

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)	
朝食	★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ) ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★ごはん150g オムレツ 卵 ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵 卵 卵 卵 卵 卵	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵 卵 卵 卵 卵 卵	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラバ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵 卵 卵 卵 卵 卵	★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) ★味噌汁(おつゆ麩)	卵 卵 卵 卵 卵 卵
	エネルギー 181kcal たんぱく質 11.1g 脂質 7.5g 炭水化物 16.8g ナトリウム 623mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 441kcal たんぱく質 16.5g 脂質 8.5g 炭水化物 71.8g ナトリウム 850mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 173kcal たんぱく質 9.1g 脂質 7.0g 炭水化物 18.6g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 429kcal たんぱく質 14.2g 脂質 7.7g 炭水化物 73.3g ナトリウム 889mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 170kcal たんぱく質 6.9g 脂質 7.6g 炭水化物 18.2g ナトリウム 816mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 429kcal たんぱく質 12.1g 脂質 8.9g 炭水化物 72.6g ナトリウム 981mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 196kcal たんぱく質 10.0g 脂質 9.4g 炭水化物 17.4g ナトリウム 599mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 458kcal たんぱく質 15.7g 脂質 10.3g 炭水化物 73.1g ナトリウム 825mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 128kcal たんぱく質 6.3g 脂質 4.6g 炭水化物 16.6g ナトリウム 544mg 食塩相当量 1.4g
	エネルギー 128kcal たんぱく質 6.3g 脂質 4.6g 炭水化物 16.6g ナトリウム 771mg 食塩相当量 2.0g								
	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 菜の花 油揚げの玉子とじ れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め サフランのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとろみ煮 ★味噌汁(白菜・ひじき)	★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ 豆芽としめじのとろみ煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)	★ごはん150g 卵 卵 卵 卵 卵	★ごはん150g 卵 卵 卵 卵 卵	★ごはん150g 卵 卵 卵 卵 卵	★ごはん150g 卵 卵 卵 卵 卵	★ごはん150g 卵 卵 卵 卵 卵
	エネルギー 200kcal たんぱく質 11.2g 脂質 10.5g 炭水化物 14.8g ナトリウム 646mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 468kcal たんぱく質 17.1g 脂質 12.1g 炭水化物 70.1g ナトリウム 873mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 208kcal たんぱく質 18.4g 脂質 9.1g 炭水化物 18.0g ナトリウム 596mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 475kcal たんぱく質 24.2g 脂質 7.5g 炭水化物 73.0g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 238kcal たんぱく質 11.3g 脂質 12.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 669mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 493kcal たんぱく質 16.3g 脂質 12.9g 炭水化物 74.0g ナトリウム 897mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 234kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.3g 炭水化物 13.9g ナトリウム 750mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 502kcal たんぱく質 23.1g 脂質 12.9g 炭水化物 69.0g ナトリウム 979mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 254kcal たんぱく質 16.0g 脂質 13.9g 炭水化物 14.3g ナトリウム 715mg 食塩相当量 1.8g
	エネルギー 254kcal たんぱく質 21.0g 脂質 14.7g 炭水化物 69.0g ナトリウム 941mg 食塩相当量 2.4g								
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g
★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん フロツコリー 竹輪のこま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)	★ごはん150g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★ごはん150g アシンの照焼 チンゲン菜とビーマンのソテー <sup>レ</sup> 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	★ごはん150g 卵 卵 卵 卵 卵	★ごはん150g 卵 卵 卵 卵 卵	★ごはん150g 卵 卵 卵 卵 卵	★ごはん150g 卵 卵 卵 卵 卵	★ごはん150g 卵 卵 卵 卵 卵	
