

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	1月13日(月)		1月14日(火)		1月15日(水)		1月16日(木)		1月17日(金)					
朝 食	★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 白菜のとりみ煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 竹輪と玉ねぎの卵とじ きのこのきんぴら 一夜漬(大根人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 大根と豚肉の甘辛煮 野菜炒め 人参しりしり ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦落 卵麦 白菜と麩の玉子とじ 切干大根煮 ポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 鶏大豆 中華うま煮 マカロニのツナサラダ ★味噌汁		卵乳麦か 卵乳麦 卵乳麦			
	栄養価	おかずセット エネルギー 100kcal たんぱく質 5.7g 脂質 0.4g 炭水化物 18.2g ナトリウム 677mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 365kcal たんぱく質 11.5g 脂質 1.3g 炭水化物 74.6g ナトリウム 1143mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 111kcal たんぱく質 5.5g 脂質 4.8g 炭水化物 12.4g ナトリウム 587mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 384kcal たんぱく質 11.7g 脂質 5.8g 炭水化物 69.7g ナトリウム 1029mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 161kcal たんぱく質 5.3g 脂質 10.7g 炭水化物 9.8g ナトリウム 445mg 食塩相当量 1.1g	フルセット エネルギー 428kcal たんぱく質 11.2g 脂質 11.6g 炭水化物 66.3g ナトリウム 889mg 食塩相当量 2.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 169kcal たんぱく質 4.7g 脂質 10.4g 炭水化物 13.7g ナトリウム 654mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 434kcal たんぱく質 10.5g 脂質 11.3g 炭水化物 70.1g ナトリウム 1121mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 224kcal たんぱく質 10.1g 脂質 12.5g 炭水化物 16.2g ナトリウム 563mg 食塩相当量 1.4g
昼 食	★やわらかごはん180g ハムカツ 白滝と人参のたらこ炒り ナスと麩の炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 牛肉と竹の子入り春雨炒め じゃが芋のそぼろあん もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵麦か ちらし寿司の具 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵麦か 鶏肉のホワイトソース煮 オクラのペペロンチーノ 豚肉とキャベツのごま風味炒め わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 あぶらかれいみりん焼 菜の花 ナスの挽肉炒め 煮生酢 ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦			
	栄養価	おかずセット エネルギー 292kcal たんぱく質 7.8g 脂質 19.3g 炭水化物 23.6g ナトリウム 577mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 564kcal たんぱく質 13.7g 脂質 20.2g 炭水化物 81.2g ナトリウム 1019mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 278kcal たんぱく質 12.1g 脂質 15.0g 炭水化物 22.3g ナトリウム 838mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 554kcal たんぱく質 18.5g 脂質 16.7g 炭水化物 78.7g ナトリウム 1279mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 278kcal たんぱく質 11.2g 脂質 12.9g 炭水化物 29.4g ナトリウム 945mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 552kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.9g 炭水化物 87.0g ナトリウム 1387mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 233kcal たんぱく質 12.1g 脂質 14.8g 炭水化物 13.2g ナトリウム 930mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 499kcal たんぱく質 17.8g 脂質 15.7g 炭水化物 69.4g ナトリウム 1372mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 184kcal たんぱく質 16.2g 脂質 7.5g 炭水化物 14.2g ナトリウム 649mg 食塩相当量 1.7g
夕 食	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め マカロニとツナの和風炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦か 鶏の柚子胡椒炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み 白菜と若芽のピリ辛和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 オニオンソースハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー オクラとコーンの炒め物 バンバンジーサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 白身魚の味噌煮 竹輪の辛子炒め 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 肉団子の柚子風味野菜あん 洋風肉じゃが煮 おからのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦			
	栄養価	おかずセット エネルギー 305kcal たんぱく質 15.0g 脂質 17.2g 炭水化物 21.4g ナトリウム 867mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 574kcal たんぱく質 21.1g 脂質 18.2g 炭水化物 78.1g ナトリウム 1311mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 203kcal たんぱく質 12.0g 脂質 10.1g 炭水化物 16.2g ナトリウム 937mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 473kcal たんぱく質 17.8g 脂質 11.0g 炭水化物 73.2g ナトリウム 1378mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 207kcal たんぱく質 13.3g 脂質 7.3g 炭水化物 20.3g ナトリウム 787mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 484kcal たんぱく質 19.7g 脂質 9.0g 炭水化物 76.7g ナトリウム 1230mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 209kcal たんぱく質 17.3g 脂質 5.7g 炭水化物 21.1g ナトリウム 944mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 481kcal たんぱく質 23.3g 脂質 6.6g 炭水化物 78.5g ナトリウム 1388mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 291kcal たんぱく質 10.2g 脂質 16.4g 炭水化物 26.7g ナトリウム 962mg 食塩相当量 2.4g
合 計	★やわらかごはん180g ★味噌汁		★やわらかごはん180g ★味噌汁		★やわらかごはん180g ★味噌汁		★やわらかごはん180g ★味噌汁		★やわらかごはん180g ★味噌汁		★やわらかごはん180g ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット エネルギー 697kcal たんぱく質 28.5g 脂質 36.9g 炭水化物 63.2g ナトリウム 2121mg 食塩相当量 5.4g	フルセット エネルギー 1503kcal たんぱく質 46.3g 脂質 39.7g 炭水化物 233.9g ナトリウム 3473mg 食塩相当量 8.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 592kcal たんぱく質 29.6g 脂質 29.9g 炭水化物 50.9g ナトリウム 2362mg 食塩相当量 6.0g	フルセット エネルギー 1411kcal たんぱく質 48.0g 脂質 33.5g 炭水化物 221.6g ナトリウム 3686mg 食塩相当量 9.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 646kcal たんぱく質 29.8g 脂質 30.9g 炭水化物 59.5g ナトリウム 2177mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 1464kcal たんぱく質 48.3g 脂質 34.5g 炭水化物 230.0g ナトリウム 3506mg 食塩相当量 8.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 611kcal たんぱく質 34.1g 脂質 30.9g 炭水化物 48.0g ナトリウム 2528mg 食塩相当量 6.5g	フルセット エネルギー 1414kcal たんぱく質 51.6g 脂質 33.6g 炭水化物 218.0g ナトリウム 3881mg 食塩相当量 9.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 699kcal たんぱく質 36.5g 脂質 36.4g 炭水化物 57.1g ナトリウム 2174mg 食塩相当量 5.5g

