

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月30日(月)		1月31日(火)		2月1日(水)		2月2日(木)		2月3日(金)						
朝食	★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 イカと白菜の中華煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め 根菜の柚子マリネ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪と菜の花の煮物 高野豆腐の味噌煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 レンコンがぼちや ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 春菊のなめこ和え ★味噌汁(白菜・ひじき)						
	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	167kcal	422kcal	エネルギー	188kcal	447kcal	エネルギー	194kcal	450kcal	エネルギー	167kcal	426kcal	エネルギー	190kcal	445kcal
	たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	10.6g	15.8g	たんぱく質	14.7g	19.9g	たんぱく質	7.4g	12.6g	たんぱく質	12.9g	17.9g
	脂質	10.1g	10.9g	脂質	8.4g	9.7g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	7.9g	9.2g	脂質	7.7g	8.5g
炭水化物	8.6g	63.2g	炭水化物	18.7g	73.1g	炭水化物	13.7g	68.6g	炭水化物	17.5g	71.9g	炭水化物	17.2g	71.8g	
ナトリウム	563mg	789mg	ナトリウム	715mg	880mg	ナトリウム	697mg	844mg	ナトリウム	500mg	685mg	ナトリウム	608mg	837mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 スナップえんどう キャベツの麻婆あんかけ キャロットラペ ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g カレーのカレー焼 人参のさんぴら ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g あんかけお魚ハンバーグ 人参クラッセ 切干大根のコンソメ炒め ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの煮物 イカのトマトマリネ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g 塩ダレホーク 鶏と蓮根のヒリ辛煮 菜の花とツナのま子和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)						
	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	275kcal	529kcal	エネルギー	231kcal	497kcal	エネルギー	194kcal	461kcal	エネルギー	243kcal	505kcal	エネルギー	263kcal	529kcal
	たんぱく質	14.3g	19.4g	たんぱく質	17.7g	23.6g	たんぱく質	11.1g	17.0g	たんぱく質	18.3g	23.9g	たんぱく質	16.3g	22.1g
	脂質	13.9g	14.7g	脂質	10.5g	12.1g	脂質	11.9g	13.0g	脂質	12.5g	13.5g	脂質	14.6g	16.2g
炭水化物	22.1g	76.5g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	12.6g	68.5g	炭水化物	13.7g	68.9g	炭水化物	14.4g	69.3g	
