



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

11月30日(月)		12月1日(火)		12月2日(水)		12月3日(木)		12月4日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 炒り豆腐 じゃこサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 麩とえのきのさつ煮 ぜんまい煮 ★味噌汁(豆腐・しめじ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐の洋風玉子とじ 切干とインゲンの煮物 ひじきとアサリのさつ煮 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 麦 麦
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 168kcal	427kcal	エネルギー 131kcal	391kcal	エネルギー 128kcal	394kcal	エネルギー 186kcal	448kcal	エネルギー 148kcal	402kcal
たんぱく質 12.6g	17.8g	たんぱく質 13.0g	18.5g	たんぱく質 11.6g	17.5g	たんぱく質 9.7g	15.3g	たんぱく質 10.8g	15.9g
脂質 5.1g	6.4g	脂質 4.1g	5.1g	脂質 5.3g	6.9g	脂質 10.7g	11.6g	脂質 6.4g	7.2g
炭水化物 18.0g	72.2g	炭水化物 11.0g	66.0g	炭水化物 7.2g	62.1g	炭水化物 11.0g	66.7g	炭水化物 12.3g	66.7g
ナトリウム 664mg	829mg	ナトリウム 468mg	695mg	ナトリウム 647mg	873mg	ナトリウム 521mg	767mg	ナトリウム 541mg	689mg
食塩相当量 1.7g	2.1g	食塩相当量 1.2g	1.8g	食塩相当量 1.6g	2.2g	食塩相当量 1.3g	2.0g	食塩相当量 1.4g	1.8g
★ごはん150g アジの磯辺焼 人参グラッセ 竹輪の五色きんぴら レモンかぼちゃ ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦 乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの煮物 レンコンとフキの煮物 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(巻麩・白菜)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のごま醤油焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ごぼう大豆 えのきのおろし和え ★味噌汁(白菜・人参)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 ビーフンの中巻和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)	乳麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g カルビ丼(具) 竹の子と人参のおかか煮 法蓮草ソテー ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 麦 麦 麦 麦
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 237kcal	505kcal	エネルギー 247kcal	510kcal	エネルギー 279kcal	536kcal	エネルギー 225kcal	481kcal	エネルギー 254kcal	509kcal
たんぱく質 15.8g	21.7g	たんぱく質 9.8g	15.4g	たんぱく質 16.6g	21.6g	たんぱく質 13.2g	18.4g	たんぱく質 13.6g	18.7g
脂質 10.5g	12.1g	脂質 16.6g	17.5g	脂質 16.9g	17.7g	脂質 11.0g	11.7g	脂質 13.9g	14.7g
炭水化物 19.1g	74.4g	炭水化物 13.3g	69.1g	炭水化物 15.3g	70.3g	炭水化物 19.7g	74.6g	炭水化物 20.4g	75.0g
ナトリウム 775mg	1002mg	ナトリウム 781mg	1008mg	ナトリウム 774mg	1002mg	ナトリウム 628mg	775mg	ナトリウム 996mg	1222mg
食塩相当量 2.0g	2.5g	食塩相当量 2.0g	2.6g	食塩相当量 2.0g	2.5g	食塩相当量 1.6g	2.0g	食塩相当量 2.5g	3.1g
