

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	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)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	自玉焼き	卵	鶏じゃが煮	麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	厚焼玉子	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦		
	鶏肉と小松菜煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	チキンアラビアータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		
	キャベツの土佐煮	麦	カリフラワーの煮物	卵麦か	大根の甘酢漬	麦	白菜のスニブ煮	乳麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か		
	★味噌汁(若芽・白菜)		★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦		
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト		
	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	
	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	
	脂質	8.3g	9.1g	脂質	5.5g	6.4g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	9.6g	
	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	
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		
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		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	ホッケの照焼	麦		
	ピーマンソテー	卵乳麦	インゲンの生姜炒め	麦	ピーマンのおかか和え	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	塩枝豆	麦		
	豚肉とごぼうの煮物	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	切干と人参のハリハリ	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦		
	中華つま煮	卵乳麦か	★味噌汁(白菜・人参)	麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	人参とぜんまいのナムル	麦		
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦				★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト		
	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	
	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	
	脂質	13.0g	13.8g	脂質	13.0g	13.8g	脂質	5.9g	7.5g	脂質	10.3g	
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		
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		
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		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	まぐろカツ	麦	ホークチャップ	乳麦	照焼チキン	麦	フリの味噌焼	麦	クリーン煮込みハンバーグ	乳麦		
	うま塩キャベツ	麦か	麩とえのきのさっと煮	麦	法蓮草の煮びたし	麦	人参のきんぴら	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		
	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ごぼう大豆	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	葉の花のツナ炒め	卵乳麦か	キャベツの和風カレー煮	卵乳麦		
	なめこと若芽のサツと煮	麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦		
	★味噌汁(揚げ・しめじ)				★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦				
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト		
	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	
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		
脂質	10.2g	11.8g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	15.1g	16.4g	脂質	11.3g		
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		
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		
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		
夕食	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト		
	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	
	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	
	脂質	31.5g	34.7g	脂質	30.1g	32.6g	脂質	28.5g	32.3g	脂質	31.2g	
	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	
	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	
	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	
	合計	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	
		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
		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
脂質		38.6g	41.8g	脂質	37.1g	39.6g	脂質	35.5g	39.3g	脂質	38.3g	
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	
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	
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	
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
		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
		脂質	38.6g	41.8g	脂質	37.1g	39.6g	脂質	35.5g	39.3g	脂質	38.3g
	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	
	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	
	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	