ナトリウム	618mg	786mg	ナトリウム	518mg	744mg	ナトリウム	675mg	902mg	ナトリウム	761mg	991mg	ナトリウム	747mg	1000mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん150g サワラの蒸し煮 人参クラッセ 竹輪の五色きんぴら 野菜の三杯酢 ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮つけ 大根とベーコンの煮物 かかしのとろろ味噌和え ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 えのきのおろし和え ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g ホークジンジャー 鶏肉ピーマン炒め カリフラワーのピクルス ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		★ごはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏と春雨の炒め物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(豆腐・えのき)						
	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	216kcal	478kcal	エネルギー	232kcal	494kcal	エネルギー	225kcal	480kcal	エネルギー	246kcal	514kcal	エネルギー	209kcal	463kcal
	たんぱく質	16.2g	21.8g	たんぱく質	10.6g	16.2g	たんぱく質	15.6g	20.6g	たんぱく質	15.7g	21.6g	たんぱく質	12.4g	17.5g
	脂質	8.7g	9.6g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	11.6g	13.2g	脂質	9.0g	9.8g
炭水化物	18.1g	73.6g	炭水化物	20.6g	76.3g	炭水化物	15.8g	70.4g	炭水化物	18.4g	73.7g	炭水化物	21.7g	75.9g	
ナトリウム	1019mg	1245mg	ナトリウム	800mg	1046mg	ナトリウム	799mg	1028mg	ナトリウム	691mg	918mg	ナトリウム	837mg	985mg	
食塩相当量	2.6g	3.2g	食塩相当量	2.0g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	
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	658kcal	1429kcal	エネルギー	651kcal	1438kcal	エネルギー	613kcal	1391kcal	エネルギー	656kcal	1445kcal	エネルギー	662kcal	1437kcal
	たんぱく質	40.3g	56.1g	たんぱく質	38.9g	55.6g	たんぱく質	41.4g	57.5g	たんぱく質	41.4g	58.1g	たんぱく質	41.6g	57.5g
	脂質	32.7g	35.2g	脂質	31.4g	35.2g	脂質	32.5g	35.1g	脂質	32.0g	35.9g	脂質	31.3g	34.5g
	炭水化物	48.8g	213.3g	炭水化物	54.5g	219.5g	炭水化物	42.1g	207.5g	炭水化物	49.6g	214.5g	炭水化物	53.3g	217.0g
ナトリウム	2200mg	2820mg	ナトリウム	2033mg	2670mg	ナトリウム	2171mg	2774mg	ナトリウム	1952mg	2594mg	ナトリウム	2192mg	2822mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
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	859kcal	1630kcal	エネルギー	850kcal	1637kcal	エネルギー	820kcal	1598kcal	エネルギー	853kcal	1642kcal	エネルギー	869kcal	1644kcal
	たんぱく質	47.7g	63.5g	たんぱく質	46.8g	63.5g	たんぱく質	47.5g	63.6g	たんぱく質	49.1g	65.8g	たんぱく質	47.7g	63.6g
	脂質	39.7g	42.2g	脂質	38.4g	42.2g	脂質	39.6g	42.2g	脂質	39.0g	42.9g	脂質	38.4g	41.6g
	炭水化物	77.7g	242.2g	炭水化物	82.7g	247.7g	炭水化物	74.0g	239.4g	炭水化物	77.4g	242.3g	炭水化物	85.2g	248.9g
ナトリウム	2277mg	2897mg	ナトリウム	2109mg	2746mg	ナトリウム	2245mg	2848mg	ナトリウム	2028mg	2670mg	ナトリウム	2266mg	2896mg	
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.7g	7.3g	

