

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月13日(月)		12月14日(火)		12月15日(水)		12月16日(木)		12月17日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦		
	オムレツ	卵麦	肉詰いなりに煮	卵麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	卵麦	厚焼玉子	卵麦	肉団子と白菜の煮物	卵麦		
	ケチャップ(小袋)	卵麦	白菜の煮ひたし	卵麦	食べるトマトスープ	卵麦	数の野菜あんかけ	卵麦	コーンと挽肉の炒め物	卵麦		
	油揚げと菜の花の煮物	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	卵麦	カリフラワーの甘酢漬け	卵麦	春雨のピーナッツ和え	卵麦	ハンパハンジーサラダ	卵麦		
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦		
★すまし汁(豆腐・えのき)	卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	171kcal	425kcal	エネルギー	148kcal	410kcal	エネルギー	148kcal	404kcal	エネルギー	163kcal	417kcal	
たんぱく質	10.7g	15.8g	たんぱく質	11.0g	16.7g	たんぱく質	9.2g	14.4g	たんぱく質	6.8g	11.9g	
脂質	8.0g	8.8g	脂質	6.6g	7.5g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.2g	7.0g	
炭水化物	14.3g	68.5g	炭水化物	11.7g	67.4g	炭水化物	20.1g	69.2g	炭水化物	20.1g	74.5g	
ナトリウム	692mg	840mg	ナトリウム	646mg	872mg	ナトリウム	599mg	746mg	ナトリウム	629mg	777mg	
食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.6g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	麦		
	ささみ大葉フライ	麦	カレイの白ワイン蒸し	乳麦	マーボ豆腐	麦	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦	鶏肉の韓国風炒め	麦		
	ピーマンソテー	卵麦	スナップえんどう	卵麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	アスパラ	卵麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦		
	人参の炒り煮	卵麦	大豆と椎茸の煮物	麦	法蓮草ソテー	乳麦	鶏肉と小松菜煮	麦	法蓮草のおひたし	麦		
	春菊のおかか和え	卵麦	白菜の辛子柚子和え	麦	★味噌汁(巻麩・白菜)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	卵麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦		
★味噌汁(揚げ・小松菜)	卵麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	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	221kcal	489kcal	エネルギー	208kcal	462kcal	エネルギー	250kcal	513kcal	エネルギー	222kcal	484kcal	
たんぱく質	13.4g	19.4g	たんぱく質	19.3g	24.4g	たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	15.2g	20.8g	
脂質	8.1g	9.7g	脂質	6.6g	7.4g	脂質	13.0g	13.9g	脂質	9.7g	10.6g	
炭水化物	24.6g	79.7g	炭水化物	16.6g	71.0g	炭水化物	19.5g	75.3g	炭水化物	18.4g	74.1g	
ナトリウム	748mg	977mg	ナトリウム	686mg	854mg	ナトリウム	856mg	1083mg	ナトリウム	757mg	1003mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.9g	2.6g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g			
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦		
	さわら南蛮焼	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	太刀魚の青じそ焼	麦	照焼チキン	麦	フリの西京焼	麦		
	人参クラッセ	乳麦	ブロッコリーの玉子とじ	卵麦	塩枝豆	麦	ミックスソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦		
	鶏ごぼう	麦	菜の花のおひたし	麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	和風ポトフ	乳麦	大根と小松菜の煮物	麦		
	インゲンのごま和え	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(若芽・しめじ)	卵麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	卵麦		
★味噌汁(白菜・なめこ)	麦		麦		卵麦		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	246kcal	502kcal	エネルギー	283kcal	549kcal	エネルギー	265kcal	520kcal	エネルギー	273kcal	530kcal	
たんぱく質	17.1g	22.2g	たんぱく質	13.7g	19.5g	たんぱく質	18.4g	23.6g	たんぱく質	19.5g	24.5g	
脂質	11.8g	12.6g	脂質	17.9g	19.5g	脂質	13.6g	14.4g	脂質	13.5g	14.3g	
炭水化物	16.2g	71.1g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	16.7g	71.5g	炭水化物	17.6g	72.6g	
ナトリウム	781mg	1008mg	ナトリウム	860mg	1086mg	ナトリウム	705mg	951mg	ナトリウム	739mg	967mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
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	638kcal	1416kcal	エネルギー	639kcal	1421kcal	エネルギー	663kcal	1437kcal	エネルギー	658kcal	1431kcal
	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	44.0g	60.6g	たんぱく質	40.1g	56.1g	たんぱく質	41.5g	57.2g
	脂質	27.9g	31.1g	脂質	31.1g	34.4g	脂質	33.2g	35.6g	脂質	29.4g	31.9g
	炭水化物	55.1g	219.3g	炭水化物	43.5g	208.5g	炭水化物	50.5g	216.0g	炭水化物	56.1g	221.2g
ナトリウム	2221mg	2825mg	ナトリウム	2192mg	2812mg	ナトリウム	2160mg	2780mg	ナトリウム	2125mg	2747mg	
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	845kcal	1623kcal	エネルギー	837kcal	1619kcal	エネルギー	864kcal	1638kcal	エネルギー	855kcal	1628kcal
