

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月6日(月)		12月7日(火)		12月8日(水)		12月9日(木)		12月10日(金)						
朝食	★ごはん150g	鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ ★味噌汁(揚げ・白菜)	★ごはん150g	牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 煮し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	★ごはん150g	目玉焼き 三色煮豆 きつね揚げと小松菜の煮浸し ★味噌汁(豆腐・なめこ)	★ごはん150g	がんもどきの含め煮 カリフラワーの塩炒め マリネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)	★ごはん150g	高野豆腐と法蓮草の含め煮 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのピーナツ和え ★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	166kcal	433kcal	エネルギー	198kcal	460kcal	エネルギー	179kcal	439kcal	エネルギー	186kcal	440kcal	エネルギー	191kcal	457kcal
	たんぱく質	7.5g	13.3g	たんぱく質	8.3g	14.0g	たんぱく質	9.4g	14.8g	たんぱく質	7.3g	12.4g	たんぱく質	14.4g	20.2g
脂質	6.4g	8.0g	脂質	11.2g	12.1g	脂質	6.9g	7.9g	脂質	10.4g	11.2g	脂質	8.4g	10.0g	
炭水化物	18.5g	73.5g	炭水化物	15.7g	71.4g	炭水化物	17.9g	72.9g	炭水化物	16.7g	71.1g	炭水化物	16.3g	71.2g	
ナトリウム	490mg	717mg	ナトリウム	673mg	899mg	ナトリウム	381mg	635mg	ナトリウム	753mg	921mg	ナトリウム	637mg	863mg	
食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.0g	1.6g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g	サワラの味噌煮 スナッフえんどっ 鶏肉のすき焼き 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★ごはん150g	オニオンソースハンバーグ つま塩キャベツ 大豆と人参の煮物 麩と若芽の酢の物 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★ごはん150g	ハニーマスタードチキン アスパラ 菜の花のツナ炒め 野菜のピーナツ和え ★味噌汁(白菜・人参)	★ごはん150g	豚たまキャベツ ジャガ芋とえのきの煮物 煮生酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	★ごはん150g	ほっけ塩焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏肉と野菜の中華炒め フロコリーのカニカママヨネーズ ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)					
	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	220kcal	479kcal	エネルギー	231kcal	490kcal	エネルギー	212kcal	469kcal	エネルギー	263kcal	529kcal	エネルギー	203kcal	462kcal
	たんぱく質	17.0g	22.2g	たんぱく質	14.4g	19.6g	たんぱく質	14.7g	19.7g	たんぱく質	13.2g	19.1g	たんぱく質	15.2g	20.4g
脂質	9.3g	10.6g	脂質	7.9g	9.2g	脂質	10.5g	11.3g	脂質	15.1g	16.7g	脂質	12.3g	13.6g	
炭水化物	14.8g	69.2g	炭水化物	24.0g	78.4g	炭水化物	16.1g	71.1g	炭水化物	19.2g	74.1g	炭水化物	8.6g	62.8g	
ナトリウム	777mg	962mg	ナトリウム	840mg	1005mg	ナトリウム	856mg	1084mg	ナトリウム	675mg	901mg	ナトリウム	702mg	867mg	
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
