（カロリー1600kcal管理食）週間献立表

	11月28日（月）			11月29日（火）			11月30日（水）			12月1日（木）			12月2日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	えび団子とかぶの煮物		卵麦え	大根と鶏肉の味噌煮		麦	千草焼き		卵	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	大豆の洋風五目煮		乳麦
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		乳麦落	青菜と高野豆腐の煮物		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	竹の子のカレーそぼろ炒め		乳麦	中華うま煮		卵乳麦か
	和風サラダ		卵	もすくの酢の物		麦	コールスローサラダ		卵乳麦	根菜の柚子マリネ			若芽としらすのおひたし		麦
	★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		麦	★味噌汁（揚げ・白菜）			★味噌汁（若芽・白菜）			★味噌汁（巻麩・揚げ）		麦	★味噌汁（揚げ・キャベツ）		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	207kcal	463kcal	エネルギー	153kcal	420kcal	エネルギー	160kcal	416kcal	エネルギー	165kcal	438kcal	エネルギー	139kcal	407kcal
	たんぱく質	10.2g	15.4g	たんぱく質	10.4g	16.2g	たんぱく質	7.9g	13.0g	たんぱく質	9.4g	15.7g	たんぱく質	8.8g	14.7g
	脂質	10.5g	11.2g	脂質	6.3g	7.9g	脂質	8.6g	9.4g	脂質	6.8g	8.5g	脂質	4.0g	5.6g
	炭水化物	18.3g	73.2g	炭水化物	13.1g	68.1g	炭水化物	13.3g	68.2g	炭水化物	16.8g	72.6g	炭水化物	16.9g	72.2g
	ナトリウム	803mg	950mg	ナトリウム	540mg	767mg	ナトリウム	585mg	832mg	ナトリウム	684mg	910mg	ナトリウム	699mg	926mg
	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	ほっけ塩焼			肉丼の具		麦	サワラの味噌煮			ロールキャベツトマト煮込み		卵乳麦	赤魚の甘辛タレ		乳麦
	スナップえんどう			さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵麦	人参グラッセ		乳麦	アスパラ			アスパラ		
	豚肉とふきの炒め煮		麦	キャベツの漬物柚子風味		麦	さつま芋と豚肉の揚煮		麦	大豆とごぼうの煮物		麦	牛肉とひじきの炒め煮		麦
	麩の玉子とじ		卵乳麦	★味噌汁（しめじ・切干）			オクラとコーンのおろし和え		麦	パンパンジーサラダ		乳麦	菜の花のツナごま和え		麦
	★味噌汁（豆腐・小松菜）						★すまし汁（豆腐・えのき）		麦	★味噌汁（白菜・人参）			★すまし汁（錦糸玉子・若芽）		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	197kcal	459kcal	エネルギー	224kcal	479kcal	エネルギー	231kcal	485kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	242kcal	501kcal
	たんぱく質	16.9g	22.5g	たんぱく質	11.7g	16.8g	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	14.3g	19.3g	たんぱく質	16.3g	21.5g
	脂質	9.5g	10.5g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	14.4g	15.7g
	炭水化物	9.6g	64.8g	炭水化物	19.3g	73.9g	炭水化物	20.6g	74.8g	炭水化物	24.1g	79.1g	炭水化物	12.1g	66.5g
	ナトリウム	582mg	812mg	ナトリウム	990mg	1216mg	ナトリウム	751mg	899mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	587mg	772mg
	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.5g	3.1g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.0g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎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			◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	こんがりハンバーグ		乳麦	赤魚のカレー揚げ		麦	照焼チキン		麦	さば梅煮		麦	豚肉と野菜の中華炒め		麦か
