

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| | 12月22日(月) | | | | 12月23日(火) | | | | 12月24日(水) | | | | 12月25日(木) | | | | 12月26日(金) | | | |
|---------|---|---------|----------|--|--|---------|----------|--|---|---------|----------|--|--|---------|----------|--|--|---------|----------|--|
| 朝食 | ★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ) | | | | ★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのあおさ炒め 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁(揚げ・白菜) | | | | ★ごはん150g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 竹輪のソーズマヨ ★味噌汁(豆腐・小松菜) | | | | ★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スーパギャベツ ★味噌汁(白菜・人参) | | | | ★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 人参とツナのごまドレサラダ ★味噌汁(揚げ・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 | 181kcal | 436kcal | | エネルギー | 159kcal | 426kcal | | エネルギー | 182kcal | 444kcal | | エネルギー | 181kcal | 438kcal | | エネルギー | 186kcal | 454kcal | |
| | たんぱく質 | 10.3g | 15.6g | | たんぱく質 | 8.2g | 14.0g | | たんぱく質 | 8.9g | 14.5g | | たんぱく質 | 12.2g | 17.2g | | たんぱく質 | 10.0g | 15.9g | |
| | 脂質 | 9.6g | 10.4g | | 脂質 | 8.1g | 9.7g | | 脂質 | 9.1g | 10.1g | | 脂質 | 7.0g | 7.8g | | 脂質 | 8.8g | 10.4g | |
| 昼食 | ★ごはん150g こんがりハンバーグ ホワイトソース オクラのペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のスープ煮 ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき) | | | | ★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 大豆とごぼうの味噌炒め ★味噌汁(しめじ・切干) | | | | ★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 天根の佃煮煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) | | | | ★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 竹の子のカレーそば炒め 菜の花のツナ炒め ★味噌汁(巻麩・揚げ) | | | | ★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め 白菜の煮ひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ) | | | |
| | 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 | 239kcal | 498kcal | | エネルギー | 251kcal | 506kcal | | エネルギー | 241kcal | 505kcal | | エネルギー | 264kcal | 537kcal | | エネルギー | 223kcal | 485kcal | |
| | たんぱく質 | 13.5g | 18.6g | | たんぱく質 | 19.1g | 24.2g | | たんぱく質 | 15.6g | 21.2g | | たんぱく質 | 17.3g | 23.6g | | たんぱく質 | 14.4g | 20.1g | |
| | 脂質 | 13.5g | 14.8g | | 脂質 | 12.9g | 13.7g | | 脂質 | 12.8g | 13.7g | | 脂質 | 16.5g | 18.2g | | 脂質 | 11.0g | 11.9g | |
| 間食 | ◎牛乳180g ◎バナナ90g | | | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | | | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | | | | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g | | | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | | |
| | ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 ひき肉のエスニック炒め ★味噌汁(白菜・なめこ) | | | | ★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき) | | | | ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(若芽・白菜) | | | | ★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み オニオンソテー ブロッコリーの玉子とじ ネギ味噌炒め ★すまし汁(椎茸・豆腐) | | | | ★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ミックスソテー チキンアラビアータ キャベツの漬物柚子風味 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | | | |
| | 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 | 222kcal | 478kcal | | エネルギー | 228kcal | 482kcal | | エネルギー | 196kcal | 452kcal | | エネルギー | 192kcal | 446kcal | | エネルギー | 223kcal | 479kcal | |
| | たんぱく質 | 20.0g | 25.1g | | たんぱく質 | 13.0g | 18.0g | | たんぱく質 | 16.5g | 21.7g | | たんぱく質 | 11.4g | 16.5g | | たんぱく質 | 15.8g | 20.9g | |
| 夕食 | ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 ひき肉のエスニック炒め ★味噌汁(白菜・なめこ) | | | | ★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき) | | | | ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(若芽・白菜) | | | | ★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み オニオンソテー ブロッコリーの玉子とじ ネギ味噌炒め ★すまし汁(椎茸・豆腐) | | | | ★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ミックスソテー チキンアラビアータ キャベツの漬物柚子風味 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | | | |
| | 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 | 222kcal | 478kcal | | エネルギー | 228kcal | 482kcal | | エネルギー | 196kcal | 452kcal | | エネルギー | 192kcal | 446kcal | | エネルギー | 223kcal | 479kcal | |
| | たんぱく質 | 20.0g | 25.1g | | たんぱく質 | 13.0g | 18.0g | | たんぱく質 | 16.5g | 21.7g | | たんぱく質 | 11.4g | 16.5g | | たんぱく質 | 15.8g | 20.9g | |
| | 脂質 | 6.8g | 7.6g | | 脂質 | 11.0g | 11.8g | | 脂質 | 9.5g | 10.3g | | 脂質 | 7.7g | 8.5g | | 脂質 | 9.5g | 10.2g | |
| 合計 | ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 ひき肉のエスニック炒め ★味噌汁(白菜・なめこ) | | | | ★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき) | | | | ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(若芽・白菜) | | | | ★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み オニオンソテー ブロッコリーの玉子とじ ネギ味噌炒め ★すまし汁(椎茸・豆腐) | | | | ★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ミックスソテー チキンアラビアータ キャベツの漬物柚子風味 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | | | |
| | 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 | 642kcal | 1412kcal | | エネルギー | 638kcal | 1414kcal | | エネルギー | 619kcal | 1401kcal | | エネルギー | 637kcal | 1421kcal | | エネルギー | 632kcal | 1418kcal | |
| | たんぱく質 | 43.8g | 59.3g | | たんぱく質 | 40.3g | 56.2g | | たんぱく質 | 41.0g | 57.4g | | たんぱく質 | 40.9g | 57.3g | | たんぱく質 | 40.2g | 56.9g | |
| | 脂質 | 29.9g | 32.8g | | 脂質 | 32.0g | 35.2g | | 脂質 | 31.4g | 34.1g | | 脂質 | 31.2g | 34.5g | | 脂質 | 29.3g | 32.5g | |
| 合計(間食込) | ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 ひき肉のエスニック炒め ★味噌汁(白菜・なめこ) | | | | ★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき) | | | | ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(若芽・白菜) | | | | ★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み オニオンソテー ブロッコリーの玉子とじ ネギ味噌炒め ★すまし汁(椎茸・豆腐) | | | | ★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ミックスソテー チキンアラビアータ キャベツの漬物柚子風味 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | | | |
| | 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 | 840kcal | 1610kcal | | エネルギー | 839kcal | 1615kcal | | エネルギー | 816kcal | 1598kcal | | エネルギー | 836kcal | 1620kcal | | エネルギー | 833kcal | 1619kcal | |
| | たんぱく質 | 50.7g | 66.2g | | たんぱく質 | 47.7g | 63.6g | | たんぱく質 | 48.7g | 65.1g | | たんぱく質 | 48.8g | 65.2g | | たんぱく質 | 47.6g | 64.3g | |
| | 脂質 | 36.9g | 39.8g | | 脂質 | 39.0g | 42.2g | | 脂質 | 38.4g | 41.1g | | 脂質 | 38.2g | 41.5g | | 脂質 | 36.3g | 39.5g | |

