



# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

		12月7日(月)		12月8日(火)		12月9日(水)		12月10日(木)		12月11日(金)		
		品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	しめじの中華玉子と大豆とごぼうの煮物	鶏肉のすき焼き	鶏肉のすき焼き	コーンと挽肉の炒め物	コーンと挽肉の炒め物	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	豚肉と卵白のトマト炒め	豚肉と卵白のトマト炒め	鶏大豆	鶏大豆	
	インゲンのごま和え	春菊のなめこ和え	春菊のなめこ和え	春菊のなめこ和え	春菊のなめこ和え	法蓮草と切干のおひたし	法蓮草と切干のおひたし	菜の花ときのこの酢味噌和え	菜の花ときのこの酢味噌和え	大根煮	大根煮	
	★味噌汁(豆腐・小松菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	もずくの酢の物	もずくの酢の物	
	★味噌汁(豆腐・小松菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★味噌汁(小松菜・えのき)	★味噌汁(小松菜・えのき)	
おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
エネルギー	193kcal	455kcal	エネルギー	172kcal	428kcal	エネルギー	163kcal	423kcal	エネルギー	191kcal	445kcal	
たんぱく質	12.6g	18.2g	たんぱく質	11.9g	17.0g	たんぱく質	12.0g	17.4g	たんぱく質	12.5g	17.6g	
脂質	9.4g	10.4g	脂質	7.7g	8.5g	脂質	6.0g	7.0g	脂質	6.5g	7.3g	
炭水化物	17.7g	72.9g	炭水化物	13.8g	68.7g	炭水化物	16.5g	71.5g	炭水化物	22.3g	76.7g	
ナトリウム	517mg	747mg	ナトリウム	577mg	824mg	ナトリウム	616mg	870mg	ナトリウム	670mg	818mg	
食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	あぶらかれい生姜煮	炊き合せ	炊き合せ	ブリの塩焼	ブリの塩焼	人参グラッセ	人参グラッセ	鶏肉のおろしポン酢焼き	鶏肉のおろしポン酢焼き	ます白糍焼	ます白糍焼	
	スナッペンとう	人参の炒り煮	人参の炒り煮	カボチャとハムのサラダ	カボチャとハムのサラダ	きんぴられんこん	きんぴられんこん	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	人參グラッセ	人參グラッセ	
	鶏肉と野菜の中華炒め	カボチャとハムのサラダ	カボチャとハムのサラダ	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	白菜の辛子柚子和え	白菜の辛子柚子和え	キャベツとベーコンの和え物	キャベツとベーコンの和え物	若竹煮	若竹煮	
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	
おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
エネルギー	222kcal	488kcal	エネルギー	252kcal	511kcal	エネルギー	220kcal	476kcal	エネルギー	231kcal	495kcal	
たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	10.0g	15.2g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	13.9g	19.5g	
脂質	10.8g	12.4g	脂質	14.7g	16.0g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	12.5g	13.4g	
炭水化物	13.5g	68.4g	炭水化物	19.6g	74.0g	炭水化物	14.2g	69.1g	炭水化物	15.3g	71.4g	
ナトリウム	728mg	954mg	ナトリウム	680mg	845mg	ナトリウム	510mg	657mg	ナトリウム	780mg	1007mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎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	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	ポークジンジャー	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	カリフラワーの甘酢漬	カリフラワーの甘酢漬	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	
	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	
	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	
おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
エネルギー	231kcal	493kcal	エネルギー	235kcal	495kcal	エネルギー	246kcal	514kcal	エネルギー	198kcal	460kcal	
たんぱく質	14.7g	20.4g	たんぱく質	18.6g	24.1g	たんぱく質	11.2g	17.2g	たんぱく質	15.6g	21.2g	
脂質	9.8g	10.7g	脂質	7.8g	8.8g	脂質	12.9g	14.5g	脂質	8.6g	9.5g	
炭水化物	21.6g	77.3g	炭水化物	22.5g	77.5g	炭水化物	19.6g	74.7g	炭水化物	13.8g	69.5g	
ナトリウム	774mg	1000mg	ナトリウム	848mg	1075mg	ナトリウム	738mg	967mg	ナトリウム	746mg	992mg	
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	ポークジンジャー	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	カリフラワーの甘酢漬	カリフラワーの甘酢漬	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	
	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	
	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	
	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	
おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
エネルギー	231kcal	493kcal	エネルギー	235kcal	495kcal	エネルギー	246kcal	514kcal	エネルギー	198kcal	460kcal	
たんぱく質	14.7g	20.4g	たんぱく質	18.6g	24.1g	たんぱく質	11.2g	17.2g	たんぱく質	15.6g	21.2g	
脂質	9.8g	10.7g	脂質	7.8g	8.8g	脂質	12.9g	14.5g	脂質	8.6g	9.5g	
炭水化物	21.6g	77.3g	炭水化物	22.5g	77.5g	炭水化物	19.6g	74.7g	炭水化物	13.8g	69.5g	
ナトリウム	774mg	1000mg	ナトリウム	848mg	1075mg	ナトリウム	738mg	967mg	ナトリウム	746mg	992mg	
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1643kcal	エネルギー	858kcal	1633kcal	エネルギー	830kcal	1614kcal	エネルギー	827kcal	1607kcal
	たんぱく質	51.8g	68.9g	たんぱく質	48.4g	64.2g	たんぱく質	46.6g	63.2g	たんぱく質	48.1g	64.4g
	脂質	37.1g	40.6g	脂質	37.2g	40.3g	脂質	36.6g	39.9g	脂質	34.7g	37.3g
	炭水化物	84.7g	250.5g	炭水化物	84.1g	248.4g	炭水化物	79.2g	244.2g	炭水化物	83.3g	249.5g
	ナトリウム	2093mg	2775mg	ナトリウム	2181mg	2820mg	ナトリウム	1941mg	2571mg	ナトリウム	2270mg	2891mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.8g	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。