★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



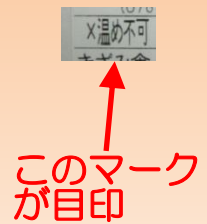
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

# 「刻み食」 週間献立表

	1月13日(月)		1月14日(火)		1月15日(水)		1月16日(木)		1月17日(金)			
朝 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦		
	里芋のそぼろ煮	麦	竹輪と玉ねぎの卵とじ	麦	大根と豚肉の甘辛煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	麦	鶏大豆	卵乳麦か		
	白菜のとりみ煮	麦	きのこのきんぴら	麦	野菜炒め	麦	切干大根煮	麦	中華うま煮	卵乳麦		
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	一夜漬(大根人参)	麦	人参しりしり	麦	ポテトサラダ	卵乳麦	マカロニのツナサラダ	卵乳麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	100kcal	259kcal	エネルギー	111kcal	270kcal	エネルギー	161kcal	320kcal	エネルギー	169kcal	328kcal	
たんぱく質	5.7g	9.4g	たんぱく質	5.5g	9.2g	たんぱく質	5.3g	9.0g	たんぱく質	4.7g	8.4g	
脂質	0.4g	1.1g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	10.4g	11.1g	
炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	9.8g	42.8g	炭水化物	13.7g	46.7g	
ナトリウム	677mg	1117mg	ナトリウム	587mg	1027mg	ナトリウム	445mg	885mg	ナトリウム	654mg	1094mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦か	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦		
	ハムカツ	麦	牛肉と竹の子入り春雨炒め	麦	ちらし寿司の具	麦	鶏肉のホワイトソース煮	麦	あぶらかわいいみりん焼	麦		
	白滝と人参のたらこ炒り	麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	大豆と人参の煮物	麦	オクラのベベロンチーノ	卵麦か	菜の花	麦		
	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	もやしと蒸し鶏のナムル	麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦		
	インゲンのごま和え	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	わかめとパプリカの和え物	麦	煮生酢	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	292kcal	451kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	184kcal	343kcal	
たんぱく質	7.8g	11.5g	たんぱく質	12.1g	15.8g	たんぱく質	11.2g	14.9g	たんぱく質	12.1g	15.8g	
脂質	19.3g	20.0g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	14.8g	15.5g	
炭水化物	23.6g	56.6g	炭水化物	22.3g	55.3g	炭水化物	29.4g	62.4g	炭水化物	13.2g	46.2g	
ナトリウム	577mg	1017mg	ナトリウム	838mg	1278mg	ナトリウム	945mg	1385mg	ナトリウム	930mg	1370mg	
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	麦か	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦		
	焼肉塩炒め	麦	鶏の柚子胡椒炒め	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	白身魚の味噌煮	麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦		
	マカロニとツナの和風炒め	乳麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	竹輪の辛子炒め	麦	洋風肉じゃがが煮	乳麦		
	オクラのおかか和え梅風味	麦	白菜と若芽のピリ辛和え	麦	オクラとコーンの炒め物	乳麦か	高野豆腐の味噌煮	卵麦	おからのサラダ	卵乳麦か		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	バンバンジーサラダ	乳麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	★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	305kcal	464kcal	エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	207kcal	366kcal	エネルギー	209kcal	368kcal	
たんぱく質	15.0g	18.7g	たんぱく質	12.0g	15.7g	たんぱく質	13.3g	17.0g	たんぱく質	17.3g	21.0g	
脂質	17.2g	17.9g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	5.7g	6.4g	
炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	21.1g	54.1g	
ナトリウム	867mg	1307mg	ナトリウム	937mg	1377mg	ナトリウム	787mg	1227mg	ナトリウム	944mg	1384mg	
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.6g	
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	697kcal	1174kcal	エネルギー	592kcal	1069kcal	エネルギー	646kcal	1123kcal	エネルギー	611kcal	1088kcal
	たんぱく質	28.5g	39.6g	たんぱく質	29.6g	40.7g	たんぱく質	29.8g	40.9g	たんぱく質	34.1g	45.2g
	脂質	36.9g	39.0g	脂質	29.9g	32.0g	脂質	30.9g	33.0g	脂質	30.9g	33.0g
	炭水化物	63.2g	162.2g	炭水化物	50.9g	149.9g	炭水化物	59.5g	158.5g	炭水化物	48.0g	147.0g
	ナトリウム	2121mg	3441mg	ナトリウム	2362mg	3682mg	ナトリウム	2177mg	3497mg	ナトリウム	2528mg	3848mg
食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.5g	9.8g	

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

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### 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

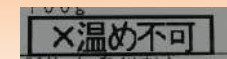
	1月13日(月)		1月14日(火)		1月15日(水)		1月16日(木)		1月17日(金)			
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	切干大根と小松菜の煮物 麦		鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦		温泉玉子 卵麦		金時豆の煮物 乳麦		五目豆腐煮 乳麦			
	ベーコンのごま酢和え 卵乳麦		菜の花のおひたし 乳麦		一夜漬 乳麦		若竹煮 麦		大根なます 麦			
	★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦			
食	栄養価	おかずセット	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	88kcal	262kcal	エネルギー	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	95kcal	269kcal
	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.4g	8.2g
	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.4g	3.1g
	炭水化物	10.6g	49.0g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.4g	54.8g
ナトリウム	450mg	973mg	ナトリウム	565mg	1088mg	ナトリウム	605mg	1128mg	ナトリウム	437mg	960mg	
食塩相当量	1.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鶏の照焼 乳麦		赤魚の味噌煮 乳麦		鶏肉のカレー風味焼き 乳麦		鮭の照焼 麦		クリームコロッケ 乳麦			
	赤玉南瓜の煮物 麦		薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦		牛肉と根菜の煮物 乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦		鶏肉のすき焼き煮 麦			
	きのこきんぴら 乳麦		もやしサラダ 卵乳麦		メンマの中華和え 乳麦		菜の花の辛子和え 乳麦		えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦			
	★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦			
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	165kcal	339kcal
	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	7.4g	8.1g
	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	15.8g	54.2g
ナトリウム	777mg	1300mg	ナトリウム	1007mg	1530mg	ナトリウム	972mg	1495mg	ナトリウム	818mg	1341mg	
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.6g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	白身の竜田揚げ 乳麦		豚肉の生姜焼 乳麦		白身フライタルタル 卵乳麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦		白身のおろし煮 乳麦			
	白花豆煮 麦		大根の千切煮 乳麦		大豆大根煮 卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦		昆布煮豆 乳麦			
	ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦		青菜のおひたし 乳麦			
	★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦			
食	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	226kcal	400kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	199kcal	373kcal
	蛋白質	7.1g	10.9g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.3g	10.1g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.6g	12.3g
	炭水化物	24.0g	62.4g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	17.2g	55.6g
ナトリウム	634mg	1157mg	ナトリウム	754mg	1277mg	ナトリウム	861mg	1384mg	ナトリウム	815mg	1338mg	
食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
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	519kcal	1041kcal	エネルギー	440kcal	962kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	459kcal	981kcal
	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	16.7g	28.1g	蛋白質	19.9g	31.3g
	脂質	24.4g	26.5g	脂質	19.7g	21.8g	脂質	28.5g	30.6g	脂質	21.4g	23.5g
	炭水化物	58.5g	173.7g	炭水化物	48.8g	164.0g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	49.4g	164.6g
ナトリウム	1861mg	3430mg	ナトリウム	2326mg	3895mg	ナトリウム	2438mg	4007mg	ナトリウム	2070mg	3639mg	
食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	

