# （カロリー1600kcal管理食）週間献立表

| | 12月23日（月） | | 12月24日（火） | | 12月25日（水） | | 12月26日（木） | | 12月27日（金） | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | |
| | ロールキャベツのスープ煮 | 卵乳麦 | 千草焼き | 卵 | 鶏じゃが煮 | 麦落 | 豚肉とごぼうの煮物 | 麦 | 白身魚のしんじょう | 卵麦 |
| | れんこんの五目炒め煮 | 麦 | 豆腐の塩あんかけ煮 | 麦か | ブロッコリーの玉子とじ | 卵麦 | なめこと若芽のサッと煮 | 麦 | 里芋といかの煮物 | 麦 |
| | ジャガ芋の中華炒め | 乳麦 | 切干と挽肉のオイスター炒め | 麦 | ひじきとごぼうのナムル | 麦 | チキンアラビアータ | 麦 | 白菜のスープ煮 | 乳麦 |
| | ★すまし汁（えのき・おつゆ麸） | 麦 | ★味噌汁（若芽・白菜） | | ★味噌汁（巻麸・揚げ） | 麦 | ★味噌汁（揚げ・しめじ） | | ★味噌汁（おつゆ麸・キャベツ） | 麦 |
| | | おかず / ご飯セット | | おかず / ご飯セット | | おかず / ご飯セット | | おかず / ご飯セット | | おかず / ご飯セット |
| | エネルギー | 197kcal / 453kcal | エネルギー | 142kcal / 398kcal | エネルギー | 138kcal / 411kcal | エネルギー | 170kcal / 436kcal | エネルギー | 125kcal / 389kcal |
| | たんぱく質 | 8.3g / 13.5g | たんぱく質 | 8.8g / 14.0g | たんぱく質 | 7.9g / 14.2g | たんぱく質 | 9.9g / 15.8g | たんぱく質 | 5.3g / 10.9g |
| | 脂質 | 8.4g / 9.1g | 脂質 | 6.6g / 7.4g | 脂質 | 5.9g / 7.6g | 脂質 | 8.2g / 9.8g | 脂質 | 5.8g / 6.7g |
| | 炭水化物 | 22.4g / 77.3g | 炭水化物 | 10.8g / 65.8g | 炭水化物 | 14.4g / 70.2g | 炭水化物 | 14.8g / 69.7g | 炭水化物 | 13.1g / 69.2g |
| | ナトリウム | 626mg / 773mg | ナトリウム | 542mg / 794mg | ナトリウム | 550mg / 776mg | ナトリウム | 608mg / 834mg | ナトリウム | 563mg / 790mg |
| | 食塩相当量 | 1.6g / 2.0g | 食塩相当量 | 1.4g / 2.0g | 食塩相当量 | 1.4g / 2.0g | 食塩相当量 | 1.5g / 2.1g | 食塩相当量 | 1.4g / 2.0g |
| 昼食 | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | |
| | サワラの磯辺焼 | 麦 | 豚肉と野菜の中華炒め | 麦か | 白身魚のバジルオリーブ焼 | | 鶏のごまタレ煮 | 麦 | 豚肉ときのこのコンソメバター | 乳麦 |
| | うま塩キャベツ | 麦か | 鶏肉ピーマン炒め | 麦 | オニオンソテー | 乳麦 | ミックスソテー | 乳麦 | 高野豆腐の味噌煮 | 卵麦 |
| | 炒り豆腐 | 卵乳麦 | カリフラワーのさっぱりサラダ | 卵麦 | 豚肉と大根の煮物 | 麦 | 厚揚げとふきの煮物 | 乳麦 | コーンと挽肉の炒め物 | 乳麦 |
| | 中華うま煮 | 卵乳麦か | ★味噌汁（ひじき・キャベツ） | | ーロナスのオランダ煮 | 麦 | 根菜の柚子マリネ | | ★味噌汁（揚げ・小松菜） | |
| | ★味噌汁（揚げ・なめこ） | | | | ★味噌汁（豆腐・小松菜） | | ★すまし汁（椎茸・豆腐） | 麦 | | |
| | | おかず / ご飯セット | | おかず / ご飯セット | | おかず / ご飯セット | | おかず / ご飯セット | | おかず / ご飯セット |
| | エネルギー | 201kcal / 467kcal | エネルギー | 251kcal / 507kcal | エネルギー | 251kcal / 513kcal | エネルギー | 230kcal / 484kcal | エネルギー | 234kcal / 502kcal |
| | たんぱく質 | 17.0g / 22.8g | たんぱく質 | 16.1g / 21.2g | たんぱく質 | 15.1g / 20.7g | たんぱく質 | 12.0g / 17.1g | たんぱく質 | 17.5g / 23.5g |
| | 脂質 | 8.4g / 10.0g | 脂質 | 12.8g / 13.6g | 脂質 | 15.7g / 16.7g | 脂質 | 11.6g / 12.4g | 脂質 | 13.0g / 14.6g |
| | 炭水化物 | 13.1g / 68.0g | 炭水化物 | 16.4g / 71.3g | 炭水化物 | 11.2g / 66.4g | 炭水化物 | 18.6g / 73.0g | 炭水化物 | 12.8g / 67.9g |
| | ナトリウム | 822mg / 1049mg | ナトリウム | 798mg / 1026mg | ナトリウム | 578mg / 808mg | ナトリウム | 854mg / 1002mg | ナトリウム | 710mg / 939mg |
| | 食塩相当量 | 2.1g / 2.7g | 食塩相当量 | 2.0g / 2.6g | 食塩相当量 | 1.5g / 2.1g | 食塩相当量 | 2.2g / 2.5g | 食塩相当量 | 1.8g / 2.4g |
| 間食 | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g | | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g | | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g | | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g | | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g | |
| 夕食 | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | |
| | 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め | | ポッケのごま焼 | 麦 | 豚ヒレ肉の酢豚 | 乳麦 | アジの幽庵焼 | 麦 | 鶏肉とれんこんの照り煮 | 麦 |
| | 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 | 乳麦 | チンゲン菜ソテー | 乳麦 | 里芋のかに風あんかけ | 卵麦か | ピーマンソテー | 卵乳麦 | 法蓮草の煮びたし | 麦 |
| | 大根の甘酢漬け | | 五色煮豆 | 卵麦 | ネギ味噌炒め | 麦 | 大豆と人参の煮物 | 麦 | キャベツの土佐煮 | 麦 |
| | ★味噌汁（豆腐・巻麸） | 麦 | 人参とさつま揚げの金平 | 卵麦 | ★すまし汁（若芽・おつゆ麸） | 麦 | 豚挽き肉と切干大根の煮物 | 麦 | じゃが芋の中華風サラダ | 麦 |
| | | | ★すまし汁（錦糸玉子・えのき） | 卵麦 | | | ★味噌汁（巻麸・キャベツ） | 麦 | ★すまし汁（若芽・豆腐） | 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 | 225kcal / 492kcal | エネルギー | 229kcal / 488kcal | エネルギー | 248kcal / 504kcal | エネルギー | 233kcal / 497kcal | エネルギー | 258kcal / 512kcal |
| | たんぱく質 | 13.8g / 19.7g | たんぱく質 | 18.3g / 23.5g | たんぱく質 | 17.3g / 22.6g | たんぱく質 | 20.1g / 25.8g | たんぱく質 | 15.7g / 20.9g |
| | 脂質 | 9.6g / 10.7g | 脂質 | 9.0g / 10.3g | 脂質 | 5.8g / 6.5g | 脂質 | 7.7g / 8.6g | 脂質 | 11.6g / 12.4g |
| | 炭水化物 | 20.3g / 76.2g | 炭水化物 | 18.6g / 72.8g | 炭水化物 | 30.9g / 86.1g | 炭水化物 | 18.5g / 74.6g | 炭水化物 | 21.7g / 76.2g |
| | ナトリウム | 791mg / 1018mg | ナトリウム | 694mg / 859mg | ナトリウム | 970mg / 1142mg | ナトリウム | 645mg / 872mg | ナトリウム | 760mg / 933mg |
| | 食塩相当量 | 2.0g / 2.6g | 食塩相当量 | 1.8g / 2.2g | 食塩相当量 | 2.5g / 2.9g | 食塩相当量 | 1.6g / 2.2g | 食塩相当量 | 1.9g / 2.4g |
| 合計 | | おかず / ご飯セット | | おかず / ご飯セット | | おかず / ご飯セット | | おかず / ご飯セット | | おかず / ご飯セット |
| | エネルギー | 623kcal / 1412kcal | エネルギー | 622kcal / 1393kcal | エネルギー | 637kcal / 1428kcal | エネルギー | 633kcal / 1417kcal | エネルギー | 617kcal / 1403kcal |
| | たんぱく質 | 39.1g / 56.0g | たんぱく質 | 43.2g / 58.7g | たんぱく質 | 40.3g / 57.5g | たんぱく質 | 42.0g / 58.7g | たんぱく質 | 38.5g / 55.3g |
| | 脂質 | 26.4g / 29.8g | 脂質 | 28.4g / 31.3g | 脂質 | 27.4g / 30.8g | 脂質 | 27.5g / 30.8g | 脂質 | 30.4g / 33.7g |
| | 炭水化物 | 55.8g / 221.5g | 炭水化物 | 45.8g / 209.9g | 炭水化物 | 56.5g / 222.7g | 炭水化物 | 51.9g / 217.3g | 炭水化物 | 47.6g / 213.3g |
| | ナトリウム | 2239mg / 2840mg | ナトリウム | 2034mg / 2679mg | ナトリウム | 2098mg / 2726mg | ナトリウム | 2107mg / 2708mg | ナトリウム | 2033mg / 2662mg |
| | 食塩相当量 | 5.7g / 7.3g | 食塩相当量 | 5.2g / 6.8g | 食塩相当量 | 5.4g / 7.0g | 食塩相当量 | 5.3g / 6.8g | 食塩相当量 | 5.1g / 6.8g |
| 合計（間食込） | エネルギー | 824kcal / 1613kcal | エネルギー | 829kcal / 1600kcal | エネルギー | 834kcal / 1625kcal | エネルギー | 834kcal / 1618kcal | エネルギー | 816kcal / 1602kcal |
| | たんぱく質 | 46.5g / 63.4g | たんぱく質 | 49.3g / 64.8g | たんぱく質 | 48.0g / 65.2g | たんぱく質 | 49.4g / 66.1g | たんぱく質 | 46.4g / 63.2g |
| | 脂質 | 33.4g / 36.8g | 脂質 | 35.5g / 38.4g | 脂質 | 34.4g / 37.8g | 脂質 | 34.5g / 37.8g | 脂質 | 37.4g / 40.7g |
| | 炭水化物 | 84.7g / 250.4g | 炭水化物 | 77.7g / 241.8g | 炭水化物 | 84.3g / 250.5g | 炭水化物 | 80.8g / 246.2g | 炭水化物 | 75.8g / 241.5g |
| | ナトリウム | 2316mg / 2917mg | ナトリウム | 2108mg / 2753mg | ナトリウム | 2174mg / 2802mg | ナトリウム | 2184mg / 2785mg | ナトリウム | 2109mg / 2738mg |
| | 食塩相当量 | 5.9g / 7.4g | 食塩相当量 | 5.4g / 7.0g | 食塩相当量 | 5.6g / 7.2g | 食塩相当量 | 5.5g / 7.0g | 食塩相当量 | 5.3g / 7.0g |