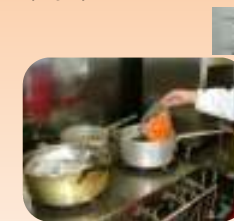
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

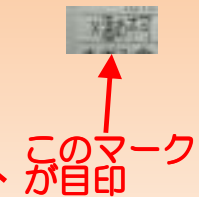


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。



# 週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

		12月7日(月)		12月8日(火)		12月9日(水)		12月10日(木)		12月11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120g	しめじの中華玉子と大豆とごぼうの煮物	卵乳麦	★ごはん120g	鶏肉のすき焼き	麦	★ごはん120g	ミートインオムレツ	卵乳麦	★ごはん120g	鶏大豆				
		インゲンのごま和え	麦	コーンと挽肉の炒め物	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	豚肉と卵白のトマト炒め	麦	大根煮	麦				
				春菊のなめこ和え	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	菜の花ときのこの酢味噌和え	麦	もずくの酢の物	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		
昼食	★ごはん120g	あぶらかれい生姜煮	麦	★ごはん120g	炊き合せ	麦	★ごはん120g	ブリの塩焼	麦	★ごはん120g	ます白糍焼				
		スナッペンとう	卵乳麦	人参の炒り煮	卵乳麦	人参グラッセ	卵乳麦	鶏肉のおろしポン酢焼き	麦	人参グラッセ	卵乳麦				
		鶏肉と野菜の中華炒め	卵乳麦	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦	きんぴられんこん	卵乳麦	竹輪の五色きんぴら	麦	若竹煮	卵乳麦				
		大根のマヨネーズ和え	卵乳麦			キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	キャベツとベーコンの和え物	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				
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g				◎牛乳180g							
	◎りんご150g			◎オレンジ200g				◎りんご150g							
	★ごはん120g	ポークジャンジャー	麦	★ごはん120g	カジキのアラ煮	麦	★ごはん120g	クリーム煮込みハンバーグ	麦	★ごはん120g	豚ロースの玉ねぎソース				
		油揚げと菜の花の煮物	麦	大根とひじきのうま煮	麦	インゲンソテー	麦	アスパラ	麦	スナッペンとう	麦				
		カリフラワーの甘酢漬	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵乳麦	カリフラワーの塩炒め	卵乳麦	五目豆腐煮	麦	里芋のかに風あんかけ	卵乳麦				
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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		
	合計	合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量

## お食事の作り方

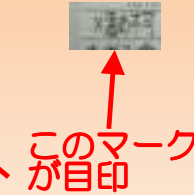


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。  
 ※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40g管理食)

