

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)			
朝食	★ごはん150g	豚肉と大根の煮物	★ごはん150g	野菜笹かまぼこ	★ごはん150g	三井寺煮	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮	★ごはん150g	ミートインオムレツ		
	高野豆腐の洋風炒り煮	麦	大豆と椎茸の煮物	卵	小車煮	麦	竹輪のごま炒め	乳麦	マカロニと法蓮草のソテー	卵		
	人参とコーンのツナマヨ和え	麦	味噌汁(若芽・揚げ)	麦	ひじきの貝だくさん煮	麦	法蓮草のおひたし	麦	中華キャベツ	麦		
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵	★味噌汁(若芽・揚げ)	麦	なめこと若芽のサッと煮	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵	★味噌汁(豆腐・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	212kcal	471kcal	エネルギー	187kcal	453kcal	エネルギー	165kcal	420kcal	エネルギー	152kcal	419kcal	
たんぱく質	12.7g	18.0g	たんぱく質	13.6g	19.5g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	12.7g	17.8g	
脂質	12.3g	13.6g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	5.4g	6.7g	
炭水化物	12.2g	66.7g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	13.7g	67.9g	炭水化物	17.8g	71.8g	
ナトリウム	605mg	795mg	ナトリウム	649mg	900mg	ナトリウム	769mg	995mg	ナトリウム	773mg	938mg	
食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
昼食	★ごはん150g	鶏肉のマーメレード煮	★ごはん150g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん150g	さわら味噌粕焼	★ごはん150g	大根とつくねの煮物	★ごはん150g	ホイコーロー		
	バジルマカロニ	麦	和風ポトフ	麦	ピーマンソテー	卵	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	ブロッコリーの煮物	麦		
	麩と若芽のみぞれ煮	麦	ネギ味噌炒め	麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	白菜と昆布のナムル	麦	大根とウィンナーの洋風煮	麦		
	ひじきとごぼうのナムル	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	マリーネサラダ	卵	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	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	201kcal	463kcal	エネルギー	243kcal	497kcal	エネルギー	252kcal	506kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	
たんぱく質	10.7g	16.3g	たんぱく質	15.5g	20.5g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.5g	16.6g	
脂質	9.5g	10.5g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	14.0g	14.8g	脂質	9.6g	10.4g	
炭水化物	17.8g	73.0g	炭水化物	16.4g	70.4g	炭水化物	13.4g	67.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	
ナトリウム	661mg	891mg	ナトリウム	681mg	829mg	ナトリウム	762mg	935mg	ナトリウム	780mg	1008mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎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	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g		
	◎ごはん150g	◎シイラ照焼	◎ごはん150g	◎塩ゆでアスパラ	◎ごはん150g	◎豚肉のお好み焼風	◎ごはん150g	◎鶏のマスタード焼き	◎ごはん150g	◎ブリの塩焼		
夕食	★ごはん150g	塩枝豆	★ごはん150g	塩ゆでアスパラ	★ごはん150g	豚肉のお好み焼風	★ごはん150g	鶏のマスタード焼き	★ごはん150g	ブリの塩焼		
	油揚げの玉子どじ	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	人参グラッセ	麦	人参グラッセ	麦		
	キャベツと大根のねりごま和え	卵	ブロッコリーのペペロンチーノ	卵	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	麦	豚肉とごぼうの煮物	麦		
	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★すまし汁(若芽・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	198kcal	464kcal	エネルギー	211kcal	473kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	263kcal	530kcal	
たんぱく質	18.3g	24.2g	たんぱく質	11.1g	16.8g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	18.2g	24.0g	
脂質	7.9g	9.5g	脂質	12.4g	13.3g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	14.2g	15.8g	
炭水化物	13.7g	68.6g	炭水化物	15.3g	71.0g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	16.7g	71.7g	
ナトリウム	815mg	1041mg	ナトリウム	782mg	1008mg	ナトリウム	673mg	902mg	ナトリウム	596mg	823mg	
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
合計	エネルギー	611kcal	1398kcal	エネルギー	641kcal	1423kcal	エネルギー	620kcal	1397kcal	エネルギー	632kcal	1414kcal
	たんぱく質	41.7g	58.5g	たんぱく質	40.2g	56.8g	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	42.4g	58.4g
	脂質	29.7g	33.6g	脂質	32.7g	36.0g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	29.2g	32.9g
