

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月20日(月)		12月21日(火)		12月22日(水)		12月23日(木)		12月24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					
	豚肉と里芋のごま煮	卵麦	干草焼き	卵麦	鶏肉とジャガ芋の揚煮	卵麦	白菜とがんもの煮物	卵麦	れんこんの五目炒め煮	卵麦					
	五色煮豆	卵麦	鶏肉ビーマン炒め	卵麦	牛肉とひじきの炒め煮	卵麦	チキンアラビアータ	卵麦	キャベツの土佐煮	卵麦					
	キャベツとインゲンのソテー	卵麦	大根の酢漬け	卵麦	カリフラワーのビタルス	卵麦	★煮物煮	卵麦	きのこの玉子とじ	卵麦					
	★すまし汁(豆腐・えのき)	卵麦	★味噌汁(若芽・白菜)	卵麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	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	194kcal	448kcal	エネルギー	139kcal	395kcal	エネルギー	189kcal	448kcal	エネルギー	160kcal	414kcal			
	たんぱく質	11.9g	17.0g	たんぱく質	7.7g	12.8g	たんぱく質	7.7g	12.9g	たんぱく質	9.7g	15.5g			
	脂質	8.4g	9.2g	脂質	5.0g	5.8g	脂質	10.5g	11.8g	脂質	8.9g	10.5g			
	炭水化物	18.1g	72.3g	炭水化物	15.7g	70.6g	炭水化物	15.3g	69.7g	炭水化物	13.4g	68.3g			
	ナトリウム	631mg	779mg	ナトリウム	415mg	662mg	ナトリウム	475mg	640mg	ナトリウム	604mg	830mg			
	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g			
昼食	★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					
	スペイン風オムレツ	卵麦	中華丼の具	卵麦	ホッケの酒粕焼	卵麦	鶏のごまタレ煮	卵麦	アジのみりん焼	卵麦					
	人参クラッセ	卵麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵麦	ふきのさんぴら	卵麦	チンゲン菜ソテー	卵麦	塩枝豆	卵麦					
	鶏肉のカレー煮	卵麦	かぶのピーナツ味噌和え	卵麦	豚肉と大根の煮物	卵麦	赤玉南瓜の柚子そぼろあん	卵麦	豚肉と厚揚げの煮物	卵麦					
	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵麦	★味噌汁(白菜・ひじき)	卵麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	卵麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	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	210kcal	466kcal	エネルギー	250kcal	523kcal	エネルギー	236kcal	503kcal	エネルギー	236kcal	504kcal			
	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	16.9g	23.2g	たんぱく質	12.5g	18.4g	たんぱく質	20.4g	26.4g			
	脂質	9.8g	10.6g	脂質	11.2g	12.9g	脂質	11.8g	12.9g	脂質	9.9g	11.5g			
	炭水化物	18.9g	73.8g	炭水化物	20.8g	76.6g	炭水化物	20.7g	76.6g	炭水化物	15.7g	70.8g			
	ナトリウム	884mg	1113mg	ナトリウム	963mg	1189mg	ナトリウム	678mg	905mg	ナトリウム	672mg	901mg			
	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g			
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g						
夕食	★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					
	鶏肉の香草焼	卵麦	白身魚の青じそ焼	卵麦	豚ヒレ肉の酢豚	卵麦	あぶらかれい味噌煮	卵麦	ヒリ辛牛肉炒め	卵麦					
	つま塩キャベツ	卵麦	インゲンソテー	卵麦	かぶのスープ煮	卵麦	人参クラッセ	卵麦	白菜と挽肉の旨煮	卵麦					
	竹の子と人参のおかか煮	卵麦	春菊と豚肉の炒め物	卵麦	四色豆腐	卵麦	青菜の玉子炒め	卵麦	カリフラワーの煮物	卵麦					
	★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵麦	★味噌汁(えのき・おつゆ麩)	卵麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	卵麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	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	227kcal	489kcal	エネルギー	257kcal	513kcal	エネルギー	236kcal	495kcal	エネルギー	246kcal	510kcal			
	たんぱく質	15.9g	21.6g	たんぱく質	16.4g	21.6g	たんぱく質	22.5g	27.7g	たんぱく質	12.6g	18.2g			
	脂質	12.6g	13.5g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	8.2g	9.5g	脂質	15.0g	15.9g			
	炭水化物	9.4g	65.1g	炭水化物	11.0g	65.9g	炭水化物	19.4g	73.6g	炭水化物	14.5g	70.6g			
	ナトリウム	594mg	820mg	ナトリウム	803mg	950mg	ナトリウム	837mg	1002mg	ナトリウム	676mg	903mg			
	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g			
合計	エネルギー	631kcal	1403kcal	エネルギー	646kcal	1431kcal	エネルギー	645kcal	1425kcal	エネルギー	640kcal	1432kcal	エネルギー	642kcal	1428kcal
	たんぱく質	39.9g	55.8g	たんぱく質	41.0g	57.6g	たんぱく質	40.6g	56.7g	たんぱく質	44.7g	61.6g	たんぱく質	41.6g	58.3g
	脂質	30.8g	33.3g	脂質	32.5g	35.7g	脂質	26.5g	30.2g	脂質	28.9g	32.9g	脂質	32.2g	35.5g
	炭水化物	46.4g	211.2g	炭水化物	47.5g	213.1g	炭水化物	56.6g	220.5g	炭水化物	53.5g	218.5g	炭水化物	46.0g	211.6g