	12月7日(月)		12月8日(火)		12月9日(水)		12月10日(木)		12月11日(金)				
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン			
朝食	★ごはん150g 麩の玉子とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 和風マヨネーズ和え		★ごはん150g 豚ロースの味噌炒め スパトマト炒め さつま芋とツナの青じそサラダ		★ごはん150g 厚焼玉子 春雨と鶏肉の炒め煮 ごぼうのごま酢和え		★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ さつま芋の甘露煮 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん150g スクランブルエッグ 里芋の揚げ煮 野菜サラダ ドレッシング(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	251kcal	494kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	
	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	5.8g	9.9g	
	脂質	15.3g	15.9g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	9.4g	10.0g	脂質	11.6g	12.2g	
	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	32.3g	85.1g	
	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	484mg	485mg	ナトリウム	369mg	627mg	ナトリウム	370mg	370mg	
	カリウム	262mg	323mg	カリウム	564mg	625mg	カリウム	239mg	300mg	カリウム	659mg	720mg	
	リン	105mg	170mg	リン	116mg	181mg	リン	121mg	186mg	リン	115mg	180mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.9g	0.9g	
昼食	★ごはん150g アジの野菜あんかけ 豚肉ときのこのペロコンチーノ 法蓮草とさつま芋の和風味		★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ スイートパンプ コールスローサラダ		★ごはん150g 赤魚の竜田揚 チンゲン菜とピーマンのソテー きんぴられんこん ポテトマサラダ		★ごはん150g 餃子・焼売セット 豚バラチンジャオ 春雨のサラダ		★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん アスパラ パスタのクリーム煮 かぼきんサラダ				
	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	383kcal	626kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	
	たんぱく質	15.2g	19.3g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	8.7g	12.8g	
	脂質	26.7g	27.3g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	23.3g	23.9g	
	炭水化物	19.6g	72.4g	炭水化物	37.2g	90.0g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	31.3g	84.1g	
	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	860mg	861mg	
	カリウム	465mg	526mg	カリウム	441mg	502mg	カリウム	599mg	660mg	カリウム	381mg	442mg	
	リン	201mg	266mg	リン	123mg	188mg	リン	185mg	250mg	リン	105mg	170mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g				
	★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 ナスの炒り煮 たたきごぼう		★ごはん150g カレイの照焼 人参グラッセ キャベツと豚肉のカキソース炒め えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 マカロニサラダ		★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 乳マサヤ ごま風味炒め カラフルサラダ		★ごはん150g 鶏のカラー照煮込み フロコリー 竹輪の五色きんぴら 明太ポテトサラダ				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	15.0g	19.1g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	13.5g	17.6g	
	脂質	20.5g	21.1g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	24.4g	25.0g	
	炭水化物	36.0g	88.8g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	16.5g	69.3g	
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	507mg	508mg	
	カリウム	459mg	520mg	カリウム	587mg	648mg	カリウム	351mg	412mg	カリウム	563mg	624mg	
	リン	127mg	192mg	リン	195mg	260mg	リン	98mg	163mg	リン	184mg	249mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
夕食	★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 ナスの炒り煮 たたきごぼう		★ごはん150g カレイの照焼 人参グラッセ キャベツと豚肉のカキソース炒め えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 マカロニサラダ		★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 乳マサヤ ごま風味炒め カラフルサラダ		★ごはん150g 鶏のカラー照煮込み フロコリー 竹輪の五色きんぴら 明太ポテトサラダ				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	991kcal	1720kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	28.0g	40.3g	
	脂質	62.5g	64.3g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	52.2g	54.0g	脂質	59.3g	61.1g	
	炭水化物	76.0g	234.4g	炭水化物	95.5g	253.9g	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	80.1g	238.5g	
	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	1865mg	1868mg	ナトリウム	1871mg	1874mg	ナトリウム	1736mg	1739mg	
	カリウム	1186mg	1369mg	カリウム	1592mg	1775mg	カリウム	1189mg	1372mg	カリウム	1603mg	1786mg	
	リン	433mg	628mg	リン	434mg	629mg	リン	404mg	599mg	リン	404mg	599mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	
合計	エネルギー	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1074kcal	1803kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal	
	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	28.4g	40.7g	
	脂質	62.6g	64.4g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	52.3g	54.1g	脂質	59.4g	61.2g	
	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	107.0g	265.4g	炭水化物	113.7g	272.1g	炭水化物	95.6g	254.0g	
	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	1868mg	1871mg	ナトリウム	1872mg	1875mg	ナトリウム	1739mg	1742mg	
	カリウム	1246mg	1429mg	カリウム	1648mg	1831mg	カリウム	1246mg	1429mg	カリウム	1663mg	1846mg	
	リン	440mg	635mg	リン	440mg	635mg	リン	407mg	602mg	リン	411mg	606mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	
	合計(間食込)	エネルギー	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1074kcal	1803kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal
		たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	28.4g	40.7g
脂質		62.6g	64.4g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	52.3g	54.1g	脂質	59.4g	61.2g	
炭水化物		91.5g	249.9g	炭水化物	107.0g	265.4g	炭水化物	113.7g	272.1g	炭水化物	95.6g	254.0g	
ナトリウム		2050mg	2053mg	ナトリウム	1868mg	1871mg	ナトリウム	1872mg	1875mg	ナトリウム	1739mg	1742mg	
カリウム		1246mg	1429mg	カリウム	1648mg	1831mg	カリウム	1246mg	1429mg	カリウム	1663mg	1846mg	
リン		440mg	635mg	リン	440mg	635mg	リン	407mg	602mg	リン	411mg	606mg	
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	