※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30日(月)		1月31日(火)		2月1日(水)		2月2日(木)		2月3日(金)			
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g		
	高野豆腐インゲン煮 イカと白菜の中華煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	白菜とがんもの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め 根菜の柚子マリネ	大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪と菜の花の煮物 高野豆腐の味噌煮	干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 レモンがぼちや	卵 麦 卵	大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 春菊のなめこ和え	乳麦 麦 麦	乳麦 麦 麦	乳麦 麦 麦	乳麦 麦 麦	乳麦 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	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g		
	鶏肉とれんこんの照り煮 スナッフえんどう キャベツの麻婆あんかけ キャロットラペ	カレーのカレー焼 人参のさんぴら ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース	あんかけお魚ハンバーグ 人参クラッセ 切干大根のコンソメ炒め ブロッコリーのカニカママヨネーズ	鶏肉とときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの煮物 イカのトマトマリネ	乳麦 麦 麦	塩ダレホーク 鶏と蓮根のヒリ辛煮 菜の花とツナの辛子和え	乳麦 麦 麦	乳麦 麦 麦	乳麦 麦 麦	乳麦 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	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g		
	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g		
	サワラの蒸し煮 人参クラッセ 竹輪の五色きんぴら 野菜の三杯酢	揚げ豆腐の南蛮つけ 大根とベーコンの煮物 かかしのどろみ味噌和え	豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 えのきのおろし和え	乳麦 麦 麦	ホークジンジャー 鶏肉ピーマン炒め カリフラワーのピクルス	麦 麦 麦	麦 麦 麦	麦 麦 麦	麦 麦 麦	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	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	
合計	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	
合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	