◎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		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おおか インゲンとえのきの炒め物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(切干・なめこ)	乳麦 麦	★ごはん150g 天津飯(具) 白花豆煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(若芽・揚げ)	卵乳麦 麦 麦	★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 キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g スペイン風オムレツ ミックスソテー 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏じゃがが煮 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦
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 223kcal	478kcal	エネルギー 235kcal	501kcal	エネルギー 202kcal	461kcal	エネルギー 240kcal	502kcal	エネルギー 239kcal	503kcal
たんぱく質 15.8g	20.8g	たんぱく質 16.0g	21.8g	たんぱく質 15.3g	20.5g	たんぱく質 16.9g	22.5g	たんぱく質 15.4g	21.1g
脂質 13.2g	14.0g	脂質 7.6g	9.2g	脂質 8.2g	9.5g	脂質 11.6g	12.6g	脂質 12.2g	13.1g
炭水化物 11.8g	66.4g	炭水化物 24.1g	79.0g	炭水化物 17.5g	71.9g	炭水化物 18.4g	73.6g	炭水化物 17.7g	73.8g
ナトリウム 660mg	886mg	ナトリウム 632mg	878mg	ナトリウム 469mg	634mg	ナトリウム 981mg	1211mg	ナトリウム 517mg	744mg
食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.6g	2.2g	食塩相当量 1.2g	1.6g	食塩相当量 2.5g	3.1g	食塩相当量 1.3g	1.9g
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 628kcal	1410kcal	エネルギー 613kcal	1402kcal	エネルギー 609kcal	1391kcal	エネルギー 651kcal	1431kcal	エネルギー 641kcal	1414kcal
たんぱく質 44.2g	60.3g	たんぱく質 38.8g	55.7g	たんぱく質 43.5g	59.6g	たんぱく質 39.8g	56.2g	たんぱく質 39.8g	55.7g
脂質 28.8g	32.5g	脂質 28.3g	31.8g	脂質 30.4g	34.1g	脂質 33.3g	35.9g	脂質 32.5g	35.0g
炭水化物 48.9g	213.0g	炭水化物 48.4g	214.1g	炭水化物 40.0g	204.3g	炭水化物 49.1g	214.9g	炭水化物 50.4g	215.5g
ナトリウム 2099mg	2717mg	ナトリウム 1881mg	2581mg	ナトリウム 1890mg	2509mg	ナトリウム 2130mg	2753mg	ナトリウム 2054mg	2655mg
食塩相当量 5.4g	6.9g	食塩相当量 4.8g	6.6g	食塩相当量 4.8g	6.3g	食塩相当量 5.4g	7.1g	食塩相当量 5.2g	6.8g
合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	
エネルギー 829kcal	1611kcal	エネルギー 812kcal	1601kcal	エネルギー 816kcal	1598kcal	エネルギー 849kcal	1629kcal	エネルギー 842kcal	1615kcal
たんぱく質 51.6g	67.7g	たんぱく質 46.7g	63.6g	たんぱく質 49.6g	65.7g	たんぱく質 46.7g	63.1g	たんぱく質 47.2g	63.1g
脂質 35.8g	39.5g	脂質 35.3g	38.8g	脂質 37.5g	41.2g	脂質 40.3g	42.9g	脂質 39.5g	42.0g
炭水化物 77.8g	241.9g	炭水化物 76.6g	242.3g	炭水化物 71.9g	236.2g	炭水化物 78.0g	243.8g	炭水化物 79.3g	244.4g
ナトリウム 2176mg	2794mg	ナトリウム 1957mg	2657mg	ナトリウム 1964mg	2583mg	ナトリウム 2204mg	2827mg	ナトリウム 2131mg	2732mg
食塩相当量 5.6g	7.1g	食塩相当量 5.0g	6.8g	食塩相当量 5.0g	6.5g	食塩相当量 5.6g	7.3g	食塩相当量 5.4g	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り付けます。