エネルギー 241kcal たんぱく質 18.0g 脂質 11.3g 炭水化物 18.4g ナトリウム 825mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 496kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.1g 炭水化物 73.3g ナトリウム 1076mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー 250kcal たんぱく質 13.2g 脂質 14.9g 炭水化物 15.4g ナトリウム 847mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 514kcal たんぱく質 18.9g 脂質 15.8g 炭水化物 71.5g ナトリウム 1074mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー 216kcal たんぱく質 21.7g 脂質 8.0g 炭水化物 14.6g ナトリウム 686mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 483kcal たんぱく質 27.6g 脂質 9.1g 炭水化物 70.5g ナトリウム 913mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 196kcal たんぱく質 11.8g 脂質 9.0g 炭水化物 16.1g ナトリウム 829mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 450kcal たんぱく質 16.9g 脂質 9.8g 炭水化物 70.5g ナトリウム 977mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 249kcal たんぱく質 18.1g 脂質 13.8g 炭水化物 12.5g ナトリウム 845mg 食塩相当量 2.1g	
エネルギー 249kcal たんぱく質 23.1g 脂質 14.6g 炭水化物 66.5g ナトリウム 993mg 食塩相当量 2.5g									
夕食	おかず エネルギー 622kcal たんぱく質 40.3g 脂質 29.3g 炭水化物 50.0g ナトリウム 2094mg 食塩相当量 5.3g	おかず エネルギー 1405kcal たんぱく質 56.9g 脂質 32.7g 炭水化物 215.2g ナトリウム 2799mg 食塩相当量 7.1g	おかず エネルギー 631kcal たんぱく質 40.7g 脂質 29.4g 炭水化物 52.0g ナトリウム 2185mg 食塩相当量 5.6g	おかず エネルギー 1418kcal たんぱく質 57.3g 脂質 32.6g 炭水化物 217.8g ナトリウム 2786mg 食塩相当量 7.1g	おかず エネルギー 624kcal たんぱく質 39.9g 脂質 27.7g 炭水化物 52.2g ナトリウム 2171mg 食塩相当量 5.5g	おかず エネルギー 1405kcal たんぱく質 56.0g 脂質 30.9g 炭水化物 217.1g ナトリウム 2791mg 食塩相当量 7.1g	おかず エネルギー 626kcal たんぱく質 38.9g 脂質 29.7g 炭水化物 47.4g ナトリウム 2178mg 食塩相当量 5.5g	おかず エネルギー 140kcal たんぱく質 55.7g 脂質 33.0g 炭水化物 212.6g ナトリウム 2781mg 食塩相当量 7.1g	おかず エネルギー 631kcal たんぱく質 40.4g 脂質 32.3g 炭水化物 43.4g ナトリウム 2104mg 食塩相当量 5.3g
合計	エネルギー 1602kcal たんぱく質 48.0g 脂質 36.3g 炭水化物 77.8g ナトリウム 2170mg 食塩相当量 5.5g	エネルギー 1602kcal たんぱく質 64.6g 脂質 39.7g 炭水化物 243.0g ナトリウム 2875mg 食塩相当量 7.3g	エネルギー 1625kcal たんぱく質 46.8g 脂質 36.5g 炭水化物 83.9g ナトリウム 2259mg 食塩相当量 5.8g	エネルギー 1604kcal たんぱく質 63.4g 脂質 39.7g 炭水化物 249.7g ナトリウム 2860mg 食塩相当量 7.3g	エネルギー 1604kcal たんぱく質 47.8g 脂質 34.7g 炭水化物 80.4g ナトリウム 2247mg 食塩相当量 5.7g	エネルギー 1607kcal たんぱく質 63.9g 脂質 37.9g 炭水化物 245.3g ナトリウム 2867mg 食塩相当量 7.3g	エネルギー 1603kcal たんぱく質 46.6g 脂質 36.7g 炭水化物 75.2g ナトリウム 2254mg 食塩相当量 5.7g	エネルギー 1604kcal たんぱく質 63.9g 脂質 40.0g 炭水化物 240.4g ナトリウム 2857mg 食塩相当量 5.5g	エネルギー 1604kcal たんぱく質 48.3g 脂質 39.3g 炭水化物 71.6g ナトリウム 2180mg 食塩相当量 5.5g
合計(間食込)	エネルギー 819kcal たんぱく質 48.0g 脂質 36.3g 炭水化物 77.8g ナトリウム 2170mg 食塩相当量 5.5g	エネルギー 1602kcal たんぱく質 64.6g 脂質 39.7g 炭水化物 243.0g ナトリウム 2875mg 食塩相当量 7.3g	エネルギー 838kcal たんぱく質 46.8g 脂質 36.5g 炭水化物 83.9g ナトリウム 2259mg 食塩相当量 5.8g	エネルギー 1625kcal たんぱく質 63.4g 脂質 39.7g 炭水化物 249.7g ナトリウム 2860mg 食塩相当量 7.3g	エネルギー 823kcal たんぱく質 47.8g 脂質 34.7g 炭水化物 80.4g ナトリウム 2247mg 食塩相当量 5.7g	エネルギー 1604kcal たんぱく質 63.9g 脂質 37.9g 炭水化物 245.3g ナトリウム 2867mg 食塩相当量 7.3g	エネルギー 823kcal たんぱく質 46.6g 脂質 36.7g 炭水化物 75.2g ナトリウム 2254mg 食塩相当量 5.7g	エネルギー 1607kcal たんぱく質 63.9g 脂質 40.0g 炭水化物 240.4g ナトリウム 2857mg 食塩相当量 5.5g	エネルギー 830kcal たんぱく質 48.3g 脂質 39.3g 炭水化物 71.6g ナトリウム 2180mg 食塩相当量 5.5g