## お食事の作り方

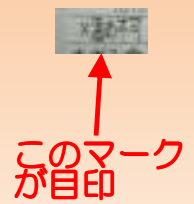


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

※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7日(月)		12月8日(火)		12月9日(水)		12月10日(木)		12月11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 キヌサヤとツナの卵炒め 大豆と人参の煮物 オクラとももろのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 れんこんの五目炒め煮 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g 目玉焼き 豚肉となめこのカレー炒め 春雨の中華和え		★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 麩とえのきのさつと煮 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g えび団子と大根の煮物 チンジャオロース 春雨とツナのサラダ			
	エネルギー	251kcal	541kcal	238kcal	528kcal	177kcal	467kcal	175kcal	465kcal	263kcal	553kcal	
	たんぱく質	18.1g	23.0g	13.1g	18.0g	8.1g	13.0g	13.1g	18.0g	10.8g	15.7g	
	脂質	11.7g	12.4g	12.8g	13.5g	9.8g	10.5g	7.5g	8.2g	15.1g	15.8g	
	炭水化物	18.7g	81.6g	17.4g	80.3g	12.5g	75.4g	14.1g	77.0g	19.5g	82.4g	
	ナトリウム	689mg	690mg	797mg	798mg	489mg	490mg	634mg	635mg	669mg	670mg	
	カリウム	739mg	811mg	409mg	481mg	181mg	253mg	392mg	464mg	413mg	485mg	
	リン	266mg	343mg	184mg	261mg	125mg	202mg	174mg	251mg	132mg	209mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.2g	1.2g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	
	昼食	★ごはん180g 中華煮豚 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮 パンサンスー		★ごはん180g 白身フライ フロッコリー トマト味のチャンプル ふきと人参の甘露煮		★ごはん180g 鶏肉のマーメレード煮 人参グラッセ 牛ごぼうの生姜煮 野菜の三杯酢		★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかつ 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え		★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 里芋のかに風あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		
エネルギー		253kcal	543kcal	299kcal	589kcal	293kcal	583kcal	329kcal	619kcal	284kcal	574kcal	
たんぱく質		9.8g	14.7g	10.9g	15.8g	14.0g	18.9g	16.8g	21.7g	15.5g	20.4g	
脂質		16.7g	17.4g	19.8g	20.5g	17.5g	18.2g	21.8g	22.5g	16.7g	17.4g	
炭水化物		15.5g	78.4g	20.1g	83.0g	19.9g	82.8g	16.2g	79.1g	17.7g	80.6g	
ナトリウム		602mg	603mg	629mg	630mg	755mg	756mg	762mg	763mg	623mg	624mg	
カリウム		316mg	388mg	478mg	550mg	528mg	600mg	549mg	621mg	565mg	637mg	
リン		135mg	212mg	158mg	235mg	147mg	224mg	181mg	258mg	166mg	243mg	
食塩相当量		1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	
間食		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		
	★ごはん180g 鶏肉の香草焼 ピーマンソテー 野菜炒め 若芽のごま酢和え		★ごはん180g ポークジンジャー 鶏ミンチと小松菜の煮物 かぼちゃのオリブサラダ		★ごはん180g カレーの甘酢野菜あんかけ ひき肉と豆腐のうま煮 インゲンのごま和え		★ごはん180g メンチカツ バジルソバ ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え		★ごはん180g 鮭の青じそ焼 きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味			
	エネルギー	272kcal	562kcal	298kcal	588kcal	312kcal	602kcal	307kcal	597kcal	271kcal	561kcal	
	たんぱく質	15.2g	20.1g	16.1g	21.0g	17.4g	22.3g	8.7g	13.6g	17.1g	22.0g	
