

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	12月9日(月)			12月10日(火)			12月11日(水)			12月12日(木)			12月13日(金)		
朝食	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 春菊と豚肉の炒め物 塩ごぼうきんぴら ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 豚バラと根菜の白味噌煮 ビーフンの中華和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g 法蓮草と豆腐の玉子とじ 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(巻麴・揚げ)			★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 法蓮草と油揚げの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			★ごはん150g ミートインオムレツ 豚肉と野菜の生姜炒め 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	200kcal	469kcal	エネルギー	199kcal	461kcal	エネルギー	175kcal	448kcal	エネルギー	178kcal	434kcal	エネルギー	159kcal	418kcal
	たんぱく質	8.2g	14.1g	たんぱく質	12.3g	17.8g	たんぱく質	12.9g	19.1g	たんぱく質	11.2g	16.4g	たんぱく質	10.3g	15.5g
	脂質	11.1g	12.3g	脂質	8.7g	9.8g	脂質	7.4g	9.1g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	6.6g	7.9g
昼食	炭水化物	17.3g	73.3g	炭水化物	17.4g	72.6g	炭水化物	14.7g	70.5g	炭水化物	16.6g	71.4g	炭水化物	14.0g	68.2g
	ナトリウム	649mg	877mg	ナトリウム	557mg	819mg	ナトリウム	664mg	891mg	ナトリウム	596mg	791mg	ナトリウム	681mg	894mg
	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g
	★ごはん150g 和風唐揚げ ブロッコリー ひじきと大豆の煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★ごはん150g ブリの塩焼 金時豆煮 きのこの玉子とじ キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 竹の子のカレーそぼろ炒め ベーコンと白菜のマリネ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ピーマンの味噌炒め 白菜の煮びたし 三色煮豆 ★味噌汁(えのき・小松菜)		
		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	272kcal	531kcal	エネルギー	253kcal	507kcal	エネルギー	233kcal	493kcal	エネルギー	253kcal	516kcal	エネルギー	263kcal	519kcal
間食	たんぱく質	14.7g	19.9g	たんぱく質	18.1g	23.2g	たんぱく質	13.1g	18.4g	たんぱく質	14.8g	20.4g	たんぱく質	17.0g	22.2g
	脂質	12.9g	14.2g	脂質	12.4g	13.0g	脂質	13.5g	14.8g	脂質	15.7g	16.8g	脂質	12.0g	12.8g
	炭水化物	26.4g	80.6g	炭水化物	16.3g	70.8g	炭水化物	16.3g	70.9g	炭水化物	13.0g	68.2g	炭水化物	18.9g	73.6g
	ナトリウム	746mg	959mg	ナトリウム	687mg	834mg	ナトリウム	799mg	964mg	ナトリウム	692mg	921mg	ナトリウム	612mg	840mg
	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.1g
夕食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎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		
	★ごはん150g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 枝豆とかにかまの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・巻麴)			★ごはん150g カレーの煮付 スナッパえんどう 麴と豚肉のチャンプルー キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g 大根とつくねの煮物 鶏肉と野菜のクリーム煮込み いかと野菜の煮物 ★味噌汁(巻麴・えのき)			★ごはん150g 鯖のおろしポン酢 若竹煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)		