※献立は予告な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。

## 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。

このマークが目印

このマークが目印

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)	
★ごはん120g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	卵麦 ホワイトソース 麦	★ごはん120g オムレツ 卵麦 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ	卵麦 乳麦 麦	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え 麦	卵麦 麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ 麦	麦 麦	★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル 麦	乳麦 麦
朝食	おかず ご飯セット エネルギー 181kcal たんぱく質 11.1g 脂質 7.5g 炭水化物 16.8g ナトリウム 623mg 食塩相当量 1.6g	おかず ご飯セット エネルギー 173kcal たんぱく質 9.1g 脂質 7.0g 炭水化物 18.6g ナトリウム 624mg 食塩相当量 1.6g	おかず ご飯セット エネルギー 366kcal たんぱく質 12.4g 脂質 7.5g 炭水化物 60.5g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g	おかず ご飯セット エネルギー 170kcal たんぱく質 6.9g 脂質 7.6g 炭水化物 18.2g ナトリウム 743mg 食塩相当量 1.9g	おかず ご飯セット エネルギー 363kcal たんぱく質 10.2g 脂質 8.1g 炭水化物 60.1g ナトリウム 816mg 食塩相当量 2.1g	おかず ご飯セット エネルギー 196kcal たんぱく質 10.0g 脂質 9.4g 炭水化物 17.4g ナトリウム 817mg 食塩相当量 1.5g	おかず ご飯セット エネルギー 389kcal たんぱく質 13.3g 脂質 9.9g 炭水化物 59.3g ナトリウム 600mg 食塩相当量 1.5g	おかず ご飯セット エネルギー 128kcal たんぱく質 6.3g 脂質 4.6g 炭水化物 16.6g ナトリウム 544mg 食塩相当量 1.4g	321kcal 9.6g 5.1g 58.5g 545mg 1.4g
昼食	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 インゲンのごま和え	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え	★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え 麦	★ごはん120g サフランのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとろみ煮 麦	★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ ギャベツの土佐煮 春雨の中華和え 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとろみ煮 麦	★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ ギャベツの土佐煮 春雨の中華和え 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ ギャベツの土佐煮 春雨の中華和え 卵乳麦	321kcal 9.6g 5.1g 58.5g 545mg 1.4g
間食	おかず ご飯セット エネルギー 200kcal たんぱく質 11.2g 脂質 10.5g 炭水化物 14.8g ナトリウム 646mg 食塩相当量 1.6g	おかず ご飯セット エネルギー 208kcal たんぱく質 14.5g 脂質 11.0g 炭水化物 15.7g ナトリウム 647mg 食塩相当量 1.6g	おかず ご飯セット エネルギー 401kcal たんぱく質 18.4g 脂質 7.5g 炭水化物 18.0g ナトリウム 596mg 食塩相当量 1.6g	おかず ご飯セット エネルギー 238kcal たんぱく質 21.7g 脂質 8.0g 炭水化物 19.4g ナトリウム 597mg 食塩相当量 1.5g	おかず ご飯セット エネルギー 431kcal たんぱく質 14.6g 脂質 12.1g 炭水化物 61.3g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g	おかず ご飯セット エネルギー 234kcal たんぱく質 17.1g 脂質 12.6g 炭水化物 13.9g ナトリウム 750mg 食塩相当量 1.7g	おかず ご飯セット エネルギー 427kcal たんぱく質 20.4g 脂質 11.8g 炭水化物 55.8g ナトリウム 751mg 食塩相当量 1.7g	おかず ご飯セット エネルギー 254kcal たんぱく質 16.0g 脂質 13.9g 炭水化物 14.3g ナトリウム 715mg 食塩相当量 1.8g	447kcal 19.3g 14.4g 56.2g 716mg 1.8g
夕食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g
夕食	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん フロツコリー 竹輪のこま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	★ごはん120g チキンカレーのルー 数の野菜あんかけ ナスの油炒め 麦	★ごはん120g アシンの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 麦	★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし 大豆と人参の煮物 麦	★ごはん120g フリの磯辺焼 ふきのさんひら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え 麦	★ごはん120g フリの磯辺焼 ふきのさんひら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え 麦	★ごはん120g フリの磯辺焼 ふきのさんひら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え 麦	★ごはん120g フリの磯辺焼 ふきのさんひら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え 麦	442kcal 21.4g 14.3g 54.4g 846mg 2.2g
合計	おかず ご飯セット エネルギー 241kcal たんぱく質 18.0g 脂質 11.3g 炭水化物 18.4g ナトリウム 825mg 食塩相当量 2.1g	おかず ご飯セット エネルギー 434kcal たんぱく質 21.3g 脂質 13.2g 炭水化物 20.3g ナトリウム 826mg 食塩相当量 2.1g	おかず ご飯セット エネルギー 250kcal たんぱく質 13.2g 脂質 14.9g 炭水化物 15.4g ナトリウム 847mg 食塩相当量 2.2g	おかず ご飯セット エネルギー 443kcal たんぱく質 16.5g 脂質 15.4g 炭水化物 15.7g ナトリウム 848mg 食塩相当量 2.2g	おかず ご飯セット エネルギー 216kcal たんぱく質 21.7g 脂質 8.0g 炭水化物 14.6g ナトリウム 686mg 食塩相当量 1.7g	おかず ご飯セット エネルギー 409kcal たんぱく質 25.0g 脂質 8.5g 炭水化物 56.5g ナトリウム 687mg 食塩相当量 1.7g	おかず ご飯セット エネルギー 196kcal たんぱく質 25.0g 脂質 9.0g 炭水化物 16.1g ナトリウム 829mg 食塩相当量 1.7g	おかず ご飯セット エネルギー 389kcal たんぱく質 15.1g 脂質 9.5g 炭水化物 58.0g ナトリウム 830mg 食塩相当量 1.7g	442kcal 21.4g 14.3g 54.4g 846mg 2.2g
合計 (間食込)	おかず ご飯セット エネルギー 622kcal たんぱく質 40.3g 脂質 29.3g 炭水化物 50.0g ナトリウム 2094mg 食塩相当量 5.3g	おかず ご飯セット エネルギー 620kcal たんぱく質 50.2g 脂質 30.8g 炭水化物 57.7g ナトリウム 2097mg 食塩相当量 5.3g	おかず ご飯セット エネルギー 631kcal たんぱく質 40.7g 脂質 29.4g 炭水化物 50.6g ナトリウム 2185mg 食塩相当量 5.6g	おかず ご飯セット エネルギー 1210kcal たんぱく質 40.7g 脂質 30.9g 炭水化物 52.0g ナトリウム 2188mg 食塩相当量 5.6g	おかず ご飯セット エネルギー 1210kcal たんぱく質 39.9g 脂質 27.7g 炭水化物 52.2g ナトリウム 2171mg 食塩相当量 5.5g	おかず ご飯セット エネルギー 624kcal たんぱく質 49.8g 脂質 29.2g 炭水化物 57.9g ナトリウム 2174mg 食塩相当量 5.5g	おかず ご飯セット エネルギー 1203kcal たんぱく質 39.8g 脂質 29.2g 炭水化物 57.9g ナトリウム 2178mg 食塩相当量 5.5g	おかず ご飯セット エネルギー 626kcal たんぱく質 48.8g 脂質 29.7g 炭水化物 57.9g ナトリウム 2181mg 食塩相当量 5.5g	1210kcal 21.4g 33.8g 169.1g 2104mg 5.4g
合計 (間食込)	エネルギー 819kcal たんぱく質 48.0g 脂質 36.3g 炭水化物 77.8g ナトリウム 2170mg 食塩相当量 5.5g	エネルギー 1398kcal たんぱく質 57.9g 脂質 37.8g 炭水化物 203.5g ナトリウム 2173mg 食塩相当量 5.5g	エネルギー 838kcal たんぱく質 46.8g 脂質 36.5g 炭水化物 83.9g ナトリウム 2259mg 食塩相当量 5.8g	エネルギー 1417kcal たんぱく質 56.7g 脂質 38.0g 炭水化物 209.6g ナトリウム 2262mg 食塩相当量 5.8g	エネルギー 823kcal たんぱく質 47.8g 脂質 34.7g 炭水化物 80.4g ナトリウム 2247mg 食塩相当量 5.7g	エネルギー 1402kcal たんぱく質 57.7g 脂質 36.2g 炭水化物 206.1g ナトリウム 2250mg 食塩相当量 5.7g	エネルギー 823kcal たんぱく質 46.6g 脂質 36.7g 炭水化物 75.2g ナトリウム 2254mg 食塩相当量 5.7g	エネルギー 1402kcal たんぱく質 56.5g 脂質 38.2g 炭水化物 200.9g ナトリウム 2257mg 食塩相当量 5.7g	1409kcal 58.2g 40.8g 197.3g 2183mg 5.6g