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

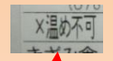
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## 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23日（月） | | 12月24日（火） | | 12月25日（水） | | 12月26日（木） | | 12月27日（金） | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ★ごはん120g | | ★ごはん120g | | ★ごはん120g | | ★ごはん120g | | ★ごはん120g | |
| | ロールキャベツのスープ煮 | 卵乳麦 | 千草焼き | 卵 | 鶏じゃが煮 | 麦落 | 豚肉とごぼうの煮物 | 麦 | 白身魚のしんじょう | 卵麦 |
| | れんこんの五目炒め煮 | 麦 | 豆腐の塩あんかけ煮 | 麦か | ブロッコリーの玉子とじ | 卵麦 | なめこと若芽のサッと煮 | 麦 | 里芋といかの煮物 | 麦 |
| | ジャガ芋の中華炒め | 乳麦 | 切干と挽肉のオイスター炒め | 麦 | ひじきとごぼうのナムル | 麦 | チキンアラビアータ | 麦 | 白菜のスープ煮 | 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 197kcal | 390kcal | エネルギー 142kcal | 335kcal | エネルギー 138kcal | 331kcal | エネルギー 170kcal | 363kcal | エネルギー 125kcal | 318kcal |
| | たんぱく質 8.3g | 11.6g | たんぱく質 8.8g | 12.1g | たんぱく質 7.9g | 11.2g | たんぱく質 9.9g | 13.2g | たんぱく質 5.3g | 8.6g |
| | 脂質 8.4g | 8.9g | 脂質 6.6g | 7.1g | 脂質 5.9g | 6.4g | 脂質 8.2g | 8.7g | 脂質 5.8g | 6.3g |
| | 炭水化物 22.4g | 64.3g | 炭水化物 10.8g | 52.7g | 炭水化物 14.4g | 56.3g | 炭水化物 14.8g | 56.7g | 炭水化物 13.1g | 55.0g |
| | ナトリウム 626mg | 627mg | ナトリウム 542mg | 543mg | ナトリウム 550mg | 551mg | ナトリウム 608mg | 609mg | ナトリウム 563mg | 564mg |
| | 食塩相当量 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 1.5g | 1.5g | 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 | |
| | サワラの磯辺焼 | 麦 | 豚肉と野菜の中華炒め | 麦か | 白身魚のバジルオリーブ焼 | | 鶏のごまタレ煮 | 麦 | 豚肉ときのこのコンソメバター | 乳麦 |
| | うま塩キャベツ | 麦か | 鶏肉ピーマン炒め | 麦 | オニオンソテー | 乳麦 | ミックスソテー | 乳麦 | 高野豆腐の味噌煮 | 卵麦 |
| | 炒り豆腐 | 卵乳麦 | カリフラワーのさっぱりサラダ | 卵麦 | 豚肉と大根の煮物 | 麦 | 厚揚げとふきの煮物 | 乳麦 | コーンと挽肉の炒め物 | 乳麦 |
| | 中華うま煮 | 卵乳麦か | | | ーロナスのオランダ煮 | 麦 | 根菜の柚子マリネ | | | |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット |
| | エネルギー 201kcal | 394kcal | エネルギー 251kcal | 444kcal | エネルギー 251kcal | 444kcal | エネルギー 230kcal | 423kcal | エネルギー 234kcal | 427kcal |
| | たんぱく質 17.0g | 20.3g | たんぱく質 16.1g | 19.4g | たんぱく質 15.1g | 18.4g | たんぱく質 12.0g | 15.3g | たんぱく質 17.5g | 20.8g |
| | 脂質 8.4g | 8.9g | 脂質 12.8g | 13.3g | 脂質 15.7g | 16.2g | 脂質 11.6g | 12.1g | 脂質 13.0g | 13.5g |
| | 炭水化物 13.1g | 55.0g | 炭水化物 16.4g | 58.3g | 炭水化物 11.2g | 53.1g | 炭水化物 18.6g | 60.5g | 炭水化物 12.8g | 54.7g |
| | ナトリウム 822mg | 823mg | ナトリウム 798mg | 799mg | ナトリウム 578mg | 579mg | ナトリウム 854mg | 855mg | ナトリウム 710mg | 711mg |
| | 食塩相当量 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 1.8g | 1.8g |
| 間食 | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g | | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g | | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g | | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g | | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g | |
| 夕食 | ★ごはん120g | | ★ごはん120g | | ★ごはん120g | | ★ごはん120g | | ★ごはん120g | |
| | 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め | | ポッケのごま焼 | 麦 | 豚ヒレ肉の酢豚 | 乳麦 | アジの幽庵焼 | 麦 | 鶏肉とれんこんの照り煮 | 麦 |
| | 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 | 乳麦 | チンゲン菜ソテー | 乳麦 | 里芋のかに風あんかけ | 卵麦か | ピーマンソテー | 卵乳麦 | 法蓮草の煮びたし | 麦 |
| | 大根の甘酢漬け | | 五色煮豆 | 卵麦 | ネギ味噌炒め | 麦 | 大豆と人参の煮物 | 麦 | キャベツの土佐煮 | 麦 |
| | | | 人参とさつま揚げの金平 | 卵麦 | | | 豚挽き肉と切干大根の煮物 | 麦 | じゃが芋の中華風サラダ | 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 225kcal | 418kcal | エネルギー 229kcal | 422kcal | エネルギー 248kcal | 441kcal | エネルギー 233kcal | 426kcal | エネルギー 258kcal | 451kcal |
| | たんぱく質 13.8g | 17.1g | たんぱく質 18.3g | 21.6g | たんぱく質 17.3g | 20.6g | たんぱく質 20.1g | 23.4g | たんぱく質 15.7g | 19.0g |
| | 脂質 9.6g | 10.1g | 脂質 9.0g | 9.5g | 脂質 5.8g | 6.3g | 脂質 7.7g | 8.2g | 脂質 11.6g | 12.1g |
| | 炭水化物 20.3g | 62.2g | 炭水化物 18.6g | 60.5g | 炭水化物 30.9g | 72.8g | 炭水化物 18.5g | 60.4g | 炭水化物 21.7g | 63.6g |
| | ナトリウム 791mg | 792mg | ナトリウム 694mg | 695mg | ナトリウム 970mg | 971mg | ナトリウム 645mg | 646mg | ナトリウム 760mg | 761mg |
| | 食塩相当量 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 2.5g | 2.5g | 食塩相当量 1.6g | 1.6g | 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 623kcal | 1202kcal | エネルギー 622kcal | 1201kcal | エネルギー 637kcal | 1216kcal | エネルギー 633kcal | 1212kcal | エネルギー 617kcal | 1196kcal |
| | たんぱく質 39.1g | 49.0g | たんぱく質 43.2g | 53.1g | たんぱく質 40.3g | 50.2g | たんぱく質 42.0g | 51.9g | たんぱく質 38.5g | 48.4g |
| | 脂質 26.4g | 27.9g | 脂質 28.4g | 29.9g | 脂質 27.4g | 28.9g | 脂質 27.5g | 29.0g | 脂質 30.4g | 31.9g |
| | 炭水化物 55.8g | 181.5g | 炭水化物 45.8g | 171.5g | 炭水化物 56.5g | 182.2g | 炭水化物 51.9g | 177.6g | 炭水化物 47.6g | 173.3g |
| | ナトリウム 2239mg | 2242mg | ナトリウム 2034mg | 2037mg | ナトリウム 2098mg | 2101mg | ナトリウム 2107mg | 2110mg | ナトリウム 2033mg | 2036mg |
| | 食塩相当量 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 5.1g | 5.1g |
| 合計（間食込） | エネルギー 824kcal | 1403kcal | エネルギー 829kcal | 1408kcal | エネルギー 834kcal | 1413kcal | エネルギー 834kcal | 1413kcal | エネルギー 816kcal | 1395kcal |
| | たんぱく質 46.5g | 56.4g | たんぱく質 49.3g | 59.2g | たんぱく質 48.0g | 57.9g | たんぱく質 49.4g | 59.3g | たんぱく質 46.4g | 56.3g |
| | 脂質 33.4g | 34.9g | 脂質 35.5g | 37.0g | 脂質 34.4g | 35.9g | 脂質 34.5g | 36.0g | 脂質 37.4g | 38.9g |
| | 炭水化物 84.7g | 210.4g | 炭水化物 77.7g | 203.4g | 炭水化物 84.3g | 210.0g | 炭水化物 80.8g | 206.5g | 炭水化物 75.8g | 201.5g |
| | ナトリウム 2316mg | 2319mg | ナトリウム 2108mg | 2111mg | ナトリウム 2174mg | 2177mg | ナトリウム 2184mg | 2187mg | ナトリウム 2109mg | 2112mg |
| | 食塩相当量 5.9g | 5.9g | 食塩相当量 5.4g | 5.4g | 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 |

