

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月29日(月)				11月30日(火)				12月1日(水)				12月2日(木)				12月3日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め 人参の炒り煮 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)				★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪と菜の花の煮物 一夜漬(白菜・昆布) ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)				★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 鶏しじゃが煮 旨みチンゲン菜 ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 青菜と高野豆腐の煮物 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(揚げ・キャベツ)				★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮ひたし 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(豆腐・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 179kcal 438kcal				エネルギー 145kcal 401kcal				エネルギー 174kcal 436kcal				エネルギー 147kcal 415kcal				エネルギー 158kcal 418kcal			
	たんぱく質 10.9g 16.1g				たんぱく質 10.8g 16.0g				たんぱく質 10.7g 16.4g				たんぱく質 11.7g 17.6g				たんぱく質 11.2g 16.6g			
	脂質 8.2g 9.5g				脂質 7.0g 7.7g				脂質 6.9g 7.8g				脂質 4.5g 6.1g				脂質 8.7g 9.7g			
昼食	★ごはん150g 鶏豆腐 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナツ和え ★味噌汁(若芽・巻麴)				★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ヒーマンソテー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 豚肉と野菜の生姜炒め 春菊のおかか和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 塩タレホーク きんぴられんこん ベーコンのごま酢和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			
	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 474kcal				エネルギー 260kcal 516kcal				エネルギー 220kcal 474kcal				エネルギー 238kcal 497kcal				エネルギー 246kcal 505kcal			
	たんぱく質 14.1g 19.7g				たんぱく質 19.1g 24.2g				たんぱく質 18.2g 23.4g				たんぱく質 18.2g 23.4g				たんぱく質 11.2g 16.4g			
	脂質 11.8g 12.7g				脂質 13.5g 14.3g				脂質 11.7g 12.5g				脂質 11.3g 12.6g				脂質 14.1g 15.4g			
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g			
	★ごはん150g カレーのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロックりのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麴)				★ごはん150g ホッケの磯辺焼 きのこソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て チンゲン菜ソテー 鶏肉ピーマン炒め レモンかぼちゃ ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g あぶらかれいみぞれ煮 人参クラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め 春雨のピーナツ和え ★味噌汁(白菜・ひじき)			
	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 227kcal 493kcal				エネルギー 215kcal 482kcal				エネルギー 222kcal 489kcal				エネルギー 243kcal 505kcal				エネルギー 233kcal 488kcal			
	たんぱく質 14.1g 20.0g				たんぱく質 11.8g 17.7g				たんぱく質 19.0g 24.8g				たんぱく質 9.0g 14.6g				たんぱく質 21.0g 26.0g			
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 227kcal 493kcal				エネルギー 215kcal 482kcal				エネルギー 222kcal 489kcal				エネルギー 243kcal 505kcal				エネルギー 233kcal 488kcal			
	たんぱく質 14.1g 20.0g				たんぱく質 11.8g 17.7g				たんぱく質 19.0g 24.8g				たんぱく質 9.0g 14.6g				たんぱく質 21.0g 26.0g			
	脂質 10.2g 11.8g				脂質 12.3g 13.4g				脂質 11.3g 12.9g				脂質 11.7g 12.7g				脂質 7.0g 7.8g			
	炭水化物 20.0g 74.9g				炭水化物 15.2g 71.1g				炭水化物 13.0g 68.0g				炭水化物 24.0g 79.2g				炭水化物 20.9g 75.5g			
合計	ナトリウム 649mg 875mg				ナトリウム 742mg 969mg				ナトリウム 852mg 1079mg				ナトリウム 695mg 925mg				ナトリウム 895mg 1124mg			
	食塩相当量 1.7g 2.2g				食塩相当量 1.9g 2.5g				食塩相当量 2.2g 2.7g				食塩相当量 1.8g 2.4g				食塩相当量 2.3g 2.9g			
	エネルギー 618kcal 1405kcal				エネルギー 620kcal 1399kcal				エネルギー 616kcal 1399kcal				エネルギー 628kcal 1417kcal				エネルギー 637kcal 1411kcal			
	たんぱく質 39.1g 55.8g				たんぱく質 41.7g 57.9g				たんぱく質 43.7g 60.3g				たんぱく質 38.9g 55.6g				たんぱく質 43.4g 59.0g			
	脂質 30.2g 34.0g				脂質 32.8g 35.4g				脂質 29.9g 33.2g				脂質 27.5g 31.4g				脂質 29.8g 32.9g			
合計(間食込)	炭水化物 49.9g 214.9g				炭水化物 42.1g 207.8g				炭水化物 44.0g 209.1g				炭水化物 57.1g 222.0g				炭水化物 48.9g 212.9g			
	ナトリウム 2021mg 2658mg				ナトリウム 2220mg 2821mg				ナトリウム 2185mg 2786mg				ナトリウム 2127mg 2769mg				ナトリウム 2119mg 2767mg			
	食塩相当量 5.2g 6.7g				食塩相当量 5.6g 7.2g				食塩相当量 5.6g 7.0g				食塩相当量 5.4g 7.1g				食塩相当量 5.5g 7.1g			
	エネルギー 817kcal 1604kcal				エネルギー 827kcal 1606kcal				エネルギー 814kcal 1597kcal				エネルギー 825kcal 1614kcal				エネルギー 844kcal 1618kcal			
	たんぱく質 47.0g 63.7g				たんぱく質 47.8g 64.0g				たんぱく質 50.6g 67.2g				たんぱく質 46.6g 63.3g				たんぱく質 49.5g 65.1g			
合計(間食込)	脂質 37.2g 41.0g				脂質 39.9g 42.5g				脂質 36.9g 40.2g				脂質 34.5g 38.4g				脂質 36.9g 40.0g			
	炭水化物 78.1g 243.1g				炭水化物 74.0g 239.7g				炭水化物 72.9g 238.0g				炭水化物 84.9g 249.8g				炭水化物 80.8g 244.8g			
	ナトリウム 2097mg 2734mg				ナトリウム 2294mg 2895mg				ナトリウム 2259mg 2860mg				ナトリウム 2203mg 2845mg				ナトリウム 2193mg 2841mg			
	食塩相当量 5.4g 6.9g				食塩相当量 5.8g 7.4g				食塩相当量 5.8g 7.2g				食塩相当量 5.6g 7.3g				食塩相当量 5.7g 7.3g			
	エネルギー 817kcal 1604kcal				エネルギー 827kcal 1606kcal				エネルギー 814kcal 1597kcal				エネルギー 825kcal 1614kcal				エネルギー 844kcal 1618kcal			

