャオロース 野菜のピーナッツ和え				★ごはん180g 栗の照焼 塩枝豆 れんこんと竹の子のおかか煮 スパゲティサラダ				★ごはん180g 肉丼の具 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 コールスローサラダ			
	卵乳麦 乳麦 麦				卵乳麦 麦 麦				卵乳麦 麦落 麦落				麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦落 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	813kcal 38.7g 43.4g 66.8g 2055mg 1639mg 572mg 5.2g				1683kcal 53.4g 45.5g 255.5g 2058mg 1855mg 803mg 5.2g				796kcal 39.8g 48.3g 50.0g 2120mg 1382mg 476mg 5.4g				1666kcal 54.5g 50.4g 238.7g 2123mg 1598mg 707mg 5.4g				808kcal 39.7g 48.2g 54.7g 1862mg 1349mg 447mg 4.7g			
合計(間食込)	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 豚肉となめこのカレー炒め 菜の花のツナごま和え				★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おから 大根と落の出汗煮 青菜のわさび和え				★ごはん180g チキンのきのこクリームソース チンジャオロース 野菜のピーナッツ和え				★ごはん180g 栗の照焼 塩枝豆 れんこんと竹の子のおかか煮 スパゲティサラダ				★ごはん180g 肉丼の具 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 コールスローサラダ			
	卵乳麦 乳麦 麦				卵乳麦 麦 麦				卵乳麦 麦落 麦落				麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦落 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	939kcal 39.3g 43.6g 97.3g 2057mg 1753mg 578mg 5.2g				1809kcal 54.0g 45.7g 286.0g 2060mg 1969mg 809mg 5.2g				924kcal 40.6g 48.5g 80.9g 2126mg 1502mg 490mg 5.4g				1794kcal 55.3g 50.6g 269.6g 2129mg 1718mg 721mg 5.4g				934kcal 40.3g 48.4g 85.2g 1864mg 1463mg 453mg 4.7g			

※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

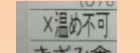


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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23日(月)			1月24日(火)			1月25日(水)			1月26日(木)			1月27日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 昆布の佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ウインナーときのこの炒め物 キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 オクラとめかぶの三杯酢 きのこの佃煮 ★味噌汁		
	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	114kcal	388kcal	エネルギー	176kcal	442kcal	エネルギー	120kcal	386kcal	エネルギー	155kcal	440kcal	エネルギー	131kcal	405kcal
	蛋白質	蛋白質	6.7g	13.0g	蛋白質	6.1g	11.7g	蛋白質	7.9g	13.6g	蛋白質	5.4g	11.9g	蛋白質	7.4g	13.6g
	脂 質	脂 質	4.4g	5.4g	脂 質	11.8g	12.7g	脂 質	6.0g	6.9g	脂 質	6.0g	7.7g	脂 質	5.4g	6.4g
	炭水化物	炭水化物	12.1g	69.7g	炭水化物	11.8g	68.0g	炭水化物	10.3g	66.6g	炭水化物	20.1g	78.4g	炭水化物	12.7g	70.3g
	ナトリウム	ナトリウム	526mg	968mg	ナトリウム	512mg	954mg	ナトリウム	750mg	1213mg	ナトリウム	529mg	970mg	ナトリウム	518mg	960mg
	塩 分	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼 食		★やわらかごはん180g 鶏肉のマーメレード煮 きのこソテー ふきと大根のスープ煮 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 スナッブえんどう 卵乳麦落 キャベツと豚肉のカキソース炒め 煮生酢 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め ツナあつさり煮 さっぱりポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 豆腐のかに風あんかけ 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 竹輪の辛子炒め コーンと挽肉の炒め物 玉子スバサラダ ★味噌汁		
	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	191kcal	468kcal	エネルギー	202kcal	474kcal	エネルギー	249kcal	517kcal	エネルギー	303kcal	569kcal	エネルギー	260kcal	541kcal
	蛋白質	蛋白質	10.1g	16.5g	蛋白質	13.7g	19.8g	蛋白質	10.9g	16.6g	蛋白質	13.2g	18.9g	蛋白質	12.8g	19.3g
	脂 質	脂 質	11.8g	13.5g	脂 質	8.9g	9.9g	脂 質	13.7g	14.6g	脂 質	20.9g	21.8g	脂 質	11.9g	13.6g
	炭水化物	炭水化物	11.4g	67.9g	炭水化物	17.0g	74.2g	炭水化物	19.5g	76.3g	炭水化物	13.5g	69.9g	炭水化物	24.2g	81.5g
	ナトリウム	ナトリウム	711mg	1153mg	ナトリウム	748mg	1209mg	ナトリウム	919mg	1362mg	ナトリウム	736mg	1205mg	ナトリウム	794mg	1235mg
	塩 分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕 食		★やわらかごはん180g さば塩焼 チンゲン菜とピーマンのソテー さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 春雨の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 ブロッコリーのカニカマヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g プリのごま焼 人参のきな粉和え なすのトロトロ生姜煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 豚肉と南瓜の甘酢炒め 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー 肉入りうの花 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		
	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	310kcal	580kcal	エネルギー	227kcal	505kcal	エネルギー	281kcal	558kcal	エネルギー	242kcal	511kcal	エネルギー	251kcal	517kcal
	蛋白質	蛋白質	13.6g	19.5g	蛋白質	12.1g	18.6g	蛋白質	13.2g	19.5g	蛋白質	9.9g	16.0g	蛋白質	9.3g	15.1g
	脂 質	脂 質	18.6g	19.5g	脂 質	11.8g	13.5g	脂 質	17.8g	18.8g	脂 質	10.9g	11.9g	脂 質	13.2g	14.1g
	炭水化物	炭水化物	20.2g	77.4g	炭水化物	19.3g	76.1g	炭水化物	16.3g	74.4g	炭水化物	25.4g	82.1g	炭水化物	24.4g	80.8g
	ナトリウム	ナトリウム	1017mg	1458mg	ナトリウム	880mg	1322mg	ナトリウム	774mg	1215mg	ナトリウム	838mg	1281mg	ナトリウム	865mg	1307mg
	塩 分	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g
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	615kcal	1436kcal	エネルギー	605kcal	1421kcal	エネルギー	650kcal	1461kcal	エネルギー	700kcal	1520kcal	エネルギー	642kcal	1463kcal
	蛋白質	蛋白質	30.4g	49.0g	蛋白質	31.9g	50.1g	蛋白質	32.0g	49.7g	蛋白質	28.5g	46.8g	蛋白質	29.5g	48.0g
	脂 質	脂 質	34.8g	38.4g	脂 質	32.5g	36.1g	脂 質	37.5g	40.3g	脂 質	37.8g	41.4g	脂 質	30.5g	34.1g
	炭水化物	炭水化物	43.7g	215.0g	炭水化物	48.1g	218.3g	炭水化物	46.1g	217.3g	炭水化物	59.0g	230.4g	炭水化物	61.3g	232.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2254mg	3579mg	ナトリウム	2140mg	3485mg	ナトリウム	2443mg	3790mg	ナトリウム	2103mg	3456mg	ナトリウム	2177mg	3502mg
	塩 分	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	5.3g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.8g