間食	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ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	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ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					
夕食	★ごはん150g	肉丼の具 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときこの和え物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	★ごはん150g	メバルのパジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉と天根の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★ごはん150g	揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★ごはん150g	ます白糍焼 チンゲン菜ソテー ひじきと挽肉の炒め物 キャベツと煮し鶏の辛子和え ★味噌汁(巻麩・白菜)	★ごはん150g	えびカツ キャベツソテー 白菜と厚揚げの中華煮込み 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	234kcal	501kcal	エネルギー	220kcal	484kcal	エネルギー	260kcal	516kcal	エネルギー	202kcal	465kcal	エネルギー	230kcal	487kcal
	たんぱく質	15.3g	21.2g	たんぱく質	16.5g	22.1g	たんぱく質	18.3g	23.5g	たんぱく質	21.2g	26.8g	たんぱく質	12.8g	18.0g
脂質	10.8g	11.9g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	6.8g	7.7g	脂質	11.2g	12.0g	
炭水化物	21.1g	77.0g	炭水化物	15.1g	71.2g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	12.6g	68.4g	炭水化物	20.7g	75.9g	
ナトリウム	940mg	1167mg	ナトリウム	656mg	883mg	ナトリウム	731mg	878mg	ナトリウム	732mg	959mg	ナトリウム	631mg	878mg	
食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	620kcal	1413kcal	エネルギー	649kcal	1434kcal	エネルギー	651kcal	1424kcal	エネルギー	651kcal	1434kcal	エネルギー	624kcal	1406kcal
	たんぱく質	39.8g	56.7g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質	42.4g	58.0g	たんぱく質	41.7g	58.3g	たんぱく質	42.4g	58.6g
	脂質	26.5g	30.5g	脂質	29.1g	32.2g	脂質	31.2g	33.7g	脂質	32.3g	35.6g	脂質	31.9g	35.6g
炭水化物	54.4g	219.7g	炭水化物	54.8g	221.0g	炭水化物	49.2g	214.1g	炭水化物	48.5g	213.6g	炭水化物	45.6g	209.9g	
ナトリウム	2207mg	2846mg	ナトリウム	2169mg	2787mg	ナトリウム	1968mg	2597mg	ナトリウム	2160mg	2781mg	ナトリウム	1970mg	2608mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.0g	6.6g	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1614kcal	エネルギー	846kcal	1631kcal	エネルギー	858kcal	1631kcal	エネルギー	849kcal	1632kcal	エネルギー	821kcal	1603kcal
	たんぱく質	47.2g	64.1g	たんぱく質	46.9g	63.4g	たんぱく質	48.5g	64.1g	たんぱく質	48.6g	65.2g	たんぱく質	50.1g	66.3g
	脂質	33.5g	37.5g	脂質	36.1g	39.2g	脂質	38.3g	40.8g	脂質	39.3g	42.6g	脂質	38.9g	42.6g
	炭水化物	83.3g	248.6g	炭水化物	82.6g	248.8g	炭水化物	81.1g	246.0g	炭水化物	77.4g	242.5g	炭水化物	73.4g	237.7g
ナトリウム	2284mg	2923mg	ナトリウム	2245mg	2863mg	ナトリウム	2042mg	2671mg	ナトリウム	2234mg	2855mg	ナトリウム	2046mg	2684mg	
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.8g	