	脂質	17.0g	17.7g	15.8g	16.5g	18.5g	19.2g	19.5g	20.2g	15.8g	16.5g	
	炭水化物	12.6g	75.5g	22.2g	85.1g	17.7g	80.6g	24.7g	87.6g	15.1g	78.0g	
	ナトリウム	649mg	650mg	895mg	896mg	659mg	660mg	674mg	675mg	743mg	744mg	
	カリウム	539mg	611mg	612mg	684mg	609mg	681mg	379mg	451mg	511mg	583mg	
	リン	71mg	148mg	206mg	283mg	249mg	326mg	118mg	195mg	215mg	292mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	2.3g	2.3g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	
夕食	★ごはん180g 鶏肉の香草焼 ピーマンソテー 野菜炒め 若芽のごま酢和え		★ごはん180g ポークジンジャー 鶏ミンチと小松菜の煮物 かぼちゃのオリブサラダ		★ごはん180g カレーの甘酢野菜あんかけ ひき肉と豆腐のうま煮 インゲンのごま和え		★ごはん180g メンチカツ バジルソバ ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え		★ごはん180g 鮭の青じそ焼 きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味			
	エネルギー	776kcal	1626kcal	835kcal	1705kcal	782kcal	1652kcal	811kcal	1681kcal	818kcal	1688kcal	
	たんぱく質	43.1g	57.8g	40.1g	54.8g	39.5g	54.2g	38.6g	53.3g	43.4g	58.1g	
	脂質	45.4g	47.5g	48.4g	50.5g	45.8g	47.9g	48.8g	50.9g	47.6g	49.7g	
	炭水化物	46.8g	235.5g	59.7g	248.4g	50.1g	238.8g	55.0g	243.7g	52.3g	241.0g	
	ナトリウム	1940mg	1943mg	2321mg	2324mg	1903mg	1906mg	2070mg	2073mg	2035mg	2038mg	
	カリウム	1594mg	1810mg	1499mg	1715mg	1318mg	1534mg	1320mg	1536mg	1489mg	1705mg	
	リン	472mg	703mg	548mg	779mg	521mg	752mg	473mg	704mg	513mg	744mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	5.9g	5.9g	4.8g	4.8g	5.2g	5.2g	5.2g	5.2g	
	合計	エネルギー	904kcal	1774kcal	931kcal	1801kcal	908kcal	1778kcal	939kcal	1809kcal	944kcal	1814kcal
たんぱく質		43.9g	58.6g	40.9g	55.6g	40.1g	54.8g	39.4g	54.1g	44.0g	58.7g	
脂質		45.6g	47.7g	48.6g	50.7g	46.0g	48.1g	49.0g	51.1g	47.8g	49.9g	
炭水化物		77.7g	266.4g	82.7g	271.4g	80.6g	269.3g	85.9g	274.6g	82.8g	271.5g	
ナトリウム		1946mg	1949mg	2327mg	2330mg	1905mg	1908mg	2076mg	2079mg	2037mg	2040mg	
カリウム		1714mg	1930mg	1612mg	1828mg	1432mg	1648mg	1440mg	1656mg	1603mg	1819mg	
リン		486mg	717mg	560mg	791mg	527mg	758mg	487mg	718mg	519mg	750mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	5.9g	5.9g	4.8g	4.8g	5.2g	5.2g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)		エネルギー	904kcal	1774kcal	931kcal	1801kcal	908kcal	1778kcal	939kcal	1809kcal	944kcal	1814kcal
		たんぱく質	43.9g	58.6g	40.9g	55.6g	40.1g	54.8g	39.4g	54.1g	44.0g	58.7g
	脂質	45.6g	47.7g	48.6g	50.7g	46.0g	48.1g	49.0g	51.1g	47.8g	49.9g	
	炭水化物	77.7g	266.4g	82.7g	271.4g	80.6g	269.3g	85.9g	274.6g	82.8g	271.5g	
	ナトリウム	1946mg	1949mg	2327mg	2330mg	1905mg	1908mg	2076mg	2079mg	2037mg	2040mg	
	カリウム	1714mg	1930mg	1612mg	1828mg	1432mg	1648mg	1440mg	1656mg	1603mg	1819mg	
	リン	486mg	717mg	560mg	791mg	527mg	758mg	487mg	718mg	519mg	750mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	5.9g	5.9g	4.8g	4.8g	5.2g	5.2g	5.2g	5.2g	