## お食事の作り方

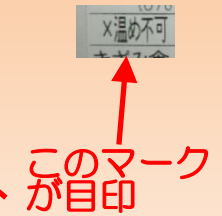


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### ワンポイントアドバイス

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

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	1月6日(月)		1月7日(火)		1月8日(水)		1月9日(木)		1月10日(金)			
朝食	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	鶏じゃが煮	★ごはん120g	白身魚のしんじょう	★ごはん120g	厚焼き玉子	★ごはん120g	豚肉としめじの生姜バター風味		
	白玉焼き	鶏肉と小松菜煮	高野豆腐の味噌煮	卵	卵	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵	チキンアラビータ	卵	鶏ミンチと小松菜の煮物		
	キャベツの土佐煮	麦	カリフラワーの煮物	麦	麦	大根の甘酢漬	麦	白菜のスニブ煮	麦	豆腐のかに風あんかけ		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	165kcal	358kcal	エネルギー	144kcal	337kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	
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	
脂質	8.3g	8.8g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	9.6g	10.1g	
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	
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	
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	
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	揚げ豆腐の南蛮つけ	★ごはん120g	赤魚の幽庵焼	★ごはん120g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	★ごはん120g	ホッケの照焼		
	鶏のカレー照煮込み	卵	揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	麦	赤魚の幽庵焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	ホッケの照焼		
	ピーマンソテー	卵	インゲンの生姜炒め	麦	麦	ピーマンのおかかお和え	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	塩枝豆		
	豚肉とごぼうの煮物	麦	ぜんまいとミンチの煮物	麦	麦	麩の玉子とじ	麦	切干と人参のハリハリ	麦	大根と鶏肉の味噌煮		
	中華うま煮	麦	中華うま煮	麦	麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦	人参とぜんまいのナムル		
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	
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	
脂質	13.0g	13.5g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	10.3g	10.8g	
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	
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	
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	
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		
	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎バナナ90g		
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	ホークチャップ	★ごはん120g	照焼チキン	★ごはん120g	プリの味噌焼	★ごはん120g	クリーム煮込みハンバーグ		
	まぐろカツ	麦	ホークチャップ	麦	照焼チキン	麦	プリの味噌焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ			
	うま塩キャベツ	麦	麩とえのきのさつと煮	麦	法蓮草の煮びたし	麦	人参のきんぴら	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物			
	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ごぼう大豆	麦	大根とベーコンの煮物	麦	葉の花のツナ炒め	麦	キャベツの和風カレー煮			
	なめこと若芽のサツと煮	麦	なめこと若芽のサツと煮	麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	麦	ひじきとアサリのさつぱり煮	麦	ひじきとアサリのさつぱり煮			
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	
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	
脂質	10.2g	10.7g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	15.1g	15.6g	脂質	11.3g	11.8g	
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	
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	
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	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	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
	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
	脂質	31.5g	33.0g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	28.5g	30.0g	脂質	31.2g	32.7g
	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
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	
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	
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
	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
	脂質	38.6g	40.1g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	35.5g	37.0g	脂質	38.3g	39.8g
	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
	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
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	

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