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、よりきれいに盛り付けが出来ます。



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

11月30日(月)		12月1日(火)		12月2日(水)		12月3日(木)		12月4日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 炒り豆腐 じゃこサラダ ドレッシング(小袋)	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 麩とえのきのさつと煮 ぜんまい煮	麦 麦 麦	★ごはん120g 高野豆腐の洋風玉子とじ 切干とインゲンの煮物 ひじきとアサリのさっぱり煮	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚バラのすき焼き煮 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 麦 麦	★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 麦
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 168kcal	361kcal	エネルギー 131kcal	324kcal	エネルギー 128kcal	321kcal	エネルギー 186kcal	379kcal	エネルギー 148kcal	341kcal
たんぱく質 12.6g	15.9g	たんぱく質 13.0g	16.3g	たんぱく質 11.6g	14.9g	たんぱく質 9.7g	13.0g	たんぱく質 10.8g	14.1g
脂質 5.1g	5.6g	脂質 4.1g	4.6g	脂質 5.3g	5.8g	脂質 10.7g	11.2g	脂質 6.4g	6.9g
炭水化物 18.0g	59.9g	炭水化物 11.0g	52.9g	炭水化物 7.2g	49.1g	炭水化物 11.0g	52.9g	炭水化物 12.3g	54.2g
ナトリウム 664mg	665mg	ナトリウム 468mg	469mg	ナトリウム 647mg	648mg	ナトリウム 521mg	522mg	ナトリウム 541mg	542mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.4g	1.4g
★ごはん120g アジの磯辺焼 人参グラッセ 竹輪の五色きんぴら レモンかぼちゃ	麦 乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん120g 牛肉と厚揚げの煮物 レンコンとフキの煮物 大根と青菜の柚子和え	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のごま醤油焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ごぼう大豆 えのきのおろし和え	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 ビーフンの中華和え	乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g カルビ丼(具) 竹の子と人参のおかか煮 法蓮草ソテー	麦落 麦 乳麦
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 237kcal	430kcal	エネルギー 247kcal	440kcal	エネルギー 279kcal	472kcal	エネルギー 225kcal	418kcal	エネルギー 254kcal	447kcal
たんぱく質 15.8g	19.1g	たんぱく質 9.8g	13.1g	たんぱく質 16.9g	19.9g	たんぱく質 13.2g	16.5g	たんぱく質 13.6g	16.9g
脂質 10.5g	11.0g	脂質 16.6g	17.1g	脂質 16.9g	17.4g	脂質 11.0g	11.5g	脂質 13.9g	14.4g
炭水化物 19.1g	61.0g	炭水化物 13.3g	55.2g	炭水化物 15.3g	57.2g	炭水化物 19.7g	61.6g	炭水化物 20.4g	62.3g
ナトリウム 775mg	776mg	ナトリウム 781mg	782mg	ナトリウム 774mg	775mg	ナトリウム 628mg	629mg	ナトリウム 996mg	997mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.5g	2.5g