	炭水化物	43.7g	208.3g	炭水化物	47.6g	212.3g	炭水化物	41.0g	204.8g	炭水化物	52.5g	216.4g
ナトリウム	2081mg	2727mg	ナトリウム	2112mg	2737mg	ナトリウム	2204mg	2832mg	ナトリウム	2149mg	2769mg	
食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1605kcal	エネルギー	838kcal	1620kcal	エネルギー	821kcal	1598kcal	エネルギー	839kcal	1621kcal
	たんぱく質	47.8g	64.6g	たんぱく質	47.9g	64.5g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	48.5g	64.5g
	脂質	36.8g	40.7g	脂質	39.7g	43.0g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	36.3g	40.0g
	炭水化物	75.6g	240.2g	炭水化物	75.4g	240.1g	炭水化物	69.9g	233.7g	炭水化物	84.4g	248.3g
ナトリウム	2155mg	2801mg	ナトリウム	2188mg	2813mg	ナトリウム	2281mg	2909mg	ナトリウム	2223mg	2843mg	
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	

## 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。

※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、商品は消費期限内に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。

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)						
朝食	★ごはん120g	豚肉と大根の煮物	★ごはん120g	野菜笹かまぼこ	★ごはん120g	三井寺煮	★ごはん120g	大豆の洋風五目煮	★ごはん120g	ミートインオムレツ					
	麦	高野豆腐の洋風炒り煮	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	小車煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	マカロニと法蓮草のソテー					
	卵	人参とコーンのツナマヨ和え	卵	法蓮草としらすのおひたし	麦	ひじきの貝だくさん煮	麦	法蓮草のおひたし	麦	中華キャベツ					
	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	212kcal	405kcal	エネルギー	187kcal	380kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
昼食	★ごはん120g	鶏肉のマーメレード煮	★ごはん120g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん120g	さわら味噌粕焼	★ごはん120g	大根とつくねの煮物	★ごはん120g	ホイコーロー					
	麦	バジルマカロニ	麦	和風ポトフ	麦	ビーマンソテー	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	フロッコリーの煮物					
	卵	蕨と若芽のみぞれ煮	麦	ネギ味噌炒め	麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	白菜と昆布のナムル	麦	大根とウインナーの洋風煮					
	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	201kcal	394kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	236kcal	429kcal
間食	◎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	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g					
	★ごはん120g	シイラ照焼	★ごはん120g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん120g	豚肉のお好み焼風	★ごはん120g	鶏のマスタード焼き	★ごはん120g	ブリの塩焼					
	麦	塩枝豆	麦	塩ゆでアスパラ	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	人参グラッセ	麦	人参グラッセ					
	卵	油揚げの玉子どじ	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	麦	豚肉とごぼうの煮物					
	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	198kcal	391kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	
夕食	★ごはん120g	キャベツと大根のねりごま和え	★ごはん120g	フロッコリーのペペロンチーノ	★ごはん120g	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	★ごはん120g	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	★ごはん120g	蒸し鶏とザーサイの香味春雨					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦						
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	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	198kcal	391kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	268kcal	461kcal
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	1190kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal
	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	40.6g	50.5g
	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	32.5g	34.0g
	炭水化物	43.7g	169.4g	炭水化物	47.6g	173.3g	炭水化物	41.0g	166.7g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	47.9g	173.6g
ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal
たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	48.3g	58.2g	