※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。

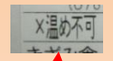
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## 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23日（月） | | | 12月24日（火） | | | 12月25日（水） | | | 12月26日（木） | | | 12月27日（金） | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ★ごはん150g | | | ★ごはん150g | | | ★ごはん150g | | | ★ごはん150g | | | ★ごはん150g | | |
| | 豚肉とブロッコリーの塩こうじ炒め | | | 豆腐ステーキ | | 卵 | 白身魚のしんじょう | | 卵麦 | 豚バラのすき焼き煮 | | 麦 | 鶏肉カレークリーム煮 | | 乳麦 |
| | ナスと麸の炒め煮 | | 乳麦落 | 大豆の肉じゃが煮 | | 乳麦 | 油揚げの玉子とじ | | 卵麦 | ジャガ芋の中華炒め | | 乳麦 | きんぴられんこん | | 麦 |
| | れんこんの土佐煮 | | 麦 | 人参とぜんまいのナムル | | 麦 | スパトマト炒め | | 乳麦 | ハムとキャベツのごまマヨネーズ炒め | | 卵乳麦 | 野菜たっぷりマーボ炒め | | 麦か |
| | | 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 | 258kcal | 501kcal | エネルギー | 242kcal | 485kcal | エネルギー | 285kcal | 528kcal | エネルギー | 263kcal | 506kcal | エネルギー | 295kcal | 538kcal |
| | たんぱく質 | 8.2g | 12.3g | たんぱく質 | 7.7g | 11.8g | たんぱく質 | 8.1g | 12.2g | たんぱく質 | 7.0g | 11.1g | たんぱく質 | 6.8g | 10.9g |
| | 脂質 | 13.8g | 14.4g | 脂質 | 15.0g | 15.6g | 脂質 | 14.4g | 15.0g | 脂質 | 17.1g | 17.7g | 脂質 | 15.8g | 16.4g |
| | 炭水化物 | 26.1g | 78.9g | 炭水化物 | 18.4g | 71.2g | 炭水化物 | 30.5g | 83.3g | 炭水化物 | 20.1g | 72.9g | 炭水化物 | 32.0g | 84.8g |
| | ナトリウム | 557mg | 558mg | ナトリウム | 514mg | 515mg | ナトリウム | 642mg | 643mg | ナトリウム | 513mg | 514mg | ナトリウム | 603mg | 604mg |
| | カリウム | 403mg | 464mg | カリウム | 484mg | 545mg | カリウム | 231mg | 292mg | カリウム | 506mg | 567mg | カリウム | 515mg | 576mg |
| | リン | 136mg | 201mg | リン | 103mg | 168mg | リン | 128mg | 193mg | リン | 128mg | 193mg | リン | 123mg | 188mg |
| | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g |
| 昼食 | ★ごはん150g | | | ★ごはん150g | | | ★ごはん150g | | | ★ごはん150g | | | ★ごはん150g | | |
| | ギャベツメンチ | | 卵乳麦 | 鶏もも竜田揚げ | | 卵麦 | 豚肉のおろし煮 | | 麦 | 鯖の塩焼 | | | 肉丼の具 | | 麦 |
| | オニオンソテー | | 乳麦 | オクラのペペロンチーノ | | | 蓮根と牛肉のしぐれ煮 | | 麦 | 人参のレモン煮 | | 乳麦 | ひじきとごぼうのナムル | | 麦 |
| | じゃが芋のそぼろあん | | 麦 | 豚肉と大根のピリ辛煮 | | 麦 | キャベツの麻婆あんかけ | | 麦落 | 春雨の甘酢炒め | | 麦 | キャベツと卵の塩レモンパスタ | | 卵乳麦 |
| | マカロニと法蓮草のソテー | | 乳麦 | スイートおさつ | | | | | | ひき肉と豆腐のうま煮 | | 麦落か | | | |
| | | 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 | 333kcal | 576kcal | エネルギー | 369kcal | 612kcal | エネルギー | 344kcal | 587kcal | エネルギー | 330kcal | 573kcal | エネルギー | 359kcal | 602kcal |
| | たんぱく質 | 10.0g | 14.1g | たんぱく質 | 12.2g | 16.3g | たんぱく質 | 12.2g | 16.3g | たんぱく質 | 13.7g | 17.8g | たんぱく質 | 10.9g | 15.0g |
| | 脂質 | 16.6g | 17.2g | 脂質 | 17.4g | 18.0g | 脂質 | 22.2g | 22.8g | 脂質 | 17.7g | 18.3g | 脂質 | 23.2g | 23.8g |
| | 炭水化物 | 34.7g | 87.5g | 炭水化物 | 39.0g | 91.8g | 炭水化物 | 22.4g | 75.2g | 炭水化物 | 27.6g | 80.4g | 炭水化物 | 26.1g | 78.9g |
| | ナトリウム | 655mg | 656mg | ナトリウム | 390mg | 391mg | ナトリウム | 789mg | 790mg | ナトリウム | 670mg | 671mg | ナトリウム | 860mg | 861mg |
| | カリウム | 442mg | 503mg | カリウム | 533mg | 594mg | カリウム | 519mg | 580mg | カリウム | 420mg | 481mg | カリウム | 411mg | 472mg |
| | リン | 126mg | 191mg | リン | 131mg | 196mg | リン | 166mg | 231mg | リン | 168mg | 233mg | リン | 141mg | 206mg |
| | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.0g | 1.0g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g |
| 間食 | ◎黄桃（缶）　75g | | | ◎みかん（缶）　75g | | | ◎パイナップル（缶）　75g | | | ◎黄桃（缶）　75g | | | ◎パイナップル（缶）　75g | | |
| 夕食 | ★ごはん150g | | | ★ごはん150g | | | ★ごはん150g | | | ★ごはん150g | | | ★ごはん150g | | |
