

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月5日(月)		12月6日(火)		12月7日(水)		12月8日(木)		12月9日(金)		
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	肉豆腐煮	鶏肉とジャガ芋の揚煮	牛肉の甘酢炒め	目玉焼き	白煮とがんもの煮物	鶏肉とごぼうの甘辛煮	白菜と厚揚げのチリソース煮	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	
	白菜のスープ煮	ツナあっさり煮	厚揚げとふきの煮物	三色煮豆	豚肉とごぼうの甘辛煮	マリネサラダ	イカと厚揚げのチリソース煮	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	
	インゲンとツナのマスタード和え	もずくの酢の物	煮し鶏と小松菜のごま和え	きつまつ揚げと小松菜の煮浸し	さつまいもとごぼうの甘辛煮	マリネサラダ	ジャガ芋とえのきの煮物	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	
	★すまし汁(若芽・おつゆ)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	
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	175kcal	431kcal	154kcal	421kcal	205kcal	469kcal	178kcal	438kcal	212kcal	466kcal	
たんぱく質	9.5g	14.7g	6.8g	12.6g	8.8g	14.4g	9.3g	14.7g	10.6g	15.7g	
脂質	10.6g	11.3g	5.8g	7.4g	11.5g	12.4g	6.9g	7.9g	13.2g	14.0g	
炭水化物	10.6g	65.7g	17.8g	72.8g	16.2g	72.3g	17.6g	72.6g	12.9g	67.3g	
ナトリウム	616mg	783mg	530mg	757mg	676mg	903mg	380mg	634mg	645mg	793mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	1.3g	1.9g	1.7g	2.3g	1.0g	1.6g	1.6g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	鶏のちゃんちゃん焼き	サワラの蒸し煮	オニオンソースハンバーグ	鶏肉のごま焼き	イカと厚揚げのチリソース煮	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	
	竹輪の五色きんぴら	スナッフえんどう	つま塩キャベツ	アスパラ	ジャガ芋とえのきの煮物	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	
	法蓮草と油揚げの煮物	鶏肉のすき焼き	大豆と人参の煮物	菜の花のツナ炒め	キャベツと煮し鶏の辛子和え	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	
	★味噌汁(巻麩・えのき)	鶏干と人参のハリハリ	ブロッコリーのサラダ	野菜のピーナッツ和え	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	
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	222kcal	484kcal	212kcal	471kcal	216kcal	478kcal	266kcal	523kcal	207kcal	473kcal	
たんぱく質	15.2g	20.8g	17.0g	22.2g	14.6g	20.3g	19.9g	24.9g	15.8g	21.7g	
脂質	10.4g	11.3g	9.0g	10.3g	7.5g	8.4g	15.2g	16.0g	6.7g	8.3g	
炭水化物	17.6g	73.1g	13.9g	68.3g	21.3g	77.0g	13.0g	68.0g	20.2g	75.1g	
ナトリウム	933mg	1159mg	822mg	1007mg	656mg	882mg	819mg	1047mg	844mg	1070mg	
食塩相当量	2.4g	2.9g	2.1g	2.6g	1.7g	2.2g	2.1g	2.7g	2.1g	2.7g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎オレシジ200g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	ブリのごま醤油焼	焼肉塩炒め	カレーのカレー焼	えび団子の炊き合せ	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	
	金時豆煮	ぜんまいとミンチの煮物	きのこのソテー	大根と鶏肉の味噌煮	豆腐としめじのとろみ煮	豆腐としめじのとろみ煮	豆腐としめじのとろみ煮	豆腐としめじのとろみ煮	豆腐としめじのとろみ煮	豆腐としめじのとろみ煮	
	キャベツの主佐煮	菜の花ときのこの和え物	豚肉と大根の煮物	白菜のおかかポン酢和え	鶏肉としめじのとろみ煮	鶏肉としめじのとろみ煮	鶏肉としめじのとろみ煮	鶏肉としめじのとろみ煮	鶏肉としめじのとろみ煮	鶏肉としめじのとろみ煮	
	切干大根の中華和え	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・小松菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	
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	500kcal	255kcal	522kcal	233kcal	492kcal	218kcal	474kcal	229kcal	492kcal	
たんぱく質	15.6g	21.6g	15.9g	21.8g	16.0g	21.2g	13.3g	18.5g	13.5g	19.1g	
脂質	12.0g	13.6g	15.3g	16.4g	13.7g	15.0g	10.2g	10.9g	12.5g	13.4g	
炭水化物	14.9g	70.0g	14.9g	70.8g	11.7g	66.1g	17.2g	72.1g	16.1g	71.9g	
ナトリウム	637mg	866mg	800mg	1027mg	602mg	767mg	947mg	1094mg	737mg	964mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	2.0g	2.6g	1.5g	2.0g	2.4g	2.8g	1.9g	2.5g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	629kcal	1415kcal	621kcal	1414kcal	654kcal	1439kcal	662kcal	1435kcal	648kcal	1431kcal
	たんぱく質	40.3g	57.1g	39.7g	56.6g	39.4g	55.9g	42.5g	58.1g	39.9g	56.5g
	脂質	33.0g	36.2g	30.1g	34.1g	32.7g	35.8g	32.3g	34.8g	32.4g	35.7g
	炭水化物	43.1g	208.8g	46.6g	211.9g	49.2g	215.4g	47.8g	212.7g	49.2g	214.3g
ナトリウム	2186mg	2808mg	2152mg	2791mg	1934mg	2552mg	2146mg	2775mg	2226mg	2827mg	
食塩相当量	5.6g	7.1g	5.4g	7.1g	4.9g	6.5g	5.5g	7.1g	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	828kcal	1614kcal	822kcal	1615kcal	851kcal	1636kcal	869kcal	1642kcal	846kcal	1629kcal
	たんぱく質	48.2g	65.0g	47.1g	64.0g	47.1g	63.6g	48.6g	64.2g	46.8g	63.4g
	脂質	40.0g	43.2g	37.1g	41.1g	39.7g	42.8g	39.4g	41.9g	39.4g	42.7g
	炭水化物	71.3g	237.0g	75.5g	240.8g	77.0g	243.2g	79.7g	244.6g	78.1g	243.2g
	ナトリウム	2262mg	2884mg	2229mg	2868mg	2010mg	2628mg	2220mg	2849mg	2300mg	2901mg
食塩相当量	5.8g	7.3g	5.6g	7.3g	5.1g	6.7g	5.7g	7.3g	5.8g	7.4g	