	ケチャップ（小袋）			インゲンソテー		乳麦	ピーマンソテー		卵乳麦	ブロッコリーの玉子とじ		卵麦	鶏肉ピーマン炒め		麦
	きのこソテー		乳麦	鶏肉の青じそ南蛮		麦	白菜と若布の煮物		麦	春菊のおかか和え		卵麦か	キャベツの塩昆布和え		麦
	ブロッコリーの煮物		麦	ひじきと大豆の煮物		麦	菜の花のツナごま和え		麦	★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		麦	★味噌汁（豆腐・小松菜）		
	切干と人参のハリハリ		麦	★すまし汁（豆腐・えのき）		麦	★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）		麦						
	★味噌汁（若芽・巻麩）		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	224kcal	486kcal	エネルギー	279kcal	533kcal	エネルギー	249kcal	513kcal	エネルギー	251kcal	507kcal	エネルギー	233kcal	495kcal
	たんぱく質	13.2g	18.8g	たんぱく質	20.2g	25.3g	たんぱく質	18.9g	24.5g	たんぱく質	15.9g	21.1g	たんぱく質	15.3g	20.9g
	脂質	12.1g	13.0g	脂質	14.9g	15.7g	脂質	14.0g	14.9g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	11.6g	12.6g
	炭水化物	16.5g	72.2g	炭水化物	15.8g	70.0g	炭水化物	11.6g	67.7g	炭水化物	11.9g	66.8g	炭水化物	15.5g	70.7g
	ナトリウム	818mg	1064mg	ナトリウム	533mg	681mg	ナトリウム	672mg	899mg	ナトリウム	770mg	917mg	ナトリウム	698mg	928mg
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.4g	1.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g
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	628kcal	1408kcal	エネルギー	656kcal	1432kcal	エネルギー	640kcal	1414kcal	エネルギー	653kcal	1439kcal	エネルギー	614kcal	1403kcal
	たんぱく質	40.3g	56.7g	たんぱく質	42.3g	58.3g	たんぱく質	42.3g	58.1g	たんぱく質	39.6g	56.1g	たんぱく質	40.4g	57.1g
	脂質	32.1g	34.7g	脂質	32.1g	35.3g	脂質	31.7g	34.2g	脂質	32.0g	35.2g	脂質	30.0g	33.9g
	炭水化物	44.4g	210.2g	炭水化物	48.2g	212.0g	炭水化物	45.5g	210.7g	炭水化物	52.8g	218.5g	炭水化物	44.5g	209.4g
	ナトリウム	2203mg	2826mg	ナトリウム	2063mg	2664mg	ナトリウム	2008mg	2630mg	ナトリウム	2247mg	2848mg	ナトリウム	1984mg	2626mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.8g
合計（間食込）	エネルギー	826kcal	1606kcal	エネルギー	857kcal	1633kcal	エネルギー	837kcal	1611kcal	エネルギー	852kcal	1638kcal	エネルギー	821kcal	1610kcal
	たんぱく質	47.2g	63.6g	たんぱく質	49.7g	65.7g	たんぱく質	50.0g	65.8g	たんぱく質	47.5g	64.0g	たんぱく質	46.5g	63.2g
	脂質	39.1g	41.7g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	38.7g	41.2g	脂質	39.0g	42.2g	脂質	37.1g	41.0g
	炭水化物	73.3g	239.1g	炭水化物	77.1g	240.9g	炭水化物	73.3g	238.5g	炭水化物	81.0g	246.7g	炭水化物	76.4g	241.3g
	ナトリウム	2277mg	2900mg	ナトリウム	2140mg	2741mg	ナトリウム	2084mg	2706mg	ナトリウム	2323mg	2924mg	ナトリウム	2058mg	2700mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.3g	7.0g

