

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月12日(月)			1月13日(火)			1月14日(水)			1月15日(木)			1月16日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★ごはん150g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草としらすのおひたし ★味噌汁(若芽・揚げ)			★ごはん150g 三井寺煮 小串麩煮 ひじきの具だくさん煮 なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(えのき・切干)			★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・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	212kcal	471kcal	エネルギー	187kcal	453kcal	エネルギー	165kcal	420kcal	エネルギー	169kcal	428kcal	エネルギー	152kcal	419kcal
	たんぱく質	12.7g	18.0g	たんぱく質	13.6g	19.5g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	6.7g	12.6g
	脂質	12.3g	13.6g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	5.4g	6.7g	脂質	6.2g	7.3g
昼食	★ごはん150g 鶏肉のマーメレード煮 パジルマカロニ 麩と若芽のみぞれ煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g さわら味噌粕焼 ビーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★ごはん150g ホイコーロー ブロッコリーの煮物 大根とウインナーの洋風煮 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		
	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	463kcal	エネルギー	243kcal	497kcal	エネルギー	252kcal	506kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	236kcal	502kcal
	たんぱく質	10.7g	16.3g	たんぱく質	15.5g	20.5g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	15.4g	21.2g
	脂質	9.5g	10.5g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	14.0g	14.8g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	12.1g	13.7g
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 ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん150g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ キャベツと大根のねりごま和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ)			★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)			★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		
	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	198kcal	464kcal	エネルギー	211kcal	473kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	263kcal	530kcal	エネルギー	268kcal	524kcal
	たんぱく質	18.3g	24.2g	たんぱく質	11.1g	16.8g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	18.2g	24.0g	たんぱく質	18.5g	23.8g
夕食	★ごはん150g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ キャベツと大根のねりごま和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ)			★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)			★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		
	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	198kcal	464kcal	エネルギー	211kcal	473kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	263kcal	530kcal	エネルギー	268kcal	524kcal
	たんぱく質	18.3g	24.2g	たんぱく質	11.1g	16.8g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	18.2g	24.0g	たんぱく質	18.5g	23.8g
	脂質	7.9g	9.5g	脂質	12.4g	13.3g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	14.2g	15.8g	脂質	14.2g	14.9g
合計	★ごはん150g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ キャベツと大根のねりごま和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ)			★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)			★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		
	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	611kcal	1398kcal	エネルギー	641kcal	1423kcal	エネルギー	620kcal	1397kcal	エネルギー	632kcal	1414kcal	エネルギー	656kcal	1445kcal
	たんぱく質	41.7g	58.5g	たんぱく質	40.2g	56.8g	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	42.4g	58.4g	たんぱく質	40.6g	57.6g
	脂質	29.7g	33.6g	脂質	32.7g	36.0g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	29.2g	32.9g	脂質	32.5g	35.9g
合計(間食込)	★ごはん150g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ キャベツと大根のねりごま和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ)			★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)			★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		
	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	818kcal	1605kcal	エネルギー	838kcal	1620kcal	エネルギー	821kcal	1598kcal	エネルギー	839kcal	1621kcal	エネルギー	853kcal	1642kcal
	たんぱく質	47.8g	64.6g	たんぱく質	47.9g	64.5g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	48.5g	64.5g	たんぱく質	48.3g	65.3g
	脂質	36.8g	40.7g	脂質	39.7g	43.0g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	36.3g	40.0g	脂質	39.5g	42.9g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