## 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

★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13日(月)		1月14日(火)		1月15日(水)		1月16日(木)		1月17日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦		
	オムレツ	卵麦	筑前煮	卵麦	牛肉の甘酢炒め	卵麦	白菜とがんもの煮物	卵麦	大豆の洋風五目煮	卵麦		
	ホワイトソース	卵麦	人参しりしり	卵麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	卵麦	人参の炒り煮	卵麦		
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	コンニャクの辛味炒め	卵麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	卵麦	キャロットラペ	卵麦	白菜と昆布のナムル	卵麦		
	スープキャベツ	卵麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵麦	★味噌汁(えのき・切干)	卵麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	卵麦		
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	148kcal	404kcal	エネルギー	169kcal	429kcal	エネルギー	212kcal	467kcal	エネルギー	196kcal	455kcal
	たんぱく質	8.1g	13.3g	たんぱく質	10.1g	15.5g	たんぱく質	9.4g	14.4g	たんぱく質	10.0g	15.2g
	脂質	7.8g	8.5g	脂質	7.7g	8.7g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.4g	10.7g
炭水化物	11.6g	66.5g	炭水化物	15.1g	70.1g	炭水化物	17.2g	71.6g	炭水化物	17.4g	71.6g	
ナトリウム	644mg	791mg	ナトリウム	537mg	765mg	ナトリウム	628mg	854mg	ナトリウム	599mg	764mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	
昼食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦		
	チキンカレーのルー	卵麦	豚肉とココロ野菜のチーズソース	卵麦	鶏肉とさつまいものうま塩炒め	卵麦	サワラのエスカベッシュ	卵麦	鶏肉の味噌焼	卵麦		
	麩の野菜あんかけ	卵麦	食べるトマトスープ	卵麦	白菜と挽肉の旨煮	卵麦	豚肉と大根の煮物	卵麦	人参クラッセ	卵麦		
	インゲンのごま和え	卵麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	卵麦	カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦	キャベツのあっさり昆布和え	卵麦	キャベツの土佐煮	卵麦		
	★味噌汁(若芽・揚げ)	卵麦	★味噌汁(若芽・しめじ)	卵麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	卵麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵麦	春雨の中華和え	卵麦		
		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	214kcal	480kcal	エネルギー	215kcal	470kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	219kcal	473kcal
	たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	14.1g	19.4g	たんぱく質	11.8g	17.7g	たんぱく質	16.6g	21.7g
	脂質	10.7g	12.3g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.3g	10.4g	脂質	10.9g	11.7g
炭水化物	15.1g	70.1g	炭水化物	14.8g	69.7g	炭水化物	21.0g	76.9g	炭水化物	12.2g	66.6g	
ナトリウム	771mg	1022mg	ナトリウム	648mg	899mg	ナトリウム	737mg	964mg	ナトリウム	710mg	858mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦		
	白身魚の生姜煮	卵麦	揚げ豆腐の挽肉あん	卵麦	アジの照焼	卵麦	鶏肉ときのこのバター醤油	卵麦	フリの磯辺焼	卵麦		
	オニオンソテー	卵麦	フロッコリー	卵麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵麦	さつまいもの味噌炒め	卵麦	ふきのきんぴら	卵麦		
	さつまいもと豚肉の揚げ煮	卵麦	ネギ味噌炒め	卵麦	大豆と人参の煮物	卵麦	若芽としらすのおひたし	卵麦	炒り豆腐	卵麦		
	和風サラダ	卵麦	麩と若芽の酢の物	卵麦	切干大根の中華和え	卵麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	卵麦	野菜の三杯酢	卵麦		
	★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	卵麦	★味噌汁(白菜・なめこ)	卵麦		卵麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	卵麦		
		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	254kcal	509kcal	エネルギー	228kcal	496kcal	エネルギー	206kcal	462kcal	エネルギー	226kcal	490kcal
	たんぱく質	16.8g	21.8g	たんぱく質	17.1g	23.0g	たんぱく質	19.4g	24.5g	たんぱく質	12.8g	18.8g
脂質	10.2g	11.0g	脂質	9.8g	11.4g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	9.5g	11.1g	
炭水化物	23.8g	78.5g	炭水化物	19.5g	74.8g	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	16.7g	71.8g	
ナトリウム	749mg	976mg	ナトリウム	830mg	1057mg	ナトリウム	604mg	832mg	ナトリウム	928mg	1157mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.9g	
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	616kcal	1393kcal	エネルギー	612kcal	1395kcal	エネルギー	634kcal	1412kcal	エネルギー	615kcal	1396kcal
	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	41.3g	57.9g	たんぱく質	40.6g	56.6g	たんぱく質	39.4g	55.7g
	脂質	28.7g	31.8g	脂質	28.5g	31.9g	脂質	28.3g	31.0g	脂質	29.8g	33.5g
	炭水化物	50.5g	215.1g	炭水化物	49.4g	214.6g	炭水化物	52.1g	217.3g	炭水化物	46.3g	210.0g
ナトリウム	2164mg	2789mg	ナトリウム	2015mg	2721mg	ナトリウム	1969mg	2650mg	ナトリウム	2237mg	2779mg	
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	813kcal	1590kcal	エネルギー	819kcal	1602kcal	エネルギー	832kcal	1610kcal	エネルギー	812kcal	1593kcal
	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	47.4g	64.0g	たんぱく質	47.5g	63.5g	たんぱく質	47.1g	63.4g
	脂質	35.7g	38.8g	脂質	35.6g	39.0g	脂質	35.3g	38.0g	脂質	36.8g	40.5g
	炭水化物	78.3g	242.9g	炭水化物	81.3g	246.5g	炭水化物	81.0g	246.2g	炭水化物	74.1g	237.8g
	ナトリウム	2240mg	2865mg	ナトリウム	2089mg	2795mg	ナトリウム	2043mg	2724mg	ナトリウム	2313mg	2855mg
食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.2g	7.0g	食塩相当量	5.9g	7.2g	