※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

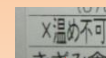


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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22日(月) | | | | 12月23日(火) | | | | 12月24日(水) | | | | 12月25日(木) | | | | 12月26日(金) | | | |
|---------|---|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
| 朝食 | ★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ | | | | ★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのあおさ炒め 切干大根としらすの煮物 | | | | ★ごはん120g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 竹輪のソースマヨ | | | | ★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープギヤベツ | | | | ★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 人参とツナのごまドレサラダ | | | |
| | 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 181kcal 374kcal | | | | エネルギー 159kcal 352kcal | | | | エネルギー 182kcal 375kcal | | | | エネルギー 181kcal 374kcal | | | | エネルギー 186kcal 379kcal | | | |
| | たんぱく質 10.3g 13.6g | | | | たんぱく質 8.2g 11.5g | | | | たんぱく質 8.9g 12.2g | | | | たんぱく質 12.2g 15.5g | | | | たんぱく質 10.0g 13.3g | | | |
| | 脂質 9.6g 10.1g | | | | 脂質 8.1g 8.6g | | | | 脂質 9.1g 9.6g | | | | 脂質 7.0g 7.5g | | | | 脂質 8.8g 9.3g | | | |
| 昼食 | ★ごはん120g こんがりハンバーグ ホワイトソース オクラのペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のスープ煮 | | | | ★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 大豆とごぼうの味噌炒め | | | | ★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 天根の種煮 人参のおかかサラダ | | | | ★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 竹の子のカレーそば炒め 菜の花のツナ炒め | | | | ★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め 白菜の煮ひたし | | | |
| | 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 239kcal 432kcal | | | | エネルギー 251kcal 444kcal | | | | エネルギー 241kcal 434kcal | | | | エネルギー 264kcal 457kcal | | | | エネルギー 223kcal 416kcal | | | |
| | たんぱく質 13.5g 16.8g | | | | たんぱく質 19.1g 22.4g | | | | たんぱく質 15.6g 18.9g | | | | たんぱく質 17.3g 20.6g | | | | たんぱく質 14.4g 17.7g | | | |
| | 脂質 13.5g 14.0g | | | | 脂質 12.9g 13.4g | | | | 脂質 12.8g 13.3g | | | | 脂質 16.5g 17.0g | | | | 脂質 11.0g 11.5g | | | |
| 間食 | ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 ひき肉のエスニック炒め | | | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 | | | | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーのピクルス | | | | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み オニオンソテー ブロッコリーの玉子とじ ネギ味噌炒め | | | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ミックスソテー チキンアラビータ キャベツの漬物柚子風味 | | | |
| | 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 222kcal 415kcal | | | | エネルギー 228kcal 421kcal | | | | エネルギー 196kcal 389kcal | | | | エネルギー 192kcal 385kcal | | | | エネルギー 223kcal 416kcal | | | |
| | たんぱく質 20.0g 23.3g | | | | たんぱく質 13.0g 16.3g | | | | たんぱく質 16.5g 19.8g | | | | たんぱく質 11.4g 14.7g | | | | たんぱく質 15.8g 19.1g | | | |
| | 脂質 6.8g 7.3g | | | | 脂質 11.0g 11.5g | | | | 脂質 9.5g 10.0g | | | | 脂質 7.7g 8.2g | | | | 脂質 9.5g 10.0g | | | |
| 夕食 | エネルギー 18.2g 60.1g | | | | エネルギー 19.4g 61.3g | | | | エネルギー 9.6g 51.5g | | | | エネルギー 19.0g 60.9g | | | | エネルギー 17.8g 59.7g | | | |
| | たんぱく質 7.17mg 7.18mg | | | | たんぱく質 9.25mg 9.26mg | | | | たんぱく質 5.48mg 5.49mg | | | | たんぱく質 8.85mg 8.86mg | | | | たんぱく質 8.30mg 8.31mg | | | |
| | 脂質 1.8g 1.8g | | | | 脂質 2.4g 2.4g | | | | 脂質 1.4g 1.4g | | | | 脂質 2.3g 2.3g | | | | 脂質 2.1g 2.1g | | | |
| | エネルギー 642kcal 1221kcal | | | | エネルギー 638kcal 1217kcal | | | | エネルギー 619kcal 1198kcal | | | | エネルギー 637kcal 1216kcal | | | | エネルギー 632kcal 1211kcal | | | |
| | たんぱく質 43.8g 53.7g | | | | たんぱく質 40.3g 50.2g | | | | たんぱく質 41.0g 50.9g | | | | たんぱく質 40.9g 50.8g | | | | たんぱく質 40.2g 50.1g | | | |
| 合計 | 脂質 29.9g 31.4g | | | | 脂質 32.0g 33.5g | | | | 脂質 31.4g 32.9g | | | | 脂質 31.2g 32.7g | | | | 脂質 29.3g 30.8g | | | |
| | 炭水化物 47.3g 173.0g | | | | 炭水化物 49.7g 175.4g | | | | 炭水化物 40.0g 165.7g | | | | 炭水化物 50.2g 175.9g | | | | 炭水化物 50.2g 175.9g | | | |
| | ナトリウム 2123mg 2126mg | | | | ナトリウム 2157mg 2160mg | | | | ナトリウム 1911mg 1914mg | | | | ナトリウム 2163mg 2166mg | | | | ナトリウム 2150mg 2153mg | | | |
| | 食塩相当量 5.4g 5.4g | | | | 食塩相当量 5.5g 5.5g | | | | 食塩相当量 4.8g 4.8g | | | | 食塩相当量 5.6g 5.6g | | | | 食塩相当量 5.5g 5.5g | | | |
| | 合計(間食込) エネルギー 840kcal 1419kcal | | | | 合計(間食込) エネルギー 839kcal 1418kcal | | | | 合計(間食込) エネルギー 816kcal 1395kcal | | | | 合計(間食込) エネルギー 836kcal 1415kcal | | | | 合計(間食込) エネルギー 833kcal 1412kcal | | | |
| 合計(間食込) | たんぱく質 50.7g 60.6g | | | | たんぱく質 47.7g 57.6g | | | | たんぱく質 48.7g 58.6g | | | | たんぱく質 48.8g 58.7g | | | | たんぱく質 47.6g 57.5g | | | |
| | 脂質 36.9g 38.4g | | | | 脂質 39.0g 40.5g | | | | 脂質 38.4g 39.9g | | | | 脂質 38.2g 39.7g | | | | 脂質 36.3g 37.8g | | | |
| | 炭水化物 76.2g 201.9g | | | | 炭水化物 78.6g 204.3g | | | | 炭水化物 67.8g 193.5g | | | | 炭水化物 78.4g 204.1g | | | | 炭水化物 79.1g 204.8g | | | |
| | ナトリウム 2197mg 2200mg | | | | ナトリウム 2234mg 2237mg | | | | ナトリウム 1987mg 1990mg | | | | ナトリウム 2239mg 2242mg | | | | ナトリウム 2227mg 2230mg | | | |
| | 食塩相当量 5.6g 5.6g | | | | 食塩相当量 5.7g 5.7g | | | | 食塩相当量 5.0g 5.0g | | | | 食塩相当量 5.8g 5.8g | | | | 食塩相当量 5.7g 5.7g | | | |