	ナトリウム	2109mg	2712mg	ナトリウム	2181mg	2801mg	ナトリウム	2044mg	2664mg	ナトリウム	2119mg	2737mg	ナトリウム	1956mg	2580mg
	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	4.9g	6.6g
合計(間食込)	エネルギー	832kcal	1604kcal	エネルギー	853kcal	1638kcal	エネルギー	842kcal	1622kcal	エネルギー	841kcal	1633kcal	エネルギー	840kcal	1626kcal
	たんぱく質	47.3g	63.2g	たんぱく質	47.1g	63.7g	たんぱく質	48.3g	64.4g	たんぱく質	52.1g	69.0g	たんぱく質	48.5g	65.2g
	脂質	37.8g	40.3g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	33.5g	37.2g	脂質	35.9g	39.9g	脂質	39.2g	42.5g
	炭水化物	75.3g	240.1g	炭水化物	79.4g	245.0g	炭水化物	84.4g	248.3g	炭水化物	82.4g	247.4g	炭水化物	74.9g	240.5g
	ナトリウム	2186mg	2789mg	ナトリウム	2255mg	2875mg	ナトリウム	2120mg	2740mg	ナトリウム	2196mg	2814mg	ナトリウム	2030mg	2654mg
	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.1g	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20日(月)		12月21日(火)		12月22日(水)		12月23日(木)		12月24日(金)			
朝食	★ごはん120g	豚肉と里芋のごま煮	★ごはん120g	干草焼き	★ごはん120g	鶏肉とジャガ芋の揚煮	★ごはん120g	白菜とがんもの煮物	★ごはん120g	れんこんの五目炒め煮		
	五色煮豆	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	卵麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	チキンアラビータ	麦	キャベツの土佐煮	麦		
	キャベツとインゲンのソテー	乳麦	大根の酢漬け	乳麦	カリフラワーのビタルス	麦	蕎麦煮	麦	きのこの玉子とし	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	194kcal	387kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	160kcal	353kcal
昼食	★ごはん120g	スペイン風オムレツ	★ごはん120g	中華丼の具	★ごはん120g	ホッケの酒粕焼	★ごはん120g	鶏のごまタレ煮	★ごはん120g	アジのみりん焼		
	人参クラッセ	卵乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦え	ふきのさんぴら	麦	チンゲン菜ソテー	麦	塩枝豆	麦		
	鶏肉のカレー煮	乳麦	かぶのピーナツ味噌和え	乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	赤玉南瓜の柚子そぼろあん	麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		
	ジャガ芋とえのきの煮物	麦	麦	麦	人参しりしり	麦	インゲンとえのきの炒め物	乳麦	蒸し鶏の炒め物	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	210kcal	403kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	
間食	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g		
	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g		
夕食	★ごはん120g	鶏肉の香草焼	★ごはん120g	白身魚の青じそ焼	★ごはん120g	豚ヒレ肉の酢豚	★ごはん120g	あぶらかれい味噌煮	★ごはん120g	ヒリ辛牛肉炒め		
	つま塩キャベツ	麦か	インゲンソテー	乳麦	かぶのスープ煮	卵乳麦	人参クラッセ	乳麦	白菜と挽肉の旨煮	麦		
	竹の子と人参のおかか煮	麦	春菊と豚肉の炒め物	麦	四色豆腐	麦	青菜の玉子炒め	卵乳麦	カリフラワーの煮物	卵麦		
	大根と露の出汁煮	麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	麦	麦	こほう大豆	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	227kcal	420kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	
合計	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal
	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	44.7g	54.6g
	脂質	30.8g	32.3g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	26.5g	28.0g	脂質	28.9g	30.4g
	炭水化物	46.4g	172.1g	炭水化物	47.5g	173.2g	炭水化物	56.6g	182.3g	炭水化物	53.5g	179.2g
	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	2119mg	2122mg
合計(間食込)	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal
たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	52.1g	62.0g	
脂質	37.8g	39.3g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	33.5g	35.0g	脂質	35.9g	37.4g	
炭水化物	75.3g	201.0g	炭水化物	79.4g	205.1g	炭水化物	84.4g	210.1g	炭水化物	82.4g	208.1g	
ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2255mg	2258mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	

※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20日(月)		12月21日(火)		12月22日(水)		12月23日(木)		12月24日(金)			
朝食	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 ひき肉と豆腐のうま煮 野菜の味噌煮込み		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ツナあっさり煮 かにかまサラダ		★ごはん150g 白玉焼き ナスの炒り煮 若芽のごま酢和え		★ごはん150g 肉団子の中華炒め 野菜のソース煮込み キャベツとベーコンの和え物		★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 大根とひじきの煮物 ジャガ芋の中華炒め			
