# （カロリー1600kcal管理食）週間献立表

| | 12月12日（月） | | 12月13日（火） | | 12月14日（水） | | 12月15日（木） | | 12月16日（金） | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | |
| | 白身魚のしんじょう | 卵麦 | オムレツ | 卵麦 | 肉詰いなり煮 | 卵麦 | 大根と鶏肉のマーガリン風味 | 乳麦 | 厚焼玉子 | 卵麦 |
| | 白菜と挽肉の旨煮 | 麦 | ケチャップ（小袋） | | 白菜の煮びたし | 麦 | 食べるトマトスープ | 乳麦 | 麩の野菜あんかけ | 麦 |
| | 春菊のなめこ和え | 麦 | 油揚げと菜の花の煮物 | 麦 | 鶏肉とオクラの中華風 | 麦 | 根菜の柚子マリネ | | 切干大根の中華和え | 麦 |
| | ★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ） | 麦 | コンニャクの辛味炒め | 乳麦落 | ★味噌汁（巻麩・しめじ） | 麦 | ★すまし汁（えのき・おつゆ麩） | 麦 | ★すまし汁（椎茸・豆腐） | 麦 |
| | | | ★すまし汁（豆腐・えのき） | 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 135kcal | 399kcal | エネルギー 148kcal | 402kcal | エネルギー 147kcal | 409kcal | エネルギー 158kcal | 414kcal | エネルギー 148kcal | 402kcal |
| | たんぱく質 7.4g | 13.0g | たんぱく質 9.9g | 15.0g | たんぱく質 11.0g | 16.7g | たんぱく質 8.3g | 13.5g | たんぱく質 7.0g | 12.1g |
| | 脂質 7.3g | 8.2g | 脂質 6.4g | 7.2g | 脂質 6.6g | 7.5g | 脂質 7.1g | 7.8g | 脂質 6.6g | 7.4g |
| | 炭水化物 11.2g | 67.3g | 炭水化物 13.5g | 67.7g | 炭水化物 11.7g | 67.4g | 炭水化物 15.5g | 70.4g | 炭水化物 15.4g | 69.8g |
| | ナトリウム 659mg | 886mg | ナトリウム 620mg | 768mg | ナトリウム 646mg | 872mg | ナトリウム 694mg | 841mg | ナトリウム 557mg | 705mg |
| | 食塩相当量 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 1.6g | 2.0g | 食塩相当量 1.6g | 2.2g | 食塩相当量 1.8g | 2.1g | 食塩相当量 1.4g | 1.8g |
| 昼食 | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | |
| | 豚肉とキャベツの塩おかか | | ささみ大葉フライ | 麦 | カレイのおろし和え | 麦 | マーボ豆腐 | 麦落 | ロールキャベツの味噌煮込み | 卵麦 |
| | 法蓮草と豆腐の卵とじ | 卵麦 | キャベツソテー | 乳麦 | スナップえんどう | | 竹輪とインゲンの玉子とじ | 卵麦 | アスパラ | |
| | ツナじゃがバター | 乳麦 | ひとくちがんも煮 | 麦 | 大豆と椎茸の煮物 | 麦 | 法蓮草ソテー | 乳麦 | 鶏肉と小松菜煮 | 麦 |
| | ★味噌汁（巻麩・揚げ） | 麦 | 春菊のおかか和え | 卵麦か | キャロットラペ | 麦 | ★味噌汁（揚げ・キャベツ） | | 南瓜とツナのサラダ | 卵乳麦 |
| | | | ★味噌汁（揚げ・小松菜） | | ★すまし汁（若芽・豆腐） | 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 276kcal | 549kcal | エネルギー 252kcal | 520kcal | エネルギー 211kcal | 465kcal | エネルギー 214kcal | 482kcal | エネルギー 221kcal | 483kcal |
| | たんぱく質 18.4g | 24.7g | たんぱく質 16.4g | 22.4g | たんぱく質 15.6g | 20.7g | たんぱく質 13.0g | 18.9g | たんぱく質 15.2g | 20.8g |
| | 脂質 15.7g | 17.4g | 脂質 12.1g | 13.7g | 脂質 8.6g | 9.4g | 脂質 9.3g | 10.9g | 脂質 9.7g | 10.6g |
| | 炭水化物 15.3g | 71.1g | 炭水化物 20.3g | 75.4g | 炭水化物 20.1g | 74.5g | 炭水化物 19.3g | 74.6g | 炭水化物 18.4g | 74.1g |
| | ナトリウム 759mg | 985mg | ナトリウム 736mg | 965mg | ナトリウム 571mg | 739mg | ナトリウム 856mg | 1083mg | ナトリウム 757mg | 1003mg |
| | 食塩相当量 1.9g | 2.5g | 食塩相当量 1.9g | 2.5g | 食塩相当量 1.5g | 1.9g | 食塩相当量 2.2g | 2.8g | 食塩相当量 1.9g | 2.6g |
| 間食 | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g | | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g | | ◎牛乳180g<br>◎バナナ90g | | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g | | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g | |
| 夕食 | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | |
| | 大根とつくねの煮物 | 卵乳麦 | サワラのごま醤油焼 | 麦 | 牛肉とキャベツの炒め物 | 麦 | ホッケの機辺焼 | 麦 | 照焼チキン | 麦 |
| | 鶏肉の青じそ南蛮 | 麦 | 人参グラッセ | 乳麦 | ブロッコリーの玉子とじ | 卵麦 | 塩枝豆 | | ミックスソテー | 乳麦 |
| | キャベツの塩昆布和え | 麦 | 鶏ごぼう | 麦 | 菜の花のおひたし | 麦 | 豚肉のマヨマスタード炒め | 卵麦 | 大根とひじきのうま煮 | 麦 |
| | ★すまし汁（椎茸・豆腐） | 麦 | ひじきとベーコンの煮物 | 卵乳麦 | ★味噌汁（えのき・切干） | | 野菜のごま和え | 乳麦 | 菜の花としらすのおひたし | 麦 |
| | | | ★味噌汁（白菜・なめこ） | | | | ★味噌汁（巻麩・白菜） | 麦 | ★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 211kcal | 465kcal | エネルギー 239kcal | 495kcal | エネルギー 283kcal | 538kcal | エネルギー 243kcal | 506kcal | エネルギー 281kcal | 538kcal |
| | たんぱく質 12.8g | 17.9g | たんぱく質 17.2g | 22.3g | たんぱく質 13.7g | 18.7g | たんぱく質 18.5g | 24.1g | たんぱく質 21.7g | 26.7g |
| | 脂質 9.9g | 10.7g | 脂質 11.9g | 12.7g | 脂質 17.9g | 18.7g | 脂質 13.2g | 14.1g | 脂質 15.1g | 15.9g |
| | 炭水化物 18.4g | 72.8g | 炭水化物 14.0g | 68.9g | 炭水化物 15.2g | 69.6g | 炭水化物 11.8g | 67.6g | 炭水化物 13.7g | 68.7g |
| | ナトリウム 785mg | 933mg | ナトリウム 791mg | 1045mg | ナトリウム 860mg | 1086mg | ナトリウム 667mg | 894mg | ナトリウム 784mg | 1012mg |
| | 食塩相当量 2.0g | 2.4g | 食塩相当量 2.0g | 2.7g | 食塩相当量 2.2g | 2.8g | 食塩相当量 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 2.0g | 2.6g |
| 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 622kcal | 1413kcal | エネルギー 639kcal | 1417kcal | エネルギー 641kcal | 1412kcal | エネルギー 615kcal | 1402kcal | エネルギー 650kcal | 1423kcal |
| | たんぱく質 38.6g | 55.6g | たんぱく質 43.5g | 59.7g | たんぱく質 40.3g | 56.1g | たんぱく質 39.8g | 56.5g | たんぱく質 43.9g | 59.6g |
| | 脂質 32.9g | 36.3g | 脂質 30.4g | 33.6g | 脂質 33.1g | 35.6g | 脂質 29.6g | 32.8g | 脂質 31.4g | 33.9g |
| | 炭水化物 44.9g | 211.2g | 炭水化物 47.8g | 212.0g | 炭水化物 47.0g | 211.5g | 炭水化物 46.6g | 212.6g | 炭水化物 47.5g | 212.6g |
| | ナトリウム 2203mg | 2804mg | ナトリウム 2147mg | 2778mg | ナトリウム 2077mg | 2697mg | ナトリウム 2217mg | 2818mg | ナトリウム 2098mg | 2720mg |
| | 食塩相当量 5.6g | 7.2g | 食塩相当量 5.5g | 7.2g | 食塩相当量 5.3g | 6.9g | 食塩相当量 5.7g | 7.2g | 食塩相当量 5.3g | 7.0g |
| 合計（間食込） | エネルギー 821kcal | 1612kcal | エネルギー 836kcal | 1614kcal | エネルギー 839kcal | 1610kcal | エネルギー 816kcal | 1603kcal | エネルギー 847kcal | 1620kcal |
| | たんぱく質 46.5g | 63.5g | たんぱく質 51.2g | 67.4g | たんぱく質 47.2g | 63.0g | たんぱく質 47.2g | 63.9g | たんぱく質 51.6g | 67.3g |
| | 脂質 39.9g | 43.3g | 脂質 37.4g | 40.6g | 脂質 40.1g | 42.6g | 脂質 36.6g | 39.8g | 脂質 38.4g | 40.9g |
| | 炭水化物 73.1g | 239.4g | 炭水化物 75.6g | 239.8g | 炭水化物 75.9g | 240.4g | 炭水化物 75.5g | 241.5g | 炭水化物 75.3g | 240.4g |
| | ナトリウム 2279mg | 2880mg | ナトリウム 2223mg | 2854mg | ナトリウム 2151mg | 2771mg | ナトリウム 2294mg | 2895mg | ナトリウム 2174mg | 2796mg |
| | 食塩相当量 5.8g | 7.4g | 食塩相当量 5.7g | 7.4g | 食塩相当量 5.5g | 7.1g | 食塩相当量 5.9g | 7.4g | 食塩相当量 5.5g | 7.2g |