	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	50.9g	67.5g	たんぱく質	47.5g	63.5g	たんぱく質	49.2g	64.9g
	脂質	35.0g	38.2g	脂質	38.1g	41.4g	脂質	40.2g	42.6g	脂質	36.4g	38.9g
	炭水化物	87.0g	251.2g	炭水化物	72.4g	237.4g	炭水化物	79.4g	244.9g	炭水化物	83.9g	249.0g
	ナトリウム	2295mg	2899mg	ナトリウム	2266mg	2886mg	ナトリウム	2237mg	2857mg	ナトリウム	2201mg	2823mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.3g	

※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

	12月13日(月)		12月14日(火)		12月15日(水)		12月16日(木)		12月17日(金)		
朝食	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	肉詰いなり煮	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	厚焼玉子	★ごはん120g	卵麦	
	オムレツ	卵麦	白菜の煮ひたし	麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	卵麦	厚焼玉子	卵麦	肉団子と白菜の煮物	卵麦	
	ケチャップ(小袋)	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	食べるトマトスープ	卵麦	数の野菜あんかけ	麦	コーンと挽肉の炒め物	卵麦	
	揚げ油と菜の花の煮物	卵麦	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	カリフラワーの甘酢漬	卵麦	春雨のピーナツ和え	卵麦	ハンバーグとサラダ	卵麦	
	ひじきとベーコンの煮物	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	171kcal	364kcal	148kcal	341kcal	148kcal	341kcal	163kcal	356kcal	176kcal	369kcal	
たんぱく質	10.7g	14.0g	11.0g	14.3g	9.2g	12.5g	6.8g	10.1g	12.6g	15.9g	
脂質	8.0g	8.5g	6.6g	7.1g	6.6g	7.1g	6.2g	6.7g	7.5g	8.0g	
炭水化物	14.3g	56.2g	11.7g	53.6g	14.3g	56.2g	20.1g	62.0g	15.6g	57.5g	
ナトリウム	692mg	693mg	646mg	647mg	599mg	600mg	629mg	630mg	620mg	621mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	カレーの白ワイン蒸し	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	ロールキャベツの味噌煮込み	★ごはん120g	麦	
	ささみ大葉フライ	麦	スナックえんどう	卵麦	マーボ豆腐	麦	アスパラ	卵麦	鶏肉の韓国風炒め	麦	
	ピーマンソテー	卵麦	大豆と椎茸の煮物	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	鶏肉と小松菜煮	麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	
	人参の炒り煮	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	法蓮草ソテー	卵麦	南瓜とツナのサラダ	卵麦	法蓮草のおひたし	麦	
	春菊のおかか和え	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	221kcal	414kcal	208kcal	401kcal	250kcal	443kcal	222kcal	415kcal	196kcal	389kcal	
たんぱく質	13.4g	16.7g	19.3g	22.6g	12.5g	15.8g	15.2g	18.5g	14.6g	17.9g	
脂質	8.1g	8.6g	6.6g	7.1g	13.0g	13.5g	9.7g	10.2g	8.6g	9.1g	
炭水化物	24.6g	66.5g	16.6g	58.5g	19.5g	61.4g	18.4g	60.3g	14.4g	56.3g	
ナトリウム	748mg	749mg	686mg	687mg	856mg	857mg	757mg	758mg	753mg	754mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	牛肉とキャベツの炒め物	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	照焼チキン	★ごはん120g	麦	
	さわら南蛮焼	麦	ブロッコリーの玉子とじ	卵麦	太刀魚の青じそ焼	麦	ミックスソテー	卵麦	フリの西京焼	麦	
	人参クラッセ	卵麦	菜の花のおひたし	麦	塩枝豆	卵麦	和風ポトフ	麦	人参のきんぴら	麦	
	鶏ごぼう	麦			豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	菜の花としらすのおひたし	麦	大根と小松菜の煮物	麦	
	インゲンのごま和え	麦			レモンかぼちゃ	卵麦			れんこんサラダ	卵麦	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	246kcal	439kcal	283kcal	476kcal	265kcal	458kcal	273kcal	466kcal	272kcal	465kcal	
たんぱく質	17.1g	20.4g	13.7g	17.0g	18.4g	21.7g	19.5g	22.8g	13.5g	16.8g	
脂質	11.8g	12.3g	17.9g	18.4g	13.6g	14.1g	13.5g	14.0g	15.9g	16.4g	
炭水化物	16.2g	58.1g	15.2g	57.1g	16.7g	58.6g	17.6g	59.5g	17.4g	59.3g	
ナトリウム	781mg	782mg	860mg	861mg	705mg	706mg	739mg	740mg	679mg	680mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	2.2g	2.2g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	
合計	エネルギー	638kcal	1217kcal	639kcal	1218kcal	663kcal	1242kcal	658kcal	1237kcal	644kcal	1223kcal
	たんぱく質	41.2g	51.1g	44.0g	53.9g	40.1g	50.0g	41.5g	51.4g	40.7g	50.6g
	脂質	27.9g	29.4g	31.1g	32.6g	33.2g	34.7g	29.4g	30.9g	32.0g	33.5g
	炭水化物	55.1g	180.8g	43.5g	169.2g	50.5g	176.2g	56.1g	181.8g	47.4g	173.1g
	ナトリウム	2221mg	2224mg	2192mg	2195mg	2160mg	2163mg	2125mg	2128mg	2052mg	2055mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.4g	5.4g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	845kcal	1424kcal	837kcal	1416kcal	864kcal	1443kcal	855kcal	1434kcal	843kcal	1422kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	50.9g	60.8g	47.5g	57.4g	49.2g	59.1g	48.6g	58.5g
