

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月27日(月)		12月28日(火)		12月29日(水)		12月30日(木)		12月31日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	チーズオムレツ	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	肉団子の中華炒め	★ごはん150g	卵麦え					
	えび団子とかぶの煮物	小麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦か	ロールキャベツのスープ煮	卵麦	五色煮豆	卵麦	オムレツ	卵麦					
	大豆と椎茸の煮物	小麦	じゃが芋の中巻炒め	卵麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	なめこ若芽のサツと煮	卵麦	ホワイトソース	卵麦					
	和風ポトフ	小麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵麦	カリフラワーの塩炒め	卵麦	★味噌汁(しめじ・切干)	卵麦	鶏じゃが煮	卵麦					
	★味噌汁(豆腐・白菜)				★味噌汁(揚げ・小松菜)				ひじきとアサリのさっぱり煮	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	201kcal	462kcal	エネルギー	169kcal	425kcal	エネルギー	144kcal	412kcal	エネルギー	175kcal	432kcal	エネルギー	191kcal	447kcal
	たんぱく質	12.0g	17.4g	たんぱく質	8.4g	13.5g	たんぱく質	8.0g	14.0g	たんぱく質	10.8g	16.0g	たんぱく質	12.0g	17.2g
	脂質	6.5g	7.5g	脂質	6.9g	7.7g	脂質	5.0g	6.6g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	23.9g	79.0g	炭水化物	18.5g	73.4g	炭水化物	17.6g	72.7g	炭水化物	18.4g	73.5g	炭水化物	16.0g	70.9g
	ナトリウム	663mg	891mg	ナトリウム	668mg	897mg	ナトリウム	657mg	886mg	ナトリウム	749mg	975mg	ナトリウム	682mg	829mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g
昼食	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	ホッケの幽庵焼	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	塩ダレホーク	★ごはん150g	小麦					
	豚ロースの玉ねぎソース	小麦	ふきのさんぴら	小麦	青菜と高野豆腐の煮物	小麦	かれい塩焼	小麦	ホイコーロー	小麦					
	豆腐のあっさりカレー煮込み	小麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	小麦	大根とツナの炒め物	小麦	つま塩キャベツ	小麦	厚揚げのそぼろ煮	小麦					
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	小麦	ひじきとベーコンの煮物	小麦	★味噌汁(巻麩・えのき)	小麦	★味噌汁(巻麩・えのき)	小麦	フロッキーの煮物	小麦					
	★味噌汁(巻麩・しめじ)		★味噌汁(白菜・なめこ)				★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★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	253kcal	515kcal	エネルギー	199kcal	455kcal	エネルギー	232kcal	494kcal	エネルギー	206kcal	465kcal	エネルギー	250kcal	516kcal
	たんぱく質	16.0g	21.7g	たんぱく質	16.3g	21.4g	たんぱく質	15.2g	20.8g	たんぱく質	21.0g	26.2g	たんぱく質	17.0g	22.8g
	脂質	12.9g	13.8g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	13.4g	14.3g	脂質	7.2g	8.5g	脂質	12.6g	14.2g
	炭水化物	15.4g	71.1g	炭水化物	12.9g	67.8g	炭水化物	12.6g	68.1g	炭水化物	13.5g	67.7g	炭水化物	16.8g	71.7g
	ナトリウム	722mg	948mg	ナトリウム	697mg	924mg	ナトリウム	804mg	1030mg	ナトリウム	790mg	955mg	ナトリウム	802mg	1028mg
	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g						
夕食	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	チキンのおろしトマトソース	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	鶏の幽庵焼き	★ごはん150g	小麦					
	白身魚の西京焼	小麦	ミックスソテー	小麦	オニオンソテー	小麦	人参のさんぴら	小麦	炊き合せ	小麦					
	ピーマンのおかか和え	小麦	白菜と厚揚げの中巻をほろ煮	小麦	大豆とごぼうの味噌炒め	小麦	法蓮草と油揚げの煮物	小麦	切干と人参のハリハリ	小麦					
	大根とベーコンの煮物	小麦	人参の炒り煮	小麦	根菜の柚子マリネ	小麦	麩の玉子とじ	小麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	小麦					
	インゲンの生巻炒め	小麦	★すまし汁(小松菜・えのき)		★すまし汁(若芽・豆腐)		★味噌汁(白菜・人参)								
	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	206kcal	463kcal	エネルギー	263kcal	519kcal	エネルギー	244kcal	498kcal	エネルギー	270kcal	527kcal	エネルギー	213kcal	477kcal
	たんぱく質	18.1g	23.4g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	16.9g	22.0g	たんぱく質	16.2g	21.2g	たんぱく質	11.8g	17.5g
	脂質	7.5g	8.3g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	13.6g	14.4g	脂質	11.2g	12.1g
	炭水化物	15.5g	70.3g	炭水化物	19.9g	74.8g	炭水化物	17.8g	72.2g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	15.6g	71.7g
	ナトリウム	737mg	966mg	ナトリウム	863mg	1010mg	ナトリウム	672mg	840mg	ナトリウム	680mg	908mg	ナトリウム	729mg	956mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g
合計	エネルギー	660kcal	1440kcal	エネルギー	631kcal	1399kcal	エネルギー	620kcal	1404kcal	エネルギー	651kcal	1424kcal	エネルギー	654kcal	1440kcal
	たんぱく質	46.1g	62.5g	たんぱく質	41.0g	56.4g	たんぱく質	40.1g	56.8g	たんぱく質	48.0g	63.4g	たんぱく質	40.8g	57.5g
	脂質	26.9g	29.6g	脂質	27.7g	30.0g	脂質	30.0g	33.3g	脂質	27.8g	30.7g	脂質	32.7g	35.9g
	炭水化物	54.8g	220.4g	炭水化物	51.3g	216.0g	炭水化物	48.0g	213.0g	炭水化物	48.8g	213.1g	炭水化物	48.4g	214.3g
	ナトリウム	2122mg	2805mg	ナトリウム	2228mg	2831mg	ナトリウム	2133mg	2756mg	ナトリウム	2219mg	2838mg	ナトリウム	2213mg	2813mg
	食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g
合計(間食込)	エネルギー	857kcal	1637kcal	エネルギー	830kcal	1598kcal	エネルギー	821kcal	1605kcal	エネルギー	858kcal	1631kcal	エネルギー	852kcal	1638kcal
	たんぱく質	53.8g	70.2g	たんぱく質	48.9g	64.3g	たんぱく質	47.5g	64.2g	たんぱく質	54.1g	69.5g	たんぱく質	47.7g	64.4g
	脂質	33.9g	36.6g	脂質	34.7g	37.0g	脂質	37.0g	40.3g	脂質	34.9g	37.8g	脂質	39.7g	42.9g
	炭水化物	82.6g	248.2g	炭水化物	79.5g	244.2g	炭水化物	76.9g	241.9g	炭水化物	80.7g	245.0g	炭水化物	77.3g	243.2g
	ナトリウム	2198mg	2881mg	ナトリウム	2304mg	2907mg	ナトリウム	2210mg	2833mg	ナトリウム	2293mg	2912mg	ナトリウム	2287mg	2887mg
	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	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