お食事の作り方

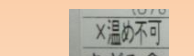


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月30日(月)		1月31日(火)		2月1日(水)		2月2日(木)		2月3日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦		
	ミートボールのクリーム煮	卵乳麦	白菜とがんもの煮物	麦	豆腐のツナあんかけ	麦	オムレツ	卵乳麦	鶏肉のチリソース煮	麦		
	春雨の甘酢炒め	麦	人参の炒り煮	麦	かぼちゃのゴマ煮	麦	和風あんからめソース	卵乳麦	きんぴら	麦		
	オクラとももほろのピーナツ味噌和え	卵乳麦	コーンサラダ	卵乳麦	もずくの酢の物	麦	ジャガ芋のカレー煮	卵乳麦	キャベツの白ドレ和え	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	249kcal	492kcal	エネルギー	224kcal	467kcal	エネルギー	221kcal	464kcal	エネルギー	246kcal	489kcal
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	10.7g	11.3g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	8.2g	8.8g	脂質	12.5g	13.1g
	炭水化物	31.8g	84.6g	炭水化物	19.6g	72.4g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	30.1g	82.9g
	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	421mg	422mg	ナトリウム	623mg	624mg
カリウム	382mg	443mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	427mg	427mg	
リン	122mg	187mg	リン	116mg	181mg	リン	91mg	156mg	リン	131mg	196mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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		
	肉野菜炒め	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦	鱈の塩焼	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	ポークシソウ	麦		
	ふぎと人参の甘露煮	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	麦	人参のきんぴら	麦	人参のレモン煮	麦	野菜炒め	麦		
	かぼちゃのクリームサラダ	卵乳麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	油揚げのまきとじ	卵乳麦	クリームコロッケ	卵乳麦	マカロニとパプリカのサラダ	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	354kcal	597kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	386kcal	629kcal
	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	13.0g	17.1g
	脂質	25.8g	26.4g	脂質	23.3g	23.9g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	23.8g	24.4g
	炭水化物	19.1g	71.9g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	27.9g	80.7g
	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	576mg	577mg
カリウム	485mg	546mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	309mg	370mg	
リン	118mg	183mg	リン	169mg	234mg	リン	218mg	283mg	リン	129mg	194mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎黄桃(缶) 15g		◎みかん(缶) 15g		◎ハイナッブル(缶) 15g		◎みかん(缶) 15g		◎ハイナッブル(缶) 15g			
	★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		
	メンチカツ	麦	豚肉のしょうが煮	麦	和風唐揚げ	麦	豚肉のおろし煮	麦	まぐろカツ	麦		
	人参グラッセ	麦	ナスの挽肉炒め	麦	チンゲン菜ソテー	麦	きのこのきんぴら	麦	人参グラッセ	麦		
	さつま芋のレモン煮	麦	若芽のごま酢和え	麦	マーボ春雨	麦	かにかまサラダ	卵乳麦	ナスの炒り煮	麦		
	れんこんサラダ	卵乳麦					ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	れんこんとひきのサラダ	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	359kcal	602kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	345kcal	588kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.8g	13.9g
	脂質	17.1g	17.7g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	22.5g	23.1g
炭水化物	43.7g	96.5g	炭水化物	45.8g	98.6g	炭水化物	35.0g	87.8g	炭水化物	24.9g	77.7g	
ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	862mg	863mg	ナトリウム	679mg	680mg	
カリウム	615mg	676mg	カリウム	777mg	838mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	548mg	609mg	
リン	122mg	187mg	リン	165mg	230mg	リン	173mg	238mg	リン	150mg	215mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	962kcal	1691kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal
	たんぱく質	23.5g	35.8g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	30.7g	43.0g
	脂質	53.6g	55.4g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	53.2g	55.0g	脂質	58.8g	60.6g
	炭水化物	94.6g	253.0g	炭水化物	95.0g	253.4g	炭水化物	90.7g	249.1g	炭水化物	82.9g	241.3g
	ナトリウム	1808mg	1811mg	ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	1892mg	1895mg	ナトリウム	1878mg	1881mg
	カリウム	1482mg	1665mg	カリウム	1743mg	1926mg	カリウム	1509mg	1692mg	カリウム	1223mg	1406mg
	リン	362mg	557mg	リン	450mg	645mg	リン	482mg	677mg	リン	410mg	605mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	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		1026kcal	1755kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal
たんぱく質		23.9g	36.2g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	31.1g	43.4g
脂質		53.7g	55.5g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	58.9g	60.7g
炭水化物		110.1g	268.5g	炭水化物	106.5g	264.9g	炭水化物	105.9g	264.3g	炭水化物	94.4g	252.8g
ナトリウム		1811mg	1814mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	1893mg	1896mg	ナトリウム	1881mg	1884mg
カリウム		1542mg	1725mg	カリウム	1799mg	1982mg	カリウム	1566mg	1749mg	カリウム	1279mg	1462mg
リン		369mg	564mg	リン	456mg	651mg	リン	485mg	680mg	リン	416mg	611mg
食塩相当量		4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g
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	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	
たんぱく質	23.9g	36.2g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	31.1g	43.4g	
脂質	53.7g	55.5g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	58.9g	60.7g	
炭水化物	110.1g	268.5g	炭水化物	106.5g	264.9g	炭水化物	105.9g	264.3g	炭水化物	94.4g	252.8g	
ナトリウム	1811mg	1814mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	1893mg	1896mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	
カリウム	1542mg	1725mg	カリウム	1799mg	1982mg	カリウム	1566mg	1749mg	カリウム	1279mg	1462mg	
リン	369mg	564mg	リン	456mg	651mg	リン	485mg	680mg	リン	416mg	611mg	
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	

