

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

1月27日(月)			1月28日(火)			1月29日(水)			1月30日(木)			1月31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 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(白菜・なめこ)	小麦 小麦		★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草と油揚げの煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 乳麦 小麦 小麦		★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 小麦 乳麦落		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	卵麦 小麦 小麦 小麦		★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 和風ポトフ 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	乳麦落 乳麦 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	165kcal	421kcal	エネルギー	161kcal	415kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	167kcal	431kcal	エネルギー	162kcal	424kcal	
たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	5.4g	11.1g	たんぱく質	9.3g	15.0g	
脂質	7.2g	8.0g	脂質	5.8g	6.6g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	7.1g	8.0g	
炭水化物	16.3g	71.2g	炭水化物	16.2g	70.4g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	16.9g	73.0g	炭水化物	16.6g	72.3g	
ナトリウム	742mg	970mg	ナトリウム	655mg	803mg	ナトリウム	689mg	916mg	ナトリウム	768mg	995mg	ナトリウム	575mg	801mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.0g	
★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)	乳麦 小麦 卵麦えか 卵麦 小麦		★ごはん150g 筑前煮 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(しめじ・切干)	小麦 乳麦え 卵乳麦		★ごはん150g メンチカツ 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・キャベツ)	乳麦 小麦 小麦		★ごはん150g メソ魚の西京焼 平さやいんげん 豚肉とじゃが芋の昆布煮 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(白菜・ひじき)	小麦 卵乳麦		★ごはん150g マーボ豆腐 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	小麦落 小麦 小麦 卵麦		
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	237kcal	499kcal	エネルギー	248kcal	503kcal	エネルギー	222kcal	479kcal	エネルギー	206kcal	461kcal	エネルギー	205kcal	464kcal	
たんぱく質	17.2g	22.9g	たんぱく質	13.3g	18.4g	たんぱく質	11.6g	16.9g	たんぱく質	16.0g	21.0g	たんぱく質	11.4g	16.6g	
脂質	12.1g	13.0g	脂質	13.0g	13.8g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	11.1g	12.4g	
炭水化物	13.7g	69.5g	炭水化物	19.1g	73.7g	炭水化物	17.2g	72.5g	炭水化物	15.8g	70.4g	炭水化物	15.8g	70.0g	
ナトリウム	747mg	998mg	ナトリウム	753mg	979mg	ナトリウム	746mg	998mg	ナトリウム	664mg	892mg	ナトリウム	841mg	1006mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.6g	
◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g			
★ごはん150g 鶏肉の香草焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 乳麦 小麦 小麦 小麦		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 切干と人参のハリハリ キャベツのミモザサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	乳麦 小麦 小麦		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー インゲンの生姜炒め キャベツのミモザサラダ ★味噌汁(豆腐・白菜)	小麦 小麦 卵麦		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	小麦 乳麦 小麦 小麦 小麦		★ごはん150g ブリのごま焼 オクラのベベロンチーノ ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(小松菜・切干)	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	221kcal	475kcal	エネルギー	217kcal	481kcal	エネルギー	250kcal	511kcal	エネルギー	267kcal	523kcal	エネルギー	275kcal	531kcal	
たんぱく質	15.2g	20.3g	たんぱく質	15.2g	20.8g	たんぱく質	18.3g	23.7g	たんぱく質	19.8g	25.0g	たんぱく質	20.2g	25.3g	
脂質	12.8g	13.6g	脂質	10.4g	11.3g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	14.5g	15.3g	
炭水化物	10.3g	64.7g	炭水化物	14.9g	71.0g	炭水化物	15.5g	70.6g	炭水化物	9.5g	64.4g	炭水化物	15.8g	70.5g	
ナトリウム	727mg	875mg	ナトリウム	731mg	958mg	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	680mg	827mg	ナトリウム	696mg	924mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
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	623kcal	1395kcal	エネルギー	626kcal	1399kcal	エネルギー	647kcal	1431kcal	エネルギー	640kcal	1415kcal	エネルギー	642kcal	1419kcal	
たんぱく質	42.2g	58.1g	たんぱく質	41.2g	57.0g	たんぱく質	40.9g	57.4g	たんぱく質	41.2g	57.1g	たんぱく質	40.9g	56.9g	
脂質	32.1g	34.6g	脂質	29.2g	31.7g	脂質	32.5g	35.9g	脂質	32.8g	35.2g	脂質	32.7g	35.7g	
炭水化物	40.3g	205.4g	炭水化物	50.2g	215.1g	炭水化物	47.8g	213.1g	炭水化物	42.2g	207.8g	炭水化物	48.2g	212.8g	
ナトリウム	2216mg	2843mg	ナトリウム	2139mg	2740mg	ナトリウム	2125mg	2832mg	ナトリウム	2112mg	2714mg	ナトリウム	2112mg	2731mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計	エネルギー	830kcal	1602kcal	エネルギー	823kcal	1596kcal	エネルギー	848kcal	1632kcal	エネルギー	838kcal	1613kcal	エネルギー	849kcal	1626kcal
合計	たんぱく質	48.3g	64.2g	たんぱく質	48.9g	64.7g	たんぱく質	48.3g	64.8g	たんぱく質	48.1g	64.0g	たんぱく質	47.0g	63.0g
合計	脂質	39.2g	41.7g	脂質	36.2g	38.7g	脂質	39.5g	42.9g	脂質	39.8g	42.2g	脂質	39.8g	42.8g
合計	炭水化物	72.2g	237.3g	炭水化物	78.0g	242.9g	炭水化物	76.7g	242.0g	炭水化物	71.1g	236.7g	炭水化物	80.1g	244.7g
合計	ナトリウム	2290mg	2917mg	ナトリウム	2215mg	2816mg	ナトリウム	2202mg	2909mg	ナトリウム	2186mg	2788mg	ナトリウム	2186mg	2805mg
合計	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g

