

# (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ぼろ煮	卵麦落 三井寺煮	麦 小車麩煮	★ごはん150g 蒸し鶏と春雨の炒め物	卵 竹輪のソースマヨ	★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	麦 大豆とごぼうの煮物	★ごはん150g 豚挽き肉と切干大根の煮物	卵麦 人参とツナのごまドレサラダ									
	★味噌汁(若芽・しめじ)	卵乳麦 コンニャクのあおさ炒め	麦 切干大根としらすの煮物	★味噌汁(白菜・小松菜)	★味噌汁(豆腐・大根)	★味噌汁(白菜)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・白菜)									
	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 181kcal 15.3g 9.6g 13.1g 630mg 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 食塩相当量	ご飯セット 159kcal 15.6g 10.4g 68.0g 711mg 2.2g	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 426kcal 14.0g 9.7g 68.2g 938mg 1.8g	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 444kcal 14.5g 10.1g 66.6g 677mg 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 438kcal 17.2g 7.0g 71.8g 907mg 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	454kcal 10.0g 8.8g 73.9g 843mg 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 食塩相当量	454kcal 15.9g 10.4g 71.8g 839mg 2.1g				
	★ごはん150g こんがりハンバーグ	卵麦 赤魚のカレー揚げ	麦 ピーマンソテー	★ごはん150g 蒸し鶏の炒め物	卵乳麦 大根の柚子胡椒煮	★ごはん150g 鰯の磯辺焼き	麦 人参のきんぴら	★ごはん150g 白菜の煮びたし	★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮									
	ホワイトソース オクラのペペロンチノ	乳麦 蒸し鶏の炒め物	乳麦 人参のおかかサラダ	麦 大根の柚子胡椒煮	麦 竹輪と蓮根の甘辛おか炒め	麦 竹の子のカレーそぼろ炒め	麦 白菜の煮びたし	麦 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 ★味噌汁(巻麩・白菜)									
	ブロッコリーの煮物 白菜のスープ煮	麦 ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	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	239kcal 13.5g 13.5g 16.0g 776mg 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	251kcal 18.6g 14.8g 70.0g 941mg 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	241kcal 19.1g 12.9g 17.1g 521mg 1.3g	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	241kcal 15.6g 12.8g 13.8g 686mg 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	264kcal 21.2g 13.7g 69.9g 913mg 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	264kcal 17.3g 16.5g 12.3g 663mg 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	257kcal 23.6g 18.2g 68.1g 889mg 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	223kcal 14.4g 11.0g 15.9g 708mg 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	485kcal 20.1g 11.9g 71.6g 934mg 2.4g
	◎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 ホツケの幽庵焼	肉丼の具 人参グラッセ	★ごはん150g 人参のレモン煮	★ごはん150g 高野豆腐と鶏肉の煮物	★ごはん150g カリフラワーのピクルス	★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み	★ごはん150g オーソンソテー	★ごはん150g 不吉味噌炒め	★ごはん150g 白身魚の軍田揚									
	鶏じやが煮 ひき肉のエスニック炒め	麦 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦	麦 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 ★味噌汁(椎茸・豆腐)	麦 卵乳麦 白身魚の軍田揚	麦 卵乳麦 白身魚の軍田揚	麦 麦	麦 麦									
	★味噌汁(白菜・なめこ)																	
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 食塩相当量	ご飯セット 247kcal 25.1g 7.6g 73.1g 944mg 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 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 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 482kcal 18.0g 11.0g 73.4g 1073mg 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 196kcal 16.5g 9.5g 9.6g 548mg 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	452kcal 21.7g 10.3g 64.6g 800mg 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	192kcal 11.4g 7.7g 64.6g 885mg 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	446kca 16.5g 8.5g 73.4g 1033mg 2.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	223kcal 15.8g 9.5g 72.5g 830mg 2.1g	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	479kcal 20.9g 10.2g 72.5g 977mg 2.5g
	◎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 ホツケの幽庵焼	肉丼の具 人参グラッセ	★ごはん150g 人参のレモン煮	★ごはん150g 高野豆腐と鶏肉の煮物	★ごはん150g カリフラワーのピクルス	★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み	★ごはん150g オーソンソテー	★ごはん150g 不吉味噌炒め	★ごはん150g 白身魚の軍田揚									
	鶏じやが煮 ひき肉のエスニック炒め	麦 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦	麦 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 ★味噌汁(椎茸・豆腐)	麦 卵乳麦 白身魚の軍田揚	麦 卵乳麦 白身魚の軍田揚	麦 麦	麦 麦									
	★味噌汁(白菜・なめこ)																	
