



# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

12月14日(月)		12月15日(火)		12月16日(水)		12月17日(木)		12月18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 菜の花と牛肉の煮物 インゲンとえのきの炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 竹の子と人参のおかか煮 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ぜんまいとミンチの煮物 白花豆煮 ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g がんとどきの含め煮 大豆とごぼうの味噌炒め じゃこサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦落 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)	乳麦 卵麦 麦 麦
エネルギー 218kcal たんぱく質 9.5g 脂質 14.9g 炭水化物 12.1g ナトリウム 507mg 食塩相当量 1.3g	482kcal 15.2g 15.8g 68.2g 734mg 1.9g	エネルギー 176kcal たんぱく質 11.5g 脂質 9.0g 炭水化物 11.4g ナトリウム 520mg 食塩相当量 1.3g	435kcal 16.7g 10.3g 65.6g 685mg 1.7g	エネルギー 155kcal たんぱく質 11.0g 脂質 2.8g 炭水化物 22.9g ナトリウム 581mg 食塩相当量 1.5g	410kcal 16.1g 3.6g 77.5g 807mg 2.1g	エネルギー 182kcal たんぱく質 11.6g 脂質 7.8g 炭水化物 17.7g ナトリウム 824mg 食塩相当量 2.1g	441kcal 16.8g 9.1g 72.1g 989mg 2.5g	エネルギー 165kcal たんぱく質 12.1g 脂質 8.9g 炭水化物 10.0g ナトリウム 609mg 食塩相当量 1.5g	421kcal 17.3g 9.6g 64.9g 756mg 1.9g
★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 枝豆とかにかまの煮物 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のレモン風味焼 ミックスソテー 大豆と人参の煮物 えのきのおろし和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g アジのみりん焼 ブロックリー 厚揚げとふきの煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g つくねの照り焼き スナッペンえんどう 白菜と麩の玉子とじ かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁(小松菜・えのき)	卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 大根の酢漬け ★味噌汁(若芽・豆腐)	乳麦 乳麦
エネルギー 225kcal たんぱく質 15.7g 脂質 6.5g 炭水化物 25.5g ナトリウム 1033mg 食塩相当量 2.6g	479kcal 20.8g 7.3g 79.9g 1181mg 3.0g	エネルギー 253kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.4g 炭水化物 19.9g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g	513kcal 22.5g 12.4g 74.9g 962mg 2.4g	エネルギー 232kcal たんぱく質 14.2g 脂質 12.9g 炭水化物 15.1g ナトリウム 822mg 食塩相当量 2.1g	494kcal 19.8g 13.8g 70.6g 1048mg 2.7g	エネルギー 233kcal たんぱく質 13.4g 脂質 7.9g 炭水化物 26.0g ナトリウム 697mg 食塩相当量 1.8g	490kcal 18.7g 8.7g 80.8g 926mg 2.4g	エネルギー 225kcal たんぱく質 15.2g 脂質 11.0g 炭水化物 16.2g ナトリウム 647mg 食塩相当量 1.6g	485kcal 20.6g 12.0g 71.2g 894mg 2.3g
◎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		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
★ごはん150g 赤魚のごま焼 きのこのソテー 麩と豚肉のチャンブルー ツナあっさり煮 ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 鶏じゃが煮 大根と小松菜の煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	乳麦 麦落 麦 麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 アイマンのおかか和え 肉野菜煮込み きのこのおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g カレイのおろし和え インゲンの生姜炒め マリネサラダ ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g えび団子の炊き合わせ れんこんの五目炒め煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 卵麦 麦