※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

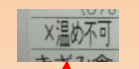


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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30日(月)		1月31日(火)		2月1日(水)		2月2日(木)		2月3日(金)						
朝食	★ごはん180g	卵乳麦	★ごはん180g	卵乳麦	★ごはん180g	卵乳麦	★ごはん180g	卵乳麦	★ごはん180g	卵乳麦					
	ロールキャベツのスパ煮	鶏肉ときのこのきんぴら	豚肉ときくらげの卵炒め	えのきのきんぴら	大根と鶏肉の味噌煮	大根と鶏肉の味噌煮	肉団子の玉ねぎあん	人参じりしり	高野豆腐と牛肉の煮込み	金時豆煮					
	法蓮草ソテー	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			れんこんサラダ		法蓮草のごまマヨネーズ		フロッコリーのサラダ	トレッシング(小袋)					
	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	151kcal	441kcal	エネルギー	212kcal	502kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	219kcal	509kcal
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	10.7g	15.6g
	脂質	6.3g	7.0g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	8.0g	8.7g
	炭水化物	14.0g	76.9g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	27.3g	90.2g
	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	526mg	527mg
	カリウム	490mg	562mg	カリウム	403mg	475mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	457mg	529mg	カリウム	483mg	555mg
リン	130mg	207mg	リン	160mg	237mg	リン	159mg	236mg	リン	141mg	218mg	リン	175mg	252mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	乳麦	★ごはん180g	乳麦					
	煮込みタンダーチキン	カレーの竜田揚	カレーの竜田揚	きのこソテー	キーマカレーのルー	キノコとえのきのさっと煮	サウラのおろし煮	白菜と挽肉の旨煮	チキンピカタ	鶏肉と大根の煮物					
	スパソテー	春雨と鶏肉の炒め煮	春雨と鶏肉の炒め煮	大根なます	法蓮草とハムのマリネ	たたきごぼう	豚肉と大根の煮物	ハムと春雨のサラダ							
	大豆の肉シヤリ煮														
	和風サラダ														
	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	330kcal	620kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	256kcal	546kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	324kcal	614kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	27.8g	90.7g	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	22.9g	85.8g
ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	710mg	711mg	
カリウム	528mg	600mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	607mg	679mg	カリウム	438mg	510mg	
リン	176mg	253mg	リン	222mg	299mg	リン	238mg	315mg	リン	213mg	290mg	リン	172mg	249mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナツプル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナツプル(缶)150g						
	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦					
	フリのごま醤油焼	牛焼肉炒め	豚の磯辺焼き	高野豆腐の味噌煮	人参のレモン煮	鶏の酒蒸し煮	人参グラッセ	油揚げと菜の花の煮物	豚肉と野菜の中華炒め	キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え					
	ふきのきんぴら	春菊のなめこ和え	ひじきとアサリのさっぱり煮	マカロニマリネサラダ											
	カボチャとひき肉のトマト煮込み														
	キャベツの白トレ和え														
	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	293kcal	583kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	268kcal	558kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	13.0g	17.9g
	脂質	17.9g	18.6g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	16.5g	17.2g
炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	16.8g	79.7g	
ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	711mg	712mg	
カリウム	573mg	645mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	439mg	511mg	カリウム	389mg	461mg	カリウム	492mg	564mg	
リン	121mg	198mg	リン	181mg	258mg	リン	178mg	255mg	リン	164mg	241mg	リン	155mg	232mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦					
	フリのごま醤油焼	牛焼肉炒め	豚の磯辺焼き	高野豆腐の味噌煮	人参のレモン煮	鶏の酒蒸し煮	人参グラッセ	油揚げと菜の花の煮物	豚肉と野菜の中華炒め	キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え					
	ふきのきんぴら	春菊のなめこ和え	ひじきとアサリのさっぱり煮	マカロニマリネサラダ											
	カボチャとひき肉のトマト煮込み														
	キャベツの白トレ和え														
	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	293kcal	583kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	268kcal	558kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	13.0g	17.9g
	脂質	17.9g	18.6g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	16.8g	79.7g
ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	711mg	712mg	
カリウム	573mg	645mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	439mg	511mg	カリウム	389mg	461mg	カリウム	492mg	564mg	
リン	121mg	198mg	リン	181mg	258mg	リン	178mg	255mg	リン	164mg	241mg	リン	155mg	232mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	★ごはん180g	卵乳麦	★ごはん180g	卵乳麦	★ごはん180g	卵乳麦	★ごはん180g	卵乳麦	★ごはん180g	卵乳麦					
	エネルギー	774kcal	1644kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	763kcal	1633kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	38.7g	53.4g
	脂質	41.3g	43.4g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	42.7g	44.6g
	炭水化物	58.8g	247.5g	炭水化物	56.1g	246.8g	炭水化物	56.5g	247.4g	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	67.0g	255.7g
	ナトリウム	1889mg	1892mg	ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	1947mg	1950mg
	カリウム	1591mg	1807mg	カリウム	1338mg	1554mg	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1453mg	1669mg	カリウム	1413mg	1629mg
	リン	427mg	658mg	リン	563mg	794mg	リン	575mg	806mg	リン	518mg	749mg	リン	502mg	733mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計(間食込)	エネルギー	902kcal	1772kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	937kcal
たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	39.3g	54.0g	
脂質	41.5g	43.6g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	42.7g	44.8g	
炭水化物	89.7g	278.4g	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	87.0g	275.7g	炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	97.5g	286.2g	
ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	1949mg	1952mg	
カリウム	1711mg	1927mg	カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1707mg	1923mg	カリウム	1566mg	1782mg	カリウム	1527mg	1743mg	
リン	441mg	672mg	リン	575mg	806mg	リン	581mg	812mg	リン	530mg	761mg	リン	508mg	739mg	
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	

