

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	12月16日(月)			12月17日(火)			12月18日(水)			12月19日(木)			12月20日(金)		
朝食	★ごはん150g チーズオムレツ 大根とひじきのうま煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 野菜のごま和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)			★ごはん150g 大豆の肉ジャガ煮 竹輪の五色きんぴら 春菊のなめこ和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g 麴と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麴・白菜)			★ごはん150g 高野豆腐と牛肉の煮込み ひじきとアサリのさっぱり煮 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		
		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	171kcal	438kcal	エネルギー	126kcal	390kcal	エネルギー	178kcal	438kcal	エネルギー	189kcal	452kcal	エネルギー	158kcal	418kcal
	たんぱく質	11.9g	17.7g	たんぱく質	10.5g	16.1g	たんぱく質	11.3g	16.6g	たんぱく質	10.7g	16.2g	たんぱく質	9.2g	14.5g
	脂質	7.5g	9.1g	脂質	4.3g	5.2g	脂質	7.0g	8.3g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	7.5g	8.8g
昼食	炭水化物	15.5g	70.5g	炭水化物	13.0g	69.1g	炭水化物	17.9g	72.5g	炭水化物	23.1g	78.9g	炭水化物	14.6g	69.2g
	ナトリウム	774mg	1001mg	ナトリウム	627mg	855mg	ナトリウム	662mg	827mg	ナトリウム	469mg	697mg	ナトリウム	740mg	905mg
	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2.3g
	★ごはん150g 赤魚の酒粕焼 菜の花のソテー 鶏肉と野菜の中華炒め インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g 和風煮込みハンバーグ 牛肉と根菜の煮物 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g さわら白醤油焼 塩枝豆 かぶのスープ煮 レンコンとフキの煮物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)			★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 豆腐としめじののろみ煮 春菊のおかか和え ★味噌汁(えのき・切干)			★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(白菜・人参)		
		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	233kcal	495kcal	エネルギー	259kcal	516kcal	エネルギー	170kcal	438kcal	エネルギー	278kcal	535kcal	エネルギー	284kcal	541kcal
間食	たんぱく質	17.1g	22.6g	たんぱく質	12.0g	17.0g	たんぱく質	14.6g	20.5g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	16.6g	21.6g
	脂質	11.5g	12.6g	脂質	13.6g	14.4g	脂質	7.2g	8.8g	脂質	17.1g	17.9g	脂質	12.8g	13.6g
	炭水化物	14.0g	68.9g	炭水化物	20.3g	75.3g	炭水化物	11.5g	66.8g	炭水化物	16.9g	71.8g	炭水化物	25.6g	80.6g
	ナトリウム	723mg	998mg	ナトリウム	889mg	1117mg	ナトリウム	635mg	862mg	ナトリウム	900mg	1126mg	ナトリウム	857mg	1085mg
	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	2.2g	2.8g