## 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)

12月7日(月)			12月8日(火)			12月9日(水)			12月10日(木)			12月11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		
ミートインオムレツ	卵麦		がんと白菜の煮物	麦		牛肉の甘酢炒め	麦		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		和風ポトフ	乳麦	
スパトマト炒め	乳麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		大根とひじきの煮物	麦		赤玉南瓜煮	麦		インゲンと人参のグラッセ	乳	
法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		春菊のおひたし	麦		一夜漬(白菜・小松菜)	麦		キャベツの塩昆布和え	麦		マカロニトマト炒め	乳麦	
★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	155kcal	423kcal	エネルギー	164kcal	431kcal	エネルギー	130kcal	408kcal	エネルギー	135kcal	416kcal	エネルギー	136kcal	413kcal
蛋白質	7.3g	13.2g	蛋白質	10.5g	16.1g	蛋白質	4.1g	10.1g	蛋白質	5.2g	11.5g	蛋白質	3.6g	10.0g
脂質	5.8g	6.7g	脂質	8.0g	8.9g	脂質	6.8g	7.7g	脂質	6.0g	7.0g	脂質	3.3g	5.0g
炭水化物	18.7g	75.2g	炭水化物	13.6g	70.1g	炭水化物	12.4g	71.3g	炭水化物	15.0g	74.1g	炭水化物	23.8g	80.2g
ナトリウム	619mg	1065mg	ナトリウム	860mg	1303mg	ナトリウム	633mg	1075mg	ナトリウム	397mg	838mg	ナトリウム	437mg	880mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.1g	2.2g
★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		
アジの昆布醤油焼	麦		鶏肉のマーレード煮	麦		ブリのごま焼	麦		天津飯の具	卵乳麦か		赤魚の味噌煮		
人参のレモン煮	乳麦		オクラのペペロンチーノ	麦		塩枝豆			ふきと人参の甘露煮	麦		キヌサヤ		
切干と小松菜の煮物	麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦		切干と法蓮草のおひたし	麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦	
さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦		ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		五目野菜の甘酢和え	麦		★すまし汁	麦		れんこんサラダ	卵乳麦	
★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	204kcal	476kcal	エネルギー	254kcal	535kcal	エネルギー	255kcal	522kcal	エネルギー	213kcal	474kcal	エネルギー	232kcal	506kcal
蛋白質	13.4g	19.5g	蛋白質	10.8g	17.3g	蛋白質	16.7g	22.5g	蛋白質	7.7g	13.1g	蛋白質	14.1g	20.3g
脂質	7.6g	8.6g	脂質	13.8g	15.5g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	12.0g	13.0g
炭水化物	20.7g	77.9g	炭水化物	21.3g	78.6g	炭水化物	19.9g	76.6g	炭水化物	21.3g	77.1g	炭水化物	16.6g	74.2g
ナトリウム	841mg	1302mg	ナトリウム	685mg	1126mg	ナトリウム	767mg	1209mg	ナトリウム	1309mg	1699mg	ナトリウム	838mg	1281mg
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	3.3g	4.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g
★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		
揚げ豆腐の南蛮づけ	麦		ホッケの幽庵焼	麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	乳麦		鶏の酒蒸し香味ソース	麦		大根とつくねの煮物	卵乳麦	
大根と豚肉の甘辛煮	麦落		きのこソテー	乳麦		スナックえんどう			アスパラ			豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵乳麦か	
オクラのごま和え	乳麦		中華うま煮	卵乳麦か		五色きんぴら	卵麦		ナスと麩の炒め煮	乳麦落		大豆と椎茸の煮物	麦	
★味噌汁	麦		カラフルサラダ	卵乳麦		おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦		蒸し野菜の塩こうじ和え	麦		★味噌汁	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	263kcal	530kcal	エネルギー	225kcal	498kcal	エネルギー	247kcal	513kcal	エネルギー	251kcal	523kcal	エネルギー	262kcal	528kcal
蛋白質	10.9g	16.7g	蛋白質	13.0g	19.2g	蛋白質	7.2g	13.0g	蛋白質	14.9g	20.8g	蛋白質	14.1g	19.8g
脂質	16.5g	17.4g	脂質	9.8g	10.8g	脂質	16.0g	16.9g	脂質	14.0g	14.9g	脂質	13.2g	14.1g
炭水化物	18.6g	75.3g	炭水化物	18.7g	76.0g	炭水化物	20.8g	77.0g	炭水化物	12.0g	69.6g	炭水化物	22.2g	78.6g
ナトリウム	836mg	1278mg	ナトリウム	708mg	1150mg	ナトリウム	891mg	1337mg	ナトリウム	925mg	1367mg	ナトリウム	903mg	1372mg
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	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		
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	622kcal	1429kcal	エネルギー	643kcal	1464kcal	エネルギー	632kcal	1443kcal	エネルギー	599kcal	1413kcal	エネルギー	630kcal	1447kcal
蛋白質	31.6g	49.4g	蛋白質	34.3g	52.6g	蛋白質	28.0g	45.6g	蛋白質	27.8g	45.4g	蛋白質	31.8g	50.1g
脂質	29.9g	32.7g	脂質	31.6g	35.2g	脂質	34.7g	37.4g	脂質	30.7g	33.3g	脂質	28.5g	32.1g
炭水化物	58.0g	228.4g	炭水化物	53.6g	224.7g	炭水化物	53.1g	224.9g	炭水化物	48.3g	220.8g	炭水化物	62.6g	233.0g
ナトリウム	2296mg	3645mg	ナトリウム	2253mg	3579mg	ナトリウム	2291mg	3621mg	ナトリウム	2631mg	3904mg	ナトリウム	2178mg	3533mg
食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	6.7g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.0g

