

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	1月6日(月)		1月7日(火)		1月8日(水)		1月9日(木)		1月10日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 目玉焼き 鶏肉と小松菜煮 キャベツの土佐煮 ★味噌汁(若芽・白菜)	卵 麦 麦	★ごはん150g 鶏じゃがが煮 高野豆腐の味噌煮 カリフラワーの煮物 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦落 卵麦 卵麦か 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 大根の甘酢漬け ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵麦 卵麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜のスープ煮 ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵麦 麦 乳麦	★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 豆腐のかに風あんかけ ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 乳麦 卵麦か 麦					
	エネルギー	165kcal	421kcal	エネルギー	144kcal	408kcal	エネルギー	152kcal	414kcal	エネルギー	184kcal	444kcal	エネルギー	151kcal	424kcal
	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	10.0g	15.6g	たんぱく質	6.9g	12.6g	たんぱく質	9.0g	14.4g	たんぱく質	10.8g	17.1g
	脂質	8.3g	9.1g	脂質	5.5g	6.4g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	9.6g	10.6g	脂質	6.2g	7.9g
	炭水化物	5.6g	60.6g	炭水化物	14.5g	70.6g	炭水化物	14.6g	70.3g	炭水化物	15.8g	70.8g	炭水化物	12.9g	68.7g
ナトリウム	390mg	642mg	ナトリウム	505mg	732mg	ナトリウム	669mg	895mg	ナトリウム	514mg	742mg	ナトリウム	671mg	897mg	
食塩相当量	1.0g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 豚肉とごぼうの煮物 中華うま煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦か 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ インゲンの生姜炒め ぜんまいとミンチの煮物 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 乳麦	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 ビーマンのおかか和え 麩の玉子とじ じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦落 麦 麦	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 大根と鶏肉の味噌煮 人参とぜんまいのナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 麦 麦 麦					
	エネルギー	249kcal	503kcal	エネルギー	262kcal	519kcal	エネルギー	186kcal	453kcal	エネルギー	206kcal	462kcal	エネルギー	226kcal	482kcal
	たんぱく質	14.9g	20.0g	たんぱく質	14.9g	19.9g	たんぱく質	13.0g	18.8g	たんぱく質	13.7g	18.9g	たんぱく質	17.9g	23.0g
	脂質	13.0g	13.8g	脂質	13.0g	13.8g	脂質	5.9g	7.5g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	9.7g	10.5g
	炭水化物	15.7g	70.1g	炭水化物	23.0g	78.0g	炭水化物	19.2g	74.2g	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	14.8g	69.7g
ナトリウム	880mg	1028mg	ナトリウム	808mg	1036mg	ナトリウム	728mg	955mg	ナトリウム	623mg	770mg	ナトリウム	626mg	854mg	
食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 切干と挽肉のオイスター炒め なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦か 麦 麦	★ごはん150g ポークチャップ 麩とえのきのさっと煮 ごぼう大豆 ★すまし汁(若芽・豆腐)	乳 麦 麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン 法蓮草の煮びたし 大根とベーコンの煮物 豆腐のあっさりカレー煮込み ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 麦 卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 菜の花のツナ炒め ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 麦 卵乳麦か 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツの和風カレー煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 麦 卵乳麦 麦					
エネルギー	201kcal	467kcal	エネルギー	261kcal	515kcal	エネルギー	279kcal	538kcal	エネルギー	221kcal	483kcal	エネルギー	242kcal	496kcal	
たんぱく質	9.8g	15.7g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	20.4g	25.6g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	10.5g	15.6g	
脂質	10.2g	11.8g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	15.1g	16.4g	脂質	11.3g	12.2g	脂質	13.6g	14.4g	
炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	23.0g	77.5g	炭水化物	13.8g	68.0g	炭水化物	12.8g	68.6g	炭水化物	17.4g	71.8g	
ナトリウム	715mg	941mg	ナトリウム	668mg	841mg	ナトリウム	805mg	970mg	ナトリウム	795mg	1046mg	ナトリウム	690mg	838mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.1g	
合計	エネルギー	615kcal	1391kcal	エネルギー	667kcal	1442kcal	エネルギー	617kcal	1405kcal	エネルギー	611kcal	1389kcal	エネルギー	619kcal	1402kcal
	たんぱく質	41.0g	57.2g	たんぱく質	40.7g	56.5g	たんぱく質	40.3g	57.0g	たんぱく質	40.6g	56.9g	たんぱく質	39.2g	55.7g
	脂質	31.5g	34.7g	脂質	30.1g	32.6g	脂質	28.5g	32.3g	脂質	31.2g	33.8g	脂質	29.5g	32.8g
	炭水化物	39.3g	203.6g	炭水化物	60.5g	226.1g	炭水化物	47.6g	212.5g	炭水化物	43.6g	209.3g	炭水化物	45.1g	210.2g
	ナトリウム	1985mg	2611mg	ナトリウム	1981mg	2609mg	ナトリウム	2202mg	2820mg	ナトリウム	1932mg	2558mg	ナトリウム	1987mg	2589mg
食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.6g	食塩相当量	5.1g	6.6g	
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1598kcal	エネルギー	865kcal	1640kcal	エネルギー	814kcal	1602kcal	エネルギー	818kcal	1596kcal	エネルギー	820kcal	1603kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	47.6g	63.4g	たんぱく質	48.0g	64.7g	たんぱく質	46.7g	63.0g	たんぱく質	46.6g	63.1g
	脂質	38.6g	41.8g	脂質	37.1g	39.6g	脂質	35.5g	39.3g	脂質	38.3g	40.9g	脂質	36.5g	39.8g
	炭水化物	71.2g	235.5g	炭水化物	89.4g	255.0g	炭水化物	75.4g	240.3g	炭水化物	75.5g	241.2g	炭水化物	74.0g	239.1g
	ナトリウム	2059mg	2685mg	ナトリウム	2055mg	2683mg	ナトリウム	2278mg	2896mg	ナトリウム	2006mg	2632mg	ナトリウム	2064mg	2666mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.3g	6.8g	