夕食	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 豆腐のかに風あんかけ 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)			★ごはん150g プリの味噌煮 アスパラ 厚揚げのそぼろ煮 法蓮草とハムのマリネ ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 炒り豆腐 麴と若芽の酢の物 ★味噌汁(切干・なめこ)			★ごはん150g メバルのバジルオリーブ焼 スナッペンどう 豚肉としめじの生姜バター風味 ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			★ごはん150g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹輪と菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(豆腐・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	219kcal	481kcal	エネルギー	250kcal	509kcal	エネルギー	300kcal	557kcal	エネルギー	198kcal	454kcal	エネルギー	204kcal	467kcal
	たんぱく質	13.0g	18.6g	たんぱく質	17.3g	22.5g	たんぱく質	14.4g	19.6g	たんぱく質	17.3g	22.5g	たんぱく質	15.6g	21.2g
合計	脂質	12.1g	13.0g	脂質	13.4g	14.7g	脂質	17.8g	18.6g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	7.8g	8.9g
	炭水化物	13.8g	69.6g	炭水化物	13.4g	67.6g	炭水化物	20.7g	75.9g	炭水化物	10.6g	65.4g	炭水化物	18.2g	73.4g
	ナトリウム	637mg	864mg	ナトリウム	786mg	951mg	ナトリウム	926mg	1152mg	ナトリウム	693mg	888mg	ナトリウム	630mg	859mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g
		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	623kcal	1414kcal	エネルギー	635kcal	1415kcal	エネルギー	648kcal	1433kcal	エネルギー	665kcal	1441kcal	エネルギー	646kcal	1426kcal
	たんぱく質	42.0g	58.9g	たんぱく質	39.8g	55.6g	たんぱく質	40.3g	56.7g	たんぱく質	41.0g	56.8g	たんぱく質	41.4g	57.3g
	脂質	31.1g	34.7g	脂質	31.3g	34.3g	脂質	32.0g	35.7g	脂質	33.2g	35.6g	脂質	28.1g	31.3g
	炭水化物	43.3g	209.0g	炭水化物	46.7g	212.0g	炭水化物	50.1g	215.2g	炭水化物	50.6g	216.1g	炭水化物	58.4g	223.2g
	ナトリウム	2134mg	2863mg	ナトリウム	2302mg	2923mg	ナトリウム	2223mg	2841mg	ナトリウム	2062mg	2711mg	ナトリウム	2227mg	2849mg
合計	食塩相当量	5.4g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.2g
	エネルギー	821kcal	1612kcal	エネルギー	832kcal	1612kcal	エネルギー	849kcal	1634kcal	エネルギー	864kcal	1640kcal	エネルギー	853kcal	1633kcal
	たんぱく質	48.9g	65.8g	たんぱく質	47.5g	63.3g	たんぱく質	47.7g	64.1g	たんぱく質	48.9g	64.7g	たんぱく質	47.5g	63.4g
	脂質	38.1g	41.7g	脂質	38.3g	41.3g	脂質	39.0g	42.7g	脂質	40.2g	42.6g	脂質	35.2g	38.4g
	炭水化物	72.2g	237.9g	炭水化物	74.5g	239.8g	炭水化物	79.0g	244.1g	炭水化物	78.8g	244.3g	炭水化物	90.3g	255.1g
合計	ナトリウム	2208mg	2937mg	ナトリウム	2378mg	2999mg	ナトリウム	2300mg	2918mg	ナトリウム	2138mg	2787mg	ナトリウム	2301mg	2923mg
	食塩相当量	5.6g	7.5g	食塩相当量	6.0g	7.6g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.9g	7.4g