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

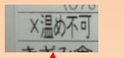
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

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

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

④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。




このマーク
が目印

⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。

### ワンポイントアドバイス

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

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。

# （カロリー1440kcal管理食）週間献立表

| | 12月12日（月） | | | 12月13日（火） | | | 12月14日（水） | | | 12月15日（木） | | | 12月16日（金） | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ★ごはん120g | | | ★ごはん120g | | | ★ごはん120g | | | ★ごはん120g | | | ★ごはん120g | | |
| | 白身魚のしんじょう | 卵麦 | | オムレツ | 卵麦 | | 肉詰いなり煮 | 卵麦 | | 大根と鶏肉のマーガリン風味 | 乳麦 | | 厚焼玉子 | 卵麦 | |
| | 白菜と挽肉の旨煮 | 麦 | | ケチャップ（小袋） | | | 白菜の煮びたし | 麦 | | 食べるトマトスープ | 乳麦 | | 麩の野菜あんかけ | 麦 | |
| | 春菊のなめこ和え | 麦 | | 油揚げと菜の花の煮物 | 麦 | | 鶏肉とオクラの中華風 | 麦 | | 根菜の柚子マリネ | | | 切干大根の中華和え | 麦 | |
| | | | | コンニャクの辛味炒め | 乳麦落 | | | | | | | | | | |
| | | 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 | 135kcal | 328kcal | エネルギー | 148kcal | 341kcal | エネルギー | 147kcal | 340kcal | エネルギー | 158kcal | 351kcal | エネルギー | 148kcal | 341kcal |
| | たんぱく質 | 7.4g | 10.7g | たんぱく質 | 9.9g | 13.2g | たんぱく質 | 11.0g | 14.3g | たんぱく質 | 8.3g | 11.6g | たんぱく質 | 7.0g | 10.3g |
| | 脂質 | 7.3g | 7.8g | 脂質 | 6.4g | 6.9g | 脂質 | 6.6g | 7.1g | 脂質 | 7.1g | 7.6g | 脂質 | 6.6g | 7.1g |
| | 炭水化物 | 11.2g | 53.1g | 炭水化物 | 13.5g | 55.4g | 炭水化物 | 11.7g | 53.6g | 炭水化物 | 15.5g | 57.4g | 炭水化物 | 15.4g | 57.3g |
| | ナトリウム | 659mg | 660mg | ナトリウム | 620mg | 621mg | ナトリウム | 646mg | 647mg | ナトリウム | 694mg | 695mg | ナトリウム | 557mg | 558mg |
| | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g |
| 昼食 | ★ごはん120g | | | ★ごはん120g | | | ★ごはん120g | | | ★ごはん120g | | | ★ごはん120g | | |
| | 豚肉とキャベツの塩おかか | | | ささみ大葉フライ | 麦 | | カレイのおろし和え | 麦 | | マーボ豆腐 | 麦落 | | ロールキャベツの味噌煮込み | 卵麦 | |
| | 法蓮草と豆腐の卵とじ | 卵麦 | | キャベツソテー | 乳麦 | | スナップえんどう | | | 竹輪とインゲンの玉子とじ | 卵麦 | | アスパラ | | |
| | ツナじゃがバター | 乳麦 | | ひとくちがんも煮 | 麦 | | 大豆と椎茸の煮物 | 麦 | | 法蓮草ソテー | 乳麦 | | 鶏肉と小松菜煮 | 麦 | |
| | | | | 春菊のおかか和え | 卵麦か | | キャロットラペ | 麦 | | | | | 南瓜とツナのサラダ | 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 | 276kcal | 469kcal | エネルギー | 252kcal | 445kcal | エネルギー | 211kcal | 404kcal | エネルギー | 214kcal | 407kcal | エネルギー | 221kcal | 414kcal |
| | たんぱく質 | 18.4g | 21.7g | たんぱく質 | 16.4g | 19.7g | たんぱく質 | 15.6g | 18.9g | たんぱく質 | 13.0g | 16.3g | たんぱく質 | 15.2g | 18.5g |
| | 脂質 | 15.7g | 16.2g | 脂質 | 12.1g | 12.6g | 脂質 | 8.6g | 9.1g | 脂質 | 9.3g | 9.8g | 脂質 | 9.7g | 10.2g |
| | 炭水化物 | 15.3g | 57.2g | 炭水化物 | 20.3g | 62.2g | 炭水化物 | 20.1g | 62.0g | 炭水化物 | 19.3g | 61.2g | 炭水化物 | 18.4g | 60.3g |
| | ナトリウム | 759mg | 760mg | ナトリウム | 736mg | 737mg | ナトリウム | 571mg | 572mg | ナトリウム | 856mg | 857mg | ナトリウム | 757mg | 758mg |
| | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g |
| 間食 | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g | | | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g | | | ◎牛乳180g<br>◎バナナ90g | | | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g | | | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g | | |
| 夕食 | ★ごはん120g | | | ★ごはん120g | | | ★ごはん120g | | | ★ごはん120g | | | ★ごはん120g | | |
| | 大根とつくねの煮物 | 卵乳麦 | | サワラのごま醤油焼 | 麦 | | 牛肉とキャベツの炒め物 | 麦 | | ホッケの機辺焼 | 麦 | | 照焼チキン | 麦 | |
| | 鶏肉の青じそ南蛮 | 麦 | | 人参グラッセ | 乳麦 | | ブロッコリーの玉子とじ | 卵麦 | | 塩枝豆 | | | ミックスソテー | 乳麦 | |
| | キャベツの塩昆布和え | 麦 | | 鶏ごぼう | 麦 | | 菜の花のおひたし | 麦 | | 豚肉のマヨマスタード炒め | 卵麦 | | 大根とひじきのうま煮 | 麦 | |
| | | | | ひじきとベーコンの煮物 | 卵乳麦 | | | | | 野菜のごま和え | 乳麦 | | 菜の花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 | 211kcal | 404kcal | エネルギー | 239kcal | 432kcal | エネルギー | 283kcal | 476kcal | エネルギー | 243kcal | 436kcal | エネルギー | 281kcal | 474kcal |
| | たんぱく質 | 12.8g | 16.1g | たんぱく質 | 17.2g | 20.5g | たんぱく質 | 13.7g | 17.0g | たんぱく質 | 18.5g | 21.8g | たんぱく質 | 21.7g | 25.0g |
| | 脂質 | 9.9g | 10.4g | 脂質 | 11.9g | 12.4g | 脂質 | 17.9g | 18.4g | 脂質 | 13.2g | 13.7g | 脂質 | 15.1g | 15.6g |
| | 炭水化物 | 18.4g | 60.3g | 炭水化物 | 14.0g | 55.9g | 炭水化物 | 15.2g | 57.1g | 炭水化物 | 11.8g | 53.7g | 炭水化物 | 13.7g | 55.6g |
| | ナトリウム | 785mg | 786mg | ナトリウム | 791mg | 792mg | ナトリウム | 860mg | 861mg | ナトリウム | 667mg | 668mg | ナトリウム | 784mg | 785mg |
| | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g |
| 合計 | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット |
| | エネルギー | 622kcal | 1201kcal | エネルギー | 639kcal | 1218kcal | エネルギー | 641kcal | 1220kcal | エネルギー | 615kcal | 1194kcal | エネルギー | 650kcal | 1229kcal |
| | たんぱく質 | 38.6g | 48.5g | たんぱく質 | 43.5g | 53.4g | たんぱく質 | 40.3g | 50.2g | たんぱく質 | 39.8g | 49.7g | たんぱく質 | 43.9g | 53.8g |
| | 脂質 | 32.9g | 34.4g | 脂質 | 30.4g | 31.9g | 脂質 | 33.1g | 34.6g | 脂質 | 29.6g | 31.1g | 脂質 | 31.4g | 32.9g |
| | 炭水化物 | 44.9g | 170.6g | 炭水化物 | 47.8g | 173.5g | 炭水化物 | 47.0g | 172.7g | 炭水化物 | 46.6g | 172.3g | 炭水化物 | 47.5g | 173.2g |
| | ナトリウム | 2203mg | 2206mg | ナトリウム | 2147mg | 2150mg | ナトリウム | 2077mg | 2080mg | ナトリウム | 2217mg | 2220mg | ナトリウム | 2098mg | 2101mg |
| | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g |
| 合計（間食込） | エネルギー | 821kcal | 1400kcal | エネルギー | 836kcal | 1415kcal | エネルギー | 839kcal | 1418kcal | エネルギー | 816kcal | 1395kcal | エネルギー | 847kcal | 1426kcal |
| | たんぱく質 | 46.5g | 56.4g | たんぱく質 | 51.2g | 61.1g | たんぱく質 | 47.2g | 57.1g | たんぱく質 | 47.2g | 57.1g | たんぱく質 | 51.6g | 61.5g |
| | 脂質 | 39.9g | 41.4g | 脂質 | 37.4g | 38.9g | 脂質 | 40.1g | 41.6g | 脂質 | 36.6g | 38.1g | 脂質 | 38.4g | 39.9g |
| | 炭水化物 | 73.1g | 198.8g | 炭水化物 | 75.6g | 201.3g | 炭水化物 | 75.9g | 201.6g | 炭水化物 | 75.5g | 201.2g | 炭水化物 | 75.3g | 201.0g |
| | ナトリウム | 2279mg | 2282mg | ナトリウム | 2223mg | 2226mg | ナトリウム | 2151mg | 2154mg | ナトリウム | 2294mg | 2297mg | ナトリウム | 2174mg | 2177mg |
| | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.9g | 5.9g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g |