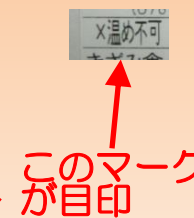


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	12月27日(月)		12月28日(火)		12月29日(水)		12月30日(木)		12月31日(金)	
朝食	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	チーズオムレツ	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	肉団子の中華炒め	★ごはん120g	卵麦
	えび団子とかぶの煮物	麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦か	ロールキャベツのスープ煮	卵麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	卵麦	卵麦
	大豆と椎茸の煮物	乳麦	じゃが芋の中華炒め	乳麦	カリフラワーの塩炒め	乳麦	なめこと若芽のサツと煮	乳麦	乳麦	乳麦
	和風ポトフ	乳麦								
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー 201kcal	394kcal	エネルギー 169kcal	362kcal	エネルギー 144kcal	337kcal	エネルギー 175kcal	368kcal	エネルギー 191kcal	384kcal
たんぱく質 12.0g	15.3g	たんぱく質 8.4g	11.7g	たんぱく質 8.0g	11.3g	たんぱく質 10.8g	14.1g	たんぱく質 12.0g	15.3g	
脂質 6.5g	7.0g	脂質 6.9g	7.4g	脂質 5.0g	5.5g	脂質 7.0g	7.5g	脂質 8.9g	9.4g	
炭水化物 23.9g	65.8g	炭水化物 18.5g	60.4g	炭水化物 17.6g	59.5g	炭水化物 18.4g	60.3g	炭水化物 16.0g	57.9g	
ナトリウム 663mg	664mg	ナトリウム 668mg	669mg	ナトリウム 657mg	658mg	ナトリウム 749mg	750mg	ナトリウム 682mg	683mg	
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん120g	ホッケの幽庵焼	★ごはん120g	塩ダレポーク	★ごはん120g	かれい塩焼	★ごはん120g	ホイコーロー
	豆腐のあっさりカレー煮込み	麦	ふきのさんぴら	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	つま塩キャベツ	麦か	厚揚げのそぼろ煮	麦
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	大根とツナの炒め物	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	ブロッコリーの煮物	麦
		卵麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦			ネギ味噌炒め	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 253kcal	446kcal	エネルギー 199kcal	392kcal	エネルギー 232kcal	425kcal	エネルギー 206kcal	399kcal	エネルギー 250kcal	443kcal
たんぱく質 16.0g	19.3g	たんぱく質 16.3g	19.6g	たんぱく質 15.2g	18.5g	たんぱく質 21.0g	24.3g	たんぱく質 17.0g	20.3g	
脂質 12.9g	13.4g	脂質 8.2g	8.7g	脂質 13.4g	13.9g	脂質 7.2g	7.7g	脂質 12.6g	13.1g	
炭水化物 15.4g	57.3g	炭水化物 12.9g	54.8g	炭水化物 12.6g	54.5g	炭水化物 13.5g	55.4g	炭水化物 16.8g	58.7g	
ナトリウム 722mg	723mg	ナトリウム 697mg	698mg	ナトリウム 804mg	805mg	ナトリウム 790mg	791mg	ナトリウム 802mg	803mg	
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g
夕食	★ごはん120g	白身魚の西京焼	★ごはん120g	チキンのおろしトマトソース	★ごはん120g	サワラのバジルオリーブ焼	★ごはん120g	鶏の幽庵焼き	★ごはん120g	炊き合せ
	ピーマンのおかか和え	卵乳麦	ミックスソテー	卵乳麦	オニオンソテー	卵乳麦	人参のさんぴら	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦
	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干と人参のハリハリ	麦
	インゲンの生姜炒め	麦	人参の炒り煮	麦	根菜の柚子マリネ	卵乳麦	麩の玉子とじ	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 206kcal	399kcal	エネルギー 263kcal	456kcal	エネルギー 244kcal	437kcal	エネルギー 270kcal	463kcal	エネルギー 213kcal	406kcal
たんぱく質 18.1g	21.4g	たんぱく質 16.3g	19.6g	たんぱく質 16.9g	20.2g	たんぱく質 16.2g	19.5g	たんぱく質 11.8g	15.1g	
脂質 7.5g	8.0g	脂質 12.6g	13.1g	脂質 11.6g	12.1g	脂質 13.6g	14.1g	脂質 11.2g	11.7g	
炭水化物 15.5g	57.4g	炭水化物 19.9g	61.8g	炭水化物 17.8g	59.7g	炭水化物 16.9g	58.8g	炭水化物 15.6g	57.5g	
ナトリウム 737mg	738mg	ナトリウム 863mg	864mg	ナトリウム 672mg	673mg	ナトリウム 680mg	681mg	ナトリウム 729mg	730mg	
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.9g	1.9g	
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 660kcal	1239kcal	エネルギー 631kcal	1210kcal	エネルギー 620kcal	1199kcal	エネルギー 651kcal	1230kcal	エネルギー 654kcal	1233kcal
	たんぱく質 46.1g	56.0g	たんぱく質 41.0g	50.9g	たんぱく質 40.1g	50.0g	たんぱく質 48.0g	57.9g	たんぱく質 40.8g	50.7g
	脂質 26.9g	28.4g	脂質 27.7g	29.2g	脂質 30.0g	31.5g	脂質 27.8g	29.3g	脂質 32.7g	34.2g
	炭水化物 54.8g	180.5g	炭水化物 51.3g	177.0g	炭水化物 48.0g	173.7g	炭水化物 48.8g	174.5g	炭水化物 48.4g	174.1g
	ナトリウム 2122mg	2125mg	ナトリウム 2228mg	2231mg	ナトリウム 2133mg	2136mg	ナトリウム 2219mg	2222mg	ナトリウム 2213mg	2216mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー 857kcal	1436kcal	エネルギー 830kcal	1409kcal	エネルギー 821kcal	1400kcal	エネルギー 858kcal	1437kcal	エネルギー 852kcal	1431kcal
	たんぱく質 53.8g	63.7g	たんぱく質 48.9g	58.8g	たんぱく質 47.5g	57.4g	たんぱく質 54.1g	64.0g	たんぱく質 47.7g	57.6g
	脂質 33.9g	35.4g	脂質 34.7g	36.2g	脂質 37.0g	38.5g	脂質 34.9g	36.4g	脂質 39.7g	41.2g
	炭水化物 82.6g	208.3g	炭水化物 79.5g	205.2g	炭水化物 76.9g	202.6g	炭水化物 80.7g	206.4g	炭水化物 77.3g	203.0g
	ナトリウム 2198mg	2201mg	ナトリウム 2304mg	2307mg	ナトリウム 2210mg	2213mg	ナトリウム 2293mg	2296mg	ナトリウム 2287mg	2290mg
	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.9g	5.9g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.8g	5.8g

