

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| | 1月19日(月) | | 1月20日(火) | | 1月21日(水) | | 1月22日(木) | | 1月23日(金) | | |
|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------------|-------------|----------------|----------------|
| 朝食 | ★ごはん150g | 豚肉と野菜の生姜炒め | ★ごはん150g | 肉団子と白菜の煮物 | ★ごはん150g | 白身魚のしんじょう | ★ごはん150g | 厚焼玉子 | ★ごはん150g | 豚肉としめじの生姜バター風味 | |
| | 卵麦 | 麦 | 卵麦 | 麦 | 卵麦 | 麦 | 卵麦 | 麦 | 卵麦 | 麦 | |
| | 煮生酢 | ブロコリーと玉子とじ | 煮生酢 | 油揚げと菜の花の煮物 | 煮生酢 | 竹輪とインゲンの玉子とじ | 煮生酢 | ぜんまいとミンチの煮物 | 煮生酢 | 和風ポトフ | |
| | ★味噌汁(若芽・白菜) | ★味噌汁(若芽・白菜) | ★味噌汁(若芽・白菜) | ★味噌汁(若芽・白菜) | ★味噌汁(若芽・白菜) | ★味噌汁(若芽・白菜) | ★味噌汁(若芽・白菜) | ★味噌汁(若芽・白菜) | ★味噌汁(若芽・白菜) | ★味噌汁(若芽・白菜) | ★味噌汁(若芽・白菜) |
| | 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 | 174kcal | 430kcal | 140kcal | 399kcal | 167kcal | 421kcal | 148kcal | 415kcal | 200kcal | 473kcal | |
| たんぱく質 | 10.3g | 15.5g | 8.2g | 13.3g | 8.1g | 13.1g | 9.2g | 15.1g | 5.7g | 12.0g | |
| 脂質 | 8.6g | 9.4g | 4.7g | 6.0g | 8.3g | 9.1g | 6.0g | 7.1g | 13.0g | 14.7g | |
| 炭水化物 | 14.0g | 69.0g | 17.8g | 71.8g | 15.1g | 69.1g | 15.8g | 71.7g | 15.7g | 71.5g | |
| ナトリウム | 621mg | 873mg | 616mg | 781mg | 755mg | 903mg | 640mg | 867mg | 582mg | 808mg | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | 1.6g | 2.0g | 1.9g | 2.3g | 1.6g | 2.2g | 1.5g | 2.1g | |
| 昼食 | ★ごはん150g | 鶏のカレー照煮込み | ★ごはん150g | 揚げ豆腐の南蛮揚げ | ★ごはん150g | 赤魚の生姜煮 | ★ごはん150g | 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め | ★ごはん150g | ホッケの磯辺焼 | |
| | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | |
| | 塩ゆでアスパラ | 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 | 麦 | 麩とえのきのさっと煮 | 麦 | 菜の花 | 麦 | 大豆とごぼうの味噌炒め | 麦 | 塩枝豆 | |
| | ★味噌汁(椎茸・豆腐) | ★味噌汁(椎茸・豆腐) | ★味噌汁(椎茸・豆腐) | ★味噌汁(椎茸・豆腐) | ★味噌汁(椎茸・豆腐) | ★味噌汁(椎茸・豆腐) | ★味噌汁(椎茸・豆腐) | ★味噌汁(椎茸・豆腐) | ★味噌汁(椎茸・豆腐) | ★味噌汁(椎茸・豆腐) | ★味噌汁(椎茸・豆腐) |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | |
| エネルギー | 215kcal | 469kcal | 232kcal | 489kcal | 206kcal | 473kcal | 200kcal | 456kcal | 216kcal | 475kcal | |
| たんぱく質 | 13.5g | 18.6g | 13.6g | 18.6g | 13.3g | 19.1g | 12.7g | 17.8g | 22.4g | 27.6g | |
| 脂質 | 9.7g | 10.5g | 11.2g | 12.0g | 10.1g | 11.7g | 8.8g | 9.5g | 8.6g | 9.9g | |
| 炭水化物 | 18.0g | 72.4g | 18.6g | 73.6g | 15.9g | 70.9g | 17.8g | 72.5g | 10.9g | 65.3g | |
| ナトリウム | 906mg | 1054mg | 612mg | 840mg | 635mg | 862mg | 675mg | 822mg | 760mg | 925mg | |
| 食塩相当量 | 2.3g | 2.7g | 1.6g | 2.1g | 1.6g | 2.2g | 1.7g | 2.1g | 1.9g | 2.4g | |
| 間食 | ◎牛乳180g | ◎りんご150g | ◎牛乳180g | ◎グレープフルーツ200g | ◎牛乳180g | ◎オレンジ200g | ◎牛乳180g | ◎りんご150g | ◎牛乳180g | ◎キウイフルーツ150g | |
| | ◎りんご150g | ◎りんご150g | ◎りんご150g | ◎りんご150g | ◎りんご150g | ◎りんご150g | ◎りんご150g | ◎りんご150g | ◎りんご150g | ◎りんご150g | |
| 夕食 | ★ごはん150g | まぐちカツ | ★ごはん150g | 豚肉とキャベツの塩おかつ | ★ごはん150g | 照焼チキン | ★ごはん150g | ブリの味噌焼 | ★ごはん150g | クリーム煮込みハンバーグ | |
| | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | 麦 | |
| | きのこソテー | 鶏肉と小松菜煮 | 麦 | 五色煮豆 | 麦 | 人参クラッセ | 麦 | 人参のきんぴら | 麦 | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | |
| | ★味噌汁(揚げ・しめじ) | ★味噌汁(揚げ・しめじ) | ★味噌汁(揚げ・しめじ) | ★味噌汁(切干・なめこ) | ★味噌汁(若芽・キャベツ) | ★味噌汁(若芽・キャベツ) | ★味噌汁(若芽・キャベツ) | ★味噌汁(若芽・揚げ) | ★味噌汁(若芽・揚げ) | ★味噌汁(ひじき・キャベツ) | ★味噌汁(ひじき・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 | 241kcal | 507kcal | 271kcal | 526kcal | 271kcal | 528kcal | 267kcal | 533kcal | 199kcal | 455kcal | |
| たんぱく質 | 17.0g | 22.9g | 18.5g | 23.5g | 17.6g | 22.9g | 18.1g | 24.0g | 11.2g | 16.3g | |
| 脂質 | 11.9g | 13.5g | 15.2g | 16.0g | 14.1g | 14.9g | 13.1g | 14.7g | 9.2g | 10.0g | |
| 炭水化物 | 18.2g | 73.1g | 15.8g | 70.5g | 16.4g | 71.7g | 17.6g | 72.6g | 16.0g | 70.9g | |
| ナトリウム | 662mg | 888mg | 802mg | 1028mg | 744mg | 996mg | 757mg | 1008mg | 769mg | 997mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 2.0g | 2.6g | 1.9g | 2.5g | 1.9g | 2.6g | 2.0g | 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 | 630kcal | 1406kcal | 643kcal | 1414kcal | 644kcal | 1422kcal | 615kcal | 1404kcal | 615kcal | 1403kcal |
| | たんぱく質 | 40.8g | 57.0g | 40.3g | 55.4g | 39.0g | 55.1g | 40.0g | 56.9g | 39.3g | 55.9g |
| | 脂質 | 30.2g | 33.4g | 31.1g | 34.0g | 32.5g | 35.7g | 27.9g | 31.3g | 30.8g | 34.6g |
| | 炭水化物 | 50.2g | 214.5g | 52.2g | 215.9g | 47.4g | 211.7g | 51.2g | 216.8g | 42.6g | 207.7g |
| ナトリウム | 2189mg | 2815mg | 2030mg | 2649mg | 2134mg | 2761mg | 2072mg | 2697mg | 2111mg | 2730mg | |
| 食塩相当量 | 5.6g | 7.2g | 5.2g | 6.7g | 5.4g | 7.0g | 5.2g | 6.9g | 5.4g | 7.0g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 837kcal | 1613kcal | 840kcal | 1611kcal | 843kcal | 1621kcal | 822kcal | 1611kcal | 816kcal | 1604kcal |