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

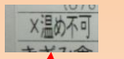
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## 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12日（月） | | 12月13日（火） | | 12月14日（水） | | 12月15日（木） | | 12月16日（金） | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | |
| | オムレツ | 卵乳麦 | じゃが芋デミグラスソース | 卵乳麦 | ミートボールのクリーム煮 | 卵乳麦 | 厚焼玉子 | 卵麦 | 鶏肉と野菜のクリーム煮込み | 乳麦 |
| | ホワイトソース | 乳麦 | ごま風味炒め | 麦 | 豚肉と大根のピリ辛煮 | 麦 | ジャガ芋ぎんぴら | 麦 | 揚茄子と玉ねぎの煮物 | 麦 |
| | スパトマト炒め | 乳麦 | 青菜のわさび和え | 卵麦 | キャベツのピーナッツ和え | 麦落 | 和風マヨネーズ和え | 卵麦 | 大根なます | 麦 |
| | カラフルサラダ | 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 |
| | エネルギー | 301kcal | 544kcal | エネルギー | 256kcal | 499kcal | エネルギー | 269kcal | 512kcal | エネルギー | 269kcal | 512kcal | エネルギー | 235kcal | 478kcal |
| | たんぱく質 | 9.3g | 13.4g | たんぱく質 | 6.9g | 11.0g | たんぱく質 | 8.9g | 13.0g | たんぱく質 | 6.4g | 10.5g | たんぱく質 | 6.9g | 11.0g |
| | 脂質 | 14.7g | 15.3g | 脂質 | 16.2g | 16.8g | 脂質 | 17.5g | 18.1g | 脂質 | 14.5g | 15.1g | 脂質 | 12.3g | 12.9g |
| | 炭水化物 | 31.0g | 83.8g | 炭水化物 | 21.5g | 74.3g | 炭水化物 | 18.9g | 71.7g | 炭水化物 | 29.0g | 81.8g | 炭水化物 | 24.1g | 76.9g |
| | ナトリウム | 586mg | 587mg | ナトリウム | 572mg | 573mg | ナトリウム | 565mg | 566mg | ナトリウム | 496mg | 497mg | ナトリウム | 531mg | 532mg |
| | カリウム | 404mg | 465mg | カリウム | 581mg | 642mg | カリウム | 473mg | 534mg | カリウム | 367mg | 428mg | カリウム | 459mg | 520mg |
| | リン | 149mg | 214mg | リン | 119mg | 184mg | リン | 132mg | 197mg | リン | 132mg | 197mg | リン | 121mg | 186mg |
| | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g |
| 昼食 | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | |
| | ポテトコロッケ | 卵乳麦 | 焼肉塩炒め | 麦か | 赤魚の幽庵焼 | 麦 | 煮込みタンドリーチキン | 乳 | キャベツメンチ | 卵乳麦 |
| | チンゲン菜とピーマンのソテー | 乳麦 | さつま芋の炒り煮 | 麦 | アスパラ | | ミックスソテー | 乳麦 | オクラのペペロンチーノ | |
| | 豚バラのすき焼き煮 | 麦 | 和風サラダ | 卵 | シャーマンポテト | 乳麦 | 竹輪と菜の花の煮物 | 麦 | 五色煮 | 麦 |
| | ごぼうのごま酢和え | 麦 | | | レインボー春雨 | 卵麦 | パスタのサラダ | 卵乳麦 | 玉子スパサラダ | 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 |
| | エネルギー | 367kcal | 610kcal | エネルギー | 357kcal | 600kcal | エネルギー | 308kcal | 551kcal | エネルギー | 359kcal | 602kcal | エネルギー | 407kcal | 650kcal |
| | たんぱく質 | 8.2g | 12.3g | たんぱく質 | 12.8g | 16.9g | たんぱく質 | 11.1g | 15.2g | たんぱく質 | 14.5g | 18.6g | たんぱく質 | 9.0g | 13.1g |
| | 脂質 | 21.8g | 22.4g | 脂質 | 21.1g | 21.7g | 脂質 | 17.8g | 18.4g | 脂質 | 20.4g | 21.0g | 脂質 | 25.3g | 25.9g |
| | 炭水化物 | 35.3g | 88.1g | 炭水化物 | 28.5g | 81.3g | 炭水化物 | 24.5g | 77.3g | 炭水化物 | 28.3g | 81.1g | 炭水化物 | 34.3g | 87.1g |
| | ナトリウム | 815mg | 816mg | ナトリウム | 766mg | 767mg | ナトリウム | 578mg | 579mg | ナトリウム | 533mg | 534mg | ナトリウム | 646mg | 647mg |
| | カリウム | 511mg | 572mg | カリウム | 570mg | 631mg | カリウム | 444mg | 505mg | カリウム | 394mg | 455mg | カリウム | 383mg | 444mg |
| | リン | 123mg | 188mg | リン | 171mg | 236mg | リン | 144mg | 209mg | リン | 160mg | 225mg | リン | 127mg | 192mg |
| | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.0g | 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 |
| 間食 | ◎みかん（缶）　75g | | ◎黄桃（缶）　75g | | ◎みかん（缶）　75g | | ◎パイナップル（缶）　75g | | ◎黄桃（缶）　75g | |
| 夕食 | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | |
| | 豚バラと蓮根の炒め物 | 麦落 | 豆腐ハンバーク | 卵 | ささみ大葉フライ | 麦 | 塩タレホーク | | 鮭の竜田揚げ | 麦 |
| | ジャガ芋の中華炒め | 乳麦 | きのこあん | 麦 | インゲンと人参のグラッセ | 乳 | さつま芋の甘露煮 | 麦 | 甘酢あんかけ | 麦 |
| | インゲンとツナのマスタード和え | 卵乳麦 | 里芋のおろし揚げ出し | 麦 | 赤玉南瓜煮 | 麦 | ハムの和風サラダ | 卵乳麦 | 豚挽き肉と切干大根の煮物 | 麦 |