※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

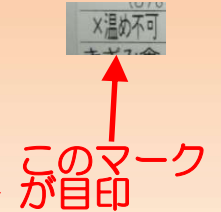


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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27日(月)			1月28日(火)			1月29日(水)			1月30日(木)			1月31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120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け	小麦 小麦		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草と油揚げの煮物	卵乳麦 乳麦 小麦		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦 小麦 乳麦落		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 もずくの酢の物	卵麦 小麦 小麦		★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 和風ポトフ 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦落 乳麦 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	165kcal	358kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	162kcal	355kcal
たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	5.4g	8.7g	たんぱく質	9.3g	12.6g
脂質	7.2g	7.7g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	7.1g	7.6g
炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	16.6g	58.5g
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	575mg	576mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g
★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	乳麦 小麦 卵麦えか 卵麦		★ごはん120g 筑前煮 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ	小麦 乳麦え 卵乳麦		★ごはん120g メンチカツ 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし	乳麦 小麦 小麦		★ごはん120g 身魚の西京焼 平さやいんげん 豚肉とじゃが芋の昆布煮 竹輪の五色きんぴら	小麦 卵乳麦		★ごはん120g マーボ豆腐 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル	小麦落 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	237kcal	430kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	205kcal	398kcal
たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	11.4g	14.7g
脂質	12.1g	12.6g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	11.1g	11.6g
炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	15.8g	57.7g
ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	841mg	842mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g
◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
★ごはん120g 鶏肉の香草焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 若芽としらすのおひたし	乳麦 乳麦 小麦 小麦		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 切干と人参のハリハリ	乳麦 小麦		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー インゲンの生姜炒め キャベツのミモザサラダ	小麦 小麦 卵麦		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物	小麦 乳麦 小麦 小麦		★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのベロンチーノ ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え	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	221kcal	414kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	275kcal	468kcal
たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	20.2g	23.5g
脂質	12.8g	13.3g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	14.5g	15.0g
炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	15.8g	57.7g
ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	696mg	697mg
食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	623kcal	1202kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal
たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	40.9g	50.8g
脂質	32.1g	33.6g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	32.7g	34.2g
炭水化物	40.3g	166.0g	炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	47.8g	173.5g	炭水化物	42.2g	167.9g	炭水化物	48.2g	173.9g
ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2112mg	2115mg
食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal
たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	47.0g	56.9g
脂質	39.2g	40.7g	脂質	36.2g	37.7g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	39.8g	41.3g
炭水化物	72.2g	197.9g	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	76.7g	202.4g	炭水化物	71.1g	196.8g	炭水化物	80.1g	205.8g
ナトリウム	2290mg	2293mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	ナトリウム	2202mg	2205mg	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2186mg	2189mg
食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g