| | たんぱく質 | 46.9g | 63.1g | 48.0g | 63.1g | 46.9g | 63.0g | 46.1g | 63.0g | 46.7g | 63.3g |
| | 脂質 | 37.3g | 40.5g | 38.1g | 41.0g | 39.5g | 42.7g | 35.0g | 38.4g | 37.8g | 41.6g |
| | 炭水化物 | 82.1g | 246.4g | 80.0g | 243.7g | 75.6g | 239.9g | 83.1g | 248.7g | 71.5g | 236.6g |
| | ナトリウム | 2263mg | 2889mg | 2106mg | 2725mg | 2210mg | 2837mg | 2146mg | 2771mg | 2188mg | 2807mg |
| 食塩相当量 | 5.8g | 7.4g | 5.4g | 6.9g | 5.6g | 7.2g | 5.4g | 7.1g | 5.6g | 7.2g | |

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。

※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19日(月) | | 1月20日(火) | | 1月21日(水) | | 1月22日(木) | | 1月23日(金) | | | |
|---------|---------------|------------|------------|---------------|--------------|-------------|-----------|------------------|----------|----------------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん120g | 豚肉と野菜の生姜炒め | ★ごはん120g | 肉団子と白菜の煮物 | ★ごはん120g | 白身魚のしんじょう | ★ごはん120g | 厚焼き玉子 | ★ごはん120g | 豚肉としめじの生姜バター風味 | | |
| | 卵麦 | 小麦 | 卵麦 | 小麦 | 卵麦 | 小麦 | 卵麦 | 小麦 | 卵麦 | 小麦 | | |
| | ブロコリーの玉子とじ | 油揚げと菜の花の煮物 | 油揚げと菜の花の煮物 | カリフラワーの甘酢漬け | 竹輪とインゲンの玉子とじ | ぜんまいとミンチの煮物 | 白菜の辛子柚子和え | 和風ポトフ | 和風ポトフ | ロナスのオランダ煮 | | |
| | 煮生酢 | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 174kcal | 367kcal | エネルギー | 140kcal | 333kcal | エネルギー | 167kcal | 360kcal | エネルギー | 200kcal | 393kcal |
| | たんぱく質 | 10.3g | 13.6g | たんぱく質 | 8.2g | 11.5g | たんぱく質 | 8.1g | 11.4g | たんぱく質 | 5.7g | 9.0g |
| | 脂質 | 8.6g | 9.1g | 脂質 | 4.7g | 5.2g | 脂質 | 8.3g | 8.8g | 脂質 | 13.0g | 13.5g |
| | 炭水化物 | 14.0g | 55.9g | 炭水化物 | 17.8g | 59.7g | 炭水化物 | 15.1g | 57.0g | 炭水化物 | 15.7g | 57.6g |
| | ナトリウム | 621mg | 622mg | ナトリウム | 616mg | 617mg | ナトリウム | 755mg | 756mg | ナトリウム | 640mg | 641mg |
| 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | |
| 昼食 | ★ごはん120g | 鶏のカレー照煮込み | ★ごはん120g | 揚げ豆腐の南蛮つけ | ★ごはん120g | 赤魚の生姜煮 | ★ごはん120g | 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め | ★ごはん120g | ホッケの磯辺焼 | | |
| | 塩ゆでアスパラ | 小麦 | 小麦 | 小麦 | 小麦 | 小麦 | 小麦 | 小麦 | 小麦 | 小麦 | | |
| | 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 | 乳麦 | 乳麦 | 乳麦 | 乳麦 | 乳麦 | 乳麦 | 乳麦 | 乳麦 | 乳麦 | | |
| | 三色野菜ナムル | 小麦 | 小麦 | 小麦 | 小麦 | 小麦 | 小麦 | 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 | 215kcal | 408kcal | エネルギー | 232kcal | 425kcal | エネルギー | 206kcal | 399kcal | エネルギー | 200kcal | 393kcal |
| | たんぱく質 | 13.5g | 16.8g | たんぱく質 | 13.6g | 16.9g | たんぱく質 | 13.3g | 16.6g | たんぱく質 | 12.7g | 16.0g |
| | 脂質 | 9.7g | 10.2g | 脂質 | 11.2g | 11.7g | 脂質 | 10.1g | 10.6g | 脂質 | 8.8g | 9.3g |
| | 炭水化物 | 18.0g | 59.9g | 炭水化物 | 18.6g | 60.5g | 炭水化物 | 15.9g | 57.8g | 炭水化物 | 17.8g | 59.7g |
| | ナトリウム | 906mg | 907mg | ナトリウム | 612mg | 613mg | ナトリウム | 635mg | 636mg | ナトリウム | 675mg | 676mg |
| 食塩相当量 | 2.3g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | |
| 間食 | ◎牛乳180g | ◎りんご150g | ◎牛乳180g | ◎グレープフルーツ200g | ◎牛乳180g | ◎オレンジ200g | ◎牛乳180g | ◎りんご150g | ◎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 | ◎オレンジ200g | ◎牛乳180g | ◎りんご150g | ◎牛乳180g | ◎キウイフルーツ150g | | |
| 夕食 | ★ごはん120g | まぐちカツ | ★ごはん120g | 豚肉とキャベツの塩おかつ | ★ごはん120g | 照焼チキン | ★ごはん120g | ブリの味噌焼 | ★ごはん120g | クリーム煮込みハンバーグ | | |
| | きのこソテー | 小麦 | 小麦 | 小麦 | 小麦 | 小麦 | 小麦 | 小麦 | 小麦 | 小麦 | | |
| | 鶏肉と小松菜煮 | 乳麦 | 乳麦 | 乳麦 | 乳麦 | 乳麦 | 乳麦 | 乳麦 | 乳麦 | 乳麦 | | |
| | キャベツのあっさり昆布和え | 小麦 | 小麦 | 小麦 | 小麦 | 小麦 | 小麦 | 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 | 241kcal | 434kcal | エネルギー | 271kcal | 464kcal | エネルギー | 271kcal | 464kcal | エネルギー | 267kcal | 460kcal |
| | たんぱく質 | 17.0g | 20.3g | たんぱく質 | 18.5g | 21.8g | たんぱく質 | 17.6g | 20.9g | たんぱく質 | 18.1g | 21.4g |
| | 脂質 | 11.9g | 12.4g | 脂質 | 15.2g | 15.7g | 脂質 | 14.1g | 14.6g | 脂質 | 13.1g | 13.6g |
| | 炭水化物 | 18.2g | 60.1g | 炭水化物 | 15.8g | 57.7g | 炭水化物 | 16.4g | 58.3g | 炭水化物 | 17.6g | 59.5g |
| | ナトリウム | 662mg | 663mg | ナトリウム | 802mg | 803mg | ナトリウム | 744mg | 745mg | ナトリウム | 757mg | 758mg |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | |
| 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 | 630kcal | 1209kcal | エネルギー | 643kcal | 1222kcal | エネルギー | 644kcal | 1223kcal | エネルギー | 615kcal | 1194kcal |
| | たんぱく質 | 40.8g | 50.7g | たんぱく質 | 40.3g | 50.2g | たんぱく質 | 39.0g | 48.9g | たんぱく質 | 40.0g | 49.9g |
| | 脂質 | 30.2g | 31.7g | 脂質 | 31.1g | 32.6g | 脂質 | 32.5g | 34.0g | 脂質 | 27.9g | 29.4g |
| | 炭水化物 | 50.2g | 175.9g | 炭水化物 | 52.2g | 177.9g | 炭水化物 | 47.4g | 173.1g | 炭水化物 | 51.2g | 176.9g |
| ナトリウム | 2189mg | 2192mg | ナトリウム | 2030mg | 2033mg | ナトリウム | 2134mg | 2137mg | ナトリウム | 2072mg | 2075mg | |
| 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 837kcal | 1416kcal | エネルギー | 840kcal | 1419kcal | エネルギー | 843kcal | 1422kcal | エネルギー | 822kcal | 1401kcal |
