

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)						
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	卵麦					
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	えび団子とかぶの煮物	★ごはん150g	千草焼き	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦落	★ごはん150g	厚焼玉子	卵麦					
	大根とひじきのうま煮	コンニャクのおおさ炒め	★ごはん150g	蒸し鶏と春雨の炒め物	★ごはん150g	竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦落	★ごはん150g	豚挽き肉と切干大根の煮物	卵麦					
	キャベツとベーコンの和え物	大豆とトマトのマリネサラダ	★ごはん150g	コールスロー-サラダ	★ごはん150g	大根の甘酢漬げ	乳麦落	★ごはん150g	白菜のおかかポンス和え	卵麦					
	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★ごはん150g	★味噌汁(豆腐・小松菜)	★ごはん150g	★味噌汁(巻麩・揚げ)	乳麦落	★ごはん150g	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	卵麦					
	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	188kcal	443kcal	エネルギー	132kcal	399kcal	エネルギー	181kcal	443kcal	エネルギー	149kcal	422kcal	エネルギー	161kcal	429kcal
	たんぱく質	10.6g	15.9g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	9.2g	15.5g	たんぱく質	8.6g	14.5g
	脂質	10.2g	11.0g	脂質	5.0g	6.6g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	6.3g	8.0g	脂質	7.5g	9.1g
	炭水化物	13.8g	68.7g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	16.4g	71.6g	炭水化物	14.6g	70.4g	炭水化物	15.0g	70.3g
	ナトリウム	692mg	943mg	ナトリウム	641mg	868mg	ナトリウム	628mg	858mg	ナトリウム	557mg	783mg	ナトリウム	717mg	944mg
	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦落					
	こんがりハンバーグ	赤魚のカレー揚げ	★ごはん150g	鶏肉のごま焼き	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き	★ごはん150g	ホイコーロー	★ごはん150g	麦落					
	ケチャップ(小袋)	きのこソテー	★ごはん150g	ビーマンソテー	★ごはん150g	法蓮草の煮びたし	★ごはん150g	麩の野菜あんかけ	★ごはん150g	麦					
	オクラのペロンソ	鶏肉の青じそ南蛮	★ごはん150g	大根の柚香煮	★ごはん150g	ひじきと挽肉の炒め物	★ごはん150g	インゲンのごま和え	★ごはん150g	麦					
	ブロッコリーの煮物	菜の花の菜種和え	★ごはん150g	じゃが芋の中華風サラダ	★ごはん150g	大根とベーコンの煮物	★ごはん150g	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★ごはん150g	麦					
白菜のごま味噌和え	★味噌汁(しめじ・切干)	★ごはん150g	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★ごはん150g	★味噌汁(白菜・人参)	★ごはん150g		★ごはん150g							
★すまし汁(鱈糸玉子・えのき)	卵麦														
	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	241kcal	500kcal	エネルギー	260kcal	515kcal	エネルギー	256kcal	520kcal	エネルギー	268kcal	525kcal	エネルギー	234kcal	496kcal
	たんぱく質	13.7g	18.9g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.7g	21.3g	たんぱく質	15.8g	20.8g	たんぱく質	14.1g	19.8g
	脂質	13.3g	14.6g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	15.9g	16.7g	脂質	12.1g	13.0g
	炭水化物	17.8g	72.0g	炭水化物	15.4g	70.0g	炭水化物	17.4g	73.5g	炭水化物	14.5g	69.5g	炭水化物	17.7g	73.4g
	ナトリウム	742mg	907mg	ナトリウム	640mg	866mg	ナトリウム	715mg	942mg	ナトリウム	802mg	1030mg	ナトリウム	706mg	932mg