※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

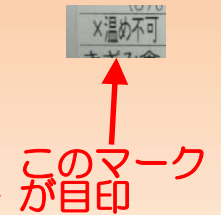


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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(たんぱく40g管理食)

	1月27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31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 白菜とがんもの煮物 麩の野菜あんかけ 明太ポテトサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 豚肉と大根のピリ辛煮 コールスローサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し ごま風味炒め	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトビーンズサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スイートパンプ キャベツと若芽のごまマヨネーズ	麦 卵麦					
		おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず					
		ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット					
		エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー					
		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質					
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ ナスの炒り煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g チキンの高菜マヨ 人参グラッセ 小倉金時 春雨タンタン	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g プリの塩焼 人参シャトー 揚げじゃがの煮っころがし 根菜の柚子マリネ	麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 人参のレモン煮 野菜のバジルチーズ焼き マカロニサラダ	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース けんちん煮 マッシュサラダ	卵麦 麦 卵乳麦					
		おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず						
		ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット						
		エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー						
		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質						
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g チキンクリームシチュー さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のマヨネーズ和え	乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉じゃが パスタのクリーム煮 大根の甘酢漬	麦 卵乳麦	★ごはん150g マーボなす キャベツとザーサイ炒め 青菜のわさび和え	麦落 卵麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚 オニオンソテー 春雨とツナのピリ辛炒め キャベツのミモザサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g メンチカツ 平さやいんげん 竹輪の五色きんぴら マリネサラダ	乳麦 卵乳麦 卵麦					
		おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず						
		ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット						
		エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー						
		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質						
合計	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	60.8g	62.6g
	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	79.0g	237.4g	炭水化物	73.9g	232.3g	炭水化物	77.0g	235.4g	炭水化物	80.4g	238.8g
	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	1877mg	1880mg	ナトリウム	2283mg	2286mg	ナトリウム	1824mg	1827mg	ナトリウム	1607mg	1610mg
カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1390mg	1573mg	カリウム	1717mg	1900mg	カリウム	1246mg	1429mg	カリウム	1385mg	1568mg	
リン	431mg	626mg	リン	391mg	586mg	リン	373mg	568mg	リン	386mg	581mg	リン	364mg	559mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.1g	4.1g	
合計(間食込)	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	27.4g	39.7g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	60.9g	62.7g
	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	91.9g	250.3g
	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	1880mg	1883mg	ナトリウム	2284mg	2287mg	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	1610mg	1613mg
カリウム	1657mg	1840mg	カリウム	1446mg	1629mg	カリウム	1774mg	1957mg	カリウム	1306mg	1489mg	カリウム	1441mg	1624mg	
リン	438mg	633mg	リン	397mg	592mg	リン	376mg	571mg	リン	393mg	588mg	リン	370mg	565mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.1g	4.1g	

※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

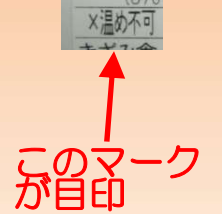


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

週間献立表(たんぱく60g管理食)