※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

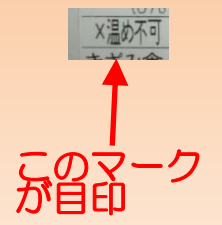


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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30日(月)		1月31日(火)		2月1日(水)		2月2日(木)		2月3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		
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	がんもどきの含め煮	麦	厚揚げと若芽の玉子とじ	卵乳麦	イカと白菜の中華煮	乳麦か	
	カブラワールとウインナーのカレー炒め	乳麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	キャベツの土佐煮	麦	白菜の煮びたし	麦	切干大根煮	麦	
	大根と柚子の甘酢漬		フロッキーのツナマヨ和え	卵麦	菜の花のおひたし	麦	マカロニの明太マヨ和え	卵麦	キャベツの漬物柚子風味	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	93kcal	362kcal	191kcal	465kcal	126kcal	398kcal	154kcal	423kcal	75kcal	345kcal
蛋白質	5.1g	11.2g	8.9g	14.8g	8.2g	14.3g	5.3g	11.3g	6.6g	12.4g	
脂質	3.7g	4.7g	11.7g	12.6g	4.9g	5.9g	7.0g	7.9g	1.3g	2.2g	
炭水化物	9.8g	66.3g	13.4g	71.6g	13.7g	70.7g	16.2g	73.1g	9.6g	66.8g	
ナトリウム	449mg	892mg	652mg	1093mg	765mg	1206mg	495mg	940mg	621mg	1062mg	
塩分	1.1g	2.3g	1.7g	2.8g	1.9g	3.1g	1.3g	2.4g	1.6g	2.7g	
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		
	あぶらかれいみぞれ煮	麦	豆腐ハンバーグ	卵	豚肉のおろし煮	麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	鯖の生姜煮	麦	
	人参のレモン煮	乳麦	きのこあん	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	麩と大根の煮物	麦	法蓮草		
	チャブチエ	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	春雨の中華和え	卵乳麦	大豆とマトのマリネサラダ		豆腐としめじのとりみ煮	麦	
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	鶏とごぼうの酢味噌和え	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	291kcal	564kcal	211kcal	478kcal	306kcal	573kcal	202kcal	478kcal	251kcal	524kcal	
蛋白質	18.7g	24.8g	11.0g	16.6g	12.2g	18.0g	13.4g	19.8g	13.1g	19.2g	
脂質	14.2g	15.2g	11.9g	12.8g	19.4g	20.3g	9.1g	10.8g	14.3g	15.3g	
炭水化物	21.6g	78.9g	14.7g	71.1g	18.7g	75.4g	16.0g	72.2g	16.7g	74.0g	
ナトリウム	1001mg	1443mg	795mg	1239mg	870mg	1332mg	758mg	1199mg	644mg	1086mg	
塩分	2.5g	3.7g	2.0g	3.2g	2.2g	3.4g	1.9g	3.0g	1.6g	2.8g	
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		
	えびカツ	麦え	肉カボチャ	麦	赤魚の煮付け	麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	照焼ハンバーグ	乳麦	
	オニオンソテー	乳麦	切干大根のおから煮	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	インゲンソテー	乳麦	
	枝豆入り麻婆なす	麦か	三色野菜ナムル	麦	炒り豆腐	卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	
	若芽とパインの酢の物	麦	★味噌汁	麦	マリーネサラダ	卵麦	菜の花とひじきのごま和え	麦	マセドアンサラダ	卵乳麦	
	★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	271kcal	539kcal	251kcal	527kcal	196kcal	467kcal	302kcal	568kcal	317kcal	594kcal	
蛋白質	8.3g	14.1g	8.8g	15.2g	14.8g	20.6g	10.0g	15.8g	9.3g	15.7g	
脂質	15.8g	16.7g	10.0g	11.7g	8.9g	9.8g	17.6g	18.5g	17.4g	19.1g	
炭水化物	24.5g	81.2g	33.1g	89.5g	13.9g	71.2g	27.2g	83.5g	26.1g	82.6g	
ナトリウム	735mg	1179mg	1044mg	1485mg	756mg	1198mg	804mg	1247mg	937mg	1379mg	
塩分	1.9g	3.0g	2.7g	3.8g	1.9g	3.0g	2.0g	3.2g	2.4g	3.5g	
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	655kcal	1465kcal	653kcal	1470kcal	628kcal	1438kcal	658kcal	1469kcal	643kcal	1463kcal
	蛋白質	32.1g	50.1g	28.7g	46.6g	35.2g	52.9g	28.7g	46.9g	29.0g	47.3g
	脂質	33.7g	36.6g	33.6g	37.1g	33.2g	36.0g	33.7g	37.2g	33.0g	36.6g
	炭水化物	55.9g	226.4g	61.2g	232.2g	46.3g	217.3g	59.4g	228.8g	52.4g	223.4g
	ナトリウム	2185mg	3514mg	2491mg	3817mg	2391mg	3736mg	2057mg	3386mg	2202mg	3527mg
	塩分	5.5g	9.0g	6.4g	9.8g	6.0g	9.5g	5.2g	8.6g	5.6g	9.0g