	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	292kcal	535kcal	エネルギー	214kcal	457kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	220kcal	463kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	5.6g	9.7g
	脂質	12.1g	12.7g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	11.4g	12.0g
	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	17.8g	70.6g	炭水化物	23.0g	75.8g
	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	394mg	395mg	ナトリウム	675mg	676mg
	カリウム	537mg	598mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	353mg	414mg	カリウム	448mg	509mg
	リン	132mg	197mg	リン	108mg	173mg	リン	130mg	195mg	リン	120mg	185mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ 豚肉と白菜のトマト煮込み ジャガ芋の洋風あんかけ		★ごはん150g 和風おろしハンバーグ アスパラ 牛肉のきんぴら 春雨のサラダ		★ごはん150g 和風唐揚げ うま塩キャベツ しめじのバター醤油パスタ れんこんサラダ		★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 赤玉南瓜の柚子そぼろあん 春雨ブルニツサラダ		★ごはん150g マーボなす 白菜と厚揚げのどろみ煮 豚肉ときのこのペロンチーノ			
	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	547kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	402kcal	645kcal
	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	11.8g	15.9g
	脂質	19.1g	19.7g	脂質	24.1g	24.7g	脂質	18.6g	19.2g	脂質	24.5g	25.1g
	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	34.6g	87.4g	炭水化物	31.5g	84.3g
	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	644mg	645mg
	カリウム	486mg	547mg	カリウム	407mg	468mg	カリウム	456mg	517mg	カリウム	503mg	564mg
	リン	149mg	214mg	リン	142mg	207mg	リン	183mg	248mg	リン	161mg	226mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	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
間食	◎ハイナツプル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎ハイナツプル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g			
	★ごはん150g 白身フライ オニオンソテー さつま芋のコンソメ煮 中華うま煮炒め		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参のレモン煮 野菜炒め カボチャとハムのサラダ		★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 豚バラチンジャオ さつま芋サラダ		★ごはん150g えびカツ ハンズバ きんぴら マッシュサラダ		★ごはん150g フリの塩焼 チンゲン菜ソテー 小倉金時 マカロニトマト炒め			
	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	381kcal	624kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	359kcal	602kcal
	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	8.8g	12.9g
	脂質	21.9g	22.5g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	21.3g	21.9g
	炭水化物	37.1g	89.9g	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	32.4g	85.2g
	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	609mg	610mg
	カリウム	519mg	580mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	342mg	403mg
	リン	166mg	231mg	リン	132mg	197mg	リン	108mg	173mg	リン	129mg	194mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.6g	
夕食	★ごはん150g 白身フライ オニオンソテー さつま芋のコンソメ煮 中華うま煮炒め		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参のレモン煮 野菜炒め カボチャとハムのサラダ		★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 豚バラチンジャオ さつま芋サラダ		★ごはん150g えびカツ ハンズバ きんぴら マッシュサラダ		★ごはん150g フリの塩焼 チンゲン菜ソテー 小倉金時 マカロニトマト炒め			
	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	381kcal	624kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	359kcal	602kcal
	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	8.8g	12.9g
	脂質	21.9g	22.5g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	21.3g	21.9g
	炭水化物	37.1g	89.9g	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	32.4g	85.2g
	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	609mg	610mg