| | | | スパゲティサラダ | 卵乳麦 | コーンサラダ | 卵乳麦 | | | ポテトサラダ | 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 |
| | エネルギー | 318kcal | 561kcal | エネルギー | 352kcal | 595kcal | エネルギー | 398kcal | 641kcal | エネルギー | 349kcal | 592kcal | エネルギー | 327kcal | 570kcal |
| | たんぱく質 | 9.9g | 14.0g | たんぱく質 | 6.5g | 10.6g | たんぱく質 | 11.2g | 15.3g | たんぱく質 | 10.0g | 14.1g | たんぱく質 | 13.9g | 18.0g |
| | 脂質 | 20.9g | 21.5g | 脂質 | 22.4g | 23.0g | 脂質 | 18.9g | 19.5g | 脂質 | 19.5g | 20.1g | 脂質 | 18.5g | 19.1g |
| | 炭水化物 | 21.1g | 73.9g | 炭水化物 | 29.8g | 82.6g | 炭水化物 | 45.4g | 98.2g | 炭水化物 | 30.8g | 83.6g | 炭水化物 | 25.7g | 78.5g |
| | ナトリウム | 665mg | 666mg | ナトリウム | 710mg | 711mg | ナトリウム | 539mg | 540mg | ナトリウム | 588mg | 589mg | ナトリウム | 641mg | 642mg |
| | カリウム | 560mg | 621mg | カリウム | 331mg | 392mg | カリウム | 646mg | 707mg | カリウム | 612mg | 673mg | カリウム | 489mg | 550mg |
| | リン | 151mg | 216mg | リン | 93mg | 158mg | リン | 135mg | 200mg | リン | 159mg | 224mg | リン | 177mg | 242mg |
| | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g |
| 合計 | | おかず | ご飯ｾｯﾄ | | おかず | ご飯ｾｯﾄ | | おかず | ご飯ｾｯﾄ | | おかず | ご飯ｾｯﾄ | | おかず | ご飯ｾｯﾄ |
| | エネルギー | 986kcal | 1715kcal | エネルギー | 965kcal | 1694kcal | エネルギー | 975kcal | 1704kcal | エネルギー | 977kcal | 1706kcal | エネルギー | 969kcal | 1698kcal |
| | たんぱく質 | 27.4g | 39.7g | たんぱく質 | 26.2g | 38.5g | たんぱく質 | 31.2g | 43.5g | たんぱく質 | 30.9g | 43.2g | たんぱく質 | 29.8g | 42.1g |
| | 脂質 | 57.4g | 59.2g | 脂質 | 59.7g | 61.5g | 脂質 | 54.2g | 56.0g | 脂質 | 54.4g | 56.2g | 脂質 | 56.1g | 57.9g |
| | 炭水化物 | 87.4g | 245.8g | 炭水化物 | 79.8g | 238.2g | 炭水化物 | 88.8g | 247.2g | 炭水化物 | 88.1g | 246.5g | 炭水化物 | 84.1g | 242.5g |
| | ナトリウム | 2066mg | 2069mg | ナトリウム | 2048mg | 2051mg | ナトリウム | 1682mg | 1685mg | ナトリウム | 1617mg | 1620mg | ナトリウム | 1818mg | 1821mg |
| | カリウム | 1475mg | 1658mg | カリウム | 1482mg | 1665mg | カリウム | 1563mg | 1746mg | カリウム | 1373mg | 1556mg | カリウム | 1331mg | 1514mg |
| | リン | 423mg | 618mg | リン | 383mg | 578mg | リン | 411mg | 606mg | リン | 451mg | 646mg | リン | 425mg | 620mg |
| | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.3g | 食塩相当量 | 4.3g | 4.3g | 食塩相当量 | 4.2g | 4.2g | 食塩相当量 | 4.6g | 4.6g |
| 合計（間食込） | エネルギー | 1034kcal | 1763kcal | エネルギー | 1029kcal | 1758kcal | エネルギー | 1023kcal | 1752kcal | エネルギー | 1040kcal | 1769kcal | エネルギー | 1033kcal | 1762kcal |
| | たんぱく質 | 27.8g | 40.1g | たんぱく質 | 26.6g | 38.9g | たんぱく質 | 31.6g | 43.9g | たんぱく質 | 31.2g | 43.5g | たんぱく質 | 30.2g | 42.5g |
| | 脂質 | 57.5g | 59.3g | 脂質 | 59.8g | 61.6g | 脂質 | 54.3g | 56.1g | 脂質 | 54.5g | 56.3g | 脂質 | 56.2g | 58.0g |
| | 炭水化物 | 98.9g | 257.3g | 炭水化物 | 95.3g | 253.7g | 炭水化物 | 100.3g | 258.7g | 炭水化物 | 103.3g | 261.7g | 炭水化物 | 99.6g | 258.0g |
| | ナトリウム | 2069mg | 2072mg | ナトリウム | 2051mg | 2054mg | ナトリウム | 1685mg | 1688mg | ナトリウム | 1618mg | 1621mg | ナトリウム | 1821mg | 1824mg |
| | カリウム | 1531mg | 1714mg | カリウム | 1542mg | 1725mg | カリウム | 1619mg | 1802mg | カリウム | 1430mg | 1613mg | カリウム | 1391mg | 1574mg |
| | リン | 429mg | 624mg | リン | 390mg | 585mg | リン | 417mg | 612mg | リン | 454mg | 649mg | リン | 432mg | 627mg |
| | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.3g | 食塩相当量 | 4.3g | 4.3g | 食塩相当量 | 4.2g | 4.2g | 食塩相当量 | 4.6g | 4.6g |

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

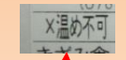
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