★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)

12月7日(月)			12月8日(火)			12月9日(水)			12月10日(木)			12月11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		
ミートインオムレツ	卵麦		がんと白菜の煮物	麦		牛肉の甘酢炒め	麦		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		和風ポトフ	乳麦	
スパトマト炒め	乳麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		大根とひじきの煮物	麦		赤玉南瓜煮	麦		インゲンと人参のグラッセ	乳	
法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		春菊のおひたし	麦		一夜漬(白菜・小松菜)	麦		キャベツの塩昆布和え	麦		マカロニトマト炒め	乳麦	
★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	155kcal	314kcal	エネルギー	164kcal	323kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	135kcal	294kcal	エネルギー	136kcal	295kcal
蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	4.1g	7.8g	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	3.6g	7.3g
脂質	5.8g	6.5g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	3.3g	4.0g
炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	23.8g	56.8g
ナトリウム	619mg	1059mg	ナトリウム	860mg	1300mg	ナトリウム	633mg	1073mg	ナトリウム	397mg	837mg	ナトリウム	437mg	877mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.1g	2.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
アジの昆布醤油焼	麦		鶏肉のマーマレード煮	麦		ブリのごま焼	麦		天津飯の具	卵乳麦か		赤魚の味噌煮		
人参のレモン煮	乳麦		オクラのペペロンチーノ	麦		塩枝豆			ふきと人参の甘露煮	麦		キヌサヤ		
切干と小松菜の煮物	麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦		切干と法蓮草のおひたし	麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦	
さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦		ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		五目野菜の甘酢和え	麦		★味噌汁	麦		れんこんサラダ	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	204kcal	363kcal	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	232kcal	391kcal
蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	16.7g	20.4g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	14.1g	17.8g
脂質	7.6g	8.3g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	12.0g	12.7g
炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	19.9g	52.9g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	16.6g	49.6g
ナトリウム	841mg	1281mg	ナトリウム	685mg	1125mg	ナトリウム	767mg	1207mg	ナトリウム	1309mg	1749mg	ナトリウム	838mg	1278mg
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	3.3g	4.4g	食塩相当量	2.1g	3.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
揚げ豆腐の南蛮づけ	麦		ホッケの幽庵焼	麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	乳麦		鶏の酒蒸し香味ソース	麦		大根とつくねの煮物	卵乳麦	
大根と豚肉の甘辛煮	麦落		きのこソテー	乳麦		スナッペンどう			アスパラ			豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	
オクラのごま和え	乳麦		中華うま煮	卵乳麦か		五色きんぴら	卵麦		ナスと麩の炒め煮	乳麦落		大豆と椎茸の煮物	麦	
★味噌汁	麦		カラフルサラダ	卵乳麦		おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦		蒸し野菜の塩こうじ和え	麦		★味噌汁	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	263kcal	422kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	262kcal	421kcal
蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	14.1g	17.8g
脂質	16.5g	17.2g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	13.2g	13.9g
炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	20.8g	53.8g	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	22.2g	55.2g
ナトリウム	836mg	1276mg	ナトリウム	708mg	1148mg	ナトリウム	891mg	1331mg	ナトリウム	925mg	1365mg	ナトリウム	903mg	1343mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g
★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	622kcal	1099kcal	エネルギー	643kcal	1120kcal	エネルギー	632kcal	1109kcal	エネルギー	599kcal	1076kcal	エネルギー	630kcal	1107kcal
蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	34.3g	45.4g	蛋白質	28.0g	39.1g	蛋白質	27.8g	38.9g	蛋白質	31.8g	42.9g
脂質	29.9g	32.0g	脂質	31.6g	33.7g	脂質	34.7g	36.8g	脂質	30.7g	32.8g	脂質	28.5g	30.6g
炭水化物	58.0g	157.0g	炭水化物	53.6g	152.6g	炭水化物	53.1g	152.1g	炭水化物	48.3g	147.3g	炭水化物	62.6g	161.6g
ナトリウム	2296mg	3616mg	ナトリウム	2253mg	3573mg	ナトリウム	2291mg	3611mg	ナトリウム	2631mg	3951mg	ナトリウム	2178mg	3498mg
食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	6.7g	10.0g	食塩相当量	5.5g	8.9g