◎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		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おおか インゲンとえのきの炒め物 菜の花とツナの辛子和え	乳麦 麦	★ごはん120g 天津飯(具) 白花豆煮 鶏肉とオクラの中華風	卵乳麦か 麦	★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 キャベツの塩昆布和え	麦 麦 麦	★ごはん120g スペイン風オムレツ ミックスソテー 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としらすのおひたし	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏じゃが煮 ベーコンと白菜のマリネ	麦 乳麦 麦落 卵乳麦
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 223kcal	416kcal	エネルギー 235kcal	428kcal	エネルギー 202kcal	395kcal	エネルギー 240kcal	433kcal	エネルギー 239kcal	432kcal
たんぱく質 15.8g	19.1g	たんぱく質 16.0g	19.3g	たんぱく質 15.3g	18.6g	たんぱく質 16.9g	20.2g	たんぱく質 15.4g	18.7g
脂質 13.2g	13.7g	脂質 7.6g	8.1g	脂質 8.2g	8.7g	脂質 11.6g	12.1g	脂質 12.2g	12.7g
炭水化物 11.8g	53.7g	炭水化物 24.1g	66.0g	炭水化物 17.5g	59.4g	炭水化物 18.4g	60.3g	炭水化物 17.7g	59.6g
ナトリウム 660mg	661mg	ナトリウム 632mg	633mg	ナトリウム 469mg	470mg	ナトリウム 981mg	982mg	ナトリウム 517mg	518mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 2.5g	2.5g	食塩相当量 1.3g	1.3g
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 628kcal	1207kcal	エネルギー 613kcal	1192kcal	エネルギー 609kcal	1188kcal	エネルギー 651kcal	1230kcal	エネルギー 641kcal	1220kcal
たんぱく質 44.2g	54.1g	たんぱく質 38.8g	48.7g	たんぱく質 43.5g	53.4g	たんぱく質 39.8g	49.7g	たんぱく質 39.8g	49.7g
脂質 28.8g	30.3g	脂質 28.3g	29.8g	脂質 30.4g	31.9g	脂質 33.3g	34.8g	脂質 32.5g	34.0g
炭水化物 48.9g	174.6g	炭水化物 48.4g	174.1g	炭水化物 40.0g	165.7g	炭水化物 49.1g	174.8g	炭水化物 50.4g	176.1g
ナトリウム 2099mg	2102mg	ナトリウム 1881mg	1884mg	ナトリウム 1890mg	1893mg	ナトリウム 2130mg	2133mg	ナトリウム 2054mg	2057mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.2g	5.2g
合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	
エネルギー 829kcal	1408kcal	エネルギー 812kcal	1391kcal	エネルギー 816kcal	1395kcal	エネルギー 849kcal	1428kcal	エネルギー 842kcal	1421kcal
たんぱく質 51.6g	61.5g	たんぱく質 46.7g	56.6g	たんぱく質 49.6g	59.5g	たんぱく質 46.7g	56.6g	たんぱく質 47.2g	57.1g
脂質 35.8g	37.3g	脂質 35.3g	36.8g	脂質 37.5g	39.0g	脂質 40.3g	41.8g	脂質 39.5g	41.0g
炭水化物 77.8g	203.5g	炭水化物 76.6g	202.3g	炭水化物 71.9g	197.6g	炭水化物 78.0g	203.7g	炭水化物 79.3g	205.0g
ナトリウム 2176mg	2179mg	ナトリウム 1957mg	1960mg	ナトリウム 1964mg	1967mg	ナトリウム 2204mg	2207mg	ナトリウム 2131mg	2134mg
食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.0g	5.0g	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)