	脂質	35.0g	36.5g	38.1g	39.6g	40.2g	41.7g	36.4g	37.9g	39.0g	40.5g
	炭水化物	87.0g	212.7g	72.4g	198.1g	79.4g	205.1g	83.9g	209.6g	75.6g	201.3g
	ナトリウム	2295mg	2298mg	2266mg	2269mg	2237mg	2240mg	2201mg	2204mg	2128mg	2131mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.6g	5.6g	5.4g	5.4g	

※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

	12月13日(月)		12月14日(火)		12月15日(水)		12月16日(木)		12月17日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	じゃが芋デミグラスソース		鶏肉と野菜のクリーム煮込み		厚焼き玉子		鶏肉と野菜のクリーム煮込み		オムレツ			
	カリラウアーの塩炒め		豚肉と大根のピリ辛煮		ジャガ芋きんぴら		揚げ茄子と玉ねぎの煮物		和風あんからめソース			
	揚げナスのめかぶ和え		キャベツのピーナッツ和え		和風マヨネーズ和え		大根なます		春雨としめじの炒め物			
									キャベツの白ドレ和え			
	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	256kcal	499kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	214kcal	457kcal
	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	9.0g	9.6g
炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	29.0g	81.8g	炭水化物	23.9g	76.7g	
ナトリウム	451mg	452mg	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	496mg	497mg	ナトリウム	531mg	532mg	
カリウム	515mg	576mg	カリウム	473mg	534mg	カリウム	367mg	428mg	カリウム	459mg	520mg	
リン	88mg	153mg	リン	132mg	197mg	リン	132mg	197mg	リン	121mg	186mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	焼肉塩炒め		赤魚の幽庵焼		煮込みタンドリネチキン		フリの蒲焼		チキンピカタ			
	さつまいもの炒り煮		アスパラ		スナッブえんどう		人参のきんぴら		トマトソース			
	和風サラダ		ジャーマンポテト		竹輪と菜の花の煮物		麩の野菜あんかけ		チンゲン菜ソテー			
			レインボウ春雨		パスタのサラダ		ポテトサラダ		きのこのきんぴら			
									マカロニサラダ			
	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	358kcal	601kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	383kcal	626kcal
	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	14.1g	18.2g	たんぱく質	11.6g	15.7g
	脂質	21.2g	21.8g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	22.7g	23.3g
炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	30.4g	83.2g	
ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	625mg	626mg	
カリウム	570mg	631mg	カリウム	449mg	510mg	カリウム	349mg	410mg	カリウム	542mg	603mg	
リン	171mg	236mg	リン	147mg	212mg	リン	153mg	218mg	リン	120mg	185mg	
食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g	◎パイナップル(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g		
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豆腐ハンバーグ		さきみ天葉フライ		塩ダレポニー		キャベツメンチ		鱈の磯辺焼き			
	きのこあん		インゲンと人参のグラッセ		さつまいもの甘煮		オクラのペペロンチーノ		人参グラッセ			
	里芋の揚げ煮		赤玉南瓜煮		ハムの和風サラダ		五色煮		さつまいものレモン煮			
	マカロニとパプリカのサラダ		コーンサラダ				玉子スハサラダ		なすの中華風南蛮漬			
	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	343kcal	586kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	408kcal	651kcal
	たんぱく質	8.1g	21.2g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	9.1g	13.2g
脂質	20.5g	21.1g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	25.3g	25.9g	
炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	45.7g	98.5g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	34.4g	87.2g	
ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	646mg	647mg	
カリウム	415mg	476mg	カリウム	646mg	707mg	カリウム	612mg	673mg	カリウム	383mg	444mg	
リン	117mg	182mg	リン	135mg	200mg	リン	159mg	224mg	リン	127mg	192mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豆腐ハンバーグ		さきみ天葉フライ		塩ダレポニー		キャベツメンチ		鱈の磯辺焼き			
	きのこあん		インゲンと人参のグラッセ		さつまいもの甘煮		オクラのペペロンチーノ		人参グラッセ			
	里芋の揚げ煮		赤玉南瓜煮		ハムの和風サラダ		五色煮		さつまいものレモン煮			
	マカロニとパプリカのサラダ		コーンサラダ				玉子スハサラダ		なすの中華風南蛮漬			
	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	343kcal	586kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	408kcal	651kcal
	たんぱく質	8.1g	21.2g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	9.1g	13.2g
	脂質	20.5g	21.1g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	25.3g	25.9g
炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	45.7g	98.5g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	34.4g	87.2g	
ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	646mg	647mg	
カリウム	415mg	476mg	カリウム	646mg	707mg	カリウム	612mg	673mg	カリウム	383mg	444mg	
リン	117mg	182mg	リン	135mg	200mg	リン	159mg	224mg	リン	127mg	192mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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	957kcal	1686kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal
	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	27.6g	39.9g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	60.4g	62.2g
	炭水化物	81.8g	240.2g	炭水化物	89.0g	247.4g	炭水化物	85.0g	243.4g	炭水化物	88.7g	247.1g
	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	1680mg	1683mg	ナトリウム	1610mg	1613mg	ナトリウム	1802mg	1805mg
	カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1568mg	1751mg	カリウム	1328mg	1511mg	カリウム	1384mg	1567mg
	リン	376mg	571mg	リン	414mg	609mg	リン	444mg	639mg	リン	368mg	563mg
	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	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		1021kcal	1750kcal	エネルギー	1028kcal	1751kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1090kcal	1819kcal
たんぱく質		25.9g	38.2g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	28.0g	40.3g
脂質		59.1g	60.9g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	60.5g	62.3g
炭水化物		97.3g	255.7g	炭水化物	100.5g	258.9g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	104.2g	262.6g
ナトリウム		1914mg	1917mg	ナトリウム	1683mg	1686mg	ナトリウム	1611mg	1614mg	ナトリウム	1805mg	1808mg
カリウム		1560mg	1743mg	カリウム	1624mg	1807mg	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1444mg	1627mg
リン		383mg	578mg	リン	420mg	615mg	リン	447mg	642mg	リン	375mg	570mg
食塩相当量		4.8g	4.9g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g

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

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	12月13日(月)		12月14日(火)		12月15日(水)		12月16日(木)		12月17日(金)							
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	チーズオムレツ		大根と鶏肉の味噌煮		肉団子と白菜のどろみ煮		肉豆腐煮		肉詰いなり煮							
	ひじきとベーコンの煮物		ひき肉と豆腐のうま煮		麩の玉子とじ		カリフラワーの塩炒め		ひき肉と里芋の味噌煮							
	れんこんサラダ		野菜のピーナッツ和え		法蓮草のごまマヨネーズ		野菜の三杯酢		マカロニサラダ							
	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	194kcal	484kcal	エネルギー	233kcal	523kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	160kcal	450kcal	エネルギー	253kcal	543kcal	
	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	8.7g	13.6g	
	脂質	12.4g	13.1g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	14.1g	14.8g	
	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	22.9g	85.8g	
	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	603mg	604mg	
カリウム	259mg	331mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	289mg	361mg	カリウム	562mg	634mg	カリウム	441mg	513mg		
リン	158mg	235mg	リン	140mg	217mg	リン	100mg	177mg	リン	134mg	211mg	リン	120mg	197mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	豚はら肉炒め		白身魚の竜田揚		鶏肉のカレー風味焼き		フリの西京焼		鶏肉の韓国風炒め							
	青菜と高野豆腐の煮物		ラタトゥイユソース		スパッブレンどろ		人参グラッセ		野菜のソース煮込み							
	白菜のおかかポン酢和え		インゲンとえのきの炒め物		きんぴられんこん		牛肉とひじきの炒め煮		青菜のわさび和え							
	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	312kcal	602kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	
	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	13.7g	18.6g	
	脂質	20.7g	21.4g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	19.7g	20.4g	脂質	17.5g	18.2g	
	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	20.9g	83.8g	
	ナトリウム	869mg	870mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	729mg	730mg	
カリウム	594mg	666mg	カリウム	558mg	630mg	カリウム	489mg	561mg	カリウム	488mg	560mg	カリウム	599mg	671mg		
リン	191mg	268mg	リン	221mg	298mg	リン	122mg	199mg	リン	140mg	217mg	リン	151mg	228mg		