※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

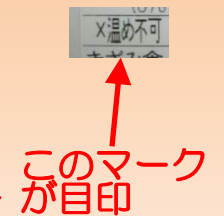


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

	12月6日(月)		12月7日(火)		12月8日(水)		12月9日(木)		12月10日(金)						
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ もずくの酢の物	牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	目玉焼き 三色煮豆 きつまつ揚げと小松菜の煮浸し	卵 麦 卵麦	がんもどきの含め煮 カリフラワーの塩炒め マリネサラダ	高野豆腐と法蓮草の含め煮 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	191kcal	384kcal
	たんぱく質	7.5g	10.8g	たんぱく質	8.3g	11.6g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	7.3g	10.6g	たんぱく質	14.4g	17.7g
	脂質	6.4g	6.9g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	8.4g	8.9g
炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	16.3g	58.2g	
ナトリウム	490mg	491mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	381mg	382mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	637mg	638mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	サワラの味噌煮 スナッフえんどう 鶏肉のすき焼き 切干と人参のハリハリ	オニオンソースハンバーグ つま塩キャベツ 大豆と人参の煮物 麩と若芽の酢の物	ハニーマスタードチキン アスパラ 菜の花のツナ炒め 野菜のピーナッツ和え	卵麦 麦 卵麦	豚たまキャベツ ジャガ芋とえのきの煮物 煮生酢	ほうけ塩焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏肉と野菜の中華炒め フロコリーのカニカママヨネーズ	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	203kcal	396kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	15.2g	18.5g
	脂質	9.3g	9.8g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	15.1g	15.6g	脂質	12.3g	12.8g
炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	24.0g	65.9g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	8.6g	50.5g	
ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	840mg	841mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	702mg	703mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ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										
	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
肉丼の具 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときこの和え物	メバルのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉と天根の煮物 ハムと春雨のサラダ	揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え	卵麦 麦 卵麦	ます白糍焼 チンゲン菜ソテー ひじきと挽肉の炒め物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え	えびカツ キャベツソテー 白菜と厚揚げの中華煮込み 菜の花としめじの和え物	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	234kcal	427kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	
たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	21.2g	24.5g	たんぱく質	12.8g	16.1g	
脂質	10.8g	11.3g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	11.2g	11.7g	
炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	20.7g	62.6g	
ナトリウム	940mg	941mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	631mg	632mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal
	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	42.4g	52.3g
	脂質	26.5g	28.0g	脂質	29.1g	30.6g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	31.9g	33.4g
	炭水化物	54.4g	180.1g	炭水化物	54.8g	180.5g	炭水化物	49.2g	174.9g	炭水化物	48.5g	174.2g	炭水化物	45.6g	171.3g
ナトリウム	2207mg	2210mg	ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	2160mg	2163mg	ナトリウム	1970mg	1973mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal
	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	50.1g	60.0g
	脂質	33.5g	35.0g	脂質	36.1g	37.6g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	38.9g	40.4g
	炭水化物	83.3g	209.0g	炭水化物	82.6g	208.3g	炭水化物	81.1g	206.8g	炭水化物	77.4g	203.1g	炭水化物	73.4g	199.1g
ナトリウム	2284mg	2287mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	2042mg	2045mg	ナトリウム	2234mg	2237mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