	1月27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31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 大根と鶏肉のマーガリン風味 カリフラワーの煮物 インゲンのごま和え	乳麦 卵麦 小麦	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 青菜のわさび和え	卵乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ひとくちがんと煮 コンニャクの辛味炒め	麦 小麦 乳麦落	★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 ひじきのごまマヨ和え	卵 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 コンニャクのおおさ炒め キャベツのミモザサラダ	乳麦 小麦 卵麦		
		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	170kcal	460kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	174kcal	464kcal	エネルギー	208kcal	498kcal
	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.8g	14.7g
	脂質	9.7g	10.4g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	12.4g	13.1g
	炭水化物	11.9g	74.8g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	14.5g	77.4g
	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	456mg	457mg	ナトリウム	641mg	642mg
	カリウム	581mg	653mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	290mg	362mg	カリウム	424mg	496mg
	リン	182mg	259mg	リン	153mg	230mg	リン	102mg	179mg	リン	137mg	214mg
	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 若芽の酢味噌和え	乳麦 小麦 乳麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ブロッコリー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え	麦 小麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き オクラのベベロンチーノ カリフラワーの塩炒め コーンサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉井の具 里芋の和風クリーム煮 大根なます	麦 乳麦 小麦	★ごはん180g プリの磯辺焼 平さやいんげん きんぴら 湯葉と枝豆の梅おかつサラダ	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	288kcal	578kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	347kcal	637kcal	エネルギー	278kcal	568kcal
	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	13.3g	18.2g
	脂質	15.1g	15.8g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	12.6g	13.3g
	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	28.0g	90.9g
	ナトリウム	904mg	905mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	938mg	939mg
	カリウム	579mg	651mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	656mg	728mg
	リン	171mg	248mg	リン	193mg	270mg	リン	92mg	169mg	リン	217mg	294mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g			
夕食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風	卵麦え 卵乳麦 小麦	★ごはん180g 鶏肉とれんごんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 切干と菜の花のおひたし	麦 小麦 小麦	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 しめじのバター醤油パスタ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 乳麦 小麦	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 なすの中華風南蛮漬	麦 小麦 小麦	★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース なすの利休煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦 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	302kcal	592kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	336kcal	626kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	15.6g	20.5g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	27.1g	90.0g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	581mg	582mg
	カリウム	385mg	457mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	493mg	565mg	カリウム	436mg	508mg
	リン	162mg	239mg	リン	206mg	283mg	リン	172mg	249mg	リン	169mg	246mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	
	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal	エネルギー	793kcal	1663kcal	エネルギー	822kcal	1692kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g
	脂質	42.5g	44.6g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	43.0g	45.1g
	炭水化物	56.0g	244.7g	炭水化物	54.0g	242.7g	炭水化物	59.4g	248.1g	炭水化物	69.6g	258.3g
	ナトリウム	2252mg	2255mg	ナトリウム	1856mg	1859mg	ナトリウム	1856mg	1859mg	ナトリウム	2160mg	2163mg
	カリウム	1545mg	1761mg	カリウム	1601mg	1817mg	カリウム	1360mg	1576mg	カリウム	1516mg	1732mg
	リン	515mg	746mg	リン	552mg	783mg	リン	366mg	597mg	リン	523mg	754mg
	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	合計(間食込)	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	950kcal
たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	
脂質	42.7g	44.8g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	43.2g	45.3g	
炭水化物	86.9g	275.6g	炭水化物	84.5g	273.2g	炭水化物	82.4g	271.1g	炭水化物	100.5g	289.2g	
ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	1858mg	1861mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	
カリウム	1665mg	1881mg	カリウム	1715mg	1931mg	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1636mg	1852mg	
リン	529mg	760mg	リン	558mg	789mg	リン	378mg	609mg	リン	537mg	768mg	
食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

