

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月15日(月)				12月16日(火)				12月17日(水)				12月18日(木)				12月19日(金)			
朝食	★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あなかけ ひとぐちがなんも煮 ★味噌汁(豆腐・なめこ)				★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)				★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 蒸し鶏とザーサイの香味春南 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)				★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め 中華キャベツ ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 なめこ若芽のサツと煮 ★味噌汁(おつゆ麴・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	189kcal	449kcal		エネルギー	173kcal	429kcal		エネルギー	179kcal	438kcal		エネルギー	184kcal	446kcal		エネルギー	123kcal	387kcal	
	たんぱく質	10.3g	15.7g		たんぱく質	9.1g	14.2g		たんぱく質	6.8g	12.0g		たんぱく質	10.1g	15.8g		たんぱく質	6.8g	12.4g	
	脂質	9.7g	10.7g		脂質	7.0g	7.7g		脂質	8.6g	9.9g		脂質	9.8g	10.7g		脂質	3.6g	4.5g	
昼食	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 竹輪のごま炒め 食べるトマトスープ ★味噌汁(揚げ・キャベツ)				★ごはん150g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 人参じりしり ★味噌汁(巻麴・キャベツ)				★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華炒め ★味噌汁(白菜・ひじき)				★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとうろみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参クラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	248kcal	516kcal		エネルギー	202kcal	466kcal		エネルギー	254kcal	509kcal		エネルギー	234kcal	502kcal		エネルギー	254kcal	509kcal	
	たんぱく質	14.7g	20.6g		たんぱく質	18.8g	24.5g		たんぱく質	10.5g	15.5g		たんぱく質	17.1g	23.1g		たんぱく質	16.0g	21.0g	
	脂質	13.0g	14.6g		脂質	6.4g	7.3g		脂質	14.4g	15.2g		脂質	11.3g	12.9g		脂質	13.9g	14.7g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g			
	★ごはん150g 揚げ豆腐の焼肉あん うま塩キャベツ ふきと人参の甘露煮 菜の花のツナ炒め ★味噌汁(若芽・しめじ)				★ごはん150g チキンカレーのルー 麴の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と焼肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麴)				★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 切干大根のコンソメ炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)			
	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	208kcal	463kcal		エネルギー	250kcal	517kcal		エネルギー	216kcal	483kcal		エネルギー	211kcal	465kcal		エネルギー	249kcal	503kcal	
	たんぱく質	15.3g	20.6g		たんぱく質	13.2g	19.0g		たんぱく質	21.7g	27.6g		たんぱく質	11.6g	16.7g		たんぱく質	16.8g	21.8g	
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の焼肉あん うま塩キャベツ ふきと人参の甘露煮 菜の花のツナ炒め ★味噌汁(若芽・しめじ)				★ごはん150g チキンカレーのルー 麴の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と焼肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麴)				★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 切干大根のコンソメ炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)			
	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	208kcal	463kcal		エネルギー	250kcal	517kcal		エネルギー	216kcal	483kcal		エネルギー	211kcal	465kcal		エネルギー	249kcal	503kcal	
	たんぱく質	15.3g	20.6g		たんぱく質	13.2g	19.0g		たんぱく質	21.7g	27.6g		たんぱく質	11.6g	16.7g		たんぱく質	16.8g	21.8g	
	脂質	9.9g	10.7g		脂質	14.9g	16.5g		脂質	8.0g	9.1g		脂質	10.5g	11.3g		脂質	14.9g	15.7g	
合計	★ごはん150g 揚げ豆腐の焼肉あん うま塩キャベツ ふきと人参の甘露煮 菜の花のツナ炒め ★味噌汁(若芽・しめじ)				★ごはん150g チキンカレーのルー 麴の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と焼肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麴)				★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 切干大根のコンソメ炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)			
	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	645kcal	1428kcal		エネルギー	625kcal	1412kcal		エネルギー	649kcal	1430kcal		エネルギー	629kcal	1413kcal		エネルギー	626kcal	1399kcal	
	たんぱく質	40.3g	56.9g		たんぱく質	41.1g	57.7g		たんぱく質	39.0g	55.1g		たんぱく質	38.8g	55.6g		たんぱく質	39.6g	55.2g	
	脂質	32.6g	36.0g		脂質	28.3g	31.5g		脂質	31.0g	34.2g		脂質	31.6g	34.9g		脂質	32.4g	34.9g	
合計(間食込)	★ごはん150g 揚げ豆腐の焼肉あん うま塩キャベツ ふきと人参の甘露煮 菜の花のツナ炒め ★味噌汁(若芽・しめじ)				★ごはん150g チキンカレーのルー 麴の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と焼肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麴)				★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 切干大根のコンソメ炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)			
	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	842kcal	1625kcal		エネルギー	832kcal	1619kcal		エネルギー	848kcal	1629kcal		エネルギー	826kcal	1610kcal		エネルギー	825kcal	1598kcal	
	たんぱく質	48.0g	64.6g		たんぱく質	47.2g	63.8g		たんぱく質	46.9g	63.0g		たんぱく質	46.5g	63.3g		たんぱく質	47.5g	63.1g	
	脂質	39.6g	43.0g		脂質	35.4g	38.6g		脂質	38.0g	41.2g		脂質	38.6g	41.9g		脂質	39.4g	41.9g	