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※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

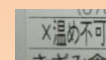


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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22日(月) | | | | 12月23日(火) | | | | 12月24日(水) | | | | 12月25日(木) | | | | 12月26日(金) | | | | |
|-----------|--|-----------|----------|---|-----------|----------|---|-----------|----------|--|-----------|-----------|---|-----------|----------|-----------|-------|------|------|------|
| 朝食 | ★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 スイーツおさつ キャベツのミモザサラダ | | 乳麦 | ★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 白菜と豚肉の煮びたし 野菜炒め | | 卵麦 | ★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん キャベツの麻婆あんかけ スパトマト炒め | | 卵麦 | ★ごはん150g 厚焼玉子 豆腐の塩あんかけ煮 みそポテト | | 卵麦 | ★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の中巻炒め 玉子スバ | | 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 | 312kcal | 555kcal | エネルギー | 253kcal | 496kcal | エネルギー | 307kcal | 550kcal | エネルギー | 263kcal | 506kcal | エネルギー | 287kcal | 530kcal | | | | | |
| | たんぱく質 | 5.9g | 10.0g | たんぱく質 | 7.4g | 11.5g | たんぱく質 | 7.1g | 11.2g | たんぱく質 | 10.0g | 14.1g | たんぱく質 | 7.6g | 11.7g | | | | | |
| | 脂質 | 14.0g | 14.6g | 脂質 | 11.8g | 12.4g | 脂質 | 14.5g | 15.1g | 脂質 | 11.2g | 11.8g | 脂質 | 16.5g | 17.1g | | | | | |
| | 炭水化物 | 38.5g | 91.3g | 炭水化物 | 29.1g | 81.9g | 炭水化物 | 36.4g | 89.2g | 炭水化物 | 30.9g | 83.7g | 炭水化物 | 25.7g | 78.5g | | | | | |
| | ナトリウム | 375mg | 376mg | ナトリウム | 711mg | 712mg | ナトリウム | 743mg | 744mg | ナトリウム | 627mg | 628mg | ナトリウム | 673mg | 674mg | | | | | |
| | カリウム | 537mg | 598mg | カリウム | 406mg | 467mg | カリウム | 290mg | 351mg | カリウム | 472mg | 533mg | カリウム | 364mg | 425mg | | | | | |
| | リン | 99mg | 164mg | リン | 111mg | 176mg | リン | 89mg | 154mg | リン | 137mg | 202mg | リン | 109mg | 174mg | | | | | |
| 食塩相当量 | | 1.0g | 1.0g | 食塩相当量 | | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | | 1.7g | 1.7g | |
| 昼食 | ★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 野菜の味噌煮込み ツナのマヨパスタ | | 乳麦 | ★ごはん150g ブリの磯辺焼 ぶきのきんぴら スイーツハンバーグ 大根とひき肉のクリーム煮 | | 麦 | ★ごはん150g ポテトコロケ キャベツソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 竹輪のごま炒め | | 卵麦 | ★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース オニオンソテー ジャガ芋のカレー煮 切干大根のコンソメ炒め | | 麦 | ★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参のレモン煮 一口ナスのオランダ煮 ジャガ芋の洋風あんかけ | | 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 | 306kcal | 549kcal | エネルギー | 376kcal | 619kcal | エネルギー | 331kcal | 574kcal | エネルギー | 378kcal | 621kcal | エネルギー | 358kcal | 601kcal | | | | | |
| | たんぱく質 | 11.6g | 15.7g | たんぱく質 | 13.9g | 18.0g | たんぱく質 | 7.9g | 12.0g | たんぱく質 | 12.0g | 16.1g | たんぱく質 | 10.3g | 14.4g | | | | | |
| | 脂質 | 15.3g | 15.9g | 脂質 | 19.9g | 20.5g | 脂質 | 19.8g | 20.4g | 脂質 | 25.9g | 26.5g | 脂質 | 22.6g | 23.2g | | | | | |
| | 炭水化物 | 28.4g | 81.2g | 炭水化物 | 33.7g | 86.5g | 炭水化物 | 31.5g | 84.3g | 炭水化物 | 23.4g | 76.2g | 炭水化物 | 28.5g | 81.3g | | | | | |
| | ナトリウム | 702mg | 703mg | ナトリウム | 603mg | 604mg | ナトリウム | 811mg | 812mg | ナトリウム | 650mg | 651mg | ナトリウム | 664mg | 665mg | | | | | |
| | カリウム | 476mg | 537mg | カリウム | 606mg | 667mg | カリウム | 355mg | 416mg | カリウム | 554mg | 615mg | カリウム | 512mg | 573mg | | | | | |
| | リン | 151mg | 216mg | リン | 134mg | 199mg | リン | 95mg | 160mg | リン | 163mg | 228mg | リン | 114mg | 179mg | | | | | |
| 食塩相当量 | | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | | 1.7g | 1.7g | |