| | たんぱく質 | 46.9g | 56.8g | たんぱく質 | 48.0g | 57.9g | たんぱく質 | 46.9g | 56.8g | たんぱく質 | 46.1g | 56.0g |
| | 脂質 | 37.3g | 38.8g | 脂質 | 38.1g | 39.6g | 脂質 | 39.5g | 41.0g | 脂質 | 35.0g | 36.5g |
| | 炭水化物 | 82.1g | 207.8g | 炭水化物 | 80.0g | 205.7g | 炭水化物 | 75.6g | 201.3g | 炭水化物 | 83.1g | 208.8g |
| | ナトリウム | 2263mg | 2266mg | ナトリウム | 2106mg | 2109mg | ナトリウム | 2210mg | 2213mg | ナトリウム | 2146mg | 2149mg |
| 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | |

※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。

このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

| | 1月19日(月) | | 1月20日(火) | | 1月21日(水) | | 1月22日(木) | | 1月23日(金) | | | |
|---------|-----------------|----------|-----------------|-------|-----------------|----------|---------------|----------|----------------|-------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | |
| | 豆腐ステーキ | | 野菜缶がまほこ | | ミートボールのクリーム煮 | | じゃが芋デミグラスソース | | 鶏肉のチリソース煮 | | | |
| | 人参の炒り煮 | | ゴロゴロ野菜の塩炒め | | キャロットエッグ | | 一ロナスのオランダ煮 | | けんちん煮 | | | |
| | ポテトサラダ | | レインボーサラダ | | たたきごぼう | | キャベツのピリ辛マヨネーズ | | 春雨とツナのサラダ | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 277kcal | 520kcal | エネルギー | 308kcal | 551kcal | エネルギー | 290kcal | 533kcal | エネルギー | 305kcal | 548kcal |
| | たんぱく質 | 4.9g | 9.0g | たんぱく質 | 6.5g | 10.6g | たんぱく質 | 6.3g | 10.4g | たんぱく質 | 8.7g | 12.8g |
| | 脂質 | 19.3g | 19.9g | 脂質 | 21.2g | 21.8g | 脂質 | 16.9g | 17.5g | 脂質 | 19.9g | 20.5g |
| | 炭水化物 | 20.0g | 72.8g | 炭水化物 | 22.8g | 75.6g | 炭水化物 | 28.6g | 81.4g | 炭水化物 | 21.2g | 74.0g |
| ナトリウム | 534mg | 535mg | ナトリウム | 583mg | 584mg | ナトリウム | 571mg | 572mg | ナトリウム | 500mg | 507mg | |
| カリウム | 352mg | 413mg | カリウム | 314mg | 375mg | カリウム | 352mg | 413mg | カリウム | 463mg | 524mg | |
| リン | 72mg | 137mg | リン | 85mg | 150mg | リン | 114mg | 179mg | リン | 78mg | 143mg | |
| 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | |
| 昼食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | |
| | 豚肉ときのこのコチュジャン炒め | | オニオンソースハンバーグ | | ★ごはんの甘辛タレ | | 豚バラと白菜の味噌煮込み | | 揚げ豆腐の南蛮づけ | | | |
| | かぼちゃのいんどこ煮 | | スパンテー | | 人参のきんぴら | | 竹輪のごま炒め | | パスタのクリーム煮 | | | |
| | えんどう豆の味噌煮 | | チヌの炒り煮 | | 里芋のおろし揚げ出し | | 明太ポテトサラダ | | 大塚のピリッ&柚子風味サラダ | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 363kcal | 606kcal | エネルギー | 357kcal | 600kcal | エネルギー | 370kcal | 613kcal | エネルギー | 349kcal | 592kcal |
| | たんぱく質 | 10.7g | 14.8g | たんぱく質 | 8.8g | 12.9g | たんぱく質 | 10.8g | 14.9g | たんぱく質 | 7.3g | 11.4g |
| | 脂質 | 23.1g | 23.7g | 脂質 | 22.6g | 23.2g | 脂質 | 20.3g | 20.9g | 脂質 | 22.6g | 23.2g |
| | 炭水化物 | 27.3g | 80.1g | 炭水化物 | 27.4g | 80.2g | 炭水化物 | 34.4g | 87.2g | 炭水化物 | 23.3g | 76.1g |
| ナトリウム | 693mg | 694mg | ナトリウム | 642mg | 643mg | ナトリウム | 619mg | 620mg | ナトリウム | 868mg | 869mg | |
| カリウム | 537mg | 598mg | カリウム | 481mg | 542mg | カリウム | 434mg | 495mg | カリウム | 550mg | 611mg | |
| リン | 145mg | 210mg | リン | 140mg | 205mg | リン | 142mg | 207mg | リン | 167mg | 232mg | |
| 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | |
| 間食 | ◎みかん(缶) 1/5g | | ◎黄桃(缶) 1/5g | | ◎みかん(缶) 1/5g | | ◎バナナ(缶) 1/5g | | ◎みかん(缶) 1/5g | | | |
| | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | |
| | 鶏のごまタレ煮 | | 酢豚 | | ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん | | 鯛のバジルオリニフ焼 | | 肉野菜炒め | | | |
| | 人参グラッセ | | ひとくちがんと煮 | | オクラのペペロンチーノ | | ピーマンソテー | | みそポテト | | | |
| | キャベツの和風カレー煮 | | インゲンとツナのマスタード和え | | キャベツの麻婆あんかけ | | 赤玉南瓜煮 | | パインキャロットラペ | | | |
| | スパタマト炒め | | | | ポテトビーンズサラダ | | ポテトビーンズサラダ | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 338kcal | 581kcal | エネルギー | 310kcal | 553kcal | エネルギー | 319kcal | 562kcal | エネルギー | 335kcal | 578kcal |
| | たんぱく質 | 12.8g | 16.9g | たんぱく質 | 12.8g | 16.9g | たんぱく質 | 10.8g | 14.9g | たんぱく質 | 11.3g | 15.4g |
| 脂質 | 16.6g | 17.2g | 脂質 | 13.5g | 14.1g | 脂質 | 18.9g | 19.5g | 脂質 | 18.5g | 19.1g | |
| 炭水化物 | 34.1g | 86.9g | 炭水化物 | 33.8g | 86.6g | 炭水化物 | 27.4g | 80.2g | 炭水化物 | 31.6g | 84.4g | |
| ナトリウム | 690mg | 691mg | ナトリウム | 716mg | 717mg | ナトリウム | 782mg | 783mg | ナトリウム | 613mg | 614mg | |
| カリウム | 391mg | 452mg | カリウム | 608mg | 669mg | カリウム | 496mg | 557mg | カリウム | 702mg | 763mg | |
| リン | 144mg | 209mg | リン | 175mg | 240mg | リン | 135mg | 200mg | リン | 176mg | 241mg | |
| 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | |
| 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 | 978kcal | 1707kcal | エネルギー | 975kcal | 1704kcal | エネルギー | 979kcal | 1708kcal | エネルギー | 968kcal | 1697kcal |
| | たんぱく質 | 28.4g | 40.7g | たんぱく質 | 28.1g | 40.4g | たんぱく質 | 27.9g | 40.2g | たんぱく質 | 27.4g | 39.7g |