	カリウム	519mg	580mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	342mg	403mg
	リン	166mg	231mg	リン	132mg	197mg	リン	108mg	173mg	リン	129mg	194mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	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	977kcal	1706kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal
	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	27.8g	40.1g
	脂質	53.1g	54.9g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	55.8g	57.6g
	炭水化物	94.8g	253.2g	炭水化物	74.7g	233.1g	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	85.3g	243.7g
	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	1907mg	1910mg	ナトリウム	1928mg	1931mg
	カリウム	1542mg	1725mg	カリウム	1317mg	1500mg	カリウム	1359mg	1542mg	カリウム	1293mg	1476mg
	リン	447mg	642mg	リン	382mg	577mg	リン	427mg	616mg	リン	410mg	605mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.9g
	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		1040kcal	1769kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
たんぱく質		28.9g	41.2g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	28.1g	40.4g
脂質		53.2g	55.0g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	55.9g	57.7g
炭水化物		110.0g	268.4g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	94.6g	253.0g	炭水化物	100.5g	258.9g
ナトリウム		2180mg	2183mg	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	1929mg	1932mg
カリウム		1599mg	1782mg	カリウム	1377mg	1560mg	カリウム	1415mg	1598mg	カリウム	1350mg	1533mg
リン		450mg	645mg	リン	389mg	584mg	リン	427mg	622mg	リン	413mg	608mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.9g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は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20日(月)		12月21日(火)		12月22日(水)		12月23日(木)		12月24日(金)							
朝食	★ごはん180g	豆腐のツナあんかけ	★ごはん180g	鶏肉とジャガ芋の湯煮	★ごはん180g	白玉焼き	★ごはん180g	卵焼き	★ごはん180g	白身魚のしんじょう						
	たんぱく質	9.0g	たんぱく質	11.2g	たんぱく質	15.2g	たんぱく質	10.2g	たんぱく質	7.4g						
	脂質	6.5g	脂質	13.1g	脂質	14.2g	脂質	9.8g	脂質	6.3g						
	炭水化物	16.2g	炭水化物	18.3g	炭水化物	13.4g	炭水化物	17.1g	炭水化物	13.1g						
	ナトリウム	462mg	ナトリウム	608mg	ナトリウム	390mg	ナトリウム	629mg	ナトリウム	695mg						
	カリウム	395mg	カリウム	482mg	カリウム	576mg	カリウム	424mg	カリウム	438mg						
	リン	112mg	リン	160mg	リン	220mg	リン	144mg	リン	111mg						
	食塩相当量	1.2g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.0g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.8g						
	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	159kcal	449kcal	エネルギー	235kcal	525kcal	エネルギー	241kcal	531kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	139kcal	429kcal	
昼食	★ごはん180g	さばみりん干焼	★ごはん180g	中華丼の具	★ごはん180g	赤魚のみぞれ煮	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おこか	★ごはん180g	ほっけ塩焼						
	たんぱく質	18.2g	たんぱく質	18.5g	たんぱく質	12.8g	たんぱく質	19.3g	たんぱく質	17.7g	たんぱく質	17.7g	たんぱく質	22.6g		
	脂質	21.5g	脂質	10.7g	脂質	17.0g	脂質	18.5g	脂質	19.2g	脂質	14.9g	脂質	15.6g		
	炭水化物	16.4g	炭水化物	23.0g	炭水化物	26.4g	炭水化物	19.0g	炭水化物	81.9g	炭水化物	18.3g	炭水化物	81.2g		
	ナトリウム	769mg	ナトリウム	983mg	ナトリウム	743mg	ナトリウム	723mg	ナトリウム	724mg	ナトリウム	556mg	ナトリウム	557mg		
	カリウム	532mg	カリウム	657mg	カリウム	433mg	カリウム	726mg	カリウム	798mg	カリウム	492mg	カリウム	564mg		
	リン	247mg	リン	269mg	リン	165mg	リン	241mg	リン	318mg	リン	239mg	リン	316mg		
	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.5g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g		
	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	337kcal	627kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	