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

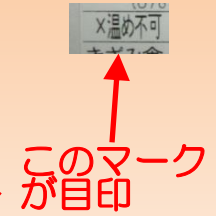


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

	12月6日(月)		12月7日(火)		12月8日(水)		12月9日(木)		12月10日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豆腐ステーキ	卵	スクランブルエッグ	卵	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	肉団子の甘酢煮	卵	鶏肉の中華甘酢炒め	麦		
	小倉釜時		野菜のパジルチーズ焼き	乳	中華うま煮炒め	卵	人参の炒り煮	麦	さつまいものオレンジ煮	麦		
	野菜のピーナッツ和え	麦	きのこのきんぴら	麦	春雨のサラダ	卵	マセドニアンサラダ	卵	和風スバゲティ	乳		
	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	250kcal	493kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	276kcal	519kcal
	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	7.2g	11.3g
	脂質	12.6g	13.2g	脂質	12.9g	13.5g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	8.6g	9.2g
	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	43.1g	95.9g
	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	388mg	389mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	628mg	629mg
カリウム	431mg	492mg	カリウム	391mg	452mg	カリウム	376mg	437mg	カリウム	433mg	494mg	
リン	88mg	153mg	リン	117mg	182mg	リン	100mg	165mg	リン	108mg	173mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	自身魚のムニエル	卵	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	スペイン風オムレツ	卵	鶏肉のマナーレード煮	麦	ロールキャベツマト煮込み	卵		
	大根と蓴の出汁煮	麦	野菜の味噌煮込み	麦	オクラのペロソテー	麦	キヌサヤ	麦	きのこのソテー	麦		
	マカロニサラダ	卵	法蓮草のごまマヨネーズ	卵	マカロニマト炒め	卵	大根と人参のきんぴら	麦	ナスの挽肉炒め	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	353kcal	596kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	330kcal	573kcal
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.3g	15.4g
	脂質	22.3g	22.9g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	17.9g	18.5g
	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	27.1g	79.9g
	ナトリウム	435mg	436mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	1027mg	1028mg	ナトリウム	565mg	566mg
カリウム	484mg	545mg	カリウム	556mg	617mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	406mg	467mg	
リン	192mg	257mg	リン	125mg	190mg	リン	156mg	221mg	リン	143mg	208mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
間食	◎パイナップル(缶)	15g	◎黄桃(缶)	15g	◎みかん(缶)	15g	◎パイナップル(缶)	15g	◎黄桃(缶)	15g		
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦	ハッシュドポーク	乳	鶏肉ときのこのバター醤油	乳	フリ田楽	麦	ビーフカレーのルー	乳		
	切干大根のカレーきんぴら	卵	ツナあさり煮	麦	ナスの油炒め	麦	アスパラ	麦	白菜の煮びたし	麦		
	明太春雨サラダ	卵	南瓜サラダ	卵	マリネサラダ	卵	春雨ダンタン	麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	406kcal	649kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	354kcal	597kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.1g	16.2g
	脂質	25.7g	26.3g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	23.0g	23.6g
	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	25.6g	78.4g
ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	593mg	594mg	
カリウム	422mg	483mg	カリウム	657mg	718mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	445mg	506mg	
リン	129mg	194mg	リン	153mg	218mg	リン	121mg	186mg	リン	131mg	196mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
夕食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal
	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	29.7g	42.0g
	脂質	60.6g	62.4g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	56.6g	58.4g
	炭水化物	77.0g	235.4g	炭水化物	88.9g	247.3g	炭水化物	81.7g	240.1g	炭水化物	81.4g	239.8g
	ナトリウム	1710mg	1713mg	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	1786mg	1789mg
	カリウム	1337mg	1520mg	カリウム	1604mg	1787mg	カリウム	1271mg	1454mg	カリウム	1284mg	1467mg
	リン	409mg	604mg	リン	395mg	590mg	リン	377mg	572mg	リン	382mg	577mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	合計(間食込)	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1031kcal
たんぱく質		28.9g	41.2g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	30.0g	42.3g
脂質		60.7g	62.5g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	56.7g	58.5g
炭水化物		92.2g	250.6g	炭水化物	104.4g	262.8g	炭水化物	93.2g	251.6g	炭水化物	96.6g	255.0g
ナトリウム		1711mg	1714mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	2304mg	2307mg	ナトリウム	1787mg	1790mg
カリウム		1394mg	1577mg	カリウム	1664mg	1847mg	カリウム	1321mg	1510mg	カリウム	1341mg	1524mg
リン		412mg	607mg	リン	402mg	597mg	リン	383mg	578mg	リン	385mg	580mg
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g