	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦					
	ホッケの幽庵焼	肉丼の具	★ごはん150g	サワラのバジルオリーブ焼	★ごはん150g	ロールキャベツのトマト煮込み	★ごはん150g	白身魚の竜田揚げ	★ごはん150g	麦					
	平さやいんげん	さつま揚げと小松菜の煮浸し	★ごはん150g	人参のレモン煮	★ごはん150g	インゲンソテー	★ごはん150g	豆腐のあっさりカレー煮込み	★ごはん150g	麦					
	鶏じゃが煮	キャベツのピーナッツ和え	★ごはん150g	高野豆腐と鶏肉の煮物	★ごはん150g	大豆とごぼうの煮物	★ごはん150g	野菜のピーナッツ和え	★ごはん150g	麦					
	菜の花とツナの辛子和え	★すまし汁(豆腐・えのき)	★ごはん150g	オクラとコーンのおろし和え	★ごはん150g	パンパンジー-サラダ	★ごはん150g	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★ごはん150g	麦					
★味噌汁(白菜・なめこ)		★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・なめこ)												
	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	194kcal	450kcal	エネルギー	262kcal	516kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	230kcal	485kcal	エネルギー	227kcal	483kcal
	たんぱく質	17.4g	22.5g	たんぱく質	13.1g	18.2g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	14.1g	19.3g	たんぱく質	17.4g	22.6g
	脂質	6.3g	7.1g	脂質	13.7g	14.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	9.7g	10.4g
	炭水化物	16.6g	71.5g	炭水化物	21.8g	76.0g	炭水化物	9.7g	64.7g	炭水化物	24.2g	79.1g	炭水化物	17.8g	72.7g
	ナトリウム	638mg	866mg	ナトリウム	839mg	987mg	ナトリウム	603mg	855mg	ナトリウム	783mg	1035mg	ナトリウム	806mg	953mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.4g
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	623kcal	1393kcal	エネルギー	654kcal	1430kcal	エネルギー	632kcal	1414kcal	エネルギー	647kcal	1432kcal	エネルギー	622kcal	1408kcal
	たんぱく質	41.7g	57.3g	たんぱく質	40.3g	56.3g	たんぱく質	39.3g	55.7g	たんぱく質	39.1g	55.6g	たんぱく質	40.1g	56.9g
	脂質	29.8g	32.7g	脂質	33.1g	36.3g	脂質	32.8g	35.5g	脂質	31.5g	34.8g	脂質	29.3g	32.5g
	炭水化物	48.2g	212.2g	炭水化物	51.4g	215.2g	炭水化物	43.5g	209.8g	炭水化物	53.3g	219.0g	炭水化物	50.5g	216.4g
ナトリウム	2072mg	2716mg	ナトリウム	2120mg	2721mg	ナトリウム	1946mg	2655mg	ナトリウム	2142mg	2848mg	ナトリウム	2229mg	2829mg	
	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	4.9g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.4g
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1591kcal	エネルギー	855kcal	1631kcal	エネルギー	829kcal	1611kcal	エネルギー	846kcal	1631kcal	エネルギー	823kcal	1609kcal
	たんぱく質	48.6g	64.2g	たんぱく質	47.7g	63.7g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	47.0g	63.5g	たんぱく質	47.5g	64.3g
	脂質	36.8g	39.7g	脂質	40.1g	43.3g	脂質	39.8g	42.5g	脂質	38.5g	41.8g	脂質	36.3g	39.5g
	炭水化物	77.1g	241.1g	炭水化物	80.3g	244.1g	炭水化物	71.3g	237.6g	炭水化物	81.5g	247.2g	炭水化物	79.4g	245.3g
	ナトリウム	2146mg	2790mg	ナトリウム	2197mg	2798mg	ナトリウム	2022mg	2731mg	ナトリウム	2218mg	2924mg	ナトリウム	2306mg	2906mg
	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.1g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.9g	7.4g

