

「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 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 | | ★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 大豆と椎茸の煮物 スパマト炒め ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 法蓮草と油揚げの煮物 一夜漬(大根) ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 インゲンと人参のグラッセ キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 三色炒め煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁 | | 乳麦落 麦落 麦 麦 |
| | 栄養価 | おかずセット エネルギー 141kcal フルセット エネルギー 413kcal | 栄養価 | おかずセット エネルギー 224kcal フルセット エネルギー 505kcal | 栄養価 | おかずセット エネルギー 134kcal フルセット エネルギー 399kcal | 栄養価 | おかずセット エネルギー 136kcal フルセット エネルギー 400kcal | 栄養価 | おかずセット エネルギー 113kcal フルセット エネルギー 385kcal | |
| 昼 食 | ★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 豚バラもやし ブロッコリーの煮物 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 豚キムチ 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 炒り豆腐 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグのきのこあん 切干大根と豚肉の炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 チンゲン菜ソテー 鶏肉と蓮根の青のり炒め スパゲティイタリアン ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード ピーマンソテー ひじきとベーコンの煮物 若布の塩こうじ和え ★味噌汁 | | 麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦 |
| | 栄養価 | おかずセット エネルギー 290kcal フルセット エネルギー 554kcal | 栄養価 | おかずセット エネルギー 216kcal フルセット エネルギー 481kcal | 栄養価 | おかずセット エネルギー 326kcal フルセット エネルギー 597kcal | 栄養価 | おかずセット エネルギー 305kcal フルセット エネルギー 570kcal | 栄養価 | おかずセット エネルギー 202kcal フルセット エネルギー 474kcal | |
| 夕 食 | ★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 うま塩キャベツ 麩と野菜の煮物 大根麻婆 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g あぶらかれい生姜煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 竹の子と豚肉の味噌煮 担々風春雨 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 人参煮 白花豆煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 五目うの花 小松菜とベーコンのバター炒め ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 白身フライ 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁 | | 麦 麦 麦 麦 麦 |
| | 栄養価 | おかずセット エネルギー 207kcal フルセット エネルギー 481kcal | 栄養価 | おかずセット エネルギー 208kcal フルセット エネルギー 479kcal | 栄養価 | おかずセット エネルギー 266kcal フルセット エネルギー 538kcal | 栄養価 | おかずセット エネルギー 237kcal フルセット エネルギー 518kcal | 栄養価 | おかずセット エネルギー 378kcal フルセット エネルギー 642kcal | |
| 合 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。 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。 | | | | | | | | | | |
| | 栄養価 | おかずセット エネルギー 638kcal フルセット エネルギー 1448kcal | 栄養価 | おかずセット エネルギー 648kcal フルセット エネルギー 1465kcal | 栄養価 | おかずセット エネルギー 726kcal フルセット エネルギー 1534kcal | 栄養価 | おかずセット エネルギー 678kcal フルセット エネルギー 1488kcal | 栄養価 | おかずセット エネルギー 693kcal フルセット エネルギー 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 | |