※献立は予告な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。

## 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

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。

※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26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)												
★ごはん150g 鶏肉ガレーブル煮 なすの汁休煮 竹輪とキャベツの醤油マヨ和え	乳麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参じりしり フレンチマカロニ	卵麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g ヌスと豚肉の味噌詰め コンニャクの辛味炒め ごぼうのおかかマヨサラダ	麦洛 乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 小倉金時 竹輪のソースマヨ	卵麦 卵麦 卵	★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 ジャガ芋きんぴら キャベツと卵の塩レモンバスター	麦 麦 卵麦											
朝食	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 540kcal 11.1g 23.1g 15.0g 632mg 374mg 102mg 1.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 304kcal 10.6g 17.2g 25.8g 669mg 435mg 167mg 1.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 547kcal 14.7g 17.8g 78.6g 670mg 465mg 198mg 1.7g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 522kcal 6.9g 20.0g 71.9g 652mg 295mg 93mg 1.7g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 504kcal 11.0g 20.6g 83.5g 671mg 356mg 158mg 1.7g										
昼食	★ごはん150g マー婆豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め れんこんサラダ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦洛 麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉マスタートー オ...オ...オ... ジャガ芋の洋風あんかけ 卵麦	麦 麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 じやが芋とほうれん草のそぼろ煮 卵麦	麦 麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g マイドハヤシライスのルー 枝豆とコーンのバター風味 じやが芋とほうれん草のそぼろ煮 卵麦	麦 麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 根菜入りハンパーク チンゲン菜とビーマンのソテー <sup>×温め不可</sup> 春雨と挽肉の炒め物 揚げナスのめかぶ和え	麦 麦 麦 麦 麦										
間食	○バイナップル(缶) 豚生姜焼き丼の具 バジルボテトチキン 大根とひじきの煮物 マッシュサラダ	1/5g 麦洛 卵乳麦 麦 卵乳麦	○バイナップル(缶) メンチカツ ヒーマンソテー <sup>○温め可</sup> 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ	1/5g 乳麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	○バイナップル(缶) 中華風親子丼 テミグラスバスター <sup>○温め可</sup> キャベツの白トレ和え 卵麦	1/5g 卵乳麦 卵乳麦 麦 卵麦	○バイナップル(缶) フリの浦焼 うま塩キャベツ 里芋と小松菜のどろみ煮 和風サラダ	1/5g 麦 麦 麦 卵麦	○バイナップル(缶) さつま芋と鶏肉の炒め物 玉ねぎと小松菜のトマト煮 和風サラダ インゲンとキャベツのツナマヨ和え	1/5g 麦 麦 麦 卵麦										
夕食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 バジルボテトチキン 大根とひじきの煮物 マッシュサラダ	麦洛 卵乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g メンチカツ ヒーマンソテー <sup>○温め可</sup> 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ	麦 麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 中華風親子丼 テミグラスバスター <sup>○温め可</sup> キャベツの白トレ和え 卵麦	麦 麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g フリの浦焼 うま塩キャベツ 里芋と小松菜のどろみ煮 和風サラダ	麦 麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 玉ねぎと小松菜のトマト煮 和風サラダ インゲンとキャベツのツナマヨ和え	麦 麦 麦 麦 卵麦										
合計	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 625kcal 13.1g 22.2g 30.1g 836mg 582mg 164mg 2.1g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 354kcal 17.2g 22.8g 22.9g 82.9g 837mg 643mg 229mg 2.1g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 597kcal 9.2g 22.9g 25.9g 78.7g 735mg 465mg 151mg 1.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 339kcal 13.3g 23.5g 78.7g 25.0g 736mg 526mg 216mg 1.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 582kcal 11.0g 22.0g 25.0g 77.8g 714mg 420mg 216mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 508kcal 15.1g 22.0g 25.0g 77.8g 715mg 420mg 201mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	551kcal 12.9g 17.0g 25.2g 78.0g 570mg 491mg 129mg 1.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	505kcal 14.4g 17.8g 78.0g 19.0g 870mg 552mg 194mg 1.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	551kcal 10.3g 14.4g 30.6g 83.4g 770mg 491mg 129mg 1.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	515kcal 13.7g 23.0g 33.6g 83.4g 857mg 509mg 230mg 1.5g
合計(間食込)	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1709kcal 28.9g 61.7g 74.5g 2299mg 1335mg 396mg 5.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1703kcal 41.2g 63.5g 232.9g 2302mg 1518mg 591mg 5.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1705kcal 31.0g 60.3g 74.1g 2270mg 1349mg 416mg 5.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1705kcal 43.3g 62.1g 232.5g 2273mg 1532mg 611mg 5.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1701kcal 30.5g 60.4g 81.5g 2135mg 1288mg 425mg 5.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1701kcal 42.8g 58.6g 239.9g 2138mg 1471mg 620mg 5.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1701kcal 30.9g 56.1g 86.5g 2104mg 1504mg 382mg 5.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1693kcal 43.2g 57.9g 244.9g 2107mg 1687mg 577mg 5.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1693kcal 28.2g 52.4g 97.5g 2241mg 1555mg 382mg 5.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1693kcal 40.5g 54.2g 255.9g 2244mg 1738mg 382mg 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。