| | 脂質 | 59.0g | 60.8g | 脂質 | 57.3g | 59.1g | 脂質 | 56.1g | 57.9g | 脂質 | 60.2g | 62.0g |
| | 炭水化物 | 81.4g | 239.8g | 炭水化物 | 84.0g | 242.4g | 炭水化物 | 90.4g | 248.8g | 炭水化物 | 76.1g | 234.5g |
| | ナトリウム | 1917mg | 1920mg | ナトリウム | 1941mg | 1944mg | ナトリウム | 1972mg | 1975mg | ナトリウム | 1981mg | 1984mg |
| | カリウム | 1280mg | 1463mg | カリウム | 1403mg | 1586mg | カリウム | 1282mg | 1465mg | カリウム | 1715mg | 1898mg |
| | リン | 361mg | 556mg | リン | 400mg | 595mg | リン | 391mg | 586mg | リン | 421mg | 616mg |
| | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g |
| | 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 | | 1026kcal | 1755kcal | エネルギー | 1039kcal | 1768kcal | エネルギー | 1027kcal | 1756kcal | エネルギー | 1031kcal | 1760kcal |
| たんぱく質 | | 28.8g | 41.1g | たんぱく質 | 28.5g | 40.8g | たんぱく質 | 28.3g | 40.6g | たんぱく質 | 27.7g | 40.0g |
| 脂質 | | 59.1g | 60.9g | 脂質 | 57.4g | 59.2g | 脂質 | 56.2g | 58.0g | 脂質 | 60.3g | 62.1g |
| 炭水化物 | | 92.9g | 251.3g | 炭水化物 | 99.5g | 257.9g | 炭水化物 | 101.9g | 260.3g | 炭水化物 | 91.3g | 249.7g |
| ナトリウム | | 1920mg | 1923mg | ナトリウム | 1944mg | 1947mg | ナトリウム | 1975mg | 1978mg | ナトリウム | 1982mg | 1985mg |
| カリウム | | 1336mg | 1519mg | カリウム | 1463mg | 1646mg | カリウム | 1338mg | 1521mg | カリウム | 1772mg | 1955mg |
| リン | | 367mg | 562mg | リン | 407mg | 602mg | リン | 397mg | 592mg | リン | 424mg | 619mg |
| 食塩相当量 | | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g |
| 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 | 1026kcal | 1755kcal | エネルギー | 1039kcal | 1768kcal | エネルギー | 1027kcal | 1756kcal | エネルギー | 1031kcal | 1760kcal |
| | たんぱく質 | 28.8g | 41.1g | たんぱく質 | 28.5g | 40.8g | たんぱく質 | 28.3g | 40.6g | たんぱく質 | 27.7g | 40.0g |
| | 脂質 | 59.1g | 60.9g | 脂質 | 57.4g | 59.2g | 脂質 | 56.2g | 58.0g | 脂質 | 60.3g | 62.1g |
| | 炭水化物 | 92.9g | 251.3g | 炭水化物 | 99.5g | 257.9g | 炭水化物 | 101.9g | 260.3g | 炭水化物 | 91.3g | 249.7g |
| | ナトリウム | 1920mg | 1923mg | ナトリウム | 1944mg | 1947mg | ナトリウム | 1975mg | 1978mg | ナトリウム | 1982mg | 1985mg |
| | カリウム | 1336mg | 1519mg | カリウム | 1463mg | 1646mg | カリウム | 1338mg | 1521mg | カリウム | 1772mg | 1955mg |
| | リン | 367mg | 562mg | リン | 407mg | 602mg | リン | 397mg | 592mg | リン | 424mg | 619mg |
| | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g |

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。

※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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

| | 1月19日(月) | | 1月20日(火) | | 1月21日(水) | | 1月22日(木) | | 1月23日(金) | | | | |
|---------|---|---------|---|----------|--|----------|---|---------|---|----------|---------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 春雨ちゃんぽん | | ★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え | | ★ごはん180g 豚肉とわかずの炒め物 大豆と大根の煮物 菜の花としめじの和え物 | | ★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ポテトマサラダ | | ★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえきのさつと煮 カリフラワーの甘酢漬 | | | | |
| | 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 | 188kcal | 478kcal | エネルギー | 199kcal | 489kcal | エネルギー | 244kcal | 534kcal | エネルギー | 193kcal | 483kcal | |
| | たんぱく質 | 7.9g | 12.8g | たんぱく質 | 10.5g | 15.4g | たんぱく質 | 14.0g | 18.9g | たんぱく質 | 11.5g | 16.4g | |
| | 脂質 | 8.5g | 9.2g | 脂質 | 11.8g | 12.5g | 脂質 | 9.3g | 10.0g | 脂質 | 8.9g | 9.6g | |
| | 炭水化物 | 20.4g | 83.3g | 炭水化物 | 13.3g | 76.2g | 炭水化物 | 15.6g | 78.5g | 炭水化物 | 24.0g | 86.9g | |
| | ナトリウム | 576mg | 577mg | ナトリウム | 666mg | 667mg | ナトリウム | 530mg | 531mg | ナトリウム | 693mg | 694mg | |
| | カリウム | 393mg | 465mg | カリウム | 395mg | 467mg | カリウム | 714mg | 786mg | カリウム | 346mg | 418mg | |
| | リン | 105mg | 182mg | リン | 133mg | 210mg | リン | 207mg | 284mg | リン | 128mg | 205mg | |
| | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | |
| 昼食 | ★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 法蓮草のごま和え | | ★ごはん180g チキンピカタ トマトソース スープキャベツ ピーマンと人参のツナ和え | | ★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 切干大根煮 | | ★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ | | ★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め マリネサラダ | | | | |
| | 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 | 310kcal | 600kcal | エネルギー | 239kcal | 529kcal | エネルギー | 346kcal | 636kcal | エネルギー | 243kcal | 533kcal | |
| | たんぱく質 | 16.3g | 21.2g | たんぱく質 | 11.4g | 16.3g | たんぱく質 | 11.5g | 16.4g | たんぱく質 | 14.5g | 19.4g | |
| | 脂質 | 21.6g | 22.3g | 脂質 | 13.7g | 14.4g | 脂質 | 23.5g | 24.2g | 脂質 | 16.0g | 16.7g | |
| | 炭水化物 | 12.5g | 75.4g | 炭水化物 | 17.1g | 80.0g | 炭水化物 | 21.4g | 84.3g | 炭水化物 | 11.0g | 73.9g | |
| | ナトリウム | 772mg | 772mg | ナトリウム | 730mg | 731mg | ナトリウム | 853mg | 854mg | ナトリウム | 711mg | 712mg | |