※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

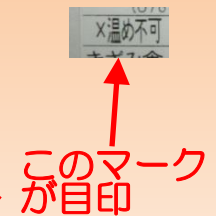


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。
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27日(月)		12月28日(火)		12月29日(水)		12月30日(木)		12月31日(金)		
朝食	★ごはん150g	牛乳と厚揚げの甘辛煮	★ごはん150g	キャベツと豚肉のカキソース炒め	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み	★ごはん150g	牛ごぼうの生姜煮	★ごはん150g	揚げ真丈の柚子おろしあん	
	たんぱく質	6.3g	たんぱく質	7.5g	たんぱく質	6.8g	たんぱく質	7.2g	たんぱく質	5.1g	
	脂質	9.4g	脂質	15.1g	脂質	10.7g	脂質	13.3g	脂質	17.2g	
	炭水化物	28.6g	炭水化物	37.4g	炭水化物	21.1g	炭水化物	30.1g	炭水化物	30.5g	
	ナトリウム	689mg	ナトリウム	661mg	ナトリウム	533mg	ナトリウム	535mg	ナトリウム	708mg	
	カリウム	526mg	カリウム	643mg	カリウム	461mg	カリウム	435mg	カリウム	429mg	
	リン	128mg	リン	130mg	リン	93mg	リン	116mg	リン	100mg	
	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	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	233kcal	476kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	204kcal	447kcal	エネルギー	298kcal
昼食	★ごはん150g	チキンクリームシチュー	★ごはん150g	カレイの照焼	★ごはん150g	肉井の具	★ごはん150g	すり身団子	★ごはん150g	照焼チキン	
	たんぱく質	15.1g	たんぱく質	11.8g	たんぱく質	12.3g	たんぱく質	11.5g	たんぱく質	13.4g	
	脂質	27.4g	脂質	22.8g	脂質	29.7g	脂質	21.7g	脂質	17.0g	
	炭水化物	28.2g	炭水化物	23.4g	炭水化物	27.0g	炭水化物	29.7g	炭水化物	31.6g	
	ナトリウム	730mg	ナトリウム	462mg	ナトリウム	809mg	ナトリウム	851mg	ナトリウム	735mg	
	カリウム	602mg	カリウム	490mg	カリウム	469mg	カリウム	387mg	カリウム	613mg	
	リン	231mg	リン	165mg	リン	160mg	リン	130mg	リン	207mg	
	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.2g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	1.9g	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	424kcal	667kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	433kcal	676kcal	エネルギー	339kcal
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	メンチカツ	★ごはん150g	マニボ豆腐	★ごはん150g	白身魚の和風あん	★ごはん150g	鶏肉とかぼちゃのグラタン	★ごはん150g	鱈のトマトバジルソース	
	たんぱく質	8.7g	たんぱく質	10.1g	たんぱく質	11.6g	たんぱく質	9.7g	たんぱく質	11.2g	
	脂質	16.1g	脂質	20.1g	脂質	11.7g	脂質	22.0g	脂質	21.8g	
	炭水化物	43.5g	炭水化物	22.9g	炭水化物	47.4g	炭水化物	24.6g	炭水化物	23.8g	
	ナトリウム	647mg	ナトリウム	605mg	ナトリウム	635mg	ナトリウム	653mg	ナトリウム	522mg	
	カリウム	540mg	カリウム	309mg	カリウム	648mg	カリウム	449mg	カリウム	637mg	
	リン	112mg	リン	126mg	リン	233mg	リン	119mg	リン	185mg	
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.3g	
	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	323kcal	566kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	339kcal	582kcal
夕食	★ごはん150g	メンチカツ	★ごはん150g	マニボ豆腐	★ごはん150g	白身魚の和風あん	★ごはん150g	鶏肉とかぼちゃのグラタン	★ごはん150g	鱈のトマトバジルソース	
	たんぱく質	8.7g	たんぱく質	10.1g	たんぱく質	11.6g	たんぱく質	9.7g	たんぱく質	11.2g	
	脂質	16.1g	脂質	20.1g	脂質	11.7g	脂質	22.0g	脂質	21.8g	
	炭水化物	43.5g	炭水化物	22.9g	炭水化物	47.4g	炭水化物	24.6g	炭水化物	23.8g	
	ナトリウム	647mg	ナトリウム	605mg	ナトリウム	635mg	ナトリウム	653mg	ナトリウム	522mg	
	カリウム	540mg	カリウム	309mg	カリウム	648mg	カリウム	449mg	カリウム	637mg	
	リン	112mg	リン	126mg	リン	233mg	リン	119mg	リン	185mg	
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.3g	
	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	1015kcal	1744kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	976kcal
合計	★ごはん150g	メンチカツ	★ごはん150g	マニボ豆腐	★ごはん150g	白身魚の和風あん	★ごはん150g	鶏肉とかぼちゃのグラタン	★ごはん150g	鱈のトマトバジルソース	
	たんぱく質	30.1g	たんぱく質	29.4g	たんぱく質	30.7g	たんぱく質	28.4g	たんぱく質	29.7g	
	脂質	52.9g	脂質	58.0g	脂質	52.1g	脂質	57.0g	脂質	56.0g	
	炭水化物	100.3g	炭水化物	83.7g	炭水化物	95.5g	炭水化物	84.4g	炭水化物	85.9g	
	ナトリウム	2066mg	ナトリウム	1728mg	ナトリウム	1971mg	ナトリウム	2039mg	ナトリウム	1965mg	
	カリウム	1668mg	カリウム	1442mg	カリウム	1578mg	カリウム	1271mg	カリウム	1679mg	
	リン	471mg	リン	421mg	リン	486mg	リン	365mg	リン	492mg	
	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	4.4g	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.0g	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	1019kcal	1808kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1029kcal
合計(間食込)	★ごはん150g	メンチカツ	★ごはん150g	マニボ豆腐	★ごはん150g	白身魚の和風あん	★ごはん150g	鶏肉とかぼちゃのグラタン	★ごはん150g	鱈のトマトバジルソース	
	たんぱく質	30.5g	たんぱく質	29.8g	たんぱく質	31.0g	たんぱく質	28.8g	たんぱく質	30.1g	
	脂質	53.0g	脂質	58.1g	脂質	52.2g	脂質	57.1g	脂質	56.1g	
	炭水化物	115.8g	炭水化物	95.2g	炭水化物	110.7g	炭水化物	99.9g	炭水化物	97.4g	
	ナトリウム	2069mg	ナトリウム	1731mg	ナトリウム	1978mg	ナトリウム	2042mg	ナトリウム	1968mg	
	カリウム	1728mg	カリウム	1498mg	カリウム	1635mg	カリウム	1331mg	カリウム	1735mg	
	リン	478mg	リン	427mg	リン	489mg	リン	372mg	リン	498mg	
	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	4.4g	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.0g	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	1079kcal	1808kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1029kcal