※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にください。
 ※「◎」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。

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	1月6日(月)		1月7日(火)		1月8日(水)		1月9日(木)		1月10日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん120g 目玉焼き 鶏肉と小松菜煮 キャベツの土佐煮	卵 麦 麦	★ごはん120g 鶏じゃがが煮 高野豆腐の味噌煮 カリフラワーの煮物	麦落 卵麦 卵麦か	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 大根の甘酢漬け	卵麦 卵麦	★ごはん120g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜のスープ煮	卵麦 麦 乳麦	★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 豆腐のかに風あんかけ	卵乳麦 乳麦 卵麦か					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	144kcal	337kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	151kcal	344kcal
	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	10.8g	14.1g
	脂質	8.3g	8.8g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	6.2g	6.7g
炭水化物	5.6g	47.5g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	12.9g	54.8g	
ナトリウム	390mg	391mg	ナトリウム	505mg	506mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	514mg	515mg	ナトリウム	671mg	672mg	
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 豚肉とごぼうの煮物 中華うま煮	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦か	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ インゲンの生姜炒め ぜんまいとミンチの煮物	麦 麦 乳麦	★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 ピーマンのおかか和え 麩の玉子とじ じゃが芋の中華風サラダ	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め 切干と人参のハリハリ	麦落 麦	★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 大根と鶏肉の味噌煮 人参とぜんまいのナムル	麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	226kcal	419kcal
	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	17.9g	21.2g
	脂質	13.0g	13.5g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	9.7g	10.2g
炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	23.0g	64.9g	炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	14.8g	56.7g	
ナトリウム	880mg	881mg	ナトリウム	808mg	809mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	626mg	627mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	★ごはん120g まぐろカツ うま塩キャベツ 切干と挽肉のオイスター炒め なめこと若芽のサツと煮	麦 麦か 麦 麦	★ごはん120g ポークチャップ 麩とえのきのさつと煮 ごぼう大豆	乳 麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン 法蓮草の煮びたし 大根とベーコンの煮物 豆腐のあっさりカレー煮込み	麦 麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん120g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 菜の花のツナ炒め ひじきとアサリのさつぱり煮	麦 麦 卵乳麦か 麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツの和風カレー煮	乳麦 麦 卵乳麦					
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	201kcal	394kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	242kcal	435kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	20.4g	23.7g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	10.5g	13.8g
	脂質	10.2g	10.7g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	15.1g	15.6g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	13.6g	14.1g
	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	23.0g	64.9g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	17.4g	59.3g
ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	690mg	691mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	667kcal	1246kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	611kcal	1190kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal
	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.2g	49.1g
	脂質	31.5g	33.0g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	28.5g	30.0g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	29.5g	31.0g
	炭水化物	39.3g	165.0g	炭水化物	60.5g	186.2g	炭水化物	47.6g	173.3g	炭水化物	43.6g	169.3g	炭水化物	45.1g	170.8g
ナトリウム	1985mg	1988mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	2202mg	2205mg	ナトリウム	1932mg	1935mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	46.6g	56.5g
	脂質	38.6g	40.1g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	35.5g	37.0g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	36.5g	38.0g
	炭水化物	71.2g	196.9g	炭水化物	89.4g	215.1g	炭水化物	75.4g	201.1g	炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	74.0g	199.7g
	ナトリウム	2059mg	2062mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2278mg	2281mg	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	2064mg	2067mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりにください。
 ※「◎」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。