お食事の作り方

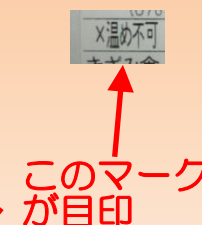


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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 | ★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 | | ★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 | | ★全粥240g さつま芋と豚肉の揚煮 法蓮草と油揚げの煮物 一夜漬(大根) ★味噌汁 | | ★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 | | ★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 | | | |
| | 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 |
| 食 | エネルギー | 141kcal | 300kcal | エネルギー | 224kcal | 383kcal | エネルギー | 134kcal | 293kcal | エネルギー | 113kcal | 272kcal |
| | 蛋白質 | 5.1g | 8.8g | 蛋白質 | 11.4g | 15.1g | 蛋白質 | 6.7g | 10.4g | 蛋白質 | 7.0g | 10.7g |
| | 脂質 | 8.8g | 9.5g | 脂質 | 11.5g | 12.2g | 脂質 | 5.1g | 5.8g | 脂質 | 6.4g | 7.1g |
| | 炭水化物 | 9.8g | 42.8g | 炭水化物 | 18.8g | 51.8g | 炭水化物 | 15.4g | 48.4g | 炭水化物 | 11.3g | 44.3g |
| | ナトリウム | 710mg | 1150mg | ナトリウム | 677mg | 1117mg | ナトリウム | 455mg | 895mg | ナトリウム | 428mg | 868mg |
| | 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 |
| 昼 | ★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 | | ★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 | | ★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 | | ★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 | | ★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 | | | |
| | 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 |
| 食 | エネルギー | 290kcal | 449kcal | エネルギー | 216kcal | 375kcal | エネルギー | 326kcal | 485kcal | エネルギー | 305kcal | 464kcal |
| | 蛋白質 | 12.2g | 15.9g | 蛋白質 | 14.2g | 17.9g | 蛋白質 | 11.3g | 15.0g | 蛋白質 | 19.5g | 23.2g |
| | 脂質 | 18.0g | 18.7g | 脂質 | 11.4g | 12.1g | 脂質 | 23.0g | 23.7g | 脂質 | 16.6g | 17.3g |
| | 炭水化物 | 20.4g | 53.4g | 炭水化物 | 14.2g | 47.2g | 炭水化物 | 16.7g | 49.7g | 炭水化物 | 18.2g | 51.2g |
| | ナトリウム | 791mg | 1231mg | ナトリウム | 800mg | 1240mg | ナトリウム | 740mg | 1180mg | ナトリウム | 857mg | 1297mg |
| | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.2g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g |
| 夕 | ★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 | | ★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 | | ★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 | | ★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 | | ★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 | | | |
| | 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 |
| 食 | エネルギー | 207kcal | 366kcal | エネルギー | 208kcal | 367kcal | エネルギー | 266kcal | 425kcal | エネルギー | 237kcal | 396kcal |
| | 蛋白質 | 12.5g | 16.2g | 蛋白質 | 18.4g | 22.1g | 蛋白質 | 13.3g | 17.0g | 蛋白質 | 9.3g | 13.0g |
| | 脂質 | 11.0g | 11.7g | 脂質 | 5.8g | 6.5g | 脂質 | 10.1g | 10.8g | 脂質 | 11.4g | 12.1g |
| | 炭水化物 | 13.7g | 46.7g | 炭水化物 | 19.4g | 52.4g | 炭水化物 | 30.0g | 63.0g | 炭水化物 | 26.5g | 59.5g |
| | ナトリウム | 752mg | 1192mg | ナトリウム | 728mg | 1168mg | ナトリウム | 607mg | 1047mg | ナトリウム | 1205mg | 1645mg |
| | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.7g | 食塩相当量 | 3.1g | 4.2g |
| 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 | 638kcal | 1115kcal | エネルギー | 648kcal | 1125kcal | エネルギー | 726kcal | 1203kcal | エネルギー | 678kcal | 1155kcal |
| | 蛋白質 | 29.8g | 40.9g | 蛋白質 | 44.0g | 55.1g | 蛋白質 | 31.3g | 42.4g | 蛋白質 | 38.3g | 49.4g |
| | 脂質 | 37.8g | 39.9g | 脂質 | 28.7g | 30.8g | 脂質 | 38.2g | 40.3g | 脂質 | 34.4g | 36.5g |
| | 炭水化物 | 43.9g | 142.9g | 炭水化物 | 52.4g | 151.4g | 炭水化物 | 62.1g | 161.1g | 炭水化物 | 56.0g | 155.0g |
| | ナトリウム | 2253mg | 3573mg | ナトリウム | 2205mg | 3525mg | ナトリウム | 1802mg | 3122mg | ナトリウム | 2490mg | 3810mg |
| 食塩相当量 | 5.7g | 9.0g | 食塩相当量 | 5.6g | 9.0g | 食塩相当量 | 4.6g | 8.0g | 食塩相当量 | 6.4g | 9.7g | |

