

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3日(金)			
朝食	★ごはん150g	野菜せかまほこ	★ごはん150g	豚肉と野菜の生姜炒め	★ごはん150g	肉団子と白菜の煮物	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮	★ごはん150g	ミートインオムレツ		
	卵	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	大豆と椎茸の煮物	麦	イカと白菜の中華煮	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	竹輪のごま炒め	麦	ふきと人参の甘露煮	麦		
	蒸し鶏の炒め物	卵	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	コンニャクの辛味炒め	麦	スーパギヤベツ	麦	ジャガ芋とえのきの煮物	麦		
	★味噌汁(豆腐・白菜)		★味噌汁(若芽・しめじ)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(巻麩・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	194kcal	455kcal	181kcal	436kcal	116kcal	371kcal	162kcal	429kcal	94kcal	358kcal		
たんぱく質	13.0g	18.4g	13.6g	18.9g	8.5g	13.5g	10.8g	16.6g	5.3g	11.0g		
脂質	9.0g	10.0g	8.3g	9.1g	4.7g	5.5g	5.4g	7.0g	1.9g	2.8g		
炭水化物	17.1g	72.2g	炭水化物	11.8g	66.7g	炭水化物	17.6g	72.6g	炭水化物	14.5g	70.6g	
ナトリウム	558mg	786mg	ナトリウム	660mg	911mg	ナトリウム	570mg	796mg	ナトリウム	568mg	795mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん150g	鶏肉のマーマレード煮	★ごはん150g	ザウラの蒸し煮	★ごはん150g	えび団子の炊き合せ	★ごはん150g	ブりのごま醤油焼		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	白菜と挽肉の旨煮	麦	オニオンソテー	麦	ピーマンソテー	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	人参クラッセ	麦		
	和風ホトト	卵	油揚げの玉子とじ	麦	高菜と大根の煮物	麦	旨みチンゲン菜	麦	炒り豆腐	麦		
	★味噌汁(巻麩・しめじ)		春雨とツナのピリ辛炒め	麦	野菜のチリソース煮	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)		蒸し鶏とザーサイの香味春雨	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	226kcal	488kcal	269kcal	531kcal	223kcal	477kcal	224kcal	478kcal	269kcal	525kcal		
たんぱく質	14.0g	19.7g	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	15.4g	20.6g	たんぱく質	18.4g	23.7g	
脂質	11.8g	12.7g	脂質	14.1g	15.0g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	13.9g	14.6g	
炭水化物	14.3g	70.0g	炭水化物	19.7g	75.2g	炭水化物	19.1g	73.6g	炭水化物	15.8g	71.0g	
ナトリウム	673mg	899mg	ナトリウム	702mg	928mg	ナトリウム	916mg	1089mg	ナトリウム	768mg	940mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g		
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん150g	ホッケの磯辺焼	★ごはん150g	豚肉のお好み焼風	★ごはん150g	鶏のマスタード焼き	★ごはん150g	豚肉とキャベツの塩おかつ		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	チンゲン菜ソテー	麦	塩枝豆	麦	ひじきとベーコンの煮物	麦	ミックスソテー	麦	ブロッコリーの煮物	麦		
	さつま揚げの味噌炒め	卵	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	ひとくちがんも煮	麦	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦		
	竹の子のカレーそぼろ炒め	麦	人参の炒り煮	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)		切干大根のコンソメ炒め	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)			
★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★味噌汁(豆腐・小松菜)				★味噌汁(ひじき・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	233kcal	489kcal	201kcal	463kcal	279kcal	547kcal	249kcal	505kcal	254kcal	514kcal		
たんぱく質	12.2g	17.4g	たんぱく質	14.6g	20.2g	たんぱく質	17.9g	23.9g	たんぱく質	16.9g	22.3g	
脂質	11.3g	12.0g	脂質	8.6g	9.6g	脂質	14.2g	15.8g	脂質	13.0g	14.0g	
炭水化物	22.3g	77.2g	炭水化物	15.2g	70.4g	炭水化物	19.9g	75.0g	炭水化物	17.2g	72.2g	
ナトリウム	889mg	1036mg	ナトリウム	610mg	840mg	ナトリウム	628mg	857mg	ナトリウム	743mg	971mg	
食塩相当量	2.3g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	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	653kcal	1432kcal	エネルギー	651kcal	1430kcal	エネルギー	618kcal	1395kcal	エネルギー	635kcal	1412kcal
	たんぱく質	39.2g	55.5g	たんぱく質	41.9g	58.4g	たんぱく質	41.8g	58.0g	たんぱく質	40.6g	57.0g
	脂質	32.1g	34.7g	脂質	31.0g	33.7g	脂質	27.9g	31.1g	脂質	32.1g	35.3g
	炭水化物	53.7g	219.4g	炭水化物	46.7g	212.3g	炭水化物	51.1g	215.1g	炭水化物	44.6g	208.9g
ナトリウム	2120mg	2721mg	ナトリウム	1972mg	2679mg	ナトリウム	2114mg	2742mg	ナトリウム	2204mg	2807mg	
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	850kcal	1629kcal	エネルギー	858kcal	1637kcal	エネルギー	819kcal	1596kcal	エネルギー	814kcal	1594kcal
	たんぱく質	46.9g	63.2g	たんぱく質	48.0g	64.5g	たんぱく質	49.2g	65.4g	たんぱく質	48.3g	64.7g
	脂質	39.1g	41.7g	脂質	38.1g	40.8g	脂質	34.9g	38.1g	脂質	35.8g	38.4g
	炭水化物	81.5g	247.2g	炭水化物	78.6g	244.2g	炭水化物	80.0g	244.0g	炭水化物	75.3g	241.6g
	ナトリウム	2196mg	2797mg	ナトリウム	2046mg	2753mg	ナトリウム	2191mg	2819mg	ナトリウム	2155mg	2782mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	