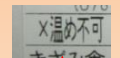


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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12日(月)			1月13日(火)			1月14日(水)			1月15日(木)			1月16日(金)			
朝食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		卵	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		卵麦
	豚肉と大根の煮物		麦	野菜缶かまぼこ		麦	三井寺煮		麦	大豆の洋風五目煮		麦	ミートインオムレツ		卵麦
	高野豆腐の洋風炒り煮		乳麦え	大豆と椎茸の煮物		麦	小車麩煮		麦	竹輪のごま炒め		麦	マカロニと法蓮草のソテー		乳麦
	人参とコーンのツナマヨ和え		卵麦	法蓮草としらすのおひたし		麦	ひじきの具だくさん煮		麦	法蓮草のおひたし		麦	中華ギャベツ		麦
							なめこと若芽のサツと煮								
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	187kcal	380kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	6.7g	10.0g
	脂質	12.3g	12.8g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	6.2g	6.7g
	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	17.4g	59.3g
ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	488mg	489mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		卵乳麦	★ごはん120g		麦落
	鶏肉のマーメレード煮		麦	豚ロースの玉ねぎソース		麦	さわら味噌粕焼		麦	大根とつくねの煮物		麦	ホイコーロー		麦落
	パジルマカロニ		麦	和風ポトフ		麦	ビーマンソテー		卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め		麦	ブロッコリーの煮物		麦
	麩と若芽のみぞれ煮		麦	ネギ味噌炒め		麦	鶏と蓮根のピリ辛煮		麦	白菜と昆布のナムル			大根とウインナーの洋風煮		乳麦
	ひじきとごぼうのナムル		麦				マリーネサラダ		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	201kcal	394kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	236kcal	429kcal
	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	15.4g	18.7g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	12.1g	12.6g
炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	16.4g	58.3g	
ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	848mg	849mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
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			◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		乳麦
	シイラ照焼		麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん			豚肉のお好み焼風		麦	鶏のマスタード焼き		麦	ブリの塩焼		
	塩枝豆			塩ゆでアスパラ			青菜と高野豆腐の煮物		麦	人参グラッセ		乳麦	人参グラッセ		乳麦
	油揚げの玉子とじ		卵麦	白菜と挽肉の旨煮		麦	切干と人参のハリハリ		麦	コーンと挽肉の炒め物		乳麦	豚肉とごぼうの煮物		麦
	キャベツと大根のねりごま和え		麦	ブロッコリーのペペロンチーノ		卵乳麦				カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落	蒸し鶏とザーサイの香味春雨		麦か
	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	198kcal	391kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	268kcal	461kcal
	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	18.5g	21.8g
	脂質	7.9g	8.4g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	14.2g	14.7g
炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	14.1g	56.0g	
ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	631mg	632mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	611kcal	1190kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal
	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	40.6g	50.5g
	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	32.5g	34.0g
	炭水化物	43.7g	169.4g	炭水化物	47.6g	173.3g	炭水化物	41.0g	166.7g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	47.9g	173.6g
	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	1967mg	1970mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	48.3g	58.2g
	脂質	36.8g	38.3g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	36.3g	37.8g	脂質	39.5g	41.0g
	炭水化物	75.6g	201.3g	炭水化物	75.4g	201.1g	炭水化物	69.9g	195.6g	炭水化物	84.4g	210.1g	炭水化物	75.7g	201.4g
	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	2281mg	2284mg	ナトリウム	2223mg	2226mg	ナトリウム	2043mg	2046mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)	
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	肉団子の玉ねぎあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	ベーコンポテドエッグ	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	がんもどきの含め煮	がんもどきの含め煮
	人参とぜんまいのナムル	野菜の味噌煮込み	野菜の味噌煮込み	麩の野菜あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め
	スイートパンプ	ひじきのごまマヨ和え	ひじきのごまマヨ和え	切干大根のコンソメ炒め	キャベツの白ドレ和え	キャベツの白ドレ和え	キャベツの白ドレ和え	和風マヨネーズ和え	和風マヨネーズ和え
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	ポテトコロック	ポテトコロック	ポテトコロック	ポテトコロック	ポテトコロック	ポテトコロック	ポテトコロック	ポテトコロック	ポテトコロック
	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ	うま塩キャベツ
	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め
	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
間食	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め
	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め
	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
合計	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め
	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
合計(間食込)	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め	鶏バラとキャベツのスタミナ炒め
	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮	けんちん煮
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質