週間献立表(たんぱく40g管理食)

1月6日(月)		1月7日(火)		1月8日(水)		1月9日(木)		1月10日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 野菜炒め ジャガ芋の中華炒め	麦 卵 乳	★ごはん150g 豆腐ステーキ ナスの炒り煮 春雨と挽肉の炒め物	卵 麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 野菜たっぷりマーボ炒め キャベツのミモザサラダ	卵 乳 麦	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 キャベツの麻婆あんかけ	卵 乳 麦	★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 人参とぜんまいのナムル	麦 乳 麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 223kcal	466kcal	エネルギー 313kcal	556kcal	エネルギー 288kcal	531kcal	エネルギー 258kcal	501kcal	エネルギー 284kcal	527kcal
たんぱく質 5.6g	9.7g	たんぱく質 6.0g	10.1g	たんぱく質 6.6g	10.7g	たんぱく質 5.6g	9.7g	たんぱく質 8.6g	12.7g
脂質 12.2g	12.8g	脂質 23.4g	24.0g	脂質 16.8g	17.4g	脂質 14.2g	14.8g	脂質 15.0g	15.6g
炭水化物 22.7g	75.5g	炭水化物 20.9g	73.7g	炭水化物 28.2g	81.0g	炭水化物 28.8g	81.6g	炭水化物 28.0g	80.8g
ナトリウム 574mg	575mg	ナトリウム 566mg	567mg	ナトリウム 677mg	678mg	ナトリウム 554mg	555mg	ナトリウム 563mg	564mg
カリウム 502mg	563mg	カリウム 276mg	337mg	カリウム 533mg	594mg	カリウム 532mg	593mg	カリウム 470mg	531mg
リン 93mg	158mg	リン 78mg	143mg	リン 119mg	184mg	リン 105mg	170mg	リン 124mg	189mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.4g	1.4g
★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オニオンソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 玉子スパ	麦 乳 麦 卵 乳	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 大根とひじきの煮物 牛肉のきんぴら	麦 麦 麦	★ごはん150g ポテトコロッケ 人参シャトー 中華うま煮炒め 豚肉のマヨマスタード炒め	卵 乳 麦 卵 乳	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン コーンソテー マカロニの和風ソテー 根菜の柚子マリネ	卵 乳 麦	★ごはん150g 白身フライ オクラのベベロンチーノ ひとくちがんと煮 じゃが芋の中華風サラダ	麦 麦 麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 398kcal	641kcal	エネルギー 339kcal	582kcal	エネルギー 374kcal	617kcal	エネルギー 342kcal	585kcal	エネルギー 357kcal	600kcal
たんぱく質 13.5g	17.6g	たんぱく質 11.4g	15.5g	たんぱく質 10.1g	14.2g	たんぱく質 11.8g	15.9g	たんぱく質 12.8g	16.9g
脂質 27.1g	27.7g	脂質 22.6g	23.2g	脂質 21.8g	22.4g	脂質 18.5g	19.1g	脂質 24.0g	24.6g
炭水化物 21.9g	74.7g	炭水化物 20.2g	73.0g	炭水化物 34.5g	87.3g	炭水化物 30.4g	83.2g	炭水化物 22.4g	75.2g
ナトリウム 697mg	698mg	ナトリウム 765mg	766mg	ナトリウム 814mg	815mg	ナトリウム 778mg	779mg	ナトリウム 681mg	682mg
カリウム 326mg	387mg	カリウム 573mg	634mg	カリウム 442mg	503mg	カリウム 356mg	417mg	カリウム 418mg	479mg
リン 124mg	189mg	リン 160mg	225mg	リン 141mg	206mg	リン 136mg	201mg	リン 152mg	217mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.7g	1.7g
◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g	