※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、商品は使用日に限してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

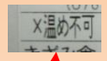
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

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

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

④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印

⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて
火をかけます。沸騰したら火を止めて
５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。

（カロリー1440kcal管理食）週間献立表

	11月28日（月）			11月29日（火）			11月30日（水）			12月1日（木）			12月2日（金）		
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	えび団子とかぶの煮物	卵麦え		大根と鶏肉の味噌煮	麦		千草焼き	卵		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		大豆の洋風五目煮	乳麦	
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落		青菜と高野豆腐の煮物	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦		中華うま煮	卵乳麦か	
	和風サラダ	卵		もすくの酢の物	麦		コールスローサラダ	卵乳麦		根菜の柚子マリネ			若芽としらすのおひたし	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	207kcal	400kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	160kcal	353kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	139kcal	332kcal
	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	8.8g	12.1g
	脂質	10.5g	11.0g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	4.0g	4.5g
	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	16.9g	58.8g
	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	699mg	700mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	ほっけ塩焼			肉丼の具		麦	サワラの味噌煮			ロールキャベツトマト煮込み		卵乳麦	赤魚の甘辛タレ	乳麦	
	スナップえんどう			さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵麦	人参グラッセ	乳麦		アスパラ			アスパラ		
	豚肉とふきの炒め煮	麦		キャベツの漬物柚子風味		麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦		大豆とごぼうの煮物	麦		牛肉とひじきの炒め煮	麦	
	麩の玉子とし	卵乳麦					オクラとコーンのおろし和え	麦		パンパンジーサラダ	乳麦		菜の花のツナごま和え	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	197kcal	390kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	242kcal	435kcal
	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	16.3g	19.6g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	14.4g	14.9g
	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	24.1g	66.0g	炭水化物	12.1g	54.0g
	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	990mg	991mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	587mg	588mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎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			◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	こんがりハンバーグ	乳麦		赤魚のカレー揚げ	麦		照焼チキン	麦		さば梅煮	麦		豚肉と野菜の中華炒め	麦か	
	ケチャップ（小袋）			インゲンソテー	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		ブロッコリーの玉子とじ	卵麦		鶏肉ピーマン炒め	麦	
	きのこソテー	乳麦		鶏肉の青じそ南蛮	麦		白菜と若布の煮物	麦		春菊のおかか和え	卵麦か		キャベツの塩昆布和え	麦	
	ブロッコリーの煮物	麦		ひじきと大豆の煮物	麦		菜の花のツナごま和え	麦							
	切干と人参のハリハリ	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	224kcal	417kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	20.2g	23.5g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g
	脂質	12.1g	12.6g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	15.4g	15.9g	脂質	11.6g	12.1g
	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	11.9g	53.8g	炭水化物	15.5g	57.4g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	698mg	699mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	628kcal	1207kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal
	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	40.4g	50.3g
	脂質	32.1g	33.6g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	31.7g	33.2g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	30.0g	31.5g
	炭水化物	44.4g	170.1g	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	45.5g	171.2g	炭水化物	52.8g	178.5g	炭水化物	44.5g	170.2g
	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	1984mg	1987mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g
合計（間食込）	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	857kcal	1436kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal
	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	49.7g	59.6g	たんぱく質	50.0g	59.9g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	46.5g	56.4g
	脂質	39.1g	40.6g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	37.1g	38.6g
	炭水化物	73.3g	199.0g	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	73.3g	199.0g	炭水化物	81.0g	206.7g	炭水化物	76.4g	202.1g
	ナトリウム	2277mg	2280mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	ナトリウム	2084mg	2087mg	ナトリウム	2323mg	2326mg	ナトリウム	2058mg	2061mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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、商品は使用日に限してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