脂質	36.8g	38.3g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	36.3g	37.8g	脂質	39.5g	41.0g	
炭水化物	75.6g	201.3g	炭水化物	75.4g	201.1g	炭水化物	69.9g	195.6g	炭水化物	84.4g	210.1g	炭水化物	75.7g	201.4g	
ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	2281mg	2284mg	ナトリウム	2223mg	2226mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	

※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、商品は消費期限内に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12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)						
朝食	★ごはん150g	肉団子の玉ねぎあん 人参とぜんまいのナムル	★ごはん150g	卵乳麦 揚げ真丈の柚子おろしあん 野菜の味噌煮込み	★ごはん150g	ベーコンポテトエッグ 豚肉のデミグラス煮込み ジャガ芋の洋風あんかけ	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み ジャガ芋の洋風あんかけ キャベツの白ドレ和え	★ごはん150g	がんもどきの含め煮 キャベツとザーサイ炒め 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	295kcal	538kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	231kcal	474kcal	エネルギー	267kcal	510kcal			
	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	4.7g	8.8g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	11.8g	12.4g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	18.3g	18.9g
	炭水化物	39.3g	92.1g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	19.5g	72.3g
	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	770mg	771mg
	カリウム	574mg	635mg	カリウム	421mg	482mg	カリウム	400mg	461mg	カリウム	458mg	519mg	カリウム	421mg	482mg
	リン	118mg	183mg	リン	71mg	136mg	リン	92mg	157mg	リン	94mg	159mg	リン	140mg	205mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん150g	ポテトコロケ うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め しめじのバター醤油パスタ	★ごはん150g	キャベツと豚肉の塩あんかけ ジャガ芋のカレー煮 揚げチヌのめかぶ和え	★ごはん150g	鶏肉とれんこんの照り煮 インゲンソテー ジャガ芋の中華炒め 春雨フルーツサラダ	★ごはん150g	豚バラと白菜の柚子風味煮 里芋の中華玉子あんかけ ズバグテイサラダ	★ごはん150g	鶏の甘酢煮 オクラのペペロンチーノ じゃがいものり塩炒め 玉子スバサラダ					
	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	324kcal	567kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	397kcal	640kcal
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	11.7g	15.8g
	脂質	16.0g	16.6g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	22.9g	23.5g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	31.3g	84.1g
	ナトリウム	872mg	872mg	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	737mg	738mg
	カリウム	265mg	326mg	カリウム	597mg	658mg	カリウム	579mg	640mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	415mg	476mg
	リン	103mg	168mg	リン	116mg	181mg	リン	181mg	246mg	リン	113mg	178mg	リン	123mg	188mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎ハイナツプル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g						
夕食	★ごはん150g	豚バラとキャベツのスタミナ炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	★ごはん150g	マニョムチキン風 スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ	★ごはん150g	赤魚の天ぷら 天ぷらのダレ ふきのぎんひら さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ	★ごはん150g	ブリ田楽 人参のレモン煮 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ	★ごはん150g	クリーム煮込みハンバーグ 犬糞とひじきの煮物 明太春雨サラダ					
	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	340kcal	583kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	330kcal	573kcal
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	8.1g	12.2g
	脂質	26.6g	27.2g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	19.3g	19.9g
	炭水化物	15.9g	68.7g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	43.0g	95.8g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	27.4g	80.2g
	ナトリウム	862mg	863mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	429mg	430mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	773mg	774mg
	カリウム	494mg	555mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	398mg	459mg