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

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

## お食事の作り方

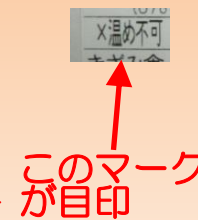


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### 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13日(月)		1月14日(火)		1月15日(水)		1月16日(木)		1月17日(金)			
朝食	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦		
	オムレツ	卵麦	筑前煮	卵麦	牛肉の甘酢炒め	卵麦	白菜とがんもの煮物	卵麦	大豆の洋風五目煮	卵麦		
	ホワイトソース	卵麦	人参しりしり	卵麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	卵麦	人参の炒り煮	卵麦		
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	コンニャクの辛味炒め	卵麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	卵麦	キャロットラペ	卵麦	白菜と昆布のナムル	卵麦		
	スープキャベツ	卵麦										
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	148kcal	341kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	196kcal	389kcal
	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	10.0g	13.3g
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.4g	9.9g
	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	17.4g	59.3g
ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	599mg	600mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦		
	チキンカレーのルー	卵麦	豚肉とココロ野菜のチーズソース	卵麦	鶏肉とさつまいものうま塩炒め	卵麦	サワラのエスカベッシュ	卵麦	鶏肉の味噌焼	卵麦		
	麩の野菜あんかけ	卵麦	食べるトマトスープ	卵麦	白菜と挽肉の旨煮	卵麦	豚肉と大根の煮物	卵麦	人参クラッセ	卵麦		
	インゲンのごま和え	卵麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	卵麦	カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦	キャベツのあっさり昆布和え	卵麦	キャベツの土佐煮	卵麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	219kcal	412kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	16.6g	19.9g
	脂質	10.7g	11.2g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	10.9g	11.4g
	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	21.0g	62.9g	炭水化物	12.2g	54.1g
ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	710mg	711mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	卵麦		
	白身魚の生姜煮	卵麦	揚げ豆腐の挽肉あん	卵麦	アジの照焼	卵麦	鶏肉ときのこのバター醤油	卵麦	フリの磯辺焼	卵麦		
	オニオンソテー	卵麦	フロッコリー	卵麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵麦	さつまいもの味噌炒め	卵麦	ふきのきんぴら	卵麦		
	さつまいもと豚肉の揚煮	卵麦	ネギ味噌炒め	卵麦	大豆と人参の煮物	卵麦	若芽としらすのおひたし	卵麦	炒り豆腐	卵麦		
	和風サラダ	卵	麩と若芽の酢の物	卵	切干大根の中華和え	卵		卵	野菜の三杯酢	卵		
	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	254kcal	447kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	200kcal	393kcal
	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	12.8g	16.1g
	脂質	10.2g	10.7g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.5g	10.0g
炭水化物	23.8g	65.7g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	16.7g	58.6g	
ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	830mg	831mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	928mg	929mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.4g	2.4g	
合計	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	612kcal	1191kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal
	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.4g	49.3g
	脂質	28.7g	30.2g	脂質	28.5g	30.0g	脂質	28.3g	29.8g	脂質	29.8g	31.3g
	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	52.1g	177.8g	炭水化物	46.3g	172.0g
	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	2237mg	2240mg
合計(間食込)	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	35.7g	37.2g	脂質	35.6g	37.1g	脂質	35.3g	36.8g	脂質	36.8g	38.3g
	炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	81.3g	207.0g	炭水化物	81.0g	206.7g	炭水化物	74.1g	199.8g
	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2313mg	2316mg

※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

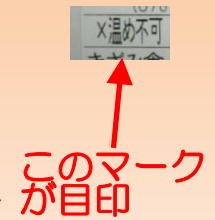


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。  
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。



# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	1月13日(月)		1月14日(火)		1月15日(水)		1月16日(木)		1月17日(金)				
朝食	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	★ごはん150g	大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	ベーコンポテトエッグ			
	切干大根煮	マッシュサラダ	野菜のトマト煮	キャベツとベーコンの和え物	人参の炒り煮	コーンクリームマカロニ	キャロットエッグ	若芽のごま酢和え	ハインキャロットラペ	キャベツのピーナツ和え			
	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	5.9g	10.3g	たんぱく質	5.1g	9.2g	
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	13.3g	13.9g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	15.2g	15.8g	
	炭水化物	17.2g	70.0g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	21.6g	74.4g	
	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	781mg	782mg	
	カリウム	337mg	398mg	カリウム	679mg	740mg	カリウム	343mg	404mg	カリウム	340mg	401mg	
リン	83mg	148mg	リン	165mg	230mg	リン	98mg	163mg	リン	91mg	156mg		
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	2.0g	2.0g		
昼食	★ごはん150g	赤魚の天から	★ごはん150g	さつま芋と鶏肉の炒め物	★ごはん150g	チキンのアイオリソース	★ごはん150g	チキンのアイオリソース	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き			
	天からのタレ	オニオンソテー	豆腐の塩あんかけ煮	ひじきのごまマヨ和え	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	ごぼうのおかかマヨサラダ	ハンブルマカロニ	豚挽き肉と切干大根の煮物	人参と春雨のサラダ	人参シヤトー			
	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	413kcal	656kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	
	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	12.4g	16.5g	
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	26.2g	26.8g	脂質	23.8g	24.4g	
	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	25.3g	78.1g	
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	791mg	792mg	
	カリウム	473mg	534mg	カリウム	565mg	626mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	227mg	288mg	
リン	141mg	206mg	リン	148mg	213mg	リン	135mg	200mg	リン	110mg	175mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
間食	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	◎ハイナツプル(缶) 1/5g			
	★ごはん150g	豚バラと蓮根の炒め物	★ごはん150g	根菜入りハンバーグ	★ごはん150g	フリ田楽	★ごはん150g	ポークチャップ	★ごはん150g	鶏もも竜田揚げ			
	大根と人参のきんぴら	カボチャとハムのサラダ	人参グラッセ	しめじのバター醤油パスタ	大根のピリッと柚子風味サラダ	カラフルサラダ	人参のレモン煮	キャベツの和風カレー煮	れんこんとひじきのサラダ	平さやいんげん			
	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	405kcal	648kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	10.1g	14.2g	
	脂質	25.4g	26.0g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	16.8g	17.4g	
	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	40.9g	93.7g	
	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	744mg	745mg	
カリウム	591mg	652mg	カリウム	393mg	454mg	カリウム	611mg	672mg	カリウム	680mg	741mg		
リン	194mg	259mg	リン	87mg	152mg	リン	131mg	196mg	リン	150mg	215mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
夕食	★ごはん150g	豚もも竜田揚げ	★ごはん150g	平さやいんげん	★ごはん150g	赤玉南瓜煮	★ごはん150g	青菜のわさび和え	★ごはん150g	青菜のわさび和え			
	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦	卵小麦			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	1007kcal	1736kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	
	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	28.7g	41.0g	
	脂質	63.3g	65.1g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	56.4g	58.2g	
	炭水化物	76.6g	235.0g	炭水化物	89.2g	247.6g	炭水化物	86.1g	244.5g	炭水化物	87.8g	246.2g	
	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	1878mg	1881mg	ナトリウム	2316mg	2319mg	
	カリウム	1401mg	1584mg	カリウム	1637mg	1820mg	カリウム	1419mg	1602mg	カリウム	1247mg	1430mg	
	リン	418mg	613mg	リン	400mg	595mg	リン	364mg	559mg	リン	351mg	546mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g		
合計	エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	29.1g	41.4g	
	脂質	63.4g	65.2g	脂質	53.5g	55.3g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	56.5g	58.3g	
	炭水化物	91.8g	250.2g	炭水化物	104.7g	263.1g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	103.3g	261.7g	
	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	2319mg	2322mg	
	カリウム	1458mg	1641mg	カリウム	1697mg	1880mg	カリウム	1476mg	1659mg	カリウム	1307mg	1490mg	
	リン	421mg	616mg	リン	407mg	602mg	リン	367mg	562mg	リン	358mg	553mg	
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	
	合計(間食込)	エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	950kcal	1765kcal
		たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	27.5g	42.1g
脂質		63.4g	65.2g	脂質	53.5g	55.3g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	52.0g	61.2g	
炭水化物		91.8g	250.2g	炭水化物	104.7g	263.1g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	92.4g	254.4g	
ナトリウム		2010mg	2013mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	1487mg	1683mg	
カリウム		1458mg	1641mg	カリウム	1697mg	1880mg	カリウム	1476mg	1659mg	カリウム	1331mg	1673mg	
リン		421mg	616mg	リン	407mg	602mg	リン	367mg	562mg	リン	356mg	589mg	
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	3.9g	4.4g	

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

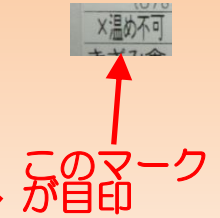


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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60g管理食) 週間献立表

