

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	12月23日(月)			12月24日(火)			12月25日(水)			12月26日(木)			12月27日(金)		
朝食	★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 ゴボウとベーコンのトマト炒め ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそば炒め マリネサラダ ★味噌汁(揚げ・キャベツ)			★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 野菜炒め 大豆とごぼうの煮物 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)			★ごはん150g ミートインオムレツ ソースきんぴら キャベツの土佐煮 ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 大根とツナの炒め物 法蓮草ソテー ★味噌汁(若芽・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	186kcal	443kcal	エネルギー	173kcal	441kcal	エネルギー	185kcal	449kcal	エネルギー	138kcal	400kcal	エネルギー	162kcal	418kcal
	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	9.1g	15.0g	たんぱく質	11.2g	16.8g	たんぱく質	12.7g	18.2g	たんぱく質	10.9g	16.0g
	脂質	7.5g	8.3g	脂質	10.0g	11.6g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	4.7g	5.8g	脂質	7.6g	8.4g
炭水化物	17.2g	72.4g	炭水化物	12.1g	67.4g	炭水化物	18.2g	74.2g	炭水化物	10.9g	66.1g	炭水化物	13.0g	67.7g	
ナトリウム	652mg	878mg	ナトリウム	577mg	804mg	ナトリウム	659mg	886mg	ナトリウム	614mg	876mg	ナトリウム	711mg	986mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.5g	
昼食	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ ピーマンの味噌炒め 大豆と人参の煮物 切干大根煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 豚肉としめじの生姜炒め イカの柚子和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g アジのみりん焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏肉と野菜の中華炒め ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g ホイコーロー かぶのスープ煮 ジャガ芋の中華炒め ★味噌汁(白菜・ひじき)			★ごはん150g カジキのアラ煮 人参の炒り煮 青菜の玉子炒め ★味噌汁(豆腐・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	256kcal	513kcal	エネルギー	198kcal	458kcal	エネルギー	186kcal	452kcal	エネルギー	240kcal	496kcal	エネルギー	221kcal	483kcal
	たんぱく質	17.0g	22.3g	たんぱく質	14.2g	19.5g	たんぱく質	15.2g	21.1g	たんぱく質	13.2g	18.2g	たんぱく質	16.9g	22.5g
	脂質	11.2g	12.1g	脂質	8.6g	9.9g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	11.4g	12.2g	脂質	6.7g	7.8g
炭水化物	22.0g	76.7g	炭水化物	16.7g	71.3g	炭水化物	15.1g	70.1g	炭水化物	21.0g	75.7g	炭水化物	22.4g	77.6g	
ナトリウム	521mg	669mg	ナトリウム	910mg	1075mg	ナトリウム	822mg	1048mg	ナトリウム	767mg	1000mg	ナトリウム	693mg	920mg	
食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g マーボ豆腐 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーの玉子とじ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)			★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん 鶏ミンチと小松菜の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(切干・なめこ)			★ごはん150g ポークジンジャー 竹輪の五色きんぴら インゲンとえのきの炒め物 ★味噌汁(巻麩・しめじ)			★ごはん150g 鯖の照焼 人参グラッセ 枝豆とかにかまの煮物 五色煮 ★味噌汁(巻麩・えのき)			★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 菜の花のソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 スープキャベツ ★すまし汁(若芽・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	217kcal	481kcal	エネルギー	247kcal	504kcal	エネルギー	236kcal	498kcal	エネルギー	248kcal	510kcal	エネルギー	252kcal	508kcal
	たんぱく質	11.0g	16.6g	たんぱく質	16.5g	21.6g	たんぱく質	14.5g	20.1g	たんぱく質	13.6g	19.1g	たんぱく質	14.2g	19.4g
	脂質	11.7g	12.6g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	11.3g	12.2g	脂質	14.6g	15.5g	脂質	15.5g	16.2g
炭水化物	15.7g	71.8g	炭水化物	20.3g	75.5g	炭水化物	19.4g	75.2g	炭水化物	14.4g	69.9g	炭水化物	13.1g	67.9g	
ナトリウム	725mg	953mg	ナトリウム	778mg	1039mg	ナトリウム	815mg	1042mg	ナトリウム	709mg	936mg	ナトリウム	563mg	758mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.9g	
合計	エネルギー	659kcal	1437kcal	エネルギー	618kcal	1403kcal	エネルギー	607kcal	1399kcal	エネルギー	626kcal	1406kcal	エネルギー	635kcal	1409kcal
	たんぱく質	40.1g	56.2g	たんぱく質	39.8g	56.1g	たんぱく質	40.9g	58.0g	たんぱく質	39.5g	55.5g	たんぱく質	42.0g	57.9g
	脂質	30.4g	33.0g	脂質	29.8g	33.5g	脂質	27.6g	31.0g	脂質	30.7g	33.5g	脂質	29.8g	32.4g
	炭水化物	54.9g	220.9g	炭水化物	49.1g	214.2g	炭水化物	52.7g	219.5g	炭水化物	46.3g	211.7g	炭水化物	48.5g	213.2g
	ナトリウム	1898mg	2500mg	ナトリウム	2265mg	2918mg	ナトリウム	2296mg	2976mg	ナトリウム	2090mg	2812mg	ナトリウム	1967mg	2664mg
食塩相当量	4.8g	6.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.6g	食塩相当量	5.3g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	856kcal	1634kcal	エネルギー	817kcal	1602kcal	エネルギー	814kcal	1606kcal	エネルギー	825kcal	1605kcal	エネルギー	836kcal	1610kcal
	たんぱく質	47.8g	63.9g	たんぱく質	47.7g	64.0g	たんぱく質	47.0g	64.1g	たんぱく質	47.4g	63.4g	たんぱく質	49.4g	65.3g
	脂質	37.4g	40.0g	脂質	36.8g	40.5g	脂質	34.7g	38.1g	脂質	37.7g	40.5g	脂質	36.8g	39.4g
	炭水化物	82.7g	248.7g	炭水化物	77.3g	242.4g	炭水化物	84.6g	251.4g	炭水化物	74.5g	239.9g	炭水化物	77.4g	242.1g
	ナトリウム	1974mg	2576mg	ナトリウム	2341mg	2994mg	ナトリウム	2370mg	3050mg	ナトリウム	2166mg	2888mg	ナトリウム	2044mg	2741mg
食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	6.0g	7.6g	食塩相当量	6.0g	7.8g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.2g	7.0g	