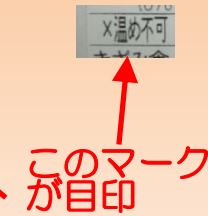


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月6日(月)		1月7日(火)		1月8日(水)		1月9日(木)		1月10日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豚バラのすき焼き煮	麦	豆腐ステーキ	卵	ミートボールのクリーム煮	卵	じゃが芋デミグラスソース	卵	鶏肉のチリソース煮	麦		
	野菜炒め	麦	ナスの炒り煮	麦	野菜たっぷりマーボ炒め	麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	パスタのクリーム煮	麦		
	ジャガ芋の中華炒め	麦	春雨と挽肉の炒め物	麦	キャベツのミモザサラダ	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦	人参とぜんまいのナムル	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	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	8.6g	12.7g
	脂質	12.2g	12.8g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	16.8g	17.4g	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	28.0g	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	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	
リン	93mg	158mg	リン	78mg	143mg	リン	119mg	184mg	リン	105mg	170mg	
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	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	鶏の甘酢煮	麦	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	ポテトコロッセ	卵	煮込みタンポプリーチキン	卵	白身フライ	麦		
	オニオンソテー	麦	大根どじきの煮物	麦	大根シャドー	麦	コーンソテー	卵	オクラのペペロンチーノ	麦		
	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	牛肉のきんぴら	麦	中華うま煮炒め	卵	マカロニの和風ソテー	卵	ひとくちがんと煮	麦		
	玉子スバ	卵			豚肉のマヨマスタード炒め	卵	根菜の柚子マリネ	卵	じゃが芋の中華風サラダ	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
	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
	脂質	27.1g	27.7g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	21.8g	22.4g	脂質	18.5g	19.1g
	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
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	779mg	780mg	
カリウム	326mg	387mg	カリウム	573mg	634mg	カリウム	442mg	503mg	カリウム	356mg	417mg	
リン	124mg	189mg	リン	160mg	225mg	リン	141mg	206mg	リン	136mg	201mg	
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	
間食	◎みかん(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g	◎バナナ(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g		
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	カルピスの具	麦	オニオンソースハンバーグ	麦	ポークソテー	麦	鶏のトマトソース	麦	豚肉とチンゲン菜のきんぴら	卵		
	かぼちゃのゴマ煮	麦	バジルマカロニ	麦	高菜と大根の煮物	麦	うま塩キャベツ	麦	白菜の煮ひたし	麦		
	大根の柚香煮	麦	スイートおさつ	麦	青のりポテトサラダ	卵	里芋のおろし揚げ出し	麦	小倉釜時	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
	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
	脂質	19.9g	20.5g	脂質	9.3g	9.9g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	24.6g	25.2g
	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
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	
カリウム	756mg	817mg	カリウム	645mg	706mg	カリウム	581mg	642mg	カリウム	514mg	575mg	
リン	177mg	242mg	リン	153mg	218mg	リン	203mg	268mg	リン	161mg	226mg	
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	
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	1003kcal	1732kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal
	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
	脂質	59.2g	61.0g	脂質	55.3g	57.1g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	57.3g	59.1g
	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
	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
	カリウム	1584mg	1767mg	カリウム	1494mg	1677mg	カリウム	1556mg	1739mg	カリウム	1402mg	1585mg
	リン	394mg	589mg	リン	391mg	586mg	リン	463mg	658mg	リン	402mg	597mg
	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
	合計	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
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
脂質		59.3g	61.1g	脂質	55.4g	57.2g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	57.4g	59.2g
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
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
カリウム		1640mg	1823mg	カリウム	1554mg	1737mg	カリウム	1612mg	1795mg	カリウム	1459mg	1642mg
リン		400mg	595mg	リン	398mg	593mg	リン	469mg	664mg	リン	405mg	600mg
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