※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

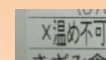


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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15日(月)				12月16日(火)				12月17日(水)				12月18日(木)				12月19日(金)			
朝食	★ごはん120g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ ひとくちがんと煮 麦				★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ 麦				★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 蒸し鶏とザーサイの香味春巻 麦				★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め 中華キャベツ 麦				★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 なめこと若芽のサッと煮 麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 189kcal 382kcal				エネルギー 173kcal 366kcal				エネルギー 179kcal 372kcal				エネルギー 184kcal 377kcal				エネルギー 123kcal 316kcal			
	たんぱく質 10.3g 13.6g				たんぱく質 9.1g 12.4g				たんぱく質 6.8g 10.1g				たんぱく質 10.1g 13.4g				たんぱく質 6.8g 10.1g			
	脂質 9.7g 10.2g				脂質 7.0g 7.5g				脂質 8.6g 9.1g				脂質 9.8g 10.3g				脂質 3.6g 4.1g			
昼食	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 竹輪のごま炒め 食べるトマトスープ 麦				★ごはん120g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 人参じりしり 麦				★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華炒め 麦				★ごはん120g サワラのエスカパッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとりみ煮 麦				★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参クラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え 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 248kcal 441kcal				エネルギー 202kcal 395kcal				エネルギー 254kcal 447kcal				エネルギー 234kcal 427kcal				エネルギー 254kcal 447kcal			
	たんぱく質 14.7g 18.0g				たんぱく質 18.8g 22.1g				たんぱく質 10.5g 13.8g				たんぱく質 17.1g 20.4g				たんぱく質 16.0g 19.3g			
	脂質 13.0g 13.5g				脂質 6.4g 6.9g				脂質 14.4g 14.9g				脂質 11.3g 11.8g				脂質 13.9g 14.4g			
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g			
	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん うま塩キャベツ ふきと人参の甘露煮 菜の花のツナ炒め 麦				★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め 麦				★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 麦				★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め ひじきとごぼうのナムル 麦				★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 切干大根のコンソメ炒め 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 208kcal 401kcal				エネルギー 250kcal 443kcal				エネルギー 216kcal 409kcal				エネルギー 211kcal 404kcal				エネルギー 249kcal 442kcal			
	たんぱく質 15.3g 18.6g				たんぱく質 13.2g 16.5g				たんぱく質 21.7g 25.0g				たんぱく質 11.6g 14.9g				たんぱく質 16.8g 20.1g			
夕食	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん うま塩キャベツ ふきと人参の甘露煮 菜の花のツナ炒め 麦				★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め 麦				★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 麦				★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め ひじきとごぼうのナムル 麦				★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 切干大根のコンソメ炒め 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 208kcal 401kcal				エネルギー 250kcal 443kcal				エネルギー 216kcal 409kcal				エネルギー 211kcal 404kcal				エネルギー 249kcal 442kcal			
	たんぱく質 15.3g 18.6g				たんぱく質 13.2g 16.5g				たんぱく質 21.7g 25.0g				たんぱく質 11.6g 14.9g				たんぱく質 16.8g 20.1g			
	脂質 9.9g 10.4g				脂質 14.9g 15.4g				脂質 8.0g 8.5g				脂質 10.5g 11.0g				脂質 14.9g 15.4g			
合計	エネルギー 645kcal 1224kcal				エネルギー 625kcal 1204kcal				エネルギー 649kcal 1228kcal				エネルギー 629kcal 1208kcal				エネルギー 626kcal 1205kcal			
	たんぱく質 40.3g 50.2g				たんぱく質 41.1g 51.0g				たんぱく質 39.0g 48.9g				たんぱく質 38.8g 48.7g				たんぱく質 39.6g 49.5g			
	脂質 32.6g 34.1g				脂質 28.3g 29.8g				脂質 31.0g 32.5g				脂質 31.6g 33.1g				脂質 32.4g 33.9g			
	炭水化物 48.4g 174.1g				炭水化物 51.4g 177.1g				炭水化物 51.0g 176.7g				炭水化物 45.2g 170.9g				炭水化物 42.8g 168.5g			
	ナトリウム 2078mg 2081mg				ナトリウム 2228mg 2231mg				ナトリウム 2161mg 2164mg				ナトリウム 2181mg 2184mg				ナトリウム 2183mg 2186mg			
合計(間食込)	エネルギー 842kcal 1421kcal				エネルギー 832kcal 1411kcal				エネルギー 848kcal 1427kcal				エネルギー 826kcal 1405kcal				エネルギー 825kcal 1404kcal			
	たんぱく質 48.0g 57.9g				たんぱく質 47.2g 57.1g				たんぱく質 46.9g 56.8g				たんぱく質 46.5g 56.4g				たんぱく質 47.5g 57.4g			
	脂質 39.6g 41.1g				脂質 35.4g 36.9g				脂質 38.0g 39.5g				脂質 38.6g 40.1g				脂質 39.4g 40.9g			
	炭水化物 76.2g 201.9g				炭水化物 83.3g 209.0g				炭水化物 79.2g 204.9g				炭水化物 73.0g 198.7g				炭水化物 71.0g 196.7g			
	ナトリウム 2154mg 2157mg				ナトリウム 2302mg 2305mg				ナトリウム 2237mg 2240mg				ナトリウム 2257mg 2260mg				ナトリウム 2259mg 2262mg			