	リン	122mg	187mg	リン	145mg	210mg	リン	135mg	200mg	リン	112mg	177mg	リン	132mg	197mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal
	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	26.7g	39.0g
	脂質	54.4g	56.2g	脂質	63.3g	65.1g	脂質	52.5g	54.3g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	61.8g	63.6g
	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	80.0g	238.4g	炭水化物	78.2g	236.6g
	ナトリウム	2283mg	2286mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	1690mg	1693mg	ナトリウム	1826mg	1829mg	ナトリウム	2280mg	2283mg
	カリウム	1333mg	1516mg	カリウム	1493mg	1676mg	カリウム	1471mg	1654mg	カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1234mg	1417mg
	リン	343mg	538mg	リン	332mg	527mg	リン	408mg	603mg	リン	319mg	514mg	リン	395mg	590mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g
	合計(間食込)	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1042kcal
たんぱく質		26.9g	39.2g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	27.1g	39.4g
脂質		54.5g	56.3g	脂質	63.4g	65.2g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	61.9g	63.7g
炭水化物		106.4g	264.8g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	106.7g	265.1g	炭水化物	95.5g	253.9g	炭水化物	89.7g	248.1g
ナトリウム		2286mg	2289mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	1691mg	1694mg	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	2281mg	2284mg
カリウム		1393mg	1576mg	カリウム	1549mg	1732mg	カリウム	1528mg	1711mg	カリウム	1505mg	1688mg	カリウム	1290mg	1473mg
リン		350mg	545mg	リン	338mg	533mg	リン	411mg	606mg	リン	326mg	521mg	リン	401mg	596mg
食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※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、商品は消費期限内に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12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)						
朝食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	大根と鶏肉の味噌煮 里芋と小松菜のどろみ煮 なすの中華風南蛮漬	小麦 小麦 小麦	卵小麦 オムレツ ホワイトソース	卵小麦 小麦 小麦	鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キャベツ	小麦 卵小麦 小麦	肉団子の中華炒め 豚の野菜あんかけ バジルポテトチキン	小麦 卵小麦 小麦	干草焼き キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 鶏肉の青じそ南蛮	卵小麦 小麦 小麦					
	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	228kcal	518kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	165kcal	455kcal
	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	12.4g	13.1g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	14.1g	77.0g
	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	613mg	614mg
	カリウム	449mg	521mg	カリウム	315mg	387mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	298mg	370mg
	リン	112mg	189mg	リン	141mg	218mg	リン	142mg	219mg	リン	110mg	187mg	リン	116mg	193mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	揚げ豆腐の挽肉あん 人参クラッセ 蒸し鶏と春雨の炒め物 ブロッコリーのベベロンチーノ	小麦 小麦 小麦 卵小麦	鶏肉のごま醤油焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんと煮 大根とツナのわさびマヨネーズ和え	小麦 小麦 小麦 卵	豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリの煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵小麦 小麦 小麦 卵小麦	★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏肉と春雨の中華煮 わかめとパプリカの和え物	小麦 卵小麦 小麦 小麦	★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 人参クラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え	小麦 小麦 小麦 卵小麦					
	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	264kcal	554kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	276kcal	566kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	13.6g	14.3g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	14.0g	14.7g
	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	7.4g	70.3g	炭水化物	10.4g	73.3g	炭水化物	28.6g	91.5g	炭水化物	19.1g	82.0g