※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お召上がりください。

※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

	12月6日(月)		12月7日(火)		12月8日(水)		12月9日(木)		12月10日(金)			
朝食	★ごはん180g 鶏肉と春雨の中華煮 竹の子と人参のおかか煮 ポテトビーンズサラダ		★ごはん180g 目玉焼き ぶきと人参の甘露煮 マカロニサラダ		★ごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し えびポテトサラダ		★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ぎんぴら 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g スクランブルエッグ 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え			
	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	259kcal	549kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	165kcal	455kcal
	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	6.8g	11.7g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	8.2g	13.1g
	脂質	11.1g	11.8g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	11.3g	12.0g
	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	11.3g	74.2g	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	23.1g	86.0g
	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	359mg	360mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	657mg	658mg
	カリウム	403mg	475mg	カリウム	226mg	298mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	490mg	562mg
	リン	142mg	219mg	リン	99mg	176mg	リン	133mg	210mg	リン	148mg	225mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g 白身魚のムニエル 豚バラのすき焼き煮 法蓮草のごま和え		★ごはん180g ハニーマスタードチキン インゲンと人参のグラッセ 豚肉ときのこのペペロンチーノ 大根の甘酢漬		★ごはん180g カレーの白ワイン蒸し スナッパズえんどう ナスの挽肉炒め		★ごはん180g 鶏肉のデミグラスソース ズンダー ブロッコリーの煮物 和風サラダ		★ごはん180g 鯖の塩焼 キヌサヤ 大豆と椎茸の煮物 ハンパンスニ			
	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	308kcal	598kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	330kcal	620kcal
	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	14.8g	19.7g
	脂質	18.3g	19.0g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	16.0g	16.7g
	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	13.2g	76.1g	炭水化物	19.0g	81.9g
	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	663mg	664mg
	カリウム	556mg	628mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	563mg	635mg	カリウム	343mg	415mg
	リン	241mg	318mg	リン	162mg	239mg	リン	205mg	282mg	リン	174mg	251mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎ハイナツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
	★ごはん180g 豚ソーズ丼の具 ひき肉と里芋の味噌煮 野菜の三杯酢		★ごはん180g ます白焼 キヌサヤ れんこんと鶏肉のカレー煮 青菜のわさび和え		★ごはん180g 羊作りハンバーグ おろしポン酢ソース 人参グラッセ 蒸し鶏の炒め物 がらりのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 塩ダレポニク 旨みチンゲン菜 カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き ピーマンのおかか和え じゃが芋の洋風あんかけ 白菜と人参の炒め煮			
	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	270kcal	560kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	299kcal	589kcal
	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	20.0g	24.9g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	12.7g	13.4g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	18.6g	19.3g
	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	18.7g	81.6g
	ナトリウム	1032mg	1033mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	721mg	722mg
	カリウム	691mg	763mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	527mg	599mg	カリウム	554mg	626mg
	リン	198mg	273mg	リン	263mg	340mg	リン	238mg	315mg	リン	178mg	255mg
食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	837kcal	1707kcal	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal
	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	42.1g	44.2g	脂質	48.6g	50.7g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	45.6g	47.7g
	炭水化物	69.6g	258.3g	炭水化物	39.8g	228.5g	炭水化物	52.0g	240.7g	炭水化物	60.8g	249.5g
	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	1573mg	1576mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	2041mg	2044mg
	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1319mg	1535mg	カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1387mg	1603mg
	リン	581mg	812mg	リン	524mg	755mg	リン	576mg	807mg	リン	500mg	731mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	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		963kcal	1833kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	949kcal	1819kcal
たんぱく質		43.1g	57.8g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.6g	55.3g
脂質		42.3g	44.4g	脂質	48.8g	50.9g	脂質	44.0g	45.8g	脂質	45.8g	47.9g
炭水化物		100.1g	288.8g	炭水化物	70.7g	259.4g	炭水化物	75.0g	263.7g	炭水化物	91.3g	280.0g
ナトリウム		2151mg	2154mg	ナトリウム	1579mg	1582mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	2043mg	2046mg
カリウム		1764mg	1980mg	カリウム	1439mg	1655mg	カリウム	1698mg	1914mg	カリウム	1501mg	1717mg
リン		587mg	818mg	リン	538mg	769mg	リン	588mg	819mg	リン	506mg	737mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計(間食込)		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	963kcal	1833kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	949kcal	1819kcal
	たんぱく質	43.1g	57.8g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.6g	55.3g
	脂質	42.3g	44.4g	脂質	48.8g	50.9g	脂質	44.0g	45.8g	脂質	45.8g	47.9g
	炭水化物	100.1g	288.8g	炭水化物	70.7g	259.4g	炭水化物	75.0g	263.7g	炭水化物	91.3g	280.0g
	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	1579mg	1582mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	2043mg	2046mg
	カリウム	1764mg	1980mg	カリウム	1439mg	1655mg	カリウム	1698mg	1914mg	カリウム	1501mg	1717mg
	リン	587mg	818mg	リン	538mg	769mg	リン	588mg	819mg	リン	506mg	737mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は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る事が出来ます。