※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

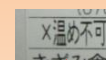


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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15日(月)				12月16日(火)				12月17日(水)				12月18日(木)				12月19日(金)			
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 なすの利休煮 じゃが芋のそぼろあん		乳麦 麦 麦	★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 豚挽き肉と切干大根の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め コンニャクの辛味炒め ジャーマンポテト		麦落 乳麦落 乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうずあん 小倉金時 ひじきとごぼうのナムル		卵麦 麦	★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 ジャガ芋きんぴら キャベツと卵の塩レモンパスタ		麦 卵乳麦				
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット						
	エネルギー	288kcal	531kcal	エネルギー	268kcal	511kcal	エネルギー	283kcal	526kcal	エネルギー	251kcal	494kcal	エネルギー	261kcal	504kcal				
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	7.8g	11.9g				
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	12.2g	12.8g	脂質	11.2g	11.8g				
	炭水化物	20.1g	72.9g	炭水化物	16.3g	69.1g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	32.8g	85.6g				
	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	561mg	562mg				
	カリウム	463mg	524mg	カリウム	382mg	443mg	カリウム	423mg	484mg	カリウム	329mg	390mg	カリウム	538mg	599mg				
	リン	107mg	172mg	リン	107mg	172mg	リン	96mg	161mg	リン	76mg	141mg	リン	135mg	200mg				
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g				
昼食	★ごはん150g マーボ豆腐 かぼちゃのゴマ煮 春雨とツナのピリ辛炒め		麦落 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉マスタートード ミックスソテー 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 キャベツとザーサイ炒め デミグラスパスタ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 大豆と人参の煮物 里芋と小松菜のどろみ煮		乳麦 麦 麦	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ オクラのペペロンチーノ ナスの炒り煮 牛肉とひじきの炒め煮		乳麦 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	332kcal	575kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	325kcal	568kcal				
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	9.4g	13.5g				
	脂質	13.8g	14.4g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	23.6g	24.2g				
	炭水化物	42.5g	95.3g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	34.9g	87.7g	炭水化物	19.8g	72.6g				
	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	660mg	661mg				
	カリウム	576mg	637mg	カリウム	454mg	515mg	カリウム	466mg	527mg	カリウム	844mg	905mg	カリウム	394mg	455mg				
	リン	139mg	204mg	リン	175mg	240mg	リン	175mg	240mg	リン	195mg	260mg	リン	91mg	156mg				
	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	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g				
間食	◎ハイチップル(缶) /5g			◎黄桃(缶) /5g			◎ハイチップル(缶) /5g			◎黄桃(缶) /5g			◎ハイチップル(缶) /5g						
夕食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ふぎと人参の甘露煮 バジルポテトチキン		麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g メンチカツ ビーマンソテー さつま芋の炒り煮 フレンチマカロニ		乳麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 中華風親子煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 クリームコロッケ		卵乳麦 麦 乳麦か	★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 揚げと人参の煮びたし じゃが芋の中華風サラダ		麦落 麦 麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 春雨と挽肉の炒め物 枝豆とコーンのバター風味		麦 麦 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	362kcal	605kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	387kcal	630kcal				
	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	13.5g	17.6g				
	脂質	22.2g	22.8g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	18.3g	18.9g				
	炭水化物	25.5g	78.3g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	42.0g	94.8g				
	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	703mg	704mg				
	カリウム	562mg	623mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	484mg	545mg	カリウム	609mg	670mg				
	リン	162mg	227mg	リン	119mg	184mg	リン	143mg	208mg	リン	191mg	256mg	リン	183mg	248mg				
	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	食塩相当量	1.8g	1.8g				
合計	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット						
	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal				
	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	30.7g	43.0g				
	脂質	55.5g	57.3g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	53.1g	54.9g				
	炭水化物	88.1g	246.5g	炭水化物	76.0g	234.4g	炭水化物	87.0g	245.4g	炭水化物	86.5g	244.9g	炭水化物	94.6g	253.0g				
	ナトリウム	2246mg	2249mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	1802mg	1805mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	1924mg	1927mg				
	カリウム	1601mg	1784mg	カリウム	1244mg	1427mg	カリウム	1290mg	1473mg	カリウム	1657mg	1840mg	カリウム	1541mg	1724mg				
	リン	408mg	603mg	リン	401mg	596mg	リン	414mg	609mg	リン	462mg	657mg	リン	409mg	604mg				
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g				
	合計(間食込)	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal			
たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	31.0g	43.3g					
脂質	55.6g	57.4g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	53.2g	55.0g					
炭水化物	103.3g	261.7g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	102.2g	260.6g	炭水化物	102.0g	260.4g	炭水化物	109.8g	268.2g					
ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	2142mg	2145mg	ナトリウム	1803mg	1806mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	1925mg	1928mg					
カリウム	1658mg	1841mg	カリウム	1304mg	1487mg	カリウム	1347mg	1530mg	カリウム	1717mg	1900mg	カリウム	1598mg	1781mg					
リン	411mg	606mg	リン	408mg	603mg	リン	417mg	612mg	リン	469mg	664mg	リン	412mg	607mg					
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g					

