

(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 キャベツの土佐煮 ★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)	卵 乳 麦 麦 麦 卵 麦	白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵 乳 麦 麦 麦 麦	厚焼玉子 豚肉と里芋のごま煮 コンニャクのあおさ炒め ★味噌汁(若芽・揚げ)	卵 乳 麦 麦 麦 麦	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(巻鮭・揚げ)	卵 乳 麦 麦 麦 麦
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 430kcal 14.8g 11.0g 66.7g 796mg 1.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 388kcal 13.0g 4.7g 15.5g 769mg 2.0g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 421kcal 13.1g 8.3g 15.1g 754mg 2.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 464kcal 15.6g 9.1g 18.4g 73.4g 2.3g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	174kcal 9.6g 10.2g 11.7g 544mg 1.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	129kcal 14.8g 11.0g 66.7g 769mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	167kcal 8.1g 8.3g 15.1g 755mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	198kcal 15.7g 9.7g 18.4g 838mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	199kcal 9.0g 13.0g 12.5g 657mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	472kcal 15.3g 14.7g 68.3g 883mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	★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 プロッコリーの玉子とじ ★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)	麦 麦 麦 麦 麦	★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)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツのパルトマト炒め せ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)	乳 麦 乳 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g シイタケ照焼 塩枝豆 和風ボトフ 高野豆腐の洋風玉子とじ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 麦 麦 麦 麦
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	226kcal 15.0g 9.7g 18.5g 875mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	232kcal 13.6g 10.5g 18.6g 612mg 2.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	206kcal 13.3g 11.2g 18.6g 635mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	216kcal 19.1g 10.1g 15.9g 862mg 2.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	220kcal 22.6g 7.8g 13.2g 793mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	220kcal 21.2g 10.5g 13.6g 899mg 2.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	220kcal 21.2g 10.5g 13.6g 899mg 2.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	220kcal 21.2g 10.5g 13.6g 899mg 2.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	◎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	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g
	★ごはん150g まぐろカツ きのこのソテー 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)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン 人参クラッセ 春雨とソナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ますの幽庵焼 人参のさんびら 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・巻鮭)	麦 麦 麦 麦 麦	★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)	麦 麦 麦 麦 麦
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	246kcal 16.9g 11.8g 19.1g 720mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	284kcal 22.8g 13.4g 14.0g 946mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	289kcal 19.3g 16.8g 14.8g 737mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	200kcal 8.5g 11.3g 14.6g 682mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	456kcal 13.6g 12.1g 69.5g 910mg 2.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	456kcal 23.2g 7.6g 69.0g 940mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	191kcal 6.5g 7.1g 13.1g 713mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	605kcal 43.0g 25.4g 50.7g 2034mg 5.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1397kcal 60.0g 29.4g 216.0g 2677mg 6.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1397kcal 40.1g 32.1g 40.3g 2132mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	619kcal 56.8g 35.9g 205.5g 2776mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1604kcal 47.5g 31.7g 49.3g 2139mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1608kcal 64.2g 32.1g 40.3g 2132mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1608kcal 47.5g 35.9g 205.5g 2776mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	820kcal 64.2g 35.9g 205.5g 2853mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	853kcal 47.6g 38.8g 81.2g 2213mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	842kcal 63.8g 42.0g 245.5g 2839mg 7.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	843kcal 48.5g 39.7g 76.7g 2194mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1621kcal 63.0g 42.7g 75.6g 2813mg 7.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1604kcal 47.5g 32.1g 69.2g 2210mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1608kcal 64.2g 35.9g 234.4g 2751mg 7.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1608kcal 47.5g 32.1g 69.2g 2209mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	820kcal 64.2g 35.9g 234.4g 2853mg 7.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1608kcal 47.5g 35.9g 234.4g 2209mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1608kcal 64.2g 35.9g 234.4g 2853mg 7.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1608kcal 47.5g 35.9g 234.4g 2853mg 7.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	820kcal 64.2g 35.9g 234.4g 2853mg 7.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量