※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

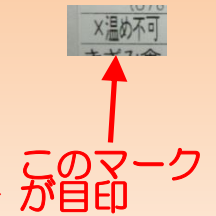


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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27日(月)		12月28日(火)		12月29日(水)		12月30日(木)		12月31日(金)							
朝食	★ごはん180g	高野豆腐と牛肉の煮込み 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 カリフラワーの塩炒め	★ごはん180g	スクランブルエッグ 春菊と豚肉の炒め物 スープキャベツ	★ごはん180g	大根と鶏肉のマーガリン風味 白菜と豚肉の煮びたし なすの中華風南蛮漬け	★ごはん180g	キヌサヤとツナの卵炒め 里芋のかに風あんかけ 竹輪のごま炒め	★ごはん180g	揚げ真文の柚子おろしあん 大豆の洋風五百煮 麩の玉子どじ						
		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	232kcal	522kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	247kcal	537kcal	エネルギー	226kcal	516kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	
	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	10.9g	15.8g	
	脂質	14.3g	15.0g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	13.8g	14.5g	
	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	9.5g	72.4g	炭水化物	12.2g	75.1g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	23.0g	85.9g	
	ナトリウム	510mg	511mg	ナトリウム	458mg	459mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	638mg	639mg	
	カリウム	431mg	503mg	カリウム	336mg	408mg	カリウム	480mg	552mg	カリウム	385mg	457mg	カリウム	483mg	555mg	
	リン	127mg	204mg	リン	108mg	185mg	リン	141mg	218mg	リン	162mg	239mg	リン	137mg	214mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g	照焼チキン ミルクソテー 白菜と人参の炒め煮 里芋のおろし煮	★ごはん180g	カレーのスパイス揚 人参のきんぴら 竹輪と菜の花の煮物 根菜の柚子マリネ	★ごはん180g	塩ダレステーキ れんこんの五目炒め煮 ぶぎと人参の甘煮	★ごはん180g	赤魚の酒粕焼 ぶきのきんぴら 五色煮豆 豚肉ときのこのペロソテー	★ごはん180g	ヒリ辛牛肉炒め 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋のコンソメ煮						
		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	259kcal	549kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	
	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	21.2g	26.1g	たんぱく質	10.4g	15.3g	
	脂質	12.4g	13.1g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	16.0g	16.7g	
	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	29.4g	92.3g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	27.6g	90.5g	
	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	573mg	574mg	
	カリウム	673mg	745mg	カリウム	602mg	674mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	605mg	677mg	カリウム	563mg	635mg	
	リン	95mg	172mg	リン	220mg	297mg	リン	191mg	268mg	リン	238mg	315mg	リン	136mg	213mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g							
夕食	★ごはん180g	鯖の味噌煮 人参グラッセ 法蓮草と油揚げの煮物 蒸し鶏の炒め物	★ごはん180g	肉丼の具 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 竹の子と人参のおかか煮	★ごはん180g	アジのカレー焼 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 かぼちゃの揚げ煮	★ごはん180g	鶏のごまダレ煮 ピーマンのおかかお和え フロッコリーの煮物 スパゲティイタリアン	★ごはん180g	ホッケの磯辺焼 人参グラッセ 大根と鶏肉の味噌煮 豚肉としめじの生姜バター風味						
		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	297kcal	587kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	256kcal	546kcal				
	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	19.6g	24.5g	
	脂質	17.6g	18.3g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	12.7g	13.4g	
	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	26.8g	89.7g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	13.5g	76.4g	
	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	754mg	755mg	
	カリウム	512mg	584mg	カリウム	611mg	683mg	カリウム	648mg	720mg	カリウム	370mg	442mg	カリウム	593mg	665mg	
	リン	234mg	311mg	リン	195mg	272mg	リン	207mg	284mg	リン	203mg	280mg	リン	245mg	322mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal	エネルギー	834kcal	1704kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal	
	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	49.4g	64.1g	たんぱく質	40.9g	55.6g	
	脂質	44.3g	46.4g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	42.5g	44.6g	
	炭水化物	53.6g	242.3g	炭水化物	65.7g	254.4g	炭水化物	51.6g	240.3g	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	64.1g	252.8g	
	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2031mg	2034mg	ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	1965mg	1968mg	
	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1549mg	1765mg	カリウム	1647mg	1863mg	カリウム	1360mg	1576mg	カリウム	1639mg	1855mg	
	リン	456mg	687mg	リン	523mg	754mg	リン	539mg	770mg	リン	603mg	834mg	リン	518mg	749mg	
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal
	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	49.8g	64.5g	たんぱく質	41.3g	56.0g	
脂質	44.5g	46.6g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	42.6g	44.7g		
炭水化物	76.6g	265.3g	炭水化物	96.6g	285.3g	炭水化物	82.1g	270.8g	炭水化物	70.2g	258.9g	炭水化物	79.6g	268.3g		
ナトリウム	1923mg	1926mg	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	1968mg	1971mg		
カリウム	1729mg	1945mg	カリウム	1669mg	1885mg	カリウム	1761mg	1977mg	カリウム	1416mg	1632mg	カリウム	1699mg	1915mg		
リン	468mg	699mg	リン	537mg	768mg	リン	545mg	776mg	リン	609mg	840mg	リン	525mg	756mg		
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g		