★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

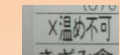


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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6日(月) | | | 1月7日(火) | | | 1月8日(水) | | | 1月9日(木) | | | 1月10日(金) | | |
|-------|---|------------------|------------------|--|------------------|------------------|---|------------------|------------------|--|------------------|------------------|---|---------|----------|
| 朝 | ★全粥240g 鶏大根の味噌煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | | ★全粥240g 温泉玉子 卵麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | | ★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | | ★全粥240g 鶏団子の中華風 卵乳麦か 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | | ★全粥240g 五色煮 乳麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | |
| | 栄養価 おかずセット フルセット | | | 栄養価 おかずセット フルセット | | | 栄養価 おかずセット フルセット | | | 栄養価 おかずセット フルセット | | | 栄養価 おかずセット フルセット | | |
| | エネルギー | 87kcal | 261kcal | エネルギー | 135kcal | 309kcal | エネルギー | 99kcal | 273kcal | エネルギー | 76kcal | 250kcal | エネルギー | 92kcal | 266kcal |
| 食 | 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 |
| 昼 | ★全粥240g クリームコロッケ 乳麦か 枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | | ★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 ひじきと大豆の煮物 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | | ★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | | ★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 ふきの煮物 乳麦 えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | | ★全粥240g スパイシーチキン 乳麦 はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 大根煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | |
| | 栄養価 おかずセット フルセット | | | 栄養価 おかずセット フルセット | | | 栄養価 おかずセット フルセット | | | 栄養価 おかずセット フルセット | | | 栄養価 おかずセット フルセット | | |
| | エネルギー | 182kcal | 356kcal | エネルギー | 187kcal | 362kcal | エネルギー | 143kcal | 317kcal | エネルギー | 172kcal | 346kcal | エネルギー | 187kcal | 362kcal |
| 食 | 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 |
| 夕 | ★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | | ★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | | ★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | | ★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 白菜と若芽の煮物 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 | | | ★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 ブロックリーと鶏肉の煮物 乳麦 サラダスパゲティ 卵乳麦か ★味噌汁(とろみ) 麦 | | |
| | 栄養価 おかずセット フルセット | | | 栄養価 おかずセット フルセット | | | 栄養価 おかずセット フルセット | | | 栄養価 おかずセット フルセット | | | 栄養価 おかずセット フルセット | | |
| | エネルギー | 182kcal | 356kcal | エネルギー | 169kcal | 343kcal | エネルギー | 172kcal | 346kcal | エネルギー | 149kcal | 323kcal | エネルギー | 233kcal | 408kcal |
| 食 | 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 |
| 合 | ナトリウム | 803mg | 1326mg | ナトリウム | 871mg | 1394mg | ナトリウム | 616mg | 1139mg | ナトリウム | 789mg | 1312mg | ナトリウム | 768mg | 1289mg |
| | 食塩相当量 | 2.0g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.9g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.3g |
| | 栄養価 おかずセット フルセット | 栄養価 おかずセット フルセット | 栄養価 おかずセット フルセット | 栄養価 おかずセット フルセット | 栄養価 おかずセット フルセット | 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 | 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 | | |
| 計 | 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 | |

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。



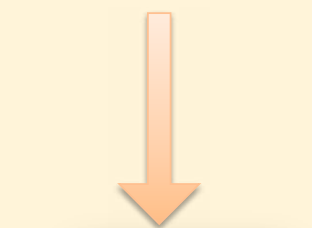
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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