エネルギー 183kcal たんぱく質 16.0g 脂質 8.4g 炭水化物 11.7g ナトリウム 669mg 食塩相当量 1.7g	440kcal 21.2g 9.2g 66.5g 898mg 2.3g	エネルギー 209kcal たんぱく質 11.2g 脂質 6.7g 炭水化物 24.1g ナトリウム 784mg 食塩相当量 2.0g	482kcal 17.5g 8.4g 79.9g 1010mg 2.6g	エネルギー 250kcal たんぱく質 15.8g 脂質 13.4g 炭水化物 16.3g ナトリウム 762mg 食塩相当量 1.9g	504kcal 20.9g 14.2g 70.7g 930mg 2.4g	エネルギー 223kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.0g 炭水化物 11.7g ナトリウム 671mg 食塩相当量 1.7g	485kcal 20.8g 13.9g 67.4g 917mg 2.3g	エネルギー 254kcal たんぱく質 15.9g 脂質 12.0g 炭水化物 22.3g ナトリウム 919mg 食塩相当量 2.3g	509kcal 20.9g 12.8g 76.9g 1145mg 2.9g
エネルギー 626kcal たんぱく質 41.2g 脂質 29.8g 炭水化物 49.3g ナトリウム 2209mg 食塩相当量 5.6g	1401kcal 57.2g 32.3g 214.6g 2813mg 7.2g	エネルギー 638kcal たんぱく質 39.8g 脂質 27.1g 炭水化物 55.4g ナトリウム 2012mg 食塩相当量 5.1g	1430kcal 56.7g 31.1g 220.4g 2657mg 6.7g	エネルギー 637kcal たんぱく質 41.0g 脂質 29.1g 炭水化物 54.3g ナトリウム 2165mg 食塩相当量 5.5g	1408kcal 56.8g 31.6g 218.8g 2785mg 7.2g	エネルギー 638kcal たんぱく質 40.2g 脂質 28.7g 炭水化物 55.4g ナトリウム 2192mg 食塩相当量 5.6g	1416kcal 56.3g 31.7g 220.3g 2832mg 7.2g	エネルギー 644kcal たんぱく質 43.2g 脂質 31.9g 炭水化物 48.5g ナトリウム 2175mg 食塩相当量 5.4g	1415kcal 58.8g 34.4g 213.0g 2795mg 7.1g
合計(間食込) エネルギー 833kcal たんぱく質 47.3g 脂質 36.9g 炭水化物 81.2g ナトリウム 2283mg 食塩相当量 5.8g	1608kcal 63.3g 39.4g 246.5g 2887mg 7.4g	合計 エネルギー 835kcal たんぱく質 47.5g 脂質 34.1g 炭水化物 83.2g ナトリウム 2088mg 食塩相当量 5.3g	1627kcal 64.4g 38.1g 248.2g 2733mg 6.9g	合計 エネルギー 838kcal たんぱく質 48.4g 脂質 36.1g 炭水化物 83.2g ナトリウム 2242mg 食塩相当量 5.7g	1609kcal 64.2g 38.6g 247.7g 2862mg 7.4g	合計 エネルギー 837kcal たんぱく質 48.1g 脂質 35.7g 炭水化物 83.6g ナトリウム 2268mg 食塩相当量 5.8g	1615kcal 64.2g 38.7g 248.5g 2908mg 7.4g	合計 エネルギー 851kcal たんぱく質 49.3g 脂質 39.0g 炭水化物 80.4g ナトリウム 2249mg 食塩相当量 5.6g	1622kcal 64.9g 41.5g 244.9g 2869mg 7.3g

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用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14日(月)		12月15日(火)		12月16日(水)		12月17日(木)		12月18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 菜の花と牛肉の煮物 インゲンとえのきの炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦 乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん120g 豚バラのすき焼き煮 竹の子と人参のおかか煮 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ぜんまいとミンチの煮物 白豆水煮	麦 乳麦 麦	★ごはん120g がんもどきの含め煮 大豆とごぼうの味噌炒め じゃこサラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦落 麦	★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 キャベツの塩昆布和え	乳麦 卵麦 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	218kcal	411kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	165kcal	358kcal
		たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	12.1g	15.4g
		脂質	14.9g	15.4g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	8.9g	9.4g