	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	222kcal 25.1g 7.6g 73.1g 944mg 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	228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 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	482kcal 18.0g 11.0g 73.4g 1073mg 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	196kcal 16.5g 9.5g 9.6g 548mg 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	452kcal 21.7g 10.3g 64.6g 800mg 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	192kcal 11.4g 7.7g 64.6g 885mg 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	446kcal 16.5g 8.5g 73.4g 1033mg 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	223kcal 15.8g 9.5g 72.5g 830mg 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	479kcal 20.9g 10.2g 72.5g 977mg 2.5g
	◎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 ホツケの幽庵焼	肉丼の具 人参グラッセ	★ごはん150g 人参のレモン煮	★ごはん150g 高野豆腐と鶏肉の煮物	★ごはん150g カリフラワーのピクルス	★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み	★ごはん150g オーソンソテー	★ごはん150g 不吉味噌炒め	★ごはん150g 白身魚の軍田揚									
	鶏じやが煮 ひき肉のエスニック炒め	麦 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦	麦 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 ★味噌汁(椎茸・豆腐)	麦 卵乳麦 白身魚の軍田揚	麦 卵乳麦 白身魚の軍田揚	麦 麦	麦 麦									
	★味噌汁(白菜・なめこ)																	
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 食塩相当量	ご飯セット 247kcal 25.1g 7.6g 73.1g 944mg 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 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 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 482kcal 18.0g 11.0g 73.4g 1073mg 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	196kcal 16.5g 9.5g 9.6g 548mg 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	452kcal 21.7g 10.3g 64.6g 800mg 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	192kcal 11.4g 7.7g 64.6g 885mg 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	446kcal 16.5g 8.5g 73.4g 1033mg 2.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	223kcal 15.8g 9.5g 72.5g 830mg 2.1g	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	479kcal 20.9g 10.2g 72.5g 977mg 2.5g
	◎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 ホツケの幽庵焼	肉丼の具 人参グラッセ	★ごはん150g 人参のレモン煮	★ごはん150g 高野豆腐と鶏肉の煮物	★ごはん150g カリフラワーのピクルス	★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み	★ごはん150g オーソンソテー	★ごはん150g 不吉味噌炒め	★ごはん150g 白身魚の軍田揚									
	鶏じやが煮 ひき肉のエスニック炒め	麦 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦	麦 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 ★味噌汁(椎茸・豆腐)	麦 卵乳麦 白身魚の軍田揚	麦 卵乳麦 白身魚の軍田揚	麦 麦	麦 麦									
	★味噌汁(白菜・なめこ)																	
	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	222kcal 25.1g 7.6g 73.1g 944mg 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	228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 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	482kcal 18.0g 11.0g 73.4g 1073mg 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	196kcal 16.5g 9.5g 9.6g 548mg 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	452kcal 21.7g 10.3g 64.6g 800mg 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	192kcal 11.4g 7.7g 64.6g 885mg 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	446kcal 16.5g 8.5g 73.4g 1033mg 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	223kcal 15.8g 9.5g 72.5g 830mg 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	479kcal 20.9g 10.2g 72.5g 977mg 2.5g
	◎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 ホツケの幽庵焼	肉丼の具 人参グラッセ	★ごはん150g 人参のレモン煮	★ごはん150g 高野豆腐と鶏肉の煮物	★ごはん150g カリフラワーのピクルス	★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み	★ごはん150g オーソンソテー	★ごはん150g 不吉味噌炒め	★ごはん150g 白身魚の軍田揚									
	鶏じやが煮 ひき肉のエスニック炒め	麦 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦	麦 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 ★味噌汁(椎茸・豆腐)	麦 卵乳麦 白身魚の軍田揚	麦 卵乳麦 白身魚の軍田揚	麦 麦	麦 麦									
	★味噌汁(白菜・なめこ)																	
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 食塩相当量	ご飯セット 247kcal 25.1g 7.6g 73.1g 944mg 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 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 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 482kcal 18.0g 11.0g 73.4g 1073mg 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	196kcal 16.5g 9.5g 9.6g 548mg 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	452kcal 2								