| | カリウム | 480mg | 552mg | カリウム | 472mg | 544mg | カリウム | 465mg | 537mg | カリウム | 418mg | 490mg | |
| | リン | 201mg | 278mg | リン | 135mg | 212mg | リン | 159mg | 236mg | リン | 143mg | 220mg | |
| | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | |
| 間食 | ◎ハイナッブル(缶)150g ★ごはん180g 肉団子のデミグラス煮 大豆と椎茸の煮物 切干大根のパンパンジー | | ◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら ハスタのサラダ | | ◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 ミックソテー 小松菜と豚肉の炒め物 中華サラダ | | ◎ハイナッブル(缶)150g ★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ | | ◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とぶきの炒め煮 菜の花のツナごま和え | | | | |
| | 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 | 286kcal | 576kcal | エネルギー | 328kcal | 618kcal | エネルギー | 281kcal | 571kcal | エネルギー | 280kcal | 570kcal | |
| | たんぱく質 | 15.2g | 20.1g | たんぱく質 | 16.8g | 21.7g | たんぱく質 | 13.5g | 18.4g | たんぱく質 | 16.5g | 21.4g | |
| | 脂質 | 14.5g | 15.1g | 脂質 | 17.3g | 18.0g | 脂質 | 15.1g | 15.8g | 脂質 | 17.4g | 18.1g | |
| | 炭水化物 | 25.7g | 88.6g | 炭水化物 | 22.6g | 85.5g | 炭水化物 | 20.5g | 83.4g | 炭水化物 | 16.0g | 78.9g | |
| | ナトリウム | 806mg | 807mg | ナトリウム | 776mg | 777mg | ナトリウム | 735mg | 736mg | ナトリウム | 714mg | 715mg | |
| | カリウム | 695mg | 767mg | カリウム | 360mg | 432mg | カリウム | 361mg | 433mg | カリウム | 454mg | 526mg | |
| | リン | 234mg | 311mg | リン | 207mg | 284mg | リン | 154mg | 231mg | リン | 178mg | 255mg | |
| | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | |
| 夕食 | おかず | | おかず | | おかず | | おかず | | おかず | | | | |
| | エネルギー | 784kcal | 1654kcal | エネルギー | 766kcal | 1636kcal | エネルギー | 823kcal | 1693kcal | エネルギー | 767kcal | 1637kcal | |
| | たんぱく質 | 39.4g | 54.1g | たんぱく質 | 38.7g | 53.4g | たんぱく質 | 39.0g | 53.7g | たんぱく質 | 39.9g | 54.6g | |
| | 脂質 | 44.6g | 46.7g | 脂質 | 42.8g | 44.9g | 脂質 | 47.9g | 50.0g | 脂質 | 45.2g | 47.3g | |
| | 炭水化物 | 58.6g | 247.3g | 炭水化物 | 53.0g | 241.7g | 炭水化物 | 57.5g | 246.2g | 炭水化物 | 51.0g | 239.7g | |
| | ナトリウム | 2154mg | 2157mg | ナトリウム | 2172mg | 2175mg | ナトリウム | 2118mg | 2121mg | ナトリウム | 2118mg | 2121mg | |
| | カリウム | 1568mg | 1784mg | カリウム | 1227mg | 1443mg | カリウム | 1540mg | 1756mg | カリウム | 1218mg | 1434mg | |
| | リン | 540mg | 771mg | リン | 475mg | 706mg | リン | 520mg | 751mg | リン | 449mg | 680mg | |
| | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | |
| | 合計 | エネルギー | 910kcal | 1780kcal | エネルギー | 894kcal | 1764kcal | エネルギー | 919kcal | 1789kcal | エネルギー | 893kcal | 1763kcal |
| たんぱく質 | | 40.0g | 54.7g | たんぱく質 | 39.5g | 54.2g | たんぱく質 | 39.8g | 54.5g | たんぱく質 | 40.5g | 55.2g | |
| 脂質 | | 44.8g | 46.9g | 脂質 | 43.0g | 45.1g | 脂質 | 48.1g | 50.2g | 脂質 | 45.4g | 47.5g | |
| 炭水化物 | | 89.1g | 277.8g | 炭水化物 | 83.9g | 272.6g | 炭水化物 | 80.5g | 269.2g | 炭水化物 | 81.5g | 270.2g | |
| ナトリウム | | 2156mg | 2159mg | ナトリウム | 2178mg | 2181mg | ナトリウム | 2124mg | 2127mg | ナトリウム | 2120mg | 2123mg | |
| カリウム | | 1682mg | 1898mg | カリウム | 1347mg | 1563mg | カリウム | 1653mg | 1869mg | カリウム | 1332mg | 1548mg | |
| リン | | 546mg | 777mg | リン | 489mg | 720mg | リン | 532mg | 763mg | リン | 455mg | 686mg | |
| 食塩相当量 | | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | |
| 合計(間食込) | | エネルギー | 910kcal | 1780kcal | エネルギー | 894kcal | 1764kcal | エネルギー | 919kcal | 1789kcal | エネルギー | 893kcal | 1763kcal |
| | | たんぱく質 | 40.0g | 54.7g | たんぱく質 | 39.5g | 54.2g | たんぱく質 | 39.8g | 54.5g | たんぱく質 | 40.5g | 55.2g |
| | 脂質 | 44.8g | 46.9g | 脂質 | 43.0g | 45.1g | 脂質 | 48.1g | 50.2g | 脂質 | 45.4g | 47.5g | |
| | 炭水化物 | 89.1g | 277.8g | 炭水化物 | 83.9g | 272.6g | 炭水化物 | 80.5g | 269.2g | 炭水化物 | 81.5g | 270.2g | |
| | ナトリウム | 2156mg | 2159mg | ナトリウム | 2178mg | 2181mg | ナトリウム | 2124mg | 2127mg | ナトリウム | 2120mg | 2123mg | |
| | カリウム | 1682mg | 1898mg | カリウム | 1347mg | 1563mg | カリウム | 1653mg | 1869mg | カリウム | 1332mg | 1548mg | |
| | リン | 546mg | 777mg | リン | 489mg | 720mg | リン | 532mg | 763mg | リン | 455mg | 686mg | |
| | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | |

※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19日(月) | | 1月20日(火) | | 1月21日(水) | | 1月22日(木) | | 1月23日(金) | | | | | | | | | |
|--------|--|--|---|---|--|---|---|--|---|---|--|---|---|--|---|---|--|---|
| 朝 食 | ★やわらかごはん180g ひき肉と里芋の味噌煮 食べるトマトスープ 昆布の佃煮 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 バンサンスー ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 根菜と大豆の洋風煮 コーンと挽肉の炒め物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁 | | 卵乳麦 乳麦か 麦 | | | | | | | |