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

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5日(月)		12月6日(火)		12月7日(水)		12月8日(木)		12月9日(金)						
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	肉豆腐煮 白菜のスープ煮 インゲンとツナのマスタード和え	鶏肉とジャガ芋の揚煮 ツナあっさり煮 もずくの酢の物	牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 煮し鶏と小松菜のごま和え	目玉焼き 三色煮豆 きつまつ揚げと小松菜の煮浸し	白菜とがんもの煮物 豚肉とごぼうの甘辛煮 マリネサラダ	麦 卵 麦 麦	麦 卵 麦 麦	麦 卵 麦 麦	麦 卵 麦 麦	麦 卵 麦 麦	麦 卵 麦 麦				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	212kcal	405kcal
	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	6.8g	10.1g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	10.6g	13.9g
脂質	10.6g	11.1g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	13.2g	13.7g	
炭水化物	10.6g	52.5g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	12.9g	54.8g	
ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	380mg	381mg	ナトリウム	645mg	646mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	鶏のちゃんちゃん焼き 竹輪の五色きんぴら 法蓮草と油揚げの煮物	サワラの蒸し煮 スナッフえんどう 鶏肉のすき焼き 切干と人参のハリハリ	オニオンソースハンバーグ つま塩キャベツ 大豆と人参の煮物 フロコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	鶏肉のごま焼き アスパラ 菜の花のツナ炒め 野菜のピーナッツ和え	イカと厚揚げのチリソース煮 ジャガ芋とえのきの煮物 キャベツと煮し鶏の辛子和え	麦 卵 麦 麦	麦 卵 麦 麦	麦 卵 麦 麦	麦 卵 麦 麦	麦 卵 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	266kcal	459kcal	エネルギー	207kcal	400kcal
	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	19.9g	23.2g	たんぱく質	15.8g	19.1g
脂質	10.4g	10.9g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	6.7g	7.2g	
炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	21.3g	63.2g	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	20.2g	62.1g	
ナトリウム	933mg	934mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	844mg	845mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g										
	◎ごはん120g プリのごま醤油焼 金時豆煮 キャベツの主佐煮 切干大根の中華和え	◎ごはん120g 焼肉塩炒め ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときこの和え物	◎ごはん120g カレーのカレー焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 キャベツとベーコンの和え物	◎ごはん120g えび団子の炊き合せ 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え	◎ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 豆腐としめじのどろみ煮 煮生酢										
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	255kcal	448kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	229kcal	422kcal
	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	13.5g	16.8g
脂質	12.0g	12.5g	脂質	15.3g	15.8g	脂質	13.7g	14.2g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	12.5g	13.0g	
炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	16.1g	58.0g	
ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	947mg	948mg	ナトリウム	737mg	738mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.4g	2.4g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	654kcal	1233kcal	エネルギー	662kcal	1241kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal
	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	39.9g	49.8g
	脂質	33.0g	34.5g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	32.4g	33.9g
	炭水化物	43.1g	168.8g	炭水化物	46.6g	172.3g	炭水化物	49.2g	174.9g	炭水化物	47.8g	173.5g	炭水化物	49.2g	174.9g
ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	1934mg	1937mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	2226mg	2229mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	869kcal	1448kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	40.0g	41.5g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	39.4g	40.9g
	炭水化物	71.3g	197.0g	炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	79.7g	205.4g	炭水化物	78.1g	203.8g
	ナトリウム	2262mg	2265mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2300mg	2303mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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。