	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム	566mg	638mg	カリウム	388mg	460mg	カリウム	362mg	434mg	カリウム	508mg	580mg	カリウム	445mg	517mg
	リン	203mg	280mg	リン	156mg	233mg	リン	149mg	226mg	リン	231mg	308mg	リン	72mg	149mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g					
	★ごはん180g シイラ照焼 コーンソテー 揚げじゃがの煮ころがし マカロニサラダ	小麦 小麦 小麦 小麦 卵小麦	★ごはん180g 豚肉ときのこのコンソメパスタ 麻婆大豆 青のりポテトサラダ	小麦 小麦 小麦 卵小麦	★ごはん180g サワラの味噌煮 菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ	小麦 小麦 小麦 卵小麦	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ	小麦 小麦 小麦 卵小麦	★ごはん180g 鶏のトマトバジルソース 揚げでアスパラ 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮	小麦 小麦 小麦 卵小麦					
	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	326kcal	616kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	315kcal	605kcal
	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.5g	18.4g
	脂質	16.0g	16.7g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	16.6g	16.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	23.0g	23.7g
	炭水化物	31.6g	94.5g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	11.6g	74.5g
	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	666mg	667mg
	カリウム	641mg	713mg	カリウム	760mg	832mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	731mg	803mg	カリウム	466mg	538mg
	リン	196mg	273mg	リン	218mg	295mg	リン	202mg	279mg	リン	186mg	263mg	リン	204mg	281mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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	818kcal	1688kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal	エネルギー	757kcal	1627kcal	エネルギー	832kcal	1702kcal	エネルギー	756kcal	1626kcal
	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.2g	53.9g
	脂質	42.0g	44.1g	脂質	49.7g	51.8g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	44.1g	46.2g
	炭水化物	73.2g	261.9g	炭水化物	42.7g	231.4g	炭水化物	46.7g	235.4g	炭水化物	71.9g	260.6g	炭水化物	44.8g	233.5g
	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	1798mg	1801mg	ナトリウム	1944mg	1947mg
	カリウム	1656mg	1872mg	カリウム	1463mg	1679mg	カリウム	1410mg	1626mg	カリウム	1657mg	1873mg	カリウム	1209mg	1425mg
	リン	511mg	742mg	リン	515mg	746mg	リン	493mg	724mg	リン	527mg	758mg	リン	392mg	623mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計	エネルギー	946kcal	1816kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	958kcal	1828kcal	エネルギー	884kcal
たんぱく質		39.7g	54.4g	たんぱく質	43.6g	58.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	40.0g	54.7g
脂質		42.2g	44.3g	脂質	49.9g	52.0g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	44.3g	46.4g
炭水化物		104.1g	292.8g	炭水化物	73.2g	261.9g	炭水化物	77.6g	266.3g	炭水化物	102.4g	291.1g	炭水化物	75.7g	264.4g
ナトリウム		2042mg	2045mg	ナトリウム	2233mg	2236mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	1800mg	1803mg	ナトリウム	1950mg	1953mg
カリウム		1776mg	1992mg	カリウム	1577mg	1793mg	カリウム	1530mg	1746mg	カリウム	1771mg	1987mg	カリウム	1329mg	1545mg
リン		525mg	756mg	リン	521mg	752mg	リン	507mg	738mg	リン	533mg	764mg	リン	406mg	637mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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、商品は消費期限内に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12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)	
朝 食	★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 白菜のとりみ煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ きのこのきんぴら 一夜漬(大根人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 ひじきと鶏ミンチの煮物 人参しりしり ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根煮 ポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏大豆 中華うま煮 マカロニのツナサラダ ★味噌汁	