間食	◎ハイナツプル(缶)150g	★ごはん180g	◎黄桃(缶)150g	★ごはん180g	◎ハイナツプル(缶)150g	★ごはん180g	◎みかん(缶)150g	★ごはん180g	◎黄桃(缶)150g	★ごはん180g						
	たんぱく質	12.1g	たんぱく質	10.4g	たんぱく質	12.5g	たんぱく質	17.7g	たんぱく質	22.6g	たんぱく質	15.9g	たんぱく質	20.8g		
	脂質	19.0g	脂質	20.7g	脂質	12.3g	脂質	15.8g	脂質	16.5g	脂質	20.1g	脂質	20.8g		
	炭水化物	28.4g	炭水化物	17.7g	炭水化物	15.7g	炭水化物	78.6g	炭水化物	83.5g	炭水化物	23.5g	炭水化物	86.4g		
	ナトリウム	764mg	ナトリウム	562mg	ナトリウム	608mg	ナトリウム	609mg	ナトリウム	731mg	ナトリウム	801mg	ナトリウム	802mg		
	カリウム	569mg	カリウム	444mg	カリウム	286mg	カリウム	358mg	カリウム	510mg	カリウム	582mg	カリウム	635mg		
	リン	165mg	リン	166mg	リン	119mg	リン	196mg	リン	161mg	リン	238mg	リン	287mg		
	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.0g
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	335kcal	625kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	305kcal	595kcal	エネルギー	350kcal	640kcal	
夕食	★ごはん180g	牛焼肉炒め	★ごはん180g	白身フライ	★ごはん180g	鶏肉のマニマレード煮	★ごはん180g	ブリの味噌焼	★ごはん180g	鶏肉とれんごんの照り煮						
	たんぱく質	39.3g	たんぱく質	40.1g	たんぱく質	40.5g	たんぱく質	47.2g	たんぱく質	61.9g	たんぱく質	41.0g	たんぱく質	55.7g		
	脂質	47.0g	脂質	44.5g	脂質	43.5g	脂質	45.6g	脂質	44.1g	脂質	46.2g	脂質	41.3g	脂質	43.4g
	炭水化物	61.0g	炭水化物	59.0g	炭水化物	55.5g	炭水化物	244.2g	炭水化物	56.7g	炭水化物	245.4g	炭水化物	54.9g	炭水化物	243.6g
	ナトリウム	1995mg	ナトリウム	2153mg	ナトリウム	1741mg	ナトリウム	1744mg	ナトリウム	2083mg	ナトリウム	2086mg	ナトリウム	2052mg	ナトリウム	2055mg
	カリウム	1496mg	カリウム	1583mg	カリウム	1295mg	カリウム	1511mg	カリウム	1660mg	カリウム	1876mg	カリウム	1493mg	カリウム	1709mg
	リン	524mg	リン	595mg	リン	504mg	リン	735mg	リン	546mg	リン	777mg	リン	560mg	リン	791mg
	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	4.4g	食塩相当量	4.4g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	5.2g
	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	831kcal	1701kcal	エネルギー	793kcal	1663kcal	エネルギー	776kcal	1646kcal	エネルギー	819kcal	1689kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal	
合計	たんぱく質	39.9g	たんぱく質	40.9g	たんぱく質	41.1g	たんぱく質	48.0g	たんぱく質	48.0g	たんぱく質	41.8g	たんぱく質	56.5g		
	脂質	47.2g	脂質	44.7g	脂質	43.7g	脂質	45.8g	脂質	44.3g	脂質	46.4g	脂質	43.6g		
	炭水化物	91.5g	炭水化物	89.9g	炭水化物	86.0g	炭水化物	274.7g	炭水化物	79.7g	炭水化物	268.4g	炭水化物	85.8g	炭水化物	274.5g
	ナトリウム	1997mg	ナトリウム	2159mg	ナトリウム	1743mg	ナトリウム	1746mg	ナトリウム	2089mg	ナトリウム	2092mg	ナトリウム	2058mg	ナトリウム	2061mg
	カリウム	1610mg	カリウム	1703mg	カリウム	1409mg	カリウム	1625mg	カリウム	1773mg	カリウム	1989mg	カリウム	1613mg	カリウム	1829mg
	リン	530mg	リン	609mg	リン	510mg	リン	741mg	リン	558mg	リン	789mg	リン	574mg	リン	805mg
	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	4.4g	食塩相当量	4.4g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	5.2g
	エネルギー	957kcal	1827kcal	エネルギー	921kcal	1791kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	
	合計(間食込)	たんぱく質	39.9g	たんぱく質	40.9g	たんぱく質	41.1g	たんぱく質	48.0g	たんぱく質	48.0g	たんぱく質	41.8g	たんぱく質	56.5g	
	脂質	47.2g	脂質	44.7g	脂質	43.7g	脂質	45.8g	脂質	44.3g	脂質	46.4g	脂質	43.6g		
炭水化物	91.5g	炭水化物	89.9g	炭水化物	86.0g	炭水化物	274.7g	炭水化物	79.7g	炭水化物	268.4g	炭水化物	85.8g	炭水化物	274.5g	
ナトリウム	1997mg	ナトリウム	2159mg	ナトリウム	1743mg	ナトリウム	1746mg	ナトリウム	2089mg	ナトリウム	2092mg	ナトリウム	2058mg	ナトリウム	2061mg	
カリウム	1610mg	カリウム	1703mg	カリウム	1409mg	カリウム	1625mg	カリウム	1773mg	カリウム	1989mg	カリウム	1613mg	カリウム	1829mg	
リン	530mg	リン	609mg	リン	510mg	リン	741mg	リン	558mg	リン	789mg	リン	574mg	リン	805mg	
食塩相当量	5.1g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	4.4g	食塩相当量	4.4g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	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20日(月)			12月21日(火)			12月22日(水)			12月23日(木)			12月24日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 ブロッコリーの煮物 大豆と人参の煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 竹輪とインゲンの玉子とじ れんこんと人参の甘露煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう えのきのきんぴら キャベツの土佐煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のごま炒め 一夜漬(大根昆布) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 大根とベーコンの煮物 キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁							