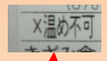
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

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

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

④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印

⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。
注）味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて
火をかけます。沸騰したら火を止めて
５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。

（たんぱく40g管理食）　週間献立表

	11月28日（月）			11月29日（火）			11月30日（水）			12月1日（木）			12月2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		卵乳麦	オムレツ		卵麦	揚げ真丈の柚子おろしあん		卵麦	目玉焼き		卵	豆腐のツナあんかけ		麦
	ナスの油炒め		麦	トマトソース			揚茄子と玉ねぎの煮物		麦	ジャガ芋の洋風あんかけ		乳麦	春雨と鶏肉の炒め煮		麦
	青菜のおかかマヨネーズ和え		卵麦	小倉金時			レモンかぼちゃ		卵乳麦	パスタのサラダ		卵乳麦	大根のピリッと柚子風味サラダ		卵
				キャベツとベーコンの和え物		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	329kcal	572kcal	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	283kcal	526kcal
	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	22.4g	23.0g	脂質	12.8g	13.4g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	17.8g	18.4g
	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	23.9g	76.7g
	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	451mg	452mg	ナトリウム	506mg	507mg
	カリウム	623mg	684mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	353mg	414mg	カリウム	342mg	403mg	カリウム	315mg	376mg
	リン	135mg	200mg	リン	156mg	221mg	リン	67mg	132mg	リン	123mg	188mg	リン	80mg	145mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	海老と玉子の塩あんかけ		卵乳麦えか	マーボ豆腐		麦落	甘辛チキン		麦	キャベツメンチ		卵乳麦	鶏のごまタレ煮		麦
	大豆の肉じゃが煮		乳麦	竹輪のごま炒め		麦	ミックスソテー		乳麦	インゲンソテー		乳麦	人参のレモン煮		乳麦
	春雨タンタン		麦	マッシュサラダ		卵麦	野菜のバジルチーズ焼き		乳	麩とえのきのさっと煮		麦	さつま芋の甘露煮		麦
							キャロットエック		卵乳麦	ポテトサラダ		卵乳麦	ハムの和風サラダ		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	329kcal	572kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	363kcal	606kcal
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.5g	15.6g
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	18.6g	19.2g
	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	36.7g	89.5g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	603mg	604mg
	カリウム	536mg	597mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	507mg	568mg	カリウム	520mg	581mg	カリウム	534mg	595mg
	リン	201mg	266mg	リン	136mg	201mg	リン	135mg	200mg	リン	150mg	215mg	リン	163mg	228mg
	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	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎みかん（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	大根と鶏肉の煮物		麦	野菜コロッケ		麦	豚肉と野菜の中華炒め		麦か	鯖のごま醤油焼		麦	豚肉のおろし煮		麦
	白菜と豚肉の煮びたし		麦	オクラのペペロンチーノ			れんこんの土佐煮		麦	人参シャトー		麦	野菜炒め		卵麦
	マカロニサラダ		卵麦	大根と人参のきんぴら		麦	明太春雨サラダ		卵麦	カリフラワーの塩炒め		乳麦	えびポテトサラダ		卵乳麦え
				法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦				たたきごぼう		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	325kcal	568kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	342kcal	585kcal
	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	9.5g	13.6g
	脂質	21.0g	21.6g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	24.9g	25.5g
	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	18.8g	71.6g
	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	761mg	762mg
	カリウム	412mg	473mg	カリウム	541mg	602mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	529mg	590mg
	リン	116mg	181mg	リン	132mg	197mg	リン	142mg	207mg	リン	176mg	241mg	リン	137mg	202mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	983kcal	1712kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	1009kcal	1738kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal
	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	24.4g	36.7g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.1g	40.4g
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	63.2g	65.0g	脂質	61.3g	63.1g
	炭水化物	79.0g	237.4g	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	79.4g	237.8g
	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	1980mg	1983mg	ナトリウム	1938mg	1941mg	ナトリウム	1821mg	1824mg	ナトリウム	1870mg	1873mg
	カリウム	1571mg	1754mg	カリウム	1389mg	1572mg	カリウム	1277mg	1460mg	カリウム	1306mg	1489mg	カリウム	1378mg	1561mg
	リン	452mg	647mg	リン	424mg	619mg	リン	344mg	539mg	リン	449mg	644mg	リン	380mg	575mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g
合計（間食込）	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal
	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	24.8g	37.1g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	28.5g	40.8g
	脂質	61.0g	62.8g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	63.3g	65.1g	脂質	61.4g	63.2g
	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	106.1g	264.5g	炭水化物	96.9g	255.3g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	90.9g	249.3g
	ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	1824mg	1827mg	ナトリウム	1873mg	1876mg
	カリウム	1627mg	1810mg	カリウム	1446mg	1629mg	カリウム	1337mg	1520mg	カリウム	1362mg	1545mg	カリウム	1434mg	1617mg
	リン	458mg	653mg	リン	427mg	622mg	リン	351mg	546mg	リン	455mg	650mg	リン	386mg	581mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g