	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	10.0g	51.9g	
	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	609mg	610mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.6g	
昼食	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 枝豆とかにかまの煮物 蒸し鶏とぜんまいのマリネ	乳麦 卵麦か 麦	★ごはん120g 鶏肉のレモン風味焼 ミックスソー 大豆と人参の煮物 えのきのおろし和え	乳麦 麦 麦	★ごはん120g アジのみりん焼 ブロッコリー 厚揚げとふきの煮物 ハムの和風サラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g つくねの照り焼き スナッペンとう 白菜と麩の玉子とじ かにかまと春雨の中華和え	卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 大根の酢漬け	乳麦 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	225kcal	418kcal	エネルギー	253kcal	446kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	225kcal	418kcal
		たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	15.2g	18.5g
		脂質	6.5g	7.0g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	11.0g	11.5g
	炭水化物	25.5g	67.4g	炭水化物	19.9g	61.8g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	16.2g	58.1g	
	ナトリウム	1033mg	1034mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	647mg	648mg	
	食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎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		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g				
	★ごはん120g 赤魚のごま焼 きのこソテー 麩と豚肉のチャンプルー ツナあっさり煮	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 鶏じゃが煮 大根と小松菜の煮物	乳麦 麦落 麦	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 ピーマンのおかか和え 肉野菜煮込み きのこのおひたし	麦 麦 麦	★ごはん120g カレイのおろし和え インゲンの生姜炒め マリネサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g えび団子の炊き合わせ れんこんの五目炒め 菜の花としらすのおひたし	卵麦え 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	183kcal	376kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	
	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	15.9g	19.2g	
	脂質	8.4g	8.9g	脂質	6.7g	7.2g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	12.0g	12.5g	
	炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	24.1g	66.0g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	22.3g	64.2g	
	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	919mg	920mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
夕食	★ごはん120g 赤魚のごま焼 きのこソテー 麩と豚肉のチャンプルー ツナあっさり煮	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 鶏じゃが煮 大根と小松菜の煮物	乳麦 麦落 麦	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 ピーマンのおかか和え 肉野菜煮込み きのこのおひたし	麦 麦 麦	★ごはん120g カレイのおろし和え インゲンの生姜炒め マリネサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g えび団子の炊き合わせ れんこんの五目炒め 菜の花としらすのおひたし	卵麦え 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	183kcal	376kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
		たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	15.9g	19.2g