※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、商品は使用日に限定して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

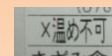


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	11月29日(月)			11月30日(火)			12月1日(水)			12月2日(木)			12月3日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め 人参の炒り煮			★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪と菜の花の煮物 一夜漬(白菜・昆布)			★ごはん120g 油揚げの玉子とし 鶏じゃが煮 旨みチンゲン菜			★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 青菜と高野豆腐の煮物 芽芽としらすのおひたし			★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮ひたし 大根のマヨネーズ和え		
	麦 麦落 麦			乳麦 麦 麦			卵麦 麦落 乳麦			乳麦 麦 麦			麦 麦 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	179kcal	372kcal	エネルギー	145kcal	338kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	147kcal	340kcal	エネルギー	158kcal	351kcal
	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	11.2g	14.5g
昼食	★ごはん120g 鶏豆腐 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え			★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 高野豆腐の味噌煮			★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み ヒーマンソテー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 豚肉と野菜の生姜炒め 春菊のおかか和え			★ごはん120g 塩タレホーク きんぴられんこん ベーコンのごま酢和え		
	麦 卵乳麦 麦落 麦			乳麦 乳麦 卵麦 卵麦			麦 卵乳麦 乳麦 卵麦			乳麦 麦 麦 卵麦			麦 卵乳麦 卵乳麦 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	212kcal	405kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	246kcal	439kcal
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	11.2g	14.5g
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん120g カレーのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 さつま芋とツナの青じそサラダ			★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロックリーのカニカママヨネーズ			★ごはん120g ホッケの磯辺焼 きのこソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え			★ごはん120g ロールキャベツの白味噌仕立て チンゲン菜ソテー 鶏肉ピーマン炒め レモンかぼちゃ			★ごはん120g あぶらかられいみぞれ煮 人参クラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め 春雨のピーナッツ和え		
	麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦			卵麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦			麦 乳麦 麦 麦			卵乳麦 乳麦 麦 卵麦			麦 乳麦 麦 卵乳麦落		
	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	227kcal	420kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
夕食	★ごはん120g カレーのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 さつま芋とツナの青じそサラダ			★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロックリーのカニカママヨネーズ			★ごはん120g ホッケの磯辺焼 きのこソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え			★ごはん120g ロールキャベツの白味噌仕立て チンゲン菜ソテー 鶏肉ピーマン炒め レモンかぼちゃ			★ごはん120g あぶらかられいみぞれ煮 人参クラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め 春雨のピーナッツ和え		
	麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦			卵麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦			麦 乳麦 麦 麦			卵乳麦 乳麦 麦 卵麦			麦 乳麦 麦 卵乳麦落		
	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	227kcal	420kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	19.0g	22.3g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	21.0g	24.3g
合計	★ごはん120g カレーのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 さつま芋とツナの青じそサラダ			★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロックリーのカニカママヨネーズ			★ごはん120g ホッケの磯辺焼 きのこソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え			★ごはん120g ロールキャベツの白味噌仕立て チンゲン菜ソテー 鶏肉ピーマン炒め レモンかぼちゃ			★ごはん120g あぶらかられいみぞれ煮 人参クラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め 春雨のピーナッツ和え		
	麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦			卵麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦			麦 乳麦 麦 麦			卵乳麦 乳麦 麦 卵麦			麦 乳麦 麦 卵乳麦落		
	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	618kcal	1197kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal
	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	43.7g	53.6g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	43.4g	53.3g
合計(間食込)	★ごはん120g カレーのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 さつま芋とツナの青じそサラダ			★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロックリーのカニカママヨネーズ			★ごはん120g ホッケの磯辺焼 きのこソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え			★ごはん120g ロールキャベツの白味噌仕立て チンゲン菜ソテー 鶏肉ピーマン炒め レモンかぼちゃ			★ごはん120g あぶらかられいみぞれ煮 人参クラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め 春雨のピーナッツ和え		
	麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦			卵麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦			麦 乳麦 麦 麦			卵乳麦 乳麦 麦 卵麦			麦 乳麦 麦 卵乳麦落		
	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	817kcal	1396kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	844kcal	1423kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	50.6g	60.5g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	49.5g	59.4g