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
間食	◎黄桃(缶)	150g	◎みかん(缶)	150g	◎パイナップル(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g	◎みかん(缶)	150g						
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	ホッケの酒粕焼		中華煮豚		赤魚の磯辺焼		マンチカツ		カレイの甘酢野菜あんかけ							
	キヌサヤ		人参のきんぴら		チンゲン菜とピーマンのソテー		スパッブレンどろ		竹輪のごま炒め							
	大豆と人参の煮物		鶏肉ピーマン炒め		豚肉とふきの炒め煮		大豆の洋風五目煮		オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え							
	春雨ブルーチーズサラダ		菜の花としらすのおひたし		レインボー春雨		ただきごぼう									
	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	302kcal	592kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	355kcal	645kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	
	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	18.0g	22.9g	
	脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	12.4g	13.1g	
炭水化物	23.9g	86.8g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	35.2g	98.1g	炭水化物	22.3g	85.2g		
ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	688mg	689mg		
カリウム	680mg	752mg	カリウム	471mg	543mg	カリウム	557mg	629mg	カリウム	546mg	618mg	カリウム	505mg	577mg		
リン	239mg	316mg	リン	173mg	250mg	リン	183mg	260mg	リン	188mg	265mg	リン	214mg	291mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.8g		
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	ホッケの酒粕焼		中華煮豚		赤魚の磯辺焼		マンチカツ		カレイの甘酢野菜あんかけ							
	キヌサヤ		人参のきんぴら		チンゲン菜とピーマンのソテー		スパッブレンどろ		竹輪のごま炒め							
	大豆と人参の煮物		鶏肉ピーマン炒め		豚肉とふきの炒め煮		大豆の洋風五目煮		オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え							
	春雨ブルーチーズサラダ		菜の花としらすのおひたし		レインボー春雨		ただきごぼう									
	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	302kcal	592kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	355kcal	645kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	
	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	18.0g	22.9g	
	脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	12.4g	13.1g	
	炭水化物	23.9g	86.8g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	35.2g	98.1g	炭水化物	22.3g	85.2g	
ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	688mg	689mg		
カリウム	680mg	752mg	カリウム	471mg	543mg	カリウム	557mg	629mg	カリウム	546mg	618mg	カリウム	505mg	577mg		
リン	239mg	316mg	リン	173mg	250mg	リン	183mg	260mg	リン	188mg	265mg	リン	214mg	291mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.8g		
合計	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	821kcal	1691kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.4g	55.1g	
	脂質	45.6g	47.7g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	44.0g	46.1g	
	炭水化物	54.1g	242.8g	炭水化物	49.3g	238.0g	炭水化物	50.8g	239.5g	炭水化物	66.6g	255.3g	炭水化物	66.1g	254.8g	
	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2000mg	2003mg	ナトリウム	2019mg	2022mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	
	カリウム	1533mg	1749mg	カリウム	1538mg	1754mg	カリウム	1335mg	1551mg	カリウム	1596mg	1812mg	カリウム	1545mg	1761mg	
	リン	588mg	819mg	リン	534mg	765mg	リン	405mg	636mg	リン	462mg	693mg	リン	485mg	716mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	904kcal	1774kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	949kcal	1819kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal
		たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	41.2g	55.9g
脂質		45.8g	47.9g	脂質	49.3g	51.4g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	44.2g	46.3g	
炭水化物		85.0g	273.7g	炭水化物	72.3g	261.0g	炭水化物	81.3g	270.0g	炭水化物	97.5g	286.2g	炭水化物	89.1g	277.8g	
ナトリウム		2089mg	2092mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	
カリウム		1653mg	1869mg	カリウム	1651mg	1867mg	カリウム	1449mg	1665mg	カリウム	1716mg	1932mg	カリウム	1658mg	1874mg	
リン		602mg	833mg	リン	546mg	777mg	リン	411mg	642mg	リン	476mg	707mg	リン	497mg	728mg	
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	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13日(月)			12月14日(火)			12月15日(水)			12月16日(木)			12月17日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g	きのこの玉子とじ			卵乳麦			★やわらかごはん180g			卵乳麦			★やわらかごはん180g		