		脂質	8.4g	8.9g	脂質	6.7g	7.2g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	12.0g	12.5g
	炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	24.1g	66.0g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	22.3g	64.2g	
	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	919mg	920mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
合計	★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 インゲンとえのきの炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦 乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん120g 豚バラのすき焼き煮 竹の子と人参のおかか煮 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ぜんまいとミンチの煮物 白豆水煮	麦 乳麦 麦	★ごはん120g がんもどきの含め煮 大豆とごぼうの味噌炒め じゃこサラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦落 麦	★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 キャベツの塩昆布和え	乳麦 卵麦 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	626kcal	1205kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal
		たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	43.2g	53.1g
		脂質	29.8g	31.3g	脂質	27.1g	28.6g	脂質	29.1g	30.2g	脂質	31.9g	33.4g
	炭水化物	49.3g	175.0g	炭水化物	55.4g	181.1g	炭水化物	54.3g	180.0g	炭水化物	48.5g	174.2g	
	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	2165mg	2168mg	ナトリウム	2175mg	2178mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.5g	
合計(間食込)	★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 インゲンとえのきの炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦 乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん120g 豚バラのすき焼き煮 竹の子と人参のおかか煮 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ぜんまいとミンチの煮物 白豆水煮	麦 乳麦 麦	★ごはん120g がんもどきの含め煮 大豆とごぼうの味噌炒め じゃこサラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦落 麦	★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 キャベツの塩昆布和え	乳麦 卵麦 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	833kcal	1412kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal
		たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	48.4g	58.0g	たんぱく質	49.3g	59.2g
		脂質	36.9g	38.4g	脂質	34.1g	35.6g	脂質	36.1g	37.2g	脂質	39.0g	40.5g
	炭水化物	81.2g	206.9g	炭水化物	83.2g	208.9g	炭水化物	83.2g	209.3g	炭水化物	80.4g	206.1g	
	ナトリウム	2283mg	2286mg	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	2249mg	2252mg	
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.7g	

## 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。

※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14日(月)		12月15日(火)		12月16日(水)		12月17日(木)		12月18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 牛肉と厚揚げの甘辛煮 中華うま煮炒め さつま芋サラダ	乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ミートインオムレツ 小倉金時 インゲンのごま和え	卵麦 麦	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 さつま芋のレモン煮 きんぴら	麦 麦 麦	★ごはん150g 目玉焼き ジャガ芋きんぴら 和風サラダ	卵 麦 卵	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 豚肉と白菜のトマト煮込み さつぱりポテトサラダ	麦 乳麦 卵