※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。



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26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)																								
★ごはん180g 野菜巻がまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ	卵 卵 卵	★ごはん180g 自玉焼き 麻婆大豆 麺の甘酢炒め	卵 卵 卵	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚子煮 鶏肉とオクラの中華風	卵 卵 卵	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのあおさ炒め	卵 卵 卵	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵 卵 卵																							
朝食	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 491kcal 13.9g 13.7g 75.7g 627mg 310mg 126mg	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 503kcal 14.4g 10.3g 15.0g 568mg 382mg 203mg	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 472kcal 19.3g 11.0g 77.9g 569mg 434mg 180mg	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 472kcal 15.6g 10.8g 74.1g 734mg 345mg 114mg	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 527kcal 15.1g 8.5g 82.5g 650mg 654mg 236mg	食塩相当量 1.6g	食塩相当量 1.4g	食塩相当量 1.4g	食塩相当量 1.4g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 1.7g													
昼食	★ごはん180g ポークシンジャー 油揚げの玉子とし 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 卵 麦	★ごはん180g サハ塩焼き 法蓮草の煮ひたし 人参ときわ揚げの金平	麦 麦 卵	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製ティクラスソース 人參ときわ揚げの金平	乳 乳 卵	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 塩ゆでアスパラ トマトのピリッと柚子風味サラダ	乳 麦 麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松葉の煮浸し ハムと春雨のサラダ	麦 卵 卵	食塩相当量 1.6g	食塩相当量 1.4g	食塩相当量 1.4g	食塩相当量 1.4g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 1.7g													
間食	○黄桃(缶)150g	○みかん(缶)150g	○バイナップル(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○バイナップル(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○バイナップル(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○バイナップル(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○黄桃(缶)150g														
夕食	★ごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ピリ辛担々ソース オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりボテサラダ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 麦 卵 卵 卵	★ごはん180g ホッケの照焼 人参クリッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ	麦 麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スパサラダ 玉子スパサラダ	乳 乳 乳 卵 卵	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 玉子スパサラダ 竹輪のこま炒め	乳 麦 麦 麦	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 1.4g	食塩相当量 1.4g	食塩相当量 1.4g	食塩相当量 1.6g	食塩相当量 1.6g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.0g													
合計	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 620kcal 18.1g 18.5g 93.7g 762mg 467mg 161mg	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 264kcal 17.3g 14.9g 19.3g 778mg 539mg 238mg	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 554kcal 16.2g 15.6g 82.2g 779mg 528mg 156mg	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 286kcal 15.6g 16.9g 16.2g 657mg 429mg 233mg	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg 501mg 466mg	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 306kcal 19.9g 17.1g 85.1g 714mg 459mg 697mg	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 596kcal 19.9g 17.8g 85.1g 715mg 531mg 789mg	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 306kcal 19.9g 17.8g 85.1g 715mg 531mg 789mg	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 242kcal 22.2g 12.4g 78.5g 820mg 403mg 148mg	ご飯セット 532kcal 17.3g 11.7g 78.5g 821mg 475mg 225mg	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 1.8g	食塩相当量 1.8g	食塩相当量 2.1g	食塩相当量 2.1g				
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	771kcal 38.8g 42.6g 60.1g 2181mg 1283mg 503mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	789kcal 53.5g 44.7g 248.8g 2184mg 1499mg 734mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	1641kcal 53.8g 44.9g 236.0g 2189mg 1436mg 514mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	1659kcal 39.1g 53.8g 19.3g 1889mg 1652mg 745mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	1637kcal 39.3g 54.0g 82.2g 1892mg 1523mg 474mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	1645kcal 39.1g 46.2g 50.5g 2070mg 1307mg 466mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	1645kcal 39.1g 46.2g 57.3g 2073mg 1533mg 697mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	1645kcal 39.1g 46.2g 57.3g 2006mg 1533mg 767mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	1645kcal 39.1g 46.2g 57.3g 2009mg 1749mg 536mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	1645kcal 39.1g 46.2g 57.3g 2236mg 1084mg 781mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	1645kcal 39.1g 46.2g 53.0g 2239mg 1300mg 417mg	食塩相当量 5.5g	食塩相当量 5.5g	食塩相当量 4.8g	食塩相当量 4.8g	食塩相当量 5.3g	食塩相当量 5.3g	食塩相当量 5.1g	食塩相当量 5.1g	食塩相当量 5.7g	食塩相当量 5.8g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は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。