	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
昼 食	エネルギー	99kcal 366kcal	エネルギー	113kcal 386kcal	エネルギー	156kcal 423kcal	エネルギー	179kcal 444kcal	エネルギー	226kcal 497kcal
	蛋白質	5.8g 11.6g	蛋白質	5.3g 11.5g	蛋白質	12.5g 18.4g	蛋白質	3.8g 9.6g	蛋白質	10.3g 16.1g
	脂質	0.4g 1.3g	脂質	4.8g 5.8g	脂質	7.3g 8.2g	脂質	11.5g 12.4g	脂質	12.6g 13.5g
	炭水化物	17.6g 74.3g	炭水化物	11.9g 69.2g	炭水化物	8.9g 65.4g	炭水化物	14.8g 71.2g	炭水化物	16.4g 73.7g
	ナトリウム	672mg 1114mg	ナトリウム	587mg 1029mg	ナトリウム	428mg 872mg	ナトリウム	719mg 1185mg	ナトリウム	581mg 1023mg
	食塩相当量	1.7g 2.8g	食塩相当量	1.5g 2.6g	食塩相当量	1.1g 2.2g	食塩相当量	1.8g 3.0g	食塩相当量	1.5g 2.6g
	★やわらかごはん180g ハムカツ 白滝と人参の炒りたらこ キャベツと油揚げの味噌煮 インゲンのごま和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め じゃが芋のそぼろあん もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ちらし寿司の具 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵麦か 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼チキン オクラのベベロンチーノ 豚肉とキャベツのごま風味炒め わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	麦 麦 卵麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g シイラ味噌焼 菜の花 ナスの挽肉炒め 煮生酢 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦 麦
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	270kcal 540kcal	エネルギー	313kcal 589kcal	エネルギー	278kcal 552kcal	エネルギー	242kcal 508kcal	エネルギー	187kcal 459kcal	
蛋白質	7.9g 13.8g	蛋白質	15.2g 21.6g	蛋白質	11.2g 17.4g	蛋白質	11.4g 17.0g	蛋白質	15.6g 21.8g	
脂質	16.6g 17.5g	脂質	19.4g 21.1g	脂質	12.9g 13.9g	脂質	14.2g 15.1g	脂質	7.9g 8.9g	
炭水化物	24.4g 81.7g	炭水化物	19.2g 75.6g	炭水化物	29.5g 87.1g	炭水化物	17.0g 73.0g	炭水化物	15.1g 72.3g	
ナトリウム	629mg 1095mg	ナトリウム	877mg 1318mg	ナトリウム	965mg 1407mg	ナトリウム	905mg 1347mg	ナトリウム	862mg 1303mg	
食塩相当量	1.6g 2.8g	食塩相当量	2.2g 3.4g	食塩相当量	2.5g 3.6g	食塩相当量	2.3g 3.4g	食塩相当量	2.2g 3.3g	
夕 食	★やわらかごはん180g ホイコーロー マカロニとツナの和風炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み 白菜と若芽のピリ辛和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 野菜炒め いんげんとうもろこしのさつまいろ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 乳麦か 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 竹輪の辛子炒め 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	
	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	251kcal 534kcal	エネルギー	205kcal 475kcal	エネルギー	196kcal 473kcal	エネルギー	206kcal 478kcal	エネルギー	295kcal 563kcal	
蛋白質	14.4g 21.2g	蛋白質	12.1g 17.8g	蛋白質	9.9g 16.3g	蛋白質	17.0g 23.0g	蛋白質	10.2g 16.0g	
脂質	11.0g 12.8g	脂質	10.1g 11.0g	脂質	8.5g 10.2g	脂質	5.3g 6.2g	脂質	16.4g 17.3g	
炭水化物	23.4g 80.7g	炭水化物	16.3g 73.1g	炭水化物	18.4g 74.8g	炭水化物	21.6g 79.0g	炭水化物	27.9g 84.6g	
ナトリウム	961mg 1402mg	ナトリウム	937mg 1378mg	ナトリウム	857mg 1300mg	ナトリウム	906mg 1350mg	ナトリウム	972mg 1416mg	
食塩相当量	2.4g 3.6g	食塩相当量	2.4g 3.5g	食塩相当量	2.2g 3.3g	食塩相当量	2.3g 3.4g	食塩相当量	2.5g 3.6g	
合 計	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	620kcal 1440kcal	エネルギー	631kcal 1450kcal	エネルギー	630kcal 1448kcal	エネルギー	627kcal 1430kcal	エネルギー	708kcal 1519kcal
	蛋白質	28.1g 46.6g	蛋白質	32.6g 50.9g	蛋白質	33.6g 52.1g	蛋白質	32.2g 49.6g	蛋白質	36.1g 53.9g
	脂質	28.0g 31.6g	脂質	34.3g 37.9g	脂質	28.7g 32.3g	脂質	31.0g 33.7g	脂質	36.9g 39.7g
	炭水化物	65.4g 236.7g	炭水化物	47.4g 217.9g	炭水化物	56.8g 227.3g	炭水化物	53.4g 223.2g	炭水化物	59.4g 230.6g
	ナトリウム	2262mg 3611mg	ナトリウム	2401mg 3725mg	ナトリウム	2250mg 3579mg	ナトリウム	2530mg 3882mg	ナトリウム	2415mg 3742mg
	食塩相当量	5.7g 9.2g	食塩相当量	6.1g 9.5g	食塩相当量	5.8g 9.1g	食塩相当量	6.4g 9.8g	食塩相当量	6.2g 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。

# 「刻み食」 週間献立表

	1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)	
