

「やわらか普通食」 週間献立表

	1月27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 インゲンと人参のグラッセ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風ポトフ 大豆としらすの甘辛煮 三色野菜ナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g がんとどきの含め煮 キャベツの土佐煮 きんぴられんこん ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 切干大根煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 117kcal たんぱく質 6.5g 脂質 4.5g 炭水化物 13.7g ナトリウム 418mg 食塩相当量 1.1g	フルセット エネルギー 386kcal たんぱく質 12.6g 脂質 5.5g 炭水化物 70.2g ナトリウム 861mg 食塩相当量 2.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 150kcal たんぱく質 8.4g 脂質 5.1g 炭水化物 18.9g ナトリウム 683mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 420kcal たんぱく質 14.2g 脂質 6.0g 炭水化物 76.1g ナトリウム 1125mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 140kcal たんぱく質 6.5g 脂質 5.9g 炭水化物 15.9g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 412kcal たんぱく質 12.6g 脂質 6.9g 炭水化物 72.9g ナトリウム 1153mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 146kcal たんぱく質 5.7g 脂質 4.1g 炭水化物 20.4g ナトリウム 644mg 食塩相当量 1.6g
食	★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん キャベツと豚肉の味噌炒め 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 南瓜の柚子そぼろあん 春雨の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 大豆と椎茸の煮物 大根なます ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 人参グラッセ 豆腐としめじのとろみ煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 225kcal たんぱく質 14.1g 脂質 12.8g 炭水化物 13.1g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 498kcal たんぱく質 20.2g 脂質 13.8g 炭水化物 70.4g ナトリウム 1198mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 307kcal たんぱく質 11.5g 脂質 20.0g 炭水化物 19.8g ナトリウム 772mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 575kcal たんぱく質 17.4g 脂質 20.9g 炭水化物 76.3g ナトリウム 1218mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 320kcal たんぱく質 10.5g 脂質 19.4g 炭水化物 23.7g ナトリウム 890mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 587kcal たんぱく質 16.4g 脂質 20.3g 炭水化物 80.5g ナトリウム 1357mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 213kcal たんぱく質 13.0g 脂質 8.9g 炭水化物 20.7g ナトリウム 751mg 食塩相当量 1.9g
昼	★やわらかごはん180g えびカツ スパソテー なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏団子のケチャップ煮 切干大根のおから煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 チンゲン菜ソテー 炒り豆腐 マリネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポテトコロッケ オクラのペペロンチーノ 豚肉のチリソース炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 280kcal たんぱく質 8.9g 脂質 15.4g 炭水化物 27.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 558kcal たんぱく質 15.4g 脂質 17.1g 炭水化物 84.2g ナトリウム 1120mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 190kcal たんぱく質 9.7g 脂質 6.1g 炭水化物 25.1g ナトリウム 972mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 464kcal たんぱく質 15.6g 脂質 7.0g 炭水化物 83.3g ナトリウム 1413mg 食塩相当量 3.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 203kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.0g 炭水化物 15.7g ナトリウム 730mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 474kcal たんぱく質 20.6g 脂質 9.9g 炭水化物 73.0g ナトリウム 1172mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 302kcal たんぱく質 8.7g 脂質 17.4g 炭水化物 28.6g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g