★ごはん150g カルピ井の具 かぼちゃのゴマ煮 大根の柚香煮	麦 落 麦 麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ バジルマカロニ スイートおさつ 人参しりしり	乳 麦 麦 麦	★ごはん150g ポークジンジャー 高菜と大根の煮物 青のりポテトサラダ	麦 麦 卵 乳	★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース うま塩キャベツ 里芋のおろし揚げ出し ひじきとごぼうのナムル	乳 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め 白菜の煮びたし 小倉金時	卵 乳 麦 麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 382kcal	625kcal	エネルギー 331kcal	574kcal	エネルギー 311kcal	554kcal	エネルギー 364kcal	607kcal	エネルギー 342kcal	585kcal
たんぱく質 11.6g	15.7g	たんぱく質 10.4g	14.5g	たんぱく質 13.4g	17.5g	たんぱく質 12.1g	16.2g	たんぱく質 9.8g	13.9g
脂質 19.9g	20.5g	脂質 9.3g	9.9g	脂質 17.7g	18.3g	脂質 24.6g	25.2g	脂質 20.8g	21.4g
炭水化物 39.6g	92.4g	炭水化物 47.3g	100.1g	炭水化物 22.7g	75.5g	炭水化物 22.4g	75.2g	炭水化物 28.2g	81.0g
ナトリウム 820mg	821mg	ナトリウム 533mg	534mg	ナトリウム 818mg	819mg	ナトリウム 720mg	721mg	ナトリウム 563mg	564mg
カリウム 756mg	817mg	カリウム 645mg	706mg	カリウム 581mg	642mg	カリウム 514mg	575mg	カリウム 533mg	594mg
リン 177mg	242mg	リン 153mg	218mg	リン 203mg	268mg	リン 161mg	226mg	リン 137mg	202mg
食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.4g	1.4g	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
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 1003kcal	1732kcal	エネルギー 983kcal	1712kcal	エネルギー 973kcal	1702kcal	エネルギー 964kcal	1693kcal	エネルギー 983kcal	1712kcal
たんぱく質 30.7g	43.0g	たんぱく質 27.8g	40.1g	たんぱく質 30.1g	42.4g	たんぱく質 29.5g	41.8g	たんぱく質 31.2g	43.5g
脂質 59.2g	61.0g	脂質 55.3g	57.1g	脂質 56.3g	58.1g	脂質 57.3g	59.1g	脂質 59.8g	61.6g
炭水化物 84.2g	242.6g	炭水化物 88.4g	246.8g	炭水化物 85.4g	243.8g	炭水化物 81.6g	240.0g	炭水化物 78.6g	237.0g
ナトリウム 2091mg	2094mg	ナトリウム 1864mg	1867mg	ナトリウム 2309mg	2312mg	ナトリウム 2052mg	2055mg	ナトリウム 1807mg	1810mg
カリウム 1584mg	1767mg	カリウム 1494mg	1677mg	カリウム 1556mg	1739mg	カリウム 1402mg	1585mg	カリウム 1421mg	1604mg
リン 394mg	589mg	リン 391mg	586mg	リン 463mg	658mg	リン 402mg	597mg	リン 413mg	608mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.9g	5.9g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 4.5g	4.5g
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 1051kcal	1780kcal	エネルギー 1047kcal	1776kcal	エネルギー 1021kcal	1750kcal	エネルギー 1027kcal	1756kcal	エネルギー 1031kcal	1760kcal
たんぱく質 31.1g	43.4g	たんぱく質 28.2g	40.5g	たんぱく質 30.5g	42.8g	たんぱく質 29.8g	42.1g	たんぱく質 31.6g	43.9g
脂質 59.3g	61.1g	脂質 55.4g	57.2g	脂質 56.4g	58.2g	脂質 57.4g	59.2g	脂質 59.9g	61.7g
炭水化物 95.7g	254.1g	炭水化物 103.9g	262.3g	炭水化物 96.9g	255.3g	炭水化物 96.8g	255.2g	炭水化物 90.1g	248.5g
ナトリウム 2094mg	2097mg	ナトリウム 1867mg	1870mg	ナトリウム 2312mg	2315mg	ナトリウム 2053mg	2056mg	ナトリウム 1810mg	1813mg
カリウム 1640mg	1823mg	カリウム 1554mg	1737mg	カリウム 1612mg	1795mg	カリウム 1459mg	1642mg	カリウム 1477mg	1660mg
リン 400mg	595mg	リン 398mg	593mg	リン 469mg	664mg	リン 405mg	600mg	リン 419mg	614mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.9g	5.9g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 4.5g	4.5g