お食事の作り方

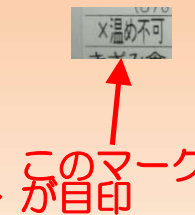


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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27日(月)			1月28日(火)			1月29日(水)			1月30日(木)			1月31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			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
豚肉ときのこの炒め物	麦		和風ポトフ	乳麦		がんとときの含め煮	麦		麩と野菜の煮物	麦		豚すき風煮物	麦	
インゲンと人参のグラッセ	乳		大豆としらすの甘辛煮	麦		キャベツの土佐煮	麦		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		切干大根煮	麦	
カリフラワーの甘酢漬け			三色野菜ナムル	麦		きんぴられんこん	麦		マカロニの明太マヨ和え	卵麦		キャベツの漬物柚子風味	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	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	117kcal	386kcal	エネルギー	150kcal	420kcal	エネルギー	140kcal	412kcal	エネルギー	146kcal	415kcal	エネルギー	102kcal	372kcal
蛋白質	6.5g	12.6g	蛋白質	8.4g	14.2g	蛋白質	6.5g	12.6g	蛋白質	5.7g	11.7g	蛋白質	6.1g	11.9g
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	5.0g
炭水化物	13.7g	70.2g	炭水化物	18.9g	76.1g	炭水化物	15.9g	72.9g	炭水化物	20.4g	77.3g	炭水化物	10.1g	67.3g
ナトリウム	418mg	861mg	ナトリウム	683mg	1125mg	ナトリウム	712mg	1153mg	ナトリウム	644mg	1089mg	ナトリウム	665mg	1106mg
食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	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	2.8g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
メバルのバジルオリーブ焼			ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦		豚肉のおろし煮	麦		鶏肉とキャベツのカレー炒め	麦		鯖の磯辺焼き	麦	
人参のレモン煮	乳麦		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		南瓜の柚子そぼろあん	麦		大豆と椎茸の煮物	麦		人参グラッセ	乳麦	
蒸し鶏と春雨の中華煮	乳麦		人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦		春雨の中華和え	卵乳麦		大根なます	麦		豆腐としめじのとろみ煮	麦	
竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		なすの中華風南蛮漬け	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	225kcal	498kcal	エネルギー	307kcal	575kcal	エネルギー	320kcal	587kcal	エネルギー	213kcal	483kcal	エネルギー	283kcal	554kcal
蛋白質	14.1g	20.2g	蛋白質	11.5g	17.4g	蛋白質	10.5g	16.4g	蛋白質	13.0g	18.8g	蛋白質	10.7g	16.5g
脂質	12.8g	13.8g	脂質	20.0g	20.9g	脂質	19.4g	20.3g	脂質	8.9g	9.8g	脂質	20.9g	21.8g
炭水化物	13.1g	70.4g	炭水化物	19.8g	76.3g	炭水化物	23.7g	80.5g	炭水化物	20.7g	77.7g	炭水化物	11.6g	68.8g
ナトリウム	756mg	1198mg	ナトリウム	772mg	1218mg	ナトリウム	890mg	1357mg	ナトリウム	751mg	1192mg	ナトリウム	576mg	1019mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
えびカツ	麦え		鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦		赤魚の生姜煮	麦		ポテトコロッケ	卵乳麦		照焼ハンバーグ	乳麦	
スパソテー	乳麦		切干大根のおから煮	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		オクラのペペロンチーノ	麦		インゲンソテー	乳麦	
なすのミートソース煮	乳麦		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		炒り豆腐	卵乳麦		豚肉のチリソース炒め	麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	
若芽とパインの酢の物	麦		★味噌汁	麦		マリーネサラダ	卵麦		菜の花とひじきのごま和え	麦		コロコロ野菜のきな粉マヨ	卵麦	
★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	280kcal	558kcal	エネルギー	190kcal	464kcal	エネルギー	203kcal	474kcal	エネルギー	302kcal	568kcal	エネルギー	289kcal	566kcal
蛋白質	8.9g	15.4g	蛋白質	9.7g	15.6g	蛋白質	14.8g	20.6g	蛋白質	8.7g	14.5g	蛋白質	10.9g	17.3g
脂質	15.4g	17.1g	脂質	6.1g	7.0g	脂質	9.0g	9.9g	脂質	17.4g	18.3g	脂質	12.9g	14.6g
炭水化物	27.4g	84.2g	炭水化物	25.1g	83.3g	炭水化物	15.7g	73.0g	炭水化物	28.6g	84.9g	炭水化物	28.1g	84.6g
ナトリウム	678mg	1120mg	ナトリウム	972mg	1413mg	ナトリウム	730mg	1172mg	ナトリウム	801mg	1244mg	ナトリウム	894mg	1336mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g
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	622kcal	1442kcal	エネルギー	647kcal	1459kcal	エネルギー	663kcal	1473kcal	エネルギー	661kcal	1466kcal	エネルギー	674kcal	1492kcal
蛋白質	29.5g	48.2g	蛋白質	29.6g	47.2g	蛋白質	31.8g	49.6g	蛋白質	27.4g	45.0g	蛋白質	27.7g	45.7g
脂質	32.7g	36.4g	脂質	31.2g	33.9g	脂質	34.3g	37.1g	脂質	30.4g	33.1g	脂質	37.9g	41.4g
炭水化物	54.2g	224.8g	炭水化物	63.8g	235.7g	炭水化物	55.3g	226.4g	炭水化物	69.7g	239.9g	炭水化物	49.8g	220.7g
ナトリウム	1852mg	3179mg	ナトリウム	2427mg	3756mg	ナトリウム	2332mg	3682mg	ナトリウム	2196mg	3525mg	ナトリウム	2135mg	3461mg
食塩相当量	4.7g	8.0g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.5g	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