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### ワンポイントアドバイス

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

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

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

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

		1月20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)					
朝食	★ごはん120g	乳麦	落	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	卵麦				
	小麦と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物	小麦	落	えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ	小麦	★ごはん120g	千草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コーンスロークサラダ	卵麦	豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそば炒め 大根の甘酢漬け	乳麦	厚焼き玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 白菜のおかかポン酢和え	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	132kcal	325kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	149kcal	342kcal	エネルギー	161kcal	354kcal
	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	8.6g	11.9g
脂質	10.2g	10.7g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	7.5g	8.0g	
炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.0g	56.9g	
ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	717mg	718mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g	乳麦	落	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	卵麦				
	こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのベロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え	小麦	落	赤魚のカレー揚げ きのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え	小麦	★ごはん120g	鶏肉のごま焼き ビーマンソテー 大根の柚香煮 じゃが芋の中華風サラダ	卵麦	鯖の磯辺焼き 法蓮草の煮びたし ひじきと挽肉の炒め物 大根とベーコンの煮物	乳麦	ホイコーロー 数の野菜あんかけ インゲンのごま和え	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	256kcal	449kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	エネルギー	234kcal	427kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	14.1g	17.4g
脂質	13.3g	13.8g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	15.9g	16.4g	脂質	12.1g	12.6g	
炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	17.7g	59.6g	
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	706mg	707mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g					
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g	小麦	落	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	卵麦				
	ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え	小麦	落	肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツのピーナッツ和え	卵麦	★ごはん120g	サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え	卵麦	インゲンソテー 大豆とごぼうの煮物 パンパングーサラダ	乳麦	白身魚の竜田揚げ ブロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜のピーナッツ和え	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	227kcal	420kcal
	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	17.4g	20.7g
脂質	6.3g	6.8g	脂質	13.7g	14.2g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.7g	10.2g	
炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	21.8g	63.7g	炭水化物	9.7g	51.6g	炭水化物	24.2g	66.1g	炭水化物	17.8g	59.7g	
ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	806mg	807mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	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	654kcal	1233kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal
	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.1g	50.0g
	脂質	29.8g	31.3g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	29.3g	30.8g
	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	43.5g	169.2g	炭水化物	53.3g	179.0g	炭水化物	50.5g	176.2g
ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2142mg	2145mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal
	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.5g	57.4g
	脂質	36.8g	38.3g	脂質	40.1g	41.6g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	36.3g	37.8g
	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	71.3g	197.0g	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	79.4g	205.1g
	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	2218mg	2221mg	ナトリウム	2306mg	2309mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