※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。

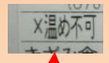
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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

	11月28日（月）			11月29日（火）			11月30日（水）			12月1日（木）			12月2日（金）		
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	大根と鶏肉の味噌煮		麦	白身魚のしんじょう		卵麦	肉団子の玉ねぎあん		卵乳麦	豚肉と大根の煮物		麦	揚げ真丈の柚子おろしあん		卵麦
	さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵麦	ジャガ芋の中華炒め		乳麦	三色煮豆		麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	人参しりしり		麦
	人参と春雨のサラダ		乳麦	菜の花ときのこの酢味噌和え			キャベツのピーナッツ和え		麦落	白菜のおかかポン酢和え		麦	ミックスマカロニサラダ		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	183kcal	473kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	527kcal	エネルギー	159kcal	449kcal	エネルギー	274kcal	564kcal
	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	5.5g	10.4g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	6.8g	11.7g
	脂質	6.6g	7.3g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	17.8g	18.5g
	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	27.7g	90.6g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	20.5g	83.4g
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	572mg	573mg
	カリウム	355mg	427mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	345mg	417mg
	リン	112mg	189mg	リン	97mg	174mg	リン	155mg	232mg	リン	174mg	251mg	リン	94mg	171mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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		
	ホッケの酒粕焼		麦	鶏肉のごま焼き		麦	豚たまキャベツ		卵乳麦	鶏肉の韓国風炒め		麦落	サワラのおろし煮		麦
	ピーマンのおかか和え			人参グラッセ		乳麦	ひじきと挽肉の炒め物		乳麦	麩と豚肉のチャンプルー		卵乳麦	野菜のブラウンソース煮込み		乳麦
	肉野菜煮込み		麦	豚バラのすき焼き煮		麦	法連草のごま和え		乳麦	マッシュサラダ		卵乳麦	菜の花としらすのおひたし		麦
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		落	若芽としらすのおひたし		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	273kcal	563kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	293kcal	583kcal
	たんぱく質	19.5g	24.4g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	16.4g	21.3g
	脂質	10.6g	11.3g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	14.5g	15.2g
	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	23.8g	86.7g
	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	730mg	731mg
	カリウム	635mg	707mg	カリウム	551mg	623mg	カリウム	604mg	676mg	カリウム	455mg	527mg	カリウム	647mg	719mg
	リン	241mg	318mg	リン	105mg	182mg	リン	203mg	280mg	リン	152mg	229mg	リン	198mg	275mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎みかん（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎みかん（缶）150g		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	牛肉のちゃんぷる		卵乳麦	赤魚の甘辛タレ		乳麦	揚げ豆腐の南蛮つけ		麦	鯖のごま醤油焼		麦	鶏のマスタード焼き		麦
	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	アスパラ			鶏肉のカレー煮		乳麦	人参のきんぴら		麦	人参グラッセ		乳麦
	カボチャとハムのサラダ		卵乳麦	竹輪の五色きんぴら		卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦	里芋のおろし煮		麦	ひじきと挽肉の炒め物		乳麦
				マカロニとパプリカのサラダ		卵麦				えんどう豆の味噌マヨ和え		卵麦	法連草のごまマヨネーズ		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	340kcal	630kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	274kcal	564kcal
	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	16.0g	20.9g
	脂質	23.8g	24.5g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	22.4g	23.1g	脂質	16.6g	17.3g
	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	14.2g	77.1g
	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	707mg	708mg
	カリウム	451mg	523mg	カリウム	319mg	391mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	450mg	522mg
	リン	158mg	235mg	リン	181mg	258mg	リン	142mg	219mg	リン	182mg	259mg	リン	165mg	242mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	796kcal	1666kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	838kcal	1708kcal	エネルギー	841kcal	1711kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	39.2g	53.9g
	脂質	41.0g	43.1g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	48.4g	50.5g	脂質	48.9g	51.0g
	炭水化物	62.4g	251.1g	炭水化物	56.4g	245.1g	炭水化物	66.0g	254.7g	炭水化物	56.2g	244.9g	炭水化物	58.5g	247.2g
	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2280mg	2283mg	ナトリウム	2009mg	2012mg
	カリウム	1441mg	1657mg	カリウム	1291mg	1507mg	カリウム	1591mg	1807mg	カリウム	1461mg	1677mg	カリウム	1442mg	1658mg
	リン	511mg	742mg	リン	383mg	614mg	リン	500mg	731mg	リン	508mg	739mg	リン	457mg	688mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計（間食込）	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal	エネルギー	934kcal	1804kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal
	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	41.2g	43.3g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	48.6g	50.7g	脂質	49.1g	51.2g
	炭水化物	85.4g	274.1g	炭水化物	86.9g	275.6g	炭水化物	96.9g	285.6g	炭水化物	79.2g	267.9g	炭水化物	81.5g	270.2g
	ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	1988mg	1991mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	2286mg	2289mg	ナトリウム	2015mg	2018mg
	カリウム	1554mg	1770mg	カリウム	1405mg	1621mg	カリウム	1711mg	1927mg	カリウム	1574mg	1790mg	カリウム	1555mg	1771mg
	リン	523mg	754mg	リン	389mg	620mg	リン	514mg	745mg	リン	520mg	751mg	リン	469mg	700mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g