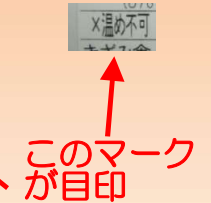


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



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27日(月)			1月28日(火)			1月29日(水)			1月30日(木)			1月31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		
豚肉ときのこの炒め物	麦		和風ポトフ	乳麦		がんとどきの含め煮	麦		麩と野菜の煮物	麦		豚すき風煮物	麦	
インゲンと人参のグラッセ	乳		大豆としらすの甘辛煮	麦		キャベツの土佐煮	麦		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		切干大根煮	麦	
カリフラワーの甘酢漬			三色野菜ナムル	麦		きんぴられんこん	麦		マカロニの明太マヨ和え	卵麦		キャベツの漬物柚子風味	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	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	117kcal	276kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	102kcal	261kcal
蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	6.1g	9.8g
脂質	4.5g	5.2g	脂質	5.1g	5.8g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	4.1g	4.8g
炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	18.9g	51.9g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	10.1g	43.1g
ナトリウム	418mg	858mg	ナトリウム	683mg	1123mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	644mg	1084mg	ナトリウム	665mg	1105mg
食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	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	2.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
メバルのバジルオリーブ焼			ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦		豚肉のおろし煮	麦		鶏肉とキャベツのカレー炒め	麦		鯖の磯辺焼き	麦	
人参のレモン煮	乳麦		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		南瓜の柚子そぼろあん	麦		大豆と椎茸の煮物	麦		人参グラッセ	乳麦	
蒸し鶏と春雨の中華煮	乳麦		人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦		春雨の中華和え	卵乳麦		大根なます	麦		豆腐としめじのとろみ煮	麦	
竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		なすの中華風南蛮漬	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	225kcal	384kcal	エネルギー	307kcal	466kcal	エネルギー	320kcal	479kcal	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	283kcal	442kcal
蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	10.7g	14.4g
脂質	12.8g	13.5g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	20.9g	21.6g
炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	23.7g	56.7g	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	11.6g	44.6g
ナトリウム	756mg	1196mg	ナトリウム	772mg	1212mg	ナトリウム	890mg	1330mg	ナトリウム	751mg	1191mg	ナトリウム	576mg	1016mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
えびカツ	麦え		鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦		赤魚の生姜煮	麦		ポテトコロッケ	卵乳麦		照焼ハンバーグ	乳麦	
スパソテー	乳麦		切干大根のおから煮	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		オクラのペペロンチーノ	麦		インゲンソテー	乳麦	
なすのミートソース煮	乳麦		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		炒り豆腐	卵乳麦		豚肉のチリソース炒め	麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	
若芽とパインの酢の物	麦		★味噌汁	麦		マリーネサラダ	卵麦		菜の花とひじきのごま和え	麦		コロコロ野菜のきな粉マヨ	卵麦	
★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	280kcal	439kcal	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	302kcal	461kcal	エネルギー	289kcal	448kcal
蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	10.9g	14.6g
脂質	15.4g	16.1g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	12.9g	13.6g
炭水化物	27.4g	60.4g	炭水化物	25.1g	58.1g	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	28.6g	61.6g	炭水化物	28.1g	61.1g
ナトリウム	678mg	1118mg	ナトリウム	972mg	1412mg	ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	801mg	1241mg	ナトリウム	894mg	1334mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g
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	622kcal	1099kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	663kcal	1140kcal	エネルギー	661kcal	1138kcal	エネルギー	674kcal	1151kcal
蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	31.8g	42.9g	蛋白質	27.4g	38.5g	蛋白質	27.7g	38.8g
脂質	32.7g	34.8g	脂質	31.2g	33.3g	脂質	34.3g	36.4g	脂質	30.4g	32.5g	脂質	37.9g	40.0g
炭水化物	54.2g	153.2g	炭水化物	63.8g	162.8g	炭水化物	55.3g	154.3g	炭水化物	69.7g	168.7g	炭水化物	49.8g	148.8g
ナトリウム	1852mg	3172mg	ナトリウム	2427mg	3747mg	ナトリウム	2332mg	3652mg	ナトリウム	2196mg	3516mg	ナトリウム	2135mg	3455mg
食塩相当量	4.7g	8.0g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.5g	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