夕	★やわらかごはん180g えびカツ スパソテー なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏団子のケチャップ煮 切干大根のおから煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 チンゲン菜ソテー 炒り豆腐 マリネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポテトコロッケ オクラのペペロンチーノ 豚肉のチリソース炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 280kcal たんぱく質 8.9g 脂質 15.4g 炭水化物 27.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 558kcal たんぱく質 15.4g 脂質 17.1g 炭水化物 84.2g ナトリウム 1120mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 190kcal たんぱく質 9.7g 脂質 6.1g 炭水化物 25.1g ナトリウム 972mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 464kcal たんぱく質 15.6g 脂質 7.0g 炭水化物 83.3g ナトリウム 1413mg 食塩相当量 3.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 203kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.0g 炭水化物 15.7g ナトリウム 730mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 474kcal たんぱく質 20.6g 脂質 9.9g 炭水化物 73.0g ナトリウム 1172mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 302kcal たんぱく質 8.7g 脂質 17.4g 炭水化物 28.6g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g
食	★やわらかごはん180g えびカツ スパソテー なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏団子のケチャップ煮 切干大根のおから煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 チンゲン菜ソテー 炒り豆腐 マリネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポテトコロッケ オクラのペペロンチーノ 豚肉のチリソース炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 280kcal たんぱく質 8.9g 脂質 15.4g 炭水化物 27.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 558kcal たんぱく質 15.4g 脂質 17.1g 炭水化物 84.2g ナトリウム 1120mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 190kcal たんぱく質 9.7g 脂質 6.1g 炭水化物 25.1g ナトリウム 972mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 464kcal たんぱく質 15.6g 脂質 7.0g 炭水化物 83.3g ナトリウム 1413mg 食塩相当量 3.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 203kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.0g 炭水化物 15.7g ナトリウム 730mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 474kcal たんぱく質 20.6g 脂質 9.9g 炭水化物 73.0g ナトリウム 1172mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 302kcal たんぱく質 8.7g 脂質 17.4g 炭水化物 28.6g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g
合	★やわらかごはん180g えびカツ スパソテー なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏団子のケチャップ煮 切干大根のおから煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 チンゲン菜ソテー 炒り豆腐 マリネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポテトコロッケ オクラのペペロンチーノ 豚肉のチリソース炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 622kcal たんぱく質 29.5g 脂質 32.7g 炭水化物 54.2g ナトリウム 1852mg 食塩相当量 4.7g	フルセット エネルギー 1442kcal たんぱく質 48.2g 脂質 36.4g 炭水化物 224.8g ナトリウム 3179mg 食塩相当量 8.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 647kcal たんぱく質 29.6g 脂質 31.2g 炭水化物 63.8g ナトリウム 2427mg 食塩相当量 6.2g	フルセット エネルギー 1459kcal たんぱく質 47.2g 脂質 33.9g 炭水化物 235.7g ナトリウム 3756mg 食塩相当量 9.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 663kcal たんぱく質 31.8g 脂質 34.3g 炭水化物 55.3g ナトリウム 2332mg 食塩相当量 6.0g	フルセット エネルギー 1473kcal たんぱく質 49.6g 脂質 37.1g 炭水化物 226.4g ナトリウム 3682mg 食塩相当量 9.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 661kcal たんぱく質 27.4g 脂質 30.4g 炭水化物 69.7g ナトリウム 2196mg 食塩相当量 5.5g
計	★やわらかごはん180g えびカツ スパソテー なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏団子のケチャップ煮 切干大根のおから煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 チンゲン菜ソテー 炒り豆腐 マリネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポテトコロッケ オクラのペペロンチーノ 豚肉のチリソース炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 622kcal たんぱく質 29.5g 脂質 32.7g 炭水化物 54.2g ナトリウム 1852mg 食塩相当量 4.7g	フルセット エネルギー 1442kcal たんぱく質 48.2g 脂質 36.4g 炭水化物 224.8g ナトリウム 3179mg 食塩相当量 8.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 647kcal たんぱく質 29.6g 脂質 31.2g 炭水化物 63.8g ナトリウム 2427mg 食塩相当量 6.2g	フルセット エネルギー 1459kcal たんぱく質 47.2g 脂質 33.9g 炭水化物 235.7g ナトリウム 3756mg 食塩相当量 9.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 663kcal たんぱく質 31.8g 脂質 34.3g 炭水化物 55.3g ナトリウム 2332mg 食塩相当量 6.0g	フルセット エネルギー 1473kcal たんぱく質 49.6g 脂質 37.1g 炭水化物 226.4g ナトリウム 3682mg 食塩相当量 9.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 661kcal たんぱく質 27.4g 脂質 30.4g 炭水化物 69.7g ナトリウム 2196mg 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