	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	206kcal	470kcal	エネルギー	エネルギー	117kcal	398kcal	エネルギー	エネルギー	136kcal	408kcal	エネルギー	エネルギー	137kcal	408kcal				
	蛋白質	蛋白質	10.6g	16.1g	蛋白質	蛋白質	5.5g	12.5g	蛋白質	蛋白質	5.2g	11.4g	蛋白質	蛋白質	3.8g	10.3g	蛋白質	蛋白質	6.0g	12.0g
	脂質	脂質	12.5g	13.4g	脂質	脂質	2.3g	4.0g	脂質	脂質	7.7g	8.7g	脂質	脂質	7.6g	9.2g	脂質	脂質	6.9g	7.9g
	炭水化物	炭水化物	12.1g	67.9g	炭水化物	炭水化物	18.5g	75.4g	炭水化物	炭水化物	11.8g	69.0g	炭水化物	炭水化物	12.4g	68.2g	炭水化物	炭水化物	13.3g	70.2g
	ナトリウム	ナトリウム	400mg	843mg	ナトリウム	ナトリウム	669mg	1110mg	ナトリウム	ナトリウム	598mg	1059mg	ナトリウム	ナトリウム	509mg	950mg	ナトリウム	ナトリウム	606mg	1049mg
塩分	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	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	1.5g	2.7g	
昼 食	★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 人参グラッセ 中華うま煮 カレーかぼちゃ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 法蓮草 キャベツと豚肉のカキソース炒め カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g カルビ丼の具 白菜ときのこの煮物 チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハニーマスタードチキン ミックスソテー 大根とツナの炒め物 じゃが芋と人参のカレー炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g ます白糍焼 チンゲン菜ソテー 赤玉南瓜の柚子そぼろあん 白菜と油揚げの味噌煮 ★味噌汁							
	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	223kcal	495kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal	468kcal	エネルギー	エネルギー	307kcal	580kcal	エネルギー	エネルギー	206kcal	478kcal	エネルギー	エネルギー	219kcal	500kcal
	蛋白質	蛋白質	5.8g	11.9g	蛋白質	蛋白質	14.9g	21.0g	蛋白質	蛋白質	10.5g	17.0g	蛋白質	蛋白質	12.5g	18.6g	蛋白質	蛋白質	16.8g	23.9g
	脂質	脂質	9.7g	10.7g	脂質	脂質	8.4g	9.4g	脂質	脂質	19.2g	20.8g	脂質	脂質	8.4g	9.4g	脂質	脂質	8.2g	9.9g
	炭水化物	炭水化物	27.2g	84.4g	炭水化物	炭水化物	15.7g	72.7g	炭水化物	炭水化物	22.3g	78.0g	炭水化物	炭水化物	19.6g	76.8g	炭水化物	炭水化物	18.1g	75.0g
	ナトリウム	ナトリウム	911mg	1352mg	ナトリウム	ナトリウム	738mg	1179mg	ナトリウム	ナトリウム	1043mg	1486mg	ナトリウム	ナトリウム	827mg	1288mg	ナトリウム	ナトリウム	713mg	1154mg
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	
夕 食	★やわらかごはん180g 鯖の照焼 ふきのかつお煮 鶏肉のすき焼き煮 野菜のおろし煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 マカロニマリネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 八宝菜 ふきの含め煮 白花豆煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g プリの磯辺焼 人参グラッセ ひじきと挽肉の炒め煮 なすのトロロ生姜煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g メンチカツ 青じそパスタ れんこんとさつま揚げの煮物 青菜と高野豆腐の煮物 ★味噌汁							
	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	259kcal	531kcal	エネルギー	エネルギー	331kcal	595kcal	エネルギー	エネルギー	252kcal	524kcal	エネルギー	エネルギー	262kcal	534kcal	エネルギー	エネルギー	304kcal	569kcal
	蛋白質	蛋白質	13.4g	19.6g	蛋白質	蛋白質	14.1g	19.7g	蛋白質	蛋白質	12.1g	18.1g	蛋白質	蛋白質	15.3g	21.5g	蛋白質	蛋白質	12.1g	17.7g
	脂質	脂質	16.5g	17.5g	脂質	脂質	18.4g	19.3g	脂質	脂質	8.5g	9.5g	脂質	脂質	14.8g	15.8g	脂質	脂質	15.1g	16.0g
	炭水化物	炭水化物	11.3g	68.5g	炭水化物	炭水化物	25.5g	81.5g	炭水化物	炭水化物	30.1g	87.1g	炭水化物	炭水化物	12.0g	69.2g	炭水化物	炭水化物	30.1g	86.2g
	ナトリウム	ナトリウム	677mg	1138mg	ナトリウム	ナトリウム	841mg	1284mg	ナトリウム	ナトリウム	889mg	1330mg	ナトリウム	ナトリウム	778mg	1219mg	ナトリウム	ナトリウム	932mg	1393mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	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	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	688kcal	1496kcal	エネルギー	エネルギー	644kcal	1461kcal	エネルギー	エネルギー	695kcal	1512kcal	エネルギー	エネルギー	603kcal	1421kcal	エネルギー	エネルギー	660kcal	1477kcal