	11月30日(月)		12月1日(火)		12月2日(水)		12月3日(木)		12月4日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め ふきと油揚げの炒め煮 かにかまサラダ		★ごはん150g 牛ごぼうの生姜煮 ゴロゴロ野菜の塩炒め キャベツのピーナッツ和え		★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ ひき肉と豆腐のうま煮		★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 豚肉と大根のピリ辛煮 れんこんの梅和え		★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 大根と人参のきんぴら 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)			
	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	283kcal	526kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	236kcal	479kcal	エネルギー	290kcal	533kcal
	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	6.6g	10.7g
	脂質	14.9g	15.5g	脂質	14.1g	14.7g	脂質	12.6g	13.2g	脂質	18.5g	19.1g
	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	20.5g	73.3g	炭水化物	24.2g	77.0g
	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	496mg	497mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	718mg	719mg
	カリウム	509mg	570mg	カリウム	473mg	534mg	カリウム	453mg	514mg	カリウム	604mg	665mg
	リン	109mg	174mg	リン	117mg	182mg	リン	158mg	223mg	リン	130mg	195mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き アスパラ 白菜と人参の炒め煮 ミックスマカロニサラダ		★ごはん150g 豚ばら肉炒め さつま芋のオレンジ煮 若芽のごま酢和え		★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 白菜の煮びたし スパゲッティサラダ		★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ パスタのトマトカレー炒め さつぱりポテトサラダ		★ごはん150g 牛肉のちゃんぶる 小倉金時 野菜のピーナッツ和え			
	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	315kcal	558kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	340kcal	583kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	8.9g	13.0g
	脂質	23.0g	23.6g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	20.1g	20.7g
	炭水化物	14.1g	66.9g	炭水化物	35.8g	88.6g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	31.1g	83.9g
	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	503mg	504mg	ナトリウム	628mg	629mg
	カリウム	473mg	534mg	カリウム	664mg	725mg	カリウム	429mg	490mg	カリウム	537mg	598mg
	リン	177mg	242mg	リン	154mg	219mg	リン	123mg	188mg	リン	159mg	224mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎パイナップル(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 カルビ丼(具) かぼちゃのゴマ煮 もずくの酢の物		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ スナッペンとう 大根とひじきの煮物 コーンサラダ		★ごはん150g ビーフカレー 竹の子と春雨の甘辛煮 マセドニアンサラダ		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ ナスの油炒め ビーフンの中華和え		★ごはん150g ポテトコロッケ チンゲン菜ソテー 豚バラのすき焼き煮 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	402kcal	645kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー	353kcal	596kcal
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	7.8g	11.9g
	脂質	20.0g	20.6g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	27.9g	28.5g	脂質	21.0g	21.6g
	炭水化物	44.4g	97.2g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	33.1g	85.9g
	ナトリウム	899mg	900mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	669mg	670mg
	カリウム	726mg	787mg	カリウム	510mg	571mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	483mg	544mg
	リン	179mg	244mg	リン	138mg	203mg	リン	113mg	178mg	リン	107mg	172mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	1000kcal	1729kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal
	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	23.3g	35.6g
	脂質	57.9g	59.7g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	63.3g	65.1g	脂質	59.6g	61.4g
	炭水化物	87.3g	245.7g	炭水化物	88.4g	246.8g	炭水化物	74.9g	233.3g	炭水化物	88.4g	246.8g
	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	1882mg	1885mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	2015mg	2018mg
	カリウム	1708mg	1891mg	カリウム	1647mg	1830mg	カリウム	1326mg	1509mg	カリウム	1624mg	1807mg
	リン	465mg	660mg	リン	409mg	604mg	リン	394mg	589mg	リン	396mg	591mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	エネルギー	1063kcal	1792kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1031kcal
たんぱく質		31.5g	43.8g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	23.7g	36.0g
脂質		58.0g	59.8g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	63.4g	65.2g	脂質	59.7g	61.5g
炭水化物		102.5g	260.9g	炭水化物	99.9g	258.3g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	99.9g	258.3g
ナトリウム		2125mg	2128mg	ナトリウム	1885mg	1888mg	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	2018mg	2021mg
カリウム		1765mg	1948mg	カリウム	1703mg	1886mg	カリウム	1386mg	1569mg	カリウム	1680mg	1863mg
リン		468mg	663mg	リン	415mg	610mg	リン	401mg	596mg	リン	402mg	597mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g