※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

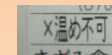


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	1月12日(月)				1月13日(火)				1月14日(水)				1月15日(木)				1月16日(金)			
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 里芋と小松菜のどろみ煮 なすの中華風南蛮漬け				★ごはん180g オムレツ ホワイトソース 白菜と豚肉の煮びたし カリフラワーの甘酢漬け				★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キャベツ				★ごはん180g 肉団子の中華炒め 数の野菜あんかけ パジルポテトチキン				★ごはん180g 干草焼き キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 鶏肉の青じそ南蛮			
	麦 麦 麦 麦				卵麦 乳麦 乳麦 麦				麦 乳麦 乳麦 麦				卵麦 麦 麦 卵麦				卵麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	228kcal 7.7g 12.6g 20.3g 534mg 449mg 112mg 1.4g				194kcal 9.3g 9.8g 16.8g 589mg 315mg 141mg 1.5g				176kcal 10.8g 8.7g 14.5g 569mg 498mg 142mg 1.4g				219kcal 8.3g 10.9g 22.0g 607mg 418mg 110mg 1.5g				509kcal 13.2g 11.6g 84.9g 608mg 490mg 187mg 1.5g			
	518kcal 12.6g 13.1g 83.2g 535mg 521mg 189mg 1.4g				484kcal 14.2g 10.5g 79.7g 590mg 387mg 218mg 1.5g				466kcal 15.7g 9.4g 77.4g 570mg 570mg 219mg 1.4g				509kcal 13.2g 11.6g 84.9g 608mg 490mg 187mg 1.5g				165kcal 9.2g 7.1g 14.1g 613mg 298mg 116mg 1.6g			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
昼食	★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根グラッセ 蒸し鶏と春雨の炒め物 ブロッコリーのペペロンチーノ				★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんと煮 大根とツナのわさびマヨネーズ和え				★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華辛子炒め ひじきとアサリの煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ				★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏肉と春雨の中華煮 わかめとパプリカの和え物				★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え			
	乳麦 乳麦 麦 卵麦				麦 乳麦 麦 卵				卵麦 麦 卵麦				麦 卵麦 麦 麦				麦 乳麦 乳麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	264kcal 17.0g 13.6g 21.3g 770mg 566mg 203mg 2.0g				280kcal 16.4g 20.0g 7.4g 825mg 388mg 156mg 2.1g				278kcal 11.0g 21.0g 10.4g 695mg 362mg 149mg 1.8g				327kcal 17.1g 15.3g 28.6g 645mg 508mg 231mg 1.6g				276kcal 16.5g 14.0g 19.1g 665mg 445mg 72mg 1.7g			
	554kcal 21.9g 14.3g 84.2g 771mg 638mg 280mg 2.0g				570kcal 21.3g 20.7g 70.3g 826mg 460mg 233mg 2.1g				568kcal 15.9g 21.7g 73.3g 696mg 434mg 226mg 1.8g				617kcal 22.0g 16.0g 91.5g 646mg 580mg 308mg 1.6g				566kcal 16.5g 14.7g 82.0g 666mg 517mg 149mg 1.7g			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
間食	◎黄桃(缶)150g				◎バナナ(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎バナナ(缶)150g				◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g シイラ照焼 コーンソテー 揚げじゃがの煮ころがし マカロニサラダ				★ごはん180g 豚肉ときのこのコンソメパター 麻婆大豆 青のりポテトサラダ				★ごはん180g ザラメの味噌煮 菜の花 人参しりしり ブレンヂマカロニ				★ごはん180g 煮込みタンポポチキン キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のバリバリ				★ごはん180g 鶏のトマトパジルソース 塩ゆでアスパラ 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮			
	麦 乳麦 麦 卵麦				乳麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 卵麦				卵麦 乳麦 麦 麦				麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	326kcal 14.2g 16.0g 31.6g 732mg 641mg 196mg 1.9g				324kcal 17.3g 22.2g 19.9g 81.7mg 818mg 295mg 2.1g				303kcal 17.0g 21.9g 21.8g 725mg 550mg 202mg 1.8g				286kcal 15.7g 15.2g 21.3g 546mg 731mg 186mg 1.4g				576kcal 20.6g 15.9g 84.2g 547mg 803mg 263mg 1.4g			
	616kcal 19.1g 16.7g 94.5g 733mg 713mg 273mg 1.9g				614kcal 22.0g 20.6g 81.4g 818mg 832mg 295mg 2.1g				593kcal 21.8g 21.8g 84.7g 726mg 622mg 279mg 1.8g				576kcal 20.6g 15.9g 84.2g 547mg 803mg 263mg 1.4g				315kcal 13.5g 23.0g 11.6g 666mg 466mg 281mg 1.7g			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	818kcal 38.9g 42.0g 73.2g 2036mg 1656mg 511mg 5.3g				798kcal 43.0g 49.7g 42.7g 2231mg 1463mg 515mg 5.7g				757kcal 38.8g 45.6g 46.7g 1989mg 1410mg 493mg 5.0g				832kcal 41.1g 41.4g 71.9g 1798mg 1657mg 527mg 4.5g				1702kcal 55.8g 43.5g 260.6g 1801mg 1873mg 758mg 4.5g			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	946kcal 39.7g 42.2g 104.1g 2042mg 1776mg 525mg 5.3g				924kcal 43.6g 49.9g 73.2g 2233mg 1577mg 521mg 5.7g				885kcal 39.6g 45.8g 77.6g 1995mg 1530mg 507mg 5.0g				958kcal 41.7g 41.6g 102.4g 1800mg 1771mg 533mg 4.5g				1828kcal 56.4g 43.7g 291.1g 1803mg 1987mg 764mg 4.5g			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			