★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。

(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 | 卵 | ★ごはん150g | 鶏じゃが煮 | ★ごはん150g | 白身魚のしんじょう | ★ごはん150g | 厚焼き玉子 | ★ごはん150g | 豚肉としめじの生姜バター風味 | |
| | 目玉焼き | 卵 | 高野豆腐の味噌煮 | 麦落 | 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 | 卵 | |
| | 鶏肉と小松菜煮 | 麦 | カリフラワーの煮物 | 卵 | 大根の甘酢漬 | 卵 | 白菜のスープ煮 | 卵 | 豆腐のかに風あんかけ | 卵 | |
| | キャベツの土佐煮 | 麦 | ★味噌汁(若芽・白菜) | 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 | |
| | ★味噌汁(若芽・白菜) | 麦 | ★味噌汁(おつゆ麩・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 | 144kcal | 408kcal | エネルギー | 152kcal | 414kcal | 444kcal | |
| | 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 | 14.4g | |
| | 脂質 | 8.3g | 9.1g | 脂質 | 5.5g | 6.4g | 脂質 | 7.5g | 8.4g | 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 | 70.8g | |
| | ナトリウム | 390mg | 642mg | ナトリウム | 505mg | 732mg | ナトリウム | 669mg | 895mg | 742mg | |
| | 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 | 1.9g | |
| 昼食 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 揚げ豆腐の南蛮づけ | ★ごはん150g | 赤魚の幽庵焼 | ★ごはん150g | キャベツと豚肉の塩あんかけ | ★ごはん150g | ホッケの照焼 | |
| | 鶏のカレー照煮込み | 麦 | インゲンの生姜炒め | 麦 | ビーマンのおかか和え | 麦 | 大豆とごぼうの味噌炒め | 麦 | 塩枝豆 | | |
| | ビーマンソース | 卵 | ぜんまいとミンチの煮物 | 卵 | 獣の玉子とじ | 卵 | 切干と人参のハリハリ | 卵 | 大根と鶏肉の味噌煮 | | |
| | 豚肉とごぼうの煮物 | 麦 | ★味噌汁(白菜・人参) | 麦 | ★味噌汁(揚げ・白菜) | 麦 | ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | 麦 | 人参とぜんまいのナムル | | |
| | 中華つま煮 | 卵 | ★すまし汁(椎茸・豆腐) | 麦 | ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | 麦 | ★味噌汁(ひじき・キャベツ) | 麦 | ★味噌汁(ひじき・キャベツ) | | |
| | 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 | 503kcal | エネルギー | 262kcal | 519kcal | エネルギー | 186kcal | 453kcal | 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 | 13.7g | |
| | 脂質 | 13.0g | 13.8g | 脂質 | 13.0g | 13.8g | 脂質 | 5.9g | 7.5g | 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 | 15.0g | |
| | ナトリウム | 880mg | 1028mg | ナトリウム | 808mg | 1036mg | ナトリウム | 728mg | 955mg | 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 | 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 | | |
| 夕食 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | ポークチャップ | ★ごはん150g | 照焼チキン | ★ごはん150g | ブリの味噌焼 | ★ごはん150g | クリーム煮込みハンバーグ | |
| | まごろカツ | 麦 | 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 | | |
| | うま塩キャベツ | 麦 | ごぼう大豆 | 麦 | 大根とベーコンの煮物 | 卵 | 菜の花のソナ炒め | 卵 | キャベツの和風カレー煮 | | |
| | 切干と挽肉のオイスター炒め | 麦 | ★すまし汁(若芽・豆腐) | 麦 | 豆腐のあっさりカレー煮込み | 卵 | ひじきとアサリのさっぱり煮 | 卵 | ★すまし汁(椎茸・豆腐) | | |
| | なめこ若芽のサツと煮 | 麦 | ★すまし汁(巻麩・しめじ) | 麦 | ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | 卵 | ★味噌汁(若芽・巻麩) | 麦 | ★味噌汁(若芽・巻麩) | | |
| | 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 | 467kcal | エネルギー | 261kcal | 515kcal | エネルギー | 279kcal | 538kcal | 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 | 17.9g | |
| | 脂質 | 10.2g | 11.8g | 脂質 | 11.6g | 12.4g | 脂質 | 15.1g | 16.4g | 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 | 12.8g | |
| | ナトリウム | 715mg | 941mg | ナトリウム | 668mg | 841mg | ナトリウム | 805mg | 970mg | 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 | 2.0g | |
| 合計 | エネルギー | 615kcal | 1391kcal | エネルギー | 667kcal | 1442kcal | エネルギー | 617kcal | 1405kcal | エネルギー | 611kcal |
| | 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(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 |