★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



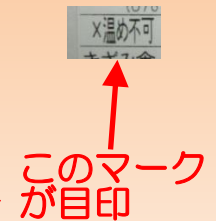
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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23日(月)		1月24日(火)		1月25日(水)		1月26日(木)		1月27日(金)	
朝食	朝	★全粥240g 豚すき風煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 昆布の佃煮 ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ウインナーときのこの炒め物 キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と大根の煮物 オクラとめかぶの三杯酢 きのこの佃煮 ★味噌汁	
	食	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
昼食	昼	★全粥240g 鶏肉のマーメレード煮 きのこソテー ふきと大根のスープ煮 キャベツサラダ ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の生姜煮 スナッパえんどう キャベツと豚肉のカキソース炒め 煮生酢 ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め ツナあっさり煮 さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 焼肉塩炒め 豆腐のかに風あんかけ 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 竹輪の辛子炒め コーンと挽肉の炒め物 玉子スパサラダ ★味噌汁	
	食	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
夕食	夕	★全粥240g さば塩焼 チンゲン菜とピーマンのソテー さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 ブロッコリーのカニカマヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g プリのごま焼 人参のきな粉和え なすのトロトロ生姜煮 五日野菜の甘酢和え ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 豚肉と南瓜の甘酢炒め 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g ミックスカレーのルー 肉入りうの花 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	
	食	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
合計	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	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



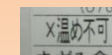
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。



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。

「ムース食」 週間献立表

		1月23日(月)			1月24日(火)			1月25日(水)			1月26日(木)			1月27日(金)		
		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
朝		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		豚すき	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	
		大根と椎茸の煮物	麦		一夜漬	乳麦		ひじきと大豆の煮物	乳麦		若芽とバインの酢の物	麦		赤玉南瓜の煮物	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	
食	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	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal
	蛋白質	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	3.8g	7.6g
	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g
	炭水化物	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g
	ナトリウム	ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	528mg	1051mg	ナトリウム	519mg	1042mg	ナトリウム	462mg	985mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g
昼		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦	
		野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦		がんも煮	麦	
		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		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	
食	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	178kcal	352kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	209kcal	383kcal	エネルギー	183kcal	357kcal
	蛋白質	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.9g	12.7g
	脂質	脂質	7.7g	8.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.4g	56.8g	炭水化物	18.0g	56.4g
	ナトリウム	ナトリウム	865mg	1388mg	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	819mg	1342mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕		★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		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦	
		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根煮	乳麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦	
		白菜と若芽の煮物	乳麦		サラダスパゲティ	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	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	
食	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	133kcal	307kcal	エネルギー	235kcal	409kcal	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	140kcal	314kcal	エネルギー	180kcal	354kcal
	蛋白質	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g
	脂質	脂質	6.4g	7.1g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g
	炭水化物	炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g
	ナトリウム	ナトリウム	695mg	1218mg	ナトリウム	820mg	1343mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	834mg	1357mg
	塩分	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g
合	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	418kcal	940kcal	エネルギー	467kcal	989kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal	エネルギー	440kcal	962kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal
	蛋白質	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	17.4g	28.8g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.3g	31.7g
	脂質	脂質	18.3g	20.4g	脂質	25.4g	27.5g	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.1g	22.2g	脂質	20.7g	22.8g
	炭水化物	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	53.3g	168.5g
計	ナトリウム	ナトリウム	2113mg	3682mg	ナトリウム	2089mg	3658mg	ナトリウム	2230mg	3799mg	ナトリウム	2101mg	3670mg	ナトリウム	2115mg	3684mg
	塩分	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.4g

★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。

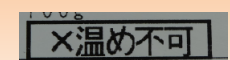
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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事があります
※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