| 間食 | ◎黄桃(缶) /5g | | | ◎パイナップル(缶) /5g | | | ◎黄桃(缶) /5g | | | ◎みかん(缶) /5g | | | ◎黄桃(缶) /5g | | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 牛肉と根菜の煮物 ピリ辛担々ナス | | 卵麦 | ★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め マカロニの和風ソテー キャベツと若芽の韓国風サラダ | | 麦 | ★ごはん150g 鶏のカレー煮込み 人参グラッセ 麴とえのきのさっと煮 青のりポテトサラダ | | 麦 | ★ごはん150g 肉団子ときつたま芋の黒酢あん 春雨タンタン 竹輪のソースマヨ | | 卵麦 | ★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ かぼちゃのミルク煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め | | 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 | 344kcal | 587kcal | エネルギー | 335kcal | 578kcal | エネルギー | 323kcal | 566kcal | エネルギー | 354kcal | 597kcal | エネルギー | 313kcal | 556kcal | | | | | |
| | たんぱく質 | 7.5g | 11.6g | たんぱく質 | 9.7g | 13.8g | たんぱく質 | 11.8g | 15.9g | たんぱく質 | 8.9g | 13.0g | たんぱく質 | 7.5g | 11.6g | | | | | |
| | 脂質 | 24.5g | 25.1g | 脂質 | 21.6g | 22.2g | 脂質 | 18.5g | 19.1g | 脂質 | 15.6g | 16.2g | 脂質 | 15.0g | 15.6g | | | | | |
| | 炭水化物 | 23.7g | 76.5g | 炭水化物 | 24.6g | 77.4g | 炭水化物 | 24.5g | 77.3g | 炭水化物 | 45.3g | 98.1g | 炭水化物 | 37.8g | 90.6g | | | | | |
| | ナトリウム | 814mg | 815mg | ナトリウム | 831mg | 832mg | ナトリウム | 728mg | 729mg | ナトリウム | 841mg | 842mg | ナトリウム | 625mg | 626mg | | | | | |
| | カリウム | 527mg | 588mg | カリウム | 454mg | 515mg | カリウム | 468mg | 529mg | カリウム | 511mg | 572mg | カリウム | 665mg | 726mg | | | | | |
| | リン | 129mg | 194mg | リン | 126mg | 191mg | リン | 146mg | 211mg | リン | 150mg | 215mg | リン | 132mg | 197mg | | | | | |
| 食塩相当量 | | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | | 1.6g | 1.6g | |
| 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 | 962kcal | 1691kcal | エネルギー | 964kcal | 1693kcal | エネルギー | 961kcal | 1690kcal | エネルギー | 995kcal | 1724kcal | エネルギー | 958kcal | 1687kcal | | | | | |
| | たんぱく質 | 25.0g | 37.3g | たんぱく質 | 31.0g | 43.3g | たんぱく質 | 26.8g | 39.1g | たんぱく質 | 30.9g | 43.2g | たんぱく質 | 25.4g | 37.7g | | | | | |
| | 脂質 | 53.8g | 55.6g | 脂質 | 53.3g | 55.1g | 脂質 | 52.8g | 54.6g | 脂質 | 52.7g | 54.5g | 脂質 | 54.1g | 55.9g | | | | | |
| | 炭水化物 | 90.6g | 249.0g | 炭水化物 | 87.4g | 245.8g | 炭水化物 | 92.4g | 250.8g | 炭水化物 | 99.6g | 258.0g | 炭水化物 | 92.0g | 250.4g | | | | | |
| | ナトリウム | 1891mg | 1894mg | ナトリウム | 2145mg | 2148mg | ナトリウム | 2282mg | 2285mg | ナトリウム | 2118mg | 2121mg | ナトリウム | 1962mg | 1965mg | | | | | |
| | カリウム | 1540mg | 1723mg | カリウム | 1466mg | 1649mg | カリウム | 1113mg | 1296mg | カリウム | 1537mg | 1720mg | カリウム | 1541mg | 1724mg | | | | | |
| | リン | 379mg | 574mg | リン | 371mg | 566mg | リン | 330mg | 525mg | リン | 450mg | 645mg | リン | 355mg | 550mg | | | | | |
| | 食塩相当量 | | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | | 5.9g | 5.9g | 食塩相当量 | | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | | 5.0g | 5.0g |
| | 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 | | 1026kcal | 1755kcal | エネルギー | 1027kcal | 1756kcal | エネルギー | 1025kcal | 1754kcal | エネルギー | 1043kcal | 1772kcal | エネルギー | 1022kcal | 1751kcal | | | | | |
| たんぱく質 | | 25.4g | 37.7g | たんぱく質 | 31.3g | 43.6g | たんぱく質 | 27.2g | 39.5g | たんぱく質 | 31.3g | 43.6g | たんぱく質 | 25.8g | 38.1g | | | | | |
| 脂質 | | 53.9g | 55.7g | 脂質 | 53.4g | 55.2g | 脂質 | 52.9g | 54.7g | 脂質 | 52.8g | 54.6g | 脂質 | 54.2g | 56.0g | | | | | |
| 炭水化物 | | 106.1g | 264.5g | 炭水化物 | 102.6g | 261.0g | 炭水化物 | 107.9g | 266.3g | 炭水化物 | 111.1g | 269.5g | 炭水化物 | 107.5g | 265.9g | | | | | |
| ナトリウム | | 1894mg | 1897mg | ナトリウム | 2146mg | 2149mg | ナトリウム | 2283mg | 2286mg | ナトリウム | 2119mg | 2122mg | ナトリウム | 1963mg | 1966mg | | | | | |
| カリウム | | 1600mg | 1783mg | カリウム | 1523mg | 1706mg | カリウム | 1173mg | 1356mg | カリウム | 1593mg | 1776mg | カリウム | 1601mg | 1784mg | | | | | |
| リン | | 386mg | 581mg | リン | 374mg | 569mg | リン | 337mg | 532mg | リン | 456mg | 651mg | リン | 362mg | 557mg | | | | | |
| 食塩相当量 | | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | | 5.9g | 5.9g | 食塩相当量 | | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | | 5.0g | 5.0g | |