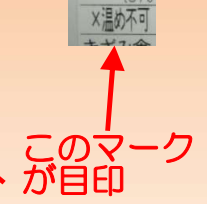


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



- 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27日(月)			1月28日(火)			1月29日(水)			1月30日(木)			1月31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		
温泉玉子	卵麦		五色煮豆	卵麦		野菜の味噌風味	乳麦		豚すき	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦	
ふきの煮物	乳麦		大根とひじきの煮物	麦		白花豆煮	麦		一夜漬	乳麦		ひじき煮	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	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	76kcal	250kcal
蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	0.7g	4.5g
脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.5g	3.2g	脂質	3.8g	4.5g
炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	10.8g	49.2g
ナトリウム	612mg	1135mg	ナトリウム	573mg	1096mg	ナトリウム	421mg	944mg	ナトリウム	557mg	1080mg	ナトリウム	425mg	948mg
食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身フライタルタル	卵乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦	
大根煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦	
菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
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	154kcal	328kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	167kcal	342kcal
蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	4.3g	8.2g
脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g
炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.6g	57.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	16.5g	55.1g
ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	849mg	1372mg	ナトリウム	788mg	1311mg	ナトリウム	904mg	1427mg	ナトリウム	851mg	1370mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身のおろし煮	乳麦		クリームコロッケ	乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		白身の照焼き	乳麦	
昆布煮豆	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か	
ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
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	205kcal	379kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	146kcal	320kcal
蛋白質	11.9g	15.7g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	11.9g	蛋白質	6.7g	10.5g
脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.7g	6.4g
炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	15.3g	53.8g	炭水化物	16.7g	55.1g
ナトリウム	930mg	1453mg	ナトリウム	695mg	1218mg	ナトリウム	965mg	1488mg	ナトリウム	647mg	1160mg	ナトリウム	745mg	1268mg
食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.2g
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	478kcal	1000kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	389kcal	912kcal
蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	17.1g	28.3g	蛋白質	11.7g	23.2g
脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	17.5g	19.6g	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.3g	20.4g
炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	51.1g	166.3g	炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.5g	160.8g	炭水化物	44.0g	159.4g
ナトリウム	2353mg	3922mg	ナトリウム	2117mg	3686mg	ナトリウム	2174mg	3743mg	ナトリウム	2108mg	3667mg	ナトリウム	2021mg	3586mg
食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.2g	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