※献立は予告な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。

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。

(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)									
★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g									
豚肉と野菜の生姜炒め	麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	厚焼玉子	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦								
揚げと人参の煮びたし	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦								
キャベツの土佐煮	麦	若芽と蒲鉾の和え物	麦	人参のおかかサラダ	麦	コンニャクのあおさ炒め	麦	一口ナスのオランダ煮	麦								
朝食	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	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			
脂質	10.2g	10.7g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	13.0g	13.5g			
炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	12.5g	54.4g			
ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	657mg	658mg			
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g			
★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g			
鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	赤魚の生姜煮	麦	豚肉とキャベツのパルトマト炒め	卵乳麦	シイタケ照焼	麦								
うま塩キャベツ	麦か	麩とえのきのさつと煮	麦	菜の花	麦	せんまいとミンチの煮物	卵麦	塩枝豆	麦								
里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	和風ボトフ	乳麦								
プロッコリーの玉子とじ	卵麦			れんこんサラダ	卵麦	高野豆腐の洋風玉子とじ	卵乳麦										
昼食	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	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			
脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	9.2g	9.7g	脂質	7.8g	8.3g			
炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	13.2g	55.1g			
ナトリウム	875mg	876mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	793mg	794mg			
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	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		
◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		◎キウイフルーツ150g		◎キウイフルーツ150g		◎キウイフルーツ150g		◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
まぐろカツ	麦	豚肉とキャベツの塩おかか		照焼チキン	麦	ますの幽庵焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	卵乳麦								
きのこのソテー	乳麦	五色煮豆	卵麦	人参クラッセ	乳麦	人参のさんびら	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落								
鶏肉と小松菜煮	麦	三色野菜ナムル	麦	春雨とソナのピリ辛炒め	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	白菜のスープ煮	乳麦								
大根とごぼうの甘辛煮	麦			法蓮草ときのこの和え物	麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦										
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	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			
脂質	11.8g	12.3g	脂質	16.8g	17.3g	脂質	14.1g	14.6g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	11.3g	11.8g			
炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	14.6g	56.5g			
ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	682mg	683mg			
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g			
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	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			
炭水化物	49.3g	175.0g	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	40.3g	166.0g			
ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	2132mg	2135mg			
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g			
合計(間食込)	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		
	炭水化物	81.2g	206.9g	炭水化物	76.7g	202.4g	炭水化物	75.6g	201.3g	炭水化物	82.6g	208.3g	炭水化物	69.2g	194.9g		
	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2194mg	2197mg	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	2108mg	2111mg	ナトリウム	2209mg	2212mg		
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g		

※献立は予告な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。

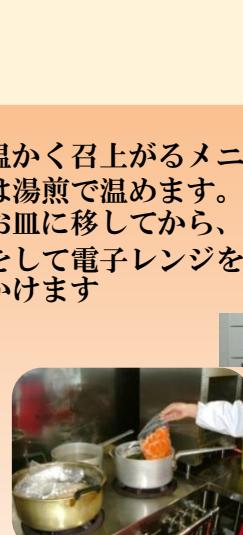
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