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

| | 12月22日(月) | | | 12月23日(火) | | | 12月24日(水) | | | 12月25日(木) | | | 12月26日(金) | | |
|----|--|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル | | | ★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 切干大根煮 | | | ★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 金時豆煮 ひじきと挽肉の炒め物 | | | ★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ | | | ★ごはん180g 野菜缶かまぼこ 大豆と人参の煮物 麩とえのきのさっと煮 | | |
| | 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 | 225kcal | 515kcal | エネルギー | 197kcal | 487kcal | エネルギー | 254kcal | 544kcal | エネルギー | 191kcal | 481kcal | エネルギー | 196kcal | 486kcal |
| | たんぱく質 | 7.8g | 12.7g | たんぱく質 | 6.0g | 10.9g | たんぱく質 | 13.2g | 18.1g | たんぱく質 | 10.9g | 15.8g | たんぱく質 | 12.1g | 17.0g |
| | 脂質 | 13.7g | 14.4g | 脂質 | 9.2g | 9.9g | 脂質 | 8.0g | 8.7g | 脂質 | 7.7g | 8.4g | 脂質 | 9.0g | 9.7g |
| | 炭水化物 | 18.5g | 81.4g | 炭水化物 | 22.2g | 85.1g | 炭水化物 | 31.4g | 94.3g | 炭水化物 | 19.4g | 82.3g | 炭水化物 | 16.6g | 79.5g |
| | ナトリウム | 569mg | 570mg | ナトリウム | 668mg | 669mg | ナトリウム | 696mg | 697mg | ナトリウム | 669mg | 670mg | ナトリウム | 500mg | 501mg |
| | カリウム | 529mg | 601mg | カリウム | 176mg | 248mg | カリウム | 530mg | 602mg | カリウム | 514mg | 586mg | カリウム | 568mg | 640mg |
| | リン | 107mg | 184mg | リン | 82mg | 159mg | リン | 180mg | 257mg | リン | 168mg | 245mg | リン | 184mg | 261mg |
| | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 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 | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g |
| 昼食 | ★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ しめじのバター醤油パスタ | | | ★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 人参のきんぴら チヌの挽肉炒め キャベツと豚肉のカキソース炒め | | | ★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のボトフ 鶏肉のカレー煮 玉子スバ | | | ★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 里芋の柚子味噌煮 | | | ★ごはん180g 鶏肉のごま焼き きのこソテー げんちゃん煮 キャベツと若芽の韓国風サラダ | | |
| | 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 | 301kcal | 591kcal | エネルギー | 290kcal | 580kcal | エネルギー | 327kcal | 617kcal | エネルギー | 313kcal | 603kcal | エネルギー | 300kcal | 590kcal |
| | たんぱく質 | 14.6g | 19.5g | たんぱく質 | 16.4g | 21.3g | たんぱく質 | 9.8g | 14.7g | たんぱく質 | 15.3g | 20.2g | たんぱく質 | 16.3g | 21.2g |
| | 脂質 | 16.4g | 17.1g | 脂質 | 17.4g | 18.1g | 脂質 | 19.4g | 20.1g | 脂質 | 16.7g | 17.4g | 脂質 | 19.3g | 20.0g |
| | 炭水化物 | 22.5g | 85.4g | 炭水化物 | 16.6g | 79.5g | 炭水化物 | 28.3g | 91.2g | 炭水化物 | 25.3g | 88.2g | 炭水化物 | 14.7g | 77.6g |
| | ナトリウム | 629mg | 630mg | ナトリウム | 749mg | 750mg | ナトリウム | 722mg | 723mg | ナトリウム | 710mg | 711mg | ナトリウム | 693mg | 694mg |
| | カリウム | 441mg | 513mg | カリウム | 606mg | 678mg | カリウム | 477mg | 549mg | カリウム | 490mg | 562mg | カリウム | 544mg | 616mg |
| | リン | 176mg | 253mg | リン | 192mg | 269mg | リン | 139mg | 216mg | リン | 203mg | 280mg | リン | 86mg | 163mg |
| | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 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 | 1.8g | 1.8g |
| 間食 | ◎みかん(缶)150g | | | ◎バナナ(缶)150g | | | ◎みかん(缶)150g | | | ◎バナナ(缶)150g | | | ◎黄桃(缶)150g | | |
| | ★ごはん180g ホッケの酒粕焼 オニオンソテー 切干大根の韓国風炒め トマトマッシュポテト | | | ★ごはん180g 照焼チキン ピーマンのおかか和え 里芋の中華玉子あんかけ 揚げと人参の煮びたし | | | ★ごはん180g ますの幽庵焼 人参グラッセ 豚肉のマヨマスタード炒め えのきのきんぴら | | | ★ごはん180g ヤンニョムチキン風 チンゲン菜ソテー 揚げナスの煮物 豚挽き肉と切干大根の煮物 | | | ★ごはん180g オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー 白菜と挽肉の旨煮 ツナのマヨパスタ | | |
| | 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 | 318kcal | 608kcal | エネルギー | 316kcal | 606kcal | エネルギー | 283kcal | 573kcal | エネルギー | 292kcal | 582kcal | エネルギー | 280kcal | 570kcal |
| | たんぱく質 | 17.7g | 22.6g | たんぱく質 | 17.9g | 22.8g | たんぱく質 | 17.9g | 22.8g | たんぱく質 | 14.6g | 19.5g | たんぱく質 | 12.0g | 16.9g |
| | 脂質 | 15.6g | 16.3g | 脂質 | 19.2g | 19.9g | 脂質 | 14.9g | 14.9g | 脂質 | 18.1g | 18.8g | 脂質 | 13.2g | 13.9g |
| | 炭水化物 | 23.0g | 85.9g | 炭水化物 | 15.6g | 78.5g | 炭水化物 | 15.7g | 78.6g | 炭水化物 | 17.8g | 80.7g | 炭水化物 | 24.2g | 87.1g |
| | ナトリウム | 662mg | 663mg | ナトリウム | 590mg | 591mg | ナトリウム | 612mg | 613mg | ナトリウム | 838mg | 839mg | ナトリウム | 793mg | 794mg |
| | カリウム | 551mg | 623mg | カリウム | 471mg | 543mg | カリウム | 525mg | 597mg | カリウム | 452mg | 524mg | カリウム | 467mg | 539mg |
| | リン | 212mg | 289mg | リン | 124mg | 201mg | リン | 261mg | 338mg | リン | 149mg | 226mg | リン | 151mg | 228mg |
| | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g |
| 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 | 844kcal | 1714kcal | エネルギー | 803kcal | 1673kcal | エネルギー | 864kcal | 1734kcal | エネルギー | 796kcal | 1666kcal | エネルギー | 776kcal | 1646kcal |
| | たんぱく質 | 40.1g | 54.8g | たんぱく質 | 40.3g | 55.0g | たんぱく質 | 40.9g | 55.6g | たんぱく質 | 40.8g | 55.5g | たんぱく質 | 40.4g | 55.1g |
| | 脂質 | 45.7g | 47.8g | 脂質 | 45.8g | 47.9g | 脂質 | 41.6g | 43.7g | 脂質 | 42.5g | 44.6g | 脂質 | 41.5g | 43.6g |
| | 炭水化物 | 64.0g | 252.7g | 炭水化物 | 54.4g | 243.1g | 炭水化物 | 75.4g | 264.1g | 炭水化物 | 62.5g | 251.2g | 炭水化物 | 55.5g | 244.2g |
| | ナトリウム | 1860mg | 1863mg | ナトリウム | 2007mg | 2010mg | ナトリウム | 2030mg | 2033mg | ナトリウム | 2217mg | 2220mg | ナトリウム | 1986mg | 1989mg |
| | カリウム | 1521mg | 1737mg | カリウム | 1253mg | 1469mg | カリウム | 1532mg | 1748mg | カリウム | 1456mg | 1672mg | カリウム | 1579mg | 1795mg |
| | リン | 495mg | 726mg | リン | 398mg | 629mg | リン | 580mg | 811mg | リン | 520mg | 751mg | リン | 421mg | 652mg |
| | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g |
| | 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 | | |
| 合計 | エネルギー | 940kcal | 1810kcal | エネルギー | 929kcal | 1799kcal | エネルギー | 960kcal | 1830kcal | エネルギー | 922kcal | 1792kcal | エネルギー | 904kcal | 1774kcal |
| | たんぱく質 | 40.9g | 55.6g | たんぱく質 | 40.9g | 55.6g | たんぱく質 | 41.7g | 56.4g | たんぱく質 | 41.4g | 56.1g | たんぱく質 | 41.2g | 55.9g |