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

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

④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。




このマーク
が目印

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

### ワンポイントアドバイス

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

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。

# （たんぱく60g管理食）週間献立表

| | | 12月12日（月） | | 12月13日（火） | | 12月14日（水） | | 12月15日（木） | | 12月16日（金） | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | |
| | 白身魚のしんじょう | 卵乳麦 | チーズオムレツ | 卵乳麦 | 大根と鶏肉の味噌煮 | 麦 | 肉団子と白菜のとろみ煮 | 卵乳麦 | 肉豆腐煮 | 麦 | |
| | 肉じゃが煮 | 麦 | ひじきとベーコンの煮物 | 卵乳麦 | ひき肉と豆腐のうま煮 | 麦落か | 麩の玉子とじ | 卵乳麦 | カリフラワーの塩炒め | 乳麦 | |
| | 野菜サラダ | 卵麦か | れんこんサラダ | 卵麦 | 野菜のピーナッツ和え | 麦落 | 法蓮草のごまヨネーズ | 卵麦 | 野菜の三杯酢 | 麦 | |
| | ドレッシング（小袋） | 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 | 208kcal | 498kcal | 194kcal | 484kcal | 205kcal | 495kcal | 215kcal | 505kcal | 160kcal | 450kcal |
| | たんぱく質 | 8.0g | 12.9g | 7.1g | 12.0g | 12.3g | 17.2g | 7.0g | 11.9g | 9.9g | 14.8g |
| | 脂質 | 10.4g | 11.1g | 12.4g | 13.1g | 10.3g | 11.0g | 12.8g | 13.5g | 6.4g | 7.1g |
| | 炭水化物 | 20.6g | 83.5g | 13.5g | 76.4g | 14.8g | 77.7g | 17.6g | 80.5g | 17.3g | 80.2g |
| | ナトリウム | 570mg | 571mg | 640mg | 641mg | 782mg | 783mg | 676mg | 677mg | 731mg | 732mg |
| | カリウム | 459mg | 531mg | 259mg | 331mg | 524mg | 596mg | 289mg | 361mg | 565mg | 637mg |
| | リン | 116mg | 193mg | 158mg | 235mg | 156mg | 233mg | 100mg | 177mg | 143mg | 220mg |
| | 食塩相当量 | 1.4g | 1.5g | 1.6g | 1.6g | 2.0g | 2.0g | 1.7g | 1.7g | 1.9g | 1.9g |
| 昼食 | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | |
| | サワラの幽庵焼 | 麦 | 豚ばら肉炒め | 麦 | 白身魚の竜田揚 | 麦 | 鶏肉のカレー風味焼 | 麦 | フリの西京焼 | | |
| | チンゲン菜ソテー | 乳麦 | 青菜と高野豆腐の煮物 | 麦 | ラタトゥイユソース | | スナップえんどう | | 人参グラッセ | 乳麦 | |
| | 白菜と挽肉の旨煮 | 麦 | 白菜のおかかポン酢和え | 麦 | 油揚げの玉子とじ | 卵麦 | きんひられんこん | 麦 | 牛肉とひじきの炒め煮 | 麦 | |
| | ポテトマサラダ | 卵乳麦 | | | ハムの和風サラダ | 卵乳麦 | キャベツとベーコンの和え物 | 卵乳麦 | インゲンとツナのマスタード和え | 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 | 302kcal | 592kcal | 313kcal | 603kcal | 305kcal | 595kcal | 294kcal | 584kcal | 306kcal | 596kcal |
| | たんぱく質 | 16.3g | 21.2g | 14.1g | 19.0g | 15.0g | 19.9g | 17.0g | 21.9g | 15.9g | 20.8g |
| | 脂質 | 16.2g | 16.9g | 20.7g | 21.4g | 18.2g | 18.9g | 16.9g | 17.6g | 19.7g | 20.4g |
| | 炭水化物 | 20.9g | 83.8g | 16.8g | 79.7g | 19.0g | 81.9g | 17.2g | 80.1g | 14.1g | 77.0g |
| | ナトリウム | 683mg | 684mg | 930mg | 931mg | 721mg | 722mg | 675mg | 676mg | 644mg | 645mg |
| | カリウム | 683mg | 755mg | 594mg | 666mg | 480mg | 552mg | 489mg | 561mg | 488mg | 560mg |
| | リン | 207mg | 284mg | 191mg | 268mg | 199mg | 276mg | 122mg | 199mg | 140mg | 217mg |
| | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 2.4g | 2.4g | 1.8g | 1.8g | 1.7g | 1.7g | 1.6g | 1.6g |
| 間食 | ◎みかん（缶）150g | | ◎黄桃（缶）150g | | ◎みかん（缶）150g | | ◎パイナップル（缶）150g | | ◎黄桃（缶）150g | | |
| 夕食 | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | |
| | ささみ大葉フライ | 麦 | ホッケの酒粕焼 | 麦 | 肉野菜炒め | 麦 | 赤魚の磯辺焼 | 麦 | メンチカツ | 乳麦 | |
| | オクラのペペロンチーノ | | インゲンソテー | 乳麦 | ブロッコリーのペペロンチーノ | 卵乳麦 | チンゲン菜とピーマンのソテー | 乳麦 | スパゲッティー | 乳麦 | |
| | 若芽とじゃこの炒り卵 | 卵乳麦 | 大豆と人参の煮物 | 麦 | 菜の花としらすのおひたし | 麦 | 豚肉とふきの炒め煮 | 麦 | 大豆の洋風五目煮 | 乳麦 | |
| | 大根なます | 麦 | 春雨フルーツサラダ | 卵乳麦 | | | レインボー春雨 | 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 | 351kcal | 641kcal | 283kcal | 573kcal | 277kcal | 567kcal | 276kcal | 566kcal | 355kcal | 645kcal |
| | たんぱく質 | 14.4g | 19.3g | 17.7g | 22.6g | 12.8g | 17.7g | 15.0g | 19.9g | 13.7g | 18.6g |
| | 脂質 | 22.2g | 22.9g | 12.0g | 12.7g | 19.6g | 20.3g | 16.5g | 17.2g | 17.5g | 18.2g |
| | 炭水化物 | 24.1g | 87.0g | 23.2g | 86.1g | 11.8g | 74.7g | 16.0g | 78.9g | 35.2g | 98.1g |
| | ナトリウム | 783mg | 784mg | 564mg | 565mg | 671mg | 672mg | 649mg | 650mg | 644mg | 645mg |
| | カリウム | 414mg | 486mg | 691mg | 763mg | 393mg | 465mg | 557mg | 629mg | 546mg | 618mg |
| | リン | 183mg | 260mg | 232mg | 309mg | 170mg | 247mg | 183mg | 260mg | 188mg | 265mg |
| | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 1.4g | 1.4g | 1.7g | 1.7g | 1.7g | 1.7g | 1.6g | 1.6g |
| 合計 | | おかず | ご飯ｾｯﾄ | おかず | ご飯ｾｯﾄ | おかず | ご飯ｾｯﾄ | おかず | ご飯ｾｯﾄ | おかず | ご飯ｾｯﾄ |
| | エネルギー | 861kcal | 1731kcal | 790kcal | 1660kcal | 787kcal | 1657kcal | 785kcal | 1655kcal | 821kcal | 1691kcal |
| | たんぱく質 | 38.7g | 53.4g | 38.9g | 53.6g | 40.1g | 54.8g | 39.0g | 53.7g | 39.5g | 54.2g |
| | 脂質 | 48.8g | 50.9g | 45.1g | 47.2g | 48.1g | 50.2g | 46.2g | 48.3g | 43.6g | 45.7g |
| | 炭水化物 | 65.6g | 254.3g | 53.5g | 242.2g | 45.6g | 234.3g | 50.8g | 239.5g | 66.6g | 255.3g |
| | ナトリウム | 2036mg | 2039mg | 2134mg | 2137mg | 2174mg | 2177mg | 2000mg | 2003mg | 2019mg | 2022mg |
| | カリウム | 1556mg | 1772mg | 1544mg | 1760mg | 1397mg | 1613mg | 1335mg | 1551mg | 1599mg | 1815mg |
| | リン | 506mg | 737mg | 581mg | 812mg | 525mg | 756mg | 405mg | 636mg | 471mg | 702mg |
| | 食塩相当量 | 5.1g | 5.2g | 5.4g | 5.4g | 5.5g | 5.5g | 5.1g | 5.1g | 5.1g | 5.1g |
| 合計（間食込） | エネルギー | 957kcal | 1827kcal | 918kcal | 1788kcal | 883kcal | 1753kcal | 911kcal | 1781kcal | 949kcal | 1819kcal |
| | たんぱく質 | 39.5g | 54.2g | 39.7g | 54.4g | 40.9g | 55.6g | 39.6g | 54.3g | 40.3g | 55.0g |
| | 脂質 | 49.0g | 51.1g | 45.3g | 47.4g | 48.3g | 50.4g | 46.4g | 48.5g | 43.8g | 45.9g |
| | 炭水化物 | 88.6g | 277.3g | 84.4g | 273.1g | 68.6g | 257.3g | 81.3g | 270.0g | 97.5g | 286.2g |
| | ナトリウム | 2042mg | 2045mg | 2140mg | 2143mg | 2180mg | 2183mg | 2002mg | 2005mg | 2025mg | 2028mg |
| | カリウム | 1669mg | 1885mg | 1664mg | 1880mg | 1510mg | 1726mg | 1449mg | 1665mg | 1719mg | 1935mg |
| | リン | 518mg | 749mg | 595mg | 826mg | 537mg | 768mg | 411mg | 642mg | 485mg | 716mg |
| | 食塩相当量 | 5.1g | 5.2g | 5.4g | 5.4g | 5.5g | 5.5g | 5.1g | 5.1g | 5.1g | 5.1g |