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。
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。

週間献立表(たんぱく60g管理食)

	1月6日(月)		1月7日(火)		1月8日(水)		1月9日(木)		1月10日(金)	
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
朝食	★ごはん180g 豚肉のマヨマスタード炒め ひき肉と豆腐のうま煮 ひじきとごぼうのナムル	卵麦 麦落か 麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ 豚肉とじゃが芋の昆布煮 高菜と大根の煮物	卵麦 麦	★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 きんぴられんこん	麦 麦 麦	★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 春雨とツナのピリ辛炒め	卵麦え 卵麦 麦	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮 キャベツとウィンナーのソテー	乳麦 麦 乳麦
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
	エネルギー	206kcal 496kcal	エネルギー	230kcal 520kcal	エネルギー	198kcal 488kcal	エネルギー	197kcal 487kcal	エネルギー	180kcal 470kcal
	たんぱく質	9.9g 14.8g	たんぱく質	8.1g 13.0g	たんぱく質	10.1g 15.0g	たんぱく質	9.2g 14.1g	たんぱく質	8.8g 13.7g
	脂質	13.6g 14.3g	脂質	15.2g 15.9g	脂質	8.3g 9.0g	脂質	5.7g 6.4g	脂質	10.4g 11.1g
炭水化物	11.6g 74.5g	炭水化物	13.9g 76.8g	炭水化物	20.7g 83.6g	炭水化物	26.7g 89.6g	炭水化物	13.9g 76.8g	
ナトリウム	626mg 627mg	ナトリウム	585mg 586mg	ナトリウム	596mg 597mg	ナトリウム	766mg 767mg	ナトリウム	593mg 594mg	
カリウム	373mg 445mg	カリウム	366mg 438mg	カリウム	432mg 504mg	カリウム	238mg 310mg	カリウム	389mg 461mg	
リン	124mg 201mg	リン	124mg 201mg	リン	173mg 250mg	リン	130mg 207mg	リン	134mg 211mg	
食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.9g 2.0g	食塩相当量	1.5g 1.5g	
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソテー 春雨の五目炒め 人参とさつま揚げの金平	乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 竹輪の五色きんぴら	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g マーボなす 高野豆腐の洋風炒り煮 人参のおかかサラダ	麦落 乳麦え 麦	★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 青のりポテトサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚のごま焼 コーンソテー ミックスビーンズのクリーム煮 ナスの挽肉炒め	麦 乳麦 乳麦 乳麦
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
	エネルギー	337kcal 627kcal	エネルギー	300kcal 590kcal	エネルギー	339kcal 629kcal	エネルギー	272kcal 562kcal	エネルギー	303kcal 593kcal
	たんぱく質	13.1g 18.0g	たんぱく質	15.2g 20.1g	たんぱく質	13.0g 17.9g	たんぱく質	13.8g 18.7g	たんぱく質	17.6g 22.5g
	脂質	20.6g 21.3g	脂質	17.7g 18.4g	脂質	24.0g 24.7g	脂質	17.0g 17.7g	脂質	16.4g 17.1g
炭水化物	23.1g 86.0g	炭水化物	18.7g 81.6g	炭水化物	19.7g 82.6g	炭水化物	15.0g 77.9g	炭水化物	23.3g 86.2g	
ナトリウム	623mg 624mg	ナトリウム	793mg 794mg	ナトリウム	835mg 836mg	ナトリウム	559mg 560mg	ナトリウム	686mg 687mg	
カリウム	383mg 455mg	カリウム	376mg 448mg	カリウム	492mg 564mg	カリウム	518mg 590mg	カリウム	693mg 765mg	
リン	174mg 251mg	リン	179mg 256mg	リン	195mg 272mg	リン	140mg 217mg	リン	237mg 314mg	
食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.7g 1.7g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	
夕食	★ごはん180g 鶏の甘酢煮 ピーマンソテー 大豆と椎茸の煮物 スープキャベツ	麦 卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 揚ナスの煮物 ジャガ芋の中華炒め	麦 麦 麦 乳麦	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 法蓮草の煮びたし 大豆と人参の煮物 里芋のおろし煮	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g プリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 クリームコロッケ	乳麦 麦 麦 乳麦か	★ごはん180g メンチカツ 人参グラッセ 鶏肉とジャガ芋の揚煮 カリフラワーのピクルス	乳麦 乳麦 麦 麦
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
	エネルギー	236kcal 526kcal	エネルギー	264kcal 554kcal	エネルギー	247kcal 537kcal	エネルギー	292kcal 582kcal	エネルギー	321kcal 611kcal
	たんぱく質	15.8g 20.7g	たんぱく質	15.6g 20.5g	たんぱく質	16.7g 21.6g	たんぱく質	16.7g 21.6g	たんぱく質	12.2g 17.1g
	脂質	10.7g 11.4g	脂質	11.9g 12.6g	脂質	10.4g 11.1g	脂質	18.7g 19.4g	脂質	17.7g 18.4g
炭水化物	19.4g 82.3g	炭水化物	21.8g 84.7g	炭水化物	20.1g 83.0g	炭水化物	13.9g 76.8g	炭水化物	27.2g 90.1g	
ナトリウム	785mg 786mg	ナトリウム	637mg 638mg	ナトリウム	573mg 574mg	ナトリウム	549mg 550mg	ナトリウム	606mg 607mg	
カリウム	630mg 702mg	カリウム	655mg 727mg	カリウム	724mg 796mg	カリウム	391mg 463mg	カリウム	521mg 593mg	
リン	178mg 255mg	リン	199mg 276mg	リン	198mg 275mg	リン	167mg 244mg	リン	142mg 219mg	
食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.6g 1.6g	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	
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	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	
	エネルギー	779kcal 1649kcal	エネルギー	794kcal 1664kcal	エネルギー	784kcal 1654kcal	エネルギー	761kcal 1631kcal	エネルギー	804kcal 1674kcal
	たんぱく質	38.8g 53.5g	たんぱく質	39.7g 53.6g	たんぱく質	39.8g 54.5g	たんぱく質	39.7g 54.4g	たんぱく質	38.6g 53.3g
	脂質	44.9g 47.0g	脂質	44.8g 46.9g	脂質	42.7g 44.8g	脂質	41.4g 43.5g	脂質	44.5g 46.6g
	炭水化物	54.1g 242.8g	炭水化物	54.4g 243.1g	炭水化物	60.5g 249.2g	炭水化物	55.6g 244.3g	炭水化物	64.4g 253.1g
ナトリウム	2034mg 2037mg	ナトリウム	2015mg 2018mg	ナトリウム	2004mg 2007mg	ナトリウム	1874mg 1877mg	ナトリウム	1885mg 1888mg	
カリウム	1386mg 1602mg	カリウム	1397mg 1613mg	カリウム	1648mg 1864mg	カリウム	1147mg 1363mg	カリウム	1603mg 1819mg	
リン	476mg 707mg	リン	502mg 733mg	リン	566mg 797mg	リン	437mg 668mg	リン	513mg 744mg	
食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	4.7g 4.8g	食塩相当量	4.7g 4.7g	
合計(間食込)	エネルギー	907kcal 1777kcal	エネルギー	922kcal 1792kcal	エネルギー	880kcal 1750kcal	エネルギー	887kcal 1757kcal	エネルギー	932kcal 1802kcal
	たんぱく質	39.6g 54.3g	たんぱく質	39.7g 54.4g	たんぱく質	40.6g 55.3g	たんぱく質	40.3g 55.0g	たんぱく質	39.4g 54.1g
	脂質	45.1g 47.2g	脂質	45.0g 47.1g	脂質	42.9g 45.0g	脂質	41.6g 43.7g	脂質	44.7g 46.8g
	炭水化物	85.0g 273.7g	炭水化物	85.3g 274.0g	炭水化物	83.5g 272.2g	炭水化物	86.1g 274.8g	炭水化物	95.3g 284.0g
	ナトリウム	2040mg 2043mg	ナトリウム	2021mg 2024mg	ナトリウム	2010mg 2013mg	ナトリウム	1876mg 1879mg	ナトリウム	1891mg 1894mg
カリウム	1506mg 1722mg	カリウム	1517mg 1733mg	カリウム	1761mg 1977mg	カリウム	1261mg 1477mg	カリウム	1723mg 1939mg	
リン	490mg 721mg	リン	516mg 747mg	リン	578mg 809mg	リン	443mg 674mg	リン	527mg 758mg	
食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	4.7g 4.8g	食塩相当量	4.7g 4.7g	