## お食事の作り方

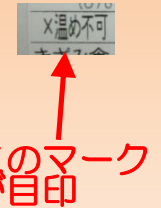


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	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)		
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		★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		★ごはん180g 豚肉とじめじの生姜炒め 切干大根煮 きんぴられんこん		★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		★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮 キャベツとウインナーのソテー		
	卵麦 麦落か 麦		卵麦 麦落か 麦		卵麦 麦落か 麦		卵麦 麦落か 麦		卵麦 麦落か 麦		
	エネルギー	206kcal	496kcal	230kcal	520kcal	198kcal	488kcal	197kcal	487kcal	180kcal	470kcal
	たんぱく質	9.9g	14.8g	8.1g	13.0g	10.1g	15.0g	9.2g	14.1g	8.8g	13.7g
	脂質	13.6g	14.3g	15.2g	15.9g	8.3g	9.0g	5.7g	6.4g	10.4g	11.1g
	炭水化物	11.6g	74.5g	13.9g	76.8g	20.7g	83.6g	26.7g	89.6g	13.9g	76.8g
	ナトリウム	626mg	627mg	585mg	586mg	596mg	597mg	766mg	767mg	593mg	594mg
	カリウム	373mg	445mg	366mg	438mg	432mg	450mg	238mg	310mg	389mg	461mg
	リン	124mg	201mg	124mg	201mg	173mg	250mg	130mg	207mg	134mg	211mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.9g	2.0g	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		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース		★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		★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		★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		
	卵麦 卵乳麦 卵麦		卵麦 卵乳麦 卵麦		卵麦 卵乳麦 卵麦		卵麦 卵乳麦 卵麦		卵麦 卵乳麦 卵麦		
	エネルギー	337kcal	627kcal	300kcal	590kcal	339kcal	629kcal	272kcal	562kcal	303kcal	593kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	15.2g	20.1g	13.0g	17.9g	13.8g	18.7g	17.6g	22.5g
	脂質	20.6g	21.3g	17.7g	18.4g	24.0g	24.7g	17.0g	17.7g	16.4g	17.1g
	炭水化物	23.1g	86.0g	18.7g	81.6g	19.7g	82.6g	15.0g	77.9g	23.3g	86.2g
	ナトリウム	623mg	624mg	793mg	794mg	559mg	560mg	559mg	560mg	686mg	687mg
	カリウム	383mg	455mg	376mg	448mg	492mg	564mg	518mg	590mg	693mg	765mg
	リン	174mg	251mg	179mg	256mg	195mg	272mg	140mg	217mg	237mg	314mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.1g	2.1g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		
	★ごはん180g 鶏の甘酢煮 ピーマンソテー 大豆と椎茸の煮物 スーフギャベツ		★ごはん180g アンの幽庵焼 人参のきんぴら 揚げナスの煮物 ジャガ芋の中華炒め		★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		★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 クリームコロッケ		★ごはん180g メンチカツ 人参グラッセ 鶏肉とじゃが芋の揚煮 カリフラワーのビグルス		
	麦 卵乳麦 麦 卵麦		麦 卵乳麦 麦 卵麦		麦 卵乳麦 麦 卵麦		麦 卵乳麦 麦 卵麦		麦 卵乳麦 麦 卵麦		
	エネルギー	236kcal	526kcal	264kcal	554kcal	247kcal	537kcal	292kcal	582kcal	321kcal	611kcal
	たんぱく質	15.8g	20.7g	15.6g	20.5g	16.7g	21.6g	16.7g	21.6g	12.2g	17.1g
	脂質	10.7g	11.4g	11.9g	12.6g	10.4g	11.1g	18.7g	19.4g	17.7g	18.4g