| | マイルドハヤシライスのルー | | 乳麦 | キャベツと豚肉の塩あんかけ | | | 肉団子とさつま芋の黒酢あん | | 卵乳麦 | えびカツ | | 麦え | カレイの照焼 | | 麦 |
| | 大根とひじきの煮物 | | 麦 | ジャガ芋ときのこの煮物 | | 麦 | 豚肉のマヨマスタード炒め | | 卵麦 | バジルマカロニ | | 麦 | 人参グラッセ | | 乳麦 |
| | 春雨タンタン | | 麦 | 若芽とじゃこの炒り卵 | | 卵乳麦 | 切干大根のコンソメ炒め | | 乳麦 | ナスの油炒め | | 麦 | 小倉釜時 | | |
| | | | | | | | | | | ぎんびら | | 麦 | 豚バラもやし | | 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 | 367kcal | 610kcal | エネルギー | 377kcal | 620kcal | エネルギー | 334kcal | 577kcal | エネルギー | 368kcal | 611kcal | エネルギー | 317kcal | 560kcal |
| | たんぱく質 | 8.0g | 12.1g | たんぱく質 | 11.2g | 15.3g | たんぱく質 | 10.9g | 15.0g | たんぱく質 | 8.7g | 12.8g | たんぱく質 | 13.3g | 17.4g |
| | 脂質 | 21.7g | 22.3g | 脂質 | 26.1g | 26.7g | 脂質 | 16.8g | 17.4g | 脂質 | 22.2g | 22.8g | 脂質 | 14.6g | 15.2g |
| | 炭水化物 | 34.3g | 87.1g | 炭水化物 | 24.1g | 76.9g | 炭水化物 | 35.3g | 88.1g | 炭水化物 | 34.2g | 87.0g | 炭水化物 | 32.7g | 85.5g |
| | ナトリウム | 875mg | 876mg | ナトリウム | 818mg | 819mg | ナトリウム | 718mg | 719mg | ナトリウム | 699mg | 700mg | ナトリウム | 398mg | 399mg |
| | カリウム | 532mg | 593mg | カリウム | 601mg | 662mg | カリウム | 539mg | 600mg | カリウム | 426mg | 487mg | カリウム | 565mg | 626mg |
| | リン | 128mg | 193mg | リン | 167mg | 232mg | リン | 166mg | 231mg | リン | 136mg | 201mg | リン | 172mg | 237mg |
| | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.0g | 1.0g |
| 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 | 958kcal | 1687kcal | エネルギー | 988kcal | 1717kcal | エネルギー | 963kcal | 1692kcal | エネルギー | 961kcal | 1690kcal | エネルギー | 971kcal | 1700kcal |
| | たんぱく質 | 26.2g | 38.5g | たんぱく質 | 31.1g | 43.4g | たんぱく質 | 31.2g | 43.5g | たんぱく質 | 29.4g | 41.7g | たんぱく質 | 31.0g | 43.3g |
| | 脂質 | 52.1g | 53.9g | 脂質 | 58.5g | 60.3g | 脂質 | 53.4g | 55.2g | 脂質 | 57.0g | 58.8g | 脂質 | 53.6g | 55.4g |
| | 炭水化物 | 95.1g | 253.5g | 炭水化物 | 81.5g | 239.9g | 炭水化物 | 88.2g | 246.6g | 炭水化物 | 81.9g | 240.3g | 炭水化物 | 90.8g | 249.2g |
| | ナトリウム | 2087mg | 2090mg | ナトリウム | 1722mg | 1725mg | ナトリウム | 2149mg | 2152mg | ナトリウム | 1882mg | 1885mg | ナトリウム | 1861mg | 1864mg |
| | カリウム | 1377mg | 1560mg | カリウム | 1618mg | 1801mg | カリウム | 1289mg | 1472mg | カリウム | 1352mg | 1535mg | カリウム | 1491mg | 1674mg |
| | リン | 390mg | 585mg | リン | 401mg | 596mg | リン | 460mg | 655mg | リン | 432mg | 627mg | リン | 436mg | 631mg |
| | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 4.4g | 4.4g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g |
| 合計（間食込） | エネルギー | 1022kcal | 1751kcal | エネルギー | 1036kcal | 1765kcal | エネルギー | 1026kcal | 1755kcal | エネルギー | 1025kcal | 1754kcal | エネルギー | 1034kcal | 1763kcal |
| | たんぱく質 | 26.6g | 38.9g | たんぱく質 | 31.5g | 43.8g | たんぱく質 | 31.5g | 43.8g | たんぱく質 | 29.8g | 42.1g | たんぱく質 | 31.3g | 43.6g |
| | 脂質 | 52.2g | 54.0g | 脂質 | 58.6g | 60.4g | 脂質 | 53.5g | 55.3g | 脂質 | 57.1g | 58.9g | 脂質 | 53.7g | 55.5g |
| | 炭水化物 | 110.6g | 269.0g | 炭水化物 | 93.0g | 251.4g | 炭水化物 | 103.4g | 261.8g | 炭水化物 | 97.4g | 255.8g | 炭水化物 | 106.0g | 264.4g |
| | ナトリウム | 2090mg | 2093mg | ナトリウム | 1725mg | 1728mg | ナトリウム | 2150mg | 2153mg | ナトリウム | 1885mg | 1888mg | ナトリウム | 1862mg | 1865mg |
| | カリウム | 1437mg | 1620mg | カリウム | 1674mg | 1857mg | カリウム | 1346mg | 1529mg | カリウム | 1412mg | 1595mg | カリウム | 1548mg | 1731mg |
| | リン | 397mg | 592mg | リン | 407mg | 602mg | リン | 463mg | 658mg | リン | 439mg | 634mg | リン | 439mg | 634mg |
| | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 4.4g | 4.4g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g |

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

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23日（月） | | 12月24日（火） | | 12月25日（水） | | 12月26日（木） | | 12月27日（金） | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | |
| | 豆腐のソナあんかけ | 麦 | 鶏肉とジャガ芋の揚煮 | 麦 | 目玉焼き | 卵 | 肉団子の玉ねぎあん | 卵乳麦 | 白身魚のしんじょう | 卵麦 |
| | 揚ナスの煮物 | 麦 | ブロッコリーの煮物 | 麦 | 洋風肉じゃが煮 | 乳麦 | 切干大根煮 | 麦 | 大豆と椎茸の煮物 | 麦 |
| | カリフラワーのピクルス | | スープキャベツ | 乳麦 | ひじきとごぼうのナムル | 麦 | マカロニと法蓮草のソテー | 乳麦 | じゃが芋の中華風サラダ | 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 | 191kcal | 481kcal | エネルギー | 187kcal | 477kcal | エネルギー | 180kcal | 470kcal | エネルギー | 231kcal | 521kcal | エネルギー | 227kcal | 517kcal |
| | たんぱく質 | 7.8g | 12.7g | たんぱく質 | 10.0g | 14.9g | たんぱく質 | 8.7g | 13.6g | たんぱく質 | 9.5g | 14.4g | たんぱく質 | 10.6g | 15.5g |
| | 脂質 | 11.8g | 12.5g | 脂質 | 8.8g | 9.5g | 脂質 | 8.8g | 9.5g | 脂質 | 10.0g | 10.7g | 脂質 | 10.6g | 11.3g |
| | 炭水化物 | 15.1g | 78.0g | 炭水化物 | 18.2g | 81.1g | 炭水化物 | 16.5g | 79.4g | 炭水化物 | 24.6g | 87.5g | 炭水化物 | 24.0g | 86.9g |
| | ナトリウム | 342mg | 343mg | ナトリウム | 558mg | 559mg | ナトリウム | 529mg | 530mg | ナトリウム | 733mg | 734mg | ナトリウム | 683mg | 684mg |
| | カリウム | 370mg | 442mg | カリウム | 496mg | 568mg | カリウム | 386mg | 458mg | カリウム | 294mg | 366mg | カリウム | 646mg | 718mg |
| | リン | 97mg | 174mg | リン | 159mg | 236mg | リン | 129mg | 206mg | リン | 130mg | 207mg | リン | 151mg | 228mg |
| | 食塩相当量 | 0.9g | 0.9g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g |
| 昼食 | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | | ★ごはん180g | |
| | 鯖の磯辺焼き | 麦 | 豚肉と野菜のトマト炒め | 乳麦 | 赤魚の天ぷら | 麦 | 豚肉とキャベツの塩おかか | | アジのカレー焼 | 麦 |
| | キャベツソテー | 乳麦 | ひき肉と豆腐のうま煮 | 麦落か | 天ぷらのタレ | 麦 | 白菜と豚肉の煮びたし | 麦 | ミックスソテー | 乳麦 |
| | 麸とえのきのさっと煮 | 麦 | キャベツとウインナーのソテー | 乳麦 | 法蓮草の煮びたし | 麦 | ジャガ芋の中華炒め | 乳麦 | げんちん煮 | 麦 |
| | バジルポテトチキン | 卵乳麦 | | | 鶏肉ピーマン炒め | 麦 | | | クリームコロッケ | 乳麦か |
| | | | | | ナスの挽肉炒め | 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 | 342kcal | 632kcal | エネルギー | 280kcal | 570kcal | エネルギー | 358kcal | 648kcal | エネルギー | 288kcal | 578kcal | エネルギー | 257kcal | 547kcal |
| | たんぱく質 | 16.1g | 21.0g | たんぱく質 | 15.2g | 20.1g | たんぱく質 | 17.5g | 22.4g | たんぱく質 | 14.1g | 19.0g | たんぱく質 | 14.1g | 19.0g |
| | 脂質 | 22.8g | 23.5g | 脂質 | 17.8g | 18.5g | 脂質 | 20.2g | 20.9g | 脂質 | 17.1g | 17.8g | 脂質 | 13.2g | 13.9g |
| | 炭水化物 | 17.1g | 80.0g | 炭水化物 | 15.4g | 78.3g | 炭水化物 | 26.6g | 89.5g | 炭水化物 | 18.3g | 81.2g | 炭水化物 | 19.6g | 82.5g |
| | ナトリウム | 596mg | 597mg | ナトリウム | 792mg | 793mg | ナトリウム | 666mg | 667mg | ナトリウム | 599mg | 600mg | ナトリウム | 613mg | 614mg |
| | カリウム | 523mg | 595mg | カリウム | 547mg | 619mg | カリウム | 600mg | 672mg | カリウム | 644mg | 716mg | カリウム | 403mg | 475mg |
| | リン | 224mg | 301mg | リン | 167mg | 244mg | リン | 209mg | 286mg | リン | 176mg | 253mg | リン | 161mg | 238mg |
| | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g |
| 間食 | ◎黄桃（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 | |
| | 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め | | お魚ザンギ | 卵麦 | 鶏肉のマーマレード煮 | 麦 | カレイの竜田揚 | 麦 | 鶏のいそべ焼 | 麦 |
| | ひじきと挽肉の炒め物 | 乳麦 | 塩枝豆 | | 人参のレモン煮 | 乳麦 | オニオンソテー | 乳麦 | ピーマンソテー | 卵乳麦 |
| | 竹輪の五色きんぴら | 卵乳麦 | 豚肉と大根の煮物 | 麦 | ミックスビーンズのクリーム煮 | 乳麦 | 牛肉とひじきの炒め煮 | 麦 | 豆腐の塩あんかけ煮 | 麦か |
| | | | 春雨とツナのピリ辛炒め | 麦 | 野菜炒め | 卵麦 | 人参のおかかサラダ | 麦 | 切干大根のコンソメ炒め | 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 | 272kcal | 562kcal | エネルギー | 334kcal | 624kcal | エネルギー | 294kcal | 584kcal | エネルギー | 265kcal | 555kcal | エネルギー | 289kcal | 579kcal |
| | たんぱく質 | 18.9g | 23.8g | たんぱく質 | 14.5g | 19.4g | たんぱく質 | 13.3g | 18.2g | たんぱく質 | 15.6g | 20.5g | たんぱく質 | 17.8g | 22.7g |
| | 脂質 | 14.0g | 14.7g | 脂質 | 16.7g | 17.4g | 脂質 | 13.5g | 14.2g | 脂質 | 15.4g | 16.1g | 脂質 | 18.6g | 19.3g |
| | 炭水化物 | 16.8g | 79.7g | 炭水化物 | 30.0g | 92.9g | 炭水化物 | 31.0g | 93.9g | 炭水化物 | 15.3g | 78.2g | 炭水化物 | 11.2g | 74.1g |
| | ナトリウム | 853mg | 854mg | ナトリウム | 918mg | 919mg | ナトリウム | 686mg | 687mg | ナトリウム | 598mg | 599mg | ナトリウム | 748mg | 749mg |
| | カリウム | 610mg | 682mg | カリウム | 468mg | 540mg | カリウム | 544mg | 616mg | カリウム | 512mg | 584mg | カリウム | 486mg | 558mg |
| | リン | 249mg | 326mg | リン | 181mg | 258mg | リン | 155mg | 232mg | リン | 184mg | 261mg | リン | 85mg | 162mg |
| | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 2.3g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 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 | 805kcal | 1675kcal | エネルギー | 801kcal | 1671kcal | エネルギー | 832kcal | 1702kcal | エネルギー | 784kcal | 1654kcal | エネルギー | 773kcal | 1643kcal |
| | たんぱく質 | 42.8g | 57.5g | たんぱく質 | 39.7g | 54.4g | たんぱく質 | 39.5g | 54.2g | たんぱく質 | 39.2g | 53.9g | たんぱく質 | 42.5g | 57.2g |
| | 脂質 | 48.6g | 50.7g | 脂質 | 43.3g | 45.4g | 脂質 | 42.5g | 44.6g | 脂質 | 42.5g | 44.6g | 脂質 | 42.4g | 44.5g |
| | 炭水化物 | 49.0g | 237.7g | 炭水化物 | 63.6g | 252.3g | 炭水化物 | 74.1g | 262.8g | 炭水化物 | 58.2g | 246.9g | 炭水化物 | 54.8g | 243.5g |
| | ナトリウム | 1791mg | 1794mg | ナトリウム | 2268mg | 2271mg | ナトリウム | 1881mg | 1884mg | ナトリウム | 1930mg | 1933mg | ナトリウム | 2044mg | 2047mg |
| | カリウム | 1503mg | 1719mg | カリウム | 1511mg | 1727mg | カリウム | 1530mg | 1746mg | カリウム | 1450mg | 1666mg | カリウム | 1535mg | 1751mg |
| | リン | 570mg | 801mg | リン | 507mg | 738mg | リン | 493mg | 724mg | リン | 490mg | 721mg | リン | 397mg | 628mg |
| | 食塩相当量 | 4.6g | 4.6g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g |
| 合計（間食込） | エネルギー | 933kcal | 1803kcal | エネルギー | 927kcal | 1797kcal | エネルギー | 960kcal | 1830kcal | エネルギー | 880kcal | 1750kcal | エネルギー | 901kcal | 1771kcal |
| | たんぱく質 | 43.6g | 58.3g | たんぱく質 | 40.3g | 55.0g | たんぱく質 | 40.3g | 55.0g | たんぱく質 | 40.0g | 54.7g | たんぱく質 | 43.3g | 58.0g |
| | 脂質 | 48.8g | 50.9g | 脂質 | 43.5g | 45.6g | 脂質 | 42.7g | 44.8g | 脂質 | 42.7g | 44.8g | 脂質 | 42.6g | 44.7g |
| | 炭水化物 | 79.9g | 268.6g | 炭水化物 | 94.1g | 282.8g | 炭水化物 | 105.0g | 293.7g | 炭水化物 | 81.2g | 269.9g | 炭水化物 | 85.7g | 274.4g |
| | ナトリウム | 1797mg | 1800mg | ナトリウム | 2270mg | 2273mg | ナトリウム | 1887mg | 1890mg | ナトリウム | 1936mg | 1939mg | ナトリウム | 2050mg | 2053mg |
| | カリウム | 1623mg | 1839mg | カリウム | 1625mg | 1841mg | カリウム | 1650mg | 1866mg | カリウム | 1563mg | 1779mg | カリウム | 1655mg | 1871mg |
| | リン | 584mg | 815mg | リン | 513mg | 744mg | リン | 507mg | 738mg | リン | 502mg | 733mg | リン | 411mg | 642mg |
| | 食塩相当量 | 4.6g | 4.6g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g |

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

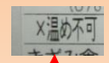
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## 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

| | 12月23日(月) | | | 12月24日(火) | | | 12月25日(水) | | | 12月26日(木) | | | 12月27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 | | |
| | スクランブルエッグ | 卵乳 | | 玉ねぎと高野豆腐の煮物 | 麦 | | 豚肉と大根の煮物 | 麦 | | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 | 乳麦落 | | 白身魚のしんじょう | 卵麦 | |
| | キャベツと油揚げの味噌煮 | 麦 | | インゲンと人参のグラッセ | 乳 | | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 乳麦 | | キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 | 乳麦 | | 白滝とチンゲン菜の煮物 | 麦 | |
| | スパトマト炒め | 乳麦 | | ごぼう大豆 | 麦 | | 人参のおかかサラダ | 麦 | | 春雨の中華和え | 卵乳麦 | | 竹輪のごま炒め | 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 | 182kcal | 456kcal | エネルギー | 188kcal | 460kcal | エネルギー | 143kcal | 415kcal | エネルギー | 119kcal | 383kcal | エネルギー | 131kcal | 405kcal |
| | 蛋白質 | 5.6g | 12.1g | 蛋白質 | 12.1g | 18.2g | 蛋白質 | 9.9g | 16.2g | 蛋白質 | 4.8g | 10.4g | 蛋白質 | 5.5g | 12.0g |
| | 脂 質 | 11.8g | 13.4g | 脂 質 | 8.6g | 9.6g | 脂 質 | 5.5g | 6.5g | 脂 質 | 4.2g | 5.1g | 脂 質 | 6.8g | 8.4g |
| | 炭水化物 | 13.6g | 69.4g | 炭水化物 | 14.7g | 71.9g | 炭水化物 | 12.6g | 69.9g | 炭水化物 | 14.9g | 70.9g | 炭水化物 | 12.1g | 67.9g |
| | ナトリウム | 370mg | 811mg | ナトリウム | 496mg | 937mg | ナトリウム | 497mg | 963mg | ナトリウム | 447mg | 889mg | ナトリウム | 697mg | 1138mg |
| | 食塩相当量 | 0.9g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.1g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g |
| 昼食 | ★枝豆ごはん | | | ★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 | | |
| | サワラのごま醤油焼 | 麦 | | ポテトコロッケ | 卵乳麦 | | 肉団子の柚子風味野菜あん | 卵乳麦 | | 赤魚の磯辺焼 | 麦 | | 照焼チキン | 麦 | |
| | 赤ピーマンと玉ねぎのソテー | 乳麦 | | オクラのペペロンチーノ | | | マカロニとツナの和風炒め | 乳麦 | | チンゲン菜ソテー | 乳麦 | | オニオンソテー | 乳麦 | |
| | 南瓜の柚子そぼろあん | 麦 | | さつま揚げと小松菜の煮浸し | 卵麦 | | 豚肉のチリソース炒め | 麦 | | 豚バラとこんにゃくの煮物 | 麦 | | 高野豆腐の炒り煮 | 麦 | |
| | きんぴられんこん | 麦 | | 切干大根のおから煮 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | ひじきとごぼうのナムル | 麦 | | 白菜とミンチの中華炒め | 麦か | |
| | ★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 | 230kcal | 565kcal | エネルギー | 238kcal | 509kcal | エネルギー | 252kcal | 526kcal | エネルギー | 193kcal | 465kcal | エネルギー | 247kcal | 519kcal |
| | 蛋白質 | 13.7g | 22.8g | 蛋白質 | 6.4g | 12.5g | 蛋白質 | 12.2g | 18.8g | 蛋白質 | 13.0g | 19.0g | 蛋白質 | 15.1g | 21.3g |
| | 脂 質 | 9.8g | 12.0g | 脂 質 | 12.2g | 13.2g | 脂 質 | 10.0g | 11.6g | 脂 質 | 10.7g | 11.7g | 脂 質 | 12.5g | 13.5g |
| | 炭水化物 | 21.4g | 88.2g | 炭水化物 | 27.1g | 84.0g | 炭水化物 | 27.0g | 83.0g | 炭水化物 | 11.8g | 68.8g | 炭水化物 | 17.6g | 74.8g |
| | ナトリウム | 745mg | 1557mg | ナトリウム | 801mg | 1243mg | ナトリウム | 839mg | 1280mg | ナトリウム | 741mg | 1182mg | ナトリウム | 671mg | 1112mg |
| | 食塩相当量 | 1.9g | 4.0g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g |
| 夕食 | ★やわらかごはん180g | | | ★やわらかごはん180g | | | ★やわらかごはん180g | | | ★やわらかごはん180g | | | ★やわらかごはん180g | | |
| | 鶏肉のマーマレード煮 | 麦 | | キーマカレーのルー | 乳麦 | | ヤンニョムチキン風 | 麦 | | 豚肉のおろし煮 | 麦 | | ハムカツ | 乳麦 | |
| | 人参煮 | 麦 | | 麩の野菜あんかけ | 麦 | | うま塩キャベツ | 麦か | | 大豆としらすの甘辛煮 | 麦 | | スパソテー | 乳麦 | |
| | 担々風春雨 | 麦落 | | キャベツとベーコンの炒め物 | 卵乳 | | 竹輪の五色きんぴら | 卵乳麦 | | 食べるトマトスープ | 乳麦 | | キャベツとイカの味噌煮 | 麦 | |
| | 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | ブロッコリーの卵とじ | 卵乳麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | 切干大根のカレーきんぴら | 乳麦 | |
| | ★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 | 226kcal | 497kcal | エネルギー | 187kcal | 461kcal | エネルギー | 277kcal | 549kcal | エネルギー | 317kcal | 591kcal | エネルギー | 269kcal | 540kcal |
| | 蛋白質 | 12.5g | 18.6g | 蛋白質 | 9.4g | 16.1g | 蛋白質 | 15.3g | 21.3g | 蛋白質 | 15.0g | 21.7g | 蛋白質 | 9.0g | 15.0g |
| | 脂 質 | 10.0g | 11.0g | 脂 質 | 8.0g | 9.6g | 脂 質 | 15.6g | 16.6g | 脂 質 | 20.3g | 21.9g | 脂 質 | 13.4g | 14.4g |
| | 炭水化物 | 21.0g | 77.9g | 炭水化物 | 21.3g | 77.4g | 炭水化物 | 18.1g | 75.1g | 炭水化物 | 16.7g | 72.8g | 炭水化物 | 27.6g | 84.5g |
| | ナトリウム | 680mg | 1122mg | ナトリウム | 867mg | 1333mg | ナトリウム | 939mg | 1380mg | ナトリウム | 830mg | 1296mg | ナトリウム | 691mg | 1133mg |
| | 食塩相当量 | 1.7g | 2.9g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.3g | 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 | 638kcal | 1518kcal | エネルギー | 613kcal | 1430kcal | エネルギー | 672kcal | 1490kcal | エネルギー | 629kcal | 1439kcal | エネルギー | 647kcal | 1464kcal |
| | 蛋白質 | 31.8g | 53.5g | 蛋白質 | 27.9g | 46.8g | 蛋白質 | 37.4g | 56.3g | 蛋白質 | 32.8g | 51.1g | 蛋白質 | 29.6g | 48.3g |
| | 脂 質 | 31.6g | 36.4g | 脂 質 | 28.8g | 32.4g | 脂 質 | 31.1g | 34.7g | 脂 質 | 35.2g | 38.7g | 脂 質 | 32.7g | 36.3g |
| | 炭水化物 | 56.0g | 235.5g | 炭水化物 | 63.1g | 233.3g | 炭水化物 | 57.7g | 228.0g | 炭水化物 | 43.4g | 212.5g | 炭水化物 | 57.3g | 227.2g |
| | ナトリウム | 1795mg | 3490mg | ナトリウム | 2164mg | 3513mg | ナトリウム | 2275mg | 3623mg | ナトリウム | 2018mg | 3367mg | ナトリウム | 2059mg | 3383mg |
| | 食塩相当量 | 4.5g | 9.0g | 食塩相当量 | 5.5g | 9.0g | 食塩相当量 | 5.8g | 9.2g | 食塩相当量 | 5.1g | 8.6g | 食塩相当量 | 5.3g | 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23日（月） | | 12月24日（火） | | 12月25日（水） | | 12月26日（木） | | 12月27日（金） | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| | スクランブルエッグ | 卵乳 | 玉ねぎと高野豆腐の煮物 | 麦 | 豚肉と大根の煮物 | 麦 | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 | 乳麦落 | 白身魚のしんじょう | 卵麦 |
| | キャベツと油揚げの味噌煮 | 麦 | インゲンと人参のグラッセ | 乳 | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 乳麦 | キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 | 乳麦 | 白滝とチンゲン菜の煮物 | 麦 |
| | スパトマト炒め | 乳麦 | ごぼう大豆 | 麦 | 人参のおかかサラダ | 麦 | 春雨の中華和え | 卵乳麦 | 竹輪のごま炒め | 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 182kcal | 341kcal | エネルギー 188kcal | 347kcal | エネルギー 143kcal | 302kcal | エネルギー 119kcal | 278kcal | エネルギー 131kcal | 290kcal |
| | 蛋白質 5.6g | 9.3g | 蛋白質 12.1g | 15.8g | 蛋白質 9.9g | 13.6g | 蛋白質 4.8g | 8.5g | 蛋白質 5.5g | 9.2g |
| | 脂 質 11.8g | 12.5g | 脂 質 8.6g | 9.3g | 脂 質 5.5g | 6.2g | 脂 質 4.2g | 4.9g | 脂 質 6.8g | 7.5g |
| | 炭水化物 13.6g | 46.6g | 炭水化物 14.7g | 47.7g | 炭水化物 12.6g | 45.6g | 炭水化物 14.9g | 47.9g | 炭水化物 12.1g | 45.1g |
| | ナトリウム 370mg | 810mg | ナトリウム 496mg | 936mg | ナトリウム 497mg | 937mg | ナトリウム 447mg | 887mg | ナトリウム 697mg | 1137mg |
| | 食塩相当量 0.9g | 2.1g | 食塩相当量 1.3g | 2.4g | 食塩相当量 1.3g | 2.4g | 食塩相当量 1.1g | 2.3g | 食塩相当量 1.8g | 2.9g |
| 昼食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| | サワラのごま醤油焼 | 麦 | ポテトコロッケ | 卵乳麦 | 肉団子の柚子風味野菜あん | 卵乳麦 | 赤魚の磯辺焼 | 麦 | 照焼チキン | 麦 |
| | 赤ピーマンと玉ねぎのソテー | 乳麦 | オクラのペペロンチーノ | | マカロニとツナの和風炒め | 乳麦 | チンゲン菜ソテー | 乳麦 | オニオンソテー | 乳麦 |
| | 南瓜の柚子そぼろあん | 麦 | さつま揚げと小松菜の煮浸し | 卵麦 | 豚肉のチリソース炒め | 麦 | 豚バラとこんにゃくの煮物 | 麦 | 高野豆腐の炒り煮 | 麦 |
| | きんぴられんこん | 麦 | 切干大根のおから煮 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ひじきとごぼうのナムル | 麦 | 白菜とミンチの中華炒め | 麦か |
| | ★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 230kcal | 389kcal | エネルギー 238kcal | 397kcal | エネルギー 252kcal | 411kcal | エネルギー 193kcal | 352kcal | エネルギー 247kcal | 406kcal |
| | 蛋白質 13.7g | 17.4g | 蛋白質 6.4g | 10.1g | 蛋白質 12.2g | 15.9g | 蛋白質 13.0g | 16.7g | 蛋白質 15.1g | 18.8g |
| | 脂 質 9.8g | 10.5g | 脂 質 12.2g | 12.9g | 脂 質 10.0g | 10.7g | 脂 質 10.7g | 11.4g | 脂 質 12.5g | 13.2g |
| | 炭水化物 21.4g | 54.4g | 炭水化物 27.1g | 60.1g | 炭水化物 27.0g | 60.0g | 炭水化物 11.8g | 44.8g | 炭水化物 17.6g | 50.6g |
| | ナトリウム 745mg | 1185mg | ナトリウム 801mg | 1241mg | ナトリウム 839mg | 1279mg | ナトリウム 741mg | 1181mg | ナトリウム 671mg | 1111mg |
| | 食塩相当量 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 2.0g | 3.2g | 食塩相当量 2.1g | 3.3g | 食塩相当量 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 1.7g | 2.8g |
| 夕食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| | 鶏肉のマーマレード煮 | 麦 | キーマカレーのルー | 乳麦 | ヤンニョムチキン風 | 麦 | 豚肉のおろし煮 | 麦 | ハムカツ | 乳麦 |
| | 人参煮 | 麦 | 麩の野菜あんかけ | 麦 | うま塩キャベツ | 麦か | 大豆としらすの甘辛煮 | 麦 | スパソテー | 乳麦 |
| | 担々風春雨 | 麦落 | キャベツとベーコンの炒め物 | 卵乳 | 竹輪の五色きんぴら | 卵乳麦 | 食べるトマトスープ | 乳麦 | キャベツとイカの味噌煮 | 麦 |
| | 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ブロッコリーの卵とじ | 卵乳麦 | ★味噌汁 | 麦 | 切干大根のカレーきんぴら | 乳麦 |
| | ★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 226kcal | 385kcal | エネルギー 187kcal | 346kcal | エネルギー 277kcal | 436kcal | エネルギー 317kcal | 476kcal | エネルギー 269kcal | 428kcal |
| | 蛋白質 12.5g | 16.2g | 蛋白質 9.4g | 13.1g | 蛋白質 15.3g | 19.0g | 蛋白質 15.0g | 18.7g | 蛋白質 9.0g | 12.7g |
| | 脂 質 10.0g | 10.7g | 脂 質 8.0g | 8.7g | 脂 質 15.6g | 16.3g | 脂 質 20.3g | 21.0g | 脂 質 13.4g | 14.1g |
| | 炭水化物 21.0g | 54.0g | 炭水化物 21.3g | 54.3g | 炭水化物 18.1g | 51.1g | 炭水化物 16.7g | 49.7g | 炭水化物 27.6g | 60.6g |
| | ナトリウム 680mg | 1120mg | ナトリウム 867mg | 1307mg | ナトリウム 939mg | 1379mg | ナトリウム 830mg | 1270mg | ナトリウム 691mg | 1131mg |
| | 食塩相当量 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 2.4g | 3.5g | 食塩相当量 2.1g | 3.2g | 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 638kcal | 1115kcal | エネルギー 613kcal | 1090kcal | エネルギー 672kcal | 1149kcal | エネルギー 629kcal | 1106kcal | エネルギー 647kcal | 1124kcal |
| | 蛋白質 31.8g | 42.9g | 蛋白質 27.9g | 39.0g | 蛋白質 37.4g | 48.5g | 蛋白質 32.8g | 43.9g | 蛋白質 29.6g | 40.7g |
| | 脂 質 31.6g | 33.7g | 脂 質 28.8g | 30.9g | 脂 質 31.1g | 33.2g | 脂 質 35.2g | 37.3g | 脂 質 32.7g | 34.8g |
| | 炭水化物 56.0g | 155.0g | 炭水化物 63.1g | 162.1g | 炭水化物 57.7g | 156.7g | 炭水化物 43.4g | 142.4g | 炭水化物 57.3g | 156.3g |
| | ナトリウム 1795mg | 3115mg | ナトリウム 2164mg | 3484mg | ナトリウム 2275mg | 3595mg | ナトリウム 2018mg | 3338mg | ナトリウム 2059mg | 3379mg |
| | 食塩相当量 4.5g | 7.9g | 食塩相当量 5.5g | 8.9g | 食塩相当量 5.8g | 9.2g | 食塩相当量 5.1g | 8.5g | 食塩相当量 5.3g | 8.6g |

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

## お食事の作り方

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

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

④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。

このマーク
が目印

⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。

### ワンポイントアドバイス

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

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。

# 「ムース食」　週間献立表

| | 12月23日(月) | | 12月24日(火) | | 12月25日(水) | | 12月26日(木) | | 12月27日(金) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| | 白菜と麩の玉子とじ | 卵乳麦 | 牛肉と根菜の煮物 | 乳麦 | 温泉玉子 | 卵麦 | 五色煮豆 | 卵麦 | 野菜の味噌風味 | 乳麦 |
| | 昆布の佃煮 | 麦 | メンマの中華和え | 乳麦か | ふきの煮物 | 乳麦 | 大根とひじきの煮物 | 麦 | 白花豆煮 | 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 101kcal | 275kcal | エネルギー 137kcal | 311kcal | エネルギー 119kcal | 293kcal | エネルギー 118kcal | 292kcal | エネルギー 124kcal | 298kcal |
| | 蛋白質 1.8g | 5.6g | 蛋白質 4.1g | 7.9g | 蛋白質 4.6g | 8.4g | 蛋白質 3.4g | 7.2g | 蛋白質 3.4g | 7.2g |
| | 脂 質 5.4g | 6.1g | 脂 質 6.6g | 7.3g | 脂 質 6.3g | 7.0g | 脂 質 5.2g | 5.9g | 脂 質 3.1g | 3.8g |
| | 炭水化物 12.8g | 51.2g | 炭水化物 15.4g | 53.8g | 炭水化物 10.7g | 49.1g | 炭水化物 15.6g | 54.0g | 炭水化物 21.3g | 59.7g |
| | ナトリウム 490mg | 1013mg | ナトリウム 726mg | 1249mg | ナトリウム 612mg | 1135mg | ナトリウム 573mg | 1096mg | ナトリウム 421mg | 944mg |
| | 食塩相当量 1.2g | 2.6g | 食塩相当量 1.8g | 3.2g | 食塩相当量 1.6g | 2.9g | 食塩相当量 1.5g | 2.8g | 食塩相当量 1.1g | 2.4g |
| 昼食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| | 豚肉の生姜焼 | 乳麦 | 赤魚の味噌煮 | 乳麦 | 鶏肉のカレー風味焼き | 乳麦 | 鮭の照焼 | 麦 | ナスと鶏肉のしぎ焼き | 乳麦落 |
| | 五目豆腐煮 | 乳麦 | ひじきと高野豆腐の煮物 | 乳麦 | 大根煮 | 乳麦 | ブロッコリーの煮物 | 乳麦 | 枝豆とかにかまの煮物 | 卵麦えか |
| | 法蓮草と油揚げの煮物 | 麦 | 切干大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | 菜の花のおひたし | 乳麦 | 南瓜とハムのサラダ | 卵乳麦 | 白菜と若芽の煮物 | 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 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 165kcal | 339kcal | エネルギー 162kcal | 336kcal | エネルギー 154kcal | 328kcal | エネルギー 208kcal | 382kcal | エネルギー 176kcal | 350kcal |
| | 蛋白質 7.0g | 10.8g | 蛋白質 9.2g | 13.0g | 蛋白質 5.9g | 9.7g | 蛋白質 10.1g | 13.9g | 蛋白質 4.2g | 8.0g |
| | 脂 質 7.9g | 8.6g | 脂 質 6.8g | 7.5g | 脂 質 6.5g | 7.2g | 脂 質 10.8g | 11.5g | 脂 質 9.8g | 10.5g |
| | 炭水化物 17.2g | 55.6g | 炭水化物 15.5g | 53.9g | 炭水化物 17.4g | 55.8g | 炭水化物 18.1g | 56.5g | 炭水化物 18.6g | 57.0g |
| | ナトリウム 833mg | 1356mg | ナトリウム 870mg | 1393mg | ナトリウム 811mg | 1334mg | ナトリウム 849mg | 1372mg | ナトリウム 788mg | 1311mg |
| | 食塩相当量 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 2.2g | 3.5g | 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 | |
| | 白身の竜田揚げ | 乳麦 | 鶏の照焼 | 乳麦 | 白身のおろし煮 | 乳麦 | クリームコロッケ | 乳麦か | 赤魚の生姜煮 | 乳麦 |
| | 肉団子の甘酢煮 | 卵乳麦 | 金時豆の煮物 | 乳麦 | 昆布煮豆 | 乳麦 | きのこの玉子とじ | 卵乳麦 | 薩摩芋と切昆布の煮物 | 乳麦 |
| | 菜の花の辛子和え | 乳麦 | 若竹煮 | 麦 | ベーコンのごま酢和え | 卵乳麦 | 鶏肉のすき焼き煮 | 麦 | 法蓮草とハムのマリーネ | 卵乳麦 |
| | ★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 224kcal | 398kcal | エネルギー 177kcal | 351kcal | エネルギー 205kcal | 379kcal | エネルギー 179kcal | 353kcal | エネルギー 138kcal | 312kcal |
| | 蛋白質 8.7g | 12.5g | 蛋白質 9.2g | 13.0g | 蛋白質 11.9g | 15.7g | 蛋白質 7.0g | 10.8g | 蛋白質 8.5g | 12.3g |
| | 脂 質 11.2g | 11.9g | 脂 質 6.3g | 7.0g | 脂 質 9.2g | 9.9g | 脂 質 9.0g | 9.7g | 脂 質 4.6g | 5.3g |
| | 炭水化物 21.6g | 60.0g | 炭水化物 21.3g | 59.7g | 炭水化物 19.1g | 57.5g | 炭水化物 17.4g | 55.8g | 炭水化物 16.7g | 55.1g |
| | ナトリウム 882mg | 1405mg | ナトリウム 711mg | 1234mg | ナトリウム 930mg | 1453mg | ナトリウム 695mg | 1218mg | ナトリウム 965mg | 1488mg |
| | 食塩相当量 2.2g | 3.6g | 食塩相当量 1.8g | 3.1g | 食塩相当量 2.4g | 3.7g | 食塩相当量 1.8g | 3.1g | 食塩相当量 2.5g | 3.8g |
| 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 490kcal | 1012kcal | エネルギー 476kcal | 998kcal | エネルギー 478kcal | 1000kcal | エネルギー 505kcal | 1027kcal | エネルギー 438kcal | 960kcal |
| | 蛋白質 17.5g | 28.9g | 蛋白質 22.5g | 33.9g | 蛋白質 22.4g | 33.8g | 蛋白質 20.5g | 31.9g | 蛋白質 16.1g | 27.5g |
| | 脂 質 24.5g | 26.6g | 脂 質 19.7g | 21.8g | 脂 質 22.0g | 24.1g | 脂 質 25.0g | 27.1g | 脂 質 17.5g | 19.6g |
| | 炭水化物 51.6g | 166.8g | 炭水化物 52.2g | 167.4g | 炭水化物 47.2g | 162.4g | 炭水化物 51.1g | 166.3g | 炭水化物 56.6g | 171.8g |
| | ナトリウム 2205mg | 3774mg | ナトリウム 2307mg | 3876mg | ナトリウム 2353mg | 3922mg | ナトリウム 2117mg | 3686mg | ナトリウム 2174mg | 3743mg |
| | 食塩相当量 5.5g | 9.6g | 食塩相当量 5.8g | 9.8g | 食塩相当量 6.1g | 10.0g | 食塩相当量 5.5g | 9.4g | 食塩相当量 5.6g | 9.5g |

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

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(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「○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