おかず エネルギー 309kcal たんぱく質 6.9g 脂質 17.9g 炭水化物 29.9g ナトリウム 694mg カリウム 531mg リン 119mg 食塩相当量 1.8g	ご飯セット エネルギー 552kcal たんぱく質 11.0g 脂質 18.1g 炭水化物 81.8g ナトリウム 695mg カリウム 592mg リン 184mg 食塩相当量 0.8g	おかず エネルギー 227kcal たんぱく質 7.1g 脂質 9.2g 炭水化物 30.2g ナトリウム 332mg カリウム 438mg リン 133mg 食塩相当量 0.8g	ご飯セット エネルギー 470kcal たんぱく質 11.2g 脂質 9.8g 炭水化物 83.0g ナトリウム 333mg カリウム 499mg リン 198mg 食塩相当量 1.3g	おかず エネルギー 296kcal たんぱく質 8.4g 脂質 14.6g 炭水化物 32.0g ナトリウム 504mg カリウム 516mg リン 130mg 食塩相当量 1.3g	ご飯セット エネルギー 539kcal たんぱく質 12.5g 脂質 15.2g 炭水化物 84.9g ナトリウム 505mg カリウム 577mg リン 195mg 食塩相当量 1.2g	おかず エネルギー 230kcal たんぱく質 7.4g 脂質 13.0g 炭水化物 20.0g ナトリウム 452mg カリウム 353mg リン 119mg 食塩相当量 1.1g	ご飯セット エネルギー 473kcal たんぱく質 11.5g 脂質 13.6g 炭水化物 72.8g ナトリウム 453mg カリウム 414mg リン 184mg 食塩相当量 1.2g	おかず エネルギー 293kcal たんぱく質 7.4g 脂質 20.2g 炭水化物 19.6g ナトリウム 369mg カリウム 493mg リン 101mg 食塩相当量 0.9g	ご飯セット エネルギー 536kcal たんぱく質 11.5g 脂質 20.8g 炭水化物 72.4g ナトリウム 370mg カリウム 554mg リン 166mg 食塩相当量 0.9g
★ごはん150g 和風唐揚げ キャベツといんげんのソテー 五色煮 ミックスマカロニサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ナスと麩の炒め煮 マセドニアンサラダ	麦落 乳麦落 卵	★ごはん150g カジキのトマト炒め 揚ナスの煮物 もずくの酢の物	麦 麦 麦	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ 甘酢あんかけ れんこんの土佐煮 スパゲッティサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g チキンクリームシチュー 春雨としめじの炒め物 キャベツの白ドレ和え	乳麦 麦 麦 卵
おかず エネルギー 340kcal たんぱく質 12.0g 脂質 18.9g 炭水化物 30.4g ナトリウム 800mg カリウム 432mg リン 173mg 食塩相当量 2.0g	ご飯セット エネルギー 583kcal たんぱく質 16.1g 脂質 19.5g 炭水化物 83.2g ナトリウム 801mg カリウム 493mg リン 238mg 食塩相当量 2.0g	おかず エネルギー 407kcal たんぱく質 10.5g 脂質 27.9g 炭水化物 26.6g ナトリウム 720mg カリウム 475mg リン 136mg 食塩相当量 1.8g	ご飯セット エネルギー 650kcal たんぱく質 14.6g 脂質 28.5g 炭水化物 79.4g ナトリウム 721mg カリウム 536mg リン 201mg 食塩相当量 1.8g	おかず エネルギー 308kcal たんぱく質 13.4g 脂質 14.3g 炭水化物 32.1g ナトリウム 713mg カリウム 554mg リン 175mg 食塩相当量 1.8g	ご飯セット エネルギー 551kcal たんぱく質 17.5g 脂質 14.9g 炭水化物 84.9g ナトリウム 714mg カリウム 615mg リン 240mg 食塩相当量 1.8g	おかず エネルギー 380kcal たんぱく質 12.9g 脂質 21.4g 炭水化物 33.2g ナトリウム 575mg カリウム 420mg リン 194mg 食塩相当量 1.5g	ご飯セット エネルギー 623kcal たんぱく質 17.0g 脂質 22.0g 炭水化物 86.0g ナトリウム 576mg カリウム 481mg リン 259mg 食塩相当量 1.5g	おかず エネルギー 365kcal たんぱく質 9.6g 脂質 20.9g 炭水化物 35.6g ナトリウム 726mg カリウム 546mg リン 155mg 食塩相当量 1.8g	ご飯セット エネルギー 608kcal たんぱく質 13.7g 脂質 21.5g 炭水化物 88.4g ナトリウム 727mg カリウム 607mg リン 220mg 食塩相当量 1.8g
◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g	
★ごはん150g 中華煮豚 人参グラッセ 春雨とじゃが芋の明太炒め 野菜のわさび和え	麦落 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ チンゲン菜とピーマンのソテー ジャーマンポテト 春雨フルーツサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め ふきと人参の甘露煮 かぼちゃのクリームサラダ	卵乳麦 麦 卵乳	★ごはん150g 牛焼肉炒め 大根とひじきの煮物 コーンサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の照焼 スナップえんどう かぼちゃのゴマ煮 もずくとなめこの三杯酢	麦 麦 卵乳麦