「やわらか普通食」 週間献立表

		1月12日(月)			1月13日(火)			1月14日(水)			1月15日(木)			1月16日(金)		
朝食	食	★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 白菜のとりも煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 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 豚肉と大根の煮物 ひじきと鶏ミンチの煮物 人参しりしり ★味噌汁			★やわらかごはん180g 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 鶏大豆 中華うま煮 マカロニのツナサラダ ★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	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	99kcal	366kcal	エネルギー	113kcal	386kcal	エネルギー	156kcal	423kcal	エネルギー	179kcal	444kcal	エネルギー	226kcal	497kcal
		蛋白質	5.8g	11.6g	蛋白質	5.3g	11.5g	蛋白質	12.5g	18.4g	蛋白質	3.8g	9.6g	蛋白質	10.3g	16.1g
		脂質	0.4g	1.3g	脂質	4.8g	5.8g	脂質	7.3g	8.2g	脂質	11.5g	12.4g	脂質	12.6g	13.5g
		炭水化物	17.6g	74.3g	炭水化物	11.9g	69.2g	炭水化物	8.9g	65.4g	炭水化物	14.8g	71.2g	炭水化物	16.4g	73.7g
		ナトリウム	672mg	1114mg	ナトリウム	587mg	1029mg	ナトリウム	428mg	872mg	ナトリウム	719mg	1185mg	ナトリウム	581mg	1023mg
		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	2.2g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼食	食	★やわらかごはん180g ハムカツ 白滝と人参の炒りたらこ キャベツと油揚げの味噌煮 インゲンのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め 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 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 照焼チキン 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 シイラ味噌焼 菜の花 ナスの挽肉炒め 煮生酢 ★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	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	270kcal	540kcal	エネルギー	313kcal	589kcal	エネルギー	278kcal	552kcal	エネルギー	242kcal	508kcal	エネルギー	187kcal	459kcal
		蛋白質	7.9g	13.8g	蛋白質	15.2g	21.6g	蛋白質	11.2g	17.4g	蛋白質	11.4g	17.0g	蛋白質	15.6g	21.8g
		脂質	16.6g	17.5g	脂質	19.4g	21.1g	脂質	12.9g	13.9g	脂質	14.2g	15.1g	脂質	7.9g	8.9g
		炭水化物	24.4g	81.7g	炭水化物	19.2g	75.6g	炭水化物	29.5g	87.1g	炭水化物	17.0g	73.0g	炭水化物	15.1g	72.3g
		ナトリウム	629mg	1095mg	ナトリウム	877mg	1318mg	ナトリウム	965mg	1407mg	ナトリウム	905mg	1347mg	ナトリウム	862mg	1303mg
		食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g
夕食	食	★やわらかごはん180g ホイコーロー 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 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 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 野菜炒め いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 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 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		
		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	251kcal	534kcal	エネルギー	205kcal	475kcal	エネルギー	196kcal	473kcal	エネルギー	206kcal	478kcal	エネルギー	295kcal	563kcal
		蛋白質	14.4g	21.2g	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	9.9g	16.3g	蛋白質	17.0g	23.0g	蛋白質	10.2g	16.0g
		脂質	11.0g	12.8g	脂質	10.1g	11.0g	脂質	8.5g	10.2g	脂質	5.3g	6.2g	脂質	16.4g	17.3g
		炭水化物	23.4g	80.7g	炭水化物	16.3g	73.1g	炭水化物	18.4g	74.8g	炭水化物	21.6g	79.0g	炭水化物	27.9g	84.6g
		ナトリウム	961mg	1402mg	ナトリウム	937mg	1378mg	ナトリウム	857mg	1300mg	ナトリウム	906mg	1350mg	ナトリウム	972mg	1416mg
		食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g
合計	計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	620kcal	1440kcal	エネルギー	631kcal	1450kcal	エネルギー	630kcal	1448kcal	エネルギー	627kcal	1430kcal	エネルギー	708kcal	1519kcal
		蛋白質	28.1g	46.6g	蛋白質	32.6g	50.9g	蛋白質	33.6g	52.1g	蛋白質	32.2g	49.6g	蛋白質	36.1g	53.9g
		脂質	28.0g	31.6g	脂質	34.3g	37.9g	脂質	28.7g	32.3g	脂質	31.0g	33.7g	脂質	36.9g	39.7g
		炭水化物	65.4g	236.7g	炭水化物	47.4g	217.9g	炭水化物	56.8g	227.3g	炭水化物	53.4g	223.2g	炭水化物	59.4g	230.6g
		ナトリウム	2262mg	3611mg	ナトリウム	2401mg	3725mg	ナトリウム	2250mg	3579mg	ナトリウム	2530mg	3882mg	ナトリウム	2415mg	3742mg
		食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	6.2g	9.5g