※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。

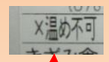
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## 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12日（月） | | | 12月13日（火） | | | 12月14日（水） | | | 12月15日（木） | | | 12月16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 | | |
| | | 豆腐のあっさりカレー煮込み | | 乳麦 | きのこの玉子とじ | | 卵乳麦 | 鶏大豆 | | 麦 | 豚肉とキャベツのごま風味炒め | | 卵麦か | 和風ポトフ | | 乳麦 |
| | | 金時豆煮 | | 麦 | さつま芋と小松菜の煮物 | | 麦 | ぜんまいとミンチの煮物 | | 乳麦 | 人参しりしり | | 麦 | 大豆と人参の煮物 | | 麦 |
| | | 菜の花と竹輪の辛子和え | | 麦 | 一夜漬(白菜人参) | | 麦 | 切干と法蓮草のごまマヨネーズ | | 卵麦 | 菜の花としめじの和え物 | | 麦 | フレンチマカロニ | | 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 | 178kcal | 448kcal | エネルギー | 93kcal | 360kcal | エネルギー | 175kcal | 447kcal | エネルギー | 147kcal | 413kcal | エネルギー | 217kcal | 485kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 10.4g | 16.2g | 蛋白質 | 2.9g | 8.7g | 蛋白質 | 11.5g | 17.6g | 蛋白質 | 6.7g | 12.4g | 蛋白質 | 7.2g | 13.0g |
| | 脂 質 | 脂 質 | 3.5g | 4.4g | 脂 質 | 3.1g | 4.0g | 脂 質 | 8.7g | 9.7g | 脂 質 | 9.0g | 9.9g | 脂 質 | 10.4g | 11.3g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 26.7g | 83.9g | 炭水化物 | 14.7g | 71.4g | 炭水化物 | 13.7g | 70.7g | 炭水化物 | 10.9g | 67.3g | 炭水化物 | 23.2g | 79.9g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 577mg | 1045mg | ナトリウム | 520mg | 982mg | ナトリウム | 574mg | 1015mg | ナトリウム | 654mg | 1116mg | ナトリウム | 474mg | 918mg |
| | 塩 分 | 食塩相当量 | 1.5g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.2g | 2.3g |
| 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 | | |
| | | チキンピカタ | | 卵麦 | ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん | | 乳麦 | 肉カボチャ | | 麦 | 田楽煮 | | 麦 | 白身魚のみぞれ煮 | | 麦 |
| | | 野菜炒め | | 卵麦 | 鶏肉と冬野菜の味噌煮 | | 麦 | ふきと大根のスープ煮 | | 卵乳麦落か | ナスの油炒め | | 麦 | スナップえんどう | | |
| | | 切干と人参のハリハリ | | 麦 | インゲンとツナのマスタード和え | | 卵乳麦 | 人参と若芽の酢の物 | | 麦 | 玉子スパサラダ | | 卵乳麦 | 豚肉のチリソース炒め | | 麦 |
| | | ★味噌汁 | | 麦 | ★味噌汁 | | 麦 | ★味噌汁 | | 麦 | ★味噌汁 | | 麦 | 白菜のおかかポン酢和え | | 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 | 250kcal | 515kcal | エネルギー | 278kcal | 551kcal | エネルギー | 239kcal | 517kcal | エネルギー | 277kcal | 554kcal | エネルギー | 175kcal | 453kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 10.1g | 15.8g | 蛋白質 | 14.0g | 20.2g | 蛋白質 | 7.8g | 14.3g | 蛋白質 | 5.2g | 11.5g | 蛋白質 | 16.4g | 23.0g |
| | 脂 質 | 脂 質 | 15.4g | 16.3g | 脂 質 | 16.9g | 17.9g | 脂 質 | 9.0g | 10.7g | 脂 質 | 17.0g | 18.0g | 脂 質 | 4.3g | 6.0g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 17.6g | 73.7g | 炭水化物 | 17.5g | 74.8g | 炭水化物 | 32.0g | 88.8g | 炭水化物 | 25.7g | 83.8g | 炭水化物 | 17.3g | 73.9g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 843mg | 1304mg | ナトリウム | 740mg | 1182mg | ナトリウム | 1047mg | 1489mg | ナトリウム | 837mg | 1278mg | ナトリウム | 856mg | 1300mg |
| | 塩 分 | 食塩相当量 | 2.1g | 3.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 2.7g | 3.8g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.2g | 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 | | |
| | | サワラの磯辺焼 | | 麦 | 焼肉塩炒め | | 麦か | オニオンソースハンバーグ | | 乳麦 | メバルみりん焼 | | 麦 | 和風唐揚げ | | 麦 |
| | | 人参のレモン煮 | | 乳麦 | 大根と椎茸の煮物 | | 麦 | インゲンソテー | | 乳麦 | ピーマンソテー | | 卵乳麦 | オクラのペペロンチーノ | | |
| | | 豚肉としめじの生姜バター風味 | | 卵乳麦 | ごぼうのごま酢和え | | 麦 | なめことじゃが芋の煮物 | | 麦 | れんこんの五目炒め煮 | | 麦 | 高野豆腐の味噌煮 | | 卵麦 |
| | | ミックスマカロニサラダ | | 卵乳麦 | ★味噌汁 | | 麦 | 春雨のサラダ | | 卵乳麦 | 三色野菜ナムル | | 麦 | 野菜のピーナッツ和え | | 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 | 297kcal | 574kcal | エネルギー | 262kcal | 533kcal | エネルギー | 248kcal | 516kcal | エネルギー | 172kcal | 457kcal | エネルギー | 293kcal | 564kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 16.5g | 22.9g | 蛋白質 | 11.3g | 17.0g | 蛋白質 | 7.3g | 13.2g | 蛋白質 | 15.5g | 22.0g | 蛋白質 | 15.5g | 21.3g |
| | 脂 質 | 脂 質 | 17.7g | 19.4g | 脂 質 | 15.7g | 16.6g | 脂 質 | 10.9g | 11.8g | 脂 質 | 7.1g | 8.8g | 脂 質 | 14.6g | 15.5g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 16.3g | 72.8g | 炭水化物 | 18.1g | 75.4g | 炭水化物 | 26.8g | 83.3g | 炭水化物 | 12.4g | 70.7g | 炭水化物 | 25.5g | 82.8g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 841mg | 1283mg | ナトリウム | 932mg | 1374mg | ナトリウム | 791mg | 1237mg | ナトリウム | 696mg | 1137mg | ナトリウム | 919mg | 1361mg |
| | 塩 分 | 食塩相当量 | 2.1g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.5g |
| 合計 | 栄養価 | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット |
| | エネルギー | エネルギー | 725kcal | 1537kcal | エネルギー | 633kcal | 1444kcal | エネルギー | 662kcal | 1480kcal | エネルギー | 596kcal | 1424kcal | エネルギー | 685kcal | 1502kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 37.0g | 54.9g | 蛋白質 | 28.2g | 45.9g | 蛋白質 | 26.6g | 45.1g | 蛋白質 | 27.4g | 45.9g | 蛋白質 | 39.1g | 57.3g |
| | 脂 質 | 脂 質 | 36.6g | 40.1g | 脂 質 | 35.7g | 38.5g | 脂 質 | 28.6g | 32.2g | 脂 質 | 33.1g | 36.7g | 脂 質 | 29.3g | 32.8g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 60.6g | 230.4g | 炭水化物 | 50.3g | 221.6g | 炭水化物 | 72.5g | 242.8g | 炭水化物 | 49.0g | 221.8g | 炭水化物 | 66.0g | 236.6g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 2261mg | 3632mg | ナトリウム | 2192mg | 3538mg | ナトリウム | 2412mg | 3741mg | ナトリウム | 2187mg | 3531mg | ナトリウム | 2249mg | 3579mg |