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り付けます。



- 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、よりきれいに盛り付けが出来ます。

※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)

	11月30日(月)		12月1日(火)		12月2日(水)		12月3日(木)		12月4日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん180g オムレツ たら子マヨネーズソース 洋風肉じゃが煮 キャベツとウインナーのソテー	卵麦 卵麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g キャベツと豚肉のカキソース炒め ひとくちがんと煮 法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦 麦 卵麦	★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 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ぜんまいとミンチの煮物 えびポテトサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦え	★ごはん180g 白身魚のしんじょう ブロッコリーの玉子とじ 南瓜とツナのサラダ	卵麦 卵乳麦 卵乳麦		
	エネルギー	244kcal	532kcal	242kcal	532kcal	209kcal	499kcal	237kcal	527kcal	219kcal	509kcal	
	たんぱく質	9.7g	14.6g	8.6g	13.5g	10.3g	15.2g	12.1g	17.0g	7.2g	12.1g	
	脂質	13.8g	14.5g	18.5g	19.2g	13.2g	13.9g	14.4g	15.1g	14.2g	14.9g	
	炭水化物	20.4g	83.3g	9.2g	72.1g	13.6g	76.5g	14.6g	77.5g	15.2g	78.1g	
	ナトリウム	800mg	661mg	661mg	662mg	695mg	696mg	618mg	619mg	601mg	602mg	
	カリウム	467mg	539mg	288mg	360mg	359mg	431mg	617mg	689mg	353mg	425mg	
	リン	148mg	225mg	117mg	194mg	151mg	228mg	176mg	253mg	99mg	176mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	
	昼食	★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	麦 乳麦 卵	★ごはん180g 天津飯(具) 赤玉南瓜煮 ブロッコリーの煮物	卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏肉のデミグラスソース スナップえんどう スパゲティイタリアン 菜の花としらすのおひたし	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー 野菜と大豆のカレー煮 野菜のごま和え	麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 鶏のいそべ焼 アスパラ なめことジャガ芋の煮物 中華サラダ	麦 麦 麦 乳麦	
エネルギー		298kcal	578kcal	299kcal	589kcal	293kcal	583kcal	303kcal	593kcal	299kcal	589kcal	
たんぱく質		17.2g	22.1g	14.3g	19.2g	15.2g	20.1g	17.5g	22.4g	15.1g	20.0g	
脂質		14.5g	15.2g	11.6g	12.3g	15.9g	16.6g	14.2g	14.9g	15.2g	15.9g	
炭水化物		22.6g	85.5g	34.5g	97.4g	20.4g	83.3g	26.9g	89.8g	24.2g	87.1g	
ナトリウム		760mg	761mg	821mg	822mg	583mg	584mg	749mg	750mg	782mg	783mg	
カリウム		526mg	598mg	548mg	620mg	345mg	417mg	613mg	685mg	537mg	609mg	
リン		225mg	302mg	228mg	305mg	155mg	232mg	249mg	326mg	70mg	147mg	
食塩相当量		1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	
間食		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		
夕食	★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	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 照焼チキン 人参グラッセ 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 たたきごぼう	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 鯖の味噌焼 きのこソテー ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物	乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 牛肉のちゃんぶる さつま揚げと小松菜の煮ひたし ハムと春雨のサラダ	卵乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら 菜の花と牛肉の煮物 麩と若芽の酢の物	乳麦 麦 麦 麦		
	エネルギー	311kcal	601kcal	310kcal	600kcal	315kcal	605kcal	288kcal	578kcal	322kcal	612kcal	
	たんぱく質	12.4g	17.3g	19.0g	23.9g	13.7g	18.6g	9.5g	14.4g	17.9g	22.8g	
	脂質	22.0g	22.7g	17.2g	17.9g	21.2g	21.9g	18.0g	18.7g	19.5g	20.2g	
	炭水化物	16.0g	78.9g	18.8g	81.7g	16.8g	79.7g	19.8g	82.7g	18.5g	81.4g	
	ナトリウム	680mg	681mg	726mg	727mg	766mg	767mg	628mg	629mg	784mg	785mg	
	カリウム	509mg	581mg	580mg	652mg	471mg	543mg	327mg	399mg	576mg	648mg	
	リン	190mg	267mg	120mg	197mg	191mg	268mg	127mg	204mg	217mg	294mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.9g	2.0g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	
	合計	エネルギー	843kcal	1713kcal	851kcal	1721kcal	817kcal	1687kcal	828kcal	1698kcal	840kcal	1710kcal
たんぱく質		39.3g	54.0g	41.9g	56.6g	39.2g	53.9g	39.1g	53.8g	40.2g	54.9g	
脂質		50.3g	52.4g	47.3g	49.4g	50.3g	52.4g	46.6g	48.7g	48.9g	51.0g	
炭水化物		59.0g	247.7g	62.5g	251.2g	50.8g	239.5g	61.3g	250.0g	57.9g	246.6g	
ナトリウム		2240mg	2243mg	2208mg	2211mg	2047mg	2047mg	1995mg	1998mg	2167mg	2170mg	
カリウム		1502mg	1718mg	1416mg	1632mg	1175mg	1391mg	1557mg	1773mg	1466mg	1682mg	
リン		563mg	794mg	465mg	696mg	497mg	728mg	552mg	783mg	386mg	617mg	
食塩相当量		5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	5.2g	5.3g	5.1g	5.1g	5.5g	5.5g	
合計(間食込)		エネルギー	969kcal	1839kcal	947kcal	1817kcal	945kcal	1815kcal	924kcal	1794kcal	966kcal	1836kcal
たんぱく質		39.9g	54.6g	42.7g	57.4g	40.0g	54.7g	39.9g	54.6g	40.8g	55.5g	
脂質	50.9g	52.6g	47.9g	49.6g	50.9g	52.6g	46.8g	48.9g	49.1g	51.2g		
炭水化物	89.5g	278.2g	85.5g	274.2g	71.7g	270.4g	84.3g	273.0g	88.4g	277.1g		
ナトリウム	2242mg	2245mg	2214mg	2217mg	2050mg	2053mg	2001mg	2004mg	2169mg	2172mg		
カリウム	1616mg	1832mg	1529mg	1745mg	1295mg	1511mg	1670mg	1886mg	1580mg	1796mg		
リン	569mg	800mg	477mg	708mg	511mg	742mg	564mg	795mg	392mg	623mg		
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	5.2g	5.3g	5.1g	5.1g	5.5g	5.5g		

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。



週間献立表 (やわらか普通食)

11月30日(月)			12月1日(火)			12月2日(水)			12月3日(木)			12月4日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
春菊と厚揚げの煮物	乳麦		しめじの中華玉子とじ	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	
蕪のそぼろ煮	麦		ひじきの炒り煮	麦		チンゲン菜の明太炒め	乳麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		白菜とミンチの中華炒め	麦	
一夜漬(白菜・人参)	麦		大根の酢漬			白菜の辛子柚子和え	麦		マッシュポテト	乳麦		一夜漬(大根・昆布)	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	70kcal	342kcal	エネルギー	109kcal	389kcal	エネルギー	115kcal	387kcal	エネルギー	146kcal	415kcal	エネルギー	128kcal	399kcal
蛋白質	3.4g	9.3g	蛋白質	3.9g	10.1g	蛋白質	3.9g	10.0g	蛋白質	5.8g	11.8g	蛋白質	3.9g	10.0g
脂質	2.4g	3.3g	脂質	5.6g	6.5g	脂質	6.6g	7.6g	脂質	5.7g	6.6g	脂質	4.9g	5.9g
炭水化物	9.6g	67.2g	炭水化物	12.6g	71.9g	炭水化物	10.5g	67.7g	炭水化物	16.5g	73.4g	炭水化物	17.3g	74.2g
ナトリウム	532mg	974mg	ナトリウム	650mg	1095mg	ナトリウム	816mg	1257mg	ナトリウム	527mg	972mg	ナトリウム	575mg	1018mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
ハヤシライスのルー	乳麦		サワラのエスカベッシュ	乳麦		ハニーマスタードチキン			ポークジンジャー	麦		チキンピカタ	卵麦	
れんこんと人参の甘露煮	麦		さつま芋と豚肉の揚煮	麦		ブロッコリー			菜の花のツナ炒め	卵乳麦		スナッフえんどう		
コールスローサラダ	卵乳麦		カリフラワーの柚子味噌和え	麦		スープキャベツ	乳麦		五目春雨の酢の物	卵麦		ふきと大根のスープ煮	卵乳麦落	
★すまし汁	麦		★味噌汁	麦		玉子スパサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		野菜のピーナッツ和え	麦落	
★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	302kcal	563kcal	エネルギー	252kcal	518kcal	エネルギー	268kcal	542kcal	エネルギー	238kcal	514kcal	エネルギー	245kcal	512kcal
蛋白質	7.1g	12.5g	蛋白質	16.2g	21.9g	蛋白質	11.3g	17.5g	蛋白質	14.3g	20.7g	蛋白質	12.2g	17.8g
脂質	17.1g	17.8g	脂質	10.3g	11.2g	脂質	15.8g	16.8g	脂質	9.1g	10.8g	脂質	15.1g	16.0g
炭水化物	30.6g	86.4g	炭水化物	22.3g	78.7g	炭水化物	18.8g	76.4g	炭水化物	26.2g	82.4g	炭水化物	16.2g	72.7g
ナトリウム	1211mg	1601mg	ナトリウム	824mg	1293mg	ナトリウム	733mg	1176mg	ナトリウム	1114mg	1555mg	ナトリウム	932mg	1375mg
食塩相当量	3.1g	4.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.8g	4.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
ブリの磯辺焼	麦		トマト煮込みハンバーグ	乳麦		赤魚の生姜煮	麦		ハムカツ	乳麦		鯖の磯辺焼き	麦	
塩枝豆			アスパラ			菜の花			インゲンソテー	乳麦		人参グラッセ	乳麦	
麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦		青菜と高野豆腐の煮物	麦		豚バラと根菜の白味噌煮			野菜炒め	卵麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦	
野菜のごま和え	乳麦		コーンサラダ	卵乳麦		なすの中華風南蛮漬け	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		法蓮草としめじのおひたし	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	294kcal	561kcal	エネルギー	282kcal	552kcal	エネルギー	213kcal	478kcal	エネルギー	286kcal	563kcal	エネルギー	266kcal	533kcal
蛋白質	20.5g	26.1g	蛋白質	12.2g	18.0g	蛋白質	13.5g	19.1g	蛋白質	6.6g	12.8g	蛋白質	16.5g	22.3g
脂質	16.1g	17.0g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	17.4g	18.4g	脂質	16.7g	17.6g
炭水化物	15.7g	72.2g	炭水化物	25.6g	82.8g	炭水化物	14.6g	70.7g	炭水化物	25.7g	83.8g	炭水化物	12.0g	68.7g
ナトリウム	798mg	1241mg	ナトリウム	859mg	1320mg	ナトリウム	608mg	1052mg	ナトリウム	757mg	1198mg	ナトリウム	935mg	1404mg
食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.6g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	666kcal	1466kcal	エネルギー	643kcal	1459kcal	エネルギー	596kcal	1407kcal	エネルギー	670kcal	1492kcal	エネルギー	639kcal	1444kcal
蛋白質	31.0g	47.9g	蛋白質	32.3g	50.0g	蛋白質	28.7g	46.6g	蛋白質	26.7g	45.3g	蛋白質	32.6g	50.1g
脂質	35.6g	38.1g	脂質	29.8g	32.5g	脂質	32.3g	35.2g	脂質	32.2g	35.8g	脂質	36.7g	39.5g
炭水化物	55.9g	225.8g	炭水化物	60.5g	233.4g	炭水化物	43.9g	214.8g	炭水化物	68.4g	239.6g	炭水化物	45.5g	215.6g
ナトリウム	2541mg	3816mg	ナトリウム	2333mg	3708mg	ナトリウム	2157mg	3485mg	ナトリウム	2398mg	3725mg	ナトリウム	2442mg	3797mg
食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	6.3g	9.7g

★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り付けます。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。



週間献立表 (刻み食)