	蛋白質	蛋白質	29.8g	47.6g	蛋白質	蛋白質	34.5g	53.2g	蛋白質	蛋白質	27.8g	46.5g	蛋白質	蛋白質	31.6g	50.4g	蛋白質	蛋白質	34.9g	53.6g
	脂質	脂質	38.7g	41.6g	脂質	脂質	29.1g	32.7g	脂質	脂質	35.4g	39.0g	脂質	脂質	30.8g	34.4g	脂質	脂質	30.2g	33.8g
	炭水化物	炭水化物	50.6g	220.8g	炭水化物	炭水化物	59.7g	229.6g	炭水化物	炭水化物	64.2g	234.1g	炭水化物	炭水化物	44.0g	214.2g	炭水化物	炭水化物	61.5g	231.4g
	ナトリウム	ナトリウム	1988mg	3333mg	ナトリウム	ナトリウム	2248mg	3573mg	ナトリウム	ナトリウム	2530mg	3875mg	ナトリウム	ナトリウム	2114mg	3457mg	ナトリウム	ナトリウム	2251mg	3596mg
	塩分	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	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。

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20日(月)		12月21日(火)		12月22日(水)		12月23日(木)		12月24日(金)		
朝 食	★全粥240g	大根と豚肉の甘辛煮	★全粥240g	竹輪とインゲンの玉子とじ	★全粥240g	白身魚のしんじょう	★全粥240g	豚肉と白菜の外ト煮込み	★全粥240g	厚焼玉子	
	麦落	麦	卵麦	卵麦	卵麦	えのきのきんぴら	卵麦	春雨のごま炒め	卵麦	大根とベーコンの煮物	
	プロッコリーの煮物	麦	麦	麦	麦	えのきのきんぴら	麦	一夜漬(大根昆布)	麦	キャベツとインゲンのソテー	
	大豆と人参の煮物	麦	麦	麦	麦	キャベツの土佐煮	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	
	★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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	206kcal	365kcal	117kcal	276kcal	136kcal	295kcal	135kcal	294kcal	137kcal	296kcal
蛋白質	10.6g	14.3g	5.5g	9.2g	5.2g	8.9g	3.8g	7.5g	6.0g	9.7g	
脂質	12.5g	13.2g	2.3g	3.0g	7.7g	8.4g	7.6g	8.3g	6.9g	7.6g	
炭水化物	12.1g	45.1g	18.5g	51.5g	11.8g	44.8g	12.4g	45.4g	13.3g	46.3g	
ナトリウム	400mg	840mg	669mg	1109mg	598mg	1038mg	509mg	949mg	606mg	1046mg	
塩分	1.0g	2.1g	1.7g	2.8g	1.5g	2.6g	1.3g	2.4g	1.5g	2.7g	
昼 食	★全粥240g	ロールキャベツのクリーム煮	★全粥240g	赤魚の生姜煮	★全粥240g	カルビ丼の具	★全粥240g	ハニーマスタードチキン	★全粥240g	ます白糍焼	
	卵乳麦	卵乳麦	麦	麦	麦落	白菜ときのこの煮物	麦	ミックソテー	乳麦	チンゲン菜ソテー	
	人参グラッセ	卵乳麦	法蓮草	卵麦	卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	大根とツナの炒め物	麦	赤玉南瓜の柚子そぼろあん	
	中華うま煮	卵乳麦	卵麦	卵麦	卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	★味噌汁	麦	白菜と油揚げの味噌煮	
	カレーかぼちゃ	卵乳麦	卵麦	卵麦	卵麦	カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	
	★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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー	223kcal	382kcal	196kcal	355kcal	307kcal	466kcal	206kcal	365kcal	219kcal	378kcal	
蛋白質	5.8g	9.5g	14.9g	18.6g	10.5g	14.2g	12.5g	16.2g	16.8g	20.5g	
脂質	9.7g	10.4g	8.4g	9.1g	19.2g	19.9g	8.4g	9.1g	8.2g	8.9g	
炭水化物	27.2g	60.2g	15.7g	48.7g	22.3g	55.3g	19.6g	52.6g	18.1g	51.1g	
ナトリウム	911mg	1351mg	738mg	1178mg	1043mg	1483mg	827mg	1267mg	713mg	1153mg	
塩分	2.3g	3.4g	1.9g	3.0g	2.7g	3.8g	2.1g	3.2g	1.8g	2.9g	
夕 食	★全粥240g	鯖の照焼	★全粥240g	ささみ大葉フライ	★全粥240g	八宝菜	★全粥240g	ブリの磯辺焼	★全粥240g	メンチカツ	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	ふきのかつお煮	麦	人参のレモン煮	麦	麦	人参グラッセ	麦	麦	麦	麦	
	鶏肉のすき焼煮	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	麦	麦	麦	
	野菜のおろし煮	麦	マカロニマリネサラダ	麦	麦	なすのトロ口生姜煮	麦	麦	麦	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー	259kcal	418kcal	331kcal	490kcal	252kcal	411kcal	262kcal	421kcal	304kcal	463kcal	
蛋白質	13.4g	17.1g	14.1g	17.8g	12.1g	15.8g	15.3g	19.0g	12.1g	15.8g	
脂質	16.5g	17.2g	18.4g	19.1g	8.5g	9.2g	14.8g	15.5g	15.1g	15.8g	
炭水化物	11.3g	44.3g	25.5g	58.5g	30.1g	63.1g	12.0g	45.0g	30.1g	63.1g	
ナトリウム	677mg	1117mg	841mg	1281mg	889mg	1329mg	778mg	1218mg	932mg	1372mg	
塩分	1.7g	2.8g	2.1g	3.3g	2.3g	3.4g	2.0g	3.1g	2.4g	3.5g	
合 計	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	688kcal	1165kcal	644kcal	1121kcal	695kcal	1172kcal	603kcal	1080kcal	660kcal	1137kcal
	蛋白質	29.8g	40.9g	34.5g	45.6g	27.8g	38.9g	31.6g	42.7g	34.9g	46.0g
	脂質	38.7g	40.8g	29.1g	31.2g	35.4g	37.5g	30.8g	32.9g	30.2g	32.3g