★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12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)		
朝 食	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 白菜のとりも煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 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	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 ひじきと鶏ミンチの煮物 人参しりしり ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根煮 ポテトサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 中華うま煮 マカロニのツナサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦か 卵乳麦 麦
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 99kcal 258kcal 5.8g 9.5g 0.4g 1.1g 17.6g 50.6g 672mg 1112mg 1.7g 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 113kcal 272kcal 5.3g 9.0g 4.8g 5.5g 11.9g 44.9g 587mg 1027mg 1.5g 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 156kcal 315kcal 12.5g 16.2g 7.3g 8.0g 8.9g 41.9g 428mg 868mg 1.1g 2.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 179kcal 338kcal 3.8g 7.5g 11.5g 12.2g 14.8g 47.8g 719mg 1159mg 1.8g 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 226kcal 385kcal 10.3g 14.0g 12.6g 13.3g 16.4g 49.4g 581mg 1021mg 1.5g 2.6g
	★全粥240g ハムカツ 白滝と人参の炒りたらこ キャベツと油揚げの味噌煮 インゲンのごま和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め じゃが芋のそぼろあん もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 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	卵麦か 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 照焼チキン 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	麦 麦 卵麦か 麦 麦	★全粥240g シイラ味噌焼 菜の花 ナスの挽肉炒め 煮生酢 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 270kcal 429kcal 7.9g 11.6g 16.6g 17.3g 24.4g 57.4g 629mg 1069mg 1.6g 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 313kcal 472kcal 15.2g 18.9g 19.4g 20.1g 19.2g 52.2g 877mg 1317mg 2.2g 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 278kcal 437kcal 11.2g 14.9g 12.9g 13.6g 29.5g 62.5g 965mg 1405mg 2.5g 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 242kcal 401kcal 11.4g 15.1g 14.2g 14.9g 17.0g 50.0g 905mg 1345mg 2.3g 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 187kcal 346kcal 15.6g 19.3g 7.9g 8.6g 15.1g 48.1g 862mg 1302mg 2.2g 3.3g
	★全粥240g ホイコーロー 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	麦落 乳麦 麦 麦	★全粥240g 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	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 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 野菜炒め いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	乳麦 乳麦か 卵麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 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	麦 麦 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 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 乳麦 卵乳麦か 麦
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 251kcal 410kcal 14.4g 18.1g 11.0g 11.7g 23.4g 56.4g 961mg 1401mg 2.4g 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 205kcal 364kcal 12.1g 15.8g 10.1g 10.8g 16.3g 49.3g 937mg 1377mg 2.4g 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 196kcal 355kcal 9.9g 13.6g 8.5g 9.2g 18.4g 51.4g 857mg 1297mg 2.2g 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 206kcal 365kcal 17.0g 20.7g 5.3g 6.0g 21.6g 54.6g 906mg 1346mg 2.3g 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 295kcal 454kcal 10.2g 13.9g 16.4g 17.1g 27.9g 60.9g 972mg 1412mg 2.5g 3.6g
	夕 食	★全粥240g ホイコーロー 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	麦落 乳麦 麦 麦	★全粥240g 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	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 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 野菜炒め いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	乳麦 乳麦か 卵麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 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	麦 麦 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 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
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット フルセット 251kcal 410kcal 14.4g 18.1g 11.0g 11.7g 23.4g 56.4g 961mg 1401mg 2.4g 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 205kcal 364kcal 12.1g 15.8g 10.1g 10.8g 16.3g 49.3g 937mg 1377mg 2.4g 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 196kcal 355kcal 9.9g 13.6g 8.5g 9.2g 18.4g 51.4g 857mg 1297mg 2.2g 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 206kcal 365kcal 17.0g 20.7g 5.3g 6.0g 21.6g 54.6g 906mg 1346mg 2.3g 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 295kcal 454kcal 10.2g 13.9g 16.4g 17.1g 27.9g 60.9g 972mg 1412mg 2.5g 3.6g