★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

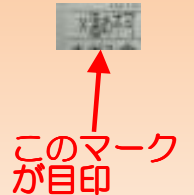


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

	12月7日(月)			12月8日(火)			12月9日(水)			12月10日(木)			12月11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		
	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦	
	若芽とパインの酢の物	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		昆布の佃煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	
	★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	86kcal	260kcal	エネルギー	106kcal	280kcal	エネルギー	106kcal	280kcal	エネルギー	145kcal	319kcal	エネルギー	97kcal	271kcal	
蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	
脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g	
炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.1g	49.5g	
ナトリウム	550mg	1073mg	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	426mg	949mg	ナトリウム	597mg	1120mg	ナトリウム	625mg	1148mg	
食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦	
	大根と椎茸の煮物	麦		大根の千切煮	乳麦		昆布煮豆	乳麦		油揚と菜の花の煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	
	マリネサラダ	卵乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦か		若芽の酢味噌和え	乳麦	
★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	212kcal	386kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	199kcal	373kcal	エネルギー	206kcal	380kcal	エネルギー	160kcal	334kcal	
蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.1g	9.9g	
脂質	12.6g	13.3g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	7.0g	7.7g	
炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.2g	56.6g	炭水化物	20.6g	59.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	
ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	873mg	1396mg	ナトリウム	726mg	1249mg	
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鮭のおろし煮	麦		とんかつ	卵乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦	
	金時豆の煮物	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		がんも煮	麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		赤玉南瓜の煮物	麦	
	野菜の三杯酢	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		菜の花の辛子和え	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦	
★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	210kcal	384kcal	エネルギー	283kcal	457kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	185kcal	359kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	
蛋白質	9.1g	12.9g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	
脂質	8.4g	9.1g	脂質	20.3g	21.0g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	7.0g	7.7g	
炭水化物	24.9g	63.3g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g	
ナトリウム	638mg	1161mg	ナトリウム	805mg	1328mg	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	698mg	1221mg	ナトリウム	758mg	1281mg	
食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.3g	
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	508kcal	1030kcal	エネルギー	553kcal	1075kcal	エネルギー	517kcal	1039kcal	エネルギー	536kcal	1058kcal	エネルギー	453kcal	975kcal
	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	18.7g	30.1g	蛋白質	20.9g	32.3g
	脂質	24.1g	26.2g	脂質	31.7g	33.8g	脂質	26.6g	28.7g	脂質	27.9g	30.0g	脂質	18.1g	20.2g
炭水化物	56.3g	171.5g	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	49.8g	165.0g	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	53.4g	168.6g	
ナトリウム	2004mg	3573mg	ナトリウム	2314mg	3883mg	ナトリウム	2093mg	3662mg	ナトリウム	2168mg	3737mg	ナトリウム	2109mg	3678mg	
食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.4g	

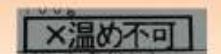
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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