	炭水化物	50.6g	149.6g	59.7g	158.7g	64.2g	163.2g	44.0g	143.0g	61.5g	160.5g
	ナトリウム	1988mg	3308mg	2248mg	3568mg	2530mg	3850mg	2114mg	3434mg	2251mg	3571mg
塩分	5.0g	8.3g	5.7g	9.1g	6.5g	9.8g	5.4g	8.7g	5.7g	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。

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20日(月)			12月21日(火)			12月22日(水)			12月23日(木)			12月24日(金)			
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	温泉玉子	卵麦		金時豆の煮物	乳麦		五目豆腐煮	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		
	一夜漬	乳麦		若竹煮	麦		大根なます	麦		大根と椎茸の煮物	麦		一夜漬	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	104kcal	278kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal
	蛋白質	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g
	脂質	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g
炭水化物	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	
ナトリウム	ナトリウム	603mg	1126mg	ナトリウム	427mg	950mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	521mg	1044mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		クリームコロッケ	卵乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		
	牛肉と根菜の煮物	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦		
	メンマの中華和え	乳麦		菜の花の辛子和え	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		大根と竹輪の酢の物	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	202kcal	376kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	161kcal	335kcal
	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.0g	8.8g
脂質	脂質	10.4g	11.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	7.2g	7.9g	
炭水化物	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	18.1g	56.5g	
ナトリウム	ナトリウム	1008mg	1531mg	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	748mg	1271mg	
塩分	食塩相当量	2.6g	3.9g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	白身フライタルタル	卵乳麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		
	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		
	大豆大根煮	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		サラダスパゲティ	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	201kcal	375kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	233kcal	407kcal
	蛋白質	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.4g	15.2g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	5.5g	9.3g
脂質	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	15.0g	15.7g	
炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	20.3g	58.7g	炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	17.8g	56.2g	
ナトリウム	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	887mg	1410mg	ナトリウム	671mg	1194mg	ナトリウム	819mg	1342mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
合 計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	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	507kcal	1029kcal	エネルギー	472kcal	994kcal	エネルギー	472kcal	994kcal	エネルギー	426kcal	948kcal	エネルギー	465kcal	987kcal
	蛋白質	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	13.7g	25.1g
	脂質	脂質	28.4g	30.5g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	21.4g	23.5g	脂質	18.7g	20.8g	脂質	25.0g	27.1g
	炭水化物	炭水化物	46.9g	162.1g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	45.3g	160.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2457mg	4026mg	ナトリウム	2046mg	3615mg	ナトリウム	2185mg	3754mg	ナトリウム	2084mg	3653mg	ナトリウム	2088mg	3657mg
	塩分	食塩相当量	6.3g	10.3g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.3g	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。

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