※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、商品は使用日に限定して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

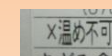


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	11月29日(月)				11月30日(火)				12月1日(水)				12月2日(木)				12月3日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 ひき肉と里芋の味噌煮 スパゲティサラダ				★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 白菜の煮びだし さっぱりポテトサラダ				★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ジャガ芋の中華炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)				★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース ゴロゴロ野菜の塩炒め 春雨とツナのサラダ				★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 里芋のかに風あんかけ キャベツの白ドレ和え			
	麦 乳麦 卵乳麦				麦 麦 卵				乳麦 乳麦 卵乳麦				卵麦 麦 卵乳麦				麦 卵麦 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 305kcal 548kcal				エネルギー 235kcal 478kcal				エネルギー 222kcal 465kcal				エネルギー 277kcal 520kcal				エネルギー 224kcal 467kcal			
	たんぱく質 8.3g 12.4g				たんぱく質 5.5g 9.6g				たんぱく質 6.1g 10.2g				たんぱく質 8.5g 12.6g				たんぱく質 7.2g 11.3g			
	脂質 19.1g 19.7g				脂質 14.8g 15.4g				脂質 13.3g 13.9g				脂質 16.7g 17.3g				脂質 11.5g 12.1g			
	炭水化物 24.2g 77.0g				炭水化物 20.2g 73.0g				炭水化物 19.5g 72.3g				炭水化物 22.8g 75.6g				炭水化物 22.8g 75.6g			
	ナトリウム 673mg 674mg				ナトリウム 408mg 409mg				ナトリウム 515mg 516mg				ナトリウム 649mg 650mg				ナトリウム 524mg 525mg			
	カリウム 434mg 495mg				カリウム 504mg 565mg				カリウム 452mg 513mg				カリウム 335mg 396mg				カリウム 515mg 576mg			
	リン 137mg 202mg				リン 94mg 159mg				リン 84mg 149mg				リン 137mg 202mg				リン 105mg 170mg			
食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.0g 1.0g				食塩相当量 1.3g 1.3g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.3g 1.3g				
昼食	★ごはん150g カジキのトマト炒め ナスの焼肉炒め コーンサラダ				★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 マーボ春雨 油揚げの玉子とじ				★ごはん150g カレーの照焼 オクラのペロンチーノ 豚バラのすき焼き煮 レインボニサラダ				★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ さつま芋の甘露煮 ハムの和風サラダ				★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ きんぴら マカロニとパプリカのサラダ			
	麦 乳麦 卵乳麦				麦 麦 卵乳麦				麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦 卵乳麦				乳麦 アスパラ 麦 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 397kcal 640kcal				エネルギー 378kcal 621kcal				エネルギー 373kcal 616kcal				エネルギー 353kcal 596kcal				エネルギー 388kcal 631kcal			
	たんぱく質 11.5g 15.6g				たんぱく質 12.7g 16.8g				たんぱく質 13.8g 17.9g				たんぱく質 11.5g 15.6g				たんぱく質 10.0g 14.1g			
	脂質 25.2g 25.8g				脂質 16.5g 17.1g				脂質 25.5g 26.1g				脂質 18.6g 19.2g				脂質 25.0g 25.6g			
	炭水化物 31.4g 84.2g				炭水化物 44.8g 97.6g				炭水化物 20.7g 73.5g				炭水化物 33.9g 86.7g				炭水化物 28.1g 80.9g			
	ナトリウム 680mg 681mg				ナトリウム 665mg 666mg				ナトリウム 522mg 523mg				ナトリウム 608mg 609mg				ナトリウム 767mg 768mg			
	カリウム 584mg 645mg				カリウム 558mg 619mg				カリウム 515mg 576mg				カリウム 561mg 622mg				カリウム 374mg 435mg			
	リン 155mg 220mg				リン 198mg 263mg				リン 184mg 249mg				リン 163mg 228mg				リン 151mg 216mg			
食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.3g 1.3g				食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 2.0g 2.0g				