	炭水化物	19.4g	82.3g	21.8g	84.7g	20.1g	83.0g	13.9g	76.8g	27.2g	90.1g
	ナトリウム	785mg	786mg	637mg	638mg	573mg	574mg	549mg	550mg	606mg	607mg
	カリウム	630mg	702mg	655mg	727mg	724mg	796mg	391mg	463mg	521mg	593mg
	リン	178mg	255mg	199mg	276mg	198mg	275mg	167mg	244mg	142mg	219mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	
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 スーフギャベツ		★ごはん180g アンの幽庵焼 人参のきんぴら 揚げナスの煮物 ジャガ芋の中華炒め		★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		★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 クリームコロッケ		★ごはん180g メンチカツ 人参グラッセ 鶏肉とじゃが芋の揚煮 カリフラワーのビグルス		
	麦 卵乳麦 麦 卵麦		麦 卵乳麦 麦 卵麦		麦 卵乳麦 麦 卵麦		麦 卵乳麦 麦 卵麦		麦 卵乳麦 麦 卵麦		
	エネルギー	236kcal	526kcal	264kcal	554kcal	247kcal	537kcal	292kcal	582kcal	321kcal	611kcal
	たんぱく質	15.8g	20.7g	15.6g	20.5g	16.7g	21.6g	16.7g	21.6g	12.2g	17.1g
	脂質	10.7g	11.4g	11.9g	12.6g	10.4g	11.1g	18.7g	19.4g	17.7g	18.4g
	炭水化物	19.4g	82.3g	21.8g	84.7g	20.1g	83.0g	13.9g	76.8g	27.2g	90.1g
	ナトリウム	785mg	786mg	637mg	638mg	573mg	574mg	549mg	550mg	606mg	607mg
	カリウム	630mg	702mg	655mg	727mg	724mg	796mg	391mg	463mg	521mg	593mg
	リン	178mg	255mg	199mg	276mg	198mg	275mg	167mg	244mg	142mg	219mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	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	779kcal	1649kcal	794kcal	1664kcal	784kcal	1654kcal	761kcal	1631kcal	804kcal	1674kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	38.9g	53.6g	39.8g	54.5g	39.7g	54.4g	38.6g	53.3g
	脂質	44.9g	47.0g	44.8g	46.9g	42.7g	44.8g	41.4g	43.5g	44.5g	46.6g
	炭水化物	54.1g	242.8g	54.4g	243.1g	60.9g	249.2g	55.6g	244.3g	64.4g	253.1g
	ナトリウム	2034mg	2037mg	2015mg	2018mg	2004mg	2007mg	1874mg	1877mg	1885mg	1888mg
	カリウム	1386mg	1602mg	1397mg	1613mg	1648mg	1864mg	1147mg	1363mg	1603mg	1819mg
	リン	476mg	707mg	502mg	733mg	566mg	797mg	437mg	668mg	513mg	744mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	5.1g	5.1g	5.1g	5.1g	4.7g	4.8g	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
エネルギー		907kcal	1777kcal	922kcal	1792kcal	880kcal	1750kcal	887kcal	1757kcal	932kcal	1802kcal
たんぱく質		39.6g	54.3g	39.7g	54.4g	40.6g	55.3g	40.3g	55.0g	39.4g	54.1g
脂質		45.1g	47.2g	45.0g	47.1g	42.9g	45.0g	41.6g	43.7g	44.7g	46.8g
炭水化物		85.0g	273.7g	85.3g	274.0g	83.5g	272.2g	86.1g	274.8g	95.3g	284.0g
ナトリウム		2040mg	2043mg	2021mg	2024mg	2010mg	2013mg	1876mg	1879mg	1891mg	1894mg
カリウム		1506mg	1722mg	1517mg	1733mg	1761mg	1977mg	1261mg	1477mg	1723mg	1939mg
リン		490mg	721mg	516mg	747mg	578mg	809mg	443mg	674mg	527mg	758mg
食塩相当量		5.2g	5.2g	5.1g	5.1g	5.1g	5.1g	4.7g	4.8g	5.1g	5.1g