| | 脂質 | 45.9g | 48.0g | 脂質 | 46.0g | 48.1g | 脂質 | 41.8g | 43.9g | 脂質 | 42.7g | 44.8g | 脂質 | 41.7g | 43.8g |
| | 炭水化物 | 87.0g | 275.7g | 炭水化物 | 84.9g | 273.6g | 炭水化物 | 98.4g | 287.1g | 炭水化物 | 93.0g | 281.7g | 炭水化物 | 86.4g | 275.1g |
| | ナトリウム | 1866mg | 1869mg | ナトリウム | 2009mg | 2012mg | ナトリウム | 2036mg | 2039mg | ナトリウム | 2219mg | 2222mg | ナトリウム | 1992mg | 1995mg |
| | カリウム | 1634mg | 1850mg | カリウム | 1367mg | 1583mg | カリウム | 1645mg | 1861mg | カリウム | 1570mg | 1786mg | カリウム | 1699mg | 1915mg |
| | リン | 507mg | 738mg | リン | 404mg | 635mg | リン | 592mg | 823mg | リン | 526mg | 757mg | リン | 435mg | 666mg |
| | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g |
| | 合計(間食込) | | | 合計(間食込) | | | 合計(間食込) | | | 合計(間食込) | | | 合計(間食込) | | |
| | エネルギー | 940kcal | 1810kcal | エネルギー | 929kcal | 1799kcal | エネルギー | 960kcal | 1830kcal | エネルギー | 922kcal | 1792kcal | エネルギー | 904kcal | 1774kcal |
| | たんぱく質 | 40.9g | 55.6g | たんぱく質 | 40.9g | 55.6g | たんぱく質 | 41.7g | 56.4g | たんぱく質 | 41.4g | 56.1g | たんぱく質 | 41.2g | 55.9g |
| | 脂質 | 45.9g | 48.0g | 脂質 | 46.0g | 48.1g | 脂質 | 41.8g | 43.9g | 脂質 | 42.7g | 44.8g | 脂質 | 41.7g | 43.8g |
| | 炭水化物 | 87.0g | 275.7g | 炭水化物 | 84.9g | 273.6g | 炭水化物 | 98.4g | 287.1g | 炭水化物 | 93.0g | 281.7g | 炭水化物 | 86.4g | 275.1g |
| | ナトリウム | 1866mg | 1869mg | ナトリウム | 2009mg | 2012mg | ナトリウム | 2036mg | 2039mg | ナトリウム | 2219mg | 2222mg | ナトリウム | 1992mg | 1995mg |
| | カリウム | 1634mg | 1850mg | カリウム | 1367mg | 1583mg | カリウム | 1645mg | 1861mg | カリウム | 1570mg | 1786mg | カリウム | 1699mg | 1915mg |
| | リン | 507mg | 738mg | リン | 404mg | 635mg | リン | 592mg | 823mg | リン | 526mg | 757mg | リン | 435mg | 666mg |
| | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.1g | 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ご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22日(月) | | | 12月23日(火) | | | 12月24日(水) | | | 12月25日(木) | | | 12月26日(金) | | |
|---|---|--|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|
| 朝 | 食 | ★やわらかごはん180g スクランブルエッグ インゲンと人参のグラッセ スパトマト炒め ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 焼豆腐ときのこの生姜あんかけ ひじきと鶏ミンチの煮物 ごぼう大豆 ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 切干大根のさっぱり塩麹和え ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 白菜のスープ煮 竹輪のごま炒め ★味噌汁 | | |
| | | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット |
| | | エネルギー | 171kcal | 445kcal | エネルギー | 151kcal | 423kcal | エネルギー | 142kcal | 414kcal | エネルギー | 86kcal | 350kcal | エネルギー | 155kcal | 427kcal |
| | | 蛋白質 | 4.3g | 10.8g | 蛋白質 | 12.0g | 18.1g | 蛋白質 | 9.3g | 15.6g | 蛋白質 | 4.7g | 10.3g | 蛋白質 | 7.1g | 13.3g |
| | | 脂質 | 11.1g | 12.7g | 脂質 | 4.8g | 5.8g | 脂質 | 6.4g | 7.4g | 脂質 | 3.0g | 3.9g | 脂質 | 8.6g | 9.6g |
| 昼 | 食 | ★枝豆ごはん サワラのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 南瓜の柚子そぼろあん きんぴられんこん ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 枝豆と人参のあつさり煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 切干大根のおから煮 ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん マカロニとツナの和風炒め 豚肉のチリソース炒め ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 赤魚の磯辺焼 チンゲン菜ソテー 鶏のうま煮 春雨の中華和え ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 里芋のそぼろ煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁 | | |
| | | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット |
| | | エネルギー | 230kcal | 565kcal | エネルギー | 240kcal | 511kcal | エネルギー | 254kcal | 528kcal | エネルギー | 188kcal | 460kcal | エネルギー | 269kcal | 542kcal |
| | | 蛋白質 | 13.7g | 22.8g | 蛋白質 | 6.9g | 13.0g | 蛋白質 | 12.4g | 19.0g | 蛋白質 | 14.4g | 20.4g | 蛋白質 | 9.0g | 15.5g |
| | | 脂質 | 9.8g | 12.0g | 脂質 | 12.1g | 13.1g | 脂質 | 10.1g | 11.7g | 脂質 | 6.8g | 7.8g | 脂質 | 15.4g | 17.0g |
| 夕 | 食 | ★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 人参煮 担々風春雨 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g キーマカレーのルー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーの胡麻マヨ和え ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g バーベキューチキン うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーの卵とじ ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め 大豆としらすの甘辛煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g あぶらかれい生姜煮 人参のレモン煮 キャベツの麻婆あんかけ さつま揚げの味噌炒め ★味噌汁 | | |
| | | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット |
| | | エネルギー | 226kcal | 497kcal | エネルギー | 236kcal | 510kcal | エネルギー | 238kcal | 510kcal | エネルギー | 347kcal | 621kcal | エネルギー | 200kcal | 472kcal |
| | | 蛋白質 | 12.5g | 18.6g | 蛋白質 | 11.1g | 17.8g | 蛋白質 | 15.2g | 21.2g | 蛋白質 | 16.9g | 23.6g | 蛋白質 | 17.9g | 24.0g |
| | | 脂質 | 10.1g | 11.1g | 脂質 | 13.5g | 15.1g | 脂質 | 14.1g | 15.1g | 脂質 | 21.9g | 23.5g | 脂質 | 5.7g | 6.7g |
| 合 | 計 | 炭水化物 | 21.0g | 77.9g | 炭水化物 | 19.1g | 75.2g | 炭水化物 | 12.7g | 69.7g | 炭水化物 | 21.4g | 77.5g | 炭水化物 | 18.5g | 75.5g |
| | | ナトリウム | 682mg | 1124mg | ナトリウム | 871mg | 1337mg | ナトリウム | 786mg | 1227mg | ナトリウム | 923mg | 1389mg | ナトリウム | 759mg | 1200mg |
| | | 食塩相当量 | 1.7g | 2.9g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.1g |
| | | エネルギー | 627kcal | 1507kcal | エネルギー | 627kcal | 1444kcal | エネルギー | 634kcal | 1452kcal | エネルギー | 621kcal | 1431kcal | エネルギー | 624kcal | 1441kcal |
| | | 蛋白質 | 30.5g | 52.2g | 蛋白質 | 30.0g | 48.9g | 蛋白質 | 36.9g | 55.8g | 蛋白質 | 36.0g | 54.3g | 蛋白質 | 34.0g | 52.8g |
| 計 | 計 | 脂質 | 31.0g | 35.8g | 脂質 | 30.4g | 34.0g | 脂質 | 30.6g | 34.2g | 脂質 | 31.7g | 35.2g | 脂質 | 29.7g | 33.3g |
| | | 炭水化物 | 56.3g | 235.8g | 炭水化物 | 60.8g | 231.0g | 炭水化物 | 52.0g | 222.3g | 炭水化物 | 48.1g | 217.2g | 炭水化物 | 52.3g | 222.3g |
| | | ナトリウム | 1714mg | 3409mg | ナトリウム | 2324mg | 3673mg | ナトリウム | 2140mg | 3488mg | ナトリウム | 2057mg | 3406mg | ナトリウム | 2347mg | 3696mg |
| | | 食塩相当量 | 4.3g | 8.8g | 食塩相当量 | 5.9g | 9.4g | 食塩相当量 | 5.5g | 8.8g | 食塩相当量 | 5.2g | 8.6g | 食塩相当量 | 6.0g | 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

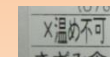


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「刻み食」 週間献立表

| | | 12月22日(月) | | 12月23日(火) | | 12月24日(水) | | 12月25日(木) | | 12月26日(金) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 食 | ★全粥240g スクランブルエッグ インゲンと人参のグラッセ スパトマト炒め ★味噌汁 | 卵乳 乳 乳麦 麦 | ★全粥240g 焼豆腐ときのこの生煮あんかけ ひじきと鶏ミンチの煮物 ごぼう大豆 ★味噌汁 | 麦 麦 麦 麦 | ★全粥240g 豚肉と大根の煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁 | 麦 乳麦 麦 麦 | ★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 切干大根のさっぱり塩麹和え ★味噌汁 | 乳麦落 乳麦 麦 | ★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 白菜のスープ煮 竹輪のごま炒め ★味噌汁 | 卵麦 乳麦 麦 麦 |
| | | 栄養価 エネルギー 171kcal たんぱく質 4.3g 脂質 11.1g 炭水化物 13.9g ナトリウム 287mg 食塩相当量 0.7g | フルセット 330kcal 8.0g 11.8g 46.9g 727mg 1.8g | 栄養価 エネルギー 151kcal たんぱく質 12.0g 脂質 4.8g 炭水化物 14.2g ナトリウム 651mg 食塩相当量 1.7g | フルセット 310kcal 15.7g 5.5g 47.2g 1091mg 2.8g | 栄養価 エネルギー 142kcal たんぱく質 9.3g 脂質 6.4g 炭水化物 11.9g ナトリウム 494mg 食塩相当量 1.3g | フルセット 301kcal 13.0g 7.1g 44.9g 934mg 2.4g | 栄養価 エネルギー 86kcal たんぱく質 4.7g 脂質 3.0g 炭水化物 10.2g ナトリウム 421mg 食塩相当量 1.1g | フルセット 245kcal 8.4g 3.7g 43.2g 861mg 2.2g | 栄養価 エネルギー 155kcal たんぱく質 7.1g 脂質 8.6g 炭水化物 11.9g ナトリウム 814mg 食塩相当量 2.1g | フルセット 314kcal 10.8g 9.3g 44.9g 1254mg 3.2g |
| 昼 | 食 | ★全粥240g サワラのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 南瓜の柚子そぼろあん きんぴられんこん ★味噌汁 | 麦 乳麦 麦 麦 麦 | ★全粥240g ポテトコロッケ 枝豆と人参のあつさり煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 切干大根のおから煮 ★味噌汁 | 卵乳麦 麦 卵麦 麦 麦 | ★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん マカロニとツナの和風炒め 豚肉のチリソース炒め ★味噌汁 | 卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦 | ★全粥240g 赤魚の磯辺焼 チンゲン菜ソテー 鶏のうま煮 春雨の中華和え ★味噌汁 | 麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦 | ★全粥240g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 里芋のそぼろ煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁 | 麦 乳麦 麦 麦 |
| | | 栄養価 エネルギー 230kcal たんぱく質 13.7g 脂質 9.8g 炭水化物 21.4g ナトリウム 745mg 食塩相当量 1.9g | フルセット 389kcal 17.4g 10.5g 54.4g 1185mg 3.0g | 栄養価 エネルギー 240kcal たんぱく質 6.9g 脂質 12.1g 炭水化物 27.5g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g | フルセット 399kcal 10.6g 12.8g 60.5g 1242mg 3.2g | 栄養価 エネルギー 254kcal たんぱく質 12.4g 脂質 10.1g 炭水化物 27.4g ナトリウム 860mg 食塩相当量 2.2g | フルセット 413kcal 16.1g 10.8g 60.4g 1300mg 3.3g | 栄養価 エネルギー 188kcal たんぱく質 14.4g 脂質 6.8g 炭水化物 16.5g ナトリウム 713mg 食塩相当量 1.8g | フルセット 347kcal 18.1g 7.5g 49.5g 1153mg 2.9g | 栄養価 エネルギー 269kcal たんぱく質 9.0g 脂質 15.4g 炭水化物 21.9g ナトリウム 774mg 食塩相当量 2.0g | フルセット 428kcal 12.7g 16.1g 54.9g 1214mg 3.1g |
| 夕 | 食 | ★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 人参煮 担々風春雨 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め ★味噌汁 | 麦 麦 麦落 麦 麦 | ★全粥240g キーマカレーのルー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーの胡麻マヨ和え ★味噌汁 | 乳麦 卵乳 卵麦 麦 | ★全粥240g バーベキューチキン うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーの卵とじ ★味噌汁 | 麦 麦か 卵乳麦 卵乳麦 麦 | ★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め 大豆としらすの甘辛煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁 | 麦 麦 麦 麦 | ★全粥240g あぶらかれい生姜煮 人参のレモン煮 キャベツの麻婆あんかけ さつま揚げの味噌炒め ★味噌汁 | 麦 乳麦 麦落 卵麦落 麦 |
| | | 栄養価 エネルギー 226kcal たんぱく質 12.5g 脂質 10.1g 炭水化物 21.0g ナトリウム 682mg 食塩相当量 1.7g | フルセット 385kcal 16.2g 10.8g 54.0g 1122mg 2.9g | 栄養価 エネルギー 236kcal たんぱく質 11.1g 脂質 13.5g 炭水化物 19.1g ナトリウム 871mg 食塩相当量 2.2g | フルセット 395kcal 14.8g 14.2g 52.1g 1311mg 3.3g | 栄養価 エネルギー 238kcal たんぱく質 15.2g 脂質 14.1g 炭水化物 12.7g ナトリウム 786mg 食塩相当量 2.0g | フルセット 397kcal 18.9g 14.8g 45.7g 1226mg 3.1g | 栄養価 エネルギー 347kcal たんぱく質 16.9g 脂質 21.9g 炭水化物 21.4g ナトリウム 923mg 食塩相当量 2.3g | フルセット 506kcal 20.6g 22.6g 54.4g 1363mg 3.5g | 栄養価 エネルギー 200kcal たんぱく質 17.9g 脂質 5.7g 炭水化物 18.5g ナトリウム 759mg 食塩相当量 1.9g | フルセット 359kcal 21.6g 6.4g 51.5g 1199mg 3.0g |
| 合 | 計 | 栄養価 エネルギー 627kcal たんぱく質 30.5g 脂質 31.0g 炭水化物 56.3g ナトリウム 1714mg 食塩相当量 4.3g | フルセット 1104kcal 41.6g 33.1g 155.3g 3034mg 7.7g | 栄養価 エネルギー 627kcal たんぱく質 30.0g 脂質 30.4g 炭水化物 60.8g ナトリウム 2324mg 食塩相当量 5.9g | フルセット 1104kcal 41.1g 32.5g 159.8g 3644mg 9.3g | 栄養価 エネルギー 634kcal たんぱく質 36.9g 脂質 30.6g 炭水化物 52.0g ナトリウム 2140mg 食塩相当量 5.5g | フルセット 1111kcal 48.0g 32.7g 151.0g 3460mg 8.8g | 栄養価 エネルギー 621kcal たんぱく質 36.0g 脂質 31.7g 炭水化物 48.1g ナトリウム 2057mg 食塩相当量 5.2g | フルセット 1098kcal 47.1g 33.8g 147.1g 3377mg 8.6g | 栄養価 エネルギー 624kcal たんぱく質 34.0g 脂質 29.7g 炭水化物 52.3g ナトリウム 2347mg 食塩相当量 6.0g | フルセット 1101kcal 45.1g 31.8g 151.3g 3667mg 9.3g |

★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

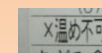


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「ムース食」 週間献立表

| 12月22日(月) | | 12月23日(火) | | 12月24日(水) | | 12月25日(木) | | 12月26日(金) | |
|-----------|--------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|--------------|
| 朝 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g |
| | 牛肉と根菜の煮物 | 乳麦 | 温泉玉子 | 卵麦 | 五色煮豆 | 卵麦 | 野菜の味噌風味 | 乳麦 | 豚すき |
| | メンマの中華和え | 乳麦か | ふきの煮物 | 乳麦 | 大根とひじきの煮物 | 麦 | 白花豆煮 | 麦 | 一夜漬 |
| | ★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 | 137kcal | 311kcal | エネルギー | 119kcal | 293kcal | エネルギー | 118kcal | 292kcal |
| | 蛋白質 | 4.1g | 7.9g | 蛋白質 | 4.6g | 8.4g | 蛋白質 | 3.4g | 7.2g |
| | 脂質 | 6.6g | 7.3g | 脂質 | 6.3g | 7.0g | 脂質 | 5.2g | 5.9g |
| 昼 | 炭水化物 | 15.4g | 53.8g | 炭水化物 | 10.7g | 49.1g | 炭水化物 | 15.6g | 54.0g |
| | ナトリウム | 726mg | 1249mg | ナトリウム | 612mg | 1135mg | ナトリウム | 574mg | 1097mg |
| | 食塩相当量 | 1.8g | 3.2g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.8g |
| | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g |
| 食 | 赤魚の味噌煮 | 乳麦 | 鶏肉のカレー風味焼き | 乳麦 | 鮭の照焼 | 麦 | ナスと鶏肉のしぎ焼き | 乳麦落 | 白身フライタルタル |
| | ひじきと高野豆腐の煮物 | 乳麦 | 大根煮 | 乳麦 | ブロッコリーの煮物 | 乳麦 | 枝豆とかにかまの煮物 | 卵麦えか | 大根とベーコンの煮物 |
| | 切干大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | 菜の花のおひたし | 乳麦 | 南瓜とハムのサラダ | 卵乳麦 | 白菜と若芽の煮物 | 乳麦 | 法蓮草のおひたし |
| | ★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) |
| 夕 | 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 | 162kcal | 336kcal | エネルギー | 154kcal | 328kcal | エネルギー | 208kcal | 382kcal |
| | 蛋白質 | 9.2g | 13.0g | 蛋白質 | 5.9g | 9.7g | 蛋白質 | 10.2g | 14.0g |
| | 脂質 | 6.8g | 7.5g | 脂質 | 6.5g | 7.2g | 脂質 | 10.8g | 11.5g |
| 食 | 炭水化物 | 15.5g | 53.9g | 炭水化物 | 17.4g | 55.8g | 炭水化物 | 18.1g | 56.5g |
| | ナトリウム | 870mg | 1393mg | ナトリウム | 811mg | 1334mg | ナトリウム | 840mg | 1363mg |
| | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.5g |
| | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g |
| 夜 | 鶏の照焼 | 乳麦 | 白身のおろし煮 | 乳麦 | クリームコロッケ | 乳麦か | 赤魚の生姜煮 | 乳麦 | 鶏肉のイタリアンソース煮 |
| | 金時豆の煮物 | 乳麦 | 昆布煮豆 | 乳麦 | きのこの玉子とじ | 卵乳麦 | 薩摩芋と切昆布の煮物 | 乳麦 | はんぺんの玉子とじ |
| | 若竹煮 | 麦 | ベーコンのごま酢和え | 卵乳麦 | 鶏肉のすき焼き煮 | 麦 | 法蓮草とハムのマリネ | 卵乳麦 | 黒豆煮 |
| | ★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) |
| 合 | 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 | 172kcal | 346kcal | エネルギー | 205kcal | 379kcal | エネルギー | 179kcal | 353kcal |
| | 蛋白質 | 9.4g | 13.2g | 蛋白質 | 12.0g | 15.8g | 蛋白質 | 7.0g | 10.8g |
| | 脂質 | 6.4g | 7.1g | 脂質 | 9.2g | 9.9g | 脂質 | 9.0g | 9.7g |
| 計 | 炭水化物 | 21.2g | 59.6g | 炭水化物 | 19.0g | 57.4g | 炭水化物 | 17.4g | 55.8g |
| | ナトリウム | 711mg | 1234mg | ナトリウム | 942mg | 1465mg | ナトリウム | 695mg | 1218mg |
| | 食塩相当量 | 1.8g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.1g |
| | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g |
| 計 | エネルギー | 471kcal | 993kcal | エネルギー | 478kcal | 1000kcal | エネルギー | 505kcal | 1027kcal |
| | 蛋白質 | 22.7g | 34.1g | 蛋白質 | 22.5g | 33.9g | 蛋白質 | 20.6g | 32.0g |
| | 脂質 | 19.8g | 21.9g | 脂質 | 22.0g | 24.1g | 脂質 | 25.0g | 27.1g |
| | 炭水化物 | 52.1g | 167.3g | 炭水化物 | 47.1g | 162.3g | 炭水化物 | 51.1g | 166.3g |
| 計 | ナトリウム | 2307mg | 3876mg | ナトリウム | 2365mg | 3934mg | ナトリウム | 2109mg | 3678mg |
| | 食塩相当量 | 5.8g | 9.8g | 食塩相当量 | 6.1g | 10.0g | 食塩相当量 | 5.4g | 9.4g |

★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。

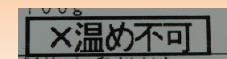
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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