★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

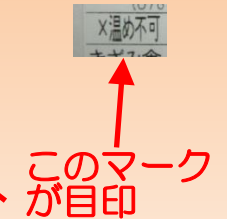


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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30日(月)		1月31日(火)		2月1日(水)		2月2日(木)		2月3日(金)		
朝食	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 カリフラワーとウィンナーのカレー炒め 大根と柚子の甘酢漬け ★味噌汁	乳麦落乳麦 麦	★全粥240g 大豆とキャベツのスープ煮 ひじきと挽肉の炒め煮 ブロッコリーのツナマヨ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦	★全粥240g がんとどきの含め煮 キャベツの土佐煮 菜の花のおひたし ★味噌汁	麦 麦	★全粥240g 厚揚げと若芽の玉子とじ 白菜の煮びたし マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦	★全粥240g イカと白菜の中華煮 切干大根煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	乳麦 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	栄養価 エネルギー
	93kcal	252kcal	191kcal	350kcal	126kcal	285kcal	154kcal	313kcal	75kcal	234kcal	
	蛋白質 5.1g	8.8g	8.9g	12.6g	8.2g	11.9g	5.3g	9.0g	6.6g	10.3g	
	脂質 3.7g	4.4g	11.7g	12.4g	4.9g	5.6g	7.0g	7.7g	1.3g	2.0g	
	炭水化物 9.8g	42.8g	13.4g	46.4g	13.7g	46.7g	16.2g	49.2g	9.6g	42.6g	
	ナトリウム 449mg	889mg	652mg	1092mg	765mg	1205mg	495mg	935mg	621mg	1061mg	
塩分 食塩相当量 1.1g	2.3g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 1.9g	3.1g	食塩相当量 1.3g	2.4g	食塩相当量 1.6g	2.7g		
昼食	★全粥240g あぶらかれいみぞれ煮 人参のレモン煮 チャプチェ 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豆腐ハンバーグ きのこあん 鶏肉のすき焼煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	卵 麦	★全粥240g 豚肉のおろし煮 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き 麩と大根の煮物 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁	麦 麦	★全粥240g 鯖の生姜煮 法蓮草 豆腐としめじのとりみ煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	麦 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	栄養価 エネルギー
	291kcal	450kcal	211kcal	370kcal	306kcal	465kcal	202kcal	361kcal	251kcal	410kcal	
	蛋白質 18.7g	22.4g	11.0g	14.7g	12.2g	15.9g	13.4g	17.1g	13.1g	16.8g	
	脂質 14.2g	14.9g	11.9g	12.6g	19.4g	20.1g	9.1g	9.8g	14.3g	15.0g	
	炭水化物 21.6g	54.6g	14.7g	47.7g	18.7g	51.7g	16.0g	49.0g	16.7g	49.7g	
	ナトリウム 1001mg	1441mg	795mg	1235mg	870mg	1310mg	758mg	1198mg	644mg	1084mg	
塩分 食塩相当量 2.5g	3.7g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.6g	2.8g		
夕食	★全粥240g えびカツ オニオンソテー 枝豆入り麻婆なす 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦え 乳麦 麦か 麦 麦	★全粥240g 肉力ポチャ 切干大根のおから煮 三色野菜ナムル ★味噌汁	麦 麦	★全粥240g 赤魚の煮付け チンゲン菜ソテー 炒り豆腐 マリネサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め マセドアンサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 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	栄養価 エネルギー
	271kcal	430kcal	251kcal	410kcal	196kcal	355kcal	302kcal	461kcal	317kcal	476kcal	
	蛋白質 8.3g	12.0g	8.8g	12.5g	14.8g	18.5g	10.0g	13.7g	9.3g	13.0g	
	脂質 15.8g	16.5g	10.0g	10.7g	8.9g	9.6g	17.6g	18.3g	17.4g	18.1g	
	炭水化物 24.5g	57.5g	33.1g	66.1g	13.9g	46.9g	27.2g	60.2g	26.1g	59.1g	
	ナトリウム 735mg	1175mg	1044mg	1484mg	756mg	1196mg	804mg	1244mg	937mg	1377mg	
塩分 食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.7g	3.8g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.0g	3.2g	食塩相当量 2.4g	3.5g		
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	栄養価 エネルギー
	655kcal	1132kcal	653kcal	1130kcal	628kcal	1105kcal	658kcal	1135kcal	643kcal	1120kcal	
	蛋白質 32.1g	43.2g	28.7g	39.8g	35.2g	46.3g	28.7g	39.8g	29.0g	40.1g	
	脂質 33.7g	35.8g	33.6g	35.7g	33.2g	35.3g	33.7g	35.8g	33.0g	35.1g	
	炭水化物 55.9g	154.9g	61.2g	160.2g	46.3g	145.3g	59.4g	158.4g	52.4g	151.4g	
ナトリウム 2185mg	3505mg	2491mg	3811mg	2391mg	3711mg	2057mg	3377mg	2202mg	3522mg		
塩分 食塩相当量 5.5g	9.0g	食塩相当量 6.4g	9.7g	食塩相当量 6.0g	9.4g	食塩相当量 5.2g	8.6g	食塩相当量 5.6g	9.0g		