「やわらか普通食」 週間献立表

		12月6日(月)			12月7日(火)			12月8日(水)			12月9日(木)			12月10日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 卵麦 ひじきと挽肉の炒め煮 麦 キャベツの白ドレ和え 卵麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鶏ごぼう 麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 おからと玉ねぎのサラダ 卵麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麦 大根とえのきのきんぴら 麦 インゲンのごま和え 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 卵乳麦 野菜トマトビーンズ 乳麦 白菜のおかかポン酢和え 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 麦 鶏ミンチと小松菜の煮物 乳麦 マカロニの明太マヨ和え 卵麦 ★味噌汁 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	186kcal	463kcal	エネルギー	211kcal	477kcal	エネルギー	112kcal	383kcal	エネルギー	147kcal	416kcal	エネルギー	222kcal	488kcal
	蛋白質	蛋白質	7.6g	14.0g	蛋白質	8.6g	14.4g	蛋白質	6.5g	12.2g	蛋白質	5.6g	11.6g	蛋白質	11.0g	16.7g
	脂質	脂質	10.6g	12.3g	脂質	13.3g	14.2g	脂質	5.6g	6.5g	脂質	10.1g	11.0g	脂質	11.4g	12.3g
	炭水化物	炭水化物	15.1g	71.5g	炭水化物	14.9g	71.3g	炭水化物	10.9g	68.2g	炭水化物	9.0g	65.9g	炭水化物	18.1g	74.4g
	ナトリウム	ナトリウム	568mg	1011mg	ナトリウム	611mg	1053mg	ナトリウム	681mg	1123mg	ナトリウム	465mg	910mg	ナトリウム	755mg	1218mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
昼 食		★やわらかごはん180g サワラの梅タレ焼 麦 人参のきんぴら 麦 豚肉豆腐 麦 法蓮草とツナのトマトマリネ 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 田楽煮 麦 ナスの油炒め 麦 バンバンジーサラダ 乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g キャベツメンチ 卵乳麦 ピーマンソテー 卵乳麦 パスタのクリーム煮 乳麦 春菊のおひたし 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g かれい塩焼 卵乳麦 チンゲン菜ソテー 乳麦 豚肉と大根のピリ辛煮 麦 ベーコンのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 乳麦 さつま芋のレモン煮 麦 人参と春雨のサラダ 乳麦 ★味噌汁 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	212kcal	480kcal	エネルギー	158kcal	428kcal	エネルギー	277kcal	551kcal	エネルギー	285kcal	557kcal	エネルギー	283kcal	560kcal
	蛋白質	蛋白質	16.8g	22.5g	蛋白質	7.4g	13.2g	蛋白質	8.2g	14.0g	蛋白質	17.7g	24.0g	蛋白質	6.3g	12.6g
	脂質	脂質	9.8g	10.7g	脂質	6.0g	6.9g	脂質	15.3g	16.2g	脂質	18.6g	19.6g	脂質	9.7g	11.4g
	炭水化物	炭水化物	13.1g	69.9g	炭水化物	16.9g	73.9g	炭水化物	27.4g	85.6g	炭水化物	9.7g	66.9g	炭水化物	42.7g	99.2g
	ナトリウム	ナトリウム	1008mg	1451mg	ナトリウム	751mg	1192mg	ナトリウム	720mg	1188mg	ナトリウム	889mg	1330mg	ナトリウム	1052mg	1494mg
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	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.7g	3.8g	
夕 食		★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 乳麦 かぼちやのゴマ煮 麦 オクラのさつぱりオリーブ 卵麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 麦 人参グラッセ 乳麦 豚肉ときくらげの卵炒め 卵 麩と若芽の酢の物 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 麦 アスパラ 麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 ブロッコリーのツナマヨ和え 卵麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 卵乳麦 スナッペンどう 麦 切干と挽肉のオイスター炒め 麦 和風サラダ 卵麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g チキンピカタ 卵麦 ブロッコリー 麦 麩とえのきのさつと煮 麦 キャベツのピーナッツ和え 麦落 ★味噌汁 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	214kcal	483kcal	エネルギー	239kcal	515kcal	エネルギー	264kcal	530kcal	エネルギー	207kcal	473kcal	エネルギー	272kcal	538kcal
	蛋白質	蛋白質	9.6g	15.7g	蛋白質	15.3g	21.2g	蛋白質	13.1g	18.8g	蛋白質	8.4g	14.0g	蛋白質	14.1g	19.8g
	脂質	脂質	12.1g	13.1g	脂質	11.8g	12.7g	脂質	18.4g	19.3g	脂質	10.2g	11.1g	脂質	16.2g	17.1g
	炭水化物	炭水化物	18.6g	75.3g	炭水化物	16.7g	75.3g	炭水化物	11.9g	68.2g	炭水化物	19.9g	76.1g	炭水化物	18.3g	74.7g
	ナトリウム	ナトリウム	768mg	1211mg	ナトリウム	799mg	1241mg	ナトリウム	759mg	1202mg	ナトリウム	935mg	1377mg	ナトリウム	684mg	1126mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	
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	612kcal	1426kcal	エネルギー	608kcal	1420kcal	エネルギー	653kcal	1464kcal	エネルギー	639kcal	1446kcal	エネルギー	777kcal	1586kcal
	蛋白質	蛋白質	34.0g	52.2g	蛋白質	31.3g	48.8g	蛋白質	27.8g	45.0g	蛋白質	31.7g	49.6g	蛋白質	31.4g	49.1g
	脂質	脂質	32.5g	36.1g	脂質	31.1g	33.8g	脂質	39.3g	42.0g	脂質	38.9g	41.7g	脂質	37.3g	40.8g
	炭水化物	炭水化物	46.8g	216.7g	炭水化物	48.5g	220.5g	炭水化物	50.2g	222.0g	炭水化物	38.6g	208.9g	炭水化物	79.1g	248.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2344mg	3673mg	ナトリウム	2161mg	3486mg	ナトリウム	2160mg	3513mg	ナトリウム	2289mg	3617mg	ナトリウム	2491mg	3838mg
	塩分	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.4g	9.0g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	6.3g	9.8g