※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

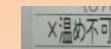


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)	
朝 食	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 インゲンと人参のグラッセ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	麦 和風ポトフ 乳 三色野菜ナムル 麦	★やわらかごはん180g 大豆としらすの甘辛煮 麦	乳麦 キャベツの土佐煮 麦	★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 麦	麦 麦	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 切干大根煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁
	栄養価 エネルギー 117kcal	おかずセット フルセット 387kcal	栄養価 エネルギー 150kcal	おかずセット フルセット 420kcal	栄養価 エネルギー 140kcal	おかずセット フルセット 412kcal	栄養価 エネルギー 146kcal	おかずセット フルセット 415kcal	栄養価 エネルギー 102kcal
	蛋白質 6.5g	12.5g	蛋白質 8.3g	14.1g	蛋白質 6.5g	12.5g	蛋白質 5.7g	11.7g	蛋白質 6.1g
	脂質 4.5g	5.5g	脂質 5.1g	6.0g	脂質 5.9g	6.9g	脂質 4.1g	5.0g	脂質 4.1g
	炭水化物 13.7g	70.5g	炭水化物 18.8g	76.0g	炭水化物 15.9g	72.7g	炭水化物 20.4g	77.3g	炭水化物 10.1g
	ナトリウム 418mg	862mg	ナトリウム 699mg	1140mg	ナトリウム 712mg	1153mg	ナトリウム 644mg	1089mg	ナトリウム 665mg
昼 食	食塩相当量 1.1g	2.2g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.6g	2.8g	食塩相当量 1.7g
	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のレモン煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー <sup>1</sup> 炒り豆腐 春雨の中華和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 卵麦	★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 大豆と椎茸の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鰯の磯辺焼き 人参グラッセ 豆腐としめじのとろみ煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁
	栄養価 エネルギー 229kcal	おかずセット フルセット 502kcal	栄養価 エネルギー 311kcal	おかずセット フルセット 579kcal	栄養価 エネルギー 317kcal	おかずセット フルセット 584kcal	栄養価 エネルギー 214kcal	おかずセット フルセット 484kcal	栄養価 エネルギー 283kcal
	蛋白質 15.4g	21.5g	蛋白質 11.8g	17.7g	蛋白質 13.4g	19.3g	蛋白質 13.0g	18.7g	蛋白質 10.7g
	脂質 11.7g	12.7g	脂質 20.2g	21.1g	脂質 19.8g	20.7g	脂質 8.9g	9.8g	脂質 20.9g
	炭水化物 15.2g	72.5g	炭水化物 20.4g	76.9g	炭水化物 18.8g	75.6g	炭水化物 21.0g	77.8g	炭水化物 11.6g
夕 食	ナトリウム 890mg	1332mg	ナトリウム 822mg	1268mg	ナトリウム 885mg	1352mg	ナトリウム 772mg	1213mg	ナトリウム 583mg
	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 1.5g
	★やわらかごはん180g 海老カツ スパソティー <sup>1</sup> なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 切干大根のおから煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 枝豆と人参のあっさり煮 乳麦落麦 和風コールスロー	★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 枝豆と人参のあっさり煮 南瓜の柚子そぼろあん 和風コールスロー	麦 麦 麦 麦 卵麦	★やわらかごはん180g ポテトコロッケ オクラのペペロンチーノ 豚肉のチリソース炒め 卵麦	卵乳麦 卵乳麦 豚バラと春雨のニラ玉炒め 麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ インゲンソティー 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁
	栄養価 エネルギー 253kcal	おかずセット フルセット 531kcal	栄養価 エネルギー 182kcal	おかずセット フルセット 456kcal	栄養価 エネルギー 221kcal	おかずセット フルセット 492kcal	栄養価 エネルギー 301kcal	おかずセット フルセット 578kcal	栄養価 エネルギー 289kcal
	蛋白質 8.2g	14.7g	蛋白質 9.9g	15.8g	蛋白質 13.0g	18.8g	蛋白質 8.7g	15.1g	蛋白質 10.9g
	脂質 12.5g	14.2g	脂質 6.1g	7.0g	脂質 10.1g	11.0g	脂質 17.4g	19.1g	脂質 12.9g
	炭水化物 28.6g	85.4g	炭水化物 23.3g	81.5g	炭水化物 20.2g	77.5g	炭水化物 28.3g	84.7g	炭水化物 28.1g
合 計	ナトリウム 659mg	1101mg	ナトリウム 1008mg	1449mg	ナトリウム 687mg	1129mg	ナトリウム 827mg	1270mg	ナトリウム 894mg
	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 2.6g	3.7g	食塩相当量 1.7g	2.9g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.3g
	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 インゲンと人参のグラッセ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	麦 和風ポトフ 乳 三色野菜ナムル 麦	★やわらかごはん180g 大豆としらすの甘辛煮 麦	乳麦 キャベツの土佐煮 麦	★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 麦	麦 麦	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 切干大根煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁
	栄養価 エネルギー 599kcal	おかずセット フルセット 1420kcal	栄養価 エネルギー 643kcal	おかずセット フルセット 1455kcal	栄養価 エネルギー 678kcal	おかずセット フルセット 1488kcal	栄養価 エネルギー 661kcal	おかずセット フルセット 1477kcal	栄養価 エネルギー 674kcal
	蛋白質 30.1g	48.7g	蛋白質 30.0g	47.6g	蛋白質 32.9g	50.6g	蛋白質 27.4g	45.5g	蛋白質 27.7g
	脂質 28.7g	32.4g	脂質 31.4g	34.1g	脂質 35.8g	38.6g	脂質 30.4g	33.9g	脂質 37.9g
	炭水化物 57.5g	228.4g	炭水化物 62.5g	234.4g	炭水化物 54.9g	225.8g	炭水化物 69.7g	239.8g	炭水化物 49.8g
	ナトリウム 1967mg	3295mg	ナトリウム 2529mg	3857mg	ナトリウム 2284mg	3634mg	ナトリウム 2243mg	3572mg	ナトリウム 2142mg
	食塩相当量 5.1g	8.4g	食塩相当量 6.5g	9.8g	食塩相当量 5.8g	9.2g	食塩相当量 5.7g	9.1g	食塩相当量 5.5g