※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

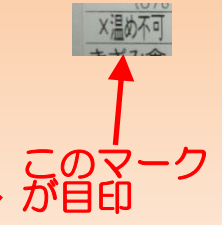


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(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 目玉焼き 鶏肉と小松菜煮 キャベツの土佐煮 | | ★ごはん120g 鶏じゃが煮 高野豆腐の味噌煮 カリフラワーの煮物 | | ★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 大根の甘酢漬け | | ★ごはん120g 厚焼き玉子 チキンアラビータ 白菜のスープ煮 | | ★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 豆腐のかに風あんかけ | | |
| | 卵 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 | 165kcal | 358kcal | 144kcal | 337kcal | 152kcal | 345kcal | 184kcal | 377kcal | 151kcal | 344kcal |
| | たんぱく質 | 16.3g | 19.6g | 10.0g | 13.3g | 6.9g | 10.2g | 9.0g | 12.3g | 10.8g | 14.1g |
| 昼食 | ★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 豚肉とごぼうの煮物 中華うま煮 | | ★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮つけ インゲンの生姜炒め ぜんまいとミンチの煮物 | | ★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 ビーマンのおかか和え 麩の玉子とじ じゃが芋の中華風サラダ | | ★ごはん120g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め 切干と人参のハリハリ | | ★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 大根と鶏肉の味噌煮 人参とぜんまいのナムル | | |
| | 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 | | 麦 麦 麦 卵乳麦 | | 麦 麦 卵乳麦 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 | 249kcal | 442kcal | 262kcal | 455kcal | 186kcal | 379kcal | 206kcal | 399kcal | 226kcal | 419kcal |
| | たんぱく質 | 14.9g | 18.2g | 14.9g | 18.2g | 13.0g | 16.3g | 13.7g | 17.0g | 17.9g | 21.2g |
| 間食 | ◎牛乳180g ◎りんご150g | | ◎牛乳180g ◎バナナ90g | | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | | ◎牛乳180g ◎りんご150g | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | |
| | ★ごはん120g まごころカツ うま塩キャベツ 切干と挽肉のオイスター炒め なめごと若芽のサツと煮 | | ★ごはん120g ポークチャップ 麩とえのきのさつと煮 ごぼう大豆 | | ★ごはん120g 照焼チキン 法蓮草の煮びたし 大根とベーコンの煮物 豆腐のあっさりカレー煮込み | | ★ごはん120g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 菜の花のソナ炒め ひじきとアサリのさっぱり煮 | | ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツの和風カレー煮 | | |
| | 麦 麦 麦 麦 | | 麦 麦 麦 麦 | | 麦 麦 卵乳麦 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 | 201kcal | 394kcal | 261kcal | 454kcal | 279kcal | 472kcal | 221kcal | 414kcal | 242kcal | 435kcal |
| 夕食 | ★ごはん120g まごころカツ うま塩キャベツ 切干と挽肉のオイスター炒め なめごと若芽のサツと煮 | | ★ごはん120g ポークチャップ 麩とえのきのさつと煮 ごぼう大豆 | | ★ごはん120g 照焼チキン 法蓮草の煮びたし 大根とベーコンの煮物 豆腐のあっさりカレー煮込み | | ★ごはん120g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 菜の花のソナ炒め ひじきとアサリのさっぱり煮 | | ★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツの和風カレー煮 | | |
| | 麦 麦 麦 麦 | | 麦 麦 麦 麦 | | 麦 麦 卵乳麦 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 | 201kcal | 394kcal | 261kcal | 454kcal | 279kcal | 472kcal | 221kcal | 414kcal | 242kcal | 435kcal |
| | たんぱく質 | 9.8g | 13.1g | 15.8g | 19.1g | 20.4g | 23.7g | 17.9g | 21.2g | 10.5g | 13.8g |
| 合計 | エネルギー | 615kcal | 1194kcal | 667kcal | 1246kcal | 617kcal | 1196kcal | 611kcal | 1190kcal | 619kcal | 1198kcal |
| | たんぱく質 | 41.0g | 50.9g | 40.7g | 50.6g | 40.3g | 50.2g | 40.6g | 50.5g | 39.2g | 49.1g |
| | 脂質 | 31.5g | 33.0g | 30.1g | 31.6g | 28.5g | 30.0g | 31.2g | 32.7g | 29.5g | 31.0g |
| | 炭水化物 | 39.3g | 165.0g | 60.5g | 186.2g | 47.6g | 173.3g | 43.6g | 169.3g | 45.1g | 170.8g |
| | ナトリウム | 1985mg | 1988mg | 1981mg | 1984mg | 2202mg | 2205mg | 1932mg | 1935mg | 1987mg | 1990mg |
| 合計(間食込) | エネルギー | 822kcal | 1401kcal | 865kcal | 1444kcal | 814kcal | 1393kcal | 818kcal | 1397kcal | 820kcal | 1399kcal |
| | たんぱく質 | 47.1g | 57.0g | 47.6g | 57.5g | 48.0g | 57.9g | 46.7g | 56.6g | 46.6g | 56.5g |
| | 脂質 | 38.6g | 40.1g | 37.1g | 38.6g | 35.5g | 37.0g | 38.3g | 39.8g | 36.5g | 38.0g |
| | 炭水化物 | 71.2g | 196.9g | 89.4g | 215.1g | 75.4g | 201.1g | 75.5g | 201.2g | 74.0g | 199.7g |
| | ナトリウム | 2059mg | 2062mg | 2055mg | 2058mg | 2278mg | 2281mg | 2006mg | 2009mg | 2064mg | 2067mg |