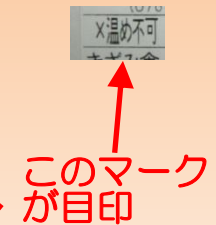


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。

「刻み食」 週間献立表

	1月27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31日(金)	
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	豚肉ときのこの炒め物 インゲンと人参のグラッセ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	麦 乳	和風ポトフ 大豆としらすの甘辛煮 三色野菜ナムル ★味噌汁	乳麦 麦	がんとどきの含め煮 キャベツの土佐煮 きんぴられんこん ★味噌汁	麦 麦	麩と野菜の煮物 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁	麦 卵麦	豚すき風煮物 切干大根煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	麦 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	栄養価	おかずセット フルセット
	エネルギー	117kcal 276kcal	エネルギー	150kcal 309kcal	エネルギー	140kcal 299kcal	エネルギー	146kcal 305kcal	エネルギー	102kcal 261kcal
蛋白質	6.5g 10.2g	蛋白質	8.4g 12.1g	蛋白質	6.5g 10.2g	蛋白質	5.7g 9.4g	蛋白質	6.1g 9.8g	
脂質	4.5g 5.2g	脂質	5.1g 5.8g	脂質	5.9g 6.6g	脂質	4.1g 4.8g	脂質	4.1g 4.8g	
炭水化物	13.7g 46.7g	炭水化物	18.9g 51.9g	炭水化物	15.9g 48.9g	炭水化物	20.4g 53.4g	炭水化物	10.1g 43.1g	
ナトリウム	418mg 858mg	ナトリウム	683mg 1123mg	ナトリウム	712mg 1152mg	ナトリウム	644mg 1084mg	ナトリウム	665mg 1105mg	
食塩相当量	1.1g 2.2g	食塩相当量	1.7g 2.9g	食塩相当量	1.8g 2.9g	食塩相当量	1.6g 2.8g	食塩相当量	1.7g 2.8g	
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	メバルのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん キャベツと豚肉の味噌炒め 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦	豚肉のおろし煮 南瓜の柚子そぼろあん 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦	鶏肉とキャベツのカレー炒め 大豆と椎茸の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦	鯖の磯辺焼き 人参グラッセ 豆腐としめじのどろみ煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁	麦 乳麦 麦 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	栄養価	おかずセット フルセット
	エネルギー	225kcal 384kcal	エネルギー	307kcal 466kcal	エネルギー	320kcal 479kcal	エネルギー	213kcal 372kcal	エネルギー	283kcal 442kcal
蛋白質	14.1g 17.8g	蛋白質	11.5g 15.2g	蛋白質	10.5g 14.2g	蛋白質	13.0g 16.7g	蛋白質	10.7g 14.4g	
脂質	12.8g 13.5g	脂質	20.0g 20.7g	脂質	19.4g 20.1g	脂質	8.9g 9.6g	脂質	20.9g 21.6g	
炭水化物	13.1g 46.1g	炭水化物	19.8g 52.8g	炭水化物	23.7g 56.7g	炭水化物	20.7g 53.7g	炭水化物	11.6g 44.6g	
ナトリウム	756mg 1196mg	ナトリウム	772mg 1212mg	ナトリウム	890mg 1330mg	ナトリウム	751mg 1191mg	ナトリウム	576mg 1016mg	
食塩相当量	1.9g 3.0g	食塩相当量	2.0g 3.1g	食塩相当量	2.3g 3.4g	食塩相当量	1.9g 3.0g	食塩相当量	1.5g 2.6g	
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	えびカツ スパソテー なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦え 乳麦 乳麦	鶏団子のケチャップ煮 切干大根のおから煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦落	赤魚の生姜煮 チンゲン菜ソテー 炒り豆腐 マリネサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦	ポテトコロッケ オクラのベベロンチーノ 豚肉のチリソース炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦	照焼ハンバーグ インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め ココロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 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	栄養価	おかずセット フルセット
	エネルギー	280kcal 439kcal	エネルギー	190kcal 349kcal	エネルギー	203kcal 362kcal	エネルギー	302kcal 461kcal	エネルギー	289kcal 448kcal
蛋白質	8.9g 12.6g	蛋白質	9.7g 13.4g	蛋白質	14.8g 18.5g	蛋白質	8.7g 12.4g	蛋白質	10.9g 14.6g	
脂質	15.4g 16.1g	脂質	6.1g 6.8g	脂質	9.0g 9.7g	脂質	17.4g 18.1g	脂質	12.9g 13.6g	
炭水化物	27.4g 60.4g	炭水化物	25.1g 58.1g	炭水化物	15.7g 48.7g	炭水化物	28.6g 61.6g	炭水化物	28.1g 61.1g	
ナトリウム	678mg 1118mg	ナトリウム	972mg 1412mg	ナトリウム	730mg 1170mg	ナトリウム	801mg 1241mg	ナトリウム	894mg 1334mg	
食塩相当量	1.7g 2.8g	食塩相当量	2.5g 3.6g	食塩相当量	1.9g 3.0g	食塩相当量	2.0g 3.2g	食塩相当量	2.3g 3.4g	
合	栄養価	おかずセット フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	栄養価	おかずセット フルセット
	エネルギー	622kcal 1099kcal	エネルギー	647kcal 1124kcal	エネルギー	663kcal 1140kcal	エネルギー	661kcal 1138kcal	エネルギー	674kcal 1151kcal
蛋白質	29.5g 40.6g	蛋白質	29.6g 40.7g	蛋白質	31.8g 42.9g	蛋白質	27.4g 38.5g	蛋白質	27.7g 38.8g	
脂質	32.7g 34.8g	脂質	31.2g 33.3g	脂質	34.3g 36.4g	脂質	30.4g 32.5g	脂質	37.9g 40.0g	
炭水化物	54.2g 153.2g	炭水化物	63.8g 162.8g	炭水化物	55.3g 154.3g	炭水化物	69.7g 168.7g	炭水化物	49.8g 148.8g	
ナトリウム	1852mg 3172mg	ナトリウム	2427mg 3747mg	ナトリウム	2332mg 3652mg	ナトリウム	2196mg 3516mg	ナトリウム	2135mg 3455mg	
食塩相当量	4.7g 8.0g	食塩相当量	6.2g 9.6g	食塩相当量	6.0g 9.3g	食塩相当量	5.5g 9.0g	食塩相当量	5.5g 8.8g	