※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27日(月)			12月28日(火)			12月29日(水)			12月30日(木)			12月31日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g	卵乳麦	スクランブルエッグ	★やわらかごはん180g	卵乳麦	スクランブルエッグ	★やわらかごはん180g	卵乳麦	焼き豆腐ときのこの生姜あんかけ	★やわらかごはん180g	卵乳麦	油揚げの玉子とじ	★やわらかごはん180g	卵乳麦	牛肉とじゃが芋の胡麻山椒	
	肉団子と白菜の煮物	乳麦	スパトマト炒め	肉団子と白菜の煮物	乳麦	スパトマト炒め	肉団子と白菜の煮物	乳麦	若竹煮	肉団子と白菜の煮物	乳麦	白滝とチンゲン菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	乳麦	ひじきの五目煮	
	インゲンとえのきの炒め物	麦	プロコリーとハムのクリーム煮	インゲンとえのきの炒め物	麦	プロコリーとハムのクリーム煮	インゲンとえのきの炒め物	麦	春雨の中華和え	インゲンとえのきの炒め物	麦	竹輪のごま炒め	インゲンとえのきの炒め物	麦	一夜漬(白菜人参)	
	切干大根のおから煮	麦	★味噌汁	切干大根のおから煮	麦	★味噌汁	切干大根のおから煮	麦	★味噌汁	切干大根のおから煮	麦	★味噌汁	切干大根のおから煮	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	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	108kcal	379kcal	エネルギー	エネルギー	201kcal	475kcal	エネルギー	エネルギー	106kcal	370kcal	エネルギー	エネルギー	138kcal	419kcal
蛋白質	蛋白質	5.5g	11.6g	蛋白質	蛋白質	5.9g	12.4g	蛋白質	蛋白質	4.3g	9.9g	蛋白質	蛋白質	7.9g	15.0g	
脂質	脂質	4.1g	5.1g	脂質	脂質	13.4g	15.0g	脂質	脂質	2.4g	3.3g	脂質	脂質	5.5g	7.2g	
炭水化物	炭水化物	13.2g	70.1g	炭水化物	炭水化物	14.8g	70.6g	炭水化物	炭水化物	17.4g	73.4g	炭水化物	炭水化物	15.4g	72.3g	
ナトリウム	ナトリウム	642mg	1085mg	ナトリウム	ナトリウム	385mg	826mg	ナトリウム	ナトリウム	682mg	1125mg	ナトリウム	ナトリウム	735mg	1176mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	
昼 食	★やわらかごはん180g	乳	★かやくごはん	★やわらかごはん180g	麦	鶏肉の韓国風炒め	★やわらかごはん180g	麦	赤魚の青じそ焼	★やわらかごはん180g	卵麦	鶏もも竜田揚げ	★やわらかごはん180g	卵麦	おでん	
	白身魚のガーリックオイル焼き	乳	鶏肉の韓国風炒め	白身魚のガーリックオイル焼き	麦	鶏肉の韓国風炒め	白身魚のガーリックオイル焼き	麦	赤魚の青じそ焼	白身魚のガーリックオイル焼き	卵麦	鶏もも竜田揚げ	白身魚のガーリックオイル焼き	卵麦	おでん	
	オクラのペペロンチーノ	乳	鶏肉の韓国風炒め	オクラのペペロンチーノ	乳	鶏肉の韓国風炒め	オクラのペペロンチーノ	乳	赤魚の青じそ焼	オクラのペペロンチーノ	卵麦	鶏もも竜田揚げ	オクラのペペロンチーノ	卵麦	おでん	
	麩の野菜あんかけ	麦	鶏肉の韓国風炒め	麩の野菜あんかけ	麦	鶏肉の韓国風炒め	麩の野菜あんかけ	麦	赤魚の青じそ焼	麩の野菜あんかけ	卵麦	鶏もも竜田揚げ	麩の野菜あんかけ	卵麦	おでん	
	赤玉南瓜煮	麦	鶏肉の韓国風炒め	赤玉南瓜煮	麦	鶏肉の韓国風炒め	赤玉南瓜煮	麦	赤魚の青じそ焼	赤玉南瓜煮	卵麦	鶏もも竜田揚げ	赤玉南瓜煮	卵麦	おでん	
	★味噌汁	麦	鶏肉の韓国風炒め	★味噌汁	麦	鶏肉の韓国風炒め	★味噌汁	麦	赤魚の青じそ焼	★味噌汁	麦	鶏もも竜田揚げ	★味噌汁	麦	おでん	
	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	174kcal	439kcal	エネルギー	エネルギー	185kcal	463kcal	エネルギー	エネルギー	183kcal	457kcal	エネルギー	エネルギー	272kcal	537kcal	
蛋白質	蛋白質	11.4g	17.0g	蛋白質	蛋白質	9.9g	17.2g	蛋白質	蛋白質	17.0g	23.6g	蛋白質	蛋白質	14.8g	20.4g	
脂質	脂質	6.6g	7.5g	脂質	脂質	8.1g	9.6g	脂質	脂質	7.0g	8.6g	脂質	脂質	13.0g	13.9g	