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

お食事の作り方

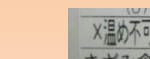


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「刻み食」 週間献立表

	12月6日(月)		12月7日(火)		12月8日(水)		12月9日(木)		12月10日(金)				
朝 食	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	★全粥240g	鶏ごぼう	麦	★全粥240g	スクランブルエッグ	卵乳	★全粥240g	がんもと白菜の煮物	麦	
		ひじきと挽肉の炒め煮	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		野菜トマトビーンズ	乳麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	麦	
		キャベツの白ドレ和え	卵麦		おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦		白菜のおかかポン酢和え	麦		マカロニの明太マヨ和え	卵麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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
	エネルギー	エネルギー	186kcal	345kcal	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	112kcal	271kcal	エネルギー	147kcal	306kcal
	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	5.6g	9.3g
脂質	脂質	10.6g	11.3g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	10.1g	10.8g	
炭水化物	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	10.9g	43.9g	炭水化物	9.0g	42.0g	
ナトリウム	ナトリウム	568mg	1008mg	ナトリウム	611mg	1051mg	ナトリウム	681mg	1121mg	ナトリウム	465mg	905mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.3g	
昼 食	★全粥240g	サワラの梅タレ焼	麦	★全粥240g	田楽煮	麦	★全粥240g	キャベツメンチ	卵乳麦	★全粥240g	かれい塩焼	乳麦	
		人参のきんぴら	麦		ナスの油炒め	麦		ピーマンソテー	卵乳麦		チンゲン菜ソテー	乳麦	
		豚肉豆腐	麦		バンバンジーサラダ	乳麦		パスタのクリーム煮	乳麦		豚肉と大根のピリ辛煮	麦	
		法蓮草とツナのトマトリネ			★味噌汁	麦		春菊のおひたし	麦		ベーコンのサラダ	卵乳麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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
	エネルギー	エネルギー	212kcal	371kcal	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	285kcal	444kcal
蛋白質	蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	17.7g	21.4g	
脂質	脂質	9.8g	10.5g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	18.6g	19.3g	
炭水化物	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	27.4g	60.4g	炭水化物	9.7g	42.7g	
ナトリウム	ナトリウム	1008mg	1448mg	ナトリウム	751mg	1191mg	ナトリウム	720mg	1160mg	ナトリウム	889mg	1329mg	
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	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	★全粥240g	赤魚のみぞれ煮	麦	★全粥240g	鶏のカレー照煮込み	麦	★全粥240g	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	
		かぼちやのゴマ煮	麦		人参グラッセ	乳麦		アスパラ	麦		スナッフえんどう	卵乳麦	
		オクラのさつぱりオリーブ	卵麦		豚肉ときくらげの卵炒め	卵		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		切干と挽肉のオイスター炒め	麦	
		★味噌汁	麦		麩と若芽の酢の物	麦		ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦		和風サラダ	卵麦	
					★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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
	エネルギー	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	239kcal	398kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	207kcal	366kcal
蛋白質	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	15.3g	19.0g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	8.4g	12.1g	
脂質	脂質	12.1g	12.8g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	10.2g	10.9g	
炭水化物	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	19.9g	52.9g	
ナトリウム	ナトリウム	768mg	1208mg	ナトリウム	799mg	1239mg	ナトリウム	759mg	1199mg	ナトリウム	935mg	1375mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
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
	エネルギー	エネルギー	612kcal	1089kcal	エネルギー	608kcal	1085kcal	エネルギー	653kcal	1130kcal	エネルギー	639kcal	1116kcal
	蛋白質	蛋白質	34.0g	45.1g	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	27.8g	38.9g	蛋白質	31.7g	42.8g
	脂質	脂質	32.5g	34.6g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	39.3g	41.4g	脂質	38.9g	41.0g
	炭水化物	炭水化物	46.8g	145.8g	炭水化物	48.5g	147.5g	炭水化物	50.2g	149.2g	炭水化物	38.6g	137.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2344mg	3664mg	ナトリウム	2161mg	3481mg	ナトリウム	2160mg	3480mg	ナトリウム	2289mg	3609mg
	塩分	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.9g	9.2g