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

お食事の作り方

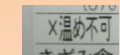


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

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27日(月)			1月28日(火)			1月29日(水)			1月30日(木)			1月31日(金)			
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	温泉玉子	卵麦		五色煮豆	卵麦		野菜の味噌風味	乳麦		豚すき	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		
	ふきの煮物	乳麦		大根とひじきの煮物	麦		白花豆煮	麦		一夜漬	乳麦		ひじき煮	乳麦		
	★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			
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	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	
	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	0.7g	4.5g	
	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.5g	3.2g	脂質	3.8g	4.5g	
	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	10.8g	49.2g	
	ナトリウム	612mg	1135mg	ナトリウム	573mg	1096mg	ナトリウム	421mg	944mg	ナトリウム	557mg	1080mg	ナトリウム	425mg	948mg	
	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	
	昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身フライタルタル	卵乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦	
		大根煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦	
菜の花のおひたし		乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		
★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦				
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	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	154kcal	328kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	167kcal	342kcal	
	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	4.3g	8.2g	
	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	
	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.6g	57.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	16.5g	55.1g	
	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	849mg	1372mg	ナトリウム	788mg	1311mg	ナトリウム	904mg	1427mg	ナトリウム	851mg	1370mg	
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
	夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白身のおろし煮	乳麦		クリームコロッケ	乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		白身の照焼き	乳麦	
		昆布煮豆	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か	
ベーコンのごま酢和え		卵乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		
★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦				
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	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	146kcal	320kcal	
	蛋白質	11.9g	15.7g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	11.9g	蛋白質	6.7g	10.5g	
	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.7g	6.4g	
	炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	15.3g	53.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	
	ナトリウム	930mg	1453mg	ナトリウム	695mg	1218mg	ナトリウム	965mg	1488mg	ナトリウム	647mg	1160mg	ナトリウム	745mg	1268mg	
	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.2g	
	合	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	478kcal	1000kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	389kcal	912kcal
		蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	17.1g	28.3g	蛋白質	11.7g	23.2g
脂質		22.0g	24.1g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	17.5g	19.6g	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.3g	20.4g	
炭水化物		47.2g	162.4g	炭水化物	51.1g	166.3g	炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.5g	160.8g	炭水化物	44.0g	159.4g	
ナトリウム		2353mg	3922mg	ナトリウム	2117mg	3686mg	ナトリウム	2174mg	3743mg	ナトリウム	2108mg	3667mg	ナトリウム	2021mg	3586mg	
計	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.2g	9.1g	

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

※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

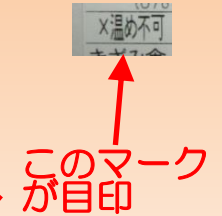


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」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