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5日(月)		12月6日(火)		12月7日(水)		12月8日(木)		12月9日(金)		
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	
	厚焼き玉子	豆腐ステーキ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	
	ジャガ芋ときのこの煮物	さつま芋のコンソメ煮	野菜のパジルチーズ焼き	野菜のパジルチーズ焼き	野菜のパジルチーズ焼き	野菜のパジルチーズ焼き	野菜のパジルチーズ焼き	野菜のパジルチーズ焼き	野菜のパジルチーズ焼き	野菜のパジルチーズ焼き	
	コールスローサラダ	大根なます	きのこのごんひら	きのこのごんひら	きのこのごんひら	きのこのごんひら	きのこのごんひら	きのこのごんひら	きのこのごんひら	きのこのごんひら	
	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	254kcal	497kcal	219kcal	462kcal	229kcal	472kcal	318kcal	561kcal	242kcal	485kcal
	たんぱく質	6.5g	10.6g	5.5g	9.6g	6.6g	10.7g	6.4g	10.5g	6.3g	10.4g
	脂質	13.0g	13.6g	9.5g	10.1g	12.8g	13.4g	18.4g	19.0g	15.3g	15.9g
	炭水化物	29.1g	81.9g	28.3g	81.1g	23.3g	76.1g	30.7g	83.5g	19.1g	71.9g
	ナトリウム	680mg	681mg	510mg	511mg	388mg	389mg	566mg	567mg	695mg	696mg
カリウム	420mg	481mg	424mg	485mg	391mg	452mg	376mg	437mg	407mg	468mg	
リン	119mg	184mg	94mg	159mg	117mg	182mg	100mg	165mg	118mg	183mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.3g	1.3g	1.0g	1.0g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	
	豚ばら肉炒め	白身魚のムニエル	揚げ豆腐の南蛮漬け	揚げ豆腐の南蛮漬け	揚げ豆腐の南蛮漬け	揚げ豆腐の南蛮漬け	揚げ豆腐の南蛮漬け	揚げ豆腐の南蛮漬け	揚げ豆腐の南蛮漬け	揚げ豆腐の南蛮漬け	
	カボチャとひき肉のトマト煮込み	キャベツとウインナーのソテー	野菜の味噌煮込み	野菜の味噌煮込み	野菜の味噌煮込み	野菜の味噌煮込み	野菜の味噌煮込み	野菜の味噌煮込み	野菜の味噌煮込み	野菜の味噌煮込み	
	もずくの酢の物	マカロニサラダ	法蓮草のごまマヨネーズ	法蓮草のごまマヨネーズ	マカロニトマト炒め	マカロニトマト炒め	かにかまサラダ	かにかまサラダ	かにかまサラダ	かにかまサラダ	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	368kcal	611kcal	381kcal	624kcal	323kcal	566kcal	306kcal	549kcal	375kcal	618kcal
	たんぱく質	10.9g	15.0g	13.5g	17.6g	8.2g	12.3g	10.0g	14.1g	12.5g	16.6g
	脂質	22.4g	23.0g	26.0g	26.6g	18.9g	19.5g	17.2g	17.8g	22.4g	23.0g
	炭水化物	28.3g	81.1g	21.2g	74.0g	30.0g	82.8g	27.5g	80.3g	28.4g	81.2g
	ナトリウム	723mg	724mg	470mg	471mg	820mg	821mg	786mg	787mg	778mg	779mg
カリウム	546mg	607mg	425mg	486mg	556mg	617mg	410mg	471mg	435mg	496mg	
リン	137mg	202mg	136mg	201mg	125mg	190mg	126mg	191mg	158mg	223mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.2g	1.2g	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	
間食	◎みかん(缶) 15g	◎パイナップル(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎パイナップル(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎パイナップル(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎パイナップル(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎パイナップル(缶) 15g	
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	鯖の塩焼	ナスと鶏肉のしぎ焼	ハッシュドビーフ	ハッシュドビーフ	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	ナスの油炒め	ナスの油炒め	ナスの油炒め	ナスの油炒め	
	キャベツソテー	麩の野菜あんかけ	ツナあさり煮	ツナあさり煮	マリネサラダ	マリネサラダ	マリネサラダ	マリネサラダ	マリネサラダ	マリネサラダ	
	しめじのバター醤油パスタ	和風マヨネーズ和え	南瓜サラダ	南瓜サラダ	かぼちゃのクリームサラダ	かぼちゃのクリームサラダ	かぼちゃのクリームサラダ	かぼちゃのクリームサラダ	かぼちゃのクリームサラダ	かぼちゃのクリームサラダ	
	揚げナスのめかふ和え										
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	393kcal	636kcal	378kcal	621kcal	405kcal	648kcal	354kcal	597kcal	355kcal	598kcal
	たんぱく質	12.6g	16.7g	10.8g	14.9g	11.3g	15.4g	10.4g	14.5g	12.3g	16.4g
	脂質	28.5g	29.1g	24.5g	25.1g	23.9g	24.5g	25.3g	25.9g	22.0g	22.6g
炭水化物	20.4g	73.2g	29.0g	81.8g	35.6g	88.4g	21.4g	74.2g	26.1g	78.9g	
ナトリウム	561mg	562mg	748mg	749mg	697mg	698mg	707mg	708mg	590mg	591mg	
カリウム	457mg	518mg	609mg	670mg	657mg	718mg	465mg	526mg	436mg	497mg	
リン	172mg	237mg	157mg	222mg	153mg	218mg	121mg	186mg	132mg	197mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	
夕食	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	978kcal	1707kcal	957kcal	1686kcal	978kcal	1707kcal	972kcal	1701kcal
	たんぱく質	30.0g	42.3g	29.8g	42.1g	26.1g	38.4g	26.8g	39.1g	31.1g	43.4g
	脂質	63.9g	65.7g	60.0g	61.8g	55.6g	57.4g	60.9g	62.7g	59.7g	61.5g
	炭水化物	77.8g	236.2g	78.5g	236.9g	88.9g	247.3g	79.6g	238.0g	73.6g	232.0g
	ナトリウム	1964mg	1967mg	1728mg	1731mg	1905mg	1908mg	2059mg	2062mg	2063mg	2066mg
	カリウム	1423mg	1606mg	1458mg	1641mg	1604mg	1787mg	1251mg	1434mg	1278mg	1461mg
	リン	428mg	623mg	387mg	582mg	395mg	590mg	347mg	542mg	408mg	603mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	4.4g	4.4g	4.9g	4.9g	5.2g	5.2g	5.3g	5.3g
	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		1063kcal	1792kcal	1041kcal	1770kcal	1021kcal	1750kcal	1026kcal	1755kcal	1036kcal	1765kcal
たんぱく質		30.4g	42.7g	30.1g	42.4g	26.5g	38.8g	27.2g	39.5g	31.5g	43.8g
脂質		64.0g	65.8g	60.1g	61.9g	55.7g	57.5g	61.0g	62.8g	59.8g	61.6g
炭水化物		89.3g	247.7g	93.7g	252.1g	104.4g	262.8g	91.1g	249.5g	89.1g	247.5g
ナトリウム		1967mg	1970mg	1729mg	1732mg	1908mg	1911mg	2065mg	2068mg	2066mg	2069mg
カリウム		1479mg	1662mg	1515mg	1698mg	1664mg	1847mg	1307mg	1490mg	1338mg	1521mg
リン		434mg	629mg	390mg	585mg	402mg	597mg	353mg	548mg	415mg	610mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	4.4g	4.4g	4.9g	4.9g	5.2g	5.2g	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の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

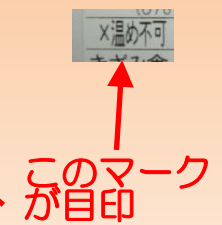


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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5日(月)			12月6日(火)			12月7日(水)			12月8日(木)			12月9日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g	卵乳麦	竹輪と玉ねぎの卵とじ	★やわらかごはん180g	麦	豚肉と冬野菜の味噌炒め	★やわらかごはん180g	卵乳麦	大豆とキャベツのスープ煮	★やわらかごはん180g	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	★やわらかごはん180g	卵乳麦	白菜と麩の玉子とじ					
	切干と小松菜の煮物	麦	キャベツの白だし和え	麦	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦				
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	130kcal	403kcal	エネルギー	エネルギー	179kcal	446kcal	エネルギー	エネルギー	146kcal	412kcal	エネルギー	エネルギー	112kcal	391kcal	エネルギー	エネルギー	102kcal	369kcal
	蛋白質	蛋白質	4.4g	10.5g	蛋白質	蛋白質	9.1g	15.0g	蛋白質	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	蛋白質	6.4g	12.3g	蛋白質	蛋白質	6.2g	12.0g
	脂質	脂質	6.5g	7.5g	脂質	脂質	8.5g	9.4g	脂質	脂質	4.5g	5.4g	脂質	脂質	5.6g	6.5g	脂質	脂質	3.1g	4.0g
炭水化物	炭水化物	13.6g	70.9g	炭水化物	炭水化物	17.4g	74.1g	炭水化物	炭水化物	20.2g	76.5g	炭水化物	炭水化物	10.8g	69.9g	炭水化物	炭水化物	12.0g	68.5g	
ナトリウム	ナトリウム	605mg	1047mg	ナトリウム	ナトリウム	743mg	1185mg	ナトリウム	ナトリウム	694mg	1164mg	ナトリウム	ナトリウム	674mg	1115mg	ナトリウム	ナトリウム	649mg	1091mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼 食	★やわらかごはん180g	乳麦	ポークチャップ	★やわらかごはん180g	麦	白身フライ	★やわらかごはん180g	卵乳麦	大根とつくねの煮物	★やわらかごはん180g	麦	鶏のカレー照煮込み	★やわらかごはん180g	卵乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て					
	れんこんと油揚げの煮物	麦	若芽の明太和え	麦	麦	人参のきんぴら	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	エネルギー	280kcal	557kcal	エネルギー	エネルギー	243kcal	513kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal	468kcal	エネルギー	エネルギー	261kcal	537kcal
	蛋白質	蛋白質	11.7g	17.4g	蛋白質	蛋白質	10.5g	16.8g	蛋白質	蛋白質	13.1g	18.9g	蛋白質	蛋白質	14.1g	20.4g	蛋白質	蛋白質	8.8g	15.2g
	脂質	脂質	8.1g	9.0g	脂質	脂質	18.3g	20.0g	脂質	脂質	12.1g	13.0g	脂質	脂質	9.8g	10.8g	脂質	脂質	16.1g	17.8g
炭水化物	炭水化物	24.6g	81.0g	炭水化物	炭水化物	18.8g	75.3g	炭水化物	炭水化物	20.8g	77.8g	炭水化物	炭水化物	12.6g	69.8g	炭水化物	炭水化物	18.9g	75.3g	
ナトリウム	ナトリウム	1099mg	1543mg	ナトリウム	ナトリウム	727mg	1169mg	ナトリウム	ナトリウム	899mg	1340mg	ナトリウム	ナトリウム	824mg	1265mg	ナトリウム	ナトリウム	891mg	1352mg	
塩分	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	
夕 食	★やわらかごはん180g	卵	豆腐ハンバーグ	★やわらかごはん180g	麦	鶏の柚子胡椒炒め	★やわらかごはん180g	麦	赤魚の生姜煮	★やわらかごはん180g	麦	キャベツメンチ	★やわらかごはん180g	卵乳麦	プリのごま焼					
	きのこあん	麦	マカロニと白菜のツナクリーム煮	麦	麦	かぼちやのゴマ煮	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	238kcal	519kcal	エネルギー	エネルギー	203kcal	479kcal	エネルギー	エネルギー	278kcal	544kcal	エネルギー	エネルギー	332kcal	599kcal	エネルギー	エネルギー	247kcal	517kcal
	蛋白質	蛋白質	11.4g	17.9g	蛋白質	蛋白質	8.7g	15.2g	蛋白質	蛋白質	15.7g	21.4g	蛋白質	蛋白質	8.8g	14.4g	蛋白質	蛋白質	16.9g	22.8g
	脂質	脂質	13.9g	15.6g	脂質	脂質	10.7g	11.8g	脂質	脂質	17.2g	18.1g	脂質	脂質	21.6g	22.5g	脂質	脂質	12.4g	13.3g
炭水化物	炭水化物	17.7g	75.0g	炭水化物	炭水化物	18.7g	76.3g	炭水化物	炭水化物	15.9g	72.3g	炭水化物	炭水化物	25.9g	82.3g	炭水化物	炭水化物	15.7g	72.9g	
ナトリウム	ナトリウム	777mg	1218mg	ナトリウム	ナトリウム	713mg	1156mg	ナトリウム	ナトリウム	688mg	1150mg	ナトリウム	ナトリウム	726mg	1170mg	ナトリウム	ナトリウム	743mg	1184mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	584kcal	1405kcal	エネルギー	エネルギー	662kcal	1482kcal	エネルギー	エネルギー	667kcal	1469kcal	エネルギー	エネルギー	640kcal	1458kcal	エネルギー	エネルギー	610kcal	1423kcal
	蛋白質	蛋白質	27.5g	45.8g	蛋白質	蛋白質	28.3g	47.0g	蛋白質	蛋白質	35.5g	52.7g	蛋白質	蛋白質	29.3g	47.1g	蛋白質	蛋白質	31.9g	50.0g
	脂質	脂質	28.5g	32.1g	脂質	脂質	37.5g	41.2g	脂質	脂質	33.8g	36.5g	脂質	脂質	37.0g	39.8g	脂質	脂質	31.6g	35.1g
	炭水化物	炭水化物	55.9g	226.9g	炭水化物	炭水化物	54.9g	225.7g	炭水化物	炭水化物	56.9g	226.6g	炭水化物	炭水化物	49.3g	222.0g	炭水化物	炭水化物	46.6g	216.7g
ナトリウム	ナトリウム	2481mg	3808mg	ナトリウム	ナトリウム	2183mg	3510mg	ナトリウム	ナトリウム	2281mg	3654mg	ナトリウム	ナトリウム	2224mg	3550mg	ナトリウム	ナトリウム	2283mg	3627mg	
塩分	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.2g	

★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

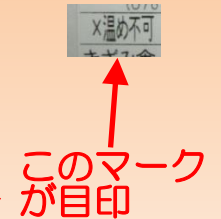


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「刻み食」 週間献立表

	12月5日(月)		12月6日(火)		12月7日(水)		12月8日(木)		12月9日(金)	
朝 食	★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ 切干と小松菜の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉と冬野菜の味噌炒め ひじきと挽肉の炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大豆とキャベツのスープ煮 マカロニトマト炒め 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大根とえのきのきんぴら インゲンのごま和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 野菜トマトビーンズ 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分
昼 食	★全粥240g ポークチャップ れんこんと油揚げの煮物 若芽の明太和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身フライ 人参のきんぴら 蕪のそぼろ煮 法蓮草ときこのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大根とつくねの煮物 ナスの挽肉炒め バンバンジーサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み オクラのべべロンチーノ イカと白菜の中華煮 春菊のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草 切干大根と豚肉の炒め物 和風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
夕 食	★全粥240g 豆腐ハンバーグ きのこあん マカロニと白菜のツナクリーム煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁	卵 麦 乳麦 麦落 麦	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め かぼちやのゴマ煮 オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁	麦 麦 卵麦か 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 人参グラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キャベツメンチ チンゲン菜ソテー ひじきとさつま揚げの煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g プリのごま焼 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦
	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
合 計	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分		

★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

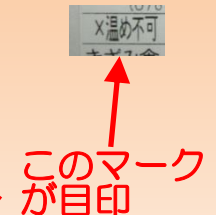


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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5日(月)			12月6日(火)			12月7日(水)			12月8日(木)			12月9日(金)			
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	豚肉と大根の煮物	麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		豚すき	乳麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		
	若芽のゴマ酢和え	麦		昆布の佃煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		切干大根煮	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	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	101kcal	275kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	87kcal	261kcal
	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.6g	7.4g
	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	2.6g	3.3g
	炭水化物	炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g
	ナトリウム	ナトリウム	454mg	977mg	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	623mg	1146mg
塩分	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鶏の幽庵焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	卵乳麦か		
	昆布煮豆	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵乳麦か		
	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦か		若芽の酢味噌和え	乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	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	193kcal	367kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	186kcal	360kcal
	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.5g	9.3g
	脂質	脂質	9.5g	10.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.1g	10.8g
	炭水化物	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g
ナトリウム	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	863mg	1386mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	837mg	1360mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.5g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		
	がんも煮	麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		赤玉南瓜の煮物	麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		
	菜の花の辛子和え	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	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	210kcal	384kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	181kcal	355kcal
	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g
	脂質	脂質	12.1g	12.8g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g
ナトリウム	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	799mg	1322mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	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	504kcal	1026kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	453kcal	975kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	454kcal	976kcal
	蛋白質	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	18.8g	30.2g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.5g	27.9g
	脂質	脂質	25.8g	27.9g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.0g	20.1g	脂質	20.8g	22.9g	脂質	21.6g	23.7g
	炭水化物	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	54.1g	169.3g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.6g	164.8g	炭水化物	48.5g	163.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2125mg	3694mg	ナトリウム	2193mg	3762mg	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	2259mg	3828mg
塩分	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.8g	

★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。

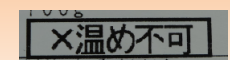
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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ことがあります
※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