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。  
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、よりきれいに盛り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。

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		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)		
朝 食	★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		★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	三色炒め煮	麦	乳麦	落	麦	
	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	キャベツと人参のハリハリ	麦	切干と人参のハリハリ	麦	麦	麦	麦	
	キャベツとインゲンのソテー	乳麦	スノトマト炒め	乳麦	一夜漬(大根)	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	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	413kcal	エネルギー	224kcal	505kcal	エネルギー	134kcal	399kcal	エネルギー	136kcal	400kcal	エネルギー	113kcal	385kcal	
蛋白質	5.1g	11.3g	蛋白質	11.4g	18.4g	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	9.5g	15.0g	蛋白質	7.0g	13.3g		
脂質	8.8g	9.8g	脂質	11.5g	13.2g	脂質	5.1g	6.0g	脂質	6.4g	7.3g	脂質	3.5g	4.5g		
炭水化物	9.8g	67.0g	炭水化物	18.8g	75.7g	炭水化物	15.4g	71.8g	炭水化物	11.3g	67.1g	炭水化物	12.7g	70.0g		
ナトリウム	710mg	1151mg	ナトリウム	677mg	1118mg	ナトリウム	455mg	921mg	ナトリウム	428mg	870mg	ナトリウム	664mg	1130mg		
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	2.9g		
昼 食	★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		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	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	ピーマンソテー	卵乳麦	卵乳麦	麦		
	豚バラもやし	麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	麦	切干大根と豚肉の炒め物	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	若布の塩こうじ和え	卵乳麦	卵乳麦	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	卵乳麦	スパゲティイタリアン	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	290kcal	554kcal	エネルギー	216kcal	481kcal	エネルギー	326kcal	597kcal	エネルギー	305kcal	570kcal	エネルギー	202kcal	474kcal	
蛋白質	12.2g	17.7g	蛋白質	14.2g	20.0g	蛋白質	11.3g	17.4g	蛋白質	19.5g	25.3g	蛋白質	12.0g	18.0g		
脂質	18.0g	18.9g	脂質	11.4g	12.3g	脂質	23.0g	24.0g	脂質	16.6g	17.5g	脂質	10.5g	11.5g		
炭水化物	20.4g	76.2g	炭水化物	14.2g	70.6g	炭水化物	16.7g	73.6g	炭水化物	18.2g	74.6g	炭水化物	15.7g	72.7g		
ナトリウム	791mg	1233mg	ナトリウム	800mg	1266mg	ナトリウム	740mg	1182mg	ナトリウム	857mg	1323mg	ナトリウム	920mg	1361mg		
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	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.5g		
夕 食	★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		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	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	塩枝豆	麦	麦			
	うま塩キャベツ	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	人参煮	麦	五目うの花	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	人参のおかかサラダ	麦	麦			
	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	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	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	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦			
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	207kcal	481kcal	エネルギー	208kcal	479kcal	エネルギー	266kcal	538kcal	エネルギー	237kcal	518kcal	エネルギー	378kcal	642kcal		
蛋白質	12.5g	19.2g	蛋白質	18.4g	24.5g	蛋白質	13.3g	19.3g	蛋白質	9.3g	16.4g	蛋白質	13.1g	18.7g		
脂質	11.0g	12.6g	脂質	5.8g	6.8g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	11.4g	13.1g	脂質	24.6g	25.5g		
炭水化物	13.7g	69.8g	炭水化物	19.4g	76.3g	炭水化物	30.0g	87.0g	炭水化物	26.5g	83.4g	炭水化物	24.7g	80.7g		
ナトリウム	752mg	1218mg	ナトリウム	728mg	1170mg	ナトリウム	607mg	1048mg	ナトリウム	1205mg	1646mg	ナトリウム	648mg	1090mg		
食塩相当量	1.9g	3.1g	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		
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	638kcal	1448kcal	エネルギー	648kcal	1465kcal	エネルギー	726kcal	1534kcal	エネルギー	678kcal	1488kcal	エネルギー	693kcal	1501kcal	
	蛋白質	29.8g	48.2g	蛋白質	44.0g	62.9g	蛋白質	31.3g	49.2g	蛋白質	38.3g	56.7g	蛋白質	32.1g	50.0g	
	脂質	37.8g	41.3g	脂質	28.7g	32.3g	脂質	38.2g	41.1g	脂質	34.4g	37.9g	脂質	38.6g	41.5g	
	炭水化物	43.9g	213.0g	炭水化物	52.4g	222.6g	炭水化物	62.1g	232.4g	炭水化物	56.0g	225.1g	炭水化物	53.1g	223.4g	
	ナトリウム	2253mg	3602mg	ナトリウム	2205mg	3554mg	ナトリウム	1802mg	3151mg	ナトリウム	2490mg	3839mg	ナトリウム	2232mg	3581mg	
食塩相当量	5.7g	9.1g	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	9.8g	食塩相当量	5.6g	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。

このマークが自印



- 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6日(月)		1月7日(火)		1月8日(水)		1月9日(木)		1月10日(金)	
朝 食	★全粥240g 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	★全粥240g 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	★全粥240g さつまいもと豚肉の揚煮 法蓮草と油揚げの煮物 一夜漬(大根) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 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	★全粥240g 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 おかずセット エネルギー 141kcal フルセット 300kcal たんぱく質 5.1g 脂質 8.8g 炭水化物 9.8g ナトリウム 710mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 224kcal たんぱく質 11.4g 脂質 11.5g 炭水化物 18.8g ナトリウム 677mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 383kcal たんぱく質 15.1g 脂質 12.2g 炭水化物 51.8g ナトリウム 1117mg 食塩相当量 2.8g	フルセット エネルギー 293kcal たんぱく質 10.4g 脂質 5.8g 炭水化物 48.4g ナトリウム 895mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 136kcal たんぱく質 9.5g 脂質 6.4g 炭水化物 11.3g ナトリウム 428mg 食塩相当量 1.1g	フルセット エネルギー 295kcal たんぱく質 13.2g 脂質 7.1g 炭水化物 44.3g ナトリウム 868mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 113kcal たんぱく質 7.0g 脂質 3.5g 炭水化物 12.7g ナトリウム 664mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 272kcal たんぱく質 10.7g 脂質 4.2g 炭水化物 45.7g ナトリウム 1104mg 食塩相当量 2.8g		
昼 食	★全粥240g 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	卵乳麦落か 麦 麦 麦	★全粥240g 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	★全粥240g 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	★全粥240g 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	★全粥240g 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 おかずセット エネルギー 290kcal フルセット 449kcal たんぱく質 12.2g 脂質 18.0g 炭水化物 20.4g ナトリウム 791mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 216kcal たんぱく質 14.2g 脂質 11.4g 炭水化物 14.2g ナトリウム 800mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 375kcal たんぱく質 17.9g 脂質 12.1g 炭水化物 47.2g ナトリウム 1240mg 食塩相当量 3.2g	フルセット エネルギー 485kcal たんぱく質 15.0g 脂質 23.7g 炭水化物 49.7g ナトリウム 1180mg 食塩相当量 3.0g	フルセット エネルギー 305kcal たんぱく質 19.5g 脂質 16.6g 炭水化物 18.2g ナトリウム 857mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 464kcal たんぱく質 23.2g 脂質 17.3g 炭水化物 51.2g ナトリウム 1297mg 食塩相当量 3.3g	フルセット エネルギー 202kcal たんぱく質 12.0g 脂質 10.5g 炭水化物 15.7g ナトリウム 920mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 361kcal たんぱく質 15.7g 脂質 11.2g 炭水化物 48.7g ナトリウム 1360mg 食塩相当量 3.5g		
夕 食	★全粥240g 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 麦か 麦 麦落か 麦	★全粥240g 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 乳麦か 麦 麦落 麦	★全粥240g 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	★全粥240g 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	★全粥240g 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 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 207kcal フルセット 366kcal たんぱく質 12.5g 脂質 11.0g 炭水化物 13.7g ナトリウム 752mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 208kcal たんぱく質 18.4g 脂質 5.8g 炭水化物 19.4g ナトリウム 728mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 367kcal たんぱく質 22.1g 脂質 6.5g 炭水化物 52.4g ナトリウム 1168mg 食塩相当量 3.0g	フルセット エネルギー 425kcal たんぱく質 17.0g 脂質 10.8g 炭水化物 63.0g ナトリウム 1047mg 食塩相当量 2.7g	フルセット エネルギー 237kcal たんぱく質 9.3g 脂質 11.4g 炭水化物 26.5g ナトリウム 1205mg 食塩相当量 3.1g	フルセット エネルギー 396kcal たんぱく質 13.0g 脂質 12.1g 炭水化物 59.5g ナトリウム 1645mg 食塩相当量 4.2g	フルセット エネルギー 378kcal たんぱく質 13.1g 脂質 24.6g 炭水化物 24.7g ナトリウム 648mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 537kcal たんぱく質 16.8g 脂質 25.3g 炭水化物 57.7g ナトリウム 1088mg 食塩相当量 2.8g		
合 計	栄養価 おかずセット エネルギー 638kcal たんぱく質 29.8g 脂質 37.8g 炭水化物 43.9g ナトリウム 2253mg 食塩相当量 5.7g	フルセット エネルギー 1115kcal たんぱく質 40.9g 脂質 39.9g 炭水化物 142.9g ナトリウム 3573mg 食塩相当量 9.0g	フルセット エネルギー 1125kcal たんぱく質 55.1g 脂質 30.8g 炭水化物 151.4g ナトリウム 3525mg 食塩相当量 9.0g	フルセット エネルギー 726kcal たんぱく質 31.3g 脂質 38.2g 炭水化物 62.1g ナトリウム 1802mg 食塩相当量 4.6g	フルセット エネルギー 678kcal たんぱく質 38.3g 脂質 34.4g 炭水化物 56.0g ナトリウム 2490mg 食塩相当量 6.4g	フルセット エネルギー 1155kcal たんぱく質 49.4g 脂質 36.5g 炭水化物 155.0g ナトリウム 3810mg 食塩相当量 9.7g	フルセット エネルギー 693kcal たんぱく質 32.1g 脂質 38.6g 炭水化物 53.1g ナトリウム 2232mg 食塩相当量 5.6g			

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

## お食事の作り方

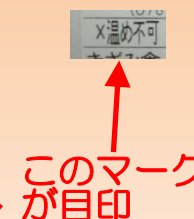


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。



### ワンポイントアドバイス

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

# 「ムース食」 週間献立表

	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)		
朝 食	★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	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	
昼 食	★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	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	
夕 食	★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の照焼き ブロック肉と鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	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	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	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。  
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。

## 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