※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

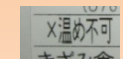


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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(カロリー1440kcal管理食)

	12月16日(月)			12月17日(火)			12月18日(水)			12月19日(木)			12月20日(金)		
朝食	★ごはん120g チーズオムレツ 大根とひじきのうま煮 菜の花としらすのおひたし			★ごはん120g 高野豆腐インゲン煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 野菜のごま和え			★ごはん120g 大豆の肉ジャガ煮 竹輪の五色きんぴら 春菊のなめこ和え			★ごはん120g 麩と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			★ごはん120g 高野豆腐と牛肉の煮込み ひじきとアサリのさっぱり煮 法蓮草と切干のおひたし		
		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	171kcal	364kcal	エネルギー	126kcal	319kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	158kcal	351kcal
	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	9.2g	12.5g
	脂質	7.5g	8.0g	脂質	4.3g	4.8g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	7.5g	8.0g
	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	23.1g	65.0g	炭水化物	14.6g	56.5g
昼食	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	740mg	741mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	★ごはん120g 赤魚の酒粕焼 菜の花のソテー 鶏肉と野菜の中華炒め インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん120g 和風煮込みハンバーグ 牛肉と根菜の煮物 キャベツとベーコンの和え物			★ごはん120g さわら白醬油焼 塩枝豆 かぶのスープ煮 レンコンとフキの煮物			★ごはん120g 牛肉とキャベツの炒め物 豆腐としめじのとろみ煮 春菊のおかか和え			★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え		
		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	233kcal	426kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	エネルギー	278kcal	471kcal	エネルギー	284kcal	477kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.6g	19.9g
間食	脂質	11.5g	12.0g	脂質	13.6g	14.1g	脂質	7.2g	7.7g	脂質	17.1g	17.6g	脂質	12.8g	13.3g
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	20.3g	62.2g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	25.6g	67.5g
	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	889mg	890mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	900mg	901mg	ナトリウム	857mg	858mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g
	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 豆腐のかに風あんかけ 蒸し野菜の塩こうじ和え			★ごはん120g プリの味噌煮 アスパラ 厚揚げのそぼろ煮 法蓮草とハムのマリーネ			★ごはん120g ナスと鶏肉のしぎ焼 炒り豆腐 麩と若芽の酢の物			★ごはん120g メバルのバジルオリーブ焼 スナッペンどう 豚肉としめじの生姜バター風味 ブロッコリーのゴマ和え			★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹輪と菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え		
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	219kcal	412kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	300kcal	493kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	204kcal	397kcal
	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	15.6g	18.9g
	脂質	12.1g	12.6g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	17.8g	18.3g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	7.8g	8.3g
	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	10.6g	52.5g	炭水化物	18.2g	60.1g
	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	926mg	927mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	630mg	631mg
合計	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
		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	623kcal	1202kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	665kcal	1244kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal
	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	41.4g	51.3g
	脂質	31.1g	32.6g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	28.1g	29.6g
	炭水化物	43.3g	169.0g	炭水化物	46.7g	172.4g	炭水化物	50.1g	175.8g	炭水化物	50.6g	176.3g	炭水化物	58.4g	184.1g
合計 間食込	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2302mg	2305mg	ナトリウム	2223mg	2226mg	ナトリウム	2062mg	2065mg	ナトリウム	2227mg	2230mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	864kcal	1443kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal
	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	47.5g	57.4g
	脂質	38.1g	39.6g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	35.2g	36.7g
	炭水化物	72.2g	197.9g	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	79.0g	204.7g	炭水化物	78.8g	204.5g	炭水化物	90.3g	216.0g
合計 間食込	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	2378mg	2381mg	ナトリウム	2300mg	2303mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2301mg	2304mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	6.0g	6.1g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g

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



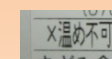
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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16日(月)			12月17日(火)			12月18日(水)			12月19日(木)			12月20日(金)		
朝食	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ マーボ春雨 れんこんとひじきのサラダ			★ごはん150g 青菜と玉子のマヨネーズ和え きこのきんぴら			★ごはん150g ミンチとじゃが芋の揚げ煮 ナスのごまタレ煮 大根のマヨネーズ和え			★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) さつま芋のコンソメ煮 インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め 里芋のかに風あんかけ なすの中華風南蛮漬け		
		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	261kcal	504kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	226kcal	469kcal	エネルギー	258kcal	501kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	15.2g	15.8g	脂質	16.1g	16.7g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	10.0g	10.6g	脂質	17.4g	18.0g
	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	36.8g	89.6g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	18.2g	71.0g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	419mg	420mg	ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	694mg	695mg
	カリウム	389mg	450mg	カリウム	594mg	655mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	460mg	521mg
	リン	137mg	202mg	リン	134mg	199mg	リン	113mg	178mg	リン	133mg	198mg	リン	106mg	171mg
昼食	★ごはん150g カレーのカレー焼 キャベツといんげんのソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 かぼきんサラダ			★ごはん150g 中華煮豚 ブロッコリー 野菜たっぷりマーボ炒め ピーマンの中華和え			★ごはん150g 鯖の磯辺焼き スナックえんどう 野菜の味噌煮込み もずくの酢の物			★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース きんぴら さっぱりポテトサラダ			★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 赤玉南瓜のカレー煮 スパゲッティサラダ		
		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	342kcal	585kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	エネルギー	398kcal	641kcal
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	11.5g	15.6g
	脂質	23.1g	23.7g	脂質	21.8g	22.4g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	24.3g	24.9g
	炭水化物	19.5g	72.3g	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	31.3g	84.1g
	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	470mg	471mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	535mg	536mg
	カリウム	669mg	730mg	カリウム	427mg	488mg	カリウム	483mg	544mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	463mg	524mg
	リン	175mg	240mg	リン	125mg	190mg	リン	158mg	223mg	リン	95mg	160mg	リン	118mg	183mg
間食	◎パイナップル(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g		
	★ごはん150g ハムカツ 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 コーンサラダ			★ごはん150g 赤魚の竜田揚げ きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 ミックスマカロニサラダ			★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん150g 赤魚の天ぷら トマトあん 竹の子と春雨の甘辛煮 れんこんサラダ		
		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	378kcal	621kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	404kcal	647kcal	エネルギー	414kcal	657kcal	エネルギー	297kcal	540kcal
	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	10.6g	14.7g
	脂質	23.4g	24.0g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	29.2g	29.8g	脂質	14.9g	15.5g
	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	19.4g	72.2g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	31.0g	83.8g
	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	924mg	925mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	596mg	597mg
	カリウム	544mg	605mg	カリウム	525mg	586mg	カリウム	506mg	567mg	カリウム	557mg	618mg	カリウム	438mg	499mg
夕食	★ごはん150g ハムカツ 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 コーンサラダ			★ごはん150g 赤魚の竜田揚げ きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 ミックスマカロニサラダ			★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん150g 赤魚の天ぷら トマトあん 竹の子と春雨の甘辛煮 れんこんサラダ		
		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	378kcal	621kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	404kcal	647kcal	エネルギー	414kcal	657kcal	エネルギー	297kcal	540kcal
	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	10.6g	14.7g
	脂質	23.4g	24.0g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	29.2g	29.8g	脂質	14.9g	15.5g
	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	19.4g	72.2g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	31.0g	83.8g
	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	924mg	925mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	596mg	597mg
	カリウム	544mg	605mg	カリウム	525mg	586mg	カリウム	506mg	567mg	カリウム	557mg	618mg	カリウム	438mg	499mg
	リン	161mg	226mg	リン	169mg	234mg	リン	169mg	234mg	リン	134mg	199mg	リン	164mg	229mg
合計	★ごはん150g ハムカツ 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 コーンサラダ			★ごはん150g 赤魚の竜田揚げ きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 ミックスマカロニサラダ			★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん150g 赤魚の天ぷら トマトあん 竹の子と春雨の甘辛煮 れんこんサラダ		
		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	981kcal	1710kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	953kcal	1682kcal
	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	24.5g	36.8g	たんぱく質	29.2g	41.5g
	脂質	61.7g	63.5g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	56.6g	58.4g
	炭水化物	75.6g	234.0g	炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	77.4g	235.8g	炭水化物	81.0g	239.4g	炭水化物	80.5g	238.9g
	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	1581mg	1584mg	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	1825mg	1828mg
	カリウム	1602mg	1785mg	カリウム	1546mg	1729mg	カリウム	1516mg	1699mg	カリウム	1460mg	1643mg	カリウム	1361mg	1544mg
	リン	473mg	668mg	リン	428mg	623mg	リン	440mg	635mg	リン	362mg	557mg	リン	388mg	583mg
合計 間食込	★ごはん150g ハムカツ 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 コーンサラダ			★ごはん150g 赤魚の竜田揚げ きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 ミックスマカロニサラダ			★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん150g 赤魚の天ぷら トマトあん 竹の子と春雨の甘辛煮 れんこんサラダ		
		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	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1008kcal	1737kcal	エネルギー	1017kcal	1746kcal
	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	29.6g	41.9g
	脂質	61.8g	63.6g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.7g	58.5g
	炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	92.9g	251.3g	炭水化物	92.6g	251.0g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	96.0g	254.4g
	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	1582mg	1585mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	2051mg	2054mg	ナトリウム	1826mg	1829mg
	カリウム	1692mg	1875mg	カリウム	1602mg	1785mg	カリウム	1606mg	1789mg	カリウム	1516mg	1699mg	カリウム	1421mg	1604mg
	リン	478mg	673mg	リン	434mg	629mg	リン	445mg	640mg	リン	368mg	563mg	リン	395mg	590mg

※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

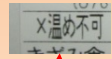


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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16日(月)			12月17日(火)			12月18日(水)			12月19日(木)			12月20日(金)		
朝食	★ごはん180g ロールキャベツスープ煮 ソースきんぴら 春雨とツナのサラダ			★ごはん180g 白身魚のしんじょう 牛肉のきんぴら キャベツと蒸し鶏の辛子和え			★ごはん180g オムレツ たら子マヨネーズソース 豚肉と卵白のトマト炒め きのこのおひたし			★ごはん180g ロールキャベツスープ煮 ひじきとちかんも煮 マカロニマリーネサラダ			★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み ひじきとアサリのさっぱり煮 菜の花としらすのおひたし		
		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	225kcal	515kcal	エネルギー	249kcal	539kcal	エネルギー	186kcal	476kcal	エネルギー	185kcal	475kcal	エネルギー	179kcal	469kcal
	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	11.4g	16.3g
	脂質	12.2g	12.9g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	8.5g	9.2g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	14.0g	76.9g	炭水化物	14.0g	76.9g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	16.3g	79.2g
	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	732mg	733mg
	カリウム	348mg	420mg	カリウム	325mg	397mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	226mg	298mg	カリウム	485mg	557mg
	リン	138mg	215mg	リン	111mg	188mg	リン	172mg	249mg	リン	98mg	175mg	リン	165mg	242mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん180g ブリの磯辺焼 人参のきんぴら スパゲッティサラダ 法蓮草のごま和え			★ごはん180g 酢豚 油揚げの玉子とじ 青菜のわさび和え			★ごはん180g アジのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ			★ごはん180g 天津飯(具) 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ポテトチキン			★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 きのこソテー ナスと麩の炒め煮 ハムと春雨のサラダ		
		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	356kcal	646kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	319kcal	609kcal
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	18.4g	23.3g	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	14.6g	19.5g
	脂質	22.9g	23.6g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	21.4g	22.1g
	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	36.2g	99.1g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	16.7g	79.6g
	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	732mg	733mg
	カリウム	454mg	526mg	カリウム	730mg	802mg	カリウム	591mg	663mg	カリウム	431mg	503mg	カリウム	280mg	352mg
	リン	147mg	224mg	リン	212mg	289mg	リン	244mg	321mg	リン	212mg	289mg	リン	131mg	208mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎バナナッブル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎バナナッブル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き ブロッコリー ひき肉と里芋の味噌煮 白菜とソーセージのスープ煮			★ごはん180g 白身魚の青じそ焼 人参グラッセ 青菜と高野豆腐の煮物 コーンサラダ			★ごはん180g 豚ばら肉炒め インゲンとえのきの炒め物 ブロッコリーのゴマ和え			★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 野菜たっぷりマーボ炒め 南瓜とツナのサラダ			★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ いかと野菜の煮物 ジャガ芋の中華炒め		
		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	259kcal	549kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	301kcal	591kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	17.3g	22.2g
	脂質	14.8g	15.5g	脂質	16.2g	16.7g	脂質	22.1g	22.8g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	16.0g	16.7g
	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	26.2g	89.1g	炭水化物	19.7g	82.6g
	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	824mg	825mg
	カリウム	440mg	512mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	518mg	590mg	カリウム	663mg	735mg	カリウム	624mg	696mg
	リン	150mg	227mg	リン	219mg	296mg	リン	193mg	270mg	リン	152mg	229mg	リン	251mg	328mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g
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	840kcal	1710kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	781kcal	1651kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal
	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	43.3g	58.0g
	脂質	49.9g	52.0g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	45.9g	48.0g
	炭水化物	51.3g	240.0g	炭水化物	68.0g	256.7g	炭水化物	52.4g	241.1g	炭水化物	59.7g	248.4g	炭水化物	52.7g	241.4g
	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	2257mg	2260mg	ナトリウム	2225mg	2228mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2288mg	2291mg
	カリウム	1242mg	1458mg	カリウム	1599mg	1815mg	カリウム	1504mg	1720mg	カリウム	1320mg	1536mg	カリウム	1389mg	1605mg
	リン	435mg	666mg	リン	542mg	773mg	リン	609mg	840mg	リン	462mg	693mg	リン	547mg	778mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	合計	966kcal	1836kcal	合計	967kcal	1837kcal	合計	907kcal	1777kcal	合計	882kcal	1752kcal	合計	927kcal	1797kcal
間食込	たんぱく質	43.5g	58.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	43.6g	58.3g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	44.1g	58.8g
	脂質	50.1g	52.2g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	46.1g	48.2g
	炭水化物	81.8g	270.5g	炭水化物	98.9g	287.6g	炭水化物	82.9g	271.6g	炭水化物	82.7g	271.4g	炭水化物	83.6g	272.3g
	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	2237mg	2240mg	ナトリウム	2237mg	2240mg	ナトリウム	2294mg	2297mg
	カリウム	1422mg	1638mg	カリウム	1719mg	1935mg	カリウム	1684mg	1900mg	カリウム	1433mg	1649mg	カリウム	1509mg	1725mg
	リン	446mg	677mg	リン	556mg	787mg	リン	620mg	851mg	リン	474mg	705mg	リン	561mg	792mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	合計	966kcal	1836kcal	合計	967kcal	1837kcal	合計	907kcal	1777kcal	合計	882kcal	1752kcal	合計	927kcal	1797kcal
	たんぱく質	43.5g	58.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	43.6g	58.3g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	44.1g	58.8g
	脂質	50.1g	52.2g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	46.1g	48.2g
	炭水化物	81.8g	270.5g	炭水化物	98.9g	287.6g	炭水化物	82.9g	271.6g	炭水化物	82.7g	271.4g	炭水化物	83.6g	272.3g

※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

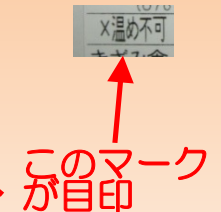


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)			
朝 食		★やわらかごはん180g 青菜と玉子のマヨネーズ和え キャベツとインゲンのソテー ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g チーズオムレツ スパゲティイタリアン チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 若芽とチンゲン菜のうま煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g きのこの玉子とじ 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ぜんまいとミンチの煮物 昆布の佃煮 ★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	160kcal	430kcal	211kcal	476kcal	177kcal	458kcal	114kcal	388kcal	111kcal	379kcal	エネルギー	
	蛋白質	4.9g	10.6g	8.1g	13.6g	13.1g	19.6g	5.9g	12.1g	4.8g	10.4g	蛋白質	
	脂 質	12.0g	12.9g	10.7g	11.6g	8.3g	10.1g	4.1g	5.1g	6.0g	6.9g	脂 質	
	炭水化物	9.5g	66.5g	19.2g	75.6g	12.8g	69.8g	14.9g	72.4g	11.0g	68.1g	炭水化物	
	ナトリウム	624mg	1071mg	633mg	1004mg	613mg	983mg	576mg	1023mg	492mg	862mg	ナトリウム	
	塩 分	1.6g	2.7g	1.6g	2.6g	1.6g	2.5g	1.5g	2.6g	1.3g	2.2g	塩 分	
昼 食		★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー オクラとそぼろのピーナツ味噌和え マリーネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジのみりん焼 人参グラッセ 切干と挽肉のオイスター炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★大根めし 和風唐揚げ ピーマンソテー 豆腐の柚子あんかけ 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラの幽庵焼 きのこソテー 塩野菜炒め じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 切干大根煮 麩と若芽の酢の物 ★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	280kcal	561kcal	252kcal	518kcal	254kcal	551kcal	198kcal	465kcal	282kcal	558kcal	エネルギー	
	蛋白質	8.8g	15.3g	15.5g	21.1g	12.9g	20.1g	13.4g	19.0g	10.6g	16.6g	蛋白質	
	脂 質	15.7g	17.5g	12.9g	13.8g	10.7g	12.4g	7.5g	8.4g	16.9g	17.8g	脂 質	
	炭水化物	26.9g	83.9g	17.5g	73.7g	27.5g	87.7g	18.1g	74.5g	20.1g	78.5g	炭水化物	
	ナトリウム	1167mg	1537mg	920mg	1368mg	944mg	1849mg	731mg	1178mg	1030mg	1474mg	ナトリウム	
	塩 分	3.0g	3.9g	2.3g	3.5g	2.4g	4.7g	1.9g	3.0g	2.6g	3.7g	塩 分	
夕 食		★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜ソテー 麩とえのきのさっと煮 白花豆煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 れんこんと油揚げの煮物 和風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 スナッパえんどう マーボ春雨 コールスローサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉カボチャ 野菜の酒粕煮 青菜のわさび和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み アスパラ ツナと大豆の炒め煮 ハムとブロッコリーのマリーネ ★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	277kcal	554kcal	232kcal	513kcal	206kcal	485kcal	278kcal	543kcal	279kcal	545kcal	エネルギー	
	蛋白質	15.6g	22.2g	9.6g	15.8g	11.5g	17.4g	9.1g	14.8g	16.8g	22.4g	蛋白質	
	脂 質	9.3g	10.9g	9.6g	10.6g	10.2g	11.1g	12.2g	13.1g	16.5g	17.4g	脂 質	
	炭水化物	31.5g	87.8g	28.4g	87.5g	17.5g	76.7g	32.8g	88.7g	16.0g	72.2g	炭水化物	
	ナトリウム	632mg	1073mg	1012mg	1454mg	637mg	1080mg	1164mg	1653mg	825mg	1273mg	ナトリウム	
	塩 分	1.6g	2.7g	2.6g	3.7g	1.6g	2.7g	3.0g	4.2g	2.1g	3.2g	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	717kcal	1545kcal	695kcal	1507kcal	637kcal	1494kcal	590kcal	1396kcal	672kcal	1482kcal	エネルギー	
	蛋白質	29.3g	48.1g	33.2g	50.5g	37.5g	57.1g	28.4g	45.9g	32.2g	49.4g	蛋白質	
	脂 質	37.0g	41.3g	33.2g	36.0g	29.2g	33.6g	23.8g	26.6g	39.4g	42.1g	脂 質	
	炭水化物	67.9g	238.2g	65.1g	236.8g	57.8g	234.2g	65.8g	235.6g	47.1g	218.8g	炭水化物	
	ナトリウム	2423mg	3681mg	2565mg	3826mg	2194mg	3912mg	2471mg	3854mg	2347mg	3609mg	ナトリウム	
塩 分	6.2g	9.4g	6.5g	9.7g	5.6g	10.0g	6.3g	9.8g	6.0g	9.2g	塩 分		

お食事の作り方



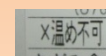
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)			
朝 食		★全粥240g 青菜と玉子のマヨネーズ和え キャベツとインゲンのソテー ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁		★全粥240g チーズオムレツ スパゲティイタリアン チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 若芽とチンゲン菜のうま煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★全粥240g きのこの玉子とじ 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう ぜんまいとミンチの煮物 昆布の佃煮 ★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	160kcal	318kcal	211kcal	369kcal	177kcal	335kcal	114kcal	272kcal	111kcal	269kcal	エネルギー	
	蛋白質	4.9g	8.6g	8.1g	11.8g	13.1g	16.8g	5.9g	9.6g	4.8g	8.5g	蛋白質	
	脂 質	12.0g	12.7g	10.7g	11.4g	8.3g	9.0g	4.1g	4.8g	6.0g	6.7g	脂 質	
	炭水化物	9.5g	42.2g	19.2g	51.9g	12.8g	45.5g	14.9g	47.6g	11.0g	43.7g	炭水化物	
	ナトリウム	624mg	1075mg	633mg	1084mg	613mg	1064mg	576mg	1027mg	492mg	943mg	ナトリウム	
	塩 分	1.6g	2.7g	1.6g	2.8g	1.6g	2.7g	1.5g	2.6g	1.3g	2.4g	塩 分	
昼 食		★全粥240g ハヤシライスのルー オクラとそぼろのピーナツ味噌和え マリーネサラダ ★味噌汁		★全粥240g アジのみりん焼 人参グラッセ 切干と挽肉のオイスター炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★全粥240g 和風唐揚げ ピーマンソテー 豆腐の柚子あんかけ 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁		★全粥240g サワラの幽庵焼 きのこソテー 塩野菜炒め じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とキャベツの炒め物 切干大根煮 麩と若芽の酢の物 ★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	280kcal	438kcal	252kcal	410kcal	254kcal	412kcal	198kcal	356kcal	282kcal	440kcal	エネルギー	
	蛋白質	8.8g	12.5g	15.5g	19.2g	12.9g	16.6g	13.4g	17.1g	10.6g	14.3g	蛋白質	
	脂 質	15.7g	16.4g	12.9g	13.6g	10.7g	11.4g	7.5g	8.2g	16.9g	17.6g	脂 質	
	炭水化物	26.9g	59.6g	17.5g	50.2g	27.5g	60.2g	18.1g	50.8g	20.1g	52.8g	炭水化物	
	ナトリウム	1167mg	1618mg	920mg	1371mg	944mg	1395mg	731mg	1182mg	1030mg	1481mg	ナトリウム	
	塩 分	3.0g	4.1g	2.3g	3.5g	2.4g	3.5g	1.9g	3.0g	2.6g	3.8g	塩 分	
夕 食		★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜ソテー 麩とえのきのさっと煮 白花豆煮 ★味噌汁		★全粥240g 大根とつくねの煮物 れんこんと油揚げの煮物 和風サラダ ★味噌汁		★全粥240g 白身魚の生姜煮 スナッパえんどう マーボ春雨 コールスローサラダ ★味噌汁		★全粥240g 肉カボチャ 野菜の酒粕煮 青菜のわさび和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み アスパラ ツナと大豆の炒め煮 ハムとブロッコリーのマリーネ ★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	277kcal	435kcal	232kcal	390kcal	206kcal	364kcal	278kcal	436kcal	279kcal	437kcal	エネルギー	
	蛋白質	15.6g	19.3g	9.6g	13.3g	11.5g	15.2g	9.1g	12.8g	16.8g	20.5g	蛋白質	
	脂 質	9.3g	10.0g	9.6g	10.3g	10.2g	10.9g	12.2g	12.9g	16.5g	17.2g	脂 質	
	炭水化物	31.5g	64.2g	28.4g	61.1g	17.5g	50.2g	32.8g	65.5g	16.0g	48.7g	炭水化物	
	ナトリウム	632mg	1083mg	1012mg	1463mg	637mg	1088mg	1164mg	1615mg	825mg	1276mg	ナトリウム	
	塩 分	1.6g	2.8g	2.6g	3.7g	1.6g	2.8g	3.0g	4.1g	2.1g	3.2g	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	717kcal	1191kcal	695kcal	1169kcal	637kcal	1111kcal	590kcal	1064kcal	672kcal	1146kcal	エネルギー	
	蛋白質	29.3g	40.4g	33.2g	44.3g	37.5g	48.6g	28.4g	39.5g	32.2g	43.3g	蛋白質	
	脂 質	37.0g	39.1g	33.2g	35.3g	29.2g	31.3g	23.8g	25.9g	39.4g	41.5g	脂 質	
	炭水化物	67.9g	166.0g	65.1g	163.2g	57.8g	155.9g	65.8g	163.9g	47.1g	145.2g	炭水化物	
	ナトリウム	2423mg	3776mg	2565mg	3918mg	2194mg	3547mg	2471mg	3824mg	2347mg	3700mg	ナトリウム	
塩 分	6.2g	9.6g	6.5g	10.0g	5.6g	9.0g	6.3g	9.7g	6.0g	9.4g	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16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)		
朝 食		★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★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	88kcal	262kcal	141kcal	315kcal	102kcal	276kcal	76kcal	250kcal	95kcal	269kcal	エネルギー
	蛋白質	3.6g	7.4g	6.2g	10.0g	2.3g	6.1g	2.9g	6.7g	1.6g	5.4g	蛋白質
	脂 質	2.6g	3.3g	6.8g	7.5g	4.4g	5.1g	2.8g	3.5g	4.2g	4.9g	脂 質
	炭水化物	13.5g	51.8g	12.1g	50.4g	14.4g	52.7g	10.2g	48.5g	12.5g	50.8g	炭水化物
	ナトリウム	558mg	1085mg	674mg	1201mg	578mg	1105mg	545mg	1072mg	496mg	1023mg	ナトリウム
	塩 分	1.4g	2.8g	1.7g	3.1g	1.5g	2.8g	1.4g	2.7g	1.3g	2.6g	塩 分
昼 食		★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 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	188kcal	362kcal	189kcal	363kcal	153kcal	327kcal	184kcal	358kcal	182kcal	356kcal	エネルギー
	蛋白質	5.6g	9.4g	8.3g	12.1g	6.9g	10.7g	7.8g	11.6g	6.3g	10.1g	蛋白質
	脂 質	10.2g	10.9g	9.8g	10.5g	7.0g	7.7g	9.3g	10.0g	9.9g	10.6g	脂 質
	炭水化物	18.5g	56.8g	17.7g	56.0g	16.3g	54.6g	17.9g	56.2g	15.9g	54.2g	炭水化物
	ナトリウム	900mg	1427mg	879mg	1406mg	700mg	1227mg	813mg	1340mg	774mg	1301mg	ナトリウム
	塩 分	2.3g	3.6g	2.2g	3.6g	1.8g	3.1g	2.1g	3.4g	2.0g	3.3g	塩 分
夕 食		★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★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	180kcal	354kcal	168kcal	342kcal	174kcal	348kcal	149kcal	323kcal	232kcal	406kcal	エネルギー
	蛋白質	7.4g	11.2g	7.6g	11.4g	7.7g	11.5g	3.2g	7.0g	7.4g	11.2g	蛋白質
	脂 質	8.7g	9.4g	7.1g	7.8g	5.9g	6.6g	6.7g	7.4g	15.2g	15.9g	脂 質
	炭水化物	16.7g	55.0g	19.1g	57.4g	21.9g	60.2g	19.2g	57.5g	15.4g	53.7g	炭水化物
	ナトリウム	850mg	1377mg	858mg	1385mg	598mg	1125mg	779mg	1306mg	764mg	1291mg	ナトリウム
	塩 分	2.2g	3.5g	2.2g	3.5g	1.5g	2.9g	2.0g	3.3g	1.9g	3.3g	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	456kcal	978kcal	498kcal	1020kcal	429kcal	951kcal	409kcal	931kcal	509kcal	1031kcal	エネルギー
	蛋白質	16.6g	28.0g	22.1g	33.5g	16.9g	28.3g	13.9g	25.3g	15.3g	26.7g	蛋白質
	脂 質	21.5g	23.6g	23.7g	25.8g	17.3g	19.4g	18.8g	20.9g	29.3g	31.4g	脂 質
	炭水化物	48.7g	163.6g	48.9g	163.8g	52.6g	167.5g	47.3g	162.2g	43.8g	158.7g	炭水化物
	ナトリウム	2308mg	3889mg	2411mg	3992mg	1876mg	3457mg	2137mg	3718mg	2034mg	3615mg	ナトリウム
塩 分	5.9g	9.9g	6.1g	10.2g	4.8g	8.8g	5.4g	9.5g	5.2g	9.2g	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
ように刺がして、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