# 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。

# 「刻み食」週間献立表

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)							
★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 インゲンと人参のグラッセ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	麦	★全粥240g 和風ポトフ 大豆としらすの甘辛煮 三色野菜ナムル ★味噌汁	乳麦	★全粥240g がんもどきの含め煮 キャベツの土佐煮 きんぴられんこん ★味噌汁	麦	★全粥240g 麩と野菜の煮物 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁	麦	★全粥240g 豚すき風煮物 切干大根煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	麦						
朝食															
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 117kcal 6.5g 4.5g 13.7g 418mg 1.1g	フルセット 276kcal 10.2g 5.2g 46.7g 858mg 2.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 150kcal 8.3g 5.1g 18.8g 699mg 1.8g	フルセット 309kcal 12.0g 5.8g 51.8g 1139mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 140kcal 6.5g 5.9g 15.9g 712mg 1.8g	フルセット 299kcal 10.2g 6.6g 48.9g 1152mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 146kcal 5.7g 4.1g 20.4g 644mg 1.6g	フルセット 305kcal 9.4g 4.8g 53.4g 1084mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 102kcal 6.1g 4.1g 10.1g 665mg 1.7g	フルセット 261kcal 9.8g 4.8g 43.1g 1105mg 2.8g	
昼食	★全粥240g アジのカレー焼 人参のレモン煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー 炒り豆腐 キヤベツと豚肉の味噌炒め 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁	乳麦	★全粥240g 豚肉のおろし煮 炒り豆腐 春雨の中華和え ★味噌汁	麦	★全粥240g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 卵乳麦 大根なます ★味噌汁	麦	★全粥240g 鰯の磯辺焼き 人参グラッセ 豆腐としめじのとろみ煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁	麦					
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 229kcal 15.4g 11.7g 15.2g 890mg 2.3g	フルセット 388kcal 19.1g 12.4g 48.2g 1330mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 311kcal 11.8g 20.2g 20.4g 822mg 2.1g	フルセット 470kcal 15.5g 20.9g 53.4g 1262mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 317kcal 13.4g 19.8g 18.8g 885mg 2.3g	フルセット 476kcal 17.1g 20.5g 51.8g 1325mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 214kcal 13.0g 8.9g 51.0g 772mg 2.0g	フルセット 373kcal 16.7g 9.6g 54.0g 1212mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 283kcal 10.7g 9.6g 11.6g 583mg 1.5g	フルセット 442kcal 14.4g 21.6g 44.6g 1023mg 2.6g
夕食	★全粥240g 海老カツ スパソテー なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 切干大根のおから煮 オクラとそぼろのビーナツ味噌和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 枝豆と人参のあっさり煮 乳麦落 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 豚肉のチリソース炒め 和風コールスロー ★味噌汁	麦	★全粥240g ポテトコロッケ オクラのペペロンチーノ 和卵	卵乳麦 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 ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦					
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 253kcal 8.2g 12.5g 28.6g 659mg 1.7g	フルセット 412kcal 11.9g 13.2g 61.6g 1099mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 182kcal 9.9g 6.1g 23.3g 1008mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 341kcal 13.6g 6.8g 56.3g 1448mg 3.7g	フルセット 221kcal 13.0g 10.1g 20.2g 687mg 1.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 380kcal 16.7g 10.8g 53.2g 1127mg 2.9g	フルセット 301kcal 8.7g 17.4g 28.3g 827mg 2.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 460kcal 12.4g 18.1g 61.3g 1267mg 3.2g	フルセット 289kcal 10.9g 12.9g 28.1g 894mg 2.3g	フルセット 448kcal 14.6g 13.6g 61.1g 1334mg 3.4g
合計	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 599kcal 30.1g 28.7g 57.5g 1967mg 5.1g	フルセット 1076kcal 41.2g 30.8g 156.5g 3287mg 8.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 643kcal 30.0g 31.4g 161.5g 2529mg 6.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 1120kcal 41.1g 33.5g 54.9g 3849mg 9.8g	フルセット 678kcal 32.9g 35.8g 153.9g 3604mg 5.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 1155kcal 44.0g 37.9g 168.7g 2284mg 9.2g	フルセット 661kcal 27.4g 30.4g 69.7g 2243mg 5.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 1138kcal 38.5g 32.5g 168.7g 3563mg 9.1g	フルセット 674kcal 27.7g 37.9g 49.8g 2142mg 5.5g	フルセット 1151kcal 38.8g 40.0g 148.8g 3462mg 8.8g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