	さつま芋の炒り煮	麦			豚肉と厚揚げの煮物			乳麦			★やわらかごはん180g			卵乳麦		
	もずくの酢の物	麦			三色炒め煮			麦落			卵乳麦			卵乳麦		
	★味噌汁	麦			切干と法蓮草のおひたし			麦			卵乳麦			卵乳麦		
	★味噌汁	麦			★すまし汁			卵乳麦			卵乳麦			卵乳麦		
	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
	エネルギー	エネルギー	114kcal	385kcal	エネルギー	エネルギー	131kcal	402kcal	エネルギー	エネルギー	193kcal	460kcal	エネルギー	エネルギー	167kcal	435kcal
蛋白質	蛋白質	3.2g	9.0g	蛋白質	蛋白質	7.1g	12.9g	蛋白質	蛋白質	10.8g	16.7g	蛋白質	蛋白質	3.8g	9.7g	
脂質	脂質	3.1g	4.0g	脂質	脂質	5.6g	7.0g	脂質	脂質	11.6g	12.5g	脂質	脂質	8.4g	9.3g	
炭水化物	炭水化物	19.1g	76.3g	炭水化物	炭水化物	13.1g	69.3g	炭水化物	炭水化物	12.2g	68.9g	炭水化物	炭水化物	19.9g	76.4g	
ナトリウム	ナトリウム	582mg	1025mg	ナトリウム	ナトリウム	661mg	1069mg	ナトリウム	ナトリウム	504mg	946mg	ナトリウム	ナトリウム	492mg	938mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食	★やわらかごはん180g	ブリの幽庵焼			★やわらかごはん180g			肉団子の柚子風味野菜あん			★やわらかごはん180g			ポークチャップ		
	人参のレモン煮	麦			照焼子キン			麦			卵乳麦			乳		
	れんこんの五目炒め煮	麦			オニオンソテー			麦			卵乳麦			麦		
	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦			ふきと大根のスープ煮			卵乳麦落			卵乳麦			卵乳麦		
	★味噌汁	麦			★味噌汁			麦			麦			麦		
	★味噌汁	麦			★味噌汁			麦			麦			麦		
	★味噌汁	麦			★味噌汁			麦			麦			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	
エネルギー	エネルギー	303kcal	575kcal	エネルギー	エネルギー	203kcal	492kcal	エネルギー	エネルギー	278kcal	544kcal	エネルギー	エネルギー	241kcal	515kcal	
蛋白質	蛋白質	17.5g	23.7g	蛋白質	蛋白質	11.1g	17.8g	蛋白質	蛋白質	7.4g	13.1g	蛋白質	蛋白質	13.0g	19.3g	
脂質	脂質	17.7g	18.7g	脂質	脂質	9.6g	11.3g	脂質	脂質	15.5g	16.4g	脂質	脂質	13.1g	14.1g	
炭水化物	炭水化物	16.7g	73.9g	炭水化物	炭水化物	17.2g	76.4g	炭水化物	炭水化物	23.0g	79.1g	炭水化物	炭水化物	17.9g	75.5g	
ナトリウム	ナトリウム	592mg	1033mg	ナトリウム	ナトリウム	872mg	1314mg	ナトリウム	ナトリウム	848mg	1291mg	ナトリウム	ナトリウム	972mg	1414mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	
夕 食	★やわらかごはん180g	焼肉塩炒め			★やわらかごはん180g			メバルみりん焼			★やわらかごはん180g			白身魚のみぞれ煮		
	大根と椎茸の煮物	麦			和風おろしハンバーグ			麦			麦			麦		
	ごぼうのごま酢和え	麦			キヌサヤ			卵乳麦			卵乳麦			麦		
	★味噌汁	麦			とうふのかに玉あんかけ			卵乳麦			卵乳麦			卵乳麦		
	★味噌汁	麦			★味噌汁			麦			麦			麦		
	★味噌汁	麦			★味噌汁			麦			麦			麦		
	★味噌汁	麦			★味噌汁			麦			麦			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	
エネルギー	エネルギー	264kcal	530kcal	エネルギー	エネルギー	245kcal	515kcal	エネルギー	エネルギー	195kcal	469kcal	エネルギー	エネルギー	301kcal	572kcal	
蛋白質	蛋白質	11.3g	17.0g	蛋白質	蛋白質	9.1g	15.1g	蛋白質	蛋白質	13.2g	19.0g	蛋白質	蛋白質	15.8g	21.6g	
脂質	脂質	15.5g	16.4g	脂質	脂質	12.4g	13.4g	脂質	脂質	9.0g	9.9g	脂質	脂質	15.0g	15.9g	
炭水化物	炭水化物	18.5g	74.9g	炭水化物	炭水化物	20.5g	77.3g	炭水化物	炭水化物	15.1g	73.3g	炭水化物	炭水化物	26.6g	83.9g	
ナトリウム	ナトリウム	992mg	1454mg	ナトリウム	ナトリウム	753mg	1197mg	ナトリウム	ナトリウム	898mg	1339mg	ナトリウム	ナトリウム	1097mg	1539mg	
塩分	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.8g	3.9g	
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
	エネルギー	エネルギー	681kcal	1490kcal	エネルギー	エネルギー	579kcal	1409kcal	エネルギー	エネルギー	666kcal	1473kcal	エネルギー	エネルギー	709kcal	1522kcal
	蛋白質	蛋白質	32.0g	49.7g	蛋白質	蛋白質	27.3g	45.8g	蛋白質	蛋白質	31.4g	48.8g	蛋白質	蛋白質	32.6g	50.6g
	脂質	脂質	36.3g	39.1g	脂質	脂質	27.6g	31.7g	脂質	脂質	36.1g	38.8g	脂質	脂質	36.5g	39.3g
	炭水化物	炭水化物	54.3g	225.1g	炭水化物	炭水化物	50.8g	223.0g	炭水化物	炭水化物	50.3g	221.3g	炭水化物	炭水化物	64.4g	235.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2166mg	3512mg	ナトリウム	ナトリウム	2286mg	3580mg	ナトリウム	ナトリウム	2250mg	3576mg	ナトリウム	ナトリウム	2561mg	3891mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	6.6g	9.9g

★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

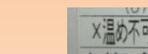


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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13日(月)		12月14日(火)		12月15日(水)		12月16日(木)		12月17日(金)							
朝 食	★全粥240g	きのこの玉子とじ	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	鶏大豆	麦	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	しめじの中華玉子とじ	卵乳麦					
		さつま芋の炒り煮	麦	三色炒め煮	麦落	人参しりしり	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	切干とインゲンの煮物	麦					