炭水化物	炭水化物	16.8g	72.9g	炭水化物	炭水化物	17.5g	74.4g	炭水化物	炭水化物	13.0g	69.0g	炭水化物	炭水化物	24.1g	80.2g	
ナトリウム	ナトリウム	570mg	1011mg	ナトリウム	ナトリウム	662mg	1679mg	ナトリウム	ナトリウム	784mg	1245mg	ナトリウム	ナトリウム	806mg	1247mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	4.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕 食	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	
	牛肉とキャベツの炒め物	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	牛肉とキャベツの炒め物	
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	
	ごぼう大豆	麦	ごぼう大豆	麦	ごぼう大豆	麦	ごぼう大豆	麦	ごぼう大豆	麦	ごぼう大豆	麦	ごぼう大豆	麦	ごぼう大豆	
	★味噌汁	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	★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	327kcal	599kcal	エネルギー	エネルギー	215kcal	487kcal	エネルギー	エネルギー	308kcal	580kcal	エネルギー	エネルギー	210kcal	481kcal
蛋白質	蛋白質	18.1g	24.2g	蛋白質	蛋白質	15.8g	22.0g	蛋白質	蛋白質	13.7g	19.7g	蛋白質	蛋白質	9.6g	15.6g	
脂質	脂質	19.4g	20.4g	脂質	脂質	9.2g	10.2g	脂質	脂質	20.7g	21.7g	脂質	脂質	10.9g	11.9g	
炭水化物	炭水化物	18.4g	75.6g	炭水化物	炭水化物	16.1g	73.3g	炭水化物	炭水化物	15.8g	72.8g	炭水化物	炭水化物	14.5g	71.4g	
ナトリウム	ナトリウム	856mg	1317mg	ナトリウム	ナトリウム	693mg	1134mg	ナトリウム	ナトリウム	803mg	1244mg	ナトリウム	ナトリウム	912mg	1355mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	
合 計	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	
	牛肉とキャベツの炒め物	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	牛肉とキャベツの炒め物	
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	
	ごぼう大豆	麦	ごぼう大豆	麦	ごぼう大豆	麦	ごぼう大豆	麦	ごぼう大豆	麦	ごぼう大豆	麦	ごぼう大豆	麦	ごぼう大豆	
	★味噌汁	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	★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	609kcal	1417kcal	エネルギー	エネルギー	601kcal	1425kcal	エネルギー	エネルギー	597kcal	1407kcal	エネルギー	エネルギー	620kcal	1437kcal
蛋白質	蛋白質	35.0g	52.8g	蛋白質	蛋白質	31.6g	51.6g	蛋白質	蛋白質	35.0g	53.2g	蛋白質	蛋白質	32.3g	51.0g	
脂質	脂質	30.1g	33.0g	脂質	脂質	30.7g	34.8g	脂質	脂質	30.1g	33.6g	脂質	脂質	29.4g	33.0g	
炭水化物	炭水化物	48.4g	218.6g	炭水化物	炭水化物	48.4g	218.3g	炭水化物	炭水化物	46.2g	215.2g	炭水化物	炭水化物	54.0g	223.9g	
ナトリウム	ナトリウム	2068mg	3413mg	ナトリウム	ナトリウム	1740mg	3639mg	ナトリウム	ナトリウム	2269mg	3614mg	ナトリウム	ナトリウム	2453mg	3778mg	
塩分	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	4.5g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.3g	食塩相当量	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