11月30日(月)			12月1日(火)			12月2日(水)			12月3日(木)			12月4日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
春菊と厚揚げの煮物	乳麦		しめじの中華玉子とじ	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	
蕪のそぼろ煮	麦		ひじきの炒り煮	麦		チンゲン菜の明太炒め	乳麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		白菜とミンチの中華炒め	麦	
一夜漬(白菜・人参)	麦		大根の酢漬			白菜の辛子柚子和え	麦		マッシュポテト	乳麦		一夜漬(大根・昆布)	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	70kcal	229kcal	エネルギー	109kcal	268kcal	エネルギー	115kcal	274kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	128kcal	287kcal
蛋白質	3.4g	7.1g	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	3.9g	7.6g
脂質	2.4g	3.1g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	4.9g	5.6g
炭水化物	9.6g	42.6g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	10.5g	43.5g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	17.3g	50.3g
ナトリウム	532mg	972mg	ナトリウム	650mg	1090mg	ナトリウム	816mg	1256mg	ナトリウム	527mg	967mg	ナトリウム	575mg	1015mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ハヤシライスのルー	乳麦		サワラのエスカベッシュ	乳麦		ハニーマスタードチキン			ポークジンジャー	麦		チキンピカタ	卵麦	
れんこんと人参の甘露煮	麦		さつま芋と豚肉の揚煮	麦		ブロッコリー			菜の花のツナ炒め	卵乳麦		スナッフえんどう		
コールスローサラダ	卵乳麦		カリフラワーの柚子味噌和え	麦		スープキャベツ	乳麦		五目春雨の酢の物	卵麦		ふきと大根のスープ煮	卵乳麦落	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	302kcal	461kcal	エネルギー	252kcal	411kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	238kcal	397kcal	エネルギー	245kcal	404kcal
蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	16.2g	19.9g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	12.2g	15.9g
脂質	17.1g	17.8g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	9.1g	9.8g	脂質	15.1g	15.8g
炭水化物	30.6g	63.6g	炭水化物	22.3g	55.3g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	26.2g	59.2g	炭水化物	16.2g	49.2g
ナトリウム	1211mg	1651mg	ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	733mg	1173mg	ナトリウム	1114mg	1554mg	ナトリウム	932mg	1372mg
食塩相当量	3.1g	4.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.8g	4.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ブリの磯辺焼	麦		トマト煮込みハンバーグ	乳麦		赤魚の生姜煮	麦		ハムカツ	乳麦		鯖の磯辺焼き	麦	
塩枝豆			アスパラ			菜の花			インゲンソテー	乳麦		人参グラッセ	乳麦	
麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦		青菜と高野豆腐の煮物	麦		豚バラと根菜の白味噌煮			野菜炒め	卵麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦	
野菜のごま和え	乳麦		コーンサラダ	卵乳麦		なすの中華風南蛮漬	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		法蓮草としめじのおひたし	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	294kcal	453kcal	エネルギー	282kcal	441kcal	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	286kcal	445kcal	エネルギー	266kcal	425kcal
蛋白質	20.5g	24.2g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	16.5g	20.2g
脂質	16.1g	16.8g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	16.7g	17.4g
炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	25.6g	58.6g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	25.7g	58.7g	炭水化物	12.0g	45.0g
ナトリウム	798mg	1238mg	ナトリウム	859mg	1299mg	ナトリウム	608mg	1048mg	ナトリウム	757mg	1197mg	ナトリウム	935mg	1375mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	666kcal	1143kcal	エネルギー	643kcal	1120kcal	エネルギー	596kcal	1073kcal	エネルギー	670kcal	1147kcal	エネルギー	639kcal	1116kcal
蛋白質	31.0g	42.1g	蛋白質	32.3g	43.4g	蛋白質	28.7g	39.8g	蛋白質	26.7g	37.8g	蛋白質	32.6g	43.7g
脂質	35.6g	37.7g	脂質	29.8g	31.9g	脂質	32.3g	34.4g	脂質	32.2g	34.3g	脂質	36.7g	38.8g
炭水化物	55.9g	154.9g	炭水化物	60.5g	159.5g	炭水化物	43.9g	142.9g	炭水化物	68.4g	167.4g	炭水化物	45.5g	144.5g
ナトリウム	2541mg	3861mg	ナトリウム	2333mg	3653mg	ナトリウム	2157mg	3477mg	ナトリウム	2398mg	3718mg	ナトリウム	2442mg	3762mg
食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	6.3g	9.6g

★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。



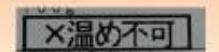
週間献立表 (ムース食)

	11月30日(月)			12月1日(火)			12月2日(水)			12月3日(木)			12月4日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	牛肉と根菜の煮物	乳麦		温泉玉子	卵麦		五色煮豆	卵麦		野菜の味噌風味	乳麦		豚すき	乳麦	
	メンマの中華和え	乳麦か		ふきの煮物	乳麦		大根とひじきの煮物	麦		白花豆煮	麦		一夜漬	乳麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
昼 食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	142kcal	316kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	120kcal	294kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	73kcal	247kcal
	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.6g	3.3g
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身フライタルタル	卵乳麦	
	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		大根煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		大根とベーコンの煮物	卵乳麦	
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	224kcal	398kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	204kcal	378kcal
	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.2g	14.0g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.6g	10.4g
	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	11.4g	12.1g

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

★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。