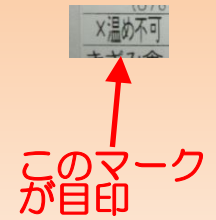


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	白菜とがんもの煮物	麦	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	豆腐のツナあんかけ	麦					
	獣の野菜あんかけ	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	スイートパンプ						
	明太ポテトサラダ	卵麦	コールスローサラダ	卵乳麦	ごま風味炒め	麦	ポテトビーンズサラダ	卵麦	キャベツと玉ねぎのごまマヨネーズ	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	232kcal	475kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	273kcal	516kcal			
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	5.6g	9.7g
	脂質	12.9g	13.5g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g
	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	17.4g	70.2g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	17.7g	70.5g	炭水化物	33.2g	86.0g
	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	241mg	242mg
カリウム	480mg	541mg	カリウム	415mg	476mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	370mg	431mg	カリウム	488mg	549mg	
リン	119mg	184mg	リン	122mg	187mg	リン	105mg	170mg	リン	121mg	186mg	リン	88mg	153mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.6g	0.6g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	まぐろカツ	麦	チキンの高菜マヨ	卵麦	ブリの塩焼		ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	チキンピカタ	卵麦					
	うま塩キャベツ	麦か	人参グラッセ	乳麦	人参シャトー	麦	人参のレモン煮	乳麦	トマトソース						
	ナスの炒り煮	麦	小倉金時	麦	揚げじゃがの煮っころがし	麦	野菜のパジルチーズ焼き	乳麦	けんちん煮	麦					
	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	春雨タンタン	麦	根菜の柚子マリネ		マカロニサラダ	卵麦	マッシュサラダ	卵乳麦					
	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	382kcal	625kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	379kcal	622kcal
	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	24.0g	24.6g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	25.4g	26.0g
	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	34.2g	87.0g	炭水化物	25.4g	78.2g
ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	706mg	707mg	
カリウム	483mg	544mg	カリウム	394mg	455mg	カリウム	701mg	762mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	534mg	595mg	
リン	146mg	211mg	リン	135mg	200mg	リン	135mg	200mg	リン	99mg	164mg	リン	133mg	198mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎バナナ(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g					
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	チキンクリームシチュー	乳麦	肉じゃが	麦	マニボナス	麦落	鯖の竜田揚	麦	メンチカツ	乳麦					
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	パスタのクリーム煮	乳麦	キャベツとザーサイ炒め	麦	オニオンソテー	乳麦	平ぎやいんげん	卵乳麦					
	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	大根の甘酢漬	卵麦	青菜のわさび和え	卵麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦					
	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	356kcal	599kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	401kcal	644kcal	エネルギー	327kcal	570kcal
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	10.6g	14.7g
	脂質	22.0g	22.6g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	32.1g	32.7g	脂質	26.8g	27.4g	脂質	21.9g	22.5g
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	18.0g	70.8g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	21.8g	74.6g
ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	660mg	661mg	
カリウム	634mg	695mg	カリウム	581mg	642mg	カリウム	586mg	647mg	カリウム	376mg	437mg	カリウム	363mg	424mg	
リン	166mg	231mg	リン	134mg	199mg	リン	133mg	198mg	リン	166mg	231mg	リン	143mg	208mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	970kcal	1699kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	60.8g	62.6g
	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	79.0g	237.4g	炭水化物	73.9g	232.3g	炭水化物	77.0g	235.4g	炭水化物	80.4g	238.8g
	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	1877mg	1880mg	ナトリウム	2283mg	2286mg	ナトリウム	1824mg	1827mg	ナトリウム	1607mg	1610mg
	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1390mg	1573mg	カリウム	1717mg	1900mg	カリウム	1246mg	1429mg	カリウム	1385mg	1568mg
	リン	431mg	626mg	リン	391mg	586mg	リン	373mg	568mg	リン	386mg	581mg	リン	364mg	559mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.1g	4.1g
	合計(間食込)	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1027kcal
たんぱく質		27.8g	40.1g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	27.4g	39.7g
脂質		59.0g	60.8g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	60.9g	62.7g
炭水化物		98.0g	256.4g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	91.9g	250.3g
ナトリウム		1963mg	1966mg	ナトリウム	1880mg	1883mg	ナトリウム	2284mg	2287mg	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	1610mg	1613mg
カリウム		1657mg	1840mg	カリウム	1446mg	1629mg	カリウム	1774mg	1957mg	カリウム	1306mg	1489mg	カリウム	1441mg	1624mg
リン		438mg	633mg	リン	397mg	592mg	リン	376mg	571mg	リン	393mg	588mg	リン	370mg	565mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.1g	4.1g