間食	◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 大根と人参のきんぴら 若芽のごま酢和え				◎ハイナツプル(缶) 1/5g ★ごはん150g 鯖の塩焼 チンゲン菜ソーダ かぼちゃのゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ				◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g すり身団子 人参シヤトー ーロナスのオランダ煮 和風マヨネーズ和え				◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 豚肉のおろし煮 野菜炒め レモンかぼちゃ				◎ハイナツプル(缶) 1/5g ★ごはん150g アジのカレー焼 人参のレモン煮 ナスの炒り煮 れんこんとひじきのサラダ			
夕食	麦 麦 麦				乳麦 乳麦 卵乳麦				卵麦 麦 卵乳麦				麦 卵麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦 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 282kcal 525kcal				エネルギー 386kcal 629kcal				エネルギー 368kcal 611kcal				エネルギー 349kcal 592kcal				エネルギー 358kcal 601kcal			
	たんぱく質 11.3g 15.4g				たんぱく質 12.2g 16.3g				たんぱく質 7.9g 12.0g				たんぱく質 8.4g 12.5g				たんぱく質 12.9g 17.0g			
	脂質 13.6g 14.2g				脂質 26.2g 26.8g				脂質 21.3g 21.9g				脂質 24.0g 24.6g				脂質 22.4g 23.0g			
	炭水化物 29.7g 82.5g				炭水化物 25.1g 77.9g				炭水化物 36.8g 89.6g				炭水化物 23.7g 76.5g				炭水化物 24.5g 77.3g			
	ナトリウム 720mg 721mg				ナトリウム 633mg 634mg				ナトリウム 680mg 681mg				ナトリウム 792mg 793mg				ナトリウム 610mg 611mg			
	カリウム 660mg 721mg				カリウム 667mg 728mg				カリウム 360mg 421mg				カリウム 476mg 537mg				カリウム 509mg 570mg			
	リン 193mg 258mg				リン 193mg 258mg				リン 106mg 171mg				リン 110mg 175mg				リン 177mg 242mg			
	食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 2.0g 2.0g				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 984kcal 1713kcal				エネルギー 999kcal 1728kcal				エネルギー 963kcal 1692kcal				エネルギー 979kcal 1708kcal				エネルギー 970kcal 1699kcal			
	たんぱく質 43.1g 43.4g				たんぱく質 30.4g 42.7g				たんぱく質 27.8g 40.1g				たんぱく質 28.4g 40.7g				たんぱく質 30.1g 42.4g			
	脂質 57.9g 59.7g				脂質 57.5g 59.3g				脂質 60.1g 61.9g				脂質 59.3g 61.1g				脂質 58.9g 60.7g			
	炭水化物 85.3g 243.7g				炭水化物 90.1g 248.5g				炭水化物 77.0g 235.4g				炭水化物 80.4g 238.8g				炭水化物 75.4g 233.8g			
	ナトリウム 2073mg 2076mg				ナトリウム 1706mg 1709mg				ナトリウム 1717mg 1720mg				ナトリウム 2049mg 2052mg				ナトリウム 1901mg 1904mg			
	カリウム 1678mg 1861mg				カリウム 1729mg 1912mg				カリウム 1327mg 1510mg				カリウム 1372mg 1555mg				カリウム 1398mg 1581mg			
	リン 485mg 680mg				リン 485mg 680mg				リン 374mg 569mg				リン 410mg 605mg				リン 433mg 628mg			
	食塩相当量 5.2g 5.2g				食塩相当量 4.3g 4.3g				食塩相当量 4.3g 4.3g				食塩相当量 5.2g 5.2g				食塩相当量 4.9g 4.9g			
	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			
合計(間食込)	エネルギー 1032kcal 1761kcal				エネルギー 1062kcal	エネルギー 1072kcal 1771kcal			エネルギー 1027kcal	エネルギー 1056kcal 1766kcal			エネルギー 1027kcal	エネルギー 1056kcal 1766kcal			エネルギー 1033kcal	エネルギー 1062kcal 1771kcal		
たんぱく質 31.5g 43.8g				たんぱく質 30.7g	たんぱく質 43.0g			たんぱく質 28.2g	たんぱく質 40.5g			たんぱく質 28.8g	たんぱく質 41.1g			たんぱく質 30.4g	たんぱく質 42.7g			
脂質 58.0g 59.8g				脂質 57.6g	脂質 59.4g			脂質 60.2g	脂質 62.0g			脂質 59.4g	脂質 61.2g			脂質 59.0g	脂質 60.8g			
炭水化物 96.8g 255.2g				炭水化物 105.3g	炭水化物 263.7g			炭水化物 92.5g	炭水化物 250.9g			炭水化物 91.9g	炭水化物 250.3g			炭水化物 90.6g	炭水化物 249.0g			
ナトリウム 2076mg 2079mg				ナトリウム 1707mg	ナトリウム 1710mg			ナトリウム 1720mg	ナトリウム 1723mg			ナトリウム 2052mg	ナトリウム 2055mg			ナトリウム 1902mg	ナトリウム 1905mg			
カリウム 1734mg 1917mg				カリウム 1786mg	カリウム 1969mg			カリウム 1387mg	カリウム 1570mg			カリウム 1428mg	カリウム 1611mg			カリウム 1455mg	カリウム 1638mg			
リン 491mg 686mg				リン 488mg	リン 683mg			リン 381mg	リン 576mg			リン 416mg	リン 611mg			リン 436mg	リン 631mg			
食塩相当量 5.2g 5.2g				食塩相当量 4.3g	食塩相当量 4.3g			食塩相当量 4.3g	食塩相当量 4.3g			食塩相当量 5.2g	食塩相当量 5.2g			食塩相当量 4.9g	食塩相当量 4.9g			