		もずくの酢の物	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	コールスローサラダ	卵麦	かぼちゃのオリブサラダ	卵乳麦					
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
	栄養価	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	114kcal	273kcal	エネルギー	131kcal	290kcal	エネルギー	193kcal	352kcal	エネルギー	167kcal	326kcal			
	蛋白質	蛋白質	3.2g	6.9g	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	3.8g	7.5g			
脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	8.4g	9.1g				
炭水化物	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	19.9g	52.9g				
ナトリウム	ナトリウム	582mg	1022mg	ナトリウム	661mg	1101mg	ナトリウム	504mg	944mg	ナトリウム	492mg	932mg				
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.4g				
昼 食	★全粥240g	プリの幽庵焼	麦	★全粥240g	照焼チキン	麦	★全粥240g	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	太刀魚の青じそ焼	麦	★全粥240g	ポークチャップ	乳		
		人参のレモン煮	乳麦	オニオンソテー	乳麦	一口ナスのオランダ煮	麦	人参のきんぴら	麦	春雨の五目炒め	麦		ふきと人参の甘露煮	麦		
		れんこんの五目炒め煮	麦	ふきと大根のスープ煮	卵乳麦落	玉子スパサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	春雨の五目炒め	麦		竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦		
		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
	栄養価	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	303kcal	462kcal	エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	241kcal	400kcal	エネルギー	265kcal	424kcal
	蛋白質	蛋白質	17.5g	21.2g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	10.7g	14.4g
脂質	脂質	17.7g	18.4g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	15.6g	16.3g	
炭水化物	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	20.1g	53.1g	
ナトリウム	ナトリウム	592mg	1032mg	ナトリウム	872mg	1312mg	ナトリウム	848mg	1288mg	ナトリウム	972mg	1412mg	ナトリウム	831mg	1271mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕 食	★全粥240g	焼肉塩炒め	麦か	★全粥240g	和風おろしハンバーグ	乳麦	★全粥240g	メバルみりん焼	麦	★全粥240g	和風唐揚げ	麦	★全粥240g	白身魚のみぞれ煮	麦	
		大根と椎茸の煮物	麦	キヌサヤ	卵乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	オクラのベベロンチーノ	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦		豚バラと白菜のクリーム煮込み	乳麦か		
		ごぼうのごま酢和え	麦	とうふのかに玉あんかけ	卵麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	野菜のピーナッツ和え	麦落	★味噌汁	麦		三色野菜ナムル	麦		
		★味噌汁	麦	★味噌汁	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	301kcal	460kcal	エネルギー	191kcal	350kcal
	蛋白質	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	16.4g	20.1g
脂質	脂質	15.5g	16.2g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	7.9g	8.6g	
炭水化物	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	20.5g	53.5g	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	26.6g	59.6g	炭水化物	14.5g	47.5g	
ナトリウム	ナトリウム	992mg	1432mg	ナトリウム	753mg	1193mg	ナトリウム	898mg	1338mg	ナトリウム	1097mg	1537mg	ナトリウム	888mg	1328mg	
塩分	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
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	681kcal	1158kcal	エネルギー	579kcal	1056kcal	エネルギー	666kcal	1143kcal	エネルギー	709kcal	1186kcal	エネルギー	611kcal	1088kcal
	蛋白質	蛋白質	32.0g	43.1g	蛋白質	27.3g	38.4g	蛋白質	31.4g	42.5g	蛋白質	32.6g	43.7g	蛋白質	31.3g	42.4g
	脂質	脂質	36.3g	38.4g	脂質	27.6g	29.7g	脂質	36.1g	38.2g	脂質	36.5g	38.6g	脂質	33.4g	35.5g
	炭水化物	炭水化物	54.3g	153.3g	炭水化物	50.8g	149.8g	炭水化物	50.3g	149.3g	炭水化物	64.4g	163.4g	炭水化物	48.1g	147.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2166mg	3486mg	ナトリウム	2286mg	3606mg	ナトリウム	2250mg	3570mg	ナトリウム	2561mg	3881mg	ナトリウム	2462mg	3782mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.6g	9.9g	食塩相当量	6.3g	9.6g

★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13日(月)			12月14日(火)			12月15日(水)			12月16日(木)			12月17日(金)							
朝 食	★全粥240g	五目豆腐煮	乳麦	★全粥240g	鶏団子の中華風	卵乳麦か	★全粥240g	五色煮	乳麦	★全粥240g	がんと煮	麦	★全粥240g	肉団子の甘酢煮	卵乳麦					
	野菜の三杯酢	麦	麦	一夜漬	乳麦	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	乳麦	昆布の佃煮	麦	麦					
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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				