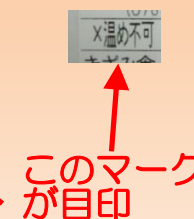


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「刻み食」 週間献立表

	12月27日(月)		12月28日(火)		12月29日(水)		12月30日(木)		12月31日(金)											
朝 食	★全粥240g	肉団子と白菜の煮物 インゲンとえのきの炒め物 切干大根のおから煮	卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g	スクランブルエッグ スパトマト炒め ブロッコリーとハムのクリーム煮	卵乳 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	焼き豆腐ときのこの生煮あんかけ 若竹煮 春雨の中華和え	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	油揚げの玉子とじ 白滝とチンゲン菜の煮物 竹輪のごま炒め	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g	牛肉とじゃが芋の胡麻山椒 ひじきの五目煮 一夜漬(白菜人参)	麦 麦 麦 麦					
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	108kcal	267kcal	エネルギー	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	エネルギー	106kcal	265kcal	エネルギー	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	エネルギー	186kcal	345kcal
	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	蛋白質	4.3g	8.0g	蛋白質	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	蛋白質	6.4g	10.1g
	脂質	脂質	4.1g	4.8g	脂質	脂質	13.4g	14.1g	脂質	脂質	2.4g	3.1g	脂質	脂質	5.5g	6.2g	脂質	脂質	9.9g	10.6g
	炭水化物	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	炭水化物	15.9g	48.9g
	ナトリウム	ナトリウム	642mg	1082mg	ナトリウム	ナトリウム	385mg	825mg	ナトリウム	ナトリウム	682mg	1122mg	ナトリウム	ナトリウム	735mg	1175mg	ナトリウム	ナトリウム	650mg	1090mg
塩分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼 食	★全粥240g	白身魚のガーリックオイル焼き オクラのペペロンチーノ 麩の野菜あんかけ 赤玉南瓜煮	乳 麦 麦 麦	★全粥240g	鶏肉の韓国風炒め 白菜と厚揚げののり煮 根菜の柚子マリネ	麦落 乳麦 麦	★全粥240g	赤魚の青じそ焼 ピーマンのおかか和え ネギ味噌炒め 肉入りうの花	麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g	鶏もも竜田揚げ 法蓮草ソテー 豆腐のかに風あんかけ 野菜のチリソース煮	卵麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g	おでん 豚肉ときくらげの卵炒め きんぴられんこん	卵麦 卵 麦 麦					
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	174kcal	333kcal	エネルギー	エネルギー	185kcal	344kcal	エネルギー	エネルギー	183kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	272kcal	431kcal	エネルギー	エネルギー	240kcal	399kcal
	蛋白質	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	蛋白質	17.0g	20.7g	蛋白質	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	蛋白質	10.0g	13.7g
	脂質	脂質	6.6g	7.3g	脂質	脂質	8.1g	8.8g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	13.0g	13.7g	脂質	脂質	13.2g	13.9g
	炭水化物	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	炭水化物	13.0g	46.0g	炭水化物	炭水化物	24.1g	57.1g	炭水化物	炭水化物	19.7g	52.7g
	ナトリウム	ナトリウム	570mg	1010mg	ナトリウム	ナトリウム	662mg	1102mg	ナトリウム	ナトリウム	784mg	1224mg	ナトリウム	ナトリウム	806mg	1246mg	ナトリウム	ナトリウム	723mg	1163mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	
夕 食	★全粥240g	牛肉とキャベツの炒め物 鶏ミンチと小松菜の煮物 ごぼう大豆	麦 乳麦 麦	★全粥240g	サワラのごま醤油焼 キャベツソテー 豚肉ジャガ煮 油揚げと菜の花の煮物	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g	豚肉のおろし煮 ツナと大豆の炒め煮 ひじきとごぼうのナムル	麦 麦 麦	★全粥240g	中華丼の具 一ロナスのオランダ煮 切干大根のカレーきんぴら	麦え 麦 乳麦 麦	★全粥240g	あぶらかれい味噌煮 人参グラッセ 大根と鶏肉のバター醤油 カリフラワーの甘酢漬	麦 乳麦 乳麦 麦					
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	327kcal	486kcal	エネルギー	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	エネルギー	308kcal	467kcal	エネルギー	エネルギー	210kcal	369kcal	エネルギー	エネルギー	183kcal	342kcal
	蛋白質	蛋白質	18.1g	21.8g	蛋白質	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	蛋白質	20.0g	23.7g
	脂質	脂質	19.4g	20.1g	脂質	脂質	9.2g	9.9g	脂質	脂質	20.7g	21.4g	脂質	脂質	10.9g	11.6g	脂質	脂質	4.8g	5.5g
	炭水化物	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	炭水化物	14.9g	47.9g
	ナトリウム	ナトリウム	856mg	1296mg	ナトリウム	ナトリウム	693mg	1133mg	ナトリウム	ナトリウム	803mg	1243mg	ナトリウム	ナトリウム	912mg	1352mg	ナトリウム	ナトリウム	655mg	1095mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	
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	609kcal	1086kcal	エネルギー	エネルギー	601kcal	1078kcal	エネルギー	エネルギー	597kcal	1074kcal	エネルギー	エネルギー	620kcal	1097kcal	エネルギー	エネルギー	609kcal	1086kcal
	蛋白質	蛋白質	35.0g	46.1g	蛋白質	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	蛋白質	35.0g	46.1g	蛋白質	蛋白質	32.3g	43.4g	蛋白質	蛋白質	36.4g	47.5g
	脂質	脂質	30.1g	32.2g	脂質	脂質	30.7g	32.8g	脂質	脂質	30.1g	32.2g	脂質	脂質	29.4g	31.5g	脂質	脂質	27.9g	30.0g
	炭水化物	炭水化物	48.4g	147.4g	炭水化物	炭水化物	48.4g	147.4g	炭水化物	炭水化物	46.2g	145.2g	炭水化物	炭水化物	54.0g	153.0g	炭水化物	炭水化物	50.5g	149.5g
ナトリウム	ナトリウム	2068mg	3388mg	ナトリウム	ナトリウム	1740mg	3060mg	ナトリウム	ナトリウム	2269mg	3589mg	ナトリウム	ナトリウム	2453mg	3773mg	ナトリウム	ナトリウム	2028mg	3348mg	
塩分	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	4.5g	7.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.2g	8.6g	