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31日(金)						
朝食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	大根と鶏肉のマーガリン風味	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	卵乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	千草焼き	卵	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦					
	カリフラワーの煮物	卵麦か	白菜の中華そぼろ煮	卵麦落	ひとくちがなんも煮	麦	五色煮豆	卵	コンニャクのおおさ炒め	麦					
	インゲンのごま和え	麦	青菜のわさび和え	卵麦	コンニャクの香味炒め	卵麦落	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦	キャベツのミモザサラダ	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	170kcal	460kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	174kcal	464kcal	エネルギー	208kcal	498kcal	エネルギー	188kcal	478kcal
	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	8.6g	13.5g
	脂質	9.7g	10.4g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	11.6g	12.3g
	炭水化物	11.9g	74.8g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	12.0g	74.9g
	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	456mg	457mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	546mg	547mg
カリウム	581mg	653mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	290mg	362mg	カリウム	424mg	496mg	カリウム	344mg	416mg	
リン	182mg	259mg	リン	153mg	230mg	リン	102mg	179mg	リン	137mg	214mg	リン	112mg	189mg	
食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	こんがりハンバーグ	乳麦	白身魚の唐揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	肉丼の具	麦	ブリの磯辺焼	麦					
	ケチャップ(小袋)	乳麦	ブロッコリー	卵麦	オクラのペペロンチーノ	乳麦	里芋の和風クリーム煮	麦	平ぎやいんげん	麦					
	人参グラッセ	乳麦	ナスの油炒め	麦	カリフラワーの塩炒め	麦	大根なます	麦	きんぴら	麦					
	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	コンニャクサラダ	卵乳麦			湯菜と枝豆の梅おかつサラダ	麦					
	若芽の酢味噌和え														
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	347kcal	637kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	255kcal	545kcal
	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	16.4g	21.3g
	脂質	15.1g	15.8g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	14.3g	15.0g
炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	14.5g	77.4g	
ナトリウム	904mg	905mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	938mg	939mg	ナトリウム	790mg	791mg	
カリウム	579mg	651mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	656mg	728mg	カリウム	585mg	657mg	
リン	171mg	248mg	リン	193mg	270mg	リン	92mg	169mg	リン	217mg	294mg	リン	167mg	244mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g					
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	えび団子の炊き合せ	卵麦	鶏肉とれんごんの照り煮	麦	豚肉のお好み焼風	麦	赤魚のおろし煮	麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦					
	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	揚げでアスパラ	麦	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	鶏肉と春雨の中華煮	麦	なすの利休煮	麦					
	鶏肉とオクラの中華風	麦	豚すき	麦	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦	なすの中華風南蛮漬	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦					
			初干と菜の花のおひたし	麦											
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	エネルギー	316kcal	606kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	13.7g	18.6g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	22.1g	22.8g
炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	15.9g	78.8g	
ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	656mg	657mg	
カリウム	385mg	457mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	493mg	565mg	カリウム	436mg	508mg	カリウム	536mg	608mg	
リン	162mg	239mg	リン	206mg	283mg	リン	172mg	249mg	リン	169mg	246mg	リン	239mg	316mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	760kcal	1630kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal	エネルギー	793kcal	1663kcal	エネルギー	822kcal	1692kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g
	脂質	42.5g	44.6g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	48.0g	50.1g
	炭水化物	56.0g	244.7g	炭水化物	54.0g	242.7g	炭水化物	59.4g	248.1g	炭水化物	69.6g	258.3g	炭水化物	42.4g	231.1g
	ナトリウム	2252mg	2255mg	ナトリウム	1856mg	1859mg	ナトリウム	1856mg	1859mg	ナトリウム	2160mg	2163mg	ナトリウム	1992mg	1995mg
	カリウム	1545mg	1611mg	カリウム	1601mg	1817mg	カリウム	1360mg	1576mg	カリウム	1516mg	1732mg	カリウム	1465mg	1681mg
	リン	515mg	746mg	リン	552mg	783mg	リン	366mg	597mg	リン	523mg	754mg	リン	518mg	749mg
	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	950kcal	1820kcal	エネルギー	885kcal
たんぱく質		40.3g	55.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g
脂質		42.7g	44.8g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	48.2g	50.3g
炭水化物		86.9g	275.6g	炭水化物	84.5g	273.2g	炭水化物	82.4g	271.1g	炭水化物	100.5g	289.2g	炭水化物	72.9g	261.6g
ナトリウム		2258mg	2261mg	ナトリウム	1858mg	1861mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	1994mg	1997mg
カリウム		1665mg	1881mg	カリウム	1715mg	1931mg	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1636mg	1852mg	カリウム	1579mg	1795mg
リン		529mg	760mg	リン	558mg	789mg	リン	378mg	609mg	リン	537mg	768mg	リン	524mg	755mg
食塩相当量		5.7g	5.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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。