★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

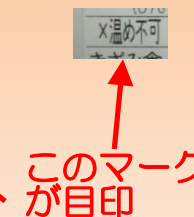


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	12月6日(月)			12月7日(火)			12月8日(水)			12月9日(木)			12月10日(金)																				
朝 食	★全粥240g	肉団子の甘酢煮	一夜漬	★味噌汁	卵乳麦	乳麦	★全粥240g	豚肉と大根の煮物	麦	若芽のゴマ酢和え	★味噌汁	麦	★全粥240g	牛肉と根菜の煮物	乳麦	昆布の佃煮	麦	★味噌汁	麦	★全粥240g	きのこの玉子とじ	卵乳麦	卵乳麦	麦	★全粥240g	豚すき	乳麦	切干大根煮	乳麦	★味噌汁	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	エネルギー	97kcal	271kcal	エネルギー	エネルギー	93kcal	267kcal													
	蛋白質	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	蛋白質	3.3g	7.1g													
	脂質	脂質	4.8g	5.5g	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	脂質	6.9g	7.6g	脂質	脂質	4.1g	4.8g	脂質	脂質	3.4g	4.1g													
	炭水化物	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	炭水化物	11.1g	49.5g	炭水化物	炭水化物	12.4g	50.8g													
	ナトリウム	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	ナトリウム	454mg	977mg	ナトリウム	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	ナトリウム	568mg	1091mg													
	塩分	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.8g													
昼 食	★全粥240g	白身の味噌煮	大根の千切煮	もやしサラダ	★味噌汁	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	昆布煮豆	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリネ	★味噌汁	麦	★全粥240g	鮭の西京焼	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	メンマの中華和え	乳麦	若芽の酢味噌和え	★味噌汁	麦	★全粥240g	豚肉の生姜焼	乳麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	200kcal	374kcal	エネルギー	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	エネルギー	211kcal	385kcal													
	蛋白質	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	蛋白質	10.6g	14.4g													
	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	脂質	9.8g	10.5g	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	9.9g	10.6g													
	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	炭水化物	18.2g	56.6g	炭水化物	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	炭水化物	20.4g	58.8g													
	ナトリウム	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	ナトリウム	887mg	1410mg	ナトリウム	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	ナトリウム	927mg	1450mg													
	塩分	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.7g													
夕 食	★全粥240g	とんかつ	ひじきとベーコンの煮物	サラダスパゲティ	★味噌汁	卵乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦	がんも煮	麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	★味噌汁	麦	★全粥240g	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	エネルギー	282kcal	456kcal	エネルギー	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	エネルギー	161kcal	335kcal													
	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	蛋白質	6.4g	10.2g													
	脂質	脂質	20.3g	21.0g	脂質	脂質	12.1g	12.8g	脂質	脂質	10.8g	11.5g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	7.5g	8.2g													
	炭水化物	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	炭水化物	17.0g	55.4g													
	ナトリウム	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	ナトリウム	698mg	1221mg	ナトリウム	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg													
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g													
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	エネルギー	555kcal	1077kcal	エネルギー	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	エネルギー	531kcal	1053kcal	エネルギー	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	エネルギー	465kcal	987kcal													
	蛋白質	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	蛋白質	18.6g	30.0g	蛋白質	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	蛋白質	20.3g	31.7g													
	脂質	脂質	32.2g	34.3g	脂質	脂質	26.1g	28.2g	脂質	脂質	27.6g	29.7g	脂質	脂質	18.1g	20.2g	脂質	脂質	20.8g	22.9g													
	炭水化物	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	炭水化物	49.8g	165.0g													
	ナトリウム	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	ナトリウム	2121mg	3690mg	ナトリウム	ナトリウム	2194mg	3763mg	ナトリウム	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	ナトリウム	2362mg	3931mg													
塩分	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	10.0g														

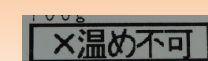
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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