| | 栄養価 | おかずセット エネルギー 96kcal たんぱく質 3.9g 脂質 1.6g 炭水化物 18.2g ナトリウム 447mg 食塩相当量 1.1g | フルセット エネルギー 379kcal たんぱく質 10.8g 脂質 3.4g 炭水化物 75.5g ナトリウム 888mg 食塩相当量 2.3g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 170kcal たんぱく質 9.0g 脂質 8.0g 炭水化物 16.4g ナトリウム 718mg 食塩相当量 1.8g | フルセット エネルギー 436kcal たんぱく質 14.5g 脂質 8.9g 炭水化物 72.4g ナトリウム 1160mg 食塩相当量 3.0g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 110kcal たんぱく質 5.3g 脂質 3.1g 炭水化物 16.3g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g | フルセット エネルギー 376kcal たんぱく質 11.1g 脂質 4.0g 炭水化物 72.7g ナトリウム 1146mg 食塩相当量 2.9g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 197kcal たんぱく質 6.2g 脂質 7.2g 炭水化物 26.1g ナトリウム 581mg 食塩相当量 1.5g | フルセット エネルギー 473kcal たんぱく質 12.6g 脂質 8.9g 炭水化物 82.5g ナトリウム 1022mg 食塩相当量 2.6g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 117kcal たんぱく質 8.6g 脂質 4.6g 炭水化物 11.9g ナトリウム 661mg 食塩相当量 1.7g | フルセット エネルギー 391kcal たんぱく質 14.8g 脂質 5.6g 炭水化物 69.5g ナトリウム 1103mg 食塩相当量 2.8g | | | |
| | 昼 食 | ★やわらかごはん180g 鶏肉のマーレード煮 きのこソテー 高野豆腐の炒り煮 春雨のサラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け インゲンソテー 豚バラとキャベツの炒め物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 麩と大根の煮物 細切ポテトの辛子マヨ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g ポークチャップ 豆腐のかに風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★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 白菜と青梗菜の塩あんかけ 玉子スパサラダ ★味噌汁 | | 卵乳麦 麦 麦 麦 卵乳麦 麦 | | | | | | |
| | | 栄養価 | おかずセット エネルギー 299kcal たんぱく質 14.1g 脂質 19.5g 炭水化物 16.8g ナトリウム 623mg 食塩相当量 1.6g | フルセット エネルギー 565kcal たんぱく質 19.9g 脂質 20.4g 炭水化物 73.3g ナトリウム 1090mg 食塩相当量 2.8g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 187kcal たんぱく質 13.9g 脂質 8.6g 炭水化物 13.5g ナトリウム 660mg 食塩相当量 1.7g | フルセット エネルギー 463kcal たんぱく質 19.9g 脂質 9.5g 炭水化物 71.9g ナトリウム 1104mg 食塩相当量 2.8g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 240kcal たんぱく質 11.4g 脂質 12.4g 炭水化物 19.0g ナトリウム 798mg 食塩相当量 2.0g | フルセット エネルギー 512kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.3g 炭水化物 76.6g ナトリウム 1240mg 食塩相当量 3.2g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 255kcal たんぱく質 12.6g 脂質 15.0g 炭水化物 17.0g ナトリウム 965mg 食塩相当量 2.5g | フルセット エネルギー 530kcal たんぱく質 18.4g 脂質 15.9g 炭水化物 75.3g ナトリウム 1407mg 食塩相当量 3.6g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 257kcal たんぱく質 11.2g 脂質 13.2g 炭水化物 22.0g ナトリウム 753mg 食塩相当量 1.9g | フルセット エネルギー 538kcal たんぱく質 17.7g 脂質 14.9g 炭水化物 79.3g ナトリウム 1194mg 食塩相当量 3.0g | | |
| | | 夕 食 | ★やわらかごはん180g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え ★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 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 鯖の照焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 肉入りうの花 野菜の三杯酢 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 鶏のうま煮 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g おふくろカレーのルー なすのトロトロ生姜煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁 | | 乳麦 麦 麦 麦 麦 | | | | | |
| | | | 栄養価 | おかずセット エネルギー 220kcal たんぱく質 18.0g 脂質 9.1g 炭水化物 15.1g ナトリウム 858mg 食塩相当量 2.2g | フルセット エネルギー 487kcal たんぱく質 23.9g 脂質 10.0g 炭水化物 71.8g ナトリウム 1300mg 食塩相当量 3.3g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 228kcal たんぱく質 11.0g 脂質 11.9g 炭水化物 20.9g ナトリウム 847mg 食塩相当量 2.2g | フルセット エネルギー 511kcal たんぱく質 17.8g 脂質 13.7g 炭水化物 78.2g ナトリウム 1288mg 食塩相当量 3.3g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 248kcal たんぱく質 13.2g 脂質 15.0g 炭水化物 15.2g ナトリウム 749mg 食塩相当量 1.9g | フルセット エネルギー 520kcal たんぱく質 19.5g 脂質 16.0g 炭水化物 72.4g ナトリウム 1190mg 食塩相当量 3.0g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 232kcal たんぱく質 8.7g 脂質 14.1g 炭水化物 17.3g ナトリウム 805mg 食塩相当量 2.0g | フルセット エネルギー 501kcal たんぱく質 14.8g 脂質 15.1g 炭水化物 74.0g ナトリウム 1248mg 食塩相当量 3.2g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 291kcal たんぱく質 7.2g 脂質 18.7g 炭水化物 23.4g ナトリウム 907mg 食塩相当量 2.3g | フルセット エネルギー 557kcal たんぱく質 13.0g 脂質 19.6g 炭水化物 79.8g ナトリウム 1349mg 食塩相当量 3.4g | |
| | | | 合 計 | 栄養価 | おかずセット エネルギー 615kcal たんぱく質 36.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.1g ナトリウム 1928mg 食塩相当量 4.9g | フルセット エネルギー 1431kcal たんぱく質 54.6g 脂質 33.8g 炭水化物 220.6g ナトリウム 3278mg 食塩相当量 8.4g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 585kcal たんぱく質 33.9g 脂質 28.5g 炭水化物 50.8g ナトリウム 2225mg 食塩相当量 5.7g | フルセット エネルギー 1410kcal たんぱく質 52.2g 脂質 32.1g 炭水化物 222.5g ナトリウム 3552mg 食塩相当量 9.1g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 598kcal たんぱく質 29.9g 脂質 30.5g 炭水化物 50.5g ナトリウム 2225mg 食塩相当量 5.6g | フルセット エネルギー 1408kcal たんぱく質 47.9g 脂質 33.3g 炭水化物 221.7g ナトリウム 3576mg 食塩相当量 9.1g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 684kcal たんぱく質 27.5g 脂質 36.3g 炭水化物 60.4g ナトリウム 2351mg 食塩相当量 6.0g | フルセット エネルギー 1504kcal たんぱく質 45.8g 脂質 39.9g 炭水化物 231.8g ナトリウム 3677mg 食塩相当量 9.4g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 665kcal たんぱく質 27.0g 脂質 36.5g 炭水化物 57.3g ナトリウム 2321mg 食塩相当量 5.9g | フルセット エネルギー 1486kcal たんぱく質 45.5g 脂質 40.1g 炭水化物 228.6g ナトリウム 3646mg 食塩相当量 9.2g |