	エネルギー	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	エネルギー	137kcal	311kcal
	蛋白質	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g
	脂質	脂質	4.3g	5.0g	脂質	脂質	2.8g	3.5g	脂質	脂質	4.0g	4.7g	脂質	脂質	6.9g	7.6g	脂質	脂質	6.6g	7.3g
	炭水化物	炭水化物	13.7g	52.1g	炭水化物	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	炭水化物	17.6g	56.0g
ナトリウム	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	ナトリウム	467mg	990mg	ナトリウム	ナトリウム	561mg	1084mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.8g	
昼 食	★全粥240g	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	★全粥240g	鮭のおろし煮	麦	★全粥240g	スパイシーチキン	乳麦	★全粥240g	とんかつ	卵乳麦	★全粥240g	白身の味噌煮	乳麦					
	大根と椎茸の煮物	麦	麦	ふきの煮物	乳麦	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	卵乳麦	黒豆煮	乳麦	乳麦	五色煮豆	卵乳麦	卵乳麦					
	青菜のおひたし	乳麦	乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	卵乳麦	大根煮	乳麦	乳麦	マリネサラダ	卵乳麦	卵乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	乳麦					
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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				
	エネルギー	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	エネルギー	186kcal	360kcal
	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	蛋白質	10.5g	14.3g
	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	脂質	9.3g	10.0g	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	13.9g	14.6g	脂質	脂質	7.4g	8.1g
炭水化物	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	炭水化物	19.6g	58.0g	
ナトリウム	ナトリウム	700mg	1223mg	ナトリウム	ナトリウム	813mg	1336mg	ナトリウム	ナトリウム	780mg	1303mg	ナトリウム	ナトリウム	670mg	1193mg	ナトリウム	ナトリウム	891mg	1414mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.6g	
夕 食	★全粥240g	和風煮込みハンバーグ	乳麦	★全粥240g	焼肉炒め	乳麦	★全粥240g	白身の照焼き	乳麦	★全粥240g	鮭の西京焼	乳麦	★全粥240g	鶏肉のデミソース煮	乳麦					
	鶏肉のすき焼き煮	麦	麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	乳麦	フロッキーと鶏肉の煮物	乳麦	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	麦	ひじき煮	乳麦	乳麦					
	金時豆の煮物	乳麦	乳麦	大根なます	麦	麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	卵乳麦か	若芽とパインの酢の物	麦	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	卵乳麦					
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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				
	エネルギー	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	エネルギー	230kcal	404kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	エネルギー	184kcal	358kcal
	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.7g
	脂質	脂質	5.8g	6.5g	脂質	脂質	6.7g	7.4g	脂質	脂質	15.2g	15.9g	脂質	脂質	8.8g	9.5g	脂質	脂質	10.6g	11.3g
炭水化物	炭水化物	21.9g	60.3g	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	炭水化物	20.9g	59.3g	炭水化物	炭水化物	16.0g	54.4g	
ナトリウム	ナトリウム	598mg	1121mg	ナトリウム	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	ナトリウム	763mg	1286mg	ナトリウム	ナトリウム	718mg	1241mg	ナトリウム	ナトリウム	705mg	1228mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.1g	
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				
	エネルギー	エネルギー	428kcal	950kcal	エネルギー	エネルギー	412kcal	934kcal	エネルギー	エネルギー	509kcal	1031kcal	エネルギー	エネルギー	545kcal	1067kcal	エネルギー	エネルギー	507kcal	1029kcal
	蛋白質	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	蛋白質	15.3g	26.7g	蛋白質	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	蛋白質	20.3g	31.7g
	脂質	脂質	17.2g	19.3g	脂質	脂質	18.8g	20.9g	脂質	脂質	29.1g	31.2g	脂質	脂質	29.6g	31.7g	脂質	脂質	24.6g	26.7g
	炭水化物	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	炭水化物	44.9g	160.1g	炭水化物	炭水化物	52.4g	167.6g	炭水化物	炭水化物	53.2g	168.4g
	ナトリウム	ナトリウム	1869mg	3438mg	ナトリウム	ナトリウム	2137mg	3706mg	ナトリウム	ナトリウム	2047mg	3616mg	ナトリウム	ナトリウム	1855mg	3424mg	ナトリウム	ナトリウム	2157mg	3726mg
塩分	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.2g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	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。

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