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月29日(月)			11月30日(火)			12月1日(水)			12月2日(木)			12月3日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め えのきのきんぴら オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 竹輪と菜の花の煮物 れんこんサラダ			★ごはん180g オムレツ ケチャップ(小袋) 白菜と豚肉の煮びたし キャベツのピーナツ和え			★ごはん180g チキンボールのあんからめ 大参じりしり マカロニマリネサラダ			★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み 釜時豆煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		
	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	502kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	219kcal	509kcal
	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	10.7g	15.6g
	脂質	13.2g	13.9g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	8.0g	8.7g
	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	27.3g	90.2g
	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	526mg	527mg
	カリウム	403mg	475mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	344mg	416mg	カリウム	424mg	496mg	カリウム	483mg	555mg
	リン	160mg	237mg	リン	159mg	236mg	リン	139mg	216mg	リン	126mg	203mg	リン	175mg	252mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん180g 牛焼肉炒め 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え			★ごはん180g さばみりん干焼 人参のきんぴら ひじきとアサリのさっぱり煮 キャベツと春雨のマヨネーズ和え			★ごはん180g 和風唐揚げ コーンソテー 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーとキャベツのサラダ			★ごはん180g サワラのおろし煮 野菜のソース煮込み 若芽の酢味噌和え			★ごはん180g チキンピカタ トマトソース オクラのベベロンチーノ 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ		
	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	304kcal	594kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	270kcal	560kcal	エネルギー	339kcal	629kcal
	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	15.4g	20.3g
	脂質	20.1g	20.8g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	19.0g	19.7g
	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	25.1g	88.0g	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	24.3g	87.2g
	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	754mg	755mg
	カリウム	458mg	530mg	カリウム	440mg	512mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	700mg	772mg	カリウム	497mg	569mg
	リン	182mg	259mg	リン	177mg	254mg	リン	183mg	260mg	リン	185mg	262mg	リン	183mg	260mg
	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	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g カレーの竜田揚げ きのこソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 大根なます			◎バナナッブル(缶)150g ★ごはん180g ギョーザカレーのルー 麺とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリネ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 太刀魚の青じそ焼 スナックえんどう 大豆と人参の煮物 かぼちゃのオリーブサラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏のマスダマ焼 人参グラッセ 麺と豚肉のチャンプル インゲンのごま和え			◎バナナッブル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉と野菜の中巻炒め 一口ナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生薬和え		
	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	293kcal	583kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	257kcal	547kcal
	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	19.0g	23.9g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	13.0g	17.9g
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	15.8g	16.5g
	炭水化物	28.3g	91.2g	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	14.7g	77.6g
	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	513mg	514mg	ナトリウム	711mg	712mg
	カリウム	477mg	549mg	カリウム	642mg	714mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	462mg	534mg	カリウム	474mg	546mg
	リン	222mg	299mg	リン	237mg	314mg	リン	141mg	218mg	リン	194mg	271mg	リン	153mg	230mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	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	809kcal	1679kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	815kcal	1685kcal
	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.1g	53.8g
	脂質	46.4g	48.5g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	42.8g	44.9g
	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	53.8g	242.5g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	59.8g	248.5g	炭水化物	66.3g	255.0g
	ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	1921mg	1924mg	ナトリウム	1991mg	1994mg
	カリウム	1338mg	1554mg	カリウム	1595mg	1811mg	カリウム	1313mg	1529mg	カリウム	1586mg	1802mg	カリウム	1454mg	1670mg
	リン	564mg	795mg	リン	573mg	804mg	リン	463mg	694mg	リン	505mg	736mg	リン	511mg	742mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	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		
合計	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal
	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	43.1g	57.8g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	46.6g	48.7g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	43.0g	45.1g
	炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	84.3g	273.0g	炭水化物	89.9g	278.6g	炭水化物	82.8g	271.5g	炭水化物	96.8g	285.5g
	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	1927mg	1930mg	ナトリウム	1993mg	1996mg
	カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1709mg	1925mg	カリウム	1433mg	1649mg	カリウム	1699mg	1915mg	カリウム	1568mg	1784mg
	リン	576mg	807mg	リン	579mg	810mg	リン	477mg	708mg	リン	517mg	748mg	リン	517mg	748mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	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	905kcal	1775kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal
合計(間食込)	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	43.1g	57.8g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	46.6g	48.7g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	43.0g	45.1g
	炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	84.3g	273.0g	炭水化物	89.9g	278.6g	炭水化物	82.8g	271.5g	炭水化物	96.8g	285.5g
	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	1927mg	1930mg	ナトリウム	1993mg	1996mg
	カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1709mg	1925mg	カリウム	1433mg	1649mg	カリウム	1699mg	1915mg	カリウム	1568mg	1784mg
	リン	576mg	807mg	リン	579mg	810mg	リン	477mg	708mg	リン	517mg	748mg	リン	517mg	748mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	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	905kcal	1775kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal
	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	43.1g	57.8g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	39.7g	54.4g