朝 食	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 白菜のとりみ煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ きのこのきんぴら 一夜漬(大根人参) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 麦 ひじきと鶏ミンチの煮物 人参しりしり ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根煮 ポテトサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 中華うま煮 マカロニのツナサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦か 卵乳麦 麦
	栄養価 エネルギー 99kcal たんぱく質 5.8g 脂質 0.4g 炭水化物 17.6g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g	フルセット 258kcal 9.5g 1.1g 50.6g 1112mg 2.8g	栄養価 エネルギー 113kcal たんぱく質 5.3g 脂質 4.8g 炭水化物 11.9g ナトリウム 587mg 食塩相当量 1.5g	フルセット 272kcal 9.0g 5.5g 44.9g 1027mg 2.6g	栄養価 エネルギー 156kcal たんぱく質 12.5g 脂質 7.3g 炭水化物 8.9g ナトリウム 428mg 食塩相当量 1.1g	フルセット 315kcal 16.2g 8.0g 41.9g 868mg 2.2g	栄養価 エネルギー 179kcal たんぱく質 3.8g 脂質 11.5g 炭水化物 14.8g ナトリウム 719mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 338kcal 7.5g 12.2g 47.8g 1159mg 2.9g	栄養価 エネルギー 226kcal たんぱく質 10.3g 脂質 12.6g 炭水化物 16.4g ナトリウム 581mg 食塩相当量 1.5g	フルセット 385kcal 14.0g 13.3g 49.4g 1021mg 2.6g
昼 食	★全粥240g ハムカツ 白滝と人参の炒りたらこ キャベツと油揚げの味噌煮 インゲンのごま和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め じゃが芋のそぼろあん もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g ちらし寿司の具 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 豚肉とキャベツのごま風味炒め わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g シイラ味噌焼 菜の花 ナスの挽肉炒め 煮生酢 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー 270kcal たんぱく質 7.9g 脂質 16.6g 炭水化物 24.4g ナトリウム 629mg 食塩相当量 1.6g	フルセット 429kcal 11.6g 17.3g 57.4g 1069mg 2.7g	栄養価 エネルギー 313kcal たんぱく質 15.2g 脂質 19.4g 炭水化物 19.2g ナトリウム 877mg 食塩相当量 2.2g	フルセット 472kcal 18.9g 20.1g 52.2g 1317mg 3.3g	栄養価 エネルギー 278kcal たんぱく質 11.2g 脂質 12.9g 炭水化物 29.5g ナトリウム 965mg 食塩相当量 2.5g	フルセット 437kcal 14.9g 13.6g 62.5g 1405mg 3.6g	栄養価 エネルギー 242kcal たんぱく質 11.4g 脂質 14.2g 炭水化物 17.0g ナトリウム 905mg 食塩相当量 2.3g	フルセット 401kcal 15.1g 14.9g 50.0g 1345mg 3.4g	栄養価 エネルギー 187kcal たんぱく質 15.6g 脂質 7.9g 炭水化物 15.1g ナトリウム 862mg 食塩相当量 2.2g	フルセット 346kcal 19.3g 8.6g 48.1g 1302mg 3.3g
夕 食	★全粥240g ホイコーロー マカロニとツナの和風炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	麦落 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み 白菜と若芽のピリ辛和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 野菜炒め いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	乳麦 乳麦か 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 竹輪の辛子炒め 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 洋風肉じゃが煮 おからのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 麦
	栄養価 エネルギー 251kcal たんぱく質 14.4g 脂質 11.0g 炭水化物 23.4g ナトリウム 961mg 食塩相当量 2.4g	フルセット 410kcal 18.1g 11.7g 56.4g 1401mg 3.6g	栄養価 エネルギー 205kcal たんぱく質 12.1g 脂質 10.1g 炭水化物 16.3g ナトリウム 937mg 食塩相当量 2.4g	フルセット 364kcal 15.8g 10.8g 49.3g 1377mg 3.5g	栄養価 エネルギー 196kcal たんぱく質 9.9g 脂質 8.5g 炭水化物 18.4g ナトリウム 857mg 食塩相当量 2.2g	フルセット 355kcal 13.6g 9.2g 51.4g 1297mg 3.3g	栄養価 エネルギー 206kcal たんぱく質 17.0g 脂質 5.3g 炭水化物 21.6g ナトリウム 906mg 食塩相当量 2.3g	フルセット 365kcal 20.7g 6.0g 54.6g 1346mg 3.4g	栄養価 エネルギー 295kcal たんぱく質 10.2g 脂質 16.4g 炭水化物 27.9g ナトリウム 972mg 食塩相当量 2.5g	フルセット 454kcal 13.9g 17.1g 60.9g 1412mg 3.6g
合 計	栄養価 エネルギー 620kcal たんぱく質 28.1g 脂質 28.0g 炭水化物 65.4g ナトリウム 2262mg 食塩相当量 5.7g	フルセット 1097kcal 39.2g 30.1g 164.4g 3582mg 9.1g	栄養価 エネルギー 631kcal たんぱく質 32.6g 脂質 34.3g 炭水化物 47.4g ナトリウム 2401mg 食塩相当量 6.1g	フルセット 1108kcal 43.7g 36.4g 146.4g 3721mg 9.4g	栄養価 エネルギー 630kcal たんぱく質 33.6g 脂質 28.7g 炭水化物 56.8g ナトリウム 2250mg 食塩相当量 5.8g	フルセット 1107kcal 44.7g 30.8g 155.8g 3570mg 9.1g	栄養価 エネルギー 627kcal たんぱく質 32.2g 脂質 31.0g 炭水化物 53.4g ナトリウム 2530mg 食塩相当量 6.4g	フルセット 1104kcal 43.3g 33.1g 152.4g 3850mg 9.7g	栄養価 エネルギー 708kcal たんぱく質 36.1g 脂質 36.9g 炭水化物 59.4g ナトリウム 2415mg 食塩相当量 6.2g	フルセット 1185kcal 47.2g 39.0g 158.4g 3735mg 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。