## 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り付けます。



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

※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。

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	12月30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3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	
	野菜せかまほこ	豚肉と野菜の生姜炒め	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	大豆の洋風五目煮	大豆の洋風五目煮	ミートインオムレツ	ミートインオムレツ	ミートインオムレツ	ミートインオムレツ	
	大豆と椎茸の煮物	イカと白菜の中華煮	青菜と高野豆腐の煮物	青菜と高野豆腐の煮物	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	ふきと人参の甘露煮	ふきと人参の甘露煮	ふきと人参の甘露煮	ふきと人参の甘露煮	
	蒸し鶏の炒め物	高野豆腐と鶏肉の煮物	コンニャクの辛味炒め	コンニャクの辛味炒め	スープギヤベツ	スープギヤベツ	じゃが芋とえのきの煮物	じゃが芋とえのきの煮物	じゃが芋とえのきの煮物	じゃが芋とえのきの煮物	
	卵	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	194kcal	387kcal	181kcal	374kcal	116kcal	309kcal	162kcal	355kcal	94kcal	287kcal	
たんぱく質	13.0g	16.3g	13.6g	16.9g	8.5g	11.8g	10.8g	14.1g	5.3g	8.6g	
脂質	9.0g	9.5g	8.3g	8.8g	4.7g	5.2g	5.4g	5.9g	1.9g	2.4g	
炭水化物	17.1g	59.0g	11.8g	53.7g	12.1g	54.0g	17.6g	59.5g	14.5g	56.4g	
ナトリウム	558mg	559mg	660mg	661mg	570mg	571mg	703mg	704mg	568mg	569mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	1.4g	1.5g	1.8g	1.8g	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	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	豚ロースの玉ねぎソース	鶏肉のマーマレード煮	サウラの蒸し煮	サウラの蒸し煮	えび団子の炊き合せ	えび団子の炊き合せ	ブりのごま醤油焼	ブりのごま醤油焼	ブりのごま醤油焼	ブりのごま醤油焼	
	白菜と挽肉の旨煮	オニオンソテー	ピーマンソテー	ピーマンソテー	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	人参クラッセ	人参クラッセ	人参クラッセ	人参クラッセ	
	和風ボトフ	油揚げの玉子とじ	高菜と大根の煮物	高菜と大根の煮物	旨みチンゲン菜	旨みチンゲン菜	炒り豆腐	炒り豆腐	炒り豆腐	炒り豆腐	
	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	226kcal	419kcal	269kcal	462kcal	223kcal	416kcal	224kcal	417kcal	269kcal	462kcal	
たんぱく質	14.0g	17.3g	13.7g	17.0g	15.4g	18.7g	14.6g	17.9g	18.4g	21.7g	
脂質	11.8g	12.3g	14.1g	14.6g	9.0g	9.5g	9.9g	10.4g	13.9g	14.4g	
炭水化物	14.3g	56.2g	19.7g	61.6g	19.1g	61.0g	18.4g	60.3g	15.8g	57.7g	
ナトリウム	673mg	674mg	702mg	703mg	916mg	917mg	909mg	910mg	768mg	769mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	2.3g	2.3g	2.3g	2.3g	2.0g	2.0g	
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	
◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎きゅういフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g							
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	ホッケの磯辺焼	豚肉のお好み焼風	豚肉のお好み焼風	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	豚肉とキャベツの塩おかつ	豚肉とキャベツの塩おかつ	豚肉とキャベツの塩おかつ	豚肉とキャベツの塩おかつ	
	チンゲン菜ソテー	塩枝豆	ひじきとベーコンの煮物	ひじきとベーコンの煮物	ミックソテー	ミックソテー	ブロッコリーの煮物	ブロッコリーの煮物	ブロッコリーの煮物	ブロッコリーの煮物	
	さつま揚げの味噌炒め	豚肉とじゃが芋の昆布煮	大豆とごぼうの煮物	大豆とごぼうの煮物	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	
	竹の子のカレーそぼろ炒め	人参の炒り煮	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	233kcal	426kcal	201kcal	394kcal	279kcal	472kcal	249kcal	442kcal	254kcal	447kcal	
たんぱく質	12.2g	15.5g	14.6g	17.9g	17.9g	21.2g	15.0g	18.3g	16.9g	20.2g	
脂質	11.3g	11.8g	8.6g	9.1g	14.2g	14.7g	16.8g	17.3g	13.0g	13.5g	
炭水化物	22.3g	64.2g	15.2g	57.1g	19.9g	61.8g	8.6g	50.5g	17.2g	59.1g	
ナトリウム	889mg	890mg	610mg	611mg	628mg	629mg	592mg	593mg	743mg	744mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	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	653kcal	1232kcal	651kcal	1230kcal	618kcal	1197kcal	635kcal	1214kcal	617kcal	1196kcal
	たんぱく質	39.2g	49.1g	41.9g	51.8g	41.8g	51.7g	40.4g	50.3g	40.6g	50.5g
	脂質	32.1g	33.6g	31.0g	32.5g	27.9g	29.4g	32.1g	33.6g	28.8g	30.3g
	炭水化物	53.7g	179.4g	46.7g	172.4g	51.1g	176.8g	44.6g	170.3g	47.5g	173.2g
ナトリウム	2120mg	2123mg	1972mg	1975mg	2114mg	2117mg	2204mg	2207mg	2159mg	2162mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	5.3g	5.4g	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	850kcal	1429kcal	858kcal	1437kcal	819kcal	1398kcal	834kcal	1413kcal	814kcal	1393kcal
	たんぱく質	46.9g	56.8g	48.0g	57.9g	49.2g	59.1g	48.3g	58.2g	48.3g	58.2g
	脂質	39.1g	40.6g	38.1g	39.6g	34.9g	36.4g	39.1g	40.6g	35.8g	37.3g
	炭水化物	81.5g	207.2g	78.6g	204.3g	80.0g	205.7g	72.8g	198.5g	75.3g	201.0g
	ナトリウム	2196mg	2199mg	2046mg	2049mg	2191mg	2194mg	2280mg	2283mg	2155mg	2158mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	5.5g	5.6g	5.8g	5.8g	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。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。  
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30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3日(金)							
朝食	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 揚げナスの煮物 野菜の味噌煮込み		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 ジャガ芋の洋風あんかけ 人参の炒り煮		★ごはん150g ベーコンポテトエッグ けんちん煮 大根と人参のきんぴら		★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め ナスと蕪の炒め煮 スープキャベツ		★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん ジャガ芋きんぴら 若芽とじゃこの炒り卵							
	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	270kcal	513kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	300kcal	543kcal	エネルギー	253kcal	496kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	
	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	6.7g	10.8g	
	脂質	13.2g	13.8g	脂質	9.3g	9.9g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	21.0g	21.6g	
	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	27.1g	79.9g	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	23.5g	76.3g	
	ナトリウム	486mg	487mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	685mg	686mg	
	カリウム	534mg	595mg	カリウム	537mg	598mg	カリウム	569mg	630mg	カリウム	352mg	413mg	カリウム	383mg	444mg	
	リン	120mg	185mg	リン	117mg	182mg	リン	127mg	192mg	リン	99mg	164mg	リン	103mg	168mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん150g メンチカツ オクラのベベロンチーノ 葉の花のグリーン煮 里芋のおろし揚げ出し		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 しめじのバター醤油パスタ 大根とひき肉のグリーン煮		★ごはん150g 中華風親子煮 ジャガ芋のカレー煮 グリーン玉ねぎ		★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参グラッセ ズイントランプ 人参とさつま揚げの金平		★ごはん150g ハッシュドポーク さつま芋のコンソメ煮 大根の甘酢漬け							
	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	353kcal	596kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	9.7g	13.8g	
	脂質	20.7g	21.3g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	13.4g	14.0g	脂質	13.6g	14.2g	
	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	44.6g	97.4g	炭水化物	41.0g	93.8g	
	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	569mg	570mg	
	カリウム	470mg	531mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	571mg	632mg	カリウム	612mg	673mg	
	リン	131mg	196mg	リン	145mg	210mg	リン	127mg	192mg	リン	94mg	159mg	リン	134mg	199mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
間食	◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g ヤニニョムチキン風 ミックソテー ごま風味炒め ジャーマンポテト		◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 ふきのきんぴら キャベツとサーサイ炒め ハジルポテトチキン		◎ハイチップル(缶) 1/5g ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこあん ツナじゃがバター 春雨のマヨネーズ炒め		◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g 肉野菜炒め 揚げじゃがの煮ころがし 竹輪の五色きんぴら ハインキャロットラペ		◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参ジャトー 豚肉ときのこのベベロンチーノ ハ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	359kcal	602kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	
	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	13.2g	17.3g	
	脂質	20.0g	20.6g	脂質	27.9g	28.5g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	25.2g	25.8g	脂質	23.5g	24.1g	
	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	13.2g	66.0g	炭水化物	26.8g	79.6g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	18.1g	70.9g	
	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	671mg	672mg	
	カリウム	578mg	639mg	カリウム	502mg	563mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	569mg	630mg	カリウム	380mg	441mg	
	リン	150mg	215mg	リン	178mg	243mg	リン	212mg	277mg	リン	177mg	242mg	リン	129mg	194mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず			
	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	
	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	29.6g	41.9g	
	脂質	53.9g	55.7g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	52.2g	54.0g	脂質	58.1g	59.9g	
	炭水化物	92.4g	250.8g	炭水化物	75.0g	233.4g	炭水化物	85.9g	244.3g	炭水化物	96.8g	255.2g	炭水化物	82.6g	241.0g	
	ナトリウム	1985mg	1988mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	1855mg	1858mg	ナトリウム	1851mg	1854mg	ナトリウム	1925mg	1928mg	
	カリウム	1582mg	1765mg	カリウム	1484mg	1667mg	カリウム	1487mg	1670mg	カリウム	1492mg	1675mg	カリウム	1375mg	1558mg	
	リン	401mg	596mg	リン	440mg	635mg	リン	466mg	661mg	リン	370mg	565mg	リン	366mg	561mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
	合計	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
たんぱく質		30.9g	43.2g	たんぱく質	31.7g	44.0g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	30.0g	42.3g	
脂質		54.0g	55.8g	脂質	62.4g	64.2g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	52.3g	54.1g	脂質	58.2g	60.0g	
炭水化物		103.9g	262.3g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	112.3g	270.7g	炭水化物	94.1g	252.5g	
ナトリウム		1988mg	1991mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	1858mg	1861mg	ナトリウム	1854mg	1857mg	ナトリウム	1928mg	1931mg	
カリウム		1638mg	1821mg	カリウム	1544mg	1727mg	カリウム	1544mg	1727mg	カリウム	1552mg	1735mg	カリウム	1431mg	1614mg	
リン		407mg	602mg	リン	447mg	642mg	リン	469mg	664mg	リン	377mg	572mg	リン	372mg	567mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
合計(間食込)		エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
		たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	31.7g	44.0g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	30.0g	42.3g
	脂質	54.0g	55.8g	脂質	62.4g	64.2g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	52.3g	54.1g	脂質	58.2g	60.0g	
	炭水化物	103.9g	262.3g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	112.3g	270.7g	炭水化物	94.1g	252.5g	
	ナトリウム	1988mg	1991mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	1858mg	1861mg	ナトリウム	1854mg	1857mg	ナトリウム	1928mg	1931mg	
	カリウム	1638mg	1821mg	カリウム	1544mg	1727mg	カリウム	1544mg	1727mg	カリウム	1552mg	1735mg	カリウム	1431mg	1614mg	
	リン	407mg	602mg	リン	447mg	642mg	リン	469mg	664mg	リン	377mg	572mg	リン	372mg	567mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	

※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30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3日(金)			
朝食	★ごはん180g	卵乳麦	★ごはん180g	卵乳麦	★ごはん180g	卵乳麦	★ごはん180g	卵乳麦	★ごはん180g	卵乳麦		
	肉団子と白菜のとうろみ煮	鶏肉の青じそ南蛮	寄せ豆腐のうすあん	大豆の洋風五目煮	大根と鶏肉のマーガリン風味	揚げ真実の柚子おろしあん	揚げ真実の柚子おろしあん	五色煮豆	豚肉と大根の煮物	乳麦落		
	コンニャクのあおさ炒め		白菜のスープ煮		ひじきとベーコンの煮物	キャベツのミモザサラダ	キャベツのミモザサラダ		里芋のかに風あんかけ	卵麦が		
	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	186kcal	476kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	166kcal	456kcal	エネルギー	184kcal	474kcal
	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	10.8g	15.7g
	脂質	9.2g	9.9g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	15.2g	15.9g
	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	20.1g	83.0g
	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	676mg	677mg
	カリウム	352mg	424mg	カリウム	508mg	580mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	477mg	549mg
リン	127mg	204mg	リン	133mg	210mg	リン	140mg	217mg	リン	131mg	208mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦		
	チキンのオイスターマヨ	人参クラッセ	カレイのスパイス揚	オクラのペペロンチーノ	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	卵麦	卵麦	鶏の幽庵焼き	人参クラッセ	麦		
	法蓮草と油揚げの煮物	春雨の中華和え	天根の佃煮煮	里芋のそぼろ煮	高野豆腐と鶏肉の煮物	カリフラワーの甘酢漬	ふきのきんぴら	竹輪のごま炒め	キャベツとザーサイ炒め	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	268kcal	558kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	253kcal	543kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	17.8g	22.7g
	脂質	15.6g	16.3g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	8.5g	9.2g
	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	23.6g	86.5g
	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	757mg	758mg
	カリウム	320mg	392mg	カリウム	552mg	624mg	カリウム	450mg	522mg	カリウム	456mg	528mg
リン	162mg	239mg	リン	192mg	269mg	リン	178mg	255mg	リン	172mg	249mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎ハイチナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイチナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	麦		
	鯖のごま醤油焼	塩枝豆	豚肉とかぶの生姜煮	パスタのクリーム煮	サワラの蒸し煮	ピーマンソテー	鶏のごまタレ煮	コーンソテー	ホッケの磯辺焼	法蓮草の煮びたし		
	れんこんと竹の子のおかか煮	旨みチンゲン菜	なすの中華風南蛮漬		ひとくちがなんも煮	春雨のマヨネーズ炒め	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	ひじきと挽肉の炒め物	豚バラのすき焼き煮	玉子スバ		
	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	303kcal	593kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	288kcal	578kcal
	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	14.7g	19.6g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	17.8g	18.5g
	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	21.1g	84.0g	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	18.3g	81.2g
	ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	622mg	623mg
カリウム	617mg	689mg	カリウム	489mg	561mg	カリウム	424mg	496mg	カリウム	448mg	520mg	
リン	243mg	320mg	リン	168mg	245mg	リン	187mg	264mg	リン	177mg	254mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	757kcal	1627kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	42.2g	56.9g
	脂質	42.5g	44.6g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	41.5g	43.6g
	炭水化物	52.2g	240.9g	炭水化物	60.6g	249.3g	炭水化物	42.9g	231.6g	炭水化物	62.0g	250.7g
	ナトリウム	2309mg	2312mg	ナトリウム	1976mg	1979mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	2055mg	2058mg
	カリウム	1289mg	1505mg	カリウム	1549mg	1765mg	カリウム	1303mg	1519mg	カリウム	1381mg	1597mg
	リン	532mg	763mg	リン	493mg	724mg	リン	505mg	736mg	リン	480mg	711mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	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		883kcal	1753kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal
たんぱく質		39.3g	54.0g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	43.0g	57.7g
脂質		42.7g	44.8g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	41.7g	43.8g
炭水化物		82.7g	271.4g	炭水化物	91.5g	280.2g	炭水化物	73.4g	262.1g	炭水化物	85.0g	273.7g
ナトリウム		2311mg	2314mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	2061mg	2064mg
カリウム		1403mg	1619mg	カリウム	1669mg	1885mg	カリウム	1417mg	1633mg	カリウム	1494mg	1710mg
リン		538mg	769mg	リン	507mg	738mg	リン	511mg	742mg	リン	492mg	723mg
食塩相当量		5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計(間食込)		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	883kcal	1753kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	43.0g	57.7g
	脂質	42.7g	44.8g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	41.7g	43.8g
	炭水化物	82.7g	271.4g	炭水化物	91.5g	280.2g	炭水化物	73.4g	262.1g	炭水化物	85.0g	273.7g
	ナトリウム	2311mg	2314mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	2061mg	2064mg
	カリウム	1403mg	1619mg	カリウム	1669mg	1885mg	カリウム	1417mg	1633mg	カリウム	1494mg	1710mg
	リン	538mg	769mg	リン	507mg	738mg	リン	511mg	742mg	リン	492mg	723mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3日(金)		
朝	★やわらかごはん180g	厚揚げのそぼろ煮	乳麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	鶏大豆	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	鶏肉と冬野菜の洋風煮	乳麦	
	キャベツとしらすの卵とじ	卵乳麦	マカロニトマト炒め	乳麦	中華うま煮	卵乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	きのこの佃煮	麦	きんぴら	
食	なめこと若芽のサツと煮	麦	大根とひじきの煮物	麦	カリフラワーのピクルス	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	スープキャベツ	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	
昼	★やわらかごはん180g	豚バラと白菜の柚子風味煮	麦	鶏肉とキャベツのカレー炒め	麦	ハッシュドポーク	乳麦	チーズささみフライ	乳麦	ブリの照焼	麦	
	大根と竹輪の煮物	麦	肉入りうの花	乳麦	春雨とツナのヒリ辛炒め	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ひじきの具だくさん煮	麦	紅白なます	
食	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	ジャーマンポテト	乳麦	大根とえのきのきんぴら	麦	洋風肉じゃが煮	乳麦	★味噌汁	麦	筑前煮	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	黒豆	
夕	★やわらかごはん180g	鯖の照焼	麦	とんかつ	卵麦	赤魚の味噌煮	麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	長崎ちゃんぽん野菜炒め	乳	
	塩枝豆	麦	キャベツソテー	乳麦	オクラのペペロンチーノ	麦	人参グラッセ	乳麦	人參グラッセ	乳麦	里芋の中華玉子あんかけ	
食	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦	切干大根の韓国風炒め	麦	豚バラとキャベツの炒め物	麦	マカロニのバジル炒め	乳麦	マカロニのバジル炒め	乳麦	春雨の五目炒め	
	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	人参しりしり	麦	れんこんと油揚げの煮物	麦	ナスの油炒め	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	
合	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	
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
	エネルギー	288kcal	560kcal	エネルギー	316kcal	587kcal	エネルギー	223kcal	504kcal	エネルギー	267kcal	532kcal
計	たんぱく質	14.3g	20.5g	たんぱく質	14.7g	20.7g	たんぱく質	14.6g	21.7g	たんぱく質	9.8g	15.6g
	脂質	19.1g	20.1g	脂質	20.4g	21.4g	脂質	10.2g	11.9g	脂質	13.0g	13.9g
計	炭水化物	13.3g	70.5g	炭水化物	18.3g	75.2g	炭水化物	17.5g	74.4g	炭水化物	25.2g	81.6g
	ナトリウム	747mg	1188mg	ナトリウム	574mg	1016mg	ナトリウム	801mg	1242mg	ナトリウム	743mg	1209mg
計	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g
	エネルギー	596kcal	1413kcal	エネルギー	664kcal	1481kcal	エネルギー	614kcal	1432kcal	エネルギー	630kcal	1438kcal
計	たんぱく質	30.1g	48.8g	たんぱく質	30.7g	49.5g	たんぱく質	33.4g	52.3g	たんぱく質	29.0g	46.9g
	脂質	33.1g	36.7g	脂質	35.5g	39.1g	脂質	28.1g	31.7g	脂質	29.7g	32.6g
計	炭水化物	42.4g	212.3g	炭水化物	57.3g	227.3g	炭水化物	55.3g	225.6g	炭水化物	59.3g	229.6g
	ナトリウム	2090mg	3414mg	ナトリウム	1785mg	3134mg	ナトリウム	2269mg	3617mg	ナトリウム	2120mg	3469mg
計	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	4.6g	8.0g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.8g

★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。

## 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り付けます。



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

# 「刻み食」 週間献立表

	12月30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3日(金)	
朝 食	★全粥240g 厚揚げのそぼろ煮 キャベツとしらすの卵とじ なめこ若芽のサツと煮 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 マカロニトマト炒め 大根とひじきの煮物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら スープキャベツ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦
	栄養価 エネルギー 108kcal たんぱく質 5.5g 脂質 4.7g 炭水化物 11.1g ナトリウム 587mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット エネルギー 267kcal たんぱく質 9.2g 脂質 5.4g 炭水化物 44.1g ナトリウム 1027mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 エネルギー 127kcal たんぱく質 5.1g 脂質 4.4g 炭水化物 17.0g ナトリウム 517mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット フルセット エネルギー 286kcal たんぱく質 8.8g 脂質 5.1g 炭水化物 50.0g ナトリウム 957mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 エネルギー 142kcal たんぱく質 9.0g 脂質 5.4g 炭水化物 13.8g ナトリウム 502mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット フルセット エネルギー 301kcal たんぱく質 12.7g 脂質 6.1g 炭水化物 46.8g ナトリウム 942mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 エネルギー 108kcal たんぱく質 7.8g 脂質 4.4g 炭水化物 9.0g ナトリウム 583mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット エネルギー 267kcal たんぱく質 11.5g 脂質 5.1g 炭水化物 42.0g ナトリウム 1023mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 エネルギー 134kcal たんぱく質 7.6g 脂質 6.8g 炭水化物 10.7g ナトリウム 540mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット エネルギー 293kcal たんぱく質 11.3g 脂質 7.5g 炭水化物 43.7g ナトリウム 980mg 食塩相当量 2.5g
	★全粥240g 豚バラと白菜の柚子風味煮 大根と竹輪の煮物 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁	麦 麦 乳麦か 麦	★全粥240g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 肉入りうの花 ジャーマンポテト ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g ハッシュドポーク 春雨とツナのピリ辛炒め 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g チーズささみフライ ピーマンソテー ひじきの具だくさん煮 洋風肉じゃがが煮 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g ブリの照焼 紅白なます 筑前煮 黒豆 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー 200kcal たんぱく質 10.3g 脂質 9.3g 炭水化物 18.0g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット エネルギー 359kcal たんぱく質 14.0g 脂質 10.0g 炭水化物 51.0g ナトリウム 1196mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 221kcal たんぱく質 10.9g 脂質 10.7g 炭水化物 22.0g ナトリウム 694mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット エネルギー 380kcal たんぱく質 14.6g 脂質 11.4g 炭水化物 55.0g ナトリウム 1134mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 249kcal たんぱく質 9.8g 脂質 12.5g 炭水化物 24.0g ナトリウム 966mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット エネルギー 408kcal たんぱく質 13.5g 脂質 13.2g 炭水化物 57.0g ナトリウム 1406mg 食塩相当量 3.6g	栄養価 エネルギー 255kcal たんぱく質 11.4g 脂質 12.3g 炭水化物 25.1g ナトリウム 794mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット エネルギー 414kcal たんぱく質 15.1g 脂質 13.0g 炭水化物 58.1g ナトリウム 1234mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 エネルギー 313kcal たんぱく質 19.4g 脂質 13.9g 炭水化物 25.2g ナトリウム 765mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット エネルギー 472kcal たんぱく質 23.1g 脂質 14.6g 炭水化物 58.2g ナトリウム 1205mg 食塩相当量 3.1g
	★全粥240g 鯖の照焼 塩枝豆 鶏肉と野菜の中華炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁	麦 卵麦落 麦	★全粥240g とんかつ キャベツソテー 切干大根の韓国風炒め 人参しりしり ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 オクラのパペロンチーノ 豚バラとキャベツの炒め物 れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ マカロニのバジル炒め ナスの油炒め ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 里芋の中華玉子あんかけ 春雨の五目炒め ★味噌汁	乳 卵乳麦 麦 麦
栄養価 エネルギー 288kcal たんぱく質 14.3g 脂質 19.1g 炭水化物 13.3g ナトリウム 747mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット エネルギー 447kcal たんぱく質 18.0g 脂質 19.8g 炭水化物 46.3g ナトリウム 1187mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 316kcal たんぱく質 14.7g 脂質 20.4g 炭水化物 18.3g ナトリウム 574mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット エネルギー 475kcal たんぱく質 18.4g 脂質 21.1g 炭水化物 51.3g ナトリウム 1014mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 エネルギー 223kcal たんぱく質 14.6g 脂質 10.2g 炭水化物 17.5g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット エネルギー 382kcal たんぱく質 18.3g 脂質 10.9g 炭水化物 50.5g ナトリウム 1241mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 267kcal たんぱく質 9.8g 脂質 13.0g 炭水化物 25.2g ナトリウム 743mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット エネルギー 426kcal たんぱく質 13.5g 脂質 13.7g 炭水化物 58.2g ナトリウム 1183mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 210kcal たんぱく質 10.3g 脂質 8.0g 炭水化物 23.7g ナトリウム 790mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット エネルギー 369kcal たんぱく質 14.0g 脂質 8.7g 炭水化物 56.7g ナトリウム 1230mg 食塩相当量 3.1g	
★全粥240g ★味噌汁	フルセット エネルギー 1073kcal たんぱく質 41.2g 脂質 35.2g 炭水化物 141.4g ナトリウム 3410mg 食塩相当量 8.6g	★全粥240g ★味噌汁	フルセット エネルギー 1141kcal たんぱく質 41.8g 脂質 37.6g 炭水化物 156.3g ナトリウム 3105mg 食塩相当量 7.9g	★全粥240g ★味噌汁	フルセット エネルギー 1091kcal たんぱく質 44.5g 脂質 30.2g 炭水化物 154.3g ナトリウム 3589mg 食塩相当量 9.2g	★全粥240g ★味噌汁	フルセット エネルギー 1107kcal たんぱく質 40.1g 脂質 31.8g 炭水化物 158.3g ナトリウム 3440mg 食塩相当量 8.7g	★全粥240g ★味噌汁	フルセット エネルギー 1134kcal たんぱく質 48.4g 脂質 30.8g 炭水化物 158.6g ナトリウム 3415mg 食塩相当量 8.7g	

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

## 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30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3日(金)		
朝	★全粥240g	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	フロッキーと鶏肉の煮物	乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦		
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	昆布の佃煮	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		
食	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	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	103kcal	277kcal
	たんぱく質	3.9g	7.7g	たんぱく質	2.6g	6.4g	たんぱく質	2.6g	6.4g	たんぱく質	2.9g	6.7g
	脂質	7.2g	7.9g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g
	炭水化物	9.9g	48.3g	炭水化物	12.6g	51.0g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	13.0g	51.4g
	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	584mg	1107mg	ナトリウム	462mg	985mg
	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g
	昼	★全粥240g	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		焼肉炒め	乳麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦	
		切昆布と竹の子の煮物	乳麦	大根と椎茸の煮物	麦	大根の千切煮	乳麦	昆布煮豆	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	
大根なます		麦	マリーネサラダ	卵乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	ハムとフロッキーのマリーネ	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	
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		149kcal	323kcal	エネルギー	212kcal	387kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	193kcal	367kcal
たんぱく質		3.3g	7.1g	たんぱく質	5.6g	9.8g	たんぱく質	8.9g	12.7g	たんぱく質	8.3g	12.1g
脂質		6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	9.6g	10.3g
炭水化物		19.4g	57.8g	炭水化物	19.0g	57.1g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	17.6g	56.0g
ナトリウム	836mg	1359mg	ナトリウム	820mg	1317mg	ナトリウム	936mg	1459mg	ナトリウム	819mg	1342mg	
食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕	★全粥240g	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	とんかつ	卵乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦		
	きのこきんぴら	乳麦	金時豆の煮物	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	がんも煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		
	青菜のおひたし	乳麦	野菜の三杯酢	麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	菜の花の辛子和え	乳麦	大豆大根煮	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	
	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	161kcal	335kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	286kcal	461kcal	エネルギー	208kcal	382kcal
	たんぱく質	6.1g	9.9g	たんぱく質	9.4g	13.2g	たんぱく質	4.6g	8.4g	たんぱく質	6.9g	10.7g
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	11.9g	12.6g
	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	24.5g	62.9g	炭水化物	20.2g	58.7g	炭水化物	17.8g	56.2g
ナトリウム	822mg	1345mg	ナトリウム	647mg	1170mg	ナトリウム	815mg	1336mg	ナトリウム	871mg	1394mg	
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g	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
	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	492kcal	1015kcal	エネルギー	560kcal	1083kcal	エネルギー	504kcal	1026kcal
	たんぱく質	13.3g	24.7g	たんぱく質	17.6g	29.4g	たんぱく質	16.1g	27.5g	たんぱく質	18.1g	29.5g
	脂質	20.6g	22.7g	脂質	23.1g	25.3g	脂質	32.6g	34.7g	脂質	25.7g	27.8g
	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	56.1g	171.0g	炭水化物	50.8g	166.1g	炭水化物	48.4g	163.6g
	ナトリウム	2162mg	3731mg	ナトリウム	2028mg	3571mg	ナトリウム	2335mg	3902mg	ナトリウム	2152mg	3721mg
	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g

## 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

★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。