★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

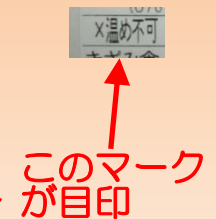


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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30日(月)			1月31日(火)			2月1日(水)			2月2日(木)			2月3日(金)			
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		温泉玉子	卵麦		五色煮豆	卵麦		野菜の味噌風味	乳麦		
	昆布の佃煮	麦		メンマの中華和え	乳麦か		ふきの煮物	乳麦		大根とひじきの煮物	麦		白花豆煮	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	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	101kcal	275kcal	エネルギー	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	エネルギー	118kcal	292kcal
	蛋白質	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	蛋白質	3.4g	7.2g
	脂質	脂質	5.4g	6.1g	脂質	脂質	6.6g	7.3g	脂質	脂質	6.3g	7.0g	脂質	脂質	5.2g	5.9g
	炭水化物	炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	炭水化物	15.6g	54.0g
	ナトリウム	ナトリウム	487mg	1010mg	ナトリウム	ナトリウム	722mg	1245mg	ナトリウム	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	ナトリウム	571mg	1094mg
	塩分	食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g
	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	豚肉の生姜焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		
	五目豆腐煮	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		大根煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		
	法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		白菜と若芽の煮物	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		
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	白身の竜田揚げ	乳麦		鶏の照焼	乳麦		白身のおろし煮	乳麦		クリームコロッケ	卵乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦		
	肉団子の甘酢煮	卵乳麦		金時豆の煮物	乳麦		昆布煮豆	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		
菜の花の辛子和え	乳麦		若竹煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	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			
食	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	226kcal	400kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	エネルギー	183kcal	357kcal
	蛋白質	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	蛋白質	11.9g	15.7g	蛋白質	蛋白質	7.2g	11.0g
	脂質	脂質	11.4g	12.1g	脂質	脂質	6.3g	7.0g	脂質	脂質	9.2g	9.9g	脂質	脂質	9.5g	10.2g
	炭水化物	炭水化物	22.2g	60.6g	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	炭水化物	17.3g	55.7g
	ナトリウム	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	ナトリウム	926mg	1449mg	ナトリウム	ナトリウム	711mg	1234mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.1g
	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.1g
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
	エネルギー	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	エネルギー	477kcal	999kcal	エネルギー	エネルギー	508kcal	1030kcal
	蛋白質	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	蛋白質	20.7g	32.1g
	脂質	脂質	24.7g	26.8g	脂質	脂質	19.7g	21.8g	脂質	脂質	22.0g	24.1g	脂質	脂質	25.4g	27.5g
	炭水化物	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	炭水化物	51.0g	166.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	ナトリウム	2294mg	3863mg	ナトリウム	ナトリウム	2341mg	3910mg	ナトリウム	ナトリウム	2127mg	3696mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	9.4g
	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	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。

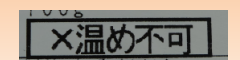
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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