| | 塩 分 | 食塩相当量 | 5.7g | 9.3g | 食塩相当量 | 5.6g | 9.0g | 食塩相当量 | 6.2g | 9.5g | 食塩相当量 | 5.6g | 9.0g | 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12日(月) | | 12月13日(火) | | 12月14日(水) | | 12月15日(木) | | 12月16日(金) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| | | 豆腐のあっさりカレー煮込み | 乳麦 | きのこの玉子とじ | 卵乳麦 | 鶏大豆 | 麦 | 豚肉とキャベツのごま風味炒め | 卵麦か | 和風ポトフ | 乳麦 |
| | | 金時豆煮 | 麦 | さつま芋と小松菜の煮物 | 麦 | ぜんまいとミンチの煮物 | 乳麦 | 人参しりしり | 麦 | 大豆と人参の煮物 | 麦 |
| | | 菜の花と竹輪の辛子和え | 麦 | 一夜漬(白菜人参) | 麦 | 切干と法蓮草のごまマヨネーズ | 卵麦 | 菜の花としめじの和え物 | 麦 | フレンチマカロニ | 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 178kcal | 337kcal | エネルギー 93kcal | 252kcal | エネルギー 175kcal | 334kcal | エネルギー 147kcal | 306kcal | エネルギー 217kcal | 376kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 10.4g | 14.1g | 蛋白質 2.9g | 6.6g | 蛋白質 11.5g | 15.2g | 蛋白質 6.7g | 10.4g | 蛋白質 7.2g | 10.9g |
| | 脂 質 | 脂 質 3.5g | 4.2g | 脂 質 3.1g | 3.8g | 脂 質 8.7g | 9.4g | 脂 質 9.0g | 9.7g | 脂 質 10.4g | 11.1g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 26.7g | 59.7g | 炭水化物 14.7g | 47.7g | 炭水化物 13.7g | 46.7g | 炭水化物 10.9g | 43.9g | 炭水化物 23.2g | 56.2g |
| | ナトリウム | ナトリウム 577mg | 1017mg | ナトリウム 520mg | 960mg | ナトリウム 574mg | 1014mg | ナトリウム 654mg | 1094mg | ナトリウム 474mg | 914mg |
| | 塩 分 | 食塩相当量 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 1.3g | 2.4g | 食塩相当量 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 1.2g | 2.3g |
| 昼食 | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| | | チキンピカタ | 卵麦 | ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん | 乳麦 | 肉カボチャ | 麦 | 田楽煮 | 麦 | 白身魚のみぞれ煮 | 麦 |
| | | 野菜炒め | 卵麦 | 鶏肉と冬野菜の味噌煮 | 麦 | ふきと大根のスープ煮 | 卵乳麦落か | ナスの油炒め | 麦 | スナップえんどう | |
| | | 切干と人参のハリハリ | 麦 | インゲンとツナのマスタード和え | 卵乳麦 | 人参と若芽の酢の物 | 麦 | 玉子スパサラダ | 卵乳麦 | 豚肉のチリソース炒め | 麦 |
| | | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | 白菜のおかかポン酢和え | 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 250kcal | 409kcal | エネルギー 278kcal | 437kcal | エネルギー 239kcal | 398kcal | エネルギー 277kcal | 436kcal | エネルギー 175kcal | 334kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 10.1g | 13.8g | 蛋白質 14.0g | 17.7g | 蛋白質 7.8g | 11.5g | 蛋白質 5.2g | 8.9g | 蛋白質 16.4g | 20.1g |
| | 脂 質 | 脂 質 15.4g | 16.1g | 脂 質 16.9g | 17.6g | 脂 質 9.0g | 9.7g | 脂 質 17.0g | 17.7g | 脂 質 4.3g | 5.0g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 17.6g | 50.6g | 炭水化物 17.5g | 50.5g | 炭水化物 32.0g | 65.0g | 炭水化物 25.7g | 58.7g | 炭水化物 17.3g | 50.3g |
| | ナトリウム | ナトリウム 843mg | 1283mg | ナトリウム 740mg | 1180mg | ナトリウム 1047mg | 1487mg | ナトリウム 837mg | 1277mg | ナトリウム 856mg | 1296mg |
| | 塩 分 | 食塩相当量 2.1g | 3.3g | 食塩相当量 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 2.7g | 3.8g | 食塩相当量 2.1g | 3.2g | 食塩相当量 2.2g | 3.3g |
| 夕食 | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| | | サワラの磯辺焼 | 麦 | 焼肉塩炒め | 麦か | オニオンソースハンバーグ | 乳麦 | メバルみりん焼 | 麦 | 和風唐揚げ | 麦 |
| | | 人参のレモン煮 | 乳麦 | 大根と椎茸の煮物 | 麦 | インゲンソテー | 乳麦 | ピーマンソテー | 卵乳麦 | オクラのペペロンチーノ | |
| | | 豚肉としめじの生姜バター風味 | 卵乳麦 | ごぼうのごま酢和え | 麦 | なめことじゃが芋の煮物 | 麦 | れんこんの五目炒め煮 | 麦 | 高野豆腐の味噌煮 | 卵麦 |
| | | ミックスマカロニサラダ | 卵乳麦 | ★味噌汁 | 麦 | 春雨のサラダ | 卵乳麦 | 三色野菜ナムル | 麦 | 野菜のピーナッツ和え | 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 297kcal | 456kcal | エネルギー 262kcal | 421kcal | エネルギー 248kcal | 407kcal | エネルギー 172kcal | 331kcal | エネルギー 293kcal | 452kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 16.5g | 20.2g | 蛋白質 11.3g | 15.0g | 蛋白質 7.3g | 11.0g | 蛋白質 15.5g | 19.2g | 蛋白質 15.5g | 19.2g |
| | 脂 質 | 脂 質 17.7g | 18.4g | 脂 質 15.7g | 16.4g | 脂 質 10.9g | 11.6g | 脂 質 7.1g | 7.8g | 脂 質 14.6g | 15.3g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 16.3g | 49.3g | 炭水化物 18.1g | 51.1g | 炭水化物 26.8g | 59.8g | 炭水化物 12.4g | 45.4g | 炭水化物 25.5g | 58.5g |
| | ナトリウム | ナトリウム 841mg | 1281mg | ナトリウム 932mg | 1372mg | ナトリウム 791mg | 1231mg | ナトリウム 696mg | 1136mg | ナトリウム 919mg | 1359mg |
| | 塩 分 | 食塩相当量 2.1g | 3.3g | 食塩相当量 2.4g | 3.5g | 食塩相当量 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 1.8g | 2.9g | 食塩相当量 2.3g | 3.5g |
| 合計 | 栄養価 | 栄養価 おかずセット | フルセット | 栄養価 おかずセット | フルセット | 栄養価 おかずセット | フルセット | 栄養価 おかずセット | フルセット | 栄養価 おかずセット | フルセット |
| | エネルギー | エネルギー 725kcal | 1202kcal | エネルギー 633kcal | 1110kcal | エネルギー 662kcal | 1139kcal | エネルギー 596kcal | 1073kcal | エネルギー 685kcal | 1162kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 37.0g | 48.1g | 蛋白質 28.2g | 39.3g | 蛋白質 26.6g | 37.7g | 蛋白質 27.4g | 38.5g | 蛋白質 39.1g | 50.2g |
| | 脂 質 | 脂 質 36.6g | 38.7g | 脂 質 35.7g | 37.8g | 脂 質 28.6g | 30.7g | 脂 質 33.1g | 35.2g | 脂 質 29.3g | 31.4g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 60.6g | 159.6g | 炭水化物 50.3g | 149.3g | 炭水化物 72.5g | 171.5g | 炭水化物 49.0g | 148.0g | 炭水化物 66.0g | 165.0g |
| | ナトリウム | ナトリウム 2261mg | 3581mg | ナトリウム 2192mg | 3512mg | ナトリウム 2412mg | 3732mg | ナトリウム 2187mg | 3507mg | ナトリウム 2249mg | 3569mg |
| | 塩 分 | 食塩相当量 5.7g | 9.2g | 食塩相当量 5.6g | 8.9g | 食塩相当量 6.2g | 9.5g | 食塩相当量 5.6g | 8.9g | 食塩相当量 5.7g | 9.1g |

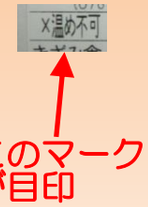
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

## 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。



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12日（月） | | 12月13日（火） | | 12月14日（水） | | 12月15日（木） | | 12月16日（金） | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| | | 鶏団子の中華風 | 卵乳麦か | 五色煮 | 乳麦 | がんも煮 | 麦 | 肉団子の甘酢煮 | 卵乳麦 | 切干大根と小松菜の煮物ムース | 麦 |
| | | 一夜漬 | 乳麦 | 若芽のゴマ酢和え | 麦 | 大根と竹輪の酢の物 | 乳麦 | 昆布の佃煮 | 麦 | ベーコンのごま酢和え | 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 77kcal | 251kcal | エネルギー 91kcal | 265kcal | エネルギー 123kcal | 297kcal | エネルギー 137kcal | 311kcal | エネルギー 88kcal | 262kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 2.9g | 6.7g | 蛋白質 1.5g | 5.3g | 蛋白質 3.2g | 7.0g | 蛋白質 2.9g | 6.7g | 蛋白質 2.5g | 6.3g |
| | 脂 質 | 脂 質 2.8g | 3.5g | 脂 質 4.0g | 4.7g | 脂 質 6.9g | 7.6g | 脂 質 6.6g | 7.3g | 脂 質 4.2g | 4.9g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 10.4g | 48.8g | 炭水化物 12.2g | 50.6g | 炭水化物 11.7g | 50.1g | 炭水化物 17.6g | 56.0g | 炭水化物 10.7g | 49.1g |
| | ナトリウム | ナトリウム 545mg | 1068mg | ナトリウム 504mg | 1027mg | ナトリウム 467mg | 990mg | ナトリウム 561mg | 1084mg | ナトリウム 448mg | 971mg |
| | 塩 分 | 食塩相当量 1.4g | 2.7g | 食塩相当量 1.3g | 2.6g | 食塩相当量 1.2g | 2.5g | 食塩相当量 1.4g | 2.8g | 食塩相当量 1.1g | 2.5g |
| 昼食 | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| | | 鮭のおろし煮 | 麦 | スパイシーチキン | 乳麦 | とんかつ | 卵乳麦 | 白身の味噌煮 | 乳麦 | 鶏の照焼 | 乳麦 |
| | | ふきの煮物 | 乳麦 | はんぺんの玉子とじ | 卵乳麦 | 黒豆煮 | 乳麦 | 五色煮豆 | 卵麦 | 赤玉南瓜の煮物 | 麦 |
| | | えんどう豆とベーコン炒め | 卵乳麦 | 大根煮 | 乳麦 | マリーネサラダ | 卵乳麦 | 法蓮草のおひたし | 乳麦 | きのこきんぴら | 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 172kcal | 346kcal | エネルギー 188kcal | 362kcal | エネルギー 226kcal | 400kcal | エネルギー 186kcal | 360kcal | エネルギー 205kcal | 379kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 7.8g | 11.6g | 蛋白質 6.4g | 10.2g | 蛋白質 5.6g | 9.4g | 蛋白質 10.5g | 14.3g | 蛋白質 8.4g | 12.2g |
| | 脂 質 | 脂 質 8.1g | 8.8g | 脂 質 9.9g | 10.6g | 脂 質 13.9g | 14.6g | 脂 質 7.4g | 8.1g | 脂 質 8.4g | 9.1g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 17.7g | 56.1g | 炭水化物 17.3g | 55.7g | 炭水化物 19.8g | 58.2g | 炭水化物 19.6g | 58.0g | 炭水化物 23.9g | 62.3g |
| | ナトリウム | ナトリウム 812mg | 1335mg | ナトリウム 780mg | 1303mg | ナトリウム 671mg | 1194mg | ナトリウム 891mg | 1414mg | ナトリウム 775mg | 1298mg |
| | 塩 分 | 食塩相当量 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 2.0g | 3.3g | 食塩相当量 1.7g | 3.0g | 食塩相当量 2.3g | 3.6g | 食塩相当量 2.0g | 3.3g |
| 夕食 | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| | | 焼肉炒め | 乳麦 | 白身の照焼き | 乳麦 | 鮭の西京焼 | 乳麦 | 鶏肉のデミソース煮 | 乳麦 | 白身の竜田揚げ | 乳麦 |
| | | 白菜と若芽の煮物 | 乳麦 | ブロッコリーと鶏肉の煮物 | 乳麦 | 油揚と菜の花の煮物 | 麦 | ひじき煮 | 乳麦 | 白花豆煮 | 麦 |
| | | 大根なます | 麦 | サラダスパゲティ | 卵乳麦か | 若芽とパインの酢の物 | 麦 | 大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | 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 149kcal | 323kcal | エネルギー 232kcal | 406kcal | エネルギー 188kcal | 362kcal | エネルギー 173kcal | 347kcal | エネルギー 231kcal | 405kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 3.2g | 7.0g | 蛋白質 7.4g | 11.2g | 蛋白質 7.7g | 11.5g | 蛋白質 6.8g | 10.6g | 蛋白質 7.0g | 10.8g |
| | 脂 質 | 脂 質 6.7g | 7.4g | 脂 質 15.6g | 16.3g | 脂 質 7.4g | 8.1g | 脂 質 9.5g | 10.2g | 脂 質 11.7g | 12.4g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 19.2g | 57.6g | 炭水化物 15.5g | 53.9g | 炭水化物 21.8g | 60.2g | 炭水化物 16.0g | 54.4g | 炭水化物 24.1g | 62.5g |
| | ナトリウム | ナトリウム 779mg | 1302mg | ナトリウム 764mg | 1287mg | ナトリウム 735mg | 1258mg | ナトリウム 728mg | 1251mg | ナトリウム 626mg | 1149mg |
| | 塩 分 | 食塩相当量 2.0g | 3.3g | 食塩相当量 1.9g | 3.3g | 食塩相当量 1.9g | 3.2g | 食塩相当量 1.9g | 3.2g | 食塩相当量 1.6g | 2.9g |
| 合計 | 栄養価 | 栄養価 おかずセット | フルセット | 栄養価 おかずセット | フルセット | 栄養価 おかずセット | フルセット | 栄養価 おかずセット | フルセット | 栄養価 おかずセット | フルセット |
| | エネルギー | エネルギー 398kcal | 920kcal | エネルギー 511kcal | 1033kcal | エネルギー 537kcal | 1059kcal | エネルギー 496kcal | 1018kcal | エネルギー 524kcal | 1046kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 13.9g | 25.3g | 蛋白質 15.3g | 26.7g | 蛋白質 16.5g | 27.9g | 蛋白質 20.2g | 31.6g | 蛋白質 17.9g | 29.3g |
| | 脂 質 | 脂 質 17.6g | 19.7g | 脂 質 29.5g | 31.6g | 脂 質 28.2g | 30.3g | 脂 質 23.5g | 25.6g | 脂 質 24.3g | 26.4g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 47.3g | 162.5g | 炭水化物 45.0g | 160.2g | 炭水化物 53.3g | 168.5g | 炭水化物 53.2g | 168.4g | 炭水化物 58.7g | 173.9g |
| | ナトリウム | ナトリウム 2136mg | 3705mg | ナトリウム 2048mg | 3617mg | ナトリウム 1873mg | 3442mg | ナトリウム 2180mg | 3749mg | ナトリウム 1849mg | 3418mg |
| | 塩 分 | 食塩相当量 5.5g | 9.4g | 食塩相当量 5.2g | 9.2g | 食塩相当量 4.8g | 8.7g | 食塩相当量 5.6g | 9.6g | 食塩相当量 4.7g | 8.7g |

★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。

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して剥がして、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