※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。



このマークが留印



- 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15日(月)				12月16日(火)				12月17日(水)				12月18日(木)				12月19日(金)				
朝食	★ごはん180g 野菜缶がまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 デミグラスバスタ			卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 麩の甘酢炒め			卵 麦落 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉と小松菜煮			卵麦 麦 麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め			卵乳麦落か 麦 麦	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 高菜と大根の煮物			卵麦 麦落か 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			おかず ご飯セット				
	エネルギー	221kcal	511kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	192kcal	482kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	225kcal	515kcal					
	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	11.9g	16.8g					
	脂質	12.5g	13.2g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	12.2g	12.9g					
	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	11.4g	74.3g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	16.6g	79.5g					
	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	664mg	665mg					
	カリウム	279mg	351mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	306mg	378mg					
	リン	122mg	199mg	リン	180mg	257mg	リン	165mg	242mg	リン	159mg	236mg	リン	176mg	253mg					
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g					
昼食	★ごはん180g ポークジンジャー 蒸し鶏の炒め物 ヒリ辛担々ソース			麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g サバ塩焼き 法蓮草の煮びたし 人参とさつま揚げの金平 キャベツとハムのカレーマヨ和え			麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース オニオンソテー 里芋のそぼろ煮 中華キャベツ			乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 春雨のマヨネーズ炒め			乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮まし スープギヤベツ			麦 卵麦 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			おかず ご飯セット				
	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	293kcal	583kcal					
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	11.0g	15.9g					
	脂質	18.8g	19.5g	脂質	23.5g	24.2g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	19.7g	20.4g					
	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	25.4g	88.3g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	16.3g	79.2g					
	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	765mg	766mg					
	カリウム	547mg	619mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	558mg	630mg	カリウム	378mg	450mg	カリウム	441mg	513mg					
	リン	175mg	252mg	リン	178mg	255mg	リン	154mg	231mg	リン	195mg	272mg	リン	139mg	216mg					
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g					
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バナナ(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バナナ(缶)150g			◎みかん(缶)150g				
	★ごはん180g ささみ大葉ブライ うま塩キャベツ 豚ずき 油揚げの玉子とじ			麦 麦か 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ			麦か 麦 卵乳麦	★ごはん180g ホットケの照焼 人参グラッセ なすの利休煮 パスタのクリーム煮			麦 乳麦 麦 麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 揚げじゃがの煮っころがし			乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ			乳麦 乳麦 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			おかず ご飯セット				
	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	238kcal	528kcal					
	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	16.4g	21.3g					
	脂質	12.2g	12.9g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	11.9g	12.6g					
	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	29.1g	92.0g	炭水化物	14.7g	77.6g					
	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	859mg	860mg					
	カリウム	376mg	448mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	705mg	777mg	カリウム	416mg	488mg					
	リン	192mg	269mg	リン	156mg	233mg	リン	179mg	256mg	リン	197mg	274mg	リン	134mg	211mg					
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g						
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			おかず ご飯セット				
	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	805kcal	1675kcal	エネルギー	756kcal	1626kcal					
	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g					
	脂質	43.5g	45.6g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	43.8g	45.9g					
	炭水化物	61.8g	250.5g	炭水化物	47.3g	236.0g	炭水化物	58.3g	247.0g	炭水化物	69.9g	258.6g	炭水化物	47.6g	236.3g					
	ナトリウム	2085mg	2088mg	ナトリウム	1889mg	1892mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2288mg	2291mg					
	カリウム	1202mg	1418mg	カリウム	1436mg	1652mg	カリウム	1452mg	1668mg	カリウム	1665mg	1881mg	カリウム	1163mg	1379mg					
	リン	489mg	720mg	リン	514mg	745mg	リン	498mg	729mg	リン	551mg	782mg	リン	449mg	680mg					
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g					
	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			おかず ご飯セット			
エネルギー		920kcal	1790kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal					
たんぱく質		39.7g	54.4g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.9g	54.6g					
脂質		43.7g	45.8g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	44.0g	46.1g					
炭水化物		92.7g	281.4g	炭水化物	70.3g	259.0g	炭水化物	88.8g	277.5g	炭水化物	92.9g	281.6g	炭水化物	78.1g	266.8g					
ナトリウム		2091mg	2094mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2290mg	2293mg					
カリウム		1322mg	1538mg	カリウム	1549mg	1765mg	カリウム	1566mg	1782mg	カリウム	1778mg	1994mg	カリウム	1277mg	1493mg					
リン		503mg	734mg	リン	526mg	757mg	リン	504mg	735mg	リン	563mg	794mg	リン	455mg	686mg					
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g					
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			おかず ご飯セット			
	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal					
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.9g	54.6g					
	脂質	43.7g	45.8g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	44.0g	46.1g					
	炭水化物	92.7g	281.4g	炭水化物	70.3g	259.0g	炭水化物	88.8g	277.5g	炭水化物	92.9g	281.6g	炭水化物	78.1g	266.8g					
	ナトリウム	2091mg	2094mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2290mg	2293mg					
	カリウム	1322mg	1538mg	カリウム	1549mg	1765mg	カリウム	1566mg	1782mg	カリウム	1778mg	1994mg	カリウム	1277mg	1493mg					
	リン	503mg	734mg	リン	526mg	757mg	リン	504mg	735mg	リン	563mg	794mg	リン	455mg	686mg					
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g					

※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する場合は事前にご相談ください。
※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