※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

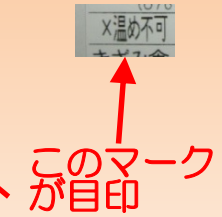


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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23日(月)		12月24日(火)		12月25日(水)		12月26日(木)		12月27日(金)	
朝食	★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 ゴボウとベーコンのトマト炒め		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそば炒め マリネサラダ		★ごはん120g しめじの中華玉子とじ 野菜炒め 大豆とごぼうの煮物		★ごはん120g ミートインオムレツ ソースきんぴら キャベツの土佐煮		★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 大根とツナの炒め物 法蓮草ソテー	
	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	186kcal 379kcal	エネルギー	173kcal 366kcal	エネルギー	185kcal 378kcal	エネルギー	138kcal 331kcal	エネルギー	162kcal 355kcal
	たんぱく質	12.1g 15.4g	たんぱく質	9.1g 12.4g	たんぱく質	11.2g 14.5g	たんぱく質	12.7g 16.0g	たんぱく質	10.9g 14.2g
	脂質	7.5g 8.0g	脂質	10.0g 10.5g	脂質	8.8g 9.3g	脂質	4.7g 5.2g	脂質	7.6g 8.1g
炭水化物	17.2g 59.1g	炭水化物	12.1g 54.0g	炭水化物	18.2g 60.1g	炭水化物	10.9g 52.8g	炭水化物	13.0g 54.9g	
ナトリウム	652mg 653mg	ナトリウム	577mg 578mg	ナトリウム	659mg 660mg	ナトリウム	614mg 615mg	ナトリウム	711mg 712mg	
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	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.8g 1.8g	
昼食	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ ピーマンの味噌炒め 大豆と人参の煮物 切干大根煮		★ごはん120g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 豚肉としめじの生姜炒め イカの柚子和え		★ごはん120g アジのみりん焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏肉と野菜の中華炒め ふきと人参の甘露煮		★ごはん120g ホイコーロー かぶのスープ煮 ジャガ芋の中華炒め		★ごはん120g カジキのアラ煮 人参の炒り煮 青菜の玉子炒め	
	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	241kcal 434kcal	エネルギー	197kcal 390kcal	エネルギー	186kcal 379kcal	エネルギー	240kcal 433kcal	エネルギー	221kcal 414kcal
	たんぱく質	15.9g 19.2g	たんぱく質	14.2g 17.5g	たんぱく質	15.2g 18.5g	たんぱく質	13.2g 16.5g	たんぱく質	16.9g 20.2g
	脂質	10.5g 11.0g	脂質	8.6g 9.1g	脂質	7.5g 8.0g	脂質	11.4g 11.9g	脂質	6.7g 7.2g
炭水化物	20.5g 62.4g	炭水化物	16.6g 58.5g	炭水化物	15.1g 57.0g	炭水化物	21.0g 62.9g	炭水化物	22.4g 64.3g	
ナトリウム	538mg 539mg	ナトリウム	927mg 928mg	ナトリウム	822mg 823mg	ナトリウム	767mg 768mg	ナトリウム	693mg 694mg	
食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	2.4g 2.4g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.8g 1.8g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん120g マーボ豆腐 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーの玉子とじ		★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん 鶏ミンチと小松菜の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ		★ごはん120g ポークジンジャー 竹輪の五色きんぴら インゲンとえのきの炒め物		★ごはん120g 鯖の照焼 人参グラッセ 枝豆とかにかまの煮物 五色煮		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 菜の花のソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 スープキャベツ	
	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	217kcal 410kcal	エネルギー	247kcal 440kcal	エネルギー	236kcal 429kcal	エネルギー	248kcal 441kcal	エネルギー	252kcal 445kcal
	たんぱく質	11.0g 14.3g	たんぱく質	16.5g 19.8g	たんぱく質	14.5g 17.8g	たんぱく質	13.6g 16.9g	たんぱく質	14.2g 17.5g
	脂質	11.7g 12.2g	脂質	11.2g 11.7g	脂質	11.3g 11.8g	脂質	14.6g 15.1g	脂質	15.5g 16.0g
炭水化物	15.7g 57.6g	炭水化物	20.3g 62.2g	炭水化物	19.4g 61.3g	炭水化物	14.4g 56.3g	炭水化物	13.1g 55.0g	
ナトリウム	725mg 726mg	ナトリウム	778mg 779mg	ナトリウム	815mg 816mg	ナトリウム	709mg 710mg	ナトリウム	563mg 564mg	
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	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.4g 1.4g	
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	644kcal 1223kcal	エネルギー	617kcal 1196kcal	エネルギー	607kcal 1186kcal	エネルギー	626kcal 1205kcal	エネルギー	635kcal 1214kcal
	たんぱく質	39.0g 48.9g	たんぱく質	39.8g 49.7g	たんぱく質	40.9g 50.8g	たんぱく質	39.5g 49.4g	たんぱく質	42.0g 51.9g
	脂質	29.7g 31.2g	脂質	29.8g 31.3g	脂質	27.6g 29.1g	脂質	30.7g 32.2g	脂質	29.8g 31.3g
	炭水化物	53.4g 179.1g	炭水化物	49.0g 174.7g	炭水化物	52.7g 178.4g	炭水化物	46.3g 172.0g	炭水化物	48.5g 174.2g
ナトリウム	1915mg 1918mg	ナトリウム	2282mg 2285mg	ナトリウム	2296mg 2299mg	ナトリウム	2090mg 2093mg	ナトリウム	1967mg 1970mg	
食塩相当量	4.9g 4.9g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.3g 5.3g	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	841kcal 1420kcal	エネルギー	816kcal 1395kcal	エネルギー	814kcal 1393kcal	エネルギー	825kcal 1404kcal	エネルギー	836kcal 1415kcal
	たんぱく質	46.7g 56.6g	たんぱく質	47.7g 57.6g	たんぱく質	47.0g 56.9g	たんぱく質	47.4g 57.3g	たんぱく質	49.4g 59.3g
	脂質	36.7g 38.2g	脂質	36.8g 38.3g	脂質	34.7g 36.2g	脂質	37.7g 39.2g	脂質	36.8g 38.3g
	炭水化物	81.2g 206.9g	炭水化物	77.2g 202.9g	炭水化物	84.6g 210.3g	炭水化物	74.5g 200.2g	炭水化物	77.4g 203.1g
ナトリウム	1991mg 1994mg	ナトリウム	2358mg 2361mg	ナトリウム	2370mg 2373mg	ナトリウム	2166mg 2169mg	ナトリウム	2044mg 2047mg	
食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	6.0g 6.0g	食塩相当量	6.0g 6.0g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.2g 5.2g	

※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

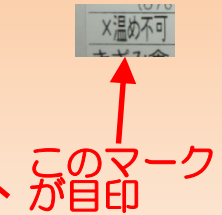


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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23日(月)		12月24日(火)		12月25日(水)		12月26日(木)		12月27日(金)						
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ ジャーマンポテト ぜんまいとコンニャクの炒め煮		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 赤玉南瓜煮 ハムの和風サラダ		★ごはん150g 牛ごぼうの生姜煮 白菜のスープ煮 マッシュサラダ		★ごはん150g 豚ロースの味噌炒め さつま芋のオレンジ煮 明太春雨サラダ		★ごはん150g オムレツ マヨネーズ(小袋) 春雨と鶏肉の炒め煮 きんぴられんこん						
	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	236kcal	479kcal	エネルギー	315kcal	558kcal	エネルギー	289kcal	532kcal	エネルギー	303kcal	546kcal	エネルギー	275kcal	518kcal
	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	5.2g	9.3g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	9.3g	13.4g
	脂質	15.5g	16.1g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	14.1g	14.7g	脂質	13.0g	13.6g
	炭水化物	18.1g	70.9g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	37.0g	89.8g	炭水化物	30.6g	83.4g
	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	487mg	488mg	ナトリウム	369mg	370mg	ナトリウム	646mg	647mg
	カリウム	405mg	466mg	カリウム	496mg	557mg	カリウム	377mg	438mg	カリウム	605mg	666mg	カリウム	271mg	332mg
	リン	79mg	144mg	リン	97mg	162mg	リン	95mg	160mg	リン	113mg	178mg	リン	151mg	216mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん150g 鯖の竜田揚 ピーマンソテー 野菜のトマト煮 春雨の五目炒め		★ごはん150g 鶏の幽庵焼き アスパラ 蓮根と人参の炒り煮 マセドニアンサラダ		★ごはん150g アジの野菜あんかけ 春雨の甘酢炒め さつま芋サラダ		★ごはん150g ハニーマスタードチキン ブロッコリー スイートパンプ マリネサラダ		★ごはん150g 赤魚の竜田揚 コーンソテー 野菜たっぷりマーボ炒め 野菜かき揚げ						
	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	403kcal	646kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	296kcal	539kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	338kcal	581kcal
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	12.4g	16.5g
	脂質	25.4g	26.0g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	20.0g	20.6g
	炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	36.4g	89.2g	炭水化物	34.4g	87.2g	炭水化物	28.6g	81.4g
	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	518mg	519mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	360mg	361mg
	カリウム	553mg	614mg	カリウム	472mg	533mg	カリウム	439mg	500mg	カリウム	554mg	615mg	カリウム	491mg	552mg
	リン	186mg	251mg	リン	153mg	218mg	リン	137mg	202mg	リン	139mg	204mg	リン	153mg	218mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	0.9g	0.9g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め さつま芋の炒り煮 大根とひじきの煮物		★ごはん150g 赤魚の生姜煮 キャベツソテー ひき肉と里芋の味噌煮 パスタのサラダ		★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 豚肉ときのこのペペロンチーノ 一口ナスのオランダ煮		★ごはん150g カレーの照焼き インゲンソテー 若芽とじゃこの炒り卵 青菜のわさび和え		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 人参グラッセ ナスの炒り煮 ズッキーニのトマト炒め						
	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	315kcal	558kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	357kcal	600kcal
	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	9.1g	13.2g
	脂質	18.0g	18.6g	脂質	16.1g	16.7g	脂質	27.1g	27.7g	脂質	27.7g	28.3g	脂質	22.3g	22.9g
	炭水化物	29.0g	81.8g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	10.7g	63.5g	炭水化物	29.9g	82.7g
	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	729mg	730mg
	カリウム	596mg	657mg	カリウム	451mg	512mg	カリウム	472mg	533mg	カリウム	533mg	594mg	カリウム	629mg	690mg
	リン	139mg	204mg	リン	157mg	222mg	リン	148mg	213mg	リン	191mg	256mg	リン	148mg	213mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	954kcal	1683kcal	エネルギー	998kcal	1727kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal
	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	30.8g	43.1g
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	55.3g	57.1g
	炭水化物	77.3g	235.7g	炭水化物	84.3g	242.7g	炭水化物	87.2g	245.6g	炭水化物	82.1g	240.5g	炭水化物	89.1g	247.5g
	ナトリウム	1894mg	1897mg	ナトリウム	1761mg	1764mg	ナトリウム	1763mg	1766mg	ナトリウム	1607mg	1610mg	ナトリウム	1735mg	1738mg
	カリウム	1554mg	1737mg	カリウム	1419mg	1602mg	カリウム	1288mg	1471mg	カリウム	1692mg	1875mg	カリウム	1391mg	1574mg
	リン	404mg	599mg	リン	407mg	602mg	リン	380mg	575mg	リン	443mg	638mg	リン	452mg	647mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g
	合計(間食込)	エネルギー	1018kcal	1747kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1033kcal
たんぱく質		27.2g	39.5g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	31.1g	43.4g
脂質		59.0g	60.8g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	55.4g	57.2g
炭水化物		92.8g	251.2g	炭水化物	95.8g	254.2g	炭水化物	102.7g	261.1g	炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	104.3g	262.7g
ナトリウム		1897mg	1900mg	ナトリウム	1764mg	1767mg	ナトリウム	1766mg	1769mg	ナトリウム	1610mg	1613mg	ナトリウム	1736mg	1739mg
カリウム		1614mg	1797mg	カリウム	1475mg	1658mg	カリウム	1348mg	1531mg	カリウム	1748mg	1931mg	カリウム	1481mg	1664mg
リン		411mg	606mg	リン	413mg	608mg	リン	387mg	582mg	リン	449mg	644mg	リン	457mg	652mg
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g

## お食事の作り方

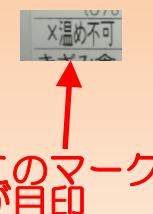


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

※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。  
※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。

# 週間献立表(たんぱく60g管理食)

12月23日(月)			12月24日(火)			12月25日(水)			12月26日(木)			12月27日(金)				
朝食	★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 大根と鶏肉の味噌煮 竹輪のごま炒め			★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 青菜の玉子炒め えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め 蒸し鶏と春雨の炒め物 大根の甘酢漬け			★ごはん180g 三井寺煮 小車煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 高野豆腐の味噌煮			★ごはん180g 目玉焼き いかと野菜の煮物 赤玉南瓜煮			
	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	228kcal	518kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	216kcal	506kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	
	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	12.0g	16.9g	
	脂質	10.3g	11.0g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	7.6g	8.3g	
	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	16.8g	79.7g	
	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	895mg	896mg	ナトリウム	419mg	420mg	
	カリウム	553mg	625mg	カリウム	365mg	437mg	カリウム	388mg	460mg	カリウム	365mg	437mg	カリウム	435mg	507mg	
	リン	160mg	237mg	リン	174mg	251mg	リン	166mg	243mg	リン	218mg	295mg	リン	194mg	271mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
昼食	★ごはん180g カレーのカレー焼 キャベツといんげんのソテー 麩と豚肉のチャンプルー 一口ナスのオランダ煮			★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 キャベツソテー 塩ごぼうきんぴら 法蓮草のごま和え			★ごはん180g アジの塩焼 スナップえんどう 揚ナスの煮物 ポテトマサラダ			★ごはん180g 白身フライ 塩枝豆 ごま風味炒め 春雨の煮びたし			★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 豚肉となめこのカレー炒め			
	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	282kcal	572kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	366kcal	656kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	
	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	14.7g	19.6g	
	脂質	19.8g	20.5g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	23.3g	24.0g	脂質	16.9g	17.6g	
	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	14.4g	77.3g	
	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	735mg	736mg	
	カリウム	462mg	534mg	カリウム	480mg	552mg	カリウム	537mg	609mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	407mg	479mg	
	リン	167mg	244mg	リン	160mg	237mg	リン	203mg	280mg	リン	202mg	279mg	リン	136mg	213mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			
	★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ さつま芋と鶏肉の炒め物 スープキャベツ			★ごはん180g ホッケの酒粕焼 きのこソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 ハムの和風サラダ			★ごはん180g 鶏肉の香草焼 人参のきんぴら 野菜炒め オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			★ごはん180g ポークジンジャー 鶏肉とれんこんの炒め煮 ふきと人参の甘露煮			★ごはん180g カレーの甘酢野菜あんかけ 牛ごぼうの生姜煮 ツナあっさり煮			
	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	300kcal	590kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	17.0g	21.9g	
	脂質	17.4g	17.4g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	18.3g	19.0g	
	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	11.4g	74.3g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	18.1g	81.0g	
	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	593mg	594mg	
	カリウム	582mg	654mg	カリウム	545mg	617mg	カリウム	523mg	595mg	カリウム	605mg	677mg	カリウム	548mg	620mg	
	リン	156mg	233mg	リン	234mg	311mg	リン	85mg	162mg	リン	223mg	300mg	リン	224mg	301mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
夕食	おかず			おかず			おかず			おかず			おかず			
	ご飯セット	ご飯セット		ご飯セット	ご飯セット		ご飯セット	ご飯セット		ご飯セット	ご飯セット		ご飯セット	ご飯セット		
	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	791kcal	1661kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	840kcal	1710kcal	エネルギー	777kcal	1647kcal	
	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	43.4g	58.1g	たんぱく質	46.2g	60.9g	たんぱく質	45.9g	60.6g	たんぱく質	43.7g	58.4g	
	脂質	47.5g	49.6g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	42.8g	44.9g	
	炭水化物	53.5g	242.2g	炭水化物	54.3g	243.0g	炭水化物	46.9g	235.6g	炭水化物	58.4g	247.1g	炭水化物	49.3g	238.0g	
	ナトリウム	1770mg	1773mg	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	1824mg	1827mg	ナトリウム	2313mg	2316mg	ナトリウム	1747mg	1750mg	
	カリウム	1597mg	1813mg	カリウム	1390mg	1606mg	カリウム	1448mg	1664mg	カリウム	1479mg	1695mg	カリウム	1390mg	1606mg	
	リン	483mg	714mg	リン	568mg	799mg	リン	454mg	685mg	リン	643mg	874mg	リン	554mg	785mg	
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.4g	4.5g	
合計	エネルギー	938kcal	1808kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal	
	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	44.2g	58.9g	たんぱく質	47.0g	61.7g	たんぱく質	46.7g	61.4g	たんぱく質	44.3g	59.0g	
	脂質	47.7g	49.8g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	43.0g	45.1g	
	炭水化物	84.4g	273.1g	炭水化物	77.3g	266.0g	炭水化物	77.8g	266.5g	炭水化物	81.4g	270.1g	炭水化物	79.8g	268.5g	
	ナトリウム	1776mg	1779mg	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	1830mg	1833mg	ナトリウム	2319mg	2322mg	ナトリウム	1749mg	1752mg	
	カリウム	1717mg	1933mg	カリウム	1503mg	1719mg	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1592mg	1808mg	カリウム	1570mg	1786mg	
	リン	497mg	728mg	リン	580mg	811mg	リン	468mg	699mg	リン	655mg	886mg	リン	565mg	796mg	
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.4g	4.5g	
	合計(間食込)	エネルギー	938kcal	1808kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal
		たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	44.2g	58.9g	たんぱく質	47.0g	61.7g	たんぱく質	46.7g	61.4g	たんぱく質	44.3g	59.0g
脂質		47.7g	49.8g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	43.0g	45.1g	
炭水化物		84.4g	273.1g	炭水化物	77.3g	266.0g	炭水化物	77.8g	266.5g	炭水化物	81.4g	270.1g	炭水化物	79.8g	268.5g	
ナトリウム		1776mg	1779mg	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	1830mg	1833mg	ナトリウム	2319mg	2322mg	ナトリウム	1749mg	1752mg	
カリウム		1717mg	1933mg	カリウム	1503mg	1719mg	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1592mg	1808mg	カリウム	1570mg	1786mg	
リン		497mg	728mg	リン	580mg	811mg	リン	468mg	699mg	リン	655mg	886mg	リン	565mg	796mg	
食塩相当量		4.5g	4.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.4g	4.5g	

## 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。

※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。

※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。

# 週間献立表 (やわらか普通食)

	12月23日(月)		12月24日(火)		12月25日(水)		12月26日(木)		12月27日(金)			
朝 食		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げのとりみ煮 チンゲン菜の明太炒め 大根と人参のきんぴら ★味噌汁		★やわらかごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 れんこんと人参の甘露煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ミートインオムレツ マッシュポテト 法蓮草ソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉としめじの生姜バター風味 金時豆煮 切干とインゲンの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ツナの玉子とじ かぼちやのゴマ煮 人参の炒りたら子 ★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	109kcal	384kcal	180kcal	454kcal	96kcal	372kcal	191kcal	459kcal	143kcal	413kcal	エネルギー
	蛋白質	4.4g	11.0g	7.4g	13.2g	6.1g	12.6g	9.3g	15.1g	5.3g	11.0g	蛋白質
	脂質	4.1g	5.7g	10.6g	11.5g	2.5g	3.6g	5.5g	6.4g	7.0g	8.0g	脂質
	炭水化物	14.4g	70.2g	13.2g	71.4g	13.1g	70.6g	26.4g	83.0g	15.1g	71.9g	炭水化物
	ナトリウム	824mg	1313mg	549mg	1017mg	483mg	926mg	613mg	1058mg	415mg	792mg	ナトリウム
塩分	2.1g	3.3g	1.4g	2.6g	1.2g	2.4g	1.6g	2.7g	1.1g	2.0g	塩分	
昼 食		★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 菜の花のソテー 高野豆腐の味噌煮 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 法蓮草と豆腐の卵とじ 赤玉南瓜煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身フライ インゲンソテー 白菜と油揚げの味噌煮 大根と小松菜の煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー ブロッコリーのカニカママヨネーズ 大根の甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジの昆布醤油焼 人参グラッセ ナスと麩の炒め煮 きんぴら ★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	264kcal	538kcal	331kcal	596kcal	280kcal	555kcal	307kcal	574kcal	190kcal	465kcal	エネルギー
	蛋白質	17.1g	23.2g	15.8g	21.3g	9.5g	16.2g	9.8g	15.6g	14.2g	20.8g	蛋白質
	脂質	15.3g	16.3g	17.3g	18.2g	18.1g	19.7g	18.3g	19.2g	5.9g	7.5g	脂質
	炭水化物	10.2g	67.7g	26.8g	83.2g	20.0g	76.1g	25.1g	81.8g	17.2g	73.0g	炭水化物
	ナトリウム	859mg	1301mg	979mg	1350mg	746mg	1187mg	903mg	1372mg	768mg	1257mg	ナトリウム
塩分	2.2g	3.3g	2.5g	3.4g	1.9g	3.0g	2.3g	3.5g	2.0g	3.2g	塩分	
夕 食		★やわらかごはん180g 餃子・焼売セット ホイコーロー 切干大根のおから煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 ミックスソテー 厚揚げとふきの煮物 カリフラワーのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て ブロッコリー ひじきと大豆の煮物 なすの中華風南蛮漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白糸たらのガーリックオイル焼き スナックえんどう 豚肉とキャベツのごま風味炒め 若布の塩こうじ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g トマト煮込みハンバーグ スパソテー 野菜炒め さつま芋のレモン煮 ★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	250kcal	515kcal	184kcal	457kcal	168kcal	457kcal	185kcal	464kcal	263kcal	530kcal	エネルギー
	蛋白質	11.4g	17.0g	14.5g	20.6g	8.0g	14.7g	13.2g	19.1g	9.0g	14.7g	蛋白質
	脂質	10.7g	11.6g	7.4g	8.4g	7.4g	9.1g	9.7g	10.6g	8.4g	9.3g	脂質
	炭水化物	26.2g	82.2g	14.9g	72.2g	15.4g	74.6g	11.9g	71.0g	38.8g	95.3g	炭水化物
	ナトリウム	817mg	1264mg	721mg	1164mg	657mg	1099mg	1022mg	1463mg	656mg	1097mg	ナトリウム
塩分	2.1g	3.2g	1.8g	3.0g	1.7g	2.8g	2.6g	3.7g	1.7g	2.8g	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	623kcal	1437kcal	695kcal	1507kcal	544kcal	1384kcal	683kcal	1497kcal	596kcal	1408kcal	エネルギー
	蛋白質	32.9g	51.2g	37.7g	55.1g	23.6g	43.5g	32.3g	49.8g	28.5g	46.5g	蛋白質
	脂質	30.1g	33.6g	35.3g	38.1g	28.0g	32.4g	33.5g	36.2g	21.3g	24.8g	脂質
	炭水化物	50.8g	220.1g	54.9g	226.8g	48.5g	221.3g	63.4g	235.8g	71.1g	240.2g	炭水化物
	ナトリウム	2500mg	3878mg	2249mg	3531mg	1886mg	3212mg	2538mg	3893mg	1839mg	3146mg	ナトリウム
	塩分	6.4g	9.9g	5.7g	9.0g	4.8g	8.2g	6.5g	9.9g	4.7g	8.0g	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

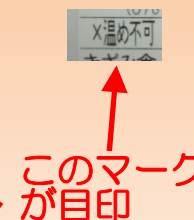


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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 (刻み食)

	12月23日(月)		12月24日(火)		12月25日(水)		12月26日(木)		12月27日(金)		
朝 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	栄養価
	白菜と厚揚げのとりみ煮	菜の花と牛肉の煮物	ミートインオムレツ	豚肉としめじの生姜バター風味	ツナの玉子とじ	チンゲン菜の明太炒め	れんこんと人参の甘露煮	マッシュポテト	金時豆煮	かぼちやのゴマ煮	エネルギー
	大根と人参のきんぴら	キャベツの漬物柚子風味	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	蛋白質
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	脂質
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	炭水化物
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	ナトリウム
塩分	2.1g	3.2g	1.4g	2.5g	1.2g	2.4g	1.6g	2.7g	1.1g	2.2g	塩分
昼 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	栄養価
	ブリの磯辺焼	豚生姜焼き丼の具	白身フライ	ミックスカレーのルー	アジの昆布醤油焼	菜の花のソテー	法蓮草と豆腐の卵とじ	インゲンソテー	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	人参グラッセ	エネルギー
	高野豆腐の味噌煮	赤玉南瓜煮	白菜と油揚げの味噌煮	大根の甘酢漬	★味噌汁	一口ナスのオランダ煮	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	蛋白質
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	脂質
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	炭水化物
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	ナトリウム
塩分	2.2g	3.3g	2.5g	3.6g	1.9g	3.0g	2.3g	3.4g	2.0g	3.1g	塩分
夕 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	栄養価
	餃子・焼売セット	メバルのバジルオリーブ焼	ロールキャベツの白味噌仕立て	白糸たらのガーリックオイル焼き	トマト煮込みハンバーグ	ホイコーロー	ミックスソテー	ブロッコリー	スナップえんどう	スパソテー	エネルギー
	切干大根のおから煮	厚揚げとふきの煮物	ひじきと大豆の煮物	豚肉とキャベツのごま風味炒め	野菜炒め	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	蛋白質
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	脂質
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	炭水化物
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	ナトリウム
塩分	2.1g	3.2g	1.8g	3.0g	1.7g	2.8g	2.6g	3.7g	1.7g	2.8g	塩分
合 計	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	栄養価
	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	エネルギー
	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	蛋白質
	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	脂質
	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	炭水化物
	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	ナトリウム
塩分	6.4g	9.8g	5.7g	9.2g	4.8g	8.2g	6.5g	9.9g	4.7g	8.1g	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

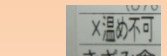


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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る事が出来ます。

# 週間献立表 (ムース食)

	12月23日(月)		12月24日(火)		12月25日(水)		12月26日(木)		12月27日(金)			
朝	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★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
食	エネルギー	93kcal	267kcal	109kcal	283kcal	104kcal	278kcal	99kcal	273kcal	98kcal	272kcal	エネルギー
	蛋白質	2.6g	6.4g	2.7g	6.5g	4.5g	8.3g	4.2g	8.0g	2.5g	6.3g	蛋白質
	脂質	4.3g	5.0g	4.7g	5.4g	5.6g	6.3g	2.3g	3.0g	4.1g	4.8g	脂質
	炭水化物	11.7g	50.0g	13.4g	51.7g	8.6g	46.9g	16.5g	54.8g	13.2g	51.5g	炭水化物
	ナトリウム	533mg	1060mg	618mg	1145mg	603mg	1130mg	427mg	954mg	529mg	1056mg	ナトリウム
	塩分	1.4g	2.7g	1.6g	2.9g	1.5g	2.9g	1.1g	2.4g	1.3g	2.7g	塩分
昼	★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★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
食	エネルギー	207kcal	381kcal	163kcal	337kcal	208kcal	382kcal	185kcal	359kcal	180kcal	354kcal	エネルギー
	蛋白質	8.4g	12.2g	7.6g	11.4g	7.5g	11.3g	9.3g	13.1g	6.5g	10.3g	蛋白質
	脂質	8.4g	9.1g	6.5g	7.2g	10.7g	11.4g	8.9g	9.6g	9.3g	10.0g	脂質
	炭水化物	24.1g	62.4g	18.9g	57.2g	20.2g	58.5g	16.7g	55.0g	17.6g	55.9g	炭水化物
	ナトリウム	775mg	1302mg	942mg	1469mg	979mg	1506mg	809mg	1336mg	765mg	1292mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.3g	2.4g	3.7g	2.5g	3.8g	2.1g	3.4g	1.9g	3.3g	塩分
夕	★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身フライタルタル ハムとブロッコリーのマリネ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★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
食	エネルギー	233kcal	407kcal	165kcal	339kcal	201kcal	375kcal	188kcal	362kcal	194kcal	368kcal	エネルギー
	蛋白質	6.9g	10.7g	6.6g	10.4g	4.4g	8.2g	6.3g	10.1g	11.3g	15.1g	蛋白質
	脂質	11.7g	12.4g	7.9g	8.6g	12.4g	13.1g	10.1g	10.8g	8.0g	8.7g	脂質
	炭水化物	24.6g	62.9g	17.1g	55.4g	18.4g	56.7g	16.4g	54.7g	20.2g	58.5g	炭水化物
	ナトリウム	624mg	1151mg	764mg	1291mg	846mg	1373mg	811mg	1338mg	887mg	1414mg	ナトリウム
	塩分	1.6g	2.9g	1.9g	3.3g	2.2g	3.5g	2.1g	3.4g	2.3g	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	533kcal	1055kcal	437kcal	959kcal	513kcal	1035kcal	472kcal	994kcal	472kcal	994kcal	エネルギー
	蛋白質	17.9g	29.3g	16.9g	28.3g	16.4g	27.8g	19.8g	31.2g	20.3g	31.7g	蛋白質
	脂質	24.4g	26.5g	19.1g	21.2g	28.7g	30.8g	21.3g	23.4g	21.4g	23.5g	脂質
	炭水化物	60.4g	175.3g	49.4g	164.3g	47.2g	162.1g	49.6g	164.5g	51.0g	165.9g	炭水化物
	ナトリウム	1932mg	3513mg	2324mg	3905mg	2428mg	4009mg	2047mg	3628mg	2181mg	3762mg	ナトリウム
塩分	4.9g	8.9g	5.9g	9.9g	6.2g	10.2g	5.2g	9.2g	5.5g	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。

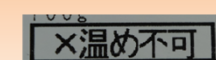
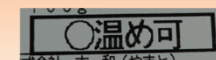
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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