# 「ムース食」 週間献立表

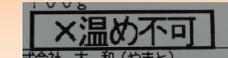
	1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)						
朝 食	★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)						
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal			
	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g
	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.4g	3.1g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g
炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	11.7g	50.1g	
ナトリウム	565mg	1088mg	ナトリウム	605mg	1128mg	ナトリウム	437mg	960mg	ナトリウム	527mg	1050mg	ナトリウム	555mg	1078mg	
食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	
昼 食	★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)						
	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	169kcal	343kcal	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	177kcal	351kcal	エネルギー	179kcal	353kcal
	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.2g	10.0g	蛋白質	8.1g	11.9g
	脂質	7.1g	7.8g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.8g	8.5g
炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	15.8g	54.2g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	19.0g	57.4g	
ナトリウム	998mg	1521mg	ナトリウム	1014mg	1537mg	ナトリウム	818mg	1341mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	861mg	1384mg	
食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.6g	3.9g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
夕 食	★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身フライタルタル 大豆大根煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)						
	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	160kcal	334kcal	エネルギー	206kcal	380kcal	エネルギー	199kcal	373kcal	エネルギー	190kcal	364kcal	エネルギー	133kcal	307kcal
	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	4.9g	8.7g	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.2g	15.0g	蛋白質	5.1g	8.9g
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.4g	7.1g
炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	14.9g	53.3g	
ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	849mg	1372mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	901mg	1424mg	ナトリウム	703mg	1226mg	
食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	
合 計	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	437kcal	959kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	459kcal	981kcal	エネルギー	462kcal	984kcal	エネルギー	419kcal	941kcal
	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.8g	28.2g	蛋白質	19.9g	31.3g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	18.4g	29.8g
	脂質	19.2g	21.3g	脂質	28.6g	30.7g	脂質	21.5g	23.6g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	18.4g	20.5g
	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	47.1g	162.3g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	49.9g	165.1g	炭水化物	45.6g	160.8g
ナトリウム	2308mg	3877mg	ナトリウム	2468mg	4037mg	ナトリウム	2074mg	3643mg	ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	2119mg	3688mg	
食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	6.3g	10.3g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.3g	

## 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。



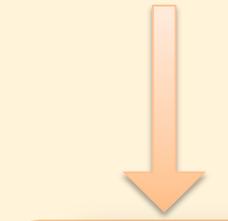
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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

★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(えん下困難者用食品)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。