## お食事の作り方

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

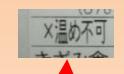


- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



このマークが目印

- 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26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)					
朝食	★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵麦 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)				
昼食	栄養価 エネルギー 118kcal 蛋白質 3.4g 脂質 5.2g 炭水化物 15.6g ナトリウム 574mg 食塩相当量 1.5g	栄養価 エネルギー 292kcal 蛋白質 7.2g 脂質 5.9g 炭水化物 54.0g ナトリウム 1097mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 エネルギー 119kcal 蛋白質 3.4g 脂質 3.1g 炭水化物 21.3g ナトリウム 421mg 食塩相当量 1.1g	栄養価 エネルギー 293kcal 蛋白質 7.2g 脂質 3.8g 炭水化物 59.7g ナトリウム 944mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 エネルギー 71kcal 蛋白質 1.9g 脂質 2.5g 炭水化物 11.0g ナトリウム 557mg 食塩相当量 1.4g	栄養価 エネルギー 245kcal 蛋白質 5.7g 脂質 3.2g 炭水化物 49.4g ナトリウム 1080mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 エネルギー 76kcal 蛋白質 0.7g 脂質 3.8g 炭水化物 10.8g ナトリウム 425mg 食塩相当量 1.1g	栄養価 エネルギー 250kcal 蛋白質 4.5g 脂質 4.5g 炭水化物 49.2g ナトリウム 948mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 エネルギー 124kcal 蛋白質 3.9g 脂質 7.2g 炭水化物 9.9g ナトリウム 492mg 食塩相当量 1.3g	栄養価 エネルギー 298kcal 蛋白質 7.7g 脂質 7.9g 炭水化物 48.3g ナトリウム 1015mg 食塩相当量 2.6g
夕食	★全粥240g 鮭の照焼 プロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g ナスと鶏肉のしげ焼き 枝豆とかにまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦落葉 卵麦えか 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 白身フライタルタル 卵乳麦 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 卵乳麦 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 焼肉炒め 五色煮 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 乳麦 麦 ★味噌汁(とろみ)	
合計	栄養価 エネルギー 208kcal 蛋白質 10.2g 脂質 10.8g 炭水化物 18.1g ナトリウム 840mg 食塩相当量 2.1g	栄養価 エネルギー 382kcal 蛋白質 14.0g 脂質 11.5g 炭水化物 56.5g ナトリウム 1363mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 エネルギー 176kcal 蛋白質 4.2g 脂質 9.9g 炭水化物 18.6g ナトリウム 792mg 食塩相当量 2.0g	栄養価 エネルギー 350kcal 蛋白質 8.0g 脂質 10.6g 炭水化物 57.0g ナトリウム 1315mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 エネルギー 208kcal 蛋白質 6.9g 脂質 11.5g 炭水化物 19.2g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g	栄養価 エネルギー 382kcal 蛋白質 10.7g 脂質 12.2g 炭水化物 57.6g ナトリウム 1427mg 食塩相当量 3.6g	栄養価 エネルギー 168kcal 蛋白質 4.4g 脂質 8.8g 炭水化物 16.7g ナトリウム 847mg 食塩相当量 2.2g	栄養価 エネルギー 342kcal 蛋白質 8.2g 脂質 9.5g 炭水化物 55.1g ナトリウム 1370mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 エネルギー 149kcal 蛋白質 3.3g 脂質 6.4g 炭水化物 19.4g ナトリウム 836mg 食塩相当量 2.1g	栄養価 エネルギー 323kcal 蛋白質 7.1g 脂質 7.1g 炭水化物 57.8g ナトリウム 1359mg 食塩相当量 3.5g
夕食	★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリーヌ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 白身の照焼き 卵乳麦 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鶏の西京焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)			
合計	栄養価 エネルギー 179kcal 蛋白質 7.0g 脂質 9.0g 炭水化物 17.4g ナトリウム 695mg 食塩相当量 1.8g	栄養価 エネルギー 353kcal 蛋白質 10.8g 脂質 9.7g 炭水化物 55.8g ナトリウム 1218mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 エネルギー 139kcal 蛋白質 8.6g 脂質 4.6g 炭水化物 16.7g ナトリウム 953mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 エネルギー 313kcal 蛋白質 12.4g 脂質 5.3g 炭水化物 55.1g ナトリウム 1476mg 食塩相当量 3.8g	栄養価 エネルギー 164kcal 蛋白質 8.1g 脂質 7.7g 炭水化物 15.4g ナトリウム 637mg 食塩相当量 1.6g	栄養価 エネルギー 338kcal 蛋白質 11.9g 脂質 8.4g 炭水化物 53.8g ナトリウム 1160mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 146kcal 蛋白質 6.7g 脂質 5.7g 炭水化物 16.7g ナトリウム 745mg 食塩相当量 1.9g	栄養価 エネルギー 320kcal 蛋白質 10.5g 脂質 6.4g 炭水化物 55.1g ナトリウム 1268mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 161kcal 蛋白質 6.1g 脂質 7.0g 炭水化物 19.7g ナトリウム 822mg 食塩相当量 2.1g	栄養価 エネルギー 335kcal 蛋白質 9.9g 脂質 7.7g 炭水化物 58.1g ナトリウム 1345mg 食塩相当量 3.4g
合計	栄養価 エネルギー 505kcal 蛋白質 20.6g 脂質 25.0g 炭水化物 51.1g ナトリウム 2109mg 食塩相当量 5.4g	栄養価 エネルギー 1027kcal 蛋白質 32.0g 脂質 27.1g 炭水化物 166.3g ナトリウム 3678mg 食塩相当量 9.4g	栄養価 エネルギー 434kcal 蛋白質 16.2g 脂質 17.6g 炭水化物 56.6g ナトリウム 2166mg 食塩相当量 5.5g	栄養価 エネルギー 956kcal 蛋白質 27.6g 脂質 19.7g 炭水化物 171.8g ナトリウム 3735mg 食塩相当量 9.5g	栄養価 エネルギー 443kcal 蛋白質 16.9g 脂質 21.7g 炭水化物 45.6g ナトリウム 2098mg 食塩相当量 5.3g	栄養価 エネルギー 965kcal 蛋白質 28.3g 脂質 23.8g 炭水化物 160.8g ナトリウム 3667mg 食塩相当量 9.3g	栄養価 エネルギー 390kcal 蛋白質 11.8g 脂質 18.3g 炭水化物 44.2g ナトリウム 2017mg 食塩相当量 5.2g	栄養価 エネルギー 912kcal 蛋白質 23.2g 脂質 20.4g 炭水化物 159.4g ナトリウム 3586mg 食塩相当量 9.1g	栄養価 エネルギー 434kcal 蛋白質 13.3g 脂質 20.6g 炭水化物 49.0g ナトリウム 2150mg 食塩相当量 5.5g	栄養価 エネルギー 956kcal 蛋白質 24.7g 脂質 22.7g 炭水化物 164.2g ナトリウム 3719mg 食塩相当量 9.5g

## 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°C 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



お皿に盛付けて完成です

### 【電子レンジの御注意】

- \*電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります  
\*各電子レンジメーカーによって条件が変わることがあります

### 電子レンジの参考条件

- 600W 20~25秒  
200W 40~50秒←オススメ

★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。