「やわらか普通食」 週間献立表

12月15日(月)			12月16日(火)			12月17日(水)			12月18日(木)			12月19日(金)								
朝	★やわらかごはん180g 厚揚げと大根の煮物 中華うま煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		乳麦 卵乳麦か 麦	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ひじきと大豆の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 スープキャベツ 昆布の佃煮 ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 根菜と大豆の洋風煮 キャベツと春雨のカレー炒め 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 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		94kcal	366kcal	エネルギー		156kcal	422kcal	エネルギー		68kcal	342kcal	エネルギー		99kcal	370kcal	エネルギー	111kcal	392kcal	
	蛋白質		3.8g	9.9g	蛋白質		6.1g	11.7g	蛋白質		5.3g	12.0g	蛋白質		6.1g	12.1g	蛋白質		6.5g	13.6g
	脂質		3.0g	4.0g	脂質		8.2g	9.1g	脂質		1.4g	3.0g	脂質		3.9g	4.9g	脂質		4.5g	6.2g
	炭水化物		12.7g	69.9g	炭水化物		14.9g	70.9g	炭水化物		10.1g	66.2g	炭水化物		10.2g	67.1g	炭水化物		11.6g	68.5g
	ナトリウム		430mg	871mg	ナトリウム		622mg	1064mg	ナトリウム		517mg	983mg	ナトリウム		541mg	983mg	ナトリウム		630mg	1071mg
食塩相当量		1.1g	2.2g	食塩相当量		1.6g	2.7g	食塩相当量		1.3g	2.5g	食塩相当量		1.4g	2.5g	食塩相当量		1.6g	2.7g	
昼	★やわらかごはん180g ホッケのごま焼 うま塩キャベツ ーロナスのオランダ煮 じゃが芋と人参のカレー炒め ★味噌汁		麦 麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 炒り豆腐 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身フライ 枝豆のペペロンチーノ風 白菜と竹輪の煮びたし きのこと油揚げの甘辛炒め ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 青じそパスタ ひじきと挽肉の炒め煮 キャベツの土佐煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 蕪と揚げの煮物 バジルポテトチキン ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 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		214kcal	487kcal	エネルギー		208kcal	484kcal	エネルギー		331kcal	602kcal	エネルギー		232kcal	506kcal	エネルギー		293kcal	564kcal
	蛋白質		10.6g	17.1g	蛋白質		13.1g	19.5g	蛋白質		15.0g	21.1g	蛋白質		14.4g	21.1g	蛋白質		10.2g	16.2g
	脂質		12.2g	13.8g	脂質		9.6g	11.3g	脂質		20.6g	21.6g	脂質		13.0g	14.6g	脂質		15.6g	16.6g
	炭水化物		16.0g	71.7g	炭水化物		17.4g	73.8g	炭水化物		20.8g	77.7g	炭水化物		14.0g	70.1g	炭水化物		27.6g	84.5g
	ナトリウム		561mg	1003mg	ナトリウム		804mg	1245mg	ナトリウム		656mg	1098mg	ナトリウム		708mg	1174mg	ナトリウム		1107mg	1549mg
食塩相当量		1.4g	2.6g	食塩相当量		2.0g	3.2g	食塩相当量		1.7g	2.8g	食塩相当量		1.8g	3.0g	食塩相当量		2.8g	3.9g	
夕	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 大根の甘酢漬け キャベツと油揚げの味噌煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g シイラ照焼 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 人参とえのきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁		卵乳麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豆腐のかに風あんかけ なすのトロトロ生姜煮 ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦 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		317kcal	589kcal	エネルギー		231kcal	502kcal	エネルギー		222kcal	494kcal	エネルギー		328kcal	600kcal	エネルギー		206kcal	471kcal
	蛋白質		11.6g	17.9g	蛋白質		15.9g	21.6g	蛋白質		9.8g	15.8g	蛋白質		12.0g	18.2g	蛋白質		12.1g	17.8g
	脂質		18.3g	19.3g	脂質		10.8g	11.7g	脂質		10.2g	11.2g	脂質		14.2g	15.2g	脂質		9.9g	10.8g
	炭水化物		28.0g	85.3g	炭水化物		17.3g	74.6g	炭水化物		22.6g	79.6g	炭水化物		36.8g	94.0g	炭水化物		15.9g	72.1g
	ナトリウム		986mg	1452mg	ナトリウム		834mg	1276mg	ナトリウム		990mg	1431mg	ナトリウム		786mg	1227mg	ナトリウム		703mg	1169mg
食塩相当量		2.5g	3.7g	食塩相当量		2.1g	3.2g	食塩相当量		2.5g	3.6g	食塩相当量		2.0g	3.1g	食塩相当量		1.8g	3.0g	
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		625kcal	1442kcal	エネルギー		595kcal	1408kcal	エネルギー		621kcal	1438kcal	エネルギー		659kcal	1476kcal	エネルギー		610kcal	1427kcal
	蛋白質		26.0g	44.9g	蛋白質		35.1g	52.8g	蛋白質		30.1g	48.9g	蛋白質		32.5g	51.4g	蛋白質		28.8g	47.6g
	脂質		33.5g	37.1g	脂質		28.6g	32.1g	脂質		32.2g	35.8g	脂質		31.1g	34.7g	脂質		30.0g	33.6g
	炭水化物		56.7g	226.9g	炭水化物		49.6g	219.3g	炭水化物		53.5g	223.5g	炭水化物		61.0g	231.2g	炭水化物		55.1g	225.1g
	ナトリウム		1977mg	3326mg	ナトリウム		2260mg	3585mg	ナトリウム		2163mg	3512mg	ナトリウム		2035mg	3384mg	ナトリウム		2440mg	3789mg
	食塩相当量		5.0g	8.5g	食塩相当量		5.7g	9.1g	食塩相当量		5.5g	8.9g	食塩相当量		5.2g	8.6g	食塩相当量		6.2g	9.6g

お食事の作り方

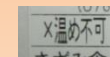


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)	
朝	食	★全粥240g 厚揚げと大根の煮物 中華うま煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 麩と野菜の煮物 ひじきと大豆の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 スープキャベツ 昆布の佃煮 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とし ふきの含め煮 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 根菜と大豆の洋風煮 キャベツと春雨のカレー炒め 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦
		栄養価 エネルギー 94kcal 蛋白質 3.8g 脂質 3.0g 炭水化物 12.7g ナトリウム 430mg 食塩相当量 1.1g	おかずセット フルセット 253kcal 7.5g 3.7g 45.7g 870mg 2.2g	栄養価 エネルギー 156kcal 蛋白質 6.1g 脂質 8.2g 炭水化物 14.9g ナトリウム 622mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 315kcal 9.8g 8.9g 47.9g 1062mg 2.7g	栄養価 エネルギー 68kcal 蛋白質 5.3g 脂質 1.4g 炭水化物 10.1g ナトリウム 517mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット フルセット 227kcal 9.0g 2.1g 43.1g 957mg 2.4g	栄養価 エネルギー 99kcal 蛋白質 6.1g 脂質 3.9g 炭水化物 10.2g ナトリウム 541mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 258kcal 9.8g 4.6g 43.2g 981mg 2.5g	栄養価 エネルギー 111kcal 蛋白質 6.5g 脂質 4.5g 炭水化物 11.6g ナトリウム 630mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 270kcal 10.2g 5.2g 44.6g 1070mg 2.7g
昼	食	★全粥240g ホッケのごま焼 うま塩キャベツ 一口ナスのオランダ煮 じゃが芋と人参のカレー炒め ★味噌汁	麦 麦か 麦 麦	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あなか 炒り豆腐 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身フライ 枝豆のペペロンチーノ風 白菜と竹輪の煮びたし きのこ油揚げの甘辛炒め ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 青じそパスタ ひじきと挽肉の炒め煮 キャベツの土佐煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g ハヤシライスのルー 蕪と揚げの煮物 バジルポテトチキン ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦
		栄養価 エネルギー 214kcal 蛋白質 10.6g 脂質 12.2g 炭水化物 16.0g ナトリウム 561mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 373kcal 14.3g 12.9g 49.0g 1001mg 2.5g	栄養価 エネルギー 208kcal 蛋白質 13.1g 脂質 9.6g 炭水化物 17.4g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 367kcal 16.8g 10.3g 50.4g 1244mg 3.2g	栄養価 エネルギー 331kcal 蛋白質 15.0g 脂質 20.6g 炭水化物 20.8g ナトリウム 656mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 490kcal 18.7g 21.3g 53.8g 1096mg 2.8g	栄養価 エネルギー 232kcal 蛋白質 14.4g 脂質 13.0g 炭水化物 14.0g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 391kcal 18.1g 13.7g 47.0g 1148mg 2.9g	栄養価 エネルギー 293kcal 蛋白質 10.2g 脂質 15.6g 炭水化物 27.6g ナトリウム 1107mg 食塩相当量 2.8g	おかずセット フルセット 452kcal 13.9g 16.3g 60.6g 1547mg 3.9g
夕	食	★全粥240g やわらかメンチカツ 大根の甘酢漬け キャベツと油揚げの味噌煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g シイラ照焼 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦落 麦	★全粥240g ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦落 麦	★全粥240g 肉団子の中華炒め 人参とえのきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁	卵乳麦落 麦 麦	★全粥240g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豆腐のかに風あなか なすのトロロ生姜煮 ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦か 麦
		栄養価 エネルギー 317kcal 蛋白質 11.6g 脂質 18.3g 炭水化物 28.0g ナトリウム 986mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット 476kcal 15.3g 19.0g 61.0g 1426mg 3.6g	栄養価 エネルギー 231kcal 蛋白質 15.9g 脂質 10.8g 炭水化物 17.3g ナトリウム 834mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 390kcal 19.6g 11.5g 50.3g 1274mg 3.2g	栄養価 エネルギー 222kcal 蛋白質 9.8g 脂質 10.2g 炭水化物 22.6g ナトリウム 990mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット 381kcal 13.5g 10.9g 55.6g 1430mg 3.6g	栄養価 エネルギー 328kcal 蛋白質 12.0g 脂質 14.2g 炭水化物 36.8g ナトリウム 786mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 487kcal 15.7g 14.9g 69.8g 1226mg 3.1g	栄養価 エネルギー 206kcal 蛋白質 12.1g 脂質 9.9g 炭水化物 15.9g ナトリウム 703mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 365kcal 15.8g 10.6g 48.9g 1143mg 2.9g
合	計	栄養価 エネルギー 625kcal 蛋白質 26.0g 脂質 33.5g 炭水化物 56.7g ナトリウム 1977mg 食塩相当量 5.0g	おかずセット フルセット 1102kcal 37.1g 35.6g 155.7g 3297mg 8.3g	栄養価 エネルギー 595kcal 蛋白質 35.1g 脂質 28.6g 炭水化物 49.6g ナトリウム 2260mg 食塩相当量 5.7g	おかずセット フルセット 1072kcal 46.2g 30.7g 148.6g 3580mg 9.1g	栄養価 エネルギー 621kcal 蛋白質 30.1g 脂質 32.2g 炭水化物 53.5g ナトリウム 2163mg 食塩相当量 5.5g	おかずセット フルセット 1098kcal 41.2g 34.3g 152.5g 3483mg 8.8g	栄養価 エネルギー 659kcal 蛋白質 32.5g 脂質 31.1g 炭水化物 61.0g ナトリウム 2035mg 食塩相当量 5.2g	おかずセット フルセット 1136kcal 43.6g 33.2g 160.0g 3355mg 8.5g	栄養価 エネルギー 610kcal 蛋白質 28.8g 脂質 30.0g 炭水化物 55.1g ナトリウム 2440mg 食塩相当量 6.2g	おかずセット フルセット 1087kcal 39.9g 32.1g 154.1g 3760mg 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。

お食事の作り方

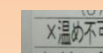


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)	
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	きのこの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦	豚すき	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	肉団子のソース炒め
	一夜漬	乳麦	ひじきと大豆の煮物	乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	ゴボウのピリ辛サラダ
	★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	71kcal	245kcal	エネルギー	98kcal	272kcal	エネルギー	89kcal	263kcal
	たんぱく質	3.2g	7.0g	たんぱく質	4.1g	7.9g	たんぱく質	2.1g	5.9g
	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g
昼	★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	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	とんかつ
	五色煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	黒豆煮	乳麦	がんも煮	麦	鶏大根の味噌煮
	大根と竹輪の酢の物	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	野菜の三杯酢	麦	きのこきんぴら
食	★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)
	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	156kcal	330kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	211kcal	385kcal
	たんぱく質	5.1g	8.9g	たんぱく質	8.6g	12.4g	たんぱく質	8.8g	12.6g
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	白身魚しんじょう
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根煮	乳麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物
	サラダスパゲティ	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	若芽のゴマ酢和え
食	★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)
	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	237kcal	411kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	141kcal	315kcal
	たんぱく質	5.5g	9.3g	たんぱく質	4.8g	8.6g	たんぱく質	6.5g	10.3g
合	★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	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	とんかつ
	五色煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	黒豆煮	乳麦	がんも煮	麦	鶏大根の味噌煮
	大根と竹輪の酢の物	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	野菜の三杯酢	麦	きのこきんぴら
計	★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)
	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	464kcal	986kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal	エネルギー	441kcal	963kcal
	たんぱく質	13.8g	25.2g	たんぱく質	17.5g	28.9g	たんぱく質	17.4g	28.8g

★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。

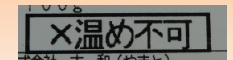
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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