★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

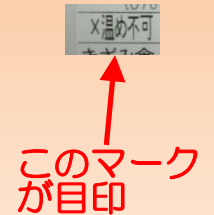


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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27日(月)			12月28日(火)			12月29日(水)			12月30日(木)			12月31日(金)			
朝 食	★全粥240g	卵乳麦	卵乳麦	★全粥240g	肉団子のソース炒め	卵乳麦	★全粥240g	大根の千切煮	乳麦	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	牛肉と根菜の煮物	乳麦	
	はんぺんの玉子とじ	麦	麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦	卵乳麦	大根の千切煮	乳麦	★全粥240g	昆布の佃煮	麦	★全粥240g	牛肉と根菜の煮物	乳麦		
	赤玉南瓜の煮物	麦	麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦	卵乳麦	大根の千切煮	乳麦	★全粥240g	昆布の佃煮	麦	★全粥240g	牛肉と根菜の煮物	乳麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	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	123kcal	297kcal	エネルギー	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	エネルギー	90kcal	264kcal	エネルギー	エネルギー	101kcal	275kcal
	蛋白質	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	蛋白質	1.9g	5.7g
	脂質	脂質	4.5g	5.2g	脂質	脂質	6.8g	7.5g	脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	脂質	5.4g	6.1g
炭水化物	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	炭水化物	14.0g	52.4g	炭水化物	炭水化物	12.8g	51.2g	
ナトリウム	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	ナトリウム	608mg	1131mg	ナトリウム	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	ナトリウム	487mg	1010mg	
塩分	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	1.2g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.6g	
昼 食	★全粥240g	乳麦	乳麦	★全粥240g	とんかつ	卵乳麦	★全粥240g	鮭の西京焼	乳麦	★全粥240g	豚肉の生姜焼	乳麦	★全粥240g	赤魚の味噌煮	乳麦	
	白身の味噌煮	麦	麦	★全粥240g	とんかつ	卵乳麦	★全粥240g	鮭の西京焼	乳麦	★全粥240g	豚肉の生姜焼	乳麦	★全粥240g	赤魚の味噌煮	乳麦	
	がんと煮	麦	麦	★全粥240g	とんかつ	卵乳麦	★全粥240g	鮭の西京焼	乳麦	★全粥240g	豚肉の生姜焼	乳麦	★全粥240g	赤魚の味噌煮	乳麦	
	野菜の三杯酢	麦	麦	★全粥240g	とんかつ	卵乳麦	★全粥240g	鮭の西京焼	乳麦	★全粥240g	豚肉の生姜焼	乳麦	★全粥240g	赤魚の味噌煮	乳麦	
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	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	183kcal	357kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	エネルギー	218kcal	392kcal	エネルギー	エネルギー	165kcal	339kcal
	蛋白質	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	蛋白質	7.0g	10.8g
脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	脂質	10.2g	10.9g	脂質	脂質	11.3g	12.0g	脂質	脂質	7.9g	8.6g	
炭水化物	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	炭水化物	21.0g	59.4g	炭水化物	炭水化物	19.9g	58.3g	炭水化物	炭水化物	17.2g	55.6g	
ナトリウム	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	ナトリウム	962mg	1485mg	ナトリウム	ナトリウム	829mg	1352mg	
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	2.4g	3.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	乳麦	乳麦	★全粥240g	白身魚しんじょう	卵乳麦	★全粥240g	鶏肉のデミソース煮	乳麦	★全粥240g	白身の竜田揚げ	乳麦	★全粥240g	鶏の照焼	乳麦	
	鶏の幽庵焼き	麦	麦	★全粥240g	白身魚しんじょう	卵乳麦	★全粥240g	鶏肉のデミソース煮	乳麦	★全粥240g	白身の竜田揚げ	乳麦	★全粥240g	鶏の照焼	乳麦	
	豚肉と大根の煮物	麦	麦	★全粥240g	白身魚しんじょう	卵乳麦	★全粥240g	鶏肉のデミソース煮	乳麦	★全粥240g	白身の竜田揚げ	乳麦	★全粥240g	鶏の照焼	乳麦	
	法蓮草のおひたし	麦	麦	★全粥240g	白身魚しんじょう	卵乳麦	★全粥240g	鶏肉のデミソース煮	乳麦	★全粥240g	白身の竜田揚げ	乳麦	★全粥240g	鶏の照焼	乳麦	
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	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	180kcal	354kcal	エネルギー	エネルギー	194kcal	368kcal	エネルギー	エネルギー	201kcal	375kcal	エネルギー	エネルギー	226kcal	400kcal
	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g	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	8.4g	12.2g
脂質	脂質	7.8g	8.5g	脂質	脂質	10.2g	10.9g	脂質	脂質	11.2g	11.9g	脂質	脂質	11.4g	12.1g	
炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	炭水化物	22.4g	60.8g	
ナトリウム	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	ナトリウム	826mg	1349mg	ナトリウム	ナトリウム	870mg	1393mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	
合 計	★全粥240g	卵乳麦	卵乳麦	★全粥240g	肉団子のソース炒め	卵乳麦	★全粥240g	大根の千切煮	乳麦	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	牛肉と根菜の煮物	乳麦	
	はんぺんの玉子とじ	麦	麦	★全粥240g	肉団子のソース炒め	卵乳麦	★全粥240g	大根の千切煮	乳麦	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	牛肉と根菜の煮物	乳麦	
	赤玉南瓜の煮物	麦	麦	★全粥240g	肉団子のソース炒め	卵乳麦	★全粥240g	大根の千切煮	乳麦	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	牛肉と根菜の煮物	乳麦	
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	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	486kcal	1008kcal	エネルギー	エネルギー	521kcal	1043kcal	エネルギー	エネルギー	509kcal	1031kcal	エネルギー	エネルギー	492kcal	1014kcal
	蛋白質	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	蛋白質	14.0g	25.4g	蛋白質	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	蛋白質	17.3g	28.7g
	脂質	脂質	20.7g	22.8g	脂質	脂質	27.2g	29.3g	脂質	脂質	25.6g	27.7g	脂質	脂質	24.7g	26.8g
炭水化物	炭水化物	53.3g	168.5g	炭水化物	炭水化物	54.8g	170.0g	炭水化物	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	炭水化物	52.4g	167.6g	
ナトリウム	ナトリウム	2115mg	3684mg	ナトリウム	ナトリウム	2213mg	3782mg	ナトリウム	ナトリウム	2241mg	3810mg	ナトリウム	ナトリウム	2186mg	3755mg	
塩分	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.7g	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。

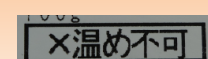
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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