※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、商品は使用日に限定して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。

「やわらか普通食」 週間献立表

		11月29日(月)			11月30日(火)			12月1日(水)			12月2日(木)			12月3日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 麩と豚肉のチャンプルー カリフラワーとウィンナーのカレー炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏大豆 切干大根のおから煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 キャベツの土佐煮 菜の花ときこの酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚揚げと大根の煮物 大豆と人参の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 白菜のスープ煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁		
	栄養価	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	エネルギー	126kcal	392kcal	エネルギー	152kcal	422kcal	エネルギー	141kcal	407kcal	エネルギー	171kcal	444kcal	エネルギー	132kcal	402kcal
	蛋白質	蛋白質	6.9g	12.6g	蛋白質	10.3g	16.1g	蛋白質	8.3g	13.9g	蛋白質	8.0g	14.2g	蛋白質	6.3g	12.1g
	脂質	脂質	6.4g	7.3g	脂質	6.3g	7.2g	脂質	5.0g	5.9g	脂質	10.8g	11.8g	脂質	7.5g	8.4g
	炭水化物	炭水化物	9.3g	65.6g	炭水化物	14.3g	71.5g	炭水化物	17.0g	73.4g	炭水化物	11.2g	68.5g	炭水化物	11.1g	68.3g
	ナトリウム	ナトリウム	553mg	1023mg	ナトリウム	670mg	1131mg	ナトリウム	792mg	1234mg	ナトリウム	445mg	887mg	ナトリウム	777mg	1218mg
昼 食	塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
		★やわらかごはん180g あぶらかい味噌煮 人参グラッセ 中華うま煮 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 牛肉とキャベツの炒め物 ーロナスのオランダ煮 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ほっけ塩焼 チンゲン菜ソテー 豚肉とごぼうの甘辛煮 マリネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ きのこソテー ベーコンポテト 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ スナッブえんどう 切干大根のカレーきんぴら マカロニサラダ ★味噌汁		
	栄養価	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	エネルギー	252kcal	518kcal	エネルギー	285kcal	570kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	255kcal	533kcal	エネルギー	256kcal	523kcal
	蛋白質	蛋白質	18.1g	23.8g	蛋白質	10.5g	17.0g	蛋白質	14.8g	20.5g	蛋白質	13.8g	20.3g	蛋白質	8.2g	13.8g
	脂質	脂質	11.5g	12.4g	脂質	19.5g	21.2g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	11.6g	13.3g	脂質	12.4g	13.3g
	炭水化物	炭水化物	17.9g	74.1g	炭水化物	12.2g	70.5g	炭水化物	12.6g	69.0g	炭水化物	25.7g	82.5g	炭水化物	24.5g	81.0g
夕 食	ナトリウム	ナトリウム	1012mg	1454mg	ナトリウム	747mg	1188mg	ナトリウム	738mg	1182mg	ナトリウム	923mg	1365mg	ナトリウム	814mg	1257mg
	塩分	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g
		★やわらかごはん180g メンチカツ インゲンソテー 赤玉南瓜煮 大根と若芽の梅おかか ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん れんこんと人参の甘露煮 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 豚肉のおろし煮 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 天津飯の具(関東風) 南瓜のそぼろ煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の生姜煮 法蓮草 さつま揚げの味噌炒め キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		
	栄養価	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	エネルギー	255kcal	532kcal	エネルギー	182kcal	449kcal	エネルギー	306kcal	583kcal	エネルギー	266kcal	534kcal	エネルギー	262kcal	528kcal
	蛋白質	蛋白質	7.1g	13.4g	蛋白質	7.7g	13.6g	蛋白質	12.2g	18.4g	蛋白質	10.5g	16.3g	蛋白質	13.5g	19.2g
	脂質	脂質	13.5g	15.2g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	19.4g	20.4g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	15.8g	16.7g
合 計	炭水化物	炭水化物	26.1g	82.6g	炭水化物	18.5g	75.2g	炭水化物	18.9g	77.0g	炭水化物	27.1g	83.7g	炭水化物	16.7g	72.8g
	ナトリウム	ナトリウム	728mg	1170mg	ナトリウム	763mg	1205mg	ナトリウム	940mg	1381mg	ナトリウム	1106mg	1551mg	ナトリウム	728mg	1171mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
	栄養価	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	エネルギー	633kcal	1442kcal	エネルギー	619kcal	1441kcal	エネルギー	667kcal	1477kcal	エネルギー	692kcal	1511kcal	エネルギー	650kcal	1453kcal
	蛋白質	蛋白質	32.1g	49.8g	蛋白質	28.5g	46.7g	蛋白質	35.3g	52.8g	蛋白質	32.3g	50.8g	蛋白質	28.0g	45.1g
	脂質	脂質	31.4g	34.9g	脂質	34.6g	38.1g	脂質	36.3g	39.1g	脂質	35.2g	38.8g	脂質	35.7g	38.4g
計	炭水化物	炭水化物	53.3g	222.3g	炭水化物	45.0g	217.2g	炭水化物	48.5g	219.4g	炭水化物	64.0g	234.7g	炭水化物	52.3g	222.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2293mg	3647mg	ナトリウム	2180mg	3524mg	ナトリウム	2470mg	3797mg	ナトリウム	2474mg	3803mg	ナトリウム	2319mg	3646mg
	塩分	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	6.0g	9.3g