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は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。



週間献立表（やわらか普通食）

1月6日(月)			1月7日(火)			1月8日(水)			1月9日(木)			1月10日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★やわらかごはん180g 豚肉と大根のピリ辛煮 白菜ときのこの煮物 キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 大豆と椎茸の煮物 スパトマト炒め ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 法蓮草と油揚げの煮物 一夜漬(大根) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 インゲンと人参のグラッセ キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 三色炒め煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	乳麦落 麦落 麦 麦	
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 141kcal 5.1g 8.8g 9.8g 710mg 1.8g	フルセット 413kcal 11.3g 9.8g 67.0g 1151mg 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 224kcal 11.4g 11.5g 18.8g 677mg 1.7g	フルセット 505kcal 18.4g 13.2g 75.7g 1118mg 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 134kcal 6.7g 5.1g 15.4g 455mg 1.2g	フルセット 399kcal 12.5g 6.0g 71.8g 921mg 2.3g	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 136kcal 9.5g 6.4g 11.3g 428mg 1.1g	フルセット 400kcal 15.0g 7.3g 67.1g 870mg 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 113kcal 7.0g 3.5g 12.7g 664mg 1.7g	フルセット 385kcal 13.3g 4.5g 70.0g 1130mg 2.9g
★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 豚バラもやし ブロッコリーの煮物 ★味噌汁	卵乳麦落 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豚キムチ 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 炒り豆腐 ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグのきのこあん 切干大根と豚肉の炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁	卵麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 チンゲン菜ソテー 鶏肉と蓮根の青のり炒め スパゲティイタリアン ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード ピーマンソテー ひじきとベーコンの煮物 若布の塩こうじ和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	
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 290kcal 12.2g 18.0g 20.4g 791mg 2.0g	フルセット 554kcal 17.7g 18.9g 76.2g 1233mg 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 216kcal 14.2g 12.3g 14.2g 800mg 2.0g	フルセット 481kcal 20.0g 12.3g 70.6g 1266mg 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 326kcal 11.3g 23.0g 16.7g 740mg 1.9g	フルセット 597kcal 17.4g 24.0g 73.6g 1182mg 3.0g	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 305kcal 19.5g 16.6g 18.2g 857mg 2.2g	フルセット 570kcal 25.3g 17.5g 74.6g 1323mg 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 202kcal 12.0g 10.5g 15.7g 920mg 2.3g	フルセット 474kcal 18.0g 11.5g 72.7g 1361mg 3.5g
★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 うま塩キャベツ 麩と野菜の煮物 大根麻婆 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦落 麦		★やわらかごはん180g あぶらかれい生姜煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 竹の子と豚肉の味噌煮 担々風春雨 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦落 麦		★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 人参煮 白花豆煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 五目うの花 小松菜とベーコンのバター炒め ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 白身フライ 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	
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 207kcal 12.5g 11.0g 13.7g 752mg 1.9g	フルセット 481kcal 19.2g 12.6g 69.8g 1218mg 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 208kcal 18.4g 5.8g 19.4g 728mg 1.9g	フルセット 479kcal 24.5g 6.8g 76.3g 1170mg 3.0g	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 266kcal 13.3g 10.1g 30.0g 607mg 1.5g	フルセット 538kcal 19.3g 11.1g 87.0g 1048mg 2.7g	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 237kcal 9.3g 11.4g 26.5g 1205mg 3.1g	フルセット 518kcal 16.4g 13.1g 83.4g 1646mg 4.2g	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 378kcal 13.1g 24.6g 24.7g 648mg 1.6g	フルセット 642kcal 18.7g 25.5g 80.7g 1090mg 2.8g
★やわらかごはん180g 鶏のさっぱり煮 白菜とキャベツの煮物 大根と人参の煮物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 大豆と椎茸の煮物 スパトマト炒め ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 法蓮草と油揚げの煮物 一夜漬(大根) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 インゲンと人参のグラッセ キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 三色炒め煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	乳麦落 麦落 麦 麦	
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 638kcal 29.8g 37.8g 43.9g 2253mg 5.7g	フルセット 1448kcal 48.2g 41.3g 213.0g 3602mg 9.1g	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 648kcal 44.0g 28.7g 52.4g 2205mg 5.6g	フルセット 1465kcal 62.9g 32.3g 222.6g 3554mg 9.0g	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 726kcal 31.3g 38.2g 62.1g 1802mg 4.6g	フルセット 1534kcal 49.2g 41.1g 232.4g 3151mg 8.0g	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 678kcal 38.3g 34.4g 56.0g 2490mg 6.4g	フルセット 1488kcal 56.7g 37.9g 225.1g 3839mg 9.8g	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 693kcal 32.1g 38.6g 53.1g 2232mg 5.6g	フルセット 1501kcal 50.0g 41.5g 223.4g 3581mg 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。

週間献立表 (刻み食)