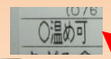
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

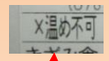
お食事の作り方

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

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



④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印

⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。
注）味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて
火をかけます。沸騰したら火を止めて
５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。

「やわらか普通食」　週間献立表

	11月28日（月）			11月29日（火）			11月30日（水）			12月1日（木）			12月2日（金）		
朝食		★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g	
		焼豆腐の含め煮	麦		オムレツ	卵麦		鶏じゃが煮	麦落		豚すき風煮物	麦		白身魚のしんじょう	卵麦
		パスタのクリーム煮	乳麦		特製デミグラスソース	乳麦		三色炒め煮	麦落		大根と小松菜の煮物	麦		ひじきの五目煮	麦
		なすの中華風南蛮漬け	麦		白菜の煮びたし	麦		一夜漬(大根)	麦		蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦		切干と法蓮草のおひたし	麦
		★味噌汁	麦		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		★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	148kcal	415kcal	エネルギー	150kcal	417kcal	エネルギー	127kcal	394kcal	エネルギー	111kcal	387kcal	エネルギー	121kcal	395kcal
蛋白質	蛋白質	4.4g	10.0g	蛋白質	9.0g	14.8g	蛋白質	6.5g	12.4g	蛋白質	7.2g	13.6g	蛋白質	4.6g	10.9g
脂質	脂質	9.1g	10.0g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	4.0g	4.9g	脂質	4.2g	5.9g	脂質	6.6g	7.6g
炭水化物	炭水化物	12.9g	69.3g	炭水化物	12.7g	69.4g	炭水化物	15.9g	72.2g	炭水化物	10.6g	67.0g	炭水化物	11.3g	68.9g
ナトリウム	ナトリウム	560mg	1004mg	ナトリウム	646mg	1088mg	ナトリウム	576mg	1020mg	ナトリウム	656mg	1124mg	ナトリウム	645mg	1087mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.8g
昼食		★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g	
		ホッケの幽庵焼	麦		鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦		牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦		ブリのごま醤油焼	麦		鶏のちゃんちゃん焼き	麦
		ピーマンのおかか和え			ひじきと大豆の煮物	麦		白菜と若布の煮物	麦		インゲンソテー	乳麦		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦
		鶏肉と里芋のカレー煮	乳麦		コーンサラダ	卵乳麦		ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		とうふのかに玉あんかけ	卵麦か		カリフラワーのピーナツ味噌和え	乳麦落
		春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		キャベツサラダ	卵乳麦		★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	247kcal	524kcal	エネルギー	286kcal	556kcal	エネルギー	265kcal	535kcal	エネルギー	247kcal	520kcal	エネルギー	207kcal	483kcal
蛋白質	蛋白質	12.6g	18.9g	蛋白質	10.5g	16.6g	蛋白質	9.0g	14.8g	蛋白質	14.6g	20.7g	蛋白質	12.1g	18.1g
脂質	脂質	10.7g	11.7g	脂質	14.6g	15.6g	脂質	14.5g	15.4g	脂質	15.5g	16.5g	脂質	8.3g	9.2g
炭水化物	炭水化物	21.8g	79.9g	炭水化物	28.0g	84.7g	炭水化物	23.9g	81.1g	炭水化物	11.2g	68.5g	炭水化物	20.4g	78.8g
ナトリウム	ナトリウム	661mg	1102mg	ナトリウム	938mg	1383mg	ナトリウム	855mg	1296mg	ナトリウム	799mg	1241mg	ナトリウム	836mg	1280mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g
夕食		★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g	
		鶏肉のレモン風味焼			赤魚の味噌煮			鶏肉の韓国風炒め	麦落		生姜焼き	麦落		天津飯の具（関東風）	卵乳麦か
		ミックスソテー	乳麦		法蓮草			ツナあっさり煮	麦		ベーコンポテト	卵乳麦か		ナスと麩の炒め煮	乳麦落
		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦		マカロニのたまご味噌マヨ	卵麦		大豆とトマトのマリネサラダ			いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦
		竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦		煮生酢	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	258kcal	524kcal	エネルギー	211kcal	481kcal	エネルギー	275kcal	543kcal	エネルギー	267kcal	533kcal	エネルギー	273kcal	550kcal
蛋白質	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	14.6g	20.5g	蛋白質	12.3g	18.0g	蛋白質	15.5g	21.3g	蛋白質	11.0g	17.4g
脂質	脂質	16.9g	17.8g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	15.4g	16.3g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	16.0g	17.7g
炭水化物	炭水化物	13.8g	70.2g	炭水化物	17.2g	74.4g	炭水化物	20.9g	77.7g	炭水化物	23.9g	80.2g	炭水化物	21.9g	78.4g
ナトリウム	ナトリウム	825mg	1294mg	ナトリウム	920mg	1361mg	ナトリウム	920mg	1363mg	ナトリウム	810mg	1253mg	ナトリウム	957mg	1399mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g
合計	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	653kcal	1463kcal	エネルギー	647kcal	1454kcal	エネルギー	667kcal	1472kcal	エネルギー	625kcal	1440kcal	エネルギー	601kcal	1428kcal
蛋白質	蛋白質	29.1g	46.7g	蛋白質	34.1g	51.9g	蛋白質	27.8g	45.2g	蛋白質	37.3g	55.6g	蛋白質	27.7g	46.4g
脂質	脂質	36.7g	39.5g	脂質	30.8g	33.6g	脂質	33.9g	36.6g	脂質	31.6g	35.2g	脂質	30.9g	34.5g
炭水化物	炭水化物	48.5g	219.4g	炭水化物	57.9g	228.5g	炭水化物	60.7g	231.0g	炭水化物	45.7g	215.7g	炭水化物	53.6g	226.1g
ナトリウム	ナトリウム	2046mg	3400mg	ナトリウム	2504mg	3832mg	ナトリウム	2351mg	3679mg	ナトリウム	2265mg	3618mg	ナトリウム	2438mg	3766mg
塩分	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	6.3g	9.8g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.7g

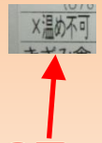
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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

		11月28日(月)		11月29日(火)		11月30日(水)		12月1日(木)		12月2日(金)	
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		焼豆腐の含め煮	麦	オムレツ	卵麦	鶏じゃが煮	麦落	豚すき風煮物	麦	白身魚のしんじょう	卵麦
		パスタのクリーム煮	乳麦	特製デミグラスソース	乳麦	三色炒め煮	麦落	大根と小松菜の煮物	麦	ひじきの五目煮	麦
		なすの中華風南蛮漬け	麦	白菜の煮びたし	麦	一夜漬(大根)	麦	蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦
		★味噌汁	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	★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 148kcal	307kcal	エネルギー 150kcal	309kcal	エネルギー 127kcal	286kcal	エネルギー 111kcal	270kcal	エネルギー 121kcal	280kcal
	蛋白質	蛋白質 4.4g	8.1g	蛋白質 9.0g	12.7g	蛋白質 6.5g	10.2g	蛋白質 7.2g	10.9g	蛋白質 4.6g	8.3g
	脂 質	脂 質 9.1g	9.8g	脂 質 6.9g	7.6g	脂 質 4.0g	4.7g	脂 質 4.2g	4.9g	脂 質 6.6g	7.3g
	炭水化物	炭水化物 12.9g	45.9g	炭水化物 12.7g	45.7g	炭水化物 15.9g	48.9g	炭水化物 10.6g	43.6g	炭水化物 11.3g	44.3g
	ナトリウム	ナトリウム 560mg	1000mg	ナトリウム 646mg	1086mg	ナトリウム 576mg	1016mg	ナトリウム 656mg	1096mg	ナトリウム 645mg	1085mg
	塩 分	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.6g	2.8g	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 1.6g	2.8g
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		ホッケの幽庵焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	ブリのごま醤油焼	麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦
		ピーマンのおかか和え		ひじきと大豆の煮物	麦	白菜と若布の煮物	麦	インゲンソテー	乳麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦
		鶏肉と里芋のカレー煮	乳麦	コーンサラダ	卵乳麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	とうふのかに玉あんかけ	卵麦か	カリフラワーのピーナツ味噌和え	乳麦落
		春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	★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 247kcal	406kcal	エネルギー 286kcal	445kcal	エネルギー 265kcal	424kcal	エネルギー 247kcal	406kcal	エネルギー 207kcal	366kcal
	蛋白質	蛋白質 12.6g	16.3g	蛋白質 10.5g	14.2g	蛋白質 9.0g	12.7g	蛋白質 14.6g	18.3g	蛋白質 12.1g	15.8g
	脂 質	脂 質 10.7g	11.4g	脂 質 14.6g	15.3g	脂 質 14.5g	15.2g	脂 質 15.5g	16.2g	脂 質 8.3g	9.0g
	炭水化物	炭水化物 21.8g	54.8g	炭水化物 28.0g	61.0g	炭水化物 23.9g	56.9g	炭水化物 11.2g	44.2g	炭水化物 20.4g	53.4g
	ナトリウム	ナトリウム 661mg	1101mg	ナトリウム 938mg	1378mg	ナトリウム 855mg	1295mg	ナトリウム 799mg	1239mg	ナトリウム 836mg	1276mg
	塩 分	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.0g	3.2g	食塩相当量 2.1g	3.2g
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		鶏肉のレモン風味焼		赤魚の味噌煮		鶏肉の韓国風炒め	麦落	生姜焼き	麦落	天津飯の具(関東風)	卵乳麦か
		ミックスソテー	乳麦	法蓮草		ツナあっさり煮	麦	ベーコンポテト	卵乳麦か	ナスと麩の炒め煮	乳麦落
		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	マカロニのたまご味噌マヨ	卵麦	大豆とトマトのマリネサラダ		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦
		竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	煮生酢	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 258kcal	417kcal	エネルギー 211kcal	370kcal	エネルギー 275kcal	434kcal	エネルギー 267kcal	426kcal	エネルギー 273kcal	432kcal
	蛋白質	蛋白質 12.1g	15.8g	蛋白質 14.6g	18.3g	蛋白質 12.3g	16.0g	蛋白質 15.5g	19.2g	蛋白質 11.0g	14.7g
	脂 質	脂 質 16.9g	17.6g	脂 質 9.3g	10.0g	脂 質 15.4g	16.1g	脂 質 11.9g	12.6g	脂 質 16.0g	16.7g
	炭水化物	炭水化物 13.8g	46.8g	炭水化物 17.2g	50.2g	炭水化物 20.9g	53.9g	炭水化物 23.9g	56.9g	炭水化物 21.9g	54.9g
	ナトリウム	ナトリウム 825mg	1265mg	ナトリウム 920mg	1360mg	ナトリウム 920mg	1360mg	ナトリウム 810mg	1250mg	ナトリウム 957mg	1397mg
	塩 分	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.3g	3.5g	食塩相当量 2.3g	3.5g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.4g	3.6g
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 653kcal	1130kcal	エネルギー 647kcal	1124kcal	エネルギー 667kcal	1144kcal	エネルギー 625kcal	1102kcal	エネルギー 601kcal	1078kcal
	蛋白質	蛋白質 29.1g	40.2g	蛋白質 34.1g	45.2g	蛋白質 27.8g	38.9g	蛋白質 37.3g	48.4g	蛋白質 27.7g	38.8g
	脂 質	脂 質 36.7g	38.8g	脂 質 30.8g	32.9g	脂 質 33.9g	36.0g	脂 質 31.6g	33.7g	脂 質 30.9g	33.0g
	炭水化物	炭水化物 48.5g	147.5g	炭水化物 57.9g	156.9g	炭水化物 60.7g	159.7g	炭水化物 45.7g	144.7g	炭水化物 53.6g	152.6g
	ナトリウム	ナトリウム 2046mg	3366mg	ナトリウム 2504mg	3824mg	ナトリウム 2351mg	3671mg	ナトリウム 2265mg	3585mg	ナトリウム 2438mg	3758mg
	塩 分	食塩相当量 5.2g	8.5g	食塩相当量 6.3g	9.8g	食塩相当量 6.0g	9.4g	食塩相当量 5.8g	9.2g	食塩相当量 6.1g	9.6g

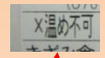
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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

		11月28日(月)			11月29日(火)			11月30日(水)			12月1日(木)			12月2日(金)		
朝食		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		五色煮豆		卵麦	野菜の味噌風味		乳麦	豚すき		乳麦	切干大根と小松菜の煮物		麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物		乳麦
		大根とひじきの煮物		麦	白花豆煮		麦	一夜漬		乳麦	ひじき煮		乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦
		★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		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	118kcal	292kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	73kcal	247kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal
	蛋白質	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g	蛋白質	3.8g	7.6g
	脂 質	脂 質	5.2g	5.9g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	2.6g	3.3g	脂 質	3.8g	4.5g	脂 質	7.1g	7.8g
	炭水化物	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	10.9g	49.3g	炭水化物	10.0g	48.4g
	ナトリウム	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	418mg	941mg	ナトリウム	554mg	1077mg	ナトリウム	424mg	947mg	ナトリウム	498mg	1021mg
	塩 分	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g
昼食		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		鮭の照焼		麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き		乳麦落	白身フライタルタル		卵乳麦	和風煮込みハンバーグ		乳麦	焼肉炒め		乳麦
		ブロッコリーの煮物		乳麦	枝豆とかにかまの煮物		卵麦か	大根とベーコンの煮物		卵乳麦	五色煮		乳麦	切昆布と竹の子の煮物		乳麦
		南瓜とハムのサラダ		卵乳麦	白菜と若芽の煮物		乳麦	法蓮草のおひたし		乳麦	青菜のわさび和え		卵乳麦	大根なます		麦
		★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		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	207kcal	381kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	148kcal	322kcal
	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	4.3g	8.1g	蛋白質	3.3g	7.1g
	脂 質	脂 質	10.7g	11.4g	脂 質	9.4g	10.1g	脂 質	11.5g	12.2g	脂 質	8.9g	9.6g	脂 質	6.4g	7.1g
	炭水化物	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.5g	57.9g
	ナトリウム	ナトリウム	845mg	1368mg	ナトリウム	776mg	1299mg	ナトリウム	899mg	1422mg	ナトリウム	844mg	1367mg	ナトリウム	831mg	1354mg
	塩 分	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕食		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		クリームコロッケ		卵乳麦か	赤魚の生姜煮		乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮		乳麦	白身の照焼き		乳麦	鶏の西京焼き		乳麦
		きのこの玉子とじ		卵乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物		乳麦	はんぺんの玉子とじ		卵乳麦	鶏団子の中華風		卵乳麦か	きのこきんぴら		乳麦
		鶏肉のすき焼き煮		麦	法蓮草とハムのマリーネ		卵乳麦	黒豆煮		乳麦	大根と竹輪の酢の物		乳麦	青菜のおひたし		乳麦
		★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		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	183kcal	357kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	164kcal	338kcal
	蛋白質	蛋白質	7.2g	11.0g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.9g
	脂 質	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	4.5g	5.2g	脂 質	7.7g	8.4g	脂 質	5.8g	6.5g	脂 質	7.0g	7.7g
	炭水化物	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.6g	58.0g
	ナトリウム	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	958mg	1481mg	ナトリウム	644mg	1167mg	ナトリウム	737mg	1260mg	ナトリウム	815mg	1338mg
	塩 分	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	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	508kcal	1030kcal	エネルギー	438kcal	960kcal	エネルギー	446kcal	968kcal	エネルギー	392kcal	914kcal	エネルギー	435kcal	957kcal
	蛋白質	蛋白質	20.7g	32.1g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	11.7g	23.1g	蛋白質	13.2g	24.6g
	脂 質	脂 質	25.4g	27.5g	脂 質	17.0g	19.1g	脂 質	21.8g	23.9g	脂 質	18.5g	20.6g	脂 質	20.5g	22.6g
	炭水化物	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.8g	161.0g	炭水化物	44.8g	160.0g	炭水化物	49.1g	164.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2127mg	3696mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2097mg	3666mg	ナトリウム	2005mg	3574mg	ナトリウム	2144mg	3713mg
	塩 分	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.4g

★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