おかず エネルギー 328kcal たんぱく質 9.0g 脂質 22.4g 炭水化物 21.5g ナトリウム 526mg カリウム 419mg リン 118mg 食塩相当量 1.3g	ご飯セット エネルギー 571kcal たんぱく質 13.1g 脂質 23.0g 炭水化物 74.3g ナトリウム 527mg カリウム 480mg リン 183mg 食塩相当量 1.3g	おかず エネルギー 390kcal たんぱく質 11.5g 脂質 23.0g 炭水化物 33.7g ナトリウム 517mg カリウム 566mg リン 154mg 食塩相当量 1.3g	ご飯セット エネルギー 633kcal たんぱく質 15.6g 脂質 23.6g 炭水化物 86.5g ナトリウム 518mg カリウム 627mg リン 219mg 食塩相当量 1.3g	おかず エネルギー 369kcal たんぱく質 9.1g 脂質 27.7g 炭水化物 19.3g ナトリウム 714mg カリウム 500mg リン 121mg 食塩相当量 1.8g	ご飯セット エネルギー 612kcal たんぱく質 13.2g 脂質 28.3g 炭水化物 72.1g ナトリウム 715mg カリウム 561mg リン 186mg 食塩相当量 1.8g	おかず エネルギー 399kcal たんぱく質 10.5g 脂質 28.1g 炭水化物 24.9g ナトリウム 716mg カリウム 547mg リン 134mg 食塩相当量 1.8g	ご飯セット エネルギー 642kcal たんぱく質 14.6g 脂質 28.7g 炭水化物 77.7g ナトリウム 717mg カリウム 608mg リン 199mg 食塩相当量 1.8g	おかず エネルギー 337kcal たんぱく質 11.8g 脂質 17.2g 炭水化物 33.8g ナトリウム 638mg カリウム 572mg リン 173mg 食塩相当量 1.6g	ご飯セット エネルギー 580kcal たんぱく質 15.9g 脂質 17.8g 炭水化物 86.6g ナトリウム 639mg カリウム 633mg リン 238mg 食塩相当量 1.6g
おかず エネルギー 977kcal たんぱく質 27.9g 脂質 58.8g 炭水化物 80.9g ナトリウム 2020mg カリウム 1382mg リン 410mg 食塩相当量 5.1g	ご飯セット エネルギー 1706kcal たんぱく質 40.2g 脂質 60.6g 炭水化物 239.3g ナトリウム 2023mg カリウム 1565mg リン 605mg 食塩相当量 5.1g	おかず エネルギー 1024kcal たんぱく質 29.1g 脂質 60.1g 炭水化物 90.5g ナトリウム 1569mg カリウム 1479mg リン 423mg 食塩相当量 3.9g	ご飯セット エネルギー 1753kcal たんぱく質 41.4g 脂質 61.9g 炭水化物 248.9g ナトリウム 1572mg カリウム 1662mg リン 618mg 食塩相当量 3.9g	おかず エネルギー 973kcal たんぱく質 30.9g 脂質 56.6g 炭水化物 83.4g ナトリウム 1931mg カリウム 1570mg リン 426mg 食塩相当量 4.9g	ご飯セット エネルギー 1702kcal たんぱく質 43.2g 脂質 58.4g 炭水化物 241.8g ナトリウム 1934mg カリウム 1753mg リン 621mg 食塩相当量 4.9g	おかず エネルギー 1009kcal たんぱく質 30.8g 脂質 62.5g 炭水化物 78.1g ナトリウム 1743mg カリウム 1320mg リン 447mg 食塩相当量 4.4g	ご飯セット エネルギー 1738kcal たんぱく質 43.1g 脂質 64.3g 炭水化物 236.5g ナトリウム 1746mg カリウム 1503mg リン 642mg 食塩相当量 4.5g	おかず エネルギー 995kcal たんぱく質 28.8g 脂質 58.3g 炭水化物 89.0g ナトリウム 104.2g カリウム 1611mg リン 429mg 食塩相当量 4.3g	ご飯セット エネルギー 1724kcal たんぱく質 41.1g 脂質 60.1g 炭水化物 247.4g ナトリウム 1736mg カリウム 1794mg リン 624mg 食塩相当量 4.3g
合計(間食込) エネルギー 1025kcal たんぱく質 28.3g 脂質 58.9g 炭水化物 92.4g ナトリウム 2023mg カリウム 1438mg リン 416mg 食塩相当量 5.1g	合計(間食込) エネルギー 1754kcal たんぱく質 40.6g 脂質 60.7g 炭水化物 250.8g ナトリウム 2026mg カリウム 1621mg リン 611mg 食塩相当量 5.1g	合計(間食込) エネルギー 1087kcal たんぱく質 29.4g 脂質 60.2g 炭水化物 105.7g ナトリウム 1570mg カリウム 1536mg リン 426mg 食塩相当量 3.9g	合計(間食込) エネルギー 1816kcal たんぱく質 41.7g 脂質 62.0g 炭水化物 264.1g ナトリウム 1573mg カリウム 1719mg リン 621mg 食塩相当量 3.9g	合計(間食込) エネルギー 1037kcal たんぱく質 31.3g 脂質 56.7g 炭水化物 98.9g ナトリウム 1934mg カリウム 1630mg リン 433mg 食塩相当量 4.9g	合計(間食込) エネルギー 1766kcal たんぱく質 43.6g 脂質 58.5g 炭水化物 