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

お食事の作り方



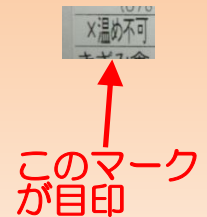
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「刻み食」 週間献立表

		11月29日(月)			11月30日(火)			12月1日(水)			12月2日(木)			12月3日(金)		
朝 食		★全粥240g 麩と豚肉のチャンプルー カリフラワーとウインナーのカレー炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			★全粥240g 鶏大豆 切干大根のおから煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁			★全粥240g がんもどきの含め煮 キャベツの土佐煮 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁			★全粥240g 厚揚げと大根の煮物 大豆と人参の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁			★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 白菜のスープ煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁		
	栄養価	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	エネルギー	126kcal	285kcal	エネルギー	152kcal	311kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	171kcal	330kcal	エネルギー	132kcal	291kcal
	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	6.3g	10.0g
	脂質	脂質	6.4g	7.1g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	7.5g	8.2g
	炭水化物	炭水化物	9.3g	42.3g	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	11.2g	44.2g	炭水化物	11.1g	44.1g
	ナトリウム	ナトリウム	553mg	993mg	ナトリウム	670mg	1110mg	ナトリウム	792mg	1232mg	ナトリウム	445mg	885mg	ナトリウム	777mg	1217mg
昼 食	塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
		★全粥240g あぶらかれい味噌煮 人参グラッセ 中華うま煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁			★全粥240g 牛肉とキャベツの炒め物 一口ナスのオランダ煮 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁			★全粥240g ほっけ塩焼 チンゲン菜ソテー 豚肉とごぼうの甘辛煮 マリネサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏もも竜田揚げ きのこソテー ベーコンポテト 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁			★全粥240g 照焼ハンバーグ スナッペンどう 切干大根のカレーきんぴら マカロニサラダ ★味噌汁		
	栄養価	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	エネルギー	252kcal	411kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	220kcal	379kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	256kcal	415kcal
	蛋白質	蛋白質	18.1g	21.8g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	8.2g	11.9g
	脂質	脂質	11.5g	12.2g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	12.4g	13.1g
	炭水化物	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	25.7g	58.7g	炭水化物	24.5g	57.5g
夕 食	ナトリウム	ナトリウム	1012mg	1452mg	ナトリウム	747mg	1187mg	ナトリウム	738mg	1178mg	ナトリウム	923mg	1363mg	ナトリウム	814mg	1254mg
	塩分	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g
		★全粥240g メンチカツ インゲンソテー 赤玉南瓜煮 大根と若芽の梅おかか ★味噌汁			★全粥240g 豆腐ハンバーグ きのこあん れんこんと人参の甘露煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁			★全粥240g 豚肉のおろし煮 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の中華和え ★味噌汁			★全粥240g 天津飯の具(関東風) 南瓜のそぼろ煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁			★全粥240g 鯖の生姜煮 法蓮草 さつま揚げの味噌炒め キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		
	栄養価	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	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	182kcal	341kcal	エネルギー	306kcal	465kcal	エネルギー	266kcal	425kcal	エネルギー	262kcal	421kcal
	蛋白質	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	13.5g	17.2g
	脂質	脂質	13.5g	14.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	15.8g	16.5g
合 計	炭水化物	炭水化物	26.1g	59.1g	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	18.9g	51.9g	炭水化物	27.1g	60.1g	炭水化物	16.7g	49.7g
	ナトリウム	ナトリウム	728mg	1168mg	ナトリウム	763mg	1203mg	ナトリウム	940mg	1380mg	ナトリウム	1106mg	1546mg	ナトリウム	728mg	1168mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
	栄養価	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	エネルギー	633kcal	1110kcal	エネルギー	619kcal	1096kcal	エネルギー	667kcal	1144kcal	エネルギー	692kcal	1169kcal	エネルギー	650kcal	1127kcal
	蛋白質	蛋白質	32.1g	43.2g	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	35.3g	46.4g	蛋白質	32.3g	43.4g	蛋白質	28.0g	39.1g
	脂質	脂質	31.4g	33.5g	脂質	34.6g	36.7g	脂質	36.3g	38.4g	脂質	35.2g	37.3g	脂質	35.7g	37.8g
計	炭水化物	炭水化物	53.3g	152.3g	炭水化物	45.0g	144.0g	炭水化物	48.5g	147.5g	炭水化物	64.0g	163.0g	炭水化物	52.3g	151.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2293mg	3613mg	ナトリウム	2180mg	3500mg	ナトリウム	2470mg	3790mg	ナトリウム	2474mg	3794mg	ナトリウム	2319mg	3639mg
	塩分	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	6.0g	9.3g