※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

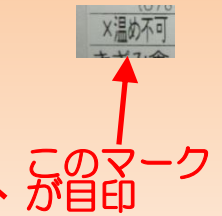


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)			
朝食	★ごはん150g 厚焼き玉子 大豆の肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 パプリカポテトチキン 人参とさつま揚げの金平		★ごはん150g 揚げ真丈の袖子おろしあん 野菜の味噌煮込み 明太春雨ザラダ		★ごはん150g 目玉焼き じゃが芋のそぼろあん ハズタのザラダ		★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め ジャガ芋の中華炒め 一口ナスのオランダ煮			
	卵麦 乳麦 麦		卵麦 乳麦 麦		卵麦 乳麦 麦		卵麦 乳麦 麦		卵麦 乳麦 麦			
	エネルギー	239kcal	482kcal	303kcal	546kcal	283kcal	526kcal	292kcal	535kcal	288kcal	531kcal	
	たんぱく質	9.8g	13.9g	10.9g	15.0g	4.6g	8.7g	8.8g	12.9g	6.3g	10.4g	
	脂質	12.8g	13.4g	14.7g	15.3g	15.0g	15.6g	17.8g	18.4g	19.9g	20.5g	
	炭水化物	21.5g	74.3g	31.0g	83.8g	31.0g	83.8g	21.5g	74.3g	21.4g	74.2g	
	ナトリウム	525mg	526mg	730mg	731mg	728mg	729mg	492mg	493mg	622mg	623mg	
	カリウム	415mg	476mg	499mg	510mg	364mg	425mg	293mg	354mg	516mg	577mg	
	リン	138mg	203mg	137mg	202mg	80mg	145mg	125mg	190mg	96mg	161mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.3g	1.3g	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 ナスの挽肉炒め 青のりポテトサラダ		★ごはん150g 野菜コロッケ うま塩キャベツ スパトマト炒め れんこんサラダ		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め なすの利休煮 マカロニの和風ソテー		★ごはん150g 鱈のバジルオリーブ焼 人参シヤトー キャベツの麻婆あんかけ たたきごぼう		★ごはん150g 豆腐ハンバーグのきのこあん きんぴられんこん 春雨のサラダ			
	麦 乳麦 卵麦		麦 乳麦 卵麦		麦 乳麦 卵麦		麦 乳麦 卵麦		麦 乳麦 卵麦			
	エネルギー	330kcal	573kcal	367kcal	610kcal	348kcal	591kcal	336kcal	579kcal	331kcal	574kcal	
	たんぱく質	9.3g	13.4g	5.2g	9.3g	8.3g	12.4g	13.0g	17.1g	5.3g	9.4g	
	脂質	23.3g	23.9g	20.9g	21.5g	23.6g	24.2g	19.3g	19.9g	20.5g	21.1g	
	炭水化物	21.2g	74.0g	39.7g	92.5g	24.7g	77.5g	26.7g	79.5g	30.4g	83.2g	
	ナトリウム	734mg	735mg	566mg	567mg	856mg	857mg	720mg	721mg	628mg	629mg	
	カリウム	544mg	605mg	392mg	453mg	388mg	449mg	444mg	505mg	307mg	368mg	
	リン	108mg	173mg	94mg	159mg	121mg	186mg	184mg	249mg	100mg	165mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	2.2g	2.2g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎ハイナッブル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g お魚サンギ 人参のきんぴら さつま芋の甘酢煮 マカロニサラダ		★ごはん150g マンボ豆腐 ひとくちがんと煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み オニオンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん150g キャベツメンチ ピーマンソテー 大根の袖煮 ポテトサラダ		★ごはん150g サワラのチリソースかけ オクラのベロンチーフ ツナあっさり煮 さつま芋サラダ			
	卵麦 乳麦 麦 卵麦		麦 乳麦 卵麦		麦 乳麦 卵麦		卵麦 乳麦 麦 卵麦		麦 乳麦 卵麦			
	エネルギー	392kcal	635kcal	307kcal	550kcal	326kcal	569kcal	358kcal	601kcal	342kcal	585kcal	
	たんぱく質	7.4g	11.5g	11.3g	15.4g	11.6g	15.7g	6.6g	10.7g	13.8g	17.9g	
	脂質	20.6g	21.2g	22.1g	22.7g	20.6g	21.2g	23.0g	23.6g	19.0g	19.6g	
	炭水化物	42.8g	95.6g	15.5g	68.3g	22.6g	75.4g	29.9g	82.7g	27.0g	79.8g	
	ナトリウム	692mg	693mg	777mg	778mg	736mg	737mg	617mg	618mg	483mg	484mg	
	カリウム	481mg	542mg	307mg	368mg	508mg	569mg	504mg	565mg	684mg	745mg	
	リン	109mg	174mg	140mg	205mg	131mg	196mg	99mg	164mg	175mg	240mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.2g	1.2g	
合計	エネルギー	961kcal	1690kcal	977kcal	1706kcal	957kcal	1686kcal	986kcal	1715kcal	961kcal	1690kcal	
	たんぱく質	26.5g	38.8g	27.4g	39.7g	24.5g	36.8g	28.4g	40.7g	25.4g	37.7g	
	脂質	56.7g	58.5g	57.7g	59.5g	59.2g	61.0g	60.1g	61.9g	59.4g	61.2g	
	炭水化物	85.5g	243.9g	86.2g	244.6g	78.3g	236.7g	78.1g	236.5g	78.8g	237.2g	
	ナトリウム	1951mg	1954mg	2073mg	2076mg	2320mg	2323mg	1829mg	1832mg	1733mg	1736mg	
	カリウム	1440mg	1623mg	1148mg	1331mg	1260mg	1443mg	1241mg	1424mg	1507mg	1690mg	
	リン	355mg	550mg	371mg	566mg	332mg	527mg	408mg	603mg	371mg	566mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	5.3g	5.3g	6.0g	6.0g	4.7g	4.7g	4.4g	4.4g	
	合計(間食込)	エネルギー	1025kcal	1754kcal	1040kcal	1769kcal	1021kcal	1750kcal	1034kcal	1763kcal	1025kcal	1754kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	27.7g	40.0g	24.9g	37.2g	28.8g	41.1g	25.8g	38.1g	
脂質	56.8g	58.6g	57.8g	59.6g	59.3g	61.1g	60.2g	62.0g	59.5g	61.3g		
炭水化物	101.0g	259.4g	101.4g	259.8g	93.8g	252.2g	89.6g	248.0g	94.3g	252.7g		
ナトリウム	1954mg	1957mg	2074mg	2077mg	2323mg	2326mg	1832mg	1835mg	1736mg	1739mg		
カリウム	1500mg	1683mg	1205mg	1388mg	1320mg	1503mg	1297mg	1480mg	1567mg	1750mg		
リン	362mg	557mg	374mg	569mg	339mg	534mg	414mg	609mg	378mg	573mg		
食塩相当量	5.0g	5.0g	5.3g	5.3g	6.0g	6.0g	4.7g	4.7g	4.4g	4.4g		

## お食事の作り方

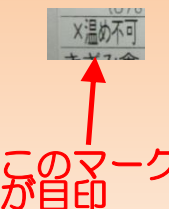


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	1月20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)						
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の煮煮 キャベツとザーサイ炒め 人参と春雨のサラダ		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 豚バラのすき焼き煮 平さやいんげんのごまきな煮		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 蒸し鶏と春雨の炒め物 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g 野菜缶かまぼこ 大豆と人参の煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え						
	卵麦 麦		卵麦 麦		卵麦 麦		卵麦 麦		卵麦 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	247kcal	537kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	169kcal	459kcal	エネルギー	187kcal	477kcal
	たんぱく質	7.3g	12.2g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	12.5g	17.4g
	脂質	13.3g	14.0g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	24.3g	87.2g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	28.1g	91.0g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	16.4g	79.3g
	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	532mg	533mg
	カリウム	494mg	448mg	カリウム	448mg	520mg	カリウム	507mg	579mg	カリウム	489mg	561mg	カリウム	563mg	635mg
	リン	104mg	181mg	リン	134mg	211mg	リン	156mg	233mg	リン	149mg	226mg	リン	157mg	234mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ ひじきと挽肉の炒め物 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 油揚げと葉の花の煮物 切干と蓮華のごまマヨネーズ		★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き ブロッコリー けんちん煮 中華サラダ						
	卵麦 麦		卵麦 麦		卵麦 麦		卵麦 麦		卵麦 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	280kcal	570kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	323kcal	613kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	15.3g	20.2g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	22.2g	22.9g	脂質	19.3g	20.0g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	25.1g	88.0g	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	19.9g	82.8g
	ナトリウム	645mg	648mg	ナトリウム	648mg	648mg	ナトリウム	813mg	813mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	666mg	667mg
	カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	517mg	589mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	455mg	527mg
	リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	154mg	231mg	リン	226mg	303mg	リン	64mg	141mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎みかん(缶)150g		◎ハイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
	★ごはん180g ホッペの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 ハスタのサラダ		★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 若芽としらすのおひたし		★ごはん180g ブリの西京焼 人参グラッセ 鶏肉のカレー煮 和風サラダ		★ごはん180g マンヨムチキン風 スパソテー 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 白菜と挽肉の旨煮 マッシュサラダ						
	卵麦 麦		卵麦 麦		卵麦 麦		卵麦 麦		卵麦 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	307kcal	597kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	279kcal	569kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	10.8g	15.7g
	脂質	16.1g	16.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	17.9g	17.6g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	15.2g	15.9g
	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	21.5g	84.4g
	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	876mg	877mg	ナトリウム	809mg	810mg
	カリウム	438mg	510mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	470mg	542mg	カリウム	371mg	443mg	カリウム	581mg	653mg
	リン	175mg	252mg	リン	83mg	160mg	リン	154mg	231mg	リン	140mg	217mg	リン	151mg	228mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
夕食	★ごはん180g ホッペの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 ハスタのサラダ		★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 若芽としらすのおひたし		★ごはん180g ブリの西京焼 人参グラッセ 鶏肉のカレー煮 和風サラダ		★ごはん180g マンヨムチキン風 スパソテー 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 白菜と挽肉の旨煮 マッシュサラダ						
	卵麦 麦		卵麦 麦		卵麦 麦		卵麦 麦		卵麦 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	834kcal	1704kcal	エネルギー	776kcal	1646kcal	エネルギー	840kcal	1710kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	46.3g	48.4g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	42.9g	45.0g
	炭水化物	62.4g	251.1g	炭水化物	52.7g	241.4g	炭水化物	71.5g	260.2g	炭水化物	58.9g	247.6g	炭水化物	57.8g	246.5g
	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2278mg	2281mg	ナトリウム	2007mg	2010mg
	カリウム	1476mg	1692mg	カリウム	1601mg	1817mg	カリウム	1494mg	1710mg	カリウム	1289mg	1505mg	カリウム	1599mg	1815mg
	リン	469mg	700mg	リン	403mg	634mg	リン	464mg	695mg	リン	515mg	746mg	リン	372mg	603mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計(間食込)	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal	エネルギー	968kcal	1838kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	46.5g	48.6g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	43.1g	45.2g
	炭水化物	85.4g	274.1g	炭水化物	83.2g	271.9g	炭水化物	102.4g	291.1g	炭水化物	81.9g	270.6g	炭水化物	88.7g	277.4g
	ナトリウム	1904mg	1907mg	ナトリウム	1994mg	1997mg	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	2284mg	2287mg	ナトリウム	2013mg	2016mg
	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1715mg	1931mg	カリウム	1614mg	1830mg	カリウム	1402mg	1618mg	カリウム	1719mg	1935mg
	リン	481mg	712mg	リン	409mg	640mg	リン	478mg	709mg	リン	527mg	758mg	リン	386mg	617mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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。

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	1月20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)			
朝食	★やわらかごはん180g ひき肉と里芋の味噌煮 食べるトマトスープ 昆布の佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 キャロットラペ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 バンサンスー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 根菜と大豆の洋風煮 オクラとツナの辛み和え 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 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
	エネルギー	96kcal	373kcal	エネルギー	169kcal	435kcal	エネルギー	110kcal	376kcal	エネルギー	196kcal	472kcal
	蛋白質	3.9g	10.2g	蛋白質	8.7g	14.3g	蛋白質	5.3g	11.1g	蛋白質	6.0g	12.4g
	脂質	1.6g	2.6g	脂質	7.9g	8.8g	脂質	3.1g	4.0g	脂質	7.1g	8.8g
	炭水化物	18.2g	76.3g	炭水化物	16.2g	72.4g	炭水化物	16.3g	72.7g	炭水化物	26.0g	82.4g
ナトリウム	447mg	888mg	ナトリウム	724mg	1166mg	ナトリウム	678mg	1146mg	ナトリウム	588mg	1030mg	
食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼食	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーメレード煮 きのこソテー 高野豆腐の炒り煮 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け インゲンソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め カリフラワーのピクルス ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 麩と大根の煮物 細切りポテトの辛子マヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポークチャップ 豆腐のかに風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 竹輪の辛子炒め コーンと挽肉の炒め物 ひきとごぼうのナムル ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦 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
	エネルギー	262kcal	539kcal	エネルギー	179kcal	455kcal	エネルギー	240kcal	512kcal	エネルギー	264kcal	539kcal
	蛋白質	14.3g	20.7g	蛋白質	13.6g	19.6g	蛋白質	11.5g	17.4g	蛋白質	13.1g	18.9g
	脂質	14.8g	16.5g	脂質	8.1g	9.0g	脂質	12.4g	13.3g	脂質	15.4g	16.3g
	炭水化物	18.7g	75.2g	炭水化物	13.2g	71.6g	炭水化物	19.3g	76.9g	炭水化物	17.8g	76.1g
ナトリウム	657mg	1099mg	ナトリウム	655mg	1099mg	ナトリウム	798mg	1240mg	ナトリウム	941mg	1383mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
夕食	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の照焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 肉入りうの花 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 麩と豚肉のチャンプルー 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー なすのトロロ生姜煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 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
	エネルギー	253kcal	520kcal	エネルギー	232kcal	515kcal	エネルギー	248kcal	520kcal	エネルギー	240kcal	509kcal
	蛋白質	19.4g	25.3g	蛋白質	11.1g	17.9g	蛋白質	13.2g	19.5g	蛋白質	8.9g	15.0g
	脂質	11.8g	12.7g	脂質	11.9g	13.7g	脂質	15.0g	16.0g	脂質	15.2g	16.2g
	炭水化物	15.5g	72.2g	炭水化物	20.7g	78.0g	炭水化物	15.2g	72.4g	炭水化物	16.9g	73.6g
ナトリウム	927mg	1369mg	ナトリウム	903mg	1344mg	ナトリウム	749mg	1190mg	ナトリウム	758mg	1201mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	611kcal	1432kcal	エネルギー	580kcal	1405kcal	エネルギー	598kcal	1408kcal	エネルギー	700kcal	1520kcal
	蛋白質	37.6g	56.2g	蛋白質	33.4g	51.8g	蛋白質	30.0g	48.0g	蛋白質	28.0g	46.3g
	脂質	28.2g	31.8g	脂質	27.9g	31.5g	脂質	30.5g	33.3g	脂質	37.7g	41.3g
	炭水化物	52.4g	223.7g	炭水化物	50.1g	222.0g	炭水化物	50.8g	222.0g	炭水化物	60.7g	232.1g
	ナトリウム	2031mg	3356mg	ナトリウム	2282mg	3609mg	ナトリウム	2225mg	3576mg	ナトリウム	2287mg	3614mg
食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.8g	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



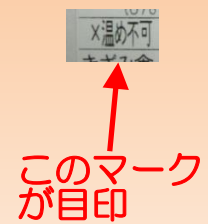
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

### 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20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)			
朝 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵乳麦		
	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	オムレツイタリアンソース	卵乳麦	高野豆腐と法蓮草の味噌煮	麦	白身魚のしんじょう	麦	根菜と大豆の洋風煮	麦		
	食べるトマトスープ	乳麦	パスタのクリーム煮	乳麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	麦	金時豆煮	麦	オクラとツナの辛み和え	麦		
	昆布の佃煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	キャロットラペ	麦	バンサンスー	卵乳麦	一夜漬(白菜小松菜)	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	96kcal	255kcal	エネルギー	169kcal	328kcal	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	196kcal	355kcal	
蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	6.0g	9.7g	
脂質	1.6g	2.3g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	7.1g	7.8g	
炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	26.0g	59.0g	
ナトリウム	447mg	887mg	ナトリウム	724mg	1164mg	ナトリウム	678mg	1118mg	ナトリウム	588mg	1028mg	
食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵麦		
	鶏肉のマーマレード煮	麦	赤魚の煮付け	麦	鶏肉のきのこあん	麦	ポークチャップ	卵麦	鶏の天ぷら	麦		
	きのこソテー	乳麦	インゲンソテー	乳麦	麩と大根の煮物	麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	天ぷらのタレ	麦		
	高野豆腐の炒り煮	麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	細切りポテトの辛子マヨ	卵乳麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	竹輪の辛子炒め	麦		
	若芽と春雨のサラダ	麦	カリフラワーのピクルス	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦		
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	179kcal	338kcal	エネルギー	240kcal	399kcal	エネルギー	169kcal	328kcal	
蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	11.9g	15.6g	
脂質	14.8g	15.5g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	5.3g	6.0g	
炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	19.9g	52.9g	
ナトリウム	657mg	1097mg	ナトリウム	655mg	1095mg	ナトリウム	798mg	1238mg	ナトリウム	745mg	1185mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	乳麦		
	サワラの磯辺焼	麦	大根とつくねの煮物	麦	鯖の照焼	麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	ミックスカレーのルー	麦		
	塩枝豆	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦	なすのトロロ生姜煮	麦		
	豚肉と白菜のうま煮	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦	肉入りうの花	乳麦	切干大根の洋風サラダ	卵乳麦	玉子スパサラダ	卵乳麦		
	人参と竹輪のごま和え	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	240kcal	399kcal	
蛋白質	19.4g	23.1g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	8.9g	12.6g	
脂質	11.8g	12.5g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	15.2g	15.9g	
炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	16.9g	49.9g	
ナトリウム	927mg	1367mg	ナトリウム	903mg	1343mg	ナトリウム	749mg	1189mg	ナトリウム	758mg	1198mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	611kcal	1088kcal	エネルギー	580kcal	1057kcal	エネルギー	598kcal	1075kcal	エネルギー	637kcal	1114kcal
	蛋白質	37.6g	48.7g	蛋白質	33.4g	44.5g	蛋白質	30.0g	41.1g	蛋白質	26.6g	37.7g
	脂質	28.2g	30.3g	脂質	27.9g	30.0g	脂質	30.5g	32.6g	脂質	33.4g	35.5g
	炭水化物	52.4g	151.4g	炭水化物	50.1g	149.1g	炭水化物	50.8g	149.8g	炭水化物	59.1g	158.1g
ナトリウム	2031mg	3351mg	ナトリウム	2282mg	3602mg	ナトリウム	2225mg	3545mg	ナトリウム	2301mg	3621mg	
食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.8g	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

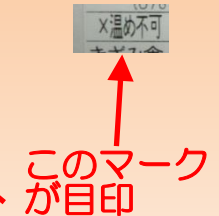


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### ワンポイントアドバイス

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

# 「ムース食」 週間献立表

	1月20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)						
朝	★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)						
	卵乳麦か 乳麦 麦	卵乳麦 乳麦 麦	豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦	肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 麦	大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦					
食	栄養価 エネルギー	おかずセット 98kcal	フルセット 272kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 89kcal	フルセット 263kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 122kcal	フルセット 296kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 131kcal	フルセット 305kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 91kcal	フルセット 265kcal
	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	3.8g	7.4g	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	2.9g	6.7g
脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	3.1g	3.8g	
炭水化物	11.4g	49.8g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.7g	55.2g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	14.1g	52.5g	
ナトリウム	530mg	1053mg	ナトリウム	532mg	1055mg	ナトリウム	463mg	976mg	ナトリウム	614mg	1137mg	ナトリウム	462mg	985mg	
食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	
昼	★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)						
	麦 乳麦 卵乳麦 麦	麦 乳麦 卵乳麦 麦	スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦 麦	とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦					
食	栄養価 エネルギー	おかずセット 210kcal	フルセット 384kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 209kcal	フルセット 384kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 184kcal	フルセット 358kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 197kcal	フルセット 371kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 210kcal	フルセット 384kcal
	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.3g	12.5g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.7g	12.5g
脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.4g	12.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	10.0g	10.7g	
炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.3g	56.4g	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	20.7g	59.1g	
ナトリウム	814mg	1337mg	ナトリウム	786mg	1283mg	ナトリウム	825mg	1348mg	ナトリウム	854mg	1377mg	ナトリウム	985mg	1508mg	
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	
夕	★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)						
	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦 麦	白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦 麦	鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦					
食	栄養価 エネルギー	おかずセット 175kcal	フルセット 350kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 141kcal	フルセット 315kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 180kcal	フルセット 354kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 196kcal	フルセット 370kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 186kcal	フルセット 360kcal
	蛋白質	4.7g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g
脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	9.9g	10.6g	
炭水化物	17.2g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.5g	58.9g	炭水化物	16.4g	54.8g	
ナトリウム	897mg	1416mg	ナトリウム	808mg	1331mg	ナトリウム	839mg	1362mg	ナトリウム	768mg	1291mg	ナトリウム	867mg	1390mg	
食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
合	栄養価 エネルギー	おかずセット 483kcal	フルセット 1006kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 439kcal	フルセット 962kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 486kcal	フルセット 1008kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 524kcal	フルセット 1046kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 487kcal	フルセット 1009kcal
	蛋白質	17.4g	28.9g	蛋白質	16.9g	28.7g	蛋白質	20.3g	31.5g	蛋白質	14.0g	25.4g	蛋白質	18.4g	29.8g
脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.2g	22.4g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.2g	29.3g	脂質	23.0g	25.1g	
炭水化物	47.3g	162.7g	炭水化物	48.8g	163.7g	炭水化物	53.1g	168.4g	炭水化物	55.1g	170.3g	炭水化物	51.2g	166.4g	
ナトリウム	2241mg	3806mg	ナトリウム	2126mg	3669mg	ナトリウム	2127mg	3686mg	ナトリウム	2236mg	3805mg	ナトリウム	2314mg	3883mg	
食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	
計	★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。														

★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。

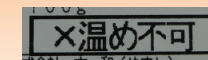
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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。



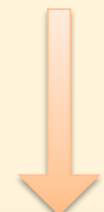
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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ことがあります  
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります