

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	12月30日(月)			12月31日(火)			1月1日(水)			1月2日(木)			1月3日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 和風ポトフ コーンと挽肉の炒め物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★ごはん150g キヌサヤとツナの卵炒め 豆腐としめじののろみ煮 ぜんまい煮 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 若竹煮 れんこんの土佐煮 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)			★ごはん150g 麴と豚肉のチャンプルー 大豆と人参の煮物 大根煮 ★味噌汁(えのき・切干)			★ごはん150g 白身魚のしんじょう 豚肉と春雨の生姜炒め ぜんまいとミンチの煮物 ★味噌汁(揚げ・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	169kcal	428kcal	エネルギー	156kcal	413kcal	エネルギー	231kcal	495kcal	エネルギー	179kcal	436kcal	エネルギー	218kcal	486kcal
	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	9.9g	15.1g	たんぱく質	10.5g	16.1g	たんぱく質	11.7g	16.8g	たんぱく質	9.9g	15.9g
	脂質	5.1g	6.4g	脂質	6.6g	7.4g	脂質	13.3g	14.2g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	11.5g	13.1g
昼食	炭水化物	15.7g	69.9g	炭水化物	13.4g	68.4g	炭水化物	17.6g	73.7g	炭水化物	14.9g	69.8g	炭水化物	18.2g	73.3g
	ナトリウム	588mg	801mg	ナトリウム	645mg	920mg	ナトリウム	656mg	884mg	ナトリウム	484mg	710mg	ナトリウム	678mg	907mg
	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g
	★ごはん150g 餃子・焼売セット 菜の花のツナ炒め 蒸し鶏の炒め物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g サワラの味噌煮 人参のきんぴら さつま芋と豚肉の揚げ煮 四色豆腐 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 ツナあっさり煮 白菜とソーセージのスープ煮 ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g スペイン風オムレツ ミックスソテー 竹の子のカレーそば炒め ゴボウとベーコンのトマト炒め ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g アジのみりん焼 人参グラッセ 青菜と高野豆腐の煮物 切干と挽肉のオイスター炒め ★味噌汁(巻麴・えのき)		
		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	234kcal	500kcal	エネルギー	258kcal	512kcal	エネルギー	188kcal	454kcal	エネルギー	210kcal	472kcal	エネルギー	198kcal	460kcal
間食	たんぱく質	13.2g	19.0g	たんぱく質	17.4g	22.5g	たんぱく質	11.9g	17.8g	たんぱく質	13.3g	18.8g	たんぱく質	18.0g	23.5g
	脂質	9.8g	11.4g	脂質	9.9g	10.5g	脂質	5.9g	7.5g	脂質	8.7g	9.8g	脂質	6.3g	7.2g
	炭水化物	24.4g	79.4g	炭水化物	23.6g	78.1g	炭水化物	21.5g	76.5g	炭水化物	20.4g	75.6g	炭水化物	17.0g	72.5g
	ナトリウム	767mg	1028mg	ナトリウム	826mg	973mg	ナトリウム	936mg	1162mg	ナトリウム	985mg	1247mg	ナトリウム	754mg	981mg
	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	2.5g	3.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g
夕食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん150g アジの昆布醤油焼 きのこソテー 鶏肉と野菜のトマト煮込み 切干大根煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g 鶏のいそべ焼 人参グラッセ 厚揚げとふきの煮物 カリフラワーの煮物 ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g 赤魚のごま焼 塩枝豆 チンジャオロース キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉と野菜のクリーム煮込み いかと野菜の煮物 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 枝豆とかにかまの煮物 ふきと人参の甘露煮 ★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	220kcal	483kcal	エネルギー	241kcal	498kcal	エネルギー	196kcal	465kcal	エネルギー	258kcal	518kcal	エネルギー	226kcal	487kcal
	たんぱく質	16.1g	21.7g	たんぱく質	16.7g	21.7g	たんぱく質	17.2g	23.1g	たんぱく質	14.9g	20.2g	たんぱく質	13.5g	18.9g
合計	脂質	9.8g	10.9g	脂質	13.4g	14.2g	脂質	9.3g	10.5g	脂質	12.5g	13.8g	脂質	13.4g	14.4g
	炭水化物	17.4g	72.6g	炭水化物	12.1g	67.1g	炭水化物	10.8g	66.8g	炭水化物	20.6g	75.2g	炭水化物	12.9g	68.0g
	ナトリウム	933mg	1162mg	ナトリウム	757mg	985mg	ナトリウム	659mg	887mg	ナトリウム	750mg	915mg	ナトリウム	711mg	939mg
	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g
		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(間食込)	エネルギー	824kcal	1612kcal	エネルギー	853kcal	1621kcal	エネルギー	822kcal	1621kcal	エネルギー	844kcal	1623kcal	エネルギー	843kcal	1634kcal
	たんぱく質	52.5g	69.1g	たんぱく質	50.9g	66.2g	たんぱく質	45.7g	63.1g	たんぱく質	47.6g	63.5g	たんぱく質	48.8g	65.7g
	脂質	31.7g	35.7g	脂質	36.9g	39.1g	脂質	35.6g	39.3g	脂質	36.2g	39.4g	脂質	38.2g	41.7g
	炭水化物	86.4g	250.8g	炭水化物	78.0g	242.5g	炭水化物	81.8g	248.9g	炭水化物	83.7g	248.4g	炭水化物	77.0g	242.7g
	ナトリウム	2365mg	3068mg	ナトリウム	2302mg	2952mg	ナトリウム	2325mg	3007mg	ナトリウム	2295mg	2948mg	ナトリウム	2220mg	2904mg
	食塩相当量	6.0g	7.8g	食塩相当量	5.9g	7.5g	食塩相当量	5.9g	7.6g	食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	5.6g	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

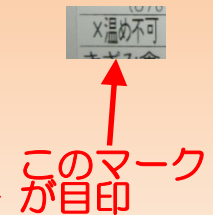


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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30日(月)			12月31日(火)			1月1日(水)			1月2日(木)			1月3日(金)		
朝食	★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 和風ポトフ コーンと挽肉の炒め物			★ごはん120g キヌサヤとツナの卵炒め 豆腐としめじのとろみ煮 ぜんまい煮			★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 若竹煮 れんこんの土佐煮			★ごはん120g 麩と豚肉のチャンプルー 大豆と人参の煮物 大根煮			★ごはん120g 白身魚のしんじょう 豚肉と春雨の生姜炒め ぜんまいとミンチの煮物		
		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	169kcal	362kcal	エネルギー	156kcal	349kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	218kcal	411kcal
	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	9.9g	13.2g
	脂質	5.1g	5.6g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	13.3g	13.8g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	11.5g	12.0g
	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	18.2g	60.1g
昼食	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	484mg	485mg	ナトリウム	678mg	679mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	1.7g	1.7g
	★ごはん120g 餃子・焼売セット 菜の花のツナ炒め 蒸し鶏の炒め物			★ごはん120g サワラの味噌煮 人参のきんぴら さつまいと豚肉の揚げ煮 四色豆腐			★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 ツナあっさり煮 白菜とソーセージのスープ煮			★ごはん120g スペイン風オムレツ ミックスソテー 竹の子のカレーそば炒め ゴボウとベーコンのトマト炒め			★ごはん120g アジのみりん焼 人参グラッセ 青菜と高野豆腐の煮物 切干と挽肉のオイスター炒め		
		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	234kcal	427kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	198kcal	391kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	18.0g	21.3g
間食	脂質	9.8g	10.3g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.3g	6.8g
	炭水化物	24.4g	66.3g	炭水化物	23.6g	65.5g	炭水化物	21.5g	63.4g	炭水化物	20.4g	62.3g	炭水化物	17.0g	58.9g
	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	826mg	827mg	ナトリウム	936mg	937mg	ナトリウム	985mg	986mg	ナトリウム	754mg	755mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g アジの昆布醤油焼 きのこソテー 鶏肉と野菜のトマト煮込み 切干大根煮			★ごはん120g 鶏のいそべ焼 人参グラッセ 厚揚げとふきの煮物 カリフラワーの煮物			★ごはん120g 赤魚のごま焼 塩枝豆 チンジャオロース キャベツとインゲンのソテー			★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 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 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 枝豆とかにかまの煮物 ふきと人参の甘露煮		
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	220kcal	413kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	226kcal	419kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	13.5g	16.8g
	脂質	9.8g	10.3g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	13.4g	13.9g
	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	12.9g	54.8g
	ナトリウム	933mg	934mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	711mg	712mg
合計	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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
		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	655kcal	1234kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal
	たんぱく質	45.1g	55.0g	たんぱく質	44.0g	53.9g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	41.4g	51.3g
	脂質	24.7g	26.2g	脂質	29.9g	31.4g	脂質	28.5g	30.0g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	31.2g	32.7g
	炭水化物	57.5g	183.2g	炭水化物	49.1g	174.8g	炭水化物	49.9g	175.6g	炭水化物	55.9g	181.6g	炭水化物	48.1g	173.8g
合計 間食込	ナトリウム	2288mg	2291mg	ナトリウム	2228mg	2231mg	ナトリウム	2251mg	2254mg	ナトリウム	2219mg	2222mg	ナトリウム	2143mg	2146mg
	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	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	844kcal	1423kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal
	たんぱく質	52.5g	62.4g	たんぱく質	50.9g	60.8g	たんぱく質	45.7g	55.6g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	48.8g	58.7g
	脂質	31.7g	33.2g	脂質	36.9g	38.4g	脂質	35.6g	37.1g	脂質	36.2g	37.7g	脂質	38.2g	39.7g
	炭水化物	86.4g	212.1g	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	81.8g	207.5g	炭水化物	83.7g	209.4g	炭水化物	77.0g	202.7g
合計 間食込	ナトリウム	2365mg	2368mg	ナトリウム	2302mg	2305mg	ナトリウム	2325mg	2328mg	ナトリウム	2295mg	2298mg	ナトリウム	2220mg	2223mg
	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.7g

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

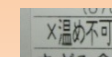


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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30日(月)			12月31日(火)			1月1日(水)			1月2日(木)			1月3日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め ゴロゴロ野菜の塩炒め きのこのきんぴら			★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 竹輪と菜の花の煮物 野菜のおろし煮			★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 ナスと人参のきんぴら 若竹煮			★ごはん150g ミートインオムレツ ナスと麴の炒め煮 クリームコロッケ			★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 春雨の五目炒め ひき肉と里芋の味噌煮		
		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	267kcal	510kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	200kcal	443kcal	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	299kcal	542kcal
	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	7.9g	12.0g
	脂質	12.5g	13.1g	脂質	10.2g	10.8g	脂質	10.3g	10.9g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	14.2g	14.8g
	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	19.6g	72.4g	炭水化物	19.1g	71.9g	炭水化物	34.9g	87.1g
	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	423mg	424mg	ナトリウム	692mg	693mg
	カリウム	492mg	553mg	カリウム	574mg	635mg	カリウム	509mg	570mg	カリウム	164mg	225mg	カリウム	415mg	476mg
	リン	142mg	207mg	リン	163mg	228mg	リン	135mg	200mg	リン	77mg	142mg	リン	137mg	202mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん150g さばみりん干焼 人参グラッセ 野菜の味噌煮込み ビーフンの炒め物			★ごはん150g 牛肉とニンニクの芽の炒め ナスの油炒め 里芋のかに風あかけ			★ごはん150g ハムカツ 青じそパスタ 鶏肉の韓国風炒め ナスのごまタレ煮			★ごはん150g ブリの蒲焼 人参グラッセ ジャーマンポテト 切干大根のカレーきんぴら			★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め 蓮根と人参の炒り煮 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	360kcal	603kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	357kcal	600kcal
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	9.4g	13.5g
	脂質	17.9g	18.5g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	24.3g	24.9g
	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	33.8g	86.6g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	34.6g	87.4g	炭水化物	25.0g	77.8g
	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	464mg	465mg	ナトリウム	515mg	516mg	ナトリウム	567mg	568mg
	カリウム	545mg	606mg	カリウム	545mg	606mg	カリウム	441mg	502mg	カリウム	768mg	829mg	カリウム	455mg	516mg
	リン	169mg	234mg	リン	128mg	193mg	リン	190mg	255mg	リン	110mg	175mg	リン	153mg	218mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g
間食	◎バナナッブル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎バナナッブル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g マーボナス れんこんの土佐煮 牛肉とひじきの炒め煮			★ごはん150g 白身フライ キャベツといんげんのソテー ジャガ芋ときのこの煮物 ぜんまいとコンニャクの炒め煮			★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 キャベツと豚肉のカキソース炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め			★ごはん150g 豚ばら肉炒め 小倉金時 大根とひじきの煮物			★ごはん150g 白身魚のムニエル スイートパンプ 白菜と人参の炒め煮		
		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	374kcal	617kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	323kcal	566kcal
	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	12.3g	16.4g
	脂質	22.9g	23.5g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	22.0g	22.6g	脂質	14.9g	15.5g
	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	39.3g	92.1g	炭水化物	36.8g	89.6g	炭水化物	33.9g	86.7g
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	267mg	268mg
	カリウム	479mg	540mg	カリウム	603mg	664mg	カリウム	606mg	667mg	カリウム	658mg	719mg	カリウム	718mg	779mg
	リン	145mg	210mg	リン	177mg	242mg	リン	159mg	224mg	リン	143mg	208mg	リン	211mg	276mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.7g	0.7g
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	1001kcal	1730kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	29.6g	41.9g
	脂質	53.3g	55.1g	脂質	52.1g	53.9g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	53.4g	55.2g
	炭水化物	100.1g	258.5g	炭水化物	96.6g	255.0g	炭水化物	92.3g	250.7g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	93.8g	252.2g
	ナトリウム	1847mg	1850mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1737mg	1740mg	ナトリウム	1539mg	1542mg	ナトリウム	1526mg	1529mg
	カリウム	1516mg	1699mg	カリウム	1722mg	1905mg	カリウム	1556mg	1739mg	カリウム	1590mg	1773mg	カリウム	1588mg	1771mg
	リン	456mg	651mg	リン	468mg	663mg	リン	484mg	679mg	リン	330mg	525mg	リン	501mg	696mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	3.9g	3.9g
	合計	1064kcal	1793kcal	合計	1036kcal	1765kcal	合計	1034kcal	1763kcal	合計	1097kcal	1826kcal	合計	1043kcal	1772kcal
間食込	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	30.0g	42.3g
	脂質	53.4g	55.2g	脂質	52.2g	54.0g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	53.5g	55.3g
	炭水化物	115.3g	273.7g	炭水化物	112.1g	270.5g	炭水化物	103.8g	262.2g	炭水化物	105.7g	264.1g	炭水化物	109.3g	267.7g
	ナトリウム	1848mg	1851mg	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	1740mg	1743mg	ナトリウム	1540mg	1543mg	ナトリウム	1529mg	1532mg
	カリウム	1606mg	1789mg	カリウム	1782mg	1965mg	カリウム	1612mg	1795mg	カリウム	1680mg	1863mg	カリウム	1648mg	1831mg
	リン	461mg	656mg	リン	475mg	670mg	リン	490mg	685mg	リン	335mg	530mg	リン	508mg	703mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	3.9g	3.9g
	合計	1179kcal	1846kcal	合計	1148kcal	1819kcal	合計	1148kcal	1819kcal	合計	1212kcal	1889kcal	合計	1162kcal	1844kcal
	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	30.0g	42.3g
	脂質	53.4g	55.2g	脂質	52.2g	54.0g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	53.5g	55.3g
	炭水化物	115.3g	273.7g	炭水化物	112.1g	270.5g	炭水化物	103.8g	262.2g	炭水化物	105.7g	264.1g	炭水化物	109.3g	267.7g
	ナトリウム	1848mg	1851mg	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	1740mg	1743mg	ナトリウム	1540mg	1543mg	ナトリウム	1529mg	1532mg
	カリウム	1606mg	1789mg	カリウム	1782mg	1965mg	カリウム	1612mg	1795mg	カリウム	1680mg	1863mg	カリウム	1648mg	1831mg
	リン	461mg	656mg	リン	475mg	670mg	リン	490mg	685mg	リン	335mg	530mg	リン	508mg	703mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	3.9g	3.9g

※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

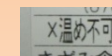


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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30日(月)			12月31日(火)			1月1日(水)			1月2日(木)			1月3日(金)		
朝食	★ごはん180g チキンボールのあんからめ ブロッコリーの煮物 白菜とソーセージのスープ煮			★ごはん180g オムレツ マヨネーズ(小袋) 厚揚げのそぼろ煮 ひじきとベーコンの煮物			★ごはん180g れんこんと鶏団子のトマトあん ひとくちがんも煮 ツナと大豆の炒め煮			★ごはん180g 厚焼玉子 春雨ポークジンジャー 金時豆煮			★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 一口ナスのオランダ煮 竹の子のカレーそぼろ炒め		
		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	176kcal	466kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	235kcal	525kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	222kcal	512kcal
	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	8.4g	13.3g
	脂質	8.2g	8.9g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	15.4g	16.1g
	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	11.9g	74.8g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	33.0g	95.9g	炭水化物	13.5g	76.4g
	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	766mg	767mg
	カリウム	375mg	447mg	カリウム	247mg	319mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	430mg	502mg	カリウム	308mg	380mg
昼食	★ごはん180g 鯖のみぞれ煮 ピーマンの味噌炒め キャベツと豚肉のカキソース炒め レンコンとフキの煮物			★ごはん180g カルビ丼(具) 白菜の中華そぼろ煮 五色煮豆			★ごはん180g ブリの味噌焼 インゲンと人参のグラッセ 白菜と豚肉の煮びたし 竹輪のごま炒め			★ごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 牛肉とひじきの炒め煮 スープキャベツ			★ごはん180g ブリのごま醤油焼 人参のきんぴら パスタのクリーム煮 竹輪と菜の花の煮物		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	279kcal	569kcal
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	11.9g	16.8g	たんぱく質	16.2g	21.1g
	脂質	20.0g	20.7g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	21.9g	22.6g	脂質	15.3g	16.0g
	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	19.4g	82.3g
	ナトリウム	834mg	835mg	ナトリウム	861mg	862mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	599mg	600mg
	カリウム	523mg	595mg	カリウム	614mg	686mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	491mg	563mg
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのききんぴら 春雨としめじの炒め物			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アジの野菜あんかけ 野菜のソース煮込み 四川マーボ春雨			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 油揚げの玉子とじ かぼちゃの揚げ煮			◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のおろし煮 ブロッコリーの玉子とじ 豚肉としめじの生姜バター風味			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g タンドリーチキン ピーマンの味噌炒め 肉じゃが煮 ふきと油揚げの炒め煮		
		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	297kcal	587kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	251kcal	541kcal	エネルギー	295kcal	585kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	14.6g	19.5g
	脂質	15.7g	16.4g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	12.4g	13.1g
	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	28.8g	91.7g
	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	585mg	586mg
	カリウム	450mg	522mg	カリウム	557mg	629mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	456mg	528mg	カリウム	660mg	732mg
夕食	★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのききんぴら 春雨としめじの炒め物			★ごはん180g アジの野菜あんかけ 野菜のソース煮込み 四川マーボ春雨			★ごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 油揚げの玉子とじ かぼちゃの揚げ煮			★ごはん180g 赤魚のおろし煮 ブロッコリーの玉子とじ 豚肉としめじの生姜バター風味			★ごはん180g タンドリーチキン ピーマンの味噌炒め 肉じゃが煮 ふきと油揚げの炒め煮		
		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	297kcal	587kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	251kcal	541kcal	エネルギー	295kcal	585kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	14.6g	19.5g
	脂質	15.7g	16.4g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	12.4g	13.1g
	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	28.8g	91.7g
	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	585mg	586mg
	カリウム	450mg	522mg	カリウム	557mg	629mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	456mg	528mg	カリウム	660mg	732mg
合計	★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのききんぴら 春雨としめじの炒め物			★ごはん180g アジの野菜あんかけ 野菜のソース煮込み 四川マーボ春雨			★ごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 油揚げの玉子とじ かぼちゃの揚げ煮			★ごはん180g 赤魚のおろし煮 ブロッコリーの玉子とじ 豚肉としめじの生姜バター風味			★ごはん180g タンドリーチキン ピーマンの味噌炒め 肉じゃが煮 ふきと油揚げの炒め煮		
		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	785kcal	1655kcal	エネルギー	781kcal	1651kcal	エネルギー	867kcal	1737kcal	エネルギー	805kcal	1675kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.2g	53.9g
	脂質	43.9g	46.0g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	43.1g	45.2g
	炭水化物	55.0g	243.7g	炭水化物	56.8g	245.5g	炭水化物	66.3g	255.0g	炭水化物	63.5g	252.2g	炭水化物	61.7g	250.4g
	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	1950mg	1953mg
	カリウム	1348mg	1564mg	カリウム	1418mg	1634mg	カリウム	1604mg	1820mg	カリウム	1414mg	1630mg	カリウム	1459mg	1675mg
合計 間食込	★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのききんぴら 春雨としめじの炒め物			★ごはん180g アジの野菜あんかけ 野菜のソース煮込み 四川マーボ春雨			★ごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 油揚げの玉子とじ かぼちゃの揚げ煮			★ごはん180g 赤魚のおろし煮 ブロッコリーの玉子とじ 豚肉としめじの生姜バター風味			★ごはん180g タンドリーチキン ピーマンの味噌炒め 肉じゃが煮 ふきと油揚げの炒め煮		
		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	881kcal	1751kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal	エネルギー	963kcal	1833kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	42.6g	57.3g	たんぱく質	43.3g	58.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	44.1g	46.2g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	43.3g	45.4g
	炭水化物	78.0g	266.7g	炭水化物	87.7g	276.4g	炭水化物	89.3g	278.0g	炭水化物	94.0g	282.7g	炭水化物	92.6g	281.3g
	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	1956mg	1959mg
	カリウム	1461mg	1677mg	カリウム	1538mg	1754mg	カリウム	1717mg	1933mg	カリウム	1594mg	1810mg	カリウム	1579mg	1795mg

※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

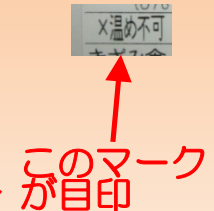


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3日(金)			
朝 食			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 鶏ミンチと小松菜の煮物 なめこ昆布 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 カリフラワーの煮物 インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と小松菜の煮物 大根とベーコンの煮物 さつま芋の甘露煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ごぼうの味噌煮 白菜と若布の煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 大根の千切煮 ぜんまいとミンチの煮物 ★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	135kcal	407kcal	104kcal	369kcal	152kcal	422kcal	146kcal	418kcal	83kcal	357kcal	エネルギー	
	蛋白質	6.4g	12.5g	5.6g	11.3g	6.5g	12.2g	6.6g	12.7g	6.6g	12.7g	蛋白質	
	脂 質	7.6g	8.6g	3.8g	4.7g	5.0g	6.0g	5.6g	6.6g	2.7g	3.7g	脂 質	
	炭水化物	10.9g	68.0g	12.3g	68.3g	20.8g	77.6g	16.9g	73.9g	9.3g	66.8g	炭水化物	
	ナトリウム	681mg	1123mg	354mg	843mg	447mg	824mg	571mg	1012mg	504mg	946mg	ナトリウム	
	塩 分	1.7g	2.9g	0.9g	2.1g	1.1g	2.1g	1.5g	2.6g	1.3g	2.4g	塩 分	
昼 食			★やわらかごはん180g ポークジンジャー 菜の花のツナ炒め 大豆と椎茸の煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白糸たら味噌粕焼 ピーマンソテー 白菜とミンチの中華炒め ナスのごまタレ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g すき焼 里芋のかに風あんかけ ひじきの炒り煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖のレモンベッパ―焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ツナあつさり煮 キャベツの土佐煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハーブチキンソテー マカロニトマト炒め 五目うの花 スープキャベツ ★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	243kcal	515kcal	182kcal	456kcal	303kcal	575kcal	262kcal	537kcal	258kcal	523kcal	エネルギー	
	蛋白質	17.4g	23.4g	13.3g	19.4g	12.3g	18.4g	12.7g	19.2g	14.0g	19.7g	蛋白質	
	脂 質	11.0g	12.0g	6.7g	7.7g	17.2g	18.2g	18.6g	20.2g	13.4g	14.3g	脂 質	
	炭水化物	20.1g	77.0g	13.5g	71.0g	22.9g	79.8g	9.7g	65.5g	19.8g	75.7g	炭水化物	
	ナトリウム	894mg	1341mg	1036mg	1478mg	1021mg	1510mg	956mg	1403mg	741mg	1234mg	ナトリウム	
	塩 分	2.3g	3.4g	2.6g	3.8g	2.6g	3.8g	2.4g	3.6g	1.9g	3.1g	塩 分	
夕 食			★やわらかごはん180g 赤魚のごま醤油焼 塩枝豆 炒り豆腐 ぜんまい煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ ミックスソテー 切干と小松菜の煮物 竹輪のごま炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g かれい塩焼 きのこソテー 麩と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風煮込みハンバーグ 菜の花のソテー 鶏肉と野菜の中華炒め れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 人参のレモン煮 さつま芋と豚肉の揚煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★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	181kcal	446kcal	271kcal	553kcal	250kcal	517kcal	205kcal	475kcal	195kcal	477kcal	エネルギー	
	蛋白質	17.3g	23.0g	15.1g	22.1g	21.9g	27.6g	11.7g	17.5g	16.3g	23.3g	蛋白質	
	脂 質	7.1g	8.0g	10.7g	12.4g	6.0g	6.9g	8.2g	9.2g	5.4g	7.1g	脂 質	
	炭水化物	12.7g	68.7g	28.8g	85.6g	26.6g	83.1g	20.9g	77.7g	21.1g	77.8g	炭水化物	
	ナトリウム	774mg	1263mg	978mg	1419mg	657mg	1098mg	890mg	1309mg	710mg	1155mg	ナトリウム	
	塩 分	2.0g	3.2g	2.5g	3.6g	1.7g	2.8g	2.3g	3.3g	1.8g	2.9g	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	559kcal	1368kcal	557kcal	1378kcal	705kcal	1514kcal	613kcal	1430kcal	536kcal	1357kcal	エネルギー	
	蛋白質	41.1g	58.9g	34.0g	52.8g	40.7g	58.2g	31.0g	49.4g	36.9g	55.7g	蛋白質	
	脂 質	25.7g	28.6g	21.2g	24.8g	28.2g	31.1g	32.4g	36.0g	21.5g	25.1g	脂 質	
	炭水化物	43.7g	213.7g	54.6g	224.9g	70.3g	240.5g	47.5g	217.1g	50.2g	220.3g	炭水化物	
	ナトリウム	2349mg	3727mg	2368mg	3740mg	2125mg	3432mg	2417mg	3724mg	1955mg	3335mg	ナトリウム	
塩 分	6.0g	9.5g	6.0g	9.5g	5.4g	8.7g	6.1g	9.5g	5.0g	8.5g	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30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3日(金)		
朝食		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 鶏ミンチと小松菜の煮物 なめこ昆布 ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 カリフラワーの煮物 インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と小松菜の煮物 大根とベーコンの煮物 さつま芋の甘露煮 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 ごぼうの味噌煮 白菜と若布の煮物 ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐インゲン煮 大根の千切煮 ぜんまいとミンチの煮物 ★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	135kcal	293kcal	104kcal	262kcal	152kcal	310kcal	146kcal	304kcal	83kcal	241kcal	エネルギー
	蛋白質	6.4g	10.1g	5.6g	9.3g	6.5g	10.2g	6.6g	10.3g	6.6g	10.3g	蛋白質
	脂質	7.6g	8.3g	3.8g	4.5g	5.0g	5.7g	5.6g	6.3g	2.7g	3.4g	脂質
	炭水化物	10.9g	43.6g	12.3g	45.0g	20.8g	53.5g	16.9g	49.6g	9.3g	42.0g	炭水化物
	ナトリウム	681mg	1132mg	354mg	805mg	447mg	898mg	571mg	1022mg	504mg	955mg	ナトリウム
	塩分	1.7g	2.9g	0.9g	2.0g	1.1g	2.3g	1.5g	2.6g	1.3g	2.4g	塩分
昼食		★全粥240g ポークジンジャー 菜の花のツナ炒め 大豆と椎茸の煮物 ★味噌汁		★全粥240g 白糸たら味噌粕焼 ピーマンソテー 白菜とミンチの中華炒め ナスのごまタレ煮 ★味噌汁		★全粥240g すき焼 里芋のかに風あんかけ ひじきの炒り煮 ★味噌汁		★全粥240g 鯖のレモンペッパー焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ツナあつさり煮 キャベツの土佐煮 ★味噌汁		★全粥240g ハーブチキンソテー マカロニトマト炒め 五目うの花 スープキャベツ ★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	243kcal	401kcal	182kcal	340kcal	303kcal	461kcal	262kcal	420kcal	258kcal	416kcal	エネルギー
	蛋白質	17.4g	21.1g	13.3g	17.0g	12.3g	16.0g	12.7g	16.4g	14.0g	17.7g	蛋白質
	脂質	11.0g	11.7g	6.7g	7.4g	17.2g	17.9g	18.6g	19.3g	13.4g	14.1g	脂質
	炭水化物	20.1g	52.8g	13.5g	46.2g	22.9g	55.6g	9.7g	42.4g	19.8g	52.5g	炭水化物
	ナトリウム	894mg	1345mg	1036mg	1487mg	1021mg	1472mg	956mg	1407mg	741mg	1192mg	ナトリウム
	塩分	2.3g	3.4g	2.6g	3.8g	2.6g	3.7g	2.4g	3.6g	1.9g	3.0g	塩分
夕食		★全粥240g 赤魚のごま醤油焼 塩枝豆 炒り豆腐 ぜんまい煮 ★味噌汁		★全粥240g 鶏もも竜田揚げ ミックスソテー 切干と小松菜の煮物 竹輪のごま炒め ★味噌汁		★全粥240g かれい塩焼 きのこソテー 麩と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 ★味噌汁		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 菜の花のソテー 鶏肉と野菜の中華炒め れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁		★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のレモン煮 さつま芋と豚肉の揚煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★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	181kcal	339kcal	271kcal	429kcal	250kcal	408kcal	205kcal	363kcal	195kcal	353kcal	エネルギー
	蛋白質	17.3g	21.0g	15.1g	18.8g	21.9g	25.6g	11.7g	15.4g	16.3g	20.0g	蛋白質
	脂質	7.1g	7.8g	10.7g	11.4g	6.0g	6.7g	8.2g	8.9g	5.4g	6.1g	脂質
	炭水化物	12.7g	45.4g	28.8g	61.5g	26.6g	59.3g	20.9g	53.6g	21.1g	53.8g	炭水化物
	ナトリウム	774mg	1225mg	978mg	1429mg	657mg	1108mg	890mg	1341mg	710mg	1161mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.1g	2.5g	3.6g	1.7g	2.8g	2.3g	3.4g	1.8g	3.0g	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	559kcal	1033kcal	557kcal	1031kcal	705kcal	1179kcal	613kcal	1087kcal	536kcal	1010kcal	エネルギー
	蛋白質	41.1g	52.2g	34.0g	45.1g	40.7g	51.8g	31.0g	42.1g	36.9g	48.0g	蛋白質
	脂質	25.7g	27.8g	21.2g	23.3g	28.2g	30.3g	32.4g	34.5g	21.5g	23.6g	脂質
	炭水化物	43.7g	141.8g	54.6g	152.7g	70.3g	168.4g	47.5g	145.6g	50.2g	148.3g	炭水化物
	ナトリウム	2349mg	3702mg	2368mg	3721mg	2125mg	3478mg	2417mg	3770mg	1955mg	3308mg	ナトリウム
	塩分	6.0g	9.4g	6.0g	9.5g	5.4g	8.8g	6.1g	9.6g	5.0g	8.4g	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



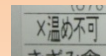
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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



- 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30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3日(金)		
朝 食		★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 大根の干切煮 若芽の酢味噌和え ★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	100kcal	274kcal	92kcal	266kcal	124kcal	298kcal	139kcal	313kcal	90kcal	264kcal	エネルギー
	蛋白質	4.2g	8.0g	2.3g	6.1g	3.9g	7.7g	3.9g	7.7g	2.9g	6.7g	蛋白質
	脂 質	4.1g	4.8g	3.1g	3.8g	4.5g	5.2g	7.4g	8.1g	3.1g	3.8g	脂 質
	炭水化物	11.9g	50.2g	14.0g	52.3g	16.8g	55.1g	13.7g	52.0g	14.0g	52.3g	炭水化物
	ナトリウム	526mg	1053mg	522mg	1049mg	463mg	990mg	609mg	1136mg	453mg	980mg	ナトリウム
	塩 分	1.3g	2.7g	1.3g	2.7g	1.2g	2.5g	1.5g	2.9g	1.2g	2.5g	塩 分
昼 食		★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★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	224kcal	398kcal	211kcal	385kcal	185kcal	359kcal	199kcal	373kcal	213kcal	387kcal	エネルギー
	蛋白質	8.5g	12.3g	8.3g	12.1g	8.9g	12.7g	5.5g	9.3g	8.3g	12.1g	蛋白質
	脂 質	12.7g	13.4g	11.4g	12.1g	8.4g	9.1g	10.2g	10.9g	10.8g	11.5g	脂 質
	炭水化物	19.0g	57.3g	18.2g	56.5g	17.9g	56.2g	21.3g	59.6g	20.2g	58.5g	炭水化物
	ナトリウム	810mg	1337mg	778mg	1305mg	820mg	1347mg	834mg	1361mg	1005mg	1532mg	ナトリウム
	塩 分	2.1g	3.4g	2.0g	3.3g	2.1g	3.4g	2.1g	3.5g	2.6g	3.9g	塩 分
夕 食		★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリーネ ★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	182kcal	356kcal	141kcal	315kcal	181kcal	355kcal	199kcal	373kcal	203kcal	377kcal	エネルギー
	蛋白質	5.0g	8.8g	6.5g	10.3g	7.5g	11.3g	4.8g	8.6g	7.0g	10.8g	蛋白質
	脂 質	9.9g	10.6g	5.7g	6.4g	7.8g	8.5g	10.6g	11.3g	11.0g	11.7g	脂 質
	炭水化物	18.9g	57.2g	16.7g	55.0g	18.7g	57.0g	20.6g	58.9g	17.6g	55.9g	炭水化物
	ナトリウム	891mg	1418mg	803mg	1330mg	815mg	1342mg	750mg	1277mg	833mg	1360mg	ナトリウム
	塩 分	2.3g	3.6g	2.0g	3.4g	2.1g	3.4g	1.9g	3.2g	2.1g	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	506kcal	1028kcal	444kcal	966kcal	490kcal	1012kcal	537kcal	1059kcal	506kcal	1028kcal	エネルギー
	蛋白質	17.7g	29.1g	17.1g	28.5g	20.3g	31.7g	14.2g	25.6g	18.2g	29.6g	蛋白質
	脂 質	26.7g	28.8g	20.2g	22.3g	20.7g	22.8g	28.2g	30.3g	24.9g	27.0g	脂 質
	炭水化物	49.8g	164.7g	48.9g	163.8g	53.4g	168.3g	55.6g	170.5g	51.8g	166.7g	炭水化物
	ナトリウム	2227mg	3808mg	2103mg	3684mg	2098mg	3679mg	2193mg	3774mg	2291mg	3872mg	ナトリウム
	塩 分	5.7g	9.7g	5.3g	9.4g	5.3g	9.4g	5.6g	9.6g	5.8g	9.8g	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。

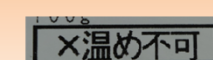
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品（嚥下困難者用食品）ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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