1月6日(月)			1月7日(火)			1月8日(水)			1月9日(木)			1月10日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
豚肉と大根のピリ辛煮	麦		がんと白菜の煮物	麦		さつまいもと豚肉の揚煮	麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦 落	
白菜ときのこの煮物	麦		大豆と椎茸の煮物	麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		インゲンと人参のグラッセ	麦		三色炒め煮	麦 落	
キャベツとインゲンのソテー	乳麦		スパトマト炒め	乳麦		一夜漬(大根)	麦		キャベツの漬物柚子風味	麦		切干と人参のハリハリ	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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	224kcal	383kcal	エネルギー	134kcal	293kcal	エネルギー	136kcal	295kcal	エネルギー	113kcal	272kcal
蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	7.0g	10.7g
脂質	8.8g	9.5g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	5.1g	5.8g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	3.5g	4.2g
炭水化物	9.8g	42.8g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	12.7g	45.7g
ナトリウム	710mg	1150mg	ナトリウム	677mg	1117mg	ナトリウム	455mg	895mg	ナトリウム	428mg	868mg	ナトリウム	664mg	1104mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
肉団子の中華炒め	卵乳麦 落		豚キムチ	麦		豆腐ハンバーグのきのこあん	卵麦		サワラのごま醤油焼	麦		鶏肉マスタード	麦	
豚バラもやし	麦		竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦		切干大根と豚肉の炒め物	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦	
ブロッコリーの煮物	麦		炒り豆腐	卵乳麦		バジルポテトチキン	卵乳麦		鶏肉と蓮根の青のり炒め	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	290kcal	449kcal	エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	326kcal	485kcal	エネルギー	305kcal	464kcal	エネルギー	202kcal	361kcal
蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	19.5g	23.2g	蛋白質	12.0g	15.7g
脂質	18.0g	18.7g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	23.0g	23.7g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	10.5g	11.2g
炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	14.2g	47.2g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	15.7g	48.7g
ナトリウム	791mg	1231mg	ナトリウム	800mg	1240mg	ナトリウム	740mg	1180mg	ナトリウム	857mg	1297mg	ナトリウム	920mg	1360mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏のごまタレ煮	麦		あぶらかれい生姜煮	麦		鶏のカレー照煮込み	麦		ハヤシライスのルー	乳麦		白身フライ	麦	
うま塩キャベツ	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦		人参煮	麦		五目うの花	麦		塩枝豆		
麩と野菜の煮物	麦		竹の子と豚肉の味噌煮	麦		白花豆煮	麦		小松菜とベーコンのバター炒め	卵乳麦		豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	
大根麻婆	麦 落		担々風春雨	麦 落		キャベツとザーサイのナムル	麦		★味噌汁	麦		人参のおかかサラダ	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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	207kcal	366kcal	エネルギー	208kcal	367kcal	エネルギー	266kcal	425kcal	エネルギー	237kcal	396kcal	エネルギー	378kcal	537kcal
蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	18.4g	22.1g	蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	13.1g	16.8g
脂質	11.0g	11.7g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	24.6g	25.3g
炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	30.0g	63.0g	炭水化物	26.5g	59.5g	炭水化物	24.7g	57.7g
ナトリウム	752mg	1192mg	ナトリウム	728mg	1168mg	ナトリウム	607mg	1047mg	ナトリウム	1205mg	1645mg	ナトリウム	648mg	1088mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	3.1g	4.2g	食塩相当量	1.6g	2.8g
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	638kcal	1115kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	726kcal	1203kcal	エネルギー	678kcal	1155kcal	エネルギー	693kcal	1170kcal
蛋白質	29.8g	40.9g	蛋白質	44.0g	55.1g	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	38.3g	49.4g	蛋白質	32.1g	43.2g
脂質	37.8g	39.9g	脂質	28.7g	30.8g	脂質	38.2g	40.3g	脂質	34.4g	36.5g	脂質	38.6g	40.7g
炭水化物	43.9g	142.9g	炭水化物	52.4g	151.4g	炭水化物	62.1g	161.1g	炭水化物	56.0g	155.0g	炭水化物	53.1g	152.1g
ナトリウム	2253mg	3573mg	ナトリウム	2205mg	3525mg	ナトリウム	1802mg	3122mg	ナトリウム	2490mg	3810mg	ナトリウム	2232mg	3552mg
食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	4.6g	8.0g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	5.6g	9.1g

★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。



週間献立表 (ムース食)

1月6日(月)			1月7日(火)			1月8日(水)			1月9日(木)			1月10日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏大根の味噌煮	乳麦		温泉玉子	卵麦		五目豆腐煮	乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		五色煮	乳麦	
薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		野菜の三杯酢	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
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	87kcal	261kcal	エネルギー	135kcal	309kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	92kcal	266kcal
蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g
脂質	2.6g	3.3g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	3.9g	4.6g
炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	13.6g	52.0g	炭水化物	10.3g	48.7g	炭水化物	12.1g	50.5g
ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	575mg	1098mg	ナトリウム	547mg	1070mg	ナトリウム	515mg	1038mg
食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
クリームコロッケ	乳麦か		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦	
枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		ひじきと大豆の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		ふきの煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	
ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		大根煮	乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
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	182kcal	356kcal	エネルギー	187kcal	362kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	187kcal	362kcal
蛋白質	5.3g	9.1g	蛋白質	8.3g	12.2g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.4g
脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	9.9g	10.7g
炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	16.9g	55.5g	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.2g	55.4g
ナトリウム	824mg	1347mg	ナトリウム	886mg	1405mg	ナトリウム	728mg	1251mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	784mg	1271mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦	
鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	
南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
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	182kcal	356kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	233kcal	408kcal
蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g
脂質	9.0g	9.7g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g
炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	21.9g	60.3g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.6g	54.1g
ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	616mg	1139mg	ナトリウム	789mg	1312mg	ナトリウム	768mg	1289mg
食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.3g
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	451kcal	973kcal	エネルギー	491kcal	1014kcal	エネルギー	414kcal	936kcal	エネルギー	397kcal	919kcal	エネルギー	512kcal	1036kcal
蛋白質	16.3g	27.7g	蛋白質	21.9g	33.4g	蛋白質	16.7g	28.1g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.3g	26.9g
脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	16.3g	18.4g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.4g	31.6g
炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.1g	162.5g	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	44.9g	160.0g
ナトリウム	2252mg	3821mg	ナトリウム	2437mg	4002mg	ナトリウム	1919mg	3488mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2067mg	3598mg
食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.0g	8.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.3g	9.1g

★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。 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。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。 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ
(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です



【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります