

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月8日(月)				12月9日(火)				12月10日(水)				12月11日(木)				12月12日(金)			
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 揚げと人参の煮びたし キャベツの王佐煮 ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 若芽と蒲鉾の和え物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とし 人参のおかかサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 厚焼玉子 豚肉と里芋のごま煮 コンニャクのあさ炒め ★味噌汁(若芽・揚げ)				★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麩・揚げ)			
	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 174kcal 430kcal				エネルギー 129kcal 388kcal				エネルギー 167kcal 421kcal				エネルギー 198kcal 464kcal				エネルギー 199kcal 472kcal			
	たんぱく質 9.6g 14.8g				たんぱく質 7.9g 13.0g				たんぱく質 8.1g 13.1g				たんぱく質 9.7g 15.6g				たんぱく質 9.0g 15.3g			
	脂質 10.2g 11.0g				脂質 4.7g 6.0g				脂質 8.3g 9.1g				脂質 9.7g 11.3g				脂質 13.0g 14.7g			
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ブロッコリーの玉子とし ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮つけ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)				★ごはん150g シイラ照焼 塩枝豆 和風ネトフ 高野豆腐の洋風玉子とし ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			
	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 480kcal				エネルギー 232kcal 489kcal				エネルギー 206kcal 473kcal				エネルギー 216kcal 475kcal				エネルギー 220kcal 479kcal			
	たんぱく質 15.0g 20.1g				たんぱく質 13.6g 18.6g				たんぱく質 13.3g 19.1g				たんぱく質 16.0g 21.2g				たんぱく質 22.6g 27.9g			
	脂質 9.7g 10.5g				脂質 11.2g 12.0g				脂質 10.1g 11.7g				脂質 9.2g 10.5g				脂質 7.8g 9.1g			
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 大根とごぼうの甘辛煮 ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 三色野菜ナムル ★味噌汁(切干・なめこ)				★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)				★ごはん150g ますの幽庵焼 人参のきんぴら 高野豆腐の味噌煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(豆腐・巻麩)				★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ キャベツの麻婆あんかけ 白菜のスープ煮 ★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 246kcal 512kcal				エネルギー 284kcal 539kcal				エネルギー 271kcal 528kcal				エネルギー 191kcal 458kcal				エネルギー 200kcal 456kcal			
	たんぱく質 16.9g 22.8g				たんぱく質 19.3g 24.3g				たんぱく質 17.6g 22.9g				たんぱく質 17.3g 23.2g				たんぱく質 8.5g 13.6g			
夕食	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 大根とごぼうの甘辛煮 ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 三色野菜ナムル ★味噌汁(切干・なめこ)				★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)				★ごはん150g ますの幽庵焼 人参のきんぴら 高野豆腐の味噌煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(豆腐・巻麩)				★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ キャベツの麻婆あんかけ 白菜のスープ煮 ★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 246kcal 512kcal				エネルギー 284kcal 539kcal				エネルギー 271kcal 528kcal				エネルギー 191kcal 458kcal				エネルギー 200kcal 456kcal			
	たんぱく質 16.9g 22.8g				たんぱく質 19.3g 24.3g				たんぱく質 17.6g 22.9g				たんぱく質 17.3g 23.2g				たんぱく質 8.5g 13.6g			
	脂質 11.8g 13.4g				脂質 16.8g 17.6g				脂質 14.1g 14.9g				脂質 6.5g 7.6g				脂質 11.3g 12.1g			
合計	エネルギー 646kcal 1422kcal				エネルギー 645kcal 1416kcal				エネルギー 644kcal 1422kcal				エネルギー 605kcal 1397kcal				エネルギー 619kcal 1407kcal			
	たんぱく質 41.5g 57.7g				たんぱく質 40.8g 55.9g				たんぱく質 39.0g 55.1g				たんぱく質 43.0g 60.0g				たんぱく質 40.1g 56.8g			
	脂質 31.7g 34.9g				脂質 32.7g 35.6g				脂質 32.5g 35.7g				脂質 25.4g 29.4g				脂質 32.1g 35.9g			
	炭水化物 49.3g 213.6g				炭水化物 48.9g 212.6g				炭水化物 47.4g 211.7g				炭水化物 50.7g 216.0g				炭水化物 40.3g 205.5g			
	ナトリウム 2139mg 2765mg				ナトリウム 2118mg 2737mg				ナトリウム 2134mg 2761mg				ナトリウム 2034mg 2677mg				ナトリウム 2132mg 2776mg			
合計(間食込)	エネルギー 853kcal 1629kcal				エネルギー 842kcal 1613kcal				エネルギー 843kcal 1621kcal				エネルギー 812kcal 1604kcal				エネルギー 820kcal 1608kcal			
	たんぱく質 47.6g 63.8g				たんぱく質 48.5g 63.6g				たんぱく質 46.9g 63.0g				たんぱく質 49.1g 66.1g				たんぱく質 47.5g 64.2g			
	脂質 38.8g 42.0g				脂質 39.7g 42.6g				脂質 39.5g 42.7g				脂質 32.5g 36.5g				脂質 39.1g 42.9g			
	炭水化物 81.2g 245.5g				炭水化物 76.7g 240.4g				炭水化物 75.6g 239.9g				炭水化物 82.6g 247.9g				炭水化物 69.2g 234.4g			
	ナトリウム 2213mg 2839mg				ナトリウム 2194mg 2813mg				ナトリウム 2210mg 2837mg				ナトリウム 2108mg 2751mg				ナトリウム 2209mg 2853mg			
	食塩相当量 5.6g 7.2g				食塩相当量 5.7g 7.1g				食塩相当量 5.6g 7.2g				食塩相当量 5.4g 7.0g				食塩相当量 5.6g 7.2g			

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

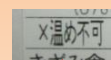


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)	
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 揚げと人参の煮びたし キャベツの王佐煮		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 若芽と蒲鉾の和え物		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とし 人参のおかかサラダ		★ごはん120g 厚焼玉子 豚肉と里芋のごま煮 コンニャクのおおき炒め		★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 ーロナスのオランダ煮	
	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	174kcal 367kcal	エネルギー	129kcal 322kcal	エネルギー	167kcal 360kcal	エネルギー	198kcal 391kcal	エネルギー	199kcal 392kcal
	たんぱく質	9.6g 12.9g	たんぱく質	7.9g 11.2g	たんぱく質	8.1g 11.4g	たんぱく質	9.7g 13.0g	たんぱく質	9.0g 12.3g
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ブロッコリーの玉子とし		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん120g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ		★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め		★ごはん120g シイラ照焼 塩枝豆 和風ネトフ 高野豆腐の洋風玉子とし	
	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	エネルギー	232kcal 425kcal	エネルギー	206kcal 399kcal	エネルギー	216kcal 409kcal	エネルギー	220kcal 413kcal
	たんぱく質	15.0g 18.3g	たんぱく質	13.6g 16.9g	たんぱく質	13.3g 16.6g	たんぱく質	16.0g 19.3g	たんぱく質	22.6g 25.9g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 大根とごぼうの甘辛煮		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 三色野菜ナムル		★ごはん120g 照焼チキン 人参クラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときこの和え物		★ごはん120g ますの幽庵焼 人参のきんぴら 高野豆腐の味噌煮 ひじきとアサリのさっぱり煮		★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ キャベツの麻婆あんかけ 白菜のスープ煮	
	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	246kcal 439kcal	エネルギー	284kcal 477kcal	エネルギー	271kcal 464kcal	エネルギー	191kcal 384kcal	エネルギー	200kcal 393kcal
夕食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 大根とごぼうの甘辛煮		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 三色野菜ナムル		★ごはん120g 照焼チキン 人参クラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときこの和え物		★ごはん120g ますの幽庵焼 人参のきんぴら 高野豆腐の味噌煮 ひじきとアサリのさっぱり煮		★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ キャベツの麻婆あんかけ 白菜のスープ煮	
	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	246kcal 439kcal	エネルギー	284kcal 477kcal	エネルギー	271kcal 464kcal	エネルギー	191kcal 384kcal	エネルギー	200kcal 393kcal
	たんぱく質	16.9g 20.2g	たんぱく質	19.3g 22.6g	たんぱく質	17.6g 20.9g	たんぱく質	17.3g 20.6g	たんぱく質	8.5g 11.8g
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	646kcal 1225kcal	エネルギー	645kcal 1224kcal	エネルギー	644kcal 1223kcal	エネルギー	605kcal 1184kcal	エネルギー	619kcal 1198kcal
	たんぱく質	41.5g 51.4g	たんぱく質	40.8g 50.7g	たんぱく質	39.0g 48.9g	たんぱく質	43.0g 52.9g	たんぱく質	40.1g 50.0g
	脂質	31.7g 33.2g	脂質	32.7g 34.2g	脂質	32.5g 34.0g	脂質	25.4g 26.9g	脂質	32.1g 33.6g
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	853kcal 1432kcal	エネルギー	842kcal 1421kcal	エネルギー	843kcal 1422kcal	エネルギー	812kcal 1391kcal	エネルギー	820kcal 1399kcal
	たんぱく質	47.6g 57.5g	たんぱく質	48.5g 58.4g	たんぱく質	46.9g 56.8g	たんぱく質	49.1g 59.0g	たんぱく質	47.5g 57.4g
	脂質	38.8g 40.3g	脂質	39.7g 41.2g	脂質	39.5g 41.0g	脂質	32.5g 34.0g	脂質	39.1g 40.6g

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

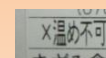


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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8日(月)			12月9日(火)			12月10日(水)			12月11日(木)			12月12日(金)		
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ かぼちゃのいとし煮 春雨と挽肉の炒め物			★ごはん150g 野菜缶かまぼこ ゴロゴロ野菜の塩炒め レインボーサラダ			★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 キャロットエッグ たたきごぼう			★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース ーロナスのオランダ煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ			★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 根菜の柚子マリネ		
	卵 麦 麦			卵 卵 麦			卵 卵 麦			卵 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	256kcal	499kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	290kcal	533kcal	エネルギー	254kcal	497kcal	エネルギー	281kcal	524kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	3.9g	8.0g	たんぱく質	8.4g	12.5g
	脂質	13.9g	14.5g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	14.0g	14.6g
	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	29.5g	82.3g
	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	500mg	501mg	ナトリウム	618mg	619mg
	カリウム	308mg	369mg	カリウム	314mg	375mg	カリウム	352mg	413mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	455mg	516mg
	リン	73mg	138mg	リン	85mg	150mg	リン	114mg	179mg	リン	78mg	143mg	リン	125mg	190mg
昼食	★ごはん150g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め 油揚げの玉子とし ひじきと蓮根のマヨ炒め			★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパンソー チズの炒り煮 キャベツと若芽のごまマヨネーズ			★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら 里芋のおろし揚げ出し レインボー春雨			★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 竹輪のごま炒め 明太ポテトサラダ			★ごはん150g 白身フライ うま塩キャベツ げんちゃん煮 春雨としめじの炒め物		
	麦 卵 麦			麦 麦 麦			麦 麦 麦			麦 麦 麦			麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	360kcal	603kcal
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	9.6g	13.7g
	脂質	23.5g	24.1g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	22.4g	23.0g
	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	34.4g	87.2g	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	30.7g	83.5g
	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	630mg	631mg
	カリウム	519mg	580mg	カリウム	481mg	542mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	392mg	453mg
	リン	198mg	263mg	リン	140mg	205mg	リン	142mg	207mg	リン	167mg	232mg	リン	124mg	189mg
間食	◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 キャベツソテー スイートおさつ スパマト炒め			◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんと煮 インゲンとツナのマスタード和え			◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん オクラのペペロンチーノ キャベツの麻婆あんかけ ポテトビーンズサラダ			◎パイナップル(缶) 1/5g ★ごはん150g 鯛のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 赤玉南瓜煮 四色なます			◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め みそポテト ハインキャロットラペ		
	麦 麦 麦			麦 麦 麦			麦 麦 麦			麦 麦 麦			麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	401kcal	644kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	8.7g	12.8g
	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	19.2g	19.8g
	炭水化物	53.3g	106.1g	炭水化物	33.8g	86.6g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	31.0g	83.8g
	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	650mg	651mg
	カリウム	536mg	597mg	カリウム	608mg	669mg	カリウム	496mg	557mg	カリウム	702mg	763mg	カリウム	653mg	714mg
	リン	152mg	217mg	リン	175mg	240mg	リン	135mg	200mg	リン	176mg	241mg	リン	121mg	186mg
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	401kcal	644kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	8.7g	12.8g
	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	19.2g	19.8g
	炭水化物	53.3g	106.1g	炭水化物	33.8g	86.6g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	31.0g	83.8g
	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	650mg	651mg
	カリウム	536mg	597mg	カリウム	608mg	669mg	カリウム	496mg	557mg	カリウム	702mg	763mg	カリウム	653mg	714mg
	リン	152mg	217mg	リン	175mg	240mg	リン	135mg	200mg	リン	176mg	241mg	リン	121mg	186mg
	エネルギー	1001kcal	1730kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal
	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	26.7g	39.0g
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	1001kcal	1730kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal
	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	26.7g	39.0g
	脂質	52.2g	54.0g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	55.6g	57.4g
	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	84.0g	242.4g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	76.1g	234.5g	炭水化物	91.2g	249.6g
	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1898mg	1901mg
	カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1403mg	1586mg	カリウム	1282mg	1465mg	カリウム	1715mg	1898mg	カリウム	1500mg	1683mg
	リン	423mg	618mg	リン	400mg	595mg	リン	391mg	586mg	リン	421mg	616mg	リン	370mg	565mg
	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	27.1g	39.4g
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	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	27.1g	39.4g
	脂質	52.3g	54.1g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	55.7g	57.5g
	炭水化物	112.6g	271.0g	炭水化物	99.5g	257.9g	炭水化物	101.9g	260.3g	炭水化物	91.3g	249.7g	炭水化物	102.7g	261.1g
	ナトリウム	1884mg	1887mg	ナトリウム	1944mg	1947mg	ナトリウム	1975mg	1978mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	ナトリウム	1901mg	1904mg
	カリウム	1419mg	1602mg	カリウム	1463mg	1646mg	カリウム	1338mg	1521mg	カリウム	1772mg	1955mg	カリウム	1556mg	1739mg
	リン	429mg	624mg	リン	407mg	602mg	リン	397mg	592mg	リン	424mg	619mg	リン	376mg	571mg
	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	27.1g	39.4g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は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8日(月)			12月9日(火)			12月10日(水)			12月11日(木)			12月12日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 春雨ちゃんぽん			★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★ごはん180g 豚肉としめじの生煮め 切干大根煮 じゃが芋の中華風サラダ			★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 キャベツとザーサイ炒め			★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬け		
	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	188kcal	478kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	166kcal	456kcal	エネルギー	193kcal	483kcal
	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	11.5g	16.4g
	脂質	8.5g	9.2g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	16.2g	79.1g
	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	491mg	492mg
	カリウム	393mg	465mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	476mg	548mg	カリウム	329mg	401mg	カリウム	426mg	498mg
	リン	105mg	182mg	リン	133mg	210mg	リン	146mg	223mg	リン	115mg	192mg	リン	159mg	236mg
	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	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.3g
昼食	★ごはん180g 鯖のパジルオーリーブ焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根のパンパンジー			★ごはん180g チキンピカタ トマトソース スープキャベツ ピーマンと人参のツナ和え			★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 ヤンニョムポテト			★ごはん180g 赤魚のごま焼 キャベツソテー ナスの油炒め 揚げと人参の煮びたし		
	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	319kcal	609kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	342kcal	632kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	291kcal	581kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	13.7g	18.6g
	脂質	23.4g	24.1g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	23.5g	24.2g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	18.9g	19.6g
	炭水化物	10.5g	73.4g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	18.9g	81.8g
	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	832mg	833mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	647mg	648mg
	カリウム	417mg	489mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	521mg	593mg	カリウム	584mg	656mg	カリウム	529mg	601mg
	リン	209mg	286mg	リン	135mg	212mg	リン	164mg	241mg	リン	151mg	228mg	リン	209mg	286mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎ハイチップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎ハイチップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え			★ごはん180g アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ			★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ			★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 玉子スバ			★ごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とぶきの炒め煮 菜の花のツナ炒め		
	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	316kcal	606kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	343kcal	633kcal	エネルギー	297kcal	587kcal
	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	15.6g	20.5g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	21.5g	22.2g	脂質	17.5g	18.2g
	炭水化物	44.1g	107.0g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	20.0g	82.9g
	ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	740mg	741mg
	カリウム	852mg	924mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	627mg	699mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	616mg	688mg
	リン	229mg	306mg	リン	207mg	284mg	リン	192mg	269mg	リン	185mg	262mg	リン	200mg	277mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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
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	823kcal	1693kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	775kcal	1645kcal	エネルギー	781kcal	1651kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.8g	55.5g
	脂質	42.1g	44.2g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	45.3g	47.4g
	炭水化物	75.0g	263.7g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	64.4g	253.1g	炭水化物	56.3g	245.0g	炭水化物	55.1g	243.8g
	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	1878mg	1881mg
	カリウム	1662mg	1878mg	カリウム	1227mg	1443mg	カリウム	1624mg	1840mg	カリウム	1359mg	1575mg	カリウム	1571mg	1787mg
	リン	543mg	774mg	リン	475mg	706mg	リン	502mg	733mg	リン	451mg	682mg	リン	568mg	799mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー	949kcal	1819kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	909kcal
たんぱく質		39.3g	54.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.6g	56.3g
脂質		42.3g	44.4g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	46.1g	48.2g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	45.5g	47.6g
炭水化物		105.5g	294.2g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	87.4g	276.1g	炭水化物	86.8g	275.5g	炭水化物	86.0g	274.7g
ナトリウム		2116mg	2119mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2222mg	2225mg	ナトリウム	1915mg	1918mg	ナトリウム	1884mg	1887mg
カリウム		1776mg	1992mg	カリウム	1347mg	1563mg	カリウム	1737mg	1953mg	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1691mg	1907mg
リン		549mg	780mg	リン	489mg	720mg	リン	514mg	745mg	リン	457mg	688mg	リン	582mg	813mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	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。



- 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8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)	
朝	食	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大根とえのきのきんぴら 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 さつま芋と小松菜の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏大豆 ぜんまいとミンチの煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ナスと麴の炒め煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉じゃがが煮 大豆と椎茸の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	79kcal	エネルギー	163kcal	エネルギー	177kcal	エネルギー	167kcal	エネルギー	151kcal
		蛋白質	4.7g	蛋白質	7.5g	蛋白質	11.7g	蛋白質	5.6g	蛋白質	9.2g
		脂質	3.2g	脂質	5.5g	脂質	8.6g	脂質	11.1g	脂質	5.6g
昼	食	★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード オクラのペペロンチーノ 白菜と春雨の中華煮 たたきごぼう ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 菜の花 鶏肉のすき焼煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 生姜焼き じゃが芋のそぼろあん 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 田楽煮 五目うの花 パスタのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラのごま焼 チンゲン菜ソテー 豚肉と白菜のうま煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	240kcal	エネルギー	263kcal	エネルギー	221kcal	エネルギー	215kcal	エネルギー	227kcal
		蛋白質	10.5g	蛋白質	9.4g	蛋白質	11.8g	蛋白質	6.4g	蛋白質	18.1g
		脂質	11.1g	脂質	16.2g	脂質	7.8g	脂質	10.0g	脂質	11.4g
夕	食	★やわらかごはん180g ポークチャップ 金時豆煮 ポテコーンサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 インゲンソテー 蕪のそぼろ煮 フレンチマカロニ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参煮 大根と竹輪の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 塩枝豆 れんこんの五目炒め煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	365kcal	エネルギー	244kcal	エネルギー	260kcal	エネルギー	227kcal	エネルギー	220kcal
		蛋白質	15.3g	蛋白質	14.1g	蛋白質	7.4g	蛋白質	15.6g	蛋白質	14.8g
		脂質	17.0g	脂質	10.9g	脂質	15.4g	脂質	11.8g	脂質	11.3g
合	計	★やわらかごはん180g ポークチャップ 金時豆煮 ポテコーンサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 インゲンソテー 蕪のそぼろ煮 フレンチマカロニ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参煮 大根と竹輪の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 塩枝豆 れんこんの五目炒め煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	684kcal	エネルギー	670kcal	エネルギー	658kcal	エネルギー	609kcal	エネルギー	598kcal
		蛋白質	30.5g	蛋白質	31.0g	蛋白質	30.9g	蛋白質	27.6g	蛋白質	42.1g
		脂質	31.3g	脂質	32.6g	脂質	31.8g	脂質	32.9g	脂質	28.3g

★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



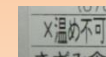
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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の事が出来ます。

「刻み食」 週間献立表

12月8日(月)			12月9日(火)			12月10日(水)			12月11日(木)			12月12日(金)		
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★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	豚肉ときのこの炒め物	麦	鶏大豆	麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	肉じゃが煮	麦	オクラのべべロンチーノ	麦	大豆と椎茸の煮物	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	麦	ナスと麩の炒め煮	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	白菜と春雨の中煮	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦
	一夜漬(白菜人参)	麦	ごぼうのごま酢和え	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	麦	オクラのおかか和え梅風味	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	たたきごぼう	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
食	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
	エネルギー	79kcal	238kcal	エネルギー	163kcal	322kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	167kcal	326kcal	エネルギー	151kcal
	たんぱく質	4.7g	8.4g	たんぱく質	7.5g	11.2g	たんぱく質	11.7g	15.4g	たんぱく質	5.6g	9.3g	たんぱく質	9.2g
	脂質	3.2g	3.9g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	5.6g
	炭水化物	7.2g	40.2g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	16.5g
	ナトリウム	702mg	1142mg	ナトリウム	703mg	1143mg	ナトリウム	590mg	1030mg	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	549mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★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	サワラのごま焼	麦	オクラのべべロンチーノ	麦	チンゲン菜ソテー	麦
	白菜と春雨の中煮	麦	菜の花	鶏肉のすき焼煮	麦	じゃが芋のそぼろあん	五目うの花	麦	豚肉と白菜のうま煮	麦	白菜と春雨の中煮	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦
	たたきごぼう	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	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
食	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
	エネルギー	240kcal	399kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	227kcal
	たんぱく質	10.5g	14.2g	たんぱく質	9.4g	13.1g	たんぱく質	11.8g	15.5g	たんぱく質	6.4g	10.1g	たんぱく質	18.1g
	脂質	11.1g	11.8g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	11.4g
	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	25.0g	58.0g	炭水化物	27.4g	60.4g	炭水化物	12.6g
	ナトリウム	817mg	1257mg	ナトリウム	787mg	1227mg	ナトリウム	938mg	1378mg	ナトリウム	967mg	1407mg	ナトリウム	846mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ポークチャップ	乳麦	アジの幽庵焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	赤魚の煮付け	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	ポークチャップ	麦	ピーマンソテー	麦
	金時豆煮	麦	インゲンソテー	麦	人参煮	麦	塩枝豆	麦	高野豆腐の味噌煮	麦	ポテコンサラダ	麦	カリフラワーのピクルス	麦
	ポテコンサラダ	卵乳麦	蕪のそぼろ煮	麦	大根と竹輪の煮物	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
食	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
	エネルギー	365kcal	524kcal	エネルギー	244kcal	403kcal	エネルギー	260kcal	419kcal	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	220kcal
	たんぱく質	15.3g	19.0g	たんぱく質	14.1g	17.8g	たんぱく質	7.4g	11.1g	たんぱく質	15.6g	19.3g	たんぱく質	14.8g
	脂質	17.0g	17.7g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	11.3g
	炭水化物	36.8g	69.8g	炭水化物	20.5g	53.5g	炭水化物	22.8g	55.8g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	14.2g
	ナトリウム	790mg	1230mg	ナトリウム	714mg	1154mg	ナトリウム	799mg	1239mg	ナトリウム	716mg	1156mg	ナトリウム	703mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g
合 計	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
	エネルギー	684kcal	1161kcal	エネルギー	670kcal	1147kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	609kcal	1086kcal	エネルギー	598kcal
	たんぱく質	30.5g	41.6g	たんぱく質	31.0g	42.1g	たんぱく質	30.9g	42.0g	たんぱく質	27.6g	38.7g	たんぱく質	42.1g
	脂質	31.3g	33.4g	脂質	32.6g	34.7g	脂質	31.8g	33.9g	脂質	32.9g	35.0g	脂質	28.3g
	炭水化物	66.7g	165.7g	炭水化物	61.1g	160.1g	炭水化物	62.1g	161.1g	炭水化物	54.0g	153.0g	炭水化物	43.3g
	ナトリウム	2309mg	3629mg	ナトリウム	2204mg	3524mg	ナトリウム	2327mg	3647mg	ナトリウム	2427mg	3747mg	ナトリウム	2098mg
	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.4g

★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



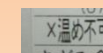
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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の事が出来ます。

「ムース食」 週間献立表

12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)	
朝	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	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	金時豆の煮物
	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	若竹煮
	★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)
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
	エネルギー	136kcal	310kcal	エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	108kcal	282kcal
	たんぱく質	2.9g	6.7g	たんぱく質	2.6g	6.4g	たんぱく質	2.7g	6.5g
	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g
昼	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	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	鮭の照焼
	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	ひじきと高野豆腐の煮物
	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	菜の花の辛子和え
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
	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	169kcal	343kcal
	たんぱく質	10.5g	14.3g	たんぱく質	8.4g	12.2g	たんぱく質	7.7g	11.5g
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.1g	7.8g
夕	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	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	ナスと鶏肉のしぎ焼き
	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	白菜と麩の玉子とじ
	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ネ	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物
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
	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	227kcal	401kcal	エネルギー	160kcal	334kcal
	たんぱく質	6.7g	10.5g	たんぱく質	7.1g	10.9g	たんぱく質	6.5g	10.3g
	脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	7.4g	8.1g
合	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	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	ナスと鶏肉のしぎ焼き
	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	白菜と麩の玉子とじ
	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ネ	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物
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
	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	521kcal	1043kcal	エネルギー	437kcal	959kcal
	たんぱく質	20.1g	31.5g	たんぱく質	18.1g	29.5g	たんぱく質	16.9g	28.3g
	脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.4g	26.5g	脂質	19.2g	21.3g

★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。

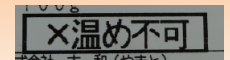
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



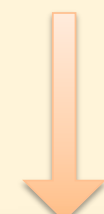
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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