★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19日(月) | | 1月20日(火) | | 1月21日(水) | | 1月22日(木) | | 1月23日(金) | | | |
|--------|------------|---------|---------------|---------|----------------|----------|---------------|---------|--------------|---------|---------|----------|
| 朝 食 | ★全粥240g | 乳麦 | ★全粥240g | 卵乳麦 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 卵麦 | ★全粥240g | 卵乳麦 | | |
| | ひき肉と里芋の味噌煮 | 乳麦 | オムレツイタリアンソース | 卵乳麦 | 高野豆腐と法蓮草の味噌煮 | 麦 | 白身魚のしんじょう | 麦 | 根菜と大豆の洋風煮 | 卵乳麦 | | |
| | 食べるトマトスープ | 乳麦 | パスタのクリーム煮 | 卵乳麦 | キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 | 麦 | 金時豆煮 | 麦 | コーンと挽肉の炒め物 | 卵乳麦 | | |
| | 昆布の佃煮 | 麦 | 法蓮草とハムのマリネ | 卵乳麦 | キャロットラペ | 麦 | バンサンスー | 卵乳麦 | 一夜漬(白菜小松菜) | 麦 | | |
| | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 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 | |
| エネルギー | 96kcal | 255kcal | エネルギー | 170kcal | 329kcal | エネルギー | 110kcal | 269kcal | エネルギー | 197kcal | 356kcal | |
| たんぱく質 | 3.9g | 7.6g | たんぱく質 | 9.0g | 12.7g | たんぱく質 | 5.3g | 9.0g | たんぱく質 | 6.2g | 9.9g | |
| 脂質 | 1.6g | 2.3g | 脂質 | 8.0g | 8.7g | 脂質 | 3.1g | 3.8g | 脂質 | 7.2g | 7.9g | |
| 炭水化物 | 18.2g | 51.2g | 炭水化物 | 16.4g | 49.4g | 炭水化物 | 16.3g | 49.3g | 炭水化物 | 26.1g | 59.1g | |
| ナトリウム | 447mg | 887mg | ナトリウム | 718mg | 1158mg | ナトリウム | 678mg | 1118mg | ナトリウム | 581mg | 1021mg | |
| 食塩相当量 | 1.1g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | |
| 昼 食 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 乳麦 | ★全粥240g | 卵麦 | | |
| | 鶏肉のマーマレード煮 | 麦 | 赤魚の煮付け | 麦 | 鶏肉のきのこあん | 麦 | ポークチャップ | 卵麦 | 鶏の天ぷら | 卵麦 | | |
| | きのこソテー | 乳麦 | インゲンソテー | 乳麦 | 麩と大根の煮物 | 麦 | 豆腐のかに風あんかけ | 卵麦 | 天ぷらのタレ | 麦 | | |
| | 高野豆腐の炒り煮 | 麦 | 豚バラとキャベツの炒め物 | 麦 | 細切ポテトの辛子マヨ | 卵乳麦 | 若芽と蒲鉾のわさびマヨ | 卵麦 | 竹輪の辛子炒め | 麦 | | |
| | 春雨のサラダ | 卵乳麦 | カリフラワーのピクルス | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | 白菜と青梗菜の塩あんかけ | 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 | 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 | 299kcal | 458kcal | エネルギー | 187kcal | 346kcal | エネルギー | 240kcal | 399kcal | エネルギー | 257kcal | 416kcal | |
| たんぱく質 | 14.1g | 17.8g | たんぱく質 | 13.9g | 17.6g | たんぱく質 | 11.4g | 15.1g | たんぱく質 | 12.6g | 16.3g | |
| 脂質 | 19.5g | 20.2g | 脂質 | 8.6g | 9.3g | 脂質 | 12.4g | 13.1g | 脂質 | 15.0g | 15.7g | |
| 炭水化物 | 16.8g | 49.8g | 炭水化物 | 13.5g | 46.5g | 炭水化物 | 19.0g | 52.0g | 炭水化物 | 17.0g | 50.0g | |
| ナトリウム | 623mg | 1063mg | ナトリウム | 660mg | 1100mg | ナトリウム | 798mg | 1238mg | ナトリウム | 965mg | 1405mg | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.5g | 3.6g | |
| 夕 食 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 卵乳麦 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 卵乳麦 | ★全粥240g | 乳麦 | | |
| | ホッケの磯辺焼 | 麦 | 大根とつくねの煮物 | 麦 | 鯖の照焼 | 麦 | ロールキャベツのクリーム煮 | 麦 | おふくろカレーのルー | 麦 | | |
| | 塩枝豆 | 麦 | ひじきと大豆の煮物 | 麦 | 赤ピーマンと玉ねぎのソテー | 乳麦 | 鶏のうま煮 | 麦 | なすのトロトロ生姜煮 | 麦 | | |
| | 豚肉と白菜のうま煮 | 麦 | キャベツのピリ辛マヨネーズ | 卵麦 | 肉入りうの花 | 乳麦 | 切干大根の洋風サラダ | 卵乳麦 | ひじきとごぼうのナムル | 麦 | | |
| | 人参と竹輪のごま和え | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | | |
| ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 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 | |
| エネルギー | 220kcal | 379kcal | エネルギー | 228kcal | 387kcal | エネルギー | 248kcal | 407kcal | エネルギー | 232kcal | 391kcal | |
| たんぱく質 | 18.0g | 21.7g | たんぱく質 | 11.0g | 14.7g | たんぱく質 | 13.2g | 16.9g | たんぱく質 | 8.7g | 12.4g | |
| 脂質 | 9.1g | 9.8g | 脂質 | 11.9g | 12.6g | 脂質 | 15.0g | 15.7g | 脂質 | 14.1g | 14.8g | |
| 炭水化物 | 15.1g | 48.1g | 炭水化物 | 20.9g | 53.9g | 炭水化物 | 15.2g | 48.2g | 炭水化物 | 17.3g | 50.3g | |
| ナトリウム | 858mg | 1298mg | ナトリウム | 847mg | 1287mg | ナトリウム | 749mg | 1189mg | ナトリウム | 805mg | 1245mg | |
| 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.2g | |
| 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 | 615kcal | 1092kcal | エネルギー | 585kcal | 1062kcal | エネルギー | 598kcal | 1075kcal | エネルギー | 684kcal | 1161kcal |
| | たんぱく質 | 36.0g | 47.1g | たんぱく質 | 33.9g | 45.0g | たんぱく質 | 29.9g | 41.0g | たんぱく質 | 27.5g | 38.6g |
| | 脂質 | 30.2g | 32.3g | 脂質 | 28.5g | 30.6g | 脂質 | 30.5g | 32.6g | 脂質 | 36.3g | 38.4g |
| | 炭水化物 | 50.1g | 149.1g | 炭水化物 | 50.8g | 149.8g | 炭水化物 | 50.5g | 149.5g | 炭水化物 | 60.4g | 159.4g |
| ナトリウム | 1928mg | 3248mg | ナトリウム | 2225mg | 3545mg | ナトリウム | 2225mg | 3545mg | ナトリウム | 2351mg | 3671mg | |
| 食塩相当量 | 4.9g | 8.3g | 食塩相当量 | 5.7g | 9.0g | 食塩相当量 | 5.6g | 8.9g | 食塩相当量 | 6.0g | 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。

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19日(月) | | 1月20日(火) | | 1月21日(水) | | 1月22日(木) | | 1月23日(金) | | | | | | |