		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	170kcal	437kcal	エネルギー	199kcal	461kcal	エネルギー	213kcal	470kcal	エネルギー	230kcal	492kcal	エネルギー	227kcal	490kcal
	たんぱく質	16.0g	21.8g	たんぱく質	14.5g	20.0g	たんぱく質	17.7g	22.7g	たんぱく質	15.1g	20.6g	たんぱく質	13.0g	18.5g
合計	脂質	8.1g	9.7g	脂質	10.2g	11.1g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	8.6g	9.5g	脂質	13.9g	15.0g
	炭水化物	11.2g	66.2g	炭水化物	12.4g	67.9g	炭水化物	10.4g	65.4g	炭水化物	22.4g	77.9g	炭水化物	12.2g	67.4g
	ナトリウム	772mg	999mg	ナトリウム	706mg	981mg	ナトリウム	626mg	854mg	ナトリウム	833mg	1060mg	ナトリウム	748mg	976mg
	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.9g	2.5g
		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	642kcal	1437kcal	エネルギー	651kcal	1429kcal	エネルギー	621kcal	1411kcal	エネルギー	661kcal	1442kcal	エネルギー	649kcal	1427kcal
	たんぱく質	38.9g	55.8g	たんぱく質	44.9g	61.0g	たんぱく質	43.7g	60.2g	たんぱく質	41.1g	57.4g	たんぱく質	40.3g	56.2g
	脂質	32.1g	36.2g	脂質	31.3g	33.9g	脂質	31.8g	35.6g	脂質	31.9g	34.6g	脂質	32.5g	35.7g
	炭水化物	54.9g	220.1g	炭水化物	46.1g	211.3g	炭水化物	41.4g	206.8g	炭水化物	52.0g	217.5g	炭水化物	45.1g	209.2g
	ナトリウム	2167mg	2835mg	ナトリウム	1950mg	2634mg	ナトリウム	2089mg	2709mg	ナトリウム	2121mg	2772mg	ナトリウム	2041mg	2710mg
合計	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.9g
		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	839kcal	1634kcal	エネルギー	858kcal	1636kcal	エネルギー	822kcal	1612kcal	エネルギー	860kcal	1641kcal	エネルギー	850kcal	1628kcal
	たんぱく質	46.6g	63.5g	たんぱく質	51.0g	67.1g	たんぱく質	51.1g	67.6g	たんぱく質	49.0g	65.3g	たんぱく質	47.7g	63.6g
	脂質	39.1g	43.2g	脂質	38.4g	41.0g	脂質	38.8g	42.6g	脂質	38.9g	41.6g	脂質	39.5g	42.7g
合計	炭水化物	82.7g	247.9g	炭水化物	78.0g	243.2g	炭水化物	70.3g	235.7g	炭水化物	80.2g	245.7g	炭水化物	74.0g	238.1g
	ナトリウム	2243mg	2911mg	ナトリウム	2024mg	2708mg	ナトリウム	2166mg	2786mg	ナトリウム	2197mg	2848mg	ナトリウム	2118mg	2787mg
	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.1g
		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
	エネルギー	839kcal	1634kcal	エネルギー	858kcal	1636kcal	エネルギー	822kcal	1612kcal	エネルギー	860kcal	1641kcal	エネルギー	850kcal	1628kcal
	たんぱく質	46.6g	63.5g	たんぱく質	51.0g	67.1g	たんぱく質	51.1g	67.6g	たんぱく質	49.0g	65.3g	たんぱく質	47.7g	63.6g
	脂質	39.1g	43.2g	脂質	38.4g	41.0g	脂質	38.8g	42.6g	脂質	38.9g	41.6g	脂質	39.5g	42.7g
	炭水化物	82.7g	247.9g	炭水化物	78.0g	243.2g	炭水化物	70.3g	235.7g	炭水化物	80.2g	245.7g	炭水化物	74.0g	238.1g
	ナトリウム	2243mg	2911mg	ナトリウム	2024mg	2708mg	ナトリウム	2166mg	2786mg	ナトリウム	2197mg	2848mg	ナトリウム	2118mg	2787mg
	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.1g

※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、商品は使用日に限定して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

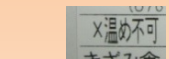


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	12月9日(月)			12月10日(火)			12月11日(水)			12月12日(木)			12月13日(金)		
朝食	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 春菊と豚肉の炒め物 塩ごぼうきんぴら			★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 豚バラと根菜の白味噌煮 ビーフンの中華和え			★ごはん120g 法蓮草と豆腐の玉子とじ 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味			★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 法蓮草と油揚げの煮物 カリフラワーの甘酢漬け			★ごはん120g ミートインオムレツ 豚肉と野菜の生姜炒め 蒸し鶏とぜんまいのマリネ		
		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	200kcal	393kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	159kcal	352kcal
	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	10.3g	13.6g
	脂質	11.1g	11.6g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	7.4g	7.9g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	6.6g	7.1g
昼食	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	14.0g	55.9g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	681mg	682mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	★ごはん120g 和風唐揚げ ブロッコリー ひじきと大豆の煮物 白菜のごま味噌和え			★ごはん120g ブリの塩焼 金時豆煮 きのこの玉子とじ キャベツと蒸し鶏の辛子和え			★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 竹の子のカレーそぼろ炒め ベーコンと白菜のマリネ			★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ピーマンの味噌炒め 白菜の煮びたし 三色煮豆		
		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
間食	エネルギー	272kcal	465kcal	エネルギー	253kcal	446kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	253kcal	446kcal	エネルギー	263kcal	456kcal
	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	17.0g	20.3g
	脂質	12.9g	13.4g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	13.5g	14.0g	脂質	15.7g	16.2g	脂質	12.0g	12.5g
	炭水化物	26.4g	68.3g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	18.9g	60.8g
	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	612mg	613mg
夕食	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎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		
	★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花と錦糸玉子のおひたし			★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 枝豆とかにかまの煮物 法蓮草のおひたし			★ごはん120g カレーの煮付 スナッペンえんどう 麩と豚肉のチャンプルー キャベツと若芽のマヨネーズ和え			★ごはん120g 大根とつくねの煮物 鶏肉と野菜のクリーム煮込み いかと野菜の煮物			★ごはん120g 鯖のおろしポン酢 若竹煮 菜の花のおひたし		
		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	170kcal	363kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	213kcal	406kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	227kcal	420kcal
合計	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	17.7g	21.0g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	13.0g	16.3g
	脂質	8.1g	8.6g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	13.9g	14.4g
	炭水化物	11.2g	53.1g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	22.4g	64.3g	炭水化物	12.2g	54.1g
	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	748mg	749mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal
	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	44.9g	54.8g	たんぱく質	43.7g	53.6g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.3g	50.2g
	脂質	32.1g	33.6g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	31.9g	33.4g	脂質	32.5g	34.0g
	炭水化物	54.9g	180.6g	炭水化物	46.1g	171.8g	炭水化物	41.4g	167.1g	炭水化物	52.0g	177.7g	炭水化物	45.1g	170.8g
合計	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	1950mg	1953mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	2041mg	2044mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal
	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	51.0g	60.9g	たんぱく質	51.1g	61.0g	たんぱく質	49.0g	58.9g	たんぱく質	47.7g	57.6g
	脂質	39.1g	40.6g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	39.5g	41.0g
合計	炭水化物	82.7g	208.4g	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	70.3g	196.0g	炭水化物	80.2g	205.9g	炭水化物	74.0g	199.7g
	ナトリウム	2243mg	2246mg	ナトリウム	2024mg	2027mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2118mg	2121mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g

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

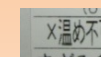


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

週間献立表(たんぱく40g管理食)

	12月9日(月)			12月10日(火)			12月11日(水)			12月12日(木)			12月13日(金)		
朝食	★ごはん150g チキンボールのあんからめ 小倉金時 コールスローサラダ			★ごはん150g 豆腐ステーキ 中華うま煮炒め 大根のマヨネーズ和え			★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 若芽とじゃこの炒り卵 青菜のわさび和え			★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 法蓮草とさつま芋の和風味 きんぴられんこん			★ごはん150g 鶏肉と野菜のトマト煮込み 切干大根のカレーきんぴら 明太ポテトサラダ		
		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	296kcal	539kcal	エネルギー	233kcal	476kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	271kcal	514kcal
	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	5.4g	9.5g
	脂質	15.4g	16.0g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	24.8g	25.4g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	16.9g	17.5g
	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	15.7g	68.5g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	24.0g	76.8g
	ナトリウム	464mg	465mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	469mg	470mg
	カリウム	446mg	507mg	カリウム	327mg	388mg	カリウム	530mg	591mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	587mg	648mg
昼食	★ごはん150g ポークジンジャー マッシュサラダ れんこんと人参の甘露煮			★ごはん150g カジキのトマト炒め ナスの挽肉炒め かぼちゃのクリームサラダ			★ごはん150g 牛肉とニンニクの芽の炒め インゲンとえのきの炒め物 小倉金時			★ごはん150g フリ田楽 チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋ときのこの煮物 揚げナスのめかぶ和え			★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん アスパラ 豚肉ときのこのペペロンチーノ カボチャとハムのサラダ		
		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	348kcal	591kcal	エネルギー	414kcal	657kcal	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	410kcal	653kcal
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	12.7g	16.8g
	脂質	18.2g	18.8g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	29.3g	29.9g
	炭水化物	33.8g	86.6g	炭水化物	31.8g	84.6g	炭水化物	37.8g	90.6g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	23.8g	76.6g
	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	564mg	565mg
	カリウム	602mg	663mg	カリウム	598mg	659mg	カリウム	576mg	637mg	カリウム	673mg	734mg	カリウム	483mg	544mg
間食	◎みかん(缶) 75g			◎バナナ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g		
	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 スナッペンとう 野菜のトマト煮 中華サラダ			★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン アスパラ ジャガ芋の洋風あんかけ ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g サワラのおろし煮 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ			★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 麩とえのきのさつと煮 レモンかぼちゃ			★ごはん150g 餃子・焼売セット ごま風味炒め えんどう豆の味噌マヨ和え		
		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	337kcal	580kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	325kcal	568kcal
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	10.5g	14.6g
	脂質	22.6g	23.2g	脂質	15.5g	20.1g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	17.6g	18.2g
	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	30.3g	83.1g
	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	501mg	502mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	841mg	842mg
夕食	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 スナッペンとう 野菜のトマト煮 中華サラダ			★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン アスパラ ジャガ芋の洋風あんかけ ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g サワラのおろし煮 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ			★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 麩とえのきのさつと煮 レモンかぼちゃ			★ごはん150g 餃子・焼売セット ごま風味炒め えんどう豆の味噌マヨ和え		
		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	337kcal	580kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	325kcal	568kcal
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	10.5g	14.6g
	脂質	22.6g	23.2g	脂質	15.5g	20.1g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	17.6g	18.2g
	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	30.3g	83.1g
	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	501mg	502mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	841mg	842mg
	カリウム	539mg	600mg	カリウム	584mg	645mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	429mg	490mg	カリウム	410mg	471mg
合計	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 スナッペンとう 野菜のトマト煮 中華サラダ			★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン アスパラ ジャガ芋の洋風あんかけ ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g サワラのおろし煮 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ			★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 麩とえのきのさつと煮 レモンかぼちゃ			★ごはん150g 餃子・焼売セット ごま風味炒め えんどう豆の味噌マヨ和え		
		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	981kcal	1710kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	1005kcal	1734kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	1006kcal	1735kcal
	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	28.6g	40.9g
	脂質	56.2g	58.0g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	63.8g	65.6g
	炭水化物	87.5g	245.9g	炭水化物	79.0g	237.4g	炭水化物	89.0g	247.4g	炭水化物	81.5g	239.9g	炭水化物	78.1g	236.5g
	ナトリウム	1775mg	1778mg	ナトリウム	1754mg	1757mg	ナトリウム	1819mg	1822mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	1874mg	1877mg
	カリウム	1587mg	1770mg	カリウム	1509mg	1692mg	カリウム	1599mg	1782mg	カリウム	1546mg	1729mg	カリウム	1480mg	1663mg
間食込	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 スナッペンとう 野菜のトマト煮 中華サラダ			★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン アスパラ ジャガ芋の洋風あんかけ ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g サワラのおろし煮 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ			★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 麩とえのきのさつと煮 レモンかぼちゃ			★ごはん150g 餃子・焼売セット ごま風味炒め えんどう豆の味噌マヨ和え		
		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	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1069kcal	1798kcal	エネルギー	1009kcal	1738kcal	エネルギー	1070kcal	1799kcal
	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	29.0g	41.3g
	脂質	56.3g	58.1g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	63.9g	65.7g
	炭水化物	99.0g	257.4g	炭水化物	94.2g	252.6g	炭水化物	104.5g	262.9g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	93.6g	252.0g
	ナトリウム	1778mg	1781mg	ナトリウム	1758mg	1761mg	ナトリウム	1825mg	1828mg	ナトリウム	1884mg	1887mg	ナトリウム	1877mg	1880mg
	カリウム	1643mg	1826mg	カリウム	1599mg	1782mg	カリウム	1659mg	1842mg	カリウム	1602mg	1785mg	カリウム	1540mg	1723mg

※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、商品は使用日に限定して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の場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

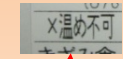


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが冒印



- 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。

週間献立表(たんぱく60g管理食)

	12月9日(月)			12月10日(火)			12月11日(水)			12月12日(木)			12月13日(金)		
朝食	★ごはん180g チキンボール煮 春菊と豚肉の炒め物 イカの柚子和え			★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏肉と小松菜煮 野菜のごま和え			★ごはん180g 小井寺煮 小車麴煮 ひじきの五目煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			★ごはん180g 肉団子の甘酢煮 里芋のそぼろ煮 竹輪の五色きんぴら			★ごはん180g 厚焼玉子 豚肉としめじの生姜バター風味 三色煮豆		
		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	220kcal	510kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	245kcal	535kcal	エネルギー	216kcal	506kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	10.4g	15.3g
	脂質	10.6g	11.3g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	8.5g	9.2g
	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	10.9g	73.8g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	30.4g	93.3g	炭水化物	23.3g	86.2g
	ナトリウム	878mg	879mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	840mg	841mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	516mg	517mg
	カリウム	533mg	605mg	カリウム	405mg	477mg	カリウム	353mg	425mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	411mg	483mg
	リン	209mg	286mg	リン	166mg	243mg	リン	164mg	241mg	リン	153mg	230mg	リン	164mg	241mg
昼食	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 蒸し野菜 厚揚げのそぼろ煮 玉子スパサラダ			★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 豚バラのすき焼き煮 大根のマヨネーズ和え			★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 和風サラダ			★ごはん180g 白身魚のみぞれ煮 キヌサヤ 若芽とじゃこの炒り卵 ぜんまいとミンチの煮物			★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 青じそパスタ きんぴられんこん キャベツのピーナツ和え		
		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	330kcal	620kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	359kcal	649kcal	エネルギー	231kcal	521kcal	エネルギー	325kcal	615kcal
	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	20.8g	21.5g	脂質	22.0g	22.7g	脂質	23.3g	24.0g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	16.6g	17.3g
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	9.9g	72.8g	炭水化物	23.8g	86.7g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	24.5g	87.4g
	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	530mg	531mg
	カリウム	307mg	379mg	カリウム	563mg	635mg	カリウム	570mg	642mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	557mg	629mg
	リン	141mg	218mg	リン	141mg	218mg	リン	167mg	244mg	リン	192mg	269mg	リン	125mg	202mg
間食	◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g		
	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 スナッペンどう 大豆と人参の煮物 五目春雨の酢の物			★ごはん180g タンドリーチキン ブロッコリー ジャーマンポテト 野菜のピーナツ和え			★ごはん180g 白身魚の西京焼 インゲンソテー 揚げナスの煮物 じゃが芋とツナのサラダ			★ごはん180g 餃子・焼売セット チンジャオロース ミックスマカロニサラダ			★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん 肉野菜煮込み 青菜のおかかマヨネーズ和え		
		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	596kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	347kcal	637kcal	エネルギー	285kcal	575kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	18.3g	23.2g
	脂質	18.1g	18.8g	脂質	13.2g	16.8g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	17.3g	80.2g
	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	850mg	851mg
	カリウム	582mg	654mg	カリウム	598mg	670mg	カリウム	616mg	688mg	カリウム	391mg	463mg	カリウム	605mg	677mg
夕食	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 蒸し野菜 厚揚げのそぼろ煮 玉子スパサラダ			★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 豚バラのすき焼き煮 大根のマヨネーズ和え			★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 和風サラダ			★ごはん180g 白身魚のみぞれ煮 キヌサヤ 若芽とじゃこの炒り卵 ぜんまいとミンチの煮物			★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 青じそパスタ きんぴられんこん キャベツのピーナツ和え		
		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	596kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	347kcal	637kcal	エネルギー	285kcal	575kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	18.3g	23.2g
	脂質	18.1g	18.8g	脂質	13.2g	16.8g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	17.3g	80.2g
	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	850mg	851mg
	カリウム	582mg	654mg	カリウム	598mg	670mg	カリウム	616mg	688mg	カリウム	391mg	463mg	カリウム	605mg	677mg
	リン	217mg	294mg	リン	172mg	249mg	リン	212mg	289mg	リン	143mg	220mg	リン	275mg	352mg
合計	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 蒸し野菜 厚揚げのそぼろ煮 玉子スパサラダ			★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 豚バラのすき焼き煮 大根のマヨネーズ和え			★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 和風サラダ			★ごはん180g 白身魚のみぞれ煮 キヌサヤ 若芽とじゃこの炒り卵 ぜんまいとミンチの煮物			★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 青じそパスタ きんぴられんこん キャベツのピーナツ和え		
		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	856kcal	1726kcal	エネルギー	774kcal	1644kcal	エネルギー	816kcal	1686kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	826kcal	1696kcal
	たんぱく質	45.5g	60.2g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	46.7g	61.4g
	脂質	49.5g	51.6g	脂質	49.8g	51.9g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	41.6g	43.7g
	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	39.7g	228.4g	炭水化物	58.8g	247.5g	炭水化物	72.7g	261.4g	炭水化物	65.1g	253.8g
	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	1896mg	1899mg
	カリウム	1422mg	1638mg	カリウム	1566mg	1782mg	カリウム	1539mg	1755mg	カリウム	1305mg	1521mg	カリウム	1573mg	1789mg
	リン	567mg	798mg	リン	479mg	710mg	リン	543mg	774mg	リン	488mg	719mg	リン	564mg	795mg
合計 間食込	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 蒸し野菜 厚揚げのそぼろ煮 玉子スパサラダ			★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 豚バラのすき焼き煮 大根のマヨネーズ和え			★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 和風サラダ			★ごはん180g 白身魚のみぞれ煮 キヌサヤ 若芽とじゃこの炒り卵 ぜんまいとミンチの煮物			★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 青じそパスタ きんぴられんこん キャベツのピーナツ和え		
		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	952kcal	1822kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	944kcal	1814kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal
	たんぱく質	46.3g	61.0g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	47.3g	62.0g
	脂質	49.7g	51.8g	脂質	50.0g	52.1g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	41.8g	43.9g
	炭水化物	76.0g	264.7g	炭水化物	70.2g	258.9g	炭水化物	89.7g	278.4g	炭水化物	95.7g	284.4g	炭水化物	95.6g	284.3g
	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	1869mg	1872mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2238mg	2241mg	ナトリウム	1898mg	1901mg
	カリウム	1535mg	1751mg	カリウム	1746mg	1962mg	カリウム	1659mg	1875mg	カリウム	1418mg	1634mg	カリウム	1753mg	1969mg
	リン	579mg	810mg	リン	490mg	721mg	リン	557mg	788mg	リン	500mg	731mg	リン	575mg	806mg

※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、商品は使用日に限定して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の場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表（やわらか普通食）

		12月9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース スパノテー 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏大豆 白菜と若布の煮物 人参の炒りたら子 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ひじきとベーコンの煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 赤玉南瓜煮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 インゲンと人参のグラッセ フレンチマカロニ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	164kcal	432kcal	142kcal	419kcal	85kcal	361kcal	135kcal	416kcal	219kcal	487kcal	エネルギー
	蛋白質	8.7g	14.6g	9.6g	16.3g	6.4g	12.1g	5.3g	11.5g	9.1g	15.0g	蛋白質
	脂 質	6.9g	7.8g	5.4g	7.0g	3.8g	4.7g	6.0g	7.0g	13.8g	14.7g	脂 質
	炭水化物	16.8g	73.3g	13.9g	70.3g	8.2g	66.9g	14.8g	73.9g	15.4g	71.9g	炭水化物
	ナトリウム	699mg	1145mg	624mg	1066mg	747mg	1118mg	402mg	844mg	545mg	991mg	ナトリウム
	塩 分	1.8g	2.9g	1.6g	2.7g	1.9g	2.8g	1.0g	2.1g	1.4g	2.5g	塩 分
昼 食		★やわらかごはん180g アジの昆布醤油焼 人参のレモン煮 切干と小松菜の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ キャベツと豚肉のカキソース炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラの西京焼 塩枝豆 なめことジャガ芋の煮物 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 天津飯の具 ゴロゴロ野菜の塩炒め 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 キャベツの土佐煮 ひじきと挽肉の炒め煮 ブロッコリーのごま和え ★すまし汁		
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	215kcal	487kcal	206kcal	485kcal	188kcal	453kcal	300kcal	581kcal	213kcal	478kcal	エネルギー
	蛋白質	13.4g	19.5g	7.9g	14.1g	15.5g	21.0g	12.3g	18.8g	17.3g	23.3g	蛋白質
	脂 質	7.6g	8.6g	9.8g	11.5g	6.6g	7.5g	17.7g	19.5g	8.1g	9.4g	脂 質
	炭水化物	23.4g	80.3g	21.4g	78.5g	17.0g	73.4g	23.9g	80.9g	18.8g	73.8g	炭水化物
	ナトリウム	836mg	1325mg	923mg	1293mg	1141mg	1512mg	1217mg	1587mg	995mg	1385mg	ナトリウム
	塩 分	2.1g	3.4g	2.3g	3.3g	2.9g	3.8g	3.1g	4.0g	2.5g	3.5g	塩 分
夕 食		★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚肉と大根の煮物 レモンかぼちゃ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚の和風あん きのこソテー 中華うま煮 カラフルサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハニーマスタードチキン ミックスソテー 麩の野菜あんかけ おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜煮込みハンバーグ 五色きんぴら 春雨の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 田楽煮 豚肉と野菜の生姜炒め 大豆と椎茸の煮物 ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	302kcal	567kcal	245kcal	518kcal	292kcal	573kcal	202kcal	469kcal	197kcal	464kcal	エネルギー
	蛋白質	12.0g	17.5g	13.3g	19.4g	12.2g	18.7g	9.1g	14.9g	11.5g	17.3g	蛋白質
	脂 質	17.2g	18.1g	12.5g	13.5g	18.5g	20.3g	7.8g	8.7g	6.2g	7.1g	脂 質
	炭水化物	23.4g	79.8g	18.9g	76.2g	19.9g	76.9g	24.0g	80.3g	24.4g	80.9g	炭水化物
	ナトリウム	677mg	1048mg	754mg	1197mg	929mg	1299mg	986mg	1436mg	924mg	1414mg	ナトリウム
	塩 分	1.7g	2.7g	1.9g	3.0g	2.4g	3.3g	2.5g	3.7g	2.4g	3.6g	塩 分
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	681kcal	1486kcal	593kcal	1422kcal	565kcal	1387kcal	637kcal	1466kcal	629kcal	1429kcal	エネルギー
	蛋白質	34.1g	51.6g	30.8g	49.8g	34.1g	51.8g	26.7g	45.2g	37.9g	55.6g	蛋白質
	脂 質	31.7g	34.5g	27.7g	32.0g	28.9g	32.5g	31.5g	35.2g	28.1g	31.2g	脂 質
	炭水化物	63.6g	233.4g	54.2g	225.0g	45.1g	217.2g	62.7g	235.1g	58.6g	226.6g	炭水化物
	ナトリウム	2212mg	3518mg	2301mg	3556mg	2817mg	3929mg	2605mg	3867mg	2464mg	3790mg	ナトリウム
塩 分	5.6g	8.9g	5.9g	9.0g	7.2g	10.0g	6.6g	9.8g	6.3g	9.6g	塩 分	

★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。
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の事が出来ます。

週間献立表（刻み食）

		12月9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)			
朝 食		★全粥240g オムレツイタリアンソース スパノテー 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁		★全粥240g 鶏大豆 白菜と若布の煮物 人参の炒りたら子 ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ひじきとベーコンの煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 赤玉南瓜煮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		★全粥240g 大根と鶏肉のマーガリン風味 インゲンと人参のグラッセ フレンチマカロニ ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価	
	エネルギー	164kcal	322kcal	142kcal	300kcal	85kcal	243kcal	135kcal	293kcal	219kcal	377kcal	エネルギー	
	蛋白質	8.7g	12.4g	9.6g	13.3g	6.4g	10.1g	5.3g	9.0g	9.1g	12.8g	蛋白質	
	脂質	6.9g	7.6g	5.4g	6.1g	3.8g	4.5g	6.0g	6.7g	13.8g	14.5g	脂質	
	炭水化物	16.8g	49.5g	13.9g	46.6g	8.2g	40.9g	14.8g	47.5g	15.4g	48.1g	炭水化物	
	ナトリウム	699mg	1150mg	624mg	1075mg	747mg	1198mg	402mg	853mg	545mg	996mg	ナトリウム	
	塩分	1.8g	2.9g	1.6g	2.7g	1.9g	3.0g	1.0g	2.2g	1.4g	2.5g	塩分	
昼 食		★全粥240g アジの昆布醤油焼 人参のレモン煮 切干と小松菜の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁		★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ キャベツと豚肉のカキソース炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g サワラの西京焼 塩枝豆 なめことジャガ芋の煮物 煮し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		★全粥240g 天津飯の具 ゴロゴロ野菜の塩炒め 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 赤魚のみぞれ煮 キャベツの土佐煮 ひじきと挽肉の炒め煮 ブロッコリーのごま和え ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価	
	エネルギー	215kcal	373kcal	206kcal	364kcal	188kcal	346kcal	300kcal	458kcal	213kcal	371kcal	エネルギー	
	蛋白質	13.4g	17.1g	7.9g	11.6g	15.5g	19.2g	12.3g	16.0g	17.3g	21.0g	蛋白質	
	脂質	7.6g	8.3g	9.8g	10.5g	6.6g	7.3g	17.7g	18.4g	8.1g	8.8g	脂質	
	炭水化物	23.4g	56.1g	21.4g	54.1g	17.0g	49.7g	23.9g	56.6g	18.8g	51.5g	炭水化物	
	ナトリウム	836mg	1287mg	923mg	1374mg	1141mg	1592mg	1217mg	1668mg	995mg	1446mg	ナトリウム	
	塩分	2.1g	3.3g	2.3g	3.5g	2.9g	4.0g	3.1g	4.2g	2.5g	3.7g	塩分	
夕 食		★全粥240g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚肉と大根の煮物 レモンかぼちゃ ★味噌汁		★全粥240g 白身魚の和風あん きのこソテー 中華うま煮 カラフルサラダ ★味噌汁		★全粥240g ハニーマスタードチキン ミックスソテー 麩の野菜あんかけ おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 白菜煮込みハンバーグ 五色きんぴら 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 田楽煮 豚肉と野菜の生姜炒め 大豆と椎茸の煮物 ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価	
	エネルギー	302kcal	460kcal	245kcal	403kcal	292kcal	450kcal	202kcal	360kcal	197kcal	355kcal	エネルギー	
	蛋白質	12.0g	15.7g	13.3g	17.0g	12.2g	15.9g	9.1g	12.8g	11.5g	15.2g	蛋白質	
	脂質	17.2g	17.9g	12.5g	13.2g	18.5g	19.2g	7.8g	8.5g	6.2g	6.9g	脂質	
	炭水化物	23.4g	56.1g	18.9g	51.6g	19.9g	52.6g	24.0g	56.7g	24.4g	57.1g	炭水化物	
	ナトリウム	677mg	1128mg	754mg	1205mg	929mg	1380mg	986mg	1437mg	924mg	1375mg	ナトリウム	
	塩分	1.7g	2.9g	1.9g	3.1g	2.4g	3.5g	2.5g	3.7g	2.4g	3.5g	塩分	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価	
	エネルギー	681kcal	1155kcal	593kcal	1067kcal	565kcal	1039kcal	637kcal	1111kcal	629kcal	1103kcal	エネルギー	
	蛋白質	34.1g	45.2g	30.8g	41.9g	34.1g	45.2g	26.7g	37.8g	37.9g	49.0g	蛋白質	
	脂質	31.7g	33.8g	27.7g	29.8g	28.9g	31.0g	31.5g	33.6g	28.1g	30.2g	脂質	
	炭水化物	63.6g	161.7g	54.2g	152.3g	45.1g	143.2g	62.7g	160.8g	58.6g	156.7g	炭水化物	
	ナトリウム	2212mg	3565mg	2301mg	3654mg	2817mg	4170mg	2605mg	3958mg	2464mg	3817mg	ナトリウム	
	塩分	5.6g	9.1g	5.9g	9.3g	7.2g	10.6g	6.6g	10.1g	6.3g	9.7g	塩分	

★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



〇温め可

- 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。

×温め不可

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。

週間献立表（ムース食）

		12月9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)		
朝 食		★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	125kcal	299kcal	86kcal	260kcal	106kcal	280kcal	106kcal	280kcal	146kcal	320kcal	エネルギー
	蛋白質	3.9g	7.7g	2.6g	6.4g	2.6g	6.4g	2.9g	6.7g	4.0g	7.8g	蛋白質
	脂 質	7.1g	7.8g	3.1g	3.8g	4.8g	5.5g	4.5g	5.2g	6.9g	7.6g	脂 質
	炭水化物	10.3g	48.6g	12.3g	50.6g	13.3g	51.6g	13.3g	51.6g	17.6g	55.9g	炭水化物
	ナトリウム	499mg	1026mg	550mg	1077mg	581mg	1108mg	426mg	953mg	598mg	1125mg	ナトリウム
	塩 分	1.3g	2.6g	1.4g	2.7g	1.5g	2.8g	1.1g	2.4g	1.5g	2.9g	塩 分
昼 食		★全粥240g 焼肉炒め 切昆布と竹の子の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	148kcal	322kcal	212kcal	386kcal	164kcal	338kcal	197kcal	371kcal	206kcal	380kcal	エネルギー
	蛋白質	3.3g	7.1g	5.6g	9.4g	8.8g	12.6g	8.7g	12.5g	7.8g	11.6g	蛋白質
	脂 質	6.4g	7.1g	12.6g	13.3g	6.6g	7.3g	9.7g	10.4g	10.2g	10.9g	脂 質
	炭水化物	19.5g	57.8g	19.0g	57.3g	17.3g	55.6g	18.0g	56.3g	20.6g	58.9g	炭水化物
	ナトリウム	831mg	1358mg	816mg	1343mg	928mg	1455mg	734mg	1261mg	899mg	1426mg	ナトリウム
	塩 分	2.1g	3.5g	2.1g	3.4g	2.4g	3.7g	1.9g	3.2g	2.3g	3.6g	塩 分
夕 食		★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)		
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	165kcal	339kcal	210kcal	384kcal	284kcal	458kcal	210kcal	384kcal	186kcal	360kcal	エネルギー
	蛋白質	6.1g	9.9g	9.1g	12.9g	4.7g	8.5g	6.8g	10.6g	6.8g	10.6g	蛋白質
	脂 質	7.0g	7.7g	8.4g	9.1g	20.3g	21.0g	11.9g	12.6g	10.8g	11.5g	脂 質
	炭水化物	19.8g	58.1g	24.8g	63.1g	20.1g	58.4g	18.5g	56.8g	15.3g	53.6g	炭水化物
	ナトリウム	815mg	1342mg	639mg	1166mg	816mg	1343mg	854mg	1381mg	701mg	1228mg	ナトリウム
	塩 分	2.1g	3.4g	1.6g	3.0g	2.1g	3.4g	2.2g	3.5g	1.8g	3.1g	塩 分
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	438kcal	960kcal	508kcal	1030kcal	554kcal	1076kcal	513kcal	1035kcal	538kcal	1060kcal	エネルギー
	蛋白質	13.3g	24.7g	17.3g	28.7g	16.1g	27.5g	18.4g	29.8g	18.6g	30.0g	蛋白質
	脂 質	20.5g	22.6g	24.1g	26.2g	31.7g	33.8g	26.1g	28.2g	27.9g	30.0g	脂 質
	炭水化物	49.6g	164.5g	56.1g	171.0g	50.7g	165.6g	49.8g	164.7g	53.5g	168.4g	炭水化物
	ナトリウム	2145mg	3726mg	2005mg	3586mg	2325mg	3906mg	2014mg	3595mg	2198mg	3779mg	ナトリウム
	塩 分	5.5g	9.5g	5.1g	9.1g	5.9g	9.9g	5.1g	9.1g	5.6g	9.6g	塩 分

★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。

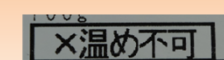
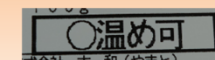
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品（嚥下困難者用食品）ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



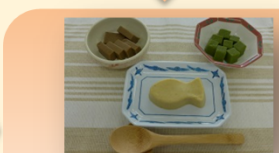
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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