★全粥240g ホイコーロー 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		麦落 乳麦 麦 麦	★全粥240g 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	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 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 野菜炒め いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	乳麦 乳麦か 卵麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 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	麦 麦 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 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 乳麦 卵乳麦か 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット フルセット 251kcal 410kcal 14.4g 18.1g 11.0g 11.7g 23.4g 56.4g 961mg 1401mg 2.4g 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 205kcal 364kcal 12.1g 15.8g 10.1g 10.8g 16.3g 49.3g 937mg 1377mg 2.4g 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 196kcal 355kcal 9.9g 13.6g 8.5g 9.2g 18.4g 51.4g 857mg 1297mg 2.2g 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 206kcal 365kcal 17.0g 20.7g 5.3g 6.0g 21.6g 54.6g 906mg 1346mg 2.3g 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 295kcal 454kcal 10.2g 13.9g 16.4g 17.1g 27.9g 60.9g 972mg 1412mg 2.5g 3.6g
合 計		★全粥240g ホイコーロー 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	麦落 乳麦 麦 麦	★全粥240g 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	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 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 野菜炒め いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	乳麦 乳麦か 卵麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 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	麦 麦 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 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
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 620kcal 1097kcal 28.1g 39.2g 28.0g 30.1g 65.4g 164.4g 2262mg 3582mg 5.7g 9.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 631kcal 1108kcal 32.6g 43.7g 34.3g 36.4g 47.4g 146.4g 2401mg 3721mg 6.1g 9.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 630kcal 1107kcal 33.6g 44.7g 28.7g 30.8g 56.8g 155.8g 2250mg 3570mg 5.8g 9.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 627kcal 1104kcal 32.2g 43.3g 31.0g 33.1g 53.4g 152.4g 2530mg 3850mg 6.4g 9.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 708kcal 1185kcal 36.1g 47.2g 36.9g 39.0g 59.4g 158.4g 2415mg 3735mg 6.2g 9.5g
	★全粥240g ホイコーロー 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	麦落 乳麦 麦 麦	★全粥240g 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	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 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 野菜炒め いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	乳麦 乳麦か 卵麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 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	麦 麦 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 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 乳麦 卵乳麦か 麦
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 620kcal 1097kcal 28.1g 39.2g 28.0g 30.1g 65.4g 164.4g 2262mg 3582mg 5.7g 9.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 631kcal 1108kcal 32.6g 43.7g 34.3g 36.4g 47.4g 146.4g 2401mg 3721mg 6.1g 9.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 630kcal 1107kcal 33.6g 44.7g 28.7g 30.8g 56.8g 155.8g 2250mg 3570mg 5.8g 9.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 627kcal 1104kcal 32.2g 43.3g 31.0g 33.1g 53.4g 152.4g 2530mg 3850mg 6.4g 9.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 708kcal 1185kcal 36.1g 47.2g 36.9g 39.0g 59.4g 158.4g 2415mg 3735mg 6.2g 9.5g
	★全粥240g ホイコーロー 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	麦落 乳麦 麦 麦	★全粥240g 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	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 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 野菜炒め いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	乳麦 乳麦か 卵麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 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	麦 麦 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 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 乳麦 卵乳麦か 麦