※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

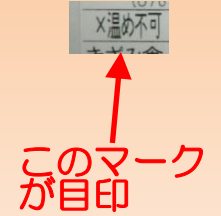


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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 | 卵 | 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 | 乳 | 春雨と挽肉の炒め物 | 麦 | キャベツのミモザサラダ | 卵 | 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 | 5.6g | 9.7g |
| | 脂質 | 12.2g | 12.8g | 脂質 | 23.4g | 24.0g | 脂質 | 16.8g | 17.4g | 脂質 | 14.8g | 14.8g |
| | 炭水化物 | 22.7g | 75.5g | 炭水化物 | 20.9g | 73.7g | 炭水化物 | 28.2g | 81.0g | 炭水化物 | 28.8g | 81.6g |
| ナトリウム | 574mg | 575mg | ナトリウム | 566mg | 567mg | ナトリウム | 677mg | 678mg | ナトリウム | 554mg | 555mg | |
| 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 | ポテトコロッケ | 卵 | 煮込みタンドリーチキン | 卵 | 白身フライ | 麦 | | |
| | オニオンソテー | 乳 | 大根とひじきの煮物 | 麦 | 人参シャトー | 麦 | コーンソテー | 乳 | オクラのペペロンチーノ | 麦 | | |
| | 豚肉と大根のピリ辛煮 | 麦 | 牛肉のぎんびら | 麦 | 中華うま煮炒め | 卵 | マカロニの和風ソテー | 乳 | 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 | 麦 | 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 | 778mg | 779mg | |
| 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 | | |
| | カルビ丼の具 | 麦 | オニオンソースハンバーグ | 乳 | ポークジンジャー | 麦 | 鱈のトマトバジルソース | 乳 | 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め | 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 | 白菜の煮びたし | 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 | 小倉金時 | 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(間食込) | 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。