# (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)		
★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 鶏の玉子とじ	小麦粉 小麦粉 小麦粉	★ごはん120g 三井寺煮 小車麿煮 コンニャクのあおさ炒め 切干大根としらすの煮物	小麦粉 小麦粉 小麦粉	★ごはん120g 千草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 竹輪のソースマヨ 小麦粉	小麦粉 小麦粉 小麦粉	★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ 小麦粉	小麦粉 小麦粉 小麦粉	★ごはん120g 厚揚玉子 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 小麦粉	小麦粉 小麦粉 小麦粉	
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 食塩相当量	ご飯セット 374kcal 13.6g 9.6g 13.1g 630mg 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 食塩相当量	ご飯セット 352kcal 8.2g 8.1g 13.2g 711mg 1.8g	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 375kcal 11.5g 8.6g 55.0g 712mg 1.8g	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 374kcal 12.2g 9.6g 16.6g 677mg 1.7g	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 379kcal 15.5g 7.5g 60.8g 678mg 1.7g
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ホワイトソース オクラのペペロンチノ プロッコリーの煮物 白菜のスープ煮	小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ さきのソテー 蒸し鶏の炒め物 大豆とごぼうの味噌炒め 白菜のスープ煮	小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	★ごはん120g 鶏肉のこま焼き ピーマンソテー 大根の柚子煮 人参のおかかサラダ	小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	★ごはん120g 鰯の磯辺焼き 人参のきんぴら 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め 白菜の煮ひたし	小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	★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	小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉
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	○牛乳180g ○オレンジ200g	○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	○牛乳180g ○キウイフルーツ150g
夕食	★ごはん120g ホツケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じやが煮 ひき肉のエスニック炒め	小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	★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つま揚 カリフラワーのピクルス	小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	★ごはん120g サフラン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	小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み オーロンソテー フロッコリーの玉子とじ 不ぎ味噌炒め	小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	★ごはん120g 白身魚の畠田揚 白身あんかけ 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	小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉
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 食塩相当量	ご飯セット 415kcal 23.3g 7.3g 60.1g 717mg 1.8g	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 13.0g 11.0g 19.4g 718mg 1.8g	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 389kcal 16.5g 9.5g 61.3g 925mg 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 385kcal 19.8g 10.0g 51.5g 548mg 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 385kcal 14.7g 8.2g 60.9g 886mg 2.3g
合計(間食込)	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	642kcal 43.8g 29.9g 47.3g 2123mg 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	638kcal 53.7g 31.4g 173.0g 2126mg 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	1217kcal 40.3g 32.0g 49.7g 2160mg 5.5g	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 41.0g 33.5g 175.4g 1911mg 4.8g	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	1198kcal 50.9g 32.9g 165.7g 1914mg 4.8g

※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



このマークが目印



- 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。

※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。

# (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)		
★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 スイートおさつ 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	卵乳麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん キャベツの麻婆あんかけ スパトマト炒め	卵乳麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豆腐の塩あんかけ煮 みそホテト	卵麦	★ごはん150g がんもどりと椎茸の煮物 ジャガ芋の中華炒め 玉子スパ	麦	
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 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	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	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 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	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 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	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 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	
午食	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 野菜の味噌煮込み ツナのマヨバスター	乳麦	★ごはん150g フリの磯辺焼 ふきのさんひら スイートバジン	麦	★ごはん150g ボテトコロッケ キヤペソソテ 竹輪のごま炒め	卵乳麦	★ごはん150g 鰯のトマトバジルソース オニオンソテー 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馬鹿 人参のレモン煮 ジャガ芋の洋風あんかけ	卵麦
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	ご飯セット 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	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	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 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	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 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	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 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	
間食	◎黄桃(缶) 75g	◎ハイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	
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 ビリ辛担々麺	卵乳麦	★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 人参クリッセ 青のりボテトサラダ	卵麦	★ごはん150g 肉団子とさつまいの黒酢あん 春雨タンタン 竹輪のソースマヨ	卵麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮つけ かぼちゃのミルク煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め	卵麦
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	ご飯セット 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	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	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 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	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 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	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 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	
合計(間食込)	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	1026kcal 25.4g 53.9g 106.1g 1894mg 1540mg 379mg 4.9g	1755kcal 37.7g 55.7g 264.5g 1897mg 1783mg 581mg 4.9g	1027kcal 31.3g 53.4g 102.6g 2146mg 1523mg 374mg 5.4g	1756kcal 43.6g 55.2g 261.0g 2149mg 1706mg 569mg 5.4g	1025kcal 27.2g 52.9g 107.9g 2285mg 1296mg 566mg 5.9g	1754kcal 39.5g 54.7g 266.3g 2288mg 1356mg 532mg 5.9g	1043kcal 43.6g 54.6g 111.1g 2121mg 1593mg 456mg 5.4g	1772kcal 25.8g 52.8g 269.5g 1965mg 1776mg 651mg 5.0g	1022kcal 38.1g 56.0g 107.5g 1968mg 1784mg 362mg 5.0g

※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22日(月)		12月23日(火)		12月24日(水)		12月25日(木)		12月26日(金)		
★ごはん180g 鶏肉とジャガイモの揚煮 ひじきとごぼうのナムル	麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 ひじきとごぼうのナムル	卵麦	★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	卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと葉の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	麦	★ごはん180g 野菜巻がまぼこ 大豆と人参の煮物 麩とえのきのさつと煮	卵麦	
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 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	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	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 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	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 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	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 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	
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ じめじのバターソースパスタ	卵乳麦 赤魚の磯辺焼 人参のさんひら ナスの挽肉炒め 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 玉子スパ	★ごはん180g 鰯の照焼 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	卵乳麦 卵麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉のこま焼き きのこソテー げんちん煮 キャベツと若芽の韓国風サラダ	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏肉のこま焼き きのこソテー げんちん煮 キャベツと若芽の韓国風サラダ	麦 乳麦 麦 麦	
間食	○みかん(缶)150g	○ハイナップル(缶)150g	○みかん(缶)150g	○ハイナップル(缶)150g	○ハイナップル(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○黄桃(缶)150g	
夕食	★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 トマトマッシュボルテ	麦 卵麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 照焼チキン ヒーマンのおかか和え 里芋の中華風玉子あんかけ 揚げと人参の煮びたし	麦 卵麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g ますの幽庵焼 人参クリッセ 豚肉のマヨマスター炒め えのきのきんぴら	麦 卵麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g ヤンニヨムチキン風 チキンケン菜ソテー 揚げスの煮物 白菜と挽肉の煮物	麦 卵麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ ビーマンソテー 白菜と挽肉の煮物 ツナのマヨパスタ	麦 卵麦 麦 卵乳麦
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	ご飯セット 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	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	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 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	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 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	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 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	
合計(間食込)	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	1940kcal 40.9g 45.9g 64.0g 1860mg 1521mg 495mg 4.7g	1810kcal 55.6g 48.0g 275.7g 1869mg 1737mg 726mg 4.7g	929kcal 40.9g 46.0g 84.9g 2009mg 1253mg 398mg 5.1g	1799kcal 55.6g 48.1g 273.6g 2012mg 1469mg 629mg 5.1g	960kcal 41.7g 41.8g 98.4g 2036mg 1583mg 635mg 5.1g	1830kcal 56.4g 43.9g 287.1g 2039mg 1748mg 592mg 5.2g	1792kcal 41.4g 44.8g 281.7g 2222mg 1745mg 823mg 5.6g	904kcal 41.2g 41.7g 86.4g 1992mg 1579mg 757mg 5.1g	1774kcal 55.9g 43.8g 275.1g 1995mg 1795mg 435mg 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

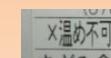


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

# 「やわらか普通食」

# 週間献立表

朝 食

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)	
★やわらかごはん180g	卵乳	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	卵麦
スクランブルエッグ	焼豆腐ときのこの生姜あんかけ	豚肉と大根の煮物	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮
インゲンと人参のグラッセ	乳	ひじきと鶏ミンチの煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	乳麦	キヤベツと玉ねぎのコンソメ煮	キヤベツと玉ねぎのコンソメ煮	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め
スパトマト炒め	ごぼう大豆	麦	麦	麦	麦	切干大根のさつぱり塩麹和え	切干大根のさつぱり塩麹和え	麦	麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦

昼 食

★枝豆ごはん		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
サワラのごま醤油焼	麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	赤魚の磯辺焼	麦	豚バラとキヤベツのスマニ炒め	麦
赤ビーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	枝豆と人参のあっさり煮	麦	マカロニとツナの和風炒め	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	里芋のそぼろ煮	乳麦
南瓜の柚子そぼろあん	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	豚肉のチリソース炒め	麦	鶏のうま煮	麦	根菜の柚子マリネ	
きんぴられんこん	麦	切干大根のおから煮	麦	★味噌汁	麦	春雨の中華和え	卵乳麦	★味噌汁	麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦

夕 食

★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
鶏肉のマーマレード煮	麦	キーマカレーのルー	乳麦	バーベキューチキン	麦	豚肉と茄子の中華炒め	麦	あぶらかれい生姜煮	麦
人参煮	麦	キャベツとベーコンの炒め物	卵乳	うま塩キヤベツ	麦か	大豆としらすの甘辛煮	麦	人参のレモン煮	乳麦
担々風春雨	麦落	カリフラーの胡麻マヨ和え	卵	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	★味噌汁	麦	ブロッコリーの卵とじ	卵乳麦	★味噌汁	麦	さつま揚の味噌炒め	卵麦落
★味噌汁	麦			★味噌汁	麦			★味噌汁	麦

合 計

栄養価									
エネルギー	226kcal	エネルギー	497kcal	エネルギー	236kcal	エネルギー	510kcal	エネルギー	238kcal
蛋白質	12.5g	蛋白質	18.6g	蛋白質	11.1g	蛋白質	17.8g	蛋白質	15.2g
脂 質	10.1g	脂 質	11.1g	脂 質	13.5g	脂 質	15.1g	脂 質	14.1g
炭水化物	21.0g	炭水化物	77.9g	炭水化物	19.1g	炭水化物	75.2g	炭水化物	12.7g
ナトリウム	682mg	ナトリウム	1124mg	ナトリウム	871mg	ナトリウム	1337mg	ナトリウム	786mg
食塩相当量	1.7g	食塩相当量	2.9g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	3.4g	食塩相当量	2.0g

★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姜あんかけ 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 切干大根のさつぱり塩麹和え ★味噌汁	乳麦 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					
昼食	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 171kcal 8.0g 11.1g 13.9g 287mg 0.7g	フルセット 330kcal 12.0g 11.8g 46.9g 727mg 1.8g	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 4.8g 14.2g 651mg 1.7g	フルセット 310kcal 9.3g 6.4g 47.2g 1091mg 2.8g	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 142kcal 13.0g 7.1g 11.9g 494mg 1.3g	フルセット 301kcal 4.7g 3.0g 44.9g 934mg 2.4g	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 86kcal 8.4g 3.7g 10.2g 421mg 1.1g	フルセット 245kcal 7.1g 8.6g 43.2g 861mg 2.2g	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 155kcal 10.8g 9.3g 11.9g 814mg 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 麦 麦 麦 麦	★全粥240g ポテトコロッケ 枝豆と人参のあっさり煮 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 卵麦 卵麦 卵麦 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	★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	★全粥240g 豚バラとキャベツのスマミ炒め 里芋のそぼろ煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦					
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 230kcal 17.4g 9.8g 21.4g 745mg 1.9g	フルセット 389kcal 6.9g 10.5g 54.4g 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 240kcal 10.6g 12.1g 27.5g 802mg 2.0g	フルセット 399kcal 12.4g 12.8g 27.5g 1242mg 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 254kcal 16.1g 10.1g 27.4g 860mg 2.2g	フルセット 413kcal 14.4g 10.8g 60.5g 1300mg 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 188kcal 18.1g 7.5g 60.4g 713mg 1.8g	フルセット 347kcal 9.0g 7.5g 49.5g 1153mg 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 269kcal 12.7g 15.4g 21.9g 774mg 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 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	★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 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 卵乳麦 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 さつま揚の味噌炒め ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 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 226kcal 12.5g 10.1g 21.0g 682mg 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 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 236kcal 11.1g 13.5g 19.1g 871mg 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 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 238kcal 15.2g 14.1g 12.7g 786mg 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 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 347kcal 16.9g 21.9g 21.4g 923mg 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 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 200kcal 17.9g 5.7g 18.5g 759mg 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 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 627kcal 30.5g 31.0g 56.3g 1714mg 4.3g	フルセット 1104kcal 41.6g 33.1g 60.8g 3034mg 7.7g	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 627kcal 30.0g 30.4g 159.8g 2324mg 5.9g	フルセット 1104kcal 41.1g 32.5g 52.0g 3460mg 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 634kcal 36.9g 30.6g 151.0g 2057mg 5.5g	フルセット 1111kcal 48.0g 32.7g 151.0g 3377mg 8.8g	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 621kcal 36.0g 31.7g 48.1g 2347mg 5.2g	フルセット 1098kcal 47.1g 33.8g 147.1g 3667mg 8.6g	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 624kcal 34.0g 29.7g 52.3g 3667mg 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

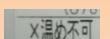
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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22日(月)		12月23日(火)		12月24日(水)		12月25日(木)		12月26日(金)	
★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵麦 麦 麦	★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)
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 311kcal 7.9g 7.3g 53.8g 1249mg 1.8g	フルセット 293kcal 4.6g 6.3g 10.7g 612mg 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 292kcal 8.4g 7.0g 49.1g 1135mg 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 293kcal 3.4g 5.9g 54.0g 574mg 1.5g	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 245kcal 7.2g 3.8g 59.7g 421mg 2.8g	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
昼食									
★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 大根煮 卵乳麦 麦	★全粥240g 鮭の照焼 乳麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 麦 ナスと鶏肉のしげ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦落 卵麦えか 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 白身フライタルタル 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)
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 336kcal 13.0g 7.5g 53.9g 1393mg 3.5g	フルセット 154kcal 5.9g 6.5g 17.4g 811mg 食塩相当量	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 328kcal 9.7g 7.2g 55.8g 1334mg 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 382kcal 10.2g 10.8g 18.1g 840mg 2.1g	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 350kcal 14.0g 11.5g 56.5g 1363mg 3.5g	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
夕食									
★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 麦 ベーコンのごま酢和え 麦	★全粥240g クリームコロッケ 乳麦 きのこの玉子とじ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 赤魚の生姜煮 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 黒豆煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 ★味噌汁(とろみ)
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 346kcal 13.2g 7.1g 59.6g 1234mg 3.1g	フルセット 205kcal 12.0g 9.2g 19.0g 942mg 食塩相当量	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 379kcal 15.8g 9.9g 57.4g 1465mg 3.7g	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 353kcal 7.0g 9.0g 17.4g 695mg 1.8g	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 313kcal 10.8g 9.7g 55.8g 1218mg 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
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 993kcal 47.4g 22.5g 47.1g 2365mg 9.8g	フルセット 478kcal 33.9g 22.0g 47.1g 3876mg 6.1g	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 1000kcal 50.6g 25.0g 51.1g 3934mg 10.0g	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 1027kcal 32.0g 27.1g 166.3g 3678mg 5.4g	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 434kcal 16.2g 17.6g 56.6g 2109mg 9.4g	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

★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。

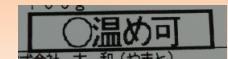
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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