★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



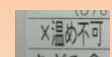
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		11月29日(月)			11月30日(火)			12月1日(水)			12月2日(木)			12月3日(金)		
朝食		★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁		卵麦 麦 麦	★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★味噌汁		麦 乳麦 麦
	栄養価	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	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	73kcal	247kcal	エネルギー	76kcal	250kcal
	蛋白質	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g
	脂質	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	3.8g	4.5g
	炭水化物	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	11.2g	49.6g	炭水化物	10.9g	49.3g
	ナトリウム	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	415mg	938mg	ナトリウム	554mg	1077mg	ナトリウム	424mg	947mg
	塩分	食塩相当量	1.5g	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
昼食		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁		乳麦落 卵麦か 乳麦 麦	★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 五色煮 青菜のわさび和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	栄養価	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	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	223kcal	397kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
	蛋白質	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.2g	14.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.4g	8.2g
	脂質	脂質	6.5g	7.2g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	16.8g	55.2g
	ナトリウム	ナトリウム	806mg	1329mg	ナトリウム	840mg	1363mg	ナトリウム	776mg	1299mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	844mg	1367mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.5g
夕食		★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁		卵乳麦か 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 法蓮草とハムのマリネ 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁		乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦
	栄養価	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	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	139kcal	313kcal	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	148kcal	322kcal
	蛋白質	蛋白質	12.1g	15.9g	蛋白質	7.2g	11.0g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.6g	10.4g
	脂質	脂質	9.5g	10.2g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	5.8g	6.5g
	炭水化物	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	17.2g	55.6g
	ナトリウム	ナトリウム	922mg	1445mg	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	958mg	1481mg	ナトリウム	622mg	1145mg	ナトリウム	737mg	1260mg
	塩分	食塩相当量	2.3g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g
合計	栄養価	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	エネルギー	483kcal	1005kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	427kcal	949kcal	エネルギー	452kcal	974kcal	エネルギー	392kcal	914kcal
	蛋白質	蛋白質	22.6g	34.0g	蛋白質	20.8g	32.2g	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	17.1g	28.5g	蛋白質	11.8g	23.2g
	脂質	脂質	22.3g	24.4g	脂質	26.8g	28.9g	脂質	15.6g	17.7g	脂質	22.7g	24.8g	脂質	18.5g	20.6g
	炭水化物	炭水化物	47.9g	163.1g	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	55.6g	170.8g	炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	44.9g	160.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2337mg	3906mg	ナトリウム	2122mg	3691mg	ナトリウム	2149mg	3718mg	ナトリウム	2068mg	3637mg	ナトリウム	2005mg	3574mg
塩分	食塩相当量	5.9g	10.0g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.1g	9.1g	

★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。

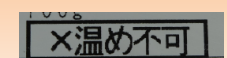
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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