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。

※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 | 卵麦 麦落 麦 | ★ごはん180g 豆腐ステーキ 豚肉とじゃが芋の昆布煮 高菜と大根の煮物 | 卵麦 麦 麦 | ★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 きんぴられんこん | 麦 麦 麦 | ★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 春雨とツナのピリ辛炒め | 卵麦 卵麦 麦 | ★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮 キャベツとウィンナーのソテー | 乳麦 麦 乳麦 | | | | | |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | | |
| | エネルギー | 206kcal | 496kcal | エネルギー | 230kcal | 520kcal | エネルギー | 198kcal | 488kcal | エネルギー | 197kcal | 487kcal | エネルギー | 180kcal | 470kcal |
| | たんぱく質 | 9.9g | 14.8g | たんぱく質 | 8.1g | 13.0g | たんぱく質 | 10.1g | 15.0g | たんぱく質 | 9.2g | 14.1g | たんぱく質 | 8.8g | 13.7g |
| | 脂質 | 13.6g | 14.3g | 脂質 | 15.2g | 15.9g | 脂質 | 8.3g | 9.0g | 脂質 | 5.7g | 6.4g | 脂質 | 10.4g | 11.1g |
| | 炭水化物 | 11.6g | 74.5g | 炭水化物 | 13.9g | 76.8g | 炭水化物 | 20.7g | 83.6g | 炭水化物 | 26.7g | 89.6g | 炭水化物 | 13.9g | 76.8g |
| | ナトリウム | 626mg | 627mg | ナトリウム | 585mg | 586mg | ナトリウム | 596mg | 597mg | ナトリウム | 766mg | 767mg | ナトリウム | 593mg | 594mg |
| | カリウム | 373mg | 445mg | カリウム | 366mg | 438mg | カリウム | 432mg | 504mg | カリウム | 238mg | 310mg | カリウム | 389mg | 461mg |
| | リン | 124mg | 201mg | リン | 124mg | 201mg | リン | 173mg | 250mg | リン | 130mg | 207mg | リン | 134mg | 211mg |
| | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g |
| 昼食 | ★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソテー 春雨の五目炒め 人参とさつま揚げの釜平 | 乳麦 卵乳麦 卵麦 | ★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 竹輪の五色きんぴら | 卵麦 麦 卵乳麦 | ★ごはん180g マーボナス 高野豆腐の洋風炒り煮 人参のおかかサラダ | 麦落 卵麦 麦 | ★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 青のりポテトサラダ | 麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 | ★ごはん180g 赤魚のごま焼 コーンソテー ミックスビーンズのクリーム煮 ナスの挽肉炒め | 麦 乳麦 卵麦 乳麦 | | | | | |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | | |
| | エネルギー | 337kcal | 627kcal | エネルギー | 300kcal | 590kcal | エネルギー | 339kcal | 629kcal | エネルギー | 272kcal | 562kcal | エネルギー | 303kcal | 593kcal |
| | たんぱく質 | 13.1g | 18.0g | たんぱく質 | 15.2g | 20.1g | たんぱく質 | 13.0g | 17.9g | たんぱく質 | 13.8g | 18.7g | たんぱく質 | 17.6g | 22.5g |
| | 脂質 | 20.6g | 21.3g | 脂質 | 17.7g | 18.4g | 脂質 | 24.0g | 24.7g | 脂質 | 17.0g | 17.7g | 脂質 | 16.4g | 17.1g |
| | 炭水化物 | 23.1g | 86.0g | 炭水化物 | 18.7g | 81.6g | 炭水化物 | 19.7g | 82.6g | 炭水化物 | 15.0g | 77.9g | 炭水化物 | 23.3g | 86.2g |
| | ナトリウム | 623mg | 624mg | ナトリウム | 793mg | 794mg | ナトリウム | 835mg | 836mg | ナトリウム | 559mg | 560mg | ナトリウム | 686mg | 687mg |
| | カリウム | 383mg | 455mg | カリウム | 376mg | 448mg | カリウム | 492mg | 564mg | カリウム | 518mg | 590mg | カリウム | 693mg | 765mg |
| | リン | 174mg | 251mg | リン | 179mg | 256mg | リン | 195mg | 272mg | リン | 140mg | 217mg | リン | 237mg | 314mg |
| | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g |
| 間食 | ◎黄桃(缶)150g | | ◎黄桃(缶)150g | | ◎みかん(缶)150g | | ◎パイナップル(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 スニフキャベツ | 麦 卵乳麦 麦 乳麦 | ★ごはん180g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 揚げナスの煮物 ジャガ芋の中巻炒め | 麦 麦 麦 卵麦 | ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 法蓮草の煮ひたし 大豆と人参の煮物 里芋のおろし煮 | 麦 麦 麦 麦 | ★ごはん180g ブリの塩焼 ぎのごソテー 油揚げと菜の花の煮物 クリームコロッケ | 麦 乳麦 麦 乳麦 | ★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 カリフラワーのピクルス | 乳麦 乳麦 麦 麦 | | | | | |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | | |
| | エネルギー | 236kcal | 526kcal | エネルギー | 264kcal | 554kcal | エネルギー | 247kcal | 537kcal | エネルギー | 292kcal | 582kcal | エネルギー | 321kcal | 611kcal |
| | たんぱく質 | 15.8g | 20.7g | たんぱく質 | 15.6g | 20.5g | たんぱく質 | 16.7g | 21.6g | たんぱく質 | 16.7g | 21.6g | たんぱく質 | 12.2g | 17.1g |
| | 脂質 | 10.7g | 11.4g | 脂質 | 11.9g | 12.6g | 脂質 | 10.4g | 11.1g | 脂質 | 18.7g | 19.4g | 脂質 | 17.7g | 18.4g |
| | 炭水化物 | 19.4g | 82.3g | 炭水化物 | 21.8g | 84.7g | 炭水化物 | 20.1g | 83.0g | 炭水化物 | 13.9g | 76.8g | 炭水化物 | 27.2g | 90.1g |
| | ナトリウム | 785mg | 786mg | ナトリウム | 637mg | 638mg | ナトリウム | 573mg | 574mg | ナトリウム | 549mg | 550mg | ナトリウム | 606mg | 607mg |
| | カリウム | 630mg | 702mg | カリウム | 655mg | 727mg | カリウム | 724mg | 796mg | カリウム | 391mg | 463mg | カリウム | 521mg | 593mg |
| | リン | 178mg | 255mg | リン | 199mg | 276mg | リン | 198mg | 275mg | リン | 167mg | 244mg | リン | 142mg | 219mg |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | |
| 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 | 779kcal | 1649kcal | エネルギー | 794kcal | 1664kcal | エネルギー | 784kcal | 1654kcal | エネルギー | 761kcal | 1631kcal | エネルギー | 804kcal | 1674kcal |
| | たんぱく質 | 38.8g | 53.5g | たんぱく質 | 38.9g | 53.6g | たんぱく質 | 39.8g | 54.5g | たんぱく質 | 39.7g | 54.4g | たんぱく質 | 38.6g | 53.3g |
| | 脂質 | 44.9g | 47.0g | 脂質 | 44.8g | 46.9g | 脂質 | 42.7g | 44.8g | 脂質 | 41.4g | 43.5g | 脂質 | 44.5g | 46.6g |
| | 炭水化物 | 54.1g | 242.8g | 炭水化物 | 54.4g | 243.1g | 炭水化物 | 60.5g | 249.2g | 炭水化物 | 55.6g | 244.3g | 炭水化物 | 64.4g | 253.1g |
| | ナトリウム | 2034mg | 2037mg | ナトリウム | 2015mg | 2018mg | ナトリウム | 2004mg | 2007mg | ナトリウム | 1874mg | 1877mg | ナトリウム | 1885mg | 1888mg |
| | カリウム | 1386mg | 1602mg | カリウム | 1397mg | 1613mg | カリウム | 1648mg | 1864mg | カリウム | 1147mg | 1363mg | カリウム | 1603mg | 1819mg |
| | リン | 476mg | 707mg | リン | 502mg | 733mg | リン | 566mg | 797mg | リン | 437mg | 668mg | リン | 513mg | 744mg |
| | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 907kcal | 1777kcal | エネルギー | 922kcal | 1792kcal | エネルギー | 880kcal | 1750kcal | エネルギー | 887kcal | 1757kcal | エネルギー | 932kcal |
| たんぱく質 | | 39.6g | 54.3g | たんぱく質 | 39.7g | 54.4g | たんぱく質 | 40.6g | 55.3g | たんぱく質 | 40.3g | 55.0g | たんぱく質 | 39.4g | 54.1g |
| 脂質 | | 45.1g | 47.2g | 脂質 | 45.0g | 47.1g | 脂質 | 42.9g | 45.0g | 脂質 | 41.6g | 43.7g | 脂質 | 44.7g | 46.8g |
| 炭水化物 | | 85.0g | 273.7g | 炭水化物 | 85.3g | 274.0g | 炭水化物 | 83.5g | 272.2g | 炭水化物 | 86.1g | 274.8g | 炭水化物 | 95.3g | 284.0g |
| ナトリウム | | 2040mg | 2043mg | ナトリウム | 2021mg | 2024mg | ナトリウム | 2010mg | 2013mg | ナトリウム | 1876mg | 1879mg | ナトリウム | 1891mg | 1894mg |
| カリウム | | 1506mg | 1722mg | カリウム | 1517mg | 1733mg | カリウム | 1761mg | 1977mg | カリウム | 1261mg | 1477mg | カリウム | 1723mg | 1939mg |
| リン | | 490mg | 721mg | リン | 516mg | 747mg | リン | 578mg | 809mg | リン | 443mg | 674mg | リン | 527mg | 758mg |
| 食塩相当量 | | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g |

お食事の作り方



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



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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。