|--------|--|---------|--|--------|--|----------|---|---------|--|--------|---------|----------|--------|---------|----------|
| 朝 食 | ★全粥240g 豚すき 乳麦 若芽とバインの酢の物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | ★全粥240g はんべんの玉子とじ 卵乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | ★全粥240g 肉団子のソース炒め 卵乳麦 ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | ★全粥240g 大根の千切煮 乳麦 若芽の酢味噌和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | ★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 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 | | | |
| | エネルギー | 89kcal | 263kcal | エネルギー | 122kcal | 296kcal | エネルギー | 132kcal | 306kcal | エネルギー | 91kcal | 265kcal | エネルギー | 100kcal | 274kcal |
| | 蛋白質 | 2.1g | 5.9g | 蛋白質 | 3.6g | 7.4g | 蛋白質 | 3.9g | 7.7g | 蛋白質 | 2.9g | 6.7g | 蛋白質 | 1.8g | 5.6g |
| | 脂質 | 3.1g | 3.8g | 脂質 | 4.5g | 5.2g | 脂質 | 6.9g | 7.6g | 脂質 | 3.1g | 3.8g | 脂質 | 5.4g | 6.1g |
| 炭水化物 | 13.8g | 52.2g | 炭水化物 | 16.8g | 55.2g | 炭水化物 | 13.3g | 51.7g | 炭水化物 | 14.1g | 52.5g | 炭水化物 | 12.5g | 50.9g | |
| ナトリウム | 532mg | 1055mg | ナトリウム | 453mg | 976mg | ナトリウム | 602mg | 1125mg | ナトリウム | 462mg | 985mg | ナトリウム | 504mg | 1027mg | |
| 食塩相当量 | 1.4g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.2g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.2g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.6g | |
| 昼 食 | ★全粥240g スパイシーチキン 乳麦 黒豆煮 乳麦 法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | ★全粥240g 白身の味噌煮 乳麦 がんも煮 麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | ★全粥240g とんかつ 卵乳麦 鶏大根の味噌煮 乳麦 きのこきんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | ★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | ★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 五目豆腐煮 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 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 | | | |
| | エネルギー | 211kcal | 385kcal | エネルギー | 184kcal | 358kcal | エネルギー | 197kcal | 371kcal | エネルギー | 207kcal | 381kcal | エネルギー | 165kcal | 339kcal |
| | 蛋白質 | 8.8g | 12.6g | 蛋白質 | 8.9g | 12.7g | 蛋白質 | 5.4g | 9.2g | 蛋白質 | 8.6g | 12.4g | 蛋白質 | 7.0g | 10.8g |
| | 脂質 | 11.5g | 12.2g | 脂質 | 8.4g | 9.1g | 脂質 | 10.1g | 10.8g | 脂質 | 9.5g | 10.2g | 脂質 | 7.9g | 8.6g |
| 炭水化物 | 18.0g | 56.4g | 炭水化物 | 17.9g | 56.3g | 炭水化物 | 21.3g | 59.7g | 炭水化物 | 20.8g | 59.2g | 炭水化物 | 17.2g | 55.6g | |
| ナトリウム | 748mg | 1271mg | ナトリウム | 825mg | 1348mg | ナトリウム | 854mg | 1377mg | ナトリウム | 967mg | 1490mg | ナトリウム | 833mg | 1356mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.5g | 3.8g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | |
| 夕 食 | ★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | ★全粥240g 鶏の幽庵焼き 乳麦 豚肉と大根の煮物 麦 法蓮草のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | ★全粥240g 白身魚しんじょう 卵乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | ★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | ★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 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 | | | |
| | エネルギー | 141kcal | 315kcal | エネルギー | 180kcal | 354kcal | エネルギー | 196kcal | 370kcal | エネルギー | 187kcal | 361kcal | エネルギー | 224kcal | 398kcal |
| | 蛋白質 | 6.5g | 10.3g | 蛋白質 | 7.6g | 11.4g | 蛋白質 | 4.7g | 8.5g | 蛋白質 | 6.9g | 10.7g | 蛋白質 | 8.7g | 12.5g |
| | 脂質 | 5.7g | 6.4g | 脂質 | 7.8g | 8.5g | 脂質 | 10.2g | 10.9g | 脂質 | 9.9g | 10.6g | 脂質 | 11.2g | 11.9g |
| 炭水化物 | 16.7g | 55.1g | 炭水化物 | 18.5g | 56.9g | 炭水化物 | 20.5g | 58.9g | 炭水化物 | 16.4g | 54.8g | 炭水化物 | 21.6g | 60.0g | |
| ナトリウム | 808mg | 1331mg | ナトリウム | 839mg | 1362mg | ナトリウム | 768mg | 1291mg | ナトリウム | 855mg | 1378mg | ナトリウム | 882mg | 1405mg | |
| 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.2g | 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 | | | |
| | エネルギー | 441kcal | 963kcal | エネルギー | 486kcal | 1008kcal | エネルギー | 525kcal | 1047kcal | エネルギー | 485kcal | 1007kcal | エネルギー | 489kcal | 1011kcal |
| | 蛋白質 | 17.4g | 28.8g | 蛋白質 | 20.1g | 31.5g | 蛋白質 | 14.0g | 25.4g | 蛋白質 | 18.4g | 29.8g | 蛋白質 | 17.5g | 28.9g |
| | 脂質 | 20.3g | 22.4g | 脂質 | 20.7g | 22.8g | 脂質 | 27.2g | 29.3g | 脂質 | 22.5g | 24.6g | 脂質 | 24.5g | 26.6g |
| | 炭水化物 | 48.5g | 163.7g | 炭水化物 | 53.2g | 168.4g | 炭水化物 | 55.1g | 170.3g | 炭水化物 | 51.3g | 166.5g | 炭水化物 | 51.3g | 166.5g |
| ナトリウム | 2088mg | 3657mg | ナトリウム | 2117mg | 3686mg | ナトリウム | 2224mg | 3793mg | ナトリウム | 2284mg | 3853mg | ナトリウム | 2219mg | 3788mg | |
| 食塩相当量 | 5.4g | 9.3g | 食塩相当量 | 5.4g | 9.4g | 食塩相当量 | 5.7g | 9.7g | 食塩相当量 | 5.9g | 9.8g | 食塩相当量 | 5.6g | 9.6g | |

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。