※「◎」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。

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)										
★ごはん150g 豆腐スープ かぼちゃのいとこ煮 春雨と挽肉の炒め物	卵 卵 卵	★ごはん150g 野菜炒め ゴロゴロ野菜の塩炒め レインボーサラダ	卵 卵 卵	★ごはん150g ミートボールのクリーミー煮 キャロットエッグ たたきごぼう	卵 卵 卵	★ごはん150g じゃが芋グラスソース 一口ナスのオランダ煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵 卵 卵	★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 バスターのクリーミー煮 根菜の柚子マリネ	卵 卵 卵									
朝食	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 499kcal 10.3g 14.5g 79.1g 630mg 308mg 73mg 1.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 308kcal 6.5g 21.2g 22.8g 583mg 314mg 138mg 1.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 551kcal 10.6g 21.8g 75.6g 584mg 314mg 150mg 1.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 290kcal 6.3g 16.9g 28.6g 571mg 352mg 114mg 1.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 533kcal 3.9g 17.7g 81.4g 572mg 413mg 179mg 1.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 254kcal 8.0g 18.3g 74.0g 500mg 524mg 143mg 1.3g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 254kcal 8.0g 17.7g 74.0g 501mg 524mg 143mg 1.3g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 281kcal 8.4g 14.0g 29.5g 618mg 455mg 125mg 1.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 524kcal 12.5g 14.6g 82.3g 619mg 516mg 190mg 1.6g
昼食	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	★ごはん150g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め 油揚げの玉子とじ ひじきと蓮根のマヨ炒め	卵 卵 卵	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソティー チーズの炒り煮 キャベツと若芽のごまマヨネーズ	卵 卵 卵	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ 人参のさくらんぼ 里芋のおろし揚げ出し レインボーカブ	卵 卵 卵	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 竹輪のこま炒め 明太ボネトサラダ 卵	卵 卵 卵	★ごはん150g 白身フライ うま塩キャベツ げんちん煮 春雨としめじの炒め物	卵 卵 卵							
間食	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	344kcal 11.9g 24.1g 21.5g 726mg 519mg 198mg 1.8g	587kcal 16.0g 24.1g 74.3g 727mg 580mg 263mg 1.8g	357kcal 12.9g 22.6g 23.2g 80.2g 481mg 140mg 食塩相当量	600kcal 8.8g 22.6g 27.4g 80.2g 542mg 140mg 食塩相当量	370kcal 10.8g 20.3g 20.9g 34.4g 434mg 142mg 食塩相当量	613kcal 14.9g 20.3g 20.9g 87.2g 495mg 207mg 食塩相当量	369kcal 12.8g 24.0g 23.3g 76.1g 495mg 167mg 食塩相当量	612kcal 16.3g 24.6g 76.1g 620mg 550mg 232mg 2.2g	369kcal 12.8g 24.6g 23.3g 868mg 550mg 124mg 2.2g	612kcal 16.3g 24.6g 76.1g 869mg 550mg 124mg 2.2g	360kcal 9.6g 22.4g 30.7g 869mg 550mg 124mg 2.2g	603kcal 13.7g 23.0g 83.5g 630mg 392mg 189mg 2.2g	360kcal 9.6g 22.4g 30.7g 869mg 550mg 124mg 2.2g	603kcal 13.7g 23.0g 83.5g 631mg 392mg 189mg 2.2g			
夕食	○みかん(缶) ★ごはん150g 鶏のこまタレ煮 キャベツソティー スイートおさつ スパトマト炒め	75g	○黄桃(缶) ★ごはん150g 豚肉 乳麦 卵 乳麦	75g	○みかん(缶) ★ごはん150g 野豚 麦 ひじきと野菜の豆腐寄せと風あん	75g	○ハイナップル(缶) ★ごはん150g 乳麦 オクラのペペロンチーノ 卵 乳麦	75g	○みかん(缶) ★ごはん150g 鶏のハシルオリーフ焼 ヒーマンソティー 麦落 ボディビーンズサラダ	75g	○ハイナップル(缶) ★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 卵 麦	75g						
合計	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	401kcal 12.2g 14.8g 53.3g 526mg 536mg 152mg 1.3g	644kcal 16.3g 15.4g 106.1g 527mg 597mg 217mg 1.3g	310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 175mg 1.8g	553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 175mg 1.8g	319kcal 10.8g 18.9g 86.6g 782mg 496mg 135mg 2.0g	562kcal 14.9g 19.5g 80.2g 783mg 557mg 200mg 2.0g	345kcal 11.3g 19.5g 80.2g 783mg 496mg 135mg 2.0g	588kcal 15.4g 19.1g 84.4g 614mg 557mg 176mg 2.0g	345kcal 11.3g 19.1g 84.4g 614mg 557mg 176mg 2.0g	336kcal 8.7g 19.2g 31.0g 650mg 653mg 121mg 1.7g	579kcal 12.8g 19.8g 83.8g 651mg 653mg 121mg 1.7g	336kcal 8.7g 19.2g 31.0g 651mg 653mg 121mg 1.7g	579kcal 12.8g 19.8g 83.8g 653mg 653mg 121mg 1.7g				
合計(間食込)	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1001kcal 30.3g 52.2g 101.1g 1881mg 1363mg 423mg 4.7g	1730kcal 42.6g 54.0g 259.5g 1884mg 1546mg 618mg 4.7g	975kcal 28.1g 57.3g 84.0g 1941mg 1403mg 400mg 4.9g	1704kcal 40.4g 59.1g 242.4g 1944mg 1586mg 595mg 4.9g	1708kcal 27.9g 56.1g 90.4g 1972mg 1282mg 391mg 5.1g	1708kcal 40.2g 58.0g 248.8g 1975mg 1465mg 586mg 5.1g	968kcal 27.4g 57.9g 76.1g 1981mg 1715mg 421mg 5.1g	1697kcal 39.7g 62.0g 234.5g 1984mg 1898mg 616mg 5.1g	968kcal 27.4g 62.1g 76.1g 1984mg 1898mg 421mg 5.1g	977kcal 26.7g 55.6g 91.2g 1981mg 1715mg 421mg 5.1g	1706kcal 39.0g 57.4g 249.6g 1984mg 1898mg 616mg 5.1g	977kcal 26.7g 55.6g 91.2g 1984mg 1898mg 616mg 5.1g	1706kcal 39.0g 57.4g 249.6g 1984mg 1898mg 616mg 5.1g				

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

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

※「○」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

お食事の作り方

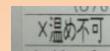


- ①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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



- ④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。
注)味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて
火をかけます。沸騰したら火を止めて
5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)		
★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 [※]	★ごはん180g	豆腐スープ 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	豚肉とじめじの生姜炒め 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 麸とえのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬け [※]	
朝食	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 478kcal 12.8g 9.2g 83.3g 577mg 465mg 105mg	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 489kcal 15.4g 12.5g 76.2g 666mg 467mg 133mg	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 481kcal 15.4g 8.6g 82.8g 754mg 476mg 210mg	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 456kcal 13.0g 8.9g 78.1g 673mg 548mg 223mg	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ご飯セット 483kcal 16.4g 9.6g 79.1g 674mg 401mg 192mg
	食塩相当量 1.5g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 1.2g	食塩相当量 1.3g
昼食	★ごはん180g 鯛のパジオリーフ焼 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 マーボーなす 鶏こぼう 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	★ごはん180g 鶏のマスタート焼き テンゲン菜とピーマンのソテー [※] 卵麦えか ヤンニヨムボテト [※]	★ごはん180g 赤魚のこま焼 キヤヘソソテー [※] ナスの油炒め 揚げと人参の煮びたし [※]	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン
	食塩相当量 1.8g	食塩相当量 1.8g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 2.1g	食塩相当量 2.1g	食塩相当量 1.4g	食塩相当量 1.4g	食塩相当量 1.6g	食塩相当量 1.6g
間食	◎バイナップル(缶)150g ★ごはん180g 肉団子とさつまいの黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のこま和え	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アンの幽庵焼 つま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら ハスターのサラダ	◎みかん(缶)150g ★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	◎バイナップル(缶)150g ★ごはん180g フリの塙焼 きのこソテー [※] 油揚げと菜の花の煮物 玉子スパ	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナ炒め	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン
夕食	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	
合計	食塩相当量 2.2g	食塩相当量 2.2g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 1.6g	食塩相当量 1.6g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 1.9g
合計(間食込)	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン
	食塩相当量 5.5g	食塩相当量 5.5g	食塩相当量 5.6g	食塩相当量 5.6g	食塩相当量 5.6g	食塩相当量 5.6g	食塩相当量 4.8g	食塩相当量 4.8g	食塩相当量 4.7g	食塩相当量 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

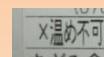


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)							
★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	麦 麦 麦 麦	★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	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏大豆 せんまいとミニチの煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ナスと麸の炒め煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	肉じゃが煮 大豆と椎茸の煮物 キヤウの漬物柚子風味 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 卵麦か 麦 麦 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦						
朝食															
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 79kcal 4.7g 3.2g 7.2g 702mg 1.8g	フルセット 360kcal 11.2g 4.9g 64.5g 1143mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 163kcal 13.4g 5.5g 21.3g 703mg 1.8g	フルセット 430kcal 17.6g 6.4g 78.1g 1170mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 177kcal 11.7g 8.6g 14.3g 590mg 1.5g	フルセット 451kcal 16.7g 9.5g 72.5g 1031mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 167kcal 11.9g 12.8g 11.8g 744mg 1.9g	フルセット 443kcal 9.2g 5.6g 67.8g 1185mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 151kcal 15.7g 7.2g 16.5g 549mg 1.4g	フルセット 425kcal 72.3g 990mg 2.5g	
昼食															
★やわらかごはん180g 鶏肉マスター 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	麦 麦 菜の花 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 卵乳麦 じやが芋のそぼろあん 鶏肉のすき焼煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 卵乳麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 生姜焼き 田楽煮 五目うの花 パスタのサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 チンゲン菜ソテー ^{乳麦} 豚肉と白菜のうま煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 チンゲン菜ソテー ^{乳麦} 豚肉と白菜のうま煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦				
食															
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 240kcal 10.5g 11.1g 22.7g 817mg 2.1g	フルセット 505kcal 16.2g 12.0g 78.7g 1283mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 263kcal 9.4g 16.2g 19.3g 787mg 2.0g	フルセット 535kcal 15.7g 17.2g 76.5g 1228mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 221kcal 11.8g 7.8g 25.0g 938mg 2.4g	フルセット 499kcal 18.3g 9.5g 81.8g 1380mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 215kcal 6.4g 10.0g 27.4g 967mg 2.5g	フルセット 492kcal 12.7g 11.0g 85.5g 1408mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 227kcal 18.1g 11.4g 12.6g 846mg 2.2g	フルセット 498kcal 24.1g 12.4g 69.5g 1288mg 3.3g	
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	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 インゲンソテー ^{人参煮} 蕪のそぼろ煮 フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★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	乳麦 麦 麦 麦	★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 卵乳麦 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー ^{卵乳麦} 高野豆腐の味噌煮 卵麦 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー ^{卵乳麦} 高野豆腐の味噌煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ピーマンソテー ^{卵乳麦} 卵麦 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ピーマンソテー ^{卵乳麦} 卵麦 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦
食															
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 365kcal 15.3g 17.0g 36.8g 790mg 2.0g	フルセット 632kcal 21.1g 17.9g 93.5g 1232mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 244kcal 14.1g 10.9g 20.5g 714mg 1.8g	フルセット 521kcal 20.5g 12.6g 77.0g 1156mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 260kcal 7.4g 15.4g 22.8g 799mg 2.0g	フルセット 527kcal 13.4g 16.3g 79.4g 1268mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 227kcal 15.6g 11.8g 14.8g 716mg 1.8g	フルセット 501kcal 21.4g 12.7g 14.8g 1157mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 220kcal 14.8g 11.3g 14.2g 703mg 1.8g	フルセット 485kcal 20.6g 12.2g 70.6g 1169mg 3.0g	
合計															
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 684kcal 30.5g 31.3g 66.7g 2309mg 5.9g	フルセット 1497kcal 48.5g 34.8g 236.7g 3658mg 9.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 670kcal 31.0g 32.6g 61.1g 2204mg 5.6g	フルセット 1486kcal 49.6g 36.2g 231.6g 3554mg 9.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 658kcal 30.9g 31.8g 62.1g 2327mg 5.9g	フルセット 1477kcal 49.3g 35.3g 233.7g 3679mg 9.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 609kcal 27.6g 32.9g 54.0g 2427mg 6.2g	フルセット 1436kcal 46.0g 36.5g 226.3g 3750mg 9.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 598kcal 42.1g 28.3g 43.3g 2098mg 5.4g	フルセット 1408kcal 60.4g 31.8g 212.4g 3447mg 8.8g	

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付ません。
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8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)	
★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦
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	肉じやが煮	麦
大根とえのきのきんぴら	麦	さつまいと小松菜の煮物	麦	ぜんまいとミニチの煮物	乳麦	ナスと麩の炒め煮	麦	大豆と椎茸の煮物	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	卵麦	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
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
朝食									
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
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
蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質
脂質	3.2g	3.9g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.6g	9.3g	脂質
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
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
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
★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦
鶏肉マスター	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
オクラのペペロンチーノ		菜の花		じやが芋のそぼろあん		五目うの花	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦
白菜と春雨の中華煮	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	若芽ともやしの酢の物	麦	パスタのサラダ	卵乳麦	豚肉と白菜のうま煮	麦
たたきごぼう	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					★味噌汁	麦
昼食									
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
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
蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質
脂質	11.1g	11.8g	脂質	11.8g	16.2g	脂質	7.8g	8.5g	脂質
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
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
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
★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦
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
金時豆煮	麦	インゲンソテー	乳麦	人参煮	麦	塩枝豆		ピーマンソテー	卵乳麦
ポテコーンサラダ	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	高野豆腐の味噌煮	卵麦
★味噌汁	麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	春雨のサラダ	卵乳麦	菜の花とコーンのわさびマヨ和え	卵麦	カリフラワーのピクルス	
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
夕食									
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
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
蛋白質	15.3g	19.0g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質
脂質	17.0g	17.7g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	15.4g	16.1g	脂質
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
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
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
★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦
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
蛋白質	30.5g	41.6g	蛋白質	31.0g	42.1g	蛋白質	30.9g	42.0g	蛋白質
脂質	31.3g	33.4g	脂質	32.6g	34.7g	脂質	31.8g	33.9g	脂質
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
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
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

★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

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8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)	
★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)	麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)	麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦
朝食									
栄養価 エネルギー	おかずセット 310kcal	フルセット 89kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 263kcal	フルセット 108kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 282kcal	フルセット 104kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質
脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質
炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	10.6g	49.0g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物
ナトリウム	578mg	1101mg	ナトリウム	460mg	983mg	ナトリウム	565mg	1088mg	ナトリウム
食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量
昼食									
★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 鶏の照焼 卵麦 赤玉南瓜の煮物 乳麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 牛肉と根菜の煮物 卵乳麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦	★全粥240g 鮭の照焼 麦 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭の照焼 麦 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦
栄養価 エネルギー	おかずセット 361kcal	フルセット 205kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 379kcal	フルセット 169kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 343kcal	フルセット 202kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質
脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.1g	7.8g	脂質
炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物
ナトリウム	897mg	1420mg	ナトリウム	777mg	1300mg	ナトリウム	998mg	1521mg	ナトリウム
食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量
夕食									
★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 白身の竜田揚げ 乳麦 白花豆煮 卵乳麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦	★全粥240g 白身フライタルタル 大豆大根煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★全粥240g ナスと鶏肉のしげ焼き 白菜と麸の玉子とじ ハムとプロッコリーのマリーヌ ★味噌汁(とろみ)	乳麦落 卵乳麦 卵乳麦	★全粥240g ナスと鶏肉のしげ焼き 白菜と麸の玉子とじ ハムとプロッコリーのマリーヌ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦
栄養価 エネルギー	おかずセット 347kcal	フルセット 227kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 401kcal	フルセット 160kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 334kcal	フルセット 206kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	7.1g	10.9g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質
脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質
炭水化物	15.9g	54.3g	炭水化物	24.0g	62.4g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物
ナトリウム	732mg	1255mg	ナトリウム	622mg	1145mg	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム
食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量
合計									
栄養価 エネルギー	おかずセット 496kcal	フルセット 521kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 1043kcal	フルセット 437kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 959kcal	フルセット 512kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	20.1g	31.5g	蛋白質	18.1g	29.5g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質
脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.4g	26.5g	脂質	19.2g	21.3g	脂質
炭水化物	52.7g	167.9g	炭水化物	58.5g	173.7g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物
ナトリウム	2207mg	3776mg	ナトリウム	1859mg	3428mg	ナトリウム	2308mg	3877mg	ナトリウム
食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量

★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

- (a) 湯せん
(i) 電子レンジ

(a) 湯せん
鍋に 60°C 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。

(i) 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



お皿に盛付けて完成です

電子レンジの参考条件

600W 20~25秒
200W 40~50秒←オススメ

【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ことがあります