	1月13日(月)		1月14日(火)		1月15日(水)		1月16日(木)		1月17日(金)			
朝食	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦		
	揚げ真文の柚子おろしあん	麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	肉団子の中華炒め	卵麦	厚焼玉子	卵麦		
	人参しりしり	麦	えのきのきんぴら	麦	白菜のスーパ煮	卵麦	大豆と椎茸の煮物	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦		
	湯葉と枝豆の梅おかつサラダ	麦	マッシュサラダ	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	コンニャクのおおき炒め	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	220kcal	510kcal	エネルギー	237kcal	527kcal	エネルギー	177kcal	467kcal	エネルギー	236kcal	526kcal
	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	10.2g	15.1g
	脂質	12.3g	13.0g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	8.3g	15.7g
	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	10.1g	73.0g	炭水化物	19.3g	82.2g
	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	620mg	621mg
カリウム	532mg	604mg	カリウム	389mg	461mg	カリウム	347mg	419mg	カリウム	582mg	654mg	
リン	135mg	212mg	リン	139mg	216mg	リン	119mg	196mg	リン	159mg	236mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	麦		
	ホークンシヤ	麦	鯖の塩焼	麦	こんがりハンバーグ	卵麦	赤魚の旨辛タレ	卵麦	豚ばら肉炒め	麦		
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	平さやいんげん	麦	特製デミグラスソース	卵麦	人参のきんぴら	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		
	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦	大豆の肉ジャガ煮	卵麦	塩ゆでアスパラ	麦	フロッコリーの煮物	麦	ハムと春雨のサラダ	卵麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	233kcal	523kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	332kcal	622kcal
	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	10.7g	11.4g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	19.0g	19.7g
	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	15.5g	78.4g
	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	643mg	644mg
カリウム	568mg	640mg	カリウム	651mg	723mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	491mg	563mg	
リン	214mg	291mg	リン	216mg	293mg	リン	172mg	249mg	リン	188mg	265mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナツプル(缶)150g			
	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦		
	ささみ大葉フライ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	ホッケの照焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	卵麦	ブリの味噌焼	麦		
	うま塩キャベツ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵麦	人参グラッセ	卵麦	コーンと挽肉の炒め物	卵麦	菜の花	麦		
	カリフラワーの煮物	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	玉子スパサラダ	卵麦	竹輪のごま炒め	麦		
	ポテトサラダ	卵麦			春雨のサラダ	卵			切干と人参のハリハリ	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	327kcal	617kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	304kcal	594kcal
	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	18.6g	19.3g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.1g	17.8g
炭水化物	27.9g	90.8g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	21.9g	84.8g	
ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	705mg	706mg	
カリウム	469mg	541mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	398mg	470mg	
リン	135mg	212mg	リン	191mg	268mg	リン	201mg	278mg	リン	161mg	238mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	780kcal	1650kcal	エネルギー	816kcal	1686kcal	エネルギー	758kcal	1628kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	41.6g	43.7g	脂質	50.3g	52.4g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	43.7g	45.8g
	炭水化物	63.6g	252.3g	炭水化物	49.1g	237.8g	炭水化物	48.1g	236.8g	炭水化物	56.7g	245.4g
	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	1968mg	1971mg
	カリウム	1569mg	1785mg	カリウム	1554mg	1770mg	カリウム	1295mg	1511mg	カリウム	1471mg	1687mg
	リン	484mg	715mg	リン	546mg	777mg	リン	492mg	723mg	リン	508mg	739mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	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		908kcal	1778kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal
たんぱく質		40.2g	54.9g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.7g	54.4g
脂質		41.8g	43.9g	脂質	50.5g	52.6g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	43.9g	46.0g
炭水化物		94.5g	283.2g	炭水化物	72.1g	260.8g	炭水化物	78.6g	276.3g	炭水化物	87.6g	272.2g
ナトリウム		2124mg	2127mg	ナトリウム	1980mg	1983mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	1974mg	1977mg
カリウム		1689mg	1905mg	カリウム	1667mg	1883mg	カリウム	1409mg	1625mg	カリウム	1591mg	1807mg
リン		498mg	729mg	リン	558mg	789mg	リン	498mg	729mg	リン	522mg	753mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g
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	908kcal	1778kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal
	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	41.8g	43.9g	脂質	50.5g	52.6g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	43.9g	46.0g
	炭水化物	94.5g	283.2g	炭水化物	72.1g	260.8g	炭水化物	78.6g	276.3g	炭水化物	87.6g	272.2g
	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	1980mg	1983mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	1974mg	1977mg
	カリウム	1689mg	1905mg	カリウム	1667mg	1883mg	カリウム	1409mg	1625mg	カリウム	1591mg	1807mg
	リン	498mg	729mg	リン	558mg	789mg	リン	498mg	729mg	リン	522mg	753mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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。