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の事が出来ます。

★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」 週間献立表

1月12日(月)			1月13日(火)			1月14日(水)			1月15日(木)			1月16日(金)		
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏つくねとフキの煮物		卵乳麦		温泉玉子		卵麦		五目豆腐煮		乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	
	菜の花のおひたし		乳麦		一夜漬		乳麦		大根なます		麦		大根と椎茸の煮物	
	★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)	
食	栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
	おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット	
	フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット	
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
昼	108kcal		282kcal		104kcal		278kcal		95kcal		269kcal		107kcal	
	2.7g		6.5g		4.5g		8.3g		4.4g		8.2g		2.3g	
	4.7g		5.4g		5.6g		6.3g		2.4g		3.1g		4.0g	
	13.2g		51.6g		8.6g		47.0g		16.4g		54.8g		12.4g	
食	565mg		1088mg		605mg		1128mg		437mg		960mg		527mg	
	1.4g		2.8g		1.5g		2.9g		1.1g		2.4g		1.3g	
	2.7g		6.1g		5.2g		9.0g		6.1g		5.2g		9.0g	
	4.7g		5.4g		4.2g		4.9g		4.7g		4.2g		4.9g	
夕	13.2g		51.6g		8.6g		47.0g		16.4g		54.8g		11.7g	
	565mg		1088mg		605mg		1128mg		437mg		960mg		527mg	
	1.4g		2.8g		1.5g		2.9g		1.1g		2.4g		1.3g	
	2.7g		6.1g		5.2g		9.0g		6.1g		5.2g		9.0g	
食	4.7g		5.4g		4.2g		4.9g		4.7g		4.2g		4.9g	
	13.2g		51.6g		8.6g		47.0g		16.4g		54.8g		11.7g	
	565mg		1088mg		605mg		1128mg		437mg		960mg		527mg	
	1.4g		2.8g		1.5g		2.9g		1.1g		2.4g		1.3g	
合	2.7g		6.1g		5.2g		9.0g		6.1g		5.2g		9.0g	
	4.7g		5.4g		4.2g		4.9g		4.7g		4.2g		4.9g	
	13.2g		51.6g		8.6g		47.0g		16.4g		54.8g		11.7g	
	565mg		1088mg		605mg		1128mg		437mg		960mg		527mg	
計	1.4g		2.8g		1.5g		2.9g		1.1g		2.4g		1.3g	
	2.7g		6.1g		5.2g		9.0g		6.1g		5.2g		9.0g	
	4.7g		5.4g		4.2g		4.9g		4.7g		4.2g		4.9g	
	13.2g		51.6g		8.6g		47.0g		16.4g		54.8g		11.7g	

★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。

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

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○**温め可**」と「×**温め不可**」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です



【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります