（カロリー1600kcal管理食）週間献立表

	12月9日（月）			12月10日（火）			12月11日（水）			12月12日（木）			12月13日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		乳麦落	えび団子とかぶの煮物		卵麦え	千草焼き		卵	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	厚焼玉子		卵麦
	ブロッコリーの煮物		麦	コンニャクのあおさ炒め		麦	イカとじゃが芋の煮物		麦	竹の子のカレーそぼろ炒め		乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物		麦
	チキンアラビアータ		麦	菜の花の菜種和え		卵麦	ひじきの具だくさん煮		麦	大根の甘酢漬け			レンコンとフキの煮物		麦
	★味噌汁（小松菜・切干）			★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	190kcal	446kcal	エネルギー	85kcal	352kcal	エネルギー	141kcal	397kcal	エネルギー	149kcal	422kcal	エネルギー	164kcal	432kcal
	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	5.5g	11.3g	たんぱく質	9.8g	15.0g	たんぱく質	9.2g	15.5g	たんぱく質	7.9g	13.8g
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	1.5g	3.1g	脂質	2.6g	3.4g	脂質	6.3g	8.0g	脂質	7.4g	9.0g
	炭水化物	15.2g	69.9g	炭水化物	13.8g	68.8g	炭水化物	19.5g	74.5g	炭水化物	14.6g	70.4g	炭水化物	16.6g	71.9g
	ナトリウム	542mg	770mg	ナトリウム	710mg	937mg	ナトリウム	617mg	869mg	ナトリウム	557mg	783mg	ナトリウム	525mg	752mg
	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.9g
昼食	★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	鶏肉の味噌焼		卵麦	鯖の磯辺焼き		麦	ホイコーロー		麦落
	ホワイトソース		乳麦	平さやいんげん			ピーマンソテー		卵乳麦	法蓮草の煮びたし		麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め		乳麦
	うま塩キャベツ		麦か	鶏肉の青じそ南蛮		麦	切干大根としらすの煮物		麦	大根とベーコンの煮物		卵乳麦	人参とぜんまいのナムル		麦
	大根とひじきのうま煮		麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落	白菜のスープ煮		乳麦	ひじきと挽肉の炒め物		乳麦	★味噌汁（巻麩・しめじ）		麦
	ジャガ芋とえのきの煮物		麦	★味噌汁（若芽・なめこ）			★味噌汁（巻麩・キャベツ）		麦	★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		麦			
	★味噌汁（白菜・なめこ）														
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	269kcal	525kcal	エネルギー	290kcal	545kcal	エネルギー	226kcal	490kcal	エネルギー	268kcal	524kcal	エネルギー	234kcal	496kcal
	たんぱく質	14.7g	19.8g	たんぱく質	19.3g	24.5g	たんぱく質	15.5g	21.2g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	14.4g	20.1g
	脂質	13.6g	14.4g	脂質	16.3g	17.1g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	11.2g	12.1g
	炭水化物	21.4g	76.3g	炭水化物	16.5g	71.4g	炭水化物	10.5g	66.6g	炭水化物	14.5g	69.4g	炭水化物	19.3g	75.0g
	ナトリウム	838mg	1066mg	ナトリウム	540mg	792mg	ナトリウム	729mg	956mg	ナトリウム	802mg	949mg	ナトリウム	906mg	1132mg
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.9g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎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 ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	ホッケの幽庵焼		麦	肉丼の具		麦	サワラのバジルオリーブ焼			ロールキャベツのトマト煮込み		卵乳麦	白身魚の竜田揚		麦
	ふきのきんぴら		麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵麦	人参のレモン煮		乳麦	オニオンソテー		乳麦	塩枝豆		
	大根と鶏肉の味噌煮		麦	蒸し鶏のおかか和え		麦	さつま芋と豚肉の揚煮		麦	大豆とごぼうの煮物		麦	豆腐のあっさりカレー煮込み		乳麦
	キャベツの麻婆あんかけ		麦落	★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦	ナスの油炒め		麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	麩の野菜あんかけ		麦
	★味噌汁（若芽・しめじ）						★すまし汁（豆腐・えのき）		麦	★味噌汁（豆腐・しめじ）			★すまし汁（椎茸・錦糸玉子）		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	223kcal	478kcal	エネルギー	241kcal	495kcal	エネルギー	294kcal	548kcal	エネルギー	244kcal	504kcal	エネルギー	230kcal	489kcal
	たんぱく質	16.8g	22.1g	たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	15.3g	20.4g	たんぱく質	13.2g	18.7g	たんぱく質	18.2g	23.4g
	脂質	9.8g	10.6g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	17.3g	18.1g	脂質	10.2g	11.2g	脂質	9.0g	10.3g
	炭水化物	14.1g	69.0g	炭水化物	20.3g	74.7g	炭水化物	18.7g	72.9g	炭水化物	26.1g	81.1g	炭水化物	17.6g	72.0g
	ナトリウム	687mg	938mg	ナトリウム	947mg	1095mg	ナトリウム	544mg	692mg	ナトリウム	820mg	1047mg	ナトリウム	654mg	819mg
	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	2.4g	2.8g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.1g
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	682kcal	1449kcal	エネルギー	616kcal	1392kcal	エネルギー	661kcal	1435kcal	エネルギー	661kcal	1450kcal	エネルギー	628kcal	1417kcal
	たんぱく質	43.1g	58.6g	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	40.6g	56.6g	たんぱく質	38.2g	55.2g	たんぱく質	40.5g	57.3g
	脂質	33.1g	35.5g	脂質	28.8g	32.0g	脂質	32.5g	35.0g	脂質	32.4g	35.8g	脂質	27.6g	31.4g
	炭水化物	50.7g	215.2g	炭水化物	50.6g	214.9g	炭水化物	48.7g	214.0g	炭水化物	55.2g	220.9g	炭水化物	53.5g	218.9g
	ナトリウム	2067mg	2774mg	ナトリウム	2197mg	2824mg	ナトリウム	1890mg	2517mg	ナトリウム	2179mg	2779mg	ナトリウム	2085mg	2703mg
	食塩相当量	5.2g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g
合計（間食込）	エネルギー	880kcal	1647kcal	エネルギー	817kcal	1593kcal	エネルギー	858kcal	1632kcal	エネルギー	860kcal	1649kcal	エネルギー	829kcal	1618kcal
	たんぱく質	50.0g	65.5g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	48.3g	64.3g	たんぱく質	46.1g	63.1g	たんぱく質	47.9g	64.7g
	脂質	40.1g	42.5g	脂質	35.8g	39.0g	脂質	39.5g	42.0g	脂質	39.4g	42.8g	脂質	34.6g	38.4g
	炭水化物	79.6g	244.1g	炭水化物	79.5g	243.8g	炭水化物	76.5g	241.8g	炭水化物	83.4g	249.1g	炭水化物	82.4g	247.8g
	ナトリウム	2141mg	2848mg	ナトリウム	2274mg	2901mg	ナトリウム	1966mg	2593mg	ナトリウム	2255mg	2855mg	ナトリウム	2162mg	2780mg
	食塩相当量	5.4g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g

※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、商品は消費期限内に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。

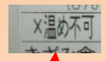
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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9日（月）			12月10日（火）			12月11日（水）			12月12日（木）			12月13日（金）		
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		乳麦落	えび団子とかぶの煮物		卵麦え	牛蒡焼き		卵	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	厚焼玉子		卵麦
	ブロッコリーの煮物		麦	コンニャクのあおさ炒め		麦	イカとじゃが芋の煮物		麦	竹の子のカレーそぼろ炒め		乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物		麦
	チキンアラビアータ		麦	菜の花の菜種和え		卵麦	ひじきの具だくさん煮		麦	大根の甘酢漬け			レンコンとフキの煮物		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	190kcal	383kcal	エネルギー	85kcal	278kcal	エネルギー	141kcal	334kcal	エネルギー	149kcal	342kcal	エネルギー	164kcal	357kcal
	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	5.5g	8.8g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	7.9g	11.2g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	1.5g	2.0g	脂質	2.6g	3.1g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	7.4g	7.9g
	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.6g	58.5g
	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	525mg	526mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★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	鶏肉の味噌焼		卵麦	鯖の磯辺焼き		麦	ホイコーロー		麦落
	ホワイトソース		乳麦	平さやいんげん			ピーマンソテー		卵乳麦	法蓮草の煮びたし		麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め		乳麦
	うま塩キャベツ		麦か	鶏肉の青じそ南蛮		麦	切干大根としらすの煮物		麦	大根とベーコンの煮物		卵乳麦	人参とぜんまいのナムル		麦
	大根とひじきのうま煮		麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落	白菜のスープ煮		乳麦	ひじきと挽肉の炒め物		乳麦			
	ジャガ芋とえのきの煮物		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	269kcal	462kcal	エネルギー	290kcal	483kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	エネルギー	234kcal	427kcal
	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	19.3g	22.6g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	14.4g	17.7g
	脂質	13.6g	14.1g	脂質	16.3g	16.8g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	15.9g	16.4g	脂質	11.2g	11.7g
	炭水化物	21.4g	63.3g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	10.5g	52.4g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	19.3g	61.2g
	ナトリウム	838mg	839mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	906mg	907mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎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 ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	ホッケの幽庵焼		麦	肉丼の具		麦	サワラのバジルオリーブ焼			ロールキャベツのトマト煮込み		卵乳麦	白身魚の竜田揚		麦
	ふきのきんぴら		麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵麦	人参のレモン煮		乳麦	オニオンソテー		乳麦	塩枝豆		
	大根と鶏肉の味噌煮		麦	蒸し鶏のおかか和え		麦	さつま芋と豚肉の揚煮		麦	大豆とごぼうの煮物		麦	豆腐のあっさりカレー煮込み		乳麦
	キャベツの麻婆あんかけ		麦落				ナスの油炒め		麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	麩の野菜あんかけ		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	223kcal	416kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	294kcal	487kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	230kcal	423kcal
	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	18.2g	21.5g
	脂質	9.8g	10.3g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	17.3g	17.8g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	9.0g	9.5g
	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	20.3g	62.2g	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	26.1g	68.0g	炭水化物	17.6g	59.5g
	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	947mg	948mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	654mg	655mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	682kcal	1261kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal
	たんぱく質	43.1g	53.0g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	38.2g	48.1g	たんぱく質	40.5g	50.4g
	脂質	33.1g	34.6g	脂質	28.8g	30.3g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	27.6g	29.1g
	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	50.6g	176.3g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	55.2g	180.9g	炭水化物	53.5g	179.2g
	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	1890mg	1893mg	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	2085mg	2088mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計（間食込）	エネルギー	880kcal	1459kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal
	たんぱく質	50.0g	59.9g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	46.1g	56.0g	たんぱく質	47.9g	57.8g
	脂質	40.1g	41.6g	脂質	35.8g	37.3g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	34.6g	36.1g
	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	79.5g	205.2g	炭水化物	76.5g	202.2g	炭水化物	83.4g	209.1g	炭水化物	82.4g	208.1g
	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2274mg	2277mg	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	2255mg	2258mg	ナトリウム	2162mg	2165mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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、商品は消費期限内に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。

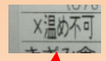
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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9日（月）		12月10日（火）		12月11日（水）		12月12日（木）		12月13日（金）	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	厚焼玉子	卵麦	肉団子の中華炒め	卵乳麦落か	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦	目玉焼き	卵	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦
	春雨タンタン	麦	人参とさつま揚げの金平	卵麦	野菜の味噌煮込み	麦	コンニャクのあおさ炒め	麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落
	青のりポテトサラダ	卵乳麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	明太春雨サラダ	卵麦	ポテトサラダ	卵乳麦	ジャガ芋の中華炒め	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 292kcal	535kcal	エネルギー 248kcal	491kcal	エネルギー 283kcal	526kcal	エネルギー 248kcal	491kcal	エネルギー 277kcal	542kcal
	たんぱく質 7.4g	11.5g	たんぱく質 7.2g	11.3g	たんぱく質 4.6g	8.7g	たんぱく質 6.4g	10.5g	たんぱく質 7.5g	12.4g
	脂質 17.4g	18.0g	脂質 15.8g	16.4g	脂質 15.0g	15.6g	脂質 17.8g	18.4g	脂質 17.8g	19.6g
	炭水化物 26.2g	79.0g	炭水化物 19.3g	72.1g	炭水化物 31.0g	83.8g	炭水化物 14.6g	67.4g	炭水化物 21.9g	76.9g
	ナトリウム 633mg	634mg	ナトリウム 658mg	659mg	ナトリウム 728mg	729mg	ナトリウム 442mg	443mg	ナトリウム 535mg	633mg
	カリウム 297mg	358mg	カリウム 352mg	413mg	カリウム 364mg	425mg	カリウム 276mg	337mg	カリウム 396mg	578mg
	リン 126mg	191mg	リン 105mg	170mg	リン 80mg	145mg	リン 112mg	177mg	リン 91mg	172mg
	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.1g	1.1g	食塩相当量 1.4g	1.6g
昼食	★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	牛肉とじゃがいもの炒め物	麦落	サワラのチリソースかけ	麦
	大豆の肉じゃが煮	乳麦	人参グラッセ	乳麦	揚茄子と玉ねぎの煮物	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	オニオンソテー	乳麦
	マカロニの和風ソテー	乳麦	スパトマト炒め	乳麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵	パスタのサラダ	卵乳麦	れんこんの土佐煮	麦
			竹輪のごま炒め	麦					バインキャロットラペ	
	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 307kcal	550kcal	エネルギー 367kcal	610kcal	エネルギー 335kcal	578kcal	エネルギー 384kcal	627kcal	エネルギー 348kcal	569kcal
	たんぱく質 13.5g	17.6g	たんぱく質 8.4g	12.5g	たんぱく質 6.2g	10.3g	たんぱく質 9.7g	13.8g	たんぱく質 14.1g	17.4g
	脂質 15.1g	15.7g	脂質 16.9g	17.5g	脂質 26.5g	27.1g	脂質 24.1g	24.7g	脂質 17.7g	17.1g
	炭水化物 28.4g	81.2g	炭水化物 44.6g	97.4g	炭水化物 17.5g	70.3g	炭水化物 30.4g	83.2g	炭水化物 30.4g	81.0g
	ナトリウム 818mg	819mg	ナトリウム 713mg	714mg	ナトリウム 611mg	612mg	ナトリウム 733mg	734mg	ナトリウム 514mg	418mg
	カリウム 556mg	617mg	カリウム 364mg	425mg	カリウム 483mg	544mg	カリウム 558mg	619mg	カリウム 664mg	604mg
	リン 159mg	224mg	リン 100mg	165mg	リン 99mg	164mg	リン 153mg	218mg	リン 200mg	249mg
	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.3g	1.1g
間食	◎黄桃（缶）　75g		◎パイナップル（缶）　75g		◎黄桃（缶）　75g		◎みかん（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	
	お魚ザンギ	卵麦	マーボ豆腐	麦落	鶏肉マスタード	麦	鯖のバジルオリーブ焼		豆腐ハンバーグのきのこあん	卵麦
	オクラのペペロンチーノ		キャロットエッグ	卵乳麦	バジルマカロニ	麦	人参のレモン煮	乳麦	鶏じゃが煮	麦落
	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	マセドニアンサラダ	卵	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦
	ナスの油炒め	麦			和風サラダ	卵	きんぴられんこん	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 368kcal	611kcal	エネルギー 343kcal	586kcal	エネルギー 347kcal	590kcal	エネルギー 341kcal	584kcal	エネルギー 333kcal	576kcal
	たんぱく質 9.2g	13.3g	たんぱく質 8.3g	12.4g	たんぱく質 12.6g	16.7g	たんぱく質 12.7g	16.8g	たんぱく質 8.3g	12.4g
	脂質 26.2g	26.8g	脂質 23.5g	24.1g	脂質 19.3g	19.9g	脂質 16.9g	17.5g	脂質 20.9g	21.5g
	炭水化物 24.1g	76.9g	炭水化物 23.4g	76.2g	炭水化物 29.4g	82.2g	炭水化物 33.3g	86.1g	炭水化物 26.4g	79.2g
	ナトリウム 828mg	829mg	ナトリウム 615mg	616mg	ナトリウム 859mg	860mg	ナトリウム 652mg	653mg	ナトリウム 696mg	697mg
	カリウム 496mg	557mg	カリウム 400mg	461mg	カリウム 464mg	525mg	カリウム 597mg	658mg	カリウム 369mg	430mg
	リン 127mg	192mg	リン 103mg	168mg	リン 143mg	208mg	リン 198mg	263mg	リン 111mg	176mg
	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.7g	1.7g	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 967kcal	1696kcal	エネルギー 958kcal	1687kcal	エネルギー 965kcal	1694kcal	エネルギー 973kcal	1702kcal	エネルギー 958kcal	1687kcal
	たんぱく質 30.1g	42.4g	たんぱく質 23.9g	36.2g	たんぱく質 23.4g	35.7g	たんぱく質 28.8g	41.1g	たんぱく質 29.9g	42.2g
	脂質 58.7g	60.5g	脂質 56.2g	58.0g	脂質 60.8g	62.6g	脂質 58.8g	60.6g	脂質 56.4g	58.2g
	炭水化物 78.7g	237.1g	炭水化物 87.3g	245.7g	炭水化物 77.9g	236.3g	炭水化物 78.3g	236.7g	炭水化物 78.7g	237.1g
	ナトリウム 2279mg	2282mg	ナトリウム 1986mg	1989mg	ナトリウム 2198mg	2201mg	ナトリウム 1827mg	1830mg	ナトリウム 1745mg	1748mg
	カリウム 1349mg	1532mg	カリウム 1116mg	1299mg	カリウム 1311mg	1494mg	カリウム 1431mg	1614mg	カリウム 1429mg	1612mg
	リン 412mg	607mg	リン 308mg	503mg	リン 322mg	517mg	リン 463mg	658mg	リン 402mg	597mg
	食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 4.5g	4.5g
合計（間食込）	エネルギー 1031kcal	1760kcal	エネルギー 1021kcal	1750kcal	エネルギー 1029kcal	1758kcal	エネルギー 1021kcal	1750kcal	エネルギー 1022kcal	1751kcal
	たんぱく質 30.5g	42.8g	たんぱく質 24.2g	36.5g	たんぱく質 23.8g	36.1g	たんぱく質 29.2g	41.5g	たんぱく質 30.3g	42.6g
	脂質 58.8g	60.6g	脂質 56.3g	58.1g	脂質 60.9g	62.7g	脂質 58.9g	60.7g	脂質 56.5g	58.3g
	炭水化物 94.2g	252.6g	炭水化物 102.5g	260.9g	炭水化物 93.4g	251.8g	炭水化物 89.8g	248.2g	炭水化物 94.2g	252.6g
	ナトリウム 2282mg	2285mg	ナトリウム 1987mg	1990mg	ナトリウム 2201mg	2204mg	ナトリウム 1830mg	1833mg	ナトリウム 1748mg	1751mg
	カリウム 1409mg	1592mg	カリウム 1173mg	1356mg	カリウム 1371mg	1554mg	カリウム 1487mg	1670mg	カリウム 1489mg	1672mg
	リン 419mg	614mg	リン 311mg	506mg	リン 329mg	524mg	リン 469mg	664mg	リン 409mg	604mg
	食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 4.5g	4.5g

※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、商品は消費期限内に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。

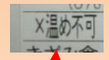
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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9日（月）		12月10日（火）		12月11日（水）		12月12日（木）		12月13日（金）	
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	鶏肉とジャガ芋の揚煮	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	野菜笹かまぼこ	卵
	キャベツとザーサイ炒め		揚ナスの煮物	麦	三色煮豆	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	けんちん煮	麦
	カリフラワーのピクルス		平さやいんげんのごまきな粉		キャベツのピーナッツ和え	麦落	じゃが芋の中華風サラダ	麦	バジルポテトチキン	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 211kcal	501kcal	エネルギー 236kcal	526kcal	エネルギー 243kcal	533kcal	エネルギー 191kcal	481kcal	エネルギー 243kcal	533kcal
	たんぱく質 8.0g	12.9g	たんぱく質 8.3g	13.2g	たんぱく質 10.0g	14.9g	たんぱく質 10.9g	15.8g	たんぱく質 8.0g	12.9g
	脂質 12.2g	12.9g	脂質 15.5g	16.2g	脂質 9.9g	10.6g	脂質 7.7g	8.4g	脂質 15.1g	15.8g
	炭水化物 17.7g	80.6g	炭水化物 18.0g	80.9g	炭水化物 28.1g	91.0g	炭水化物 19.4g	82.3g	炭水化物 18.6g	81.5g
	ナトリウム 451mg	452mg	ナトリウム 614mg	615mg	ナトリウム 588mg	589mg	ナトリウム 669mg	670mg	ナトリウム 571mg	572mg
	カリウム 530mg	602mg	カリウム 471mg	543mg	カリウム 507mg	579mg	カリウム 514mg	586mg	カリウム 336mg	408mg
	リン 107mg	184mg	リン 136mg	213mg	リン 156mg	233mg	リン 168mg	245mg	リン 92mg	169mg
	食塩相当量 1.1g	1.1g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.7g	1.7g	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	
	豚たまキャベツ	卵乳麦	赤魚の磯辺焼	麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	鯖の照焼	麦	鶏肉の塩ごうじ焼	麦
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	塩ゆでアスパラ		鶏肉のカレー煮	乳麦	人参グラッセ	乳麦	オクラのペペロンチーノ	
	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	豚バラのすき焼き煮	麦	和風サラダ	卵	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	ーロナスのオランダ煮	麦
			カボチャとハムのサラダ	卵乳麦			鶏肉ピーマン炒め	麦	スープキャベツ	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	エネルギー 266kcal	556kcal	エネルギー 265kcal	555kcal	エネルギー 308kcal	598kcal	エネルギー 283kcal	573kcal
	たんぱく質 14.0g	18.9g	たんぱく質 14.5g	19.4g	たんぱく質 11.0g	15.9g	たんぱく質 16.7g	21.6g	たんぱく質 14.7g	19.6g
	脂質 16.2g	16.9g	脂質 15.6g	16.3g	脂質 14.6g	15.3g	脂質 19.1g	19.8g	脂質 20.0g	20.7g
	炭水化物 24.1g	87.0g	炭水化物 15.9g	78.8g	炭水化物 23.4g	86.3g	炭水化物 14.7g	77.6g	炭水化物 10.9g	73.8g
	ナトリウム 672mg	673mg	ナトリウム 645mg	646mg	ナトリウム 797mg	798mg	ナトリウム 624mg	625mg	ナトリウム 641mg	642mg
	カリウム 410mg	482mg	カリウム 456mg	528mg	カリウム 466mg	538mg	カリウム 515mg	587mg	カリウム 456mg	528mg
	リン 168mg	245mg	リン 182mg	259mg	リン 133mg	210mg	リン 210mg	287mg	リン 55mg	132mg
	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.6g	1.6g	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
間食	◎みかん（缶）150g		◎パイナップル（缶）150g		◎黄桃（缶）150g		◎みかん（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	
	ホッケの酒粕焼	麦	照焼チキン	麦	ブリの西京焼		ヤンニョムチキン風	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦
	チンゲン菜ソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦	平さやいんげん		ミックスソテー	乳麦	スパソテー	乳麦
	肉野菜煮込み	麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	パスタのクリーム煮	乳麦	大豆と人参の煮物	麦
	クリームコロッケ	乳麦か	若芽としらすのおひたし	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	中華キャベツ	麦	白菜と挽肉の旨煮	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 279kcal	569kcal	エネルギー 262kcal	552kcal	エネルギー 324kcal	614kcal	エネルギー 295kcal	585kcal	エネルギー 276kcal	566kcal
	たんぱく質 16.7g	21.6g	たんぱく質 16.0g	20.9g	たんぱく質 18.0g	22.9g	たんぱく質 11.5g	16.4g	たんぱく質 17.2g	22.1g
	脂質 13.0g	13.7g	脂質 13.8g	14.5g	脂質 18.7g	19.4g	脂質 15.3g	16.0g	脂質 10.2g	10.9g
	炭水化物 20.9g	83.8g	炭水化物 16.9g	79.8g	炭水化物 18.6g	81.5g	炭水化物 27.1g	90.0g	炭水化物 25.8g	88.7g
	ナトリウム 604mg	605mg	ナトリウム 682mg	683mg	ナトリウム 729mg	730mg	ナトリウム 758mg	759mg	ナトリウム 733mg	734mg
	カリウム 511mg	583mg	カリウム 641mg	713mg	カリウム 525mg	597mg	カリウム 357mg	429mg	カリウム 773mg	845mg
	リン 191mg	268mg	リン 83mg	160mg	リン 177mg	254mg	リン 127mg	204mg	リン 229mg	306mg
	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.9g	1.9g	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 792kcal	1662kcal	エネルギー 764kcal	1634kcal	エネルギー 832kcal	1702kcal	エネルギー 794kcal	1664kcal	エネルギー 802kcal	1672kcal
	たんぱく質 38.7g	53.4g	たんぱく質 38.8g	53.5g	たんぱく質 39.0g	53.7g	たんぱく質 39.1g	53.8g	たんぱく質 39.9g	54.6g
	脂質 41.4g	43.5g	脂質 44.9g	47.0g	脂質 43.2g	45.3g	脂質 42.1g	44.2g	脂質 45.3g	47.4g
	炭水化物 62.7g	251.4g	炭水化物 50.8g	239.5g	炭水化物 70.1g	258.8g	炭水化物 61.2g	249.9g	炭水化物 55.3g	244.0g
	ナトリウム 1727mg	1730mg	ナトリウム 1941mg	1944mg	ナトリウム 2114mg	2117mg	ナトリウム 2051mg	2054mg	ナトリウム 1945mg	1948mg
	カリウム 1451mg	1667mg	カリウム 1568mg	1784mg	カリウム 1498mg	1714mg	カリウム 1386mg	1602mg	カリウム 1565mg	1781mg
	リン 466mg	697mg	リン 401mg	632mg	リン 466mg	697mg	リン 505mg	736mg	リン 376mg	607mg
	食塩相当量 4.3g	4.3g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.0g	5.0g
合計（間食込）	エネルギー 888kcal	1758kcal	エネルギー 890kcal	1760kcal	エネルギー 960kcal	1830kcal	エネルギー 890kcal	1760kcal	エネルギー 930kcal	1800kcal
	たんぱく質 39.5g	54.2g	たんぱく質 39.4g	54.1g	たんぱく質 39.8g	54.5g	たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 40.7g	55.4g
	脂質 41.6g	43.7g	脂質 45.1g	47.2g	脂質 43.4g	45.5g	脂質 42.3g	44.4g	脂質 45.5g	47.6g
	炭水化物 85.7g	274.4g	炭水化物 81.3g	270.0g	炭水化物 101.0g	289.7g	炭水化物 84.2g	272.9g	炭水化物 86.2g	274.9g
	ナトリウム 1733mg	1736mg	ナトリウム 1943mg	1946mg	ナトリウム 2120mg	2123mg	ナトリウム 2057mg	2060mg	ナトリウム 1951mg	1954mg
	カリウム 1564mg	1780mg	カリウム 1682mg	1898mg	カリウム 1618mg	1834mg	カリウム 1499mg	1715mg	カリウム 1685mg	1901mg
	リン 478mg	709mg	リン 407mg	638mg	リン 480mg	711mg	リン 517mg	748mg	リン 390mg	621mg
	食塩相当量 4.3g	4.3g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.0g	5.0g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内に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。

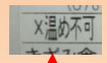
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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

朝食

12月9日(月)			12月10日(火)			12月11日(水)			12月12日(木)			12月13日(金)		
★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		
高野豆腐と法蓮草の含め煮		麦	イカと白菜の中華煮		乳麦か	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
大根とえのきのきんぴら		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	ナスと麩の炒め煮		乳麦落	大豆と椎茸の煮物		麦
一夜漬(白菜人参)		麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		乳麦落	切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦	菜の花とコーンのわさびマヨ和え		卵麦	キャベツとザーサイのナムル		麦
★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
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	77kcal	358kcal	エネルギー	114kcal	381kcal	エネルギー	175kcal	449kcal	エネルギー	209kcal	485kcal	エネルギー	141kcal	415kcal
蛋白質	5.1g	11.6g	蛋白質	8.4g	14.3g	蛋白質	11.5g	17.4g	蛋白質	5.9g	12.3g	蛋白質	6.7g	13.2g
脂 質	3.2g	4.9g	脂 質	2.1g	3.0g	脂 質	8.7g	9.6g	脂 質	15.8g	17.5g	脂 質	4.5g	6.1g
炭水化物	8.3g	65.6g	炭水化物	16.1g	72.9g	炭水化物	13.7g	71.9g	炭水化物	11.8g	68.0g	炭水化物	19.6g	75.4g
ナトリウム	702mg	1143mg	ナトリウム	570mg	1037mg	ナトリウム	574mg	1015mg	ナトリウム	657mg	1098mg	ナトリウム	493mg	934mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g

昼食

12月9日(月)			12月10日(火)			12月11日(水)			12月12日(木)			12月13日(金)		
★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		
鶏肉マスタード		麦	ロールキャベツのクリーム煮		卵乳麦	生姜焼き		麦落	田楽煮		麦	さば梅煮		麦
オクラのペペロンチーノ			菜の花			じゃが芋のそぼろあん		麦	人参しりしり		麦	豚肉と野菜の生姜炒め		麦
白菜と春雨の中華煮		麦	鶏肉のすき焼煮		麦	若芽ともやしの酢の物		麦	パスタのサラダ		卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし		麦
たたきごぼう		麦	人参とコーンのツナマヨ和え		卵麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
★味噌汁		麦	★味噌汁		麦									
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	241kcal	506kcal	エネルギー	261kcal	533kcal	エネルギー	223kcal	501kcal	エネルギー	209kcal	486kcal	エネルギー	294kcal	565kcal
蛋白質	10.5g	16.3g	蛋白質	9.2g	15.5g	蛋白質	12.0g	18.5g	蛋白質	6.1g	12.4g	蛋白質	16.1g	22.1g
脂 質	11.1g	12.0g	脂 質	16.1g	17.1g	脂 質	7.8g	9.5g	脂 質	10.2g	11.2g	脂 質	19.1g	20.1g
炭水化物	23.0g	79.2g	炭水化物	19.2g	76.4g	炭水化物	25.6g	82.4g	炭水化物	23.8g	81.9g	炭水化物	13.9g	70.8g
ナトリウム	886mg	1352mg	ナトリウム	785mg	1226mg	ナトリウム	954mg	1396mg	ナトリウム	800mg	1241mg	ナトリウム	803mg	1245mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g

夕食

12月9日(月)			12月10日(火)			12月11日(水)			12月12日(木)			12月13日(金)		
★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		
ポークチャップ		乳麦	アジのカレー焼		麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		乳麦	赤魚のごま焼		麦	鶏のカレー照煮込み		麦
金時豆煮		麦	インゲンソテー		乳麦	大根と竹輪の煮物		麦	塩枝豆			ピーマンソテー		卵乳麦
ひじきのごまマヨ和え		卵乳麦	豚肉のチリソース炒め		麦	春雨のサラダ		卵乳麦	れんこんの五目炒め煮		麦	高野豆腐の味噌煮		卵麦
★味噌汁		麦	フレンチマカロニ		卵乳麦	★味噌汁		麦	オクラのおかか和え梅風味		麦	カリフラワーのピクルス		
			★味噌汁		麦				★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
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	335kcal	602kcal	エネルギー	285kcal	562kcal	エネルギー	253kcal	520kcal	エネルギー	176kcal	450kcal	エネルギー	220kcal	485kcal
蛋白質	14.6g	20.4g	蛋白質	16.8g	23.2g	蛋白質	7.3g	13.3g	蛋白質	15.7g	21.5g	蛋白質	14.8g	20.6g
脂 質	16.0g	16.9g	脂 質	14.3g	16.0g	脂 質	15.4g	16.3g	脂 質	6.3g	7.2g	脂 質	11.3g	12.2g
炭水化物	33.2g	89.9g	炭水化物	21.2g	77.7g	炭水化物	21.0g	77.6g	炭水化物	15.0g	73.2g	炭水化物	14.2g	70.6g
ナトリウム	810mg	1252mg	ナトリウム	802mg	1244mg	ナトリウム	757mg	1226mg	ナトリウム	773mg	1215mg	ナトリウム	703mg	1169mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g

合計

12月9日(月)			12月10日(火)			12月11日(水)			12月12日(木)			12月13日(金)		
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	653kcal	1466kcal	エネルギー	660kcal	1476kcal	エネルギー	651kcal	1470kcal	エネルギー	594kcal	1421kcal	エネルギー	655kcal	1465kcal
蛋白質	30.2g	48.3g	蛋白質	34.4g	53.0g	蛋白質	30.8g	49.2g	蛋白質	27.7g	46.2g	蛋白質	37.6g	55.9g
脂 質	30.3g	33.8g	脂 質	32.5g	36.1g	脂 質	31.9g	35.4g	脂 質	32.3g	35.9g	脂 質	34.9g	38.4g
炭水化物	64.5g	234.7g	炭水化物	56.5g	227.0g	炭水化物	60.3g	231.9g	炭水化物	50.6g	223.1g	炭水化物	47.7g	216.8g
ナトリウム	2398mg	3747mg	ナトリウム	2157mg	3507mg	ナトリウム	2285mg	3637mg	ナトリウム	2230mg	3554mg	ナトリウム	1999mg	3348mg
食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.1g	8.6g

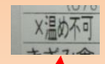
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

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

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

④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印

⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。

ワンポイントアドバイス

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

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。

「刻み食」　週間献立表

	12月9日(月)			12月10日(火)			12月11日(水)			12月12日(木)			12月13日(金)		
朝食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		イカと白菜の中華煮	乳麦か		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	
	大根とえのきのきんぴら	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		ナスと麩の炒め煮	乳麦落		大豆と椎茸の煮物	麦	
	一夜漬(白菜人参)	麦		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦		菜の花とコーンのわさびマヨ和え	卵麦		キャベツとザーサイのナムル	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	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	77kcal	236kcal	エネルギー	114kcal	273kcal	エネルギー	175kcal	334kcal	エネルギー	209kcal	368kcal	エネルギー	141kcal	300kcal
	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	6.7g	10.4g
	脂 質	3.2g	3.9g	脂 質	2.1g	2.8g	脂 質	8.7g	9.4g	脂 質	15.8g	16.5g	脂 質	4.5g	5.2g
	炭水化物	8.3g	41.3g	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	19.6g	52.6g
	ナトリウム	702mg	1142mg	ナトリウム	570mg	1010mg	ナトリウム	574mg	1014mg	ナトリウム	657mg	1097mg	ナトリウム	493mg	933mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉マスタード	麦		ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦		生姜焼き	麦落		田楽煮	麦		さば梅煮	麦	
	オクラのペペロンチーノ			菜の花			じゃが芋のそぼろあん	麦		人参しりしり	麦		豚肉と野菜の生姜炒め	麦	
	白菜と春雨の中華煮	麦		鶏肉のすき焼煮	麦		若芽ともやしの酢の物	麦		パスタのサラダ	卵乳麦		若芽と油揚げのおひたし	麦	
	たたきごぼう	麦		人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦										
	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	241kcal	400kcal	エネルギー	261kcal	420kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	209kcal	368kcal	エネルギー	294kcal	453kcal
	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	16.1g	19.8g
	脂 質	11.1g	11.8g	脂 質	16.1g	16.8g	脂 質	7.8g	8.5g	脂 質	10.2g	10.9g	脂 質	19.1g	19.8g
	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	25.6g	58.6g	炭水化物	23.8g	56.8g	炭水化物	13.9g	46.9g
	ナトリウム	886mg	1326mg	ナトリウム	785mg	1225mg	ナトリウム	954mg	1394mg	ナトリウム	800mg	1240mg	ナトリウム	803mg	1243mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ポークチャップ	乳麦		アジのカレー焼	麦		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦		赤魚のごま焼	麦		鶏のカレー照煮込み	麦	
	金時豆煮	麦		インゲンソテー	乳麦		大根と竹輪の煮物	麦		塩枝豆			ピーマンソテー	卵乳麦	
	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦		豚肉のチリソース炒め	麦		春雨のサラダ	卵乳麦		れんこんの五目炒め煮	麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦	
	★味噌汁	麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		★味噌汁	麦		オクラのおかか和え梅風味	麦		カリフラワーのピクルス		
				★味噌汁	麦					★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	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	335kcal	494kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	220kcal	379kcal
	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	15.7g	19.4g	蛋白質	14.8g	18.5g
	脂 質	16.0g	16.7g	脂 質	14.3g	15.0g	脂 質	15.4g	16.1g	脂 質	6.3g	7.0g	脂 質	11.3g	12.0g
	炭水化物	33.2g	66.2g	炭水化物	21.2g	54.2g	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	14.2g	47.2g
	ナトリウム	810mg	1250mg	ナトリウム	802mg	1242mg	ナトリウム	757mg	1197mg	ナトリウム	773mg	1213mg	ナトリウム	703mg	1143mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g
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	653kcal	1130kcal	エネルギー	660kcal	1137kcal	エネルギー	651kcal	1128kcal	エネルギー	594kcal	1071kcal	エネルギー	655kcal	1132kcal
	蛋白質	30.2g	41.3g	蛋白質	34.4g	45.5g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	27.7g	38.8g	蛋白質	37.6g	48.7g
	脂 質	30.3g	32.4g	脂 質	32.5g	34.6g	脂 質	31.9g	34.0g	脂 質	32.3g	34.4g	脂 質	34.9g	37.0g
	炭水化物	64.5g	163.5g	炭水化物	56.5g	155.5g	炭水化物	60.3g	159.3g	炭水化物	50.6g	149.6g	炭水化物	47.7g	146.7g
	ナトリウム	2398mg	3718mg	ナトリウム	2157mg	3477mg	ナトリウム	2285mg	3605mg	ナトリウム	2230mg	3550mg	ナトリウム	1999mg	3319mg
	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.1g	8.5g

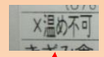
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

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

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

④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印

⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。

ワンポイントアドバイス

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

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。

「ムース食」　週間献立表

	12月9日（月）			12月10日（火）			12月11日（水）			12月12日（木）			12月13日（金）		
朝食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	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		麦	鶏つくねとフキの煮物		卵乳麦	温泉玉子		卵麦
	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	菜の花のおひたし		乳麦	一夜漬		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	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	122kcal	296kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal
	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g
	脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	6.6g	7.3g	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	4.7g	5.4g	脂 質	5.6g	6.3g
	炭水化物	11.3g	49.7g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	10.6g	49.0g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g
	ナトリウム	474mg	997mg	ナトリウム	564mg	1087mg	ナトリウム	450mg	973mg	ナトリウム	565mg	1088mg	ナトリウム	605mg	1128mg
	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	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	とんかつ		卵乳麦	白身の味噌煮		乳麦	鶏の照焼		乳麦	赤魚の味噌煮		乳麦	鶏肉のカレー風味焼き		乳麦
	黒豆煮		乳麦	五色煮豆		卵麦	赤玉南瓜の煮物		麦	薩摩芋と切昆布の煮物		乳麦	牛肉と根菜の煮物		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	もやしサラダ		卵乳麦	メンマの中華和え		乳麦か
	★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	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	227kcal	401kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	202kcal	376kcal
	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.4g	11.2g
	脂 質	13.8g	14.5g	脂 質	7.4g	8.1g	脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	10.3g	11.0g
	炭水化物	20.1g	58.5g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	19.8g	58.2g
	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	896mg	1419mg	ナトリウム	777mg	1300mg	ナトリウム	1004mg	1527mg	ナトリウム	972mg	1495mg
	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.6g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	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	豚肉の生姜焼		乳麦	白身フライタルタル		卵乳麦
	油揚と菜の花の煮物		麦	ひじき煮		乳麦	白花豆煮		麦	大根の千切煮		乳麦	大豆大根煮		卵乳麦
	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	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ		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	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	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	231kcal	405kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	205kcal	379kcal
	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.8g	8.6g
	脂 質	7.5g	8.2g	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	11.7g	12.4g	脂 質	7.9g	8.6g	脂 質	12.5g	13.2g
	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	15.9g	54.3g	炭水化物	24.1g	62.5g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.9g	57.3g
	ナトリウム	749mg	1272mg	ナトリウム	732mg	1255mg	ナトリウム	630mg	1153mg	ナトリウム	754mg	1277mg	ナトリウム	857mg	1380mg
	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	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g
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	537kcal	1059kcal	エネルギー	497kcal	1019kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	440kcal	962kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal
	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	20.1g	31.5g	蛋白質	17.9g	29.3g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.7g	28.1g
	脂 質	28.1g	30.2g	脂 質	23.5g	25.6g	脂 質	24.3g	26.4g	脂 質	19.6g	21.7g	脂 質	28.4g	30.5g
	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	53.0g	168.2g	炭水化物	58.6g	173.8g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	47.3g	162.5g
	ナトリウム	1903mg	3472mg	ナトリウム	2192mg	3761mg	ナトリウム	1857mg	3426mg	ナトリウム	2323mg	3892mg	ナトリウム	2434mg	4003mg
	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g

★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。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品（えん下困難者用食品）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「〇温め可」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