257.3g ナトリウム 1937mg カリウム 1813mg リン 628mg 食塩相当量 4.9g	合計(間食込) エネルギー 1057kcal たんぱく質 31.2g 脂質 62.6g 炭水化物 89.6g ナトリウム 1746mg カリウム 1376mg リン 453mg 食塩相当量 4.4g	合計(間食込) エネルギー 1786kcal たんぱく質 43.5g 脂質 64.4g 炭水化物 248.0g ナトリウム 1749mg カリウム 1559mg リン 648mg 食塩相当量 4.5g	合計(間食込) エネルギー 1058kcal たんぱく質 29.1g 脂質 58.4g 炭水化物 104.2g ナトリウム 1734mg カリウム 1668mg リン 432mg 食塩相当量 4.3g	合計(間食込) エネルギー 1787kcal たんぱく質 41.4g 脂質 60.2g 炭水化物 262.6g ナトリウム 1737mg カリウム 1851mg リン 627mg 食塩相当量 4.3g

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

## 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(たんぱく60g管理食)

	12月14日(月)		12月15日(火)		12月16日(水)		12月17日(木)		12月18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 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ひとくちがんと煮 五目野菜の甘酢和え	小麦 卵	★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 大根と鶏肉の味噌煮 ベーコンのごま酢和え	小麦 卵	★ごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 一ロナスのオランダ煮 バンバンジーサラダ	小麦 卵	★ごはん180g 厚焼玉子 ウインナーときのこの炒め物 青菜のおかかマヨネーズ和え	卵 小麦	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ひじきとベーコンの煮物 れんこんサラダ	小麦 卵	
	エネルギー	231kcal	223kcal	223kcal	513kcal	225kcal	515kcal	234kcal	524kcal	219kcal	509kcal
	たんぱく質	10.1g	15.0g	12.0g	16.9g	10.3g	15.2g	10.0g	14.9g	9.8g	14.7g
	脂質	12.9g	13.6g	13.3g	14.0g	13.6g	14.3g	15.2g	15.9g	14.6g	15.3g
	炭水化物	17.7g	80.6g	13.4g	76.3g	15.6g	78.5g	16.1g	79.0g	12.7g	75.6g
	ナトリウム	625mg	626mg	570mg	571mg	601mg	602mg	636mg	637mg	660mg	661mg
	カリウム	471mg	543mg	465mg	537mg	446mg	518mg	320mg	392mg	491mg	563mg
	リン	141mg	218mg	148mg	225mg	160mg	237mg	161mg	238mg	163mg	240mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.4g	1.5g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g
	昼食	★ごはん180g サワラのごま焼き 人参のきんぴら 油揚げの玉子とじ 明太春雨サラダ	小麦 卵	★ごはん180g 鶏のカレー照煮込み スナッペンとう ひじきと挽肉の炒め物 マカロニマリーネサラダ	小麦 卵	★ごはん180g ブリのごま醤油焼 ブロッコリー ツナと大豆の炒め煮 和風サラダ	小麦 卵	★ごはん180g 牛焼肉炒め 五目豆腐煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	小麦 卵	★ごはん180g 鯖の照焼 キヌサヤ 肉野菜煮込み 五目春雨の酢の物	小麦 卵
エネルギー		288kcal	578kcal	282kcal	572kcal	304kcal	594kcal	336kcal	626kcal	299kcal	589kcal
たんぱく質		15.1g	20.0g	14.6g	19.5g	19.5g	24.4g	15.7g	20.6g	14.0g	18.9g
脂質		16.3g	17.0g	15.2g	15.9g	18.2g	18.9g	20.8g	21.5g	16.6g	17.3g
炭水化物		17.9g	80.8g	20.2g	83.1g	15.3g	78.2g	21.2g	84.1g	22.2g	85.1g
ナトリウム		706mg	707mg	803mg	804mg	724mg	725mg	832mg	833mg	734mg	735mg
カリウム		486mg	558mg	383mg	455mg	680mg	752mg	576mg	648mg	442mg	514mg
リン		221mg	299mg	142mg	219mg	196mg	273mg	185mg	262mg	180mg	263mg
食塩相当量		1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	1.9g	1.9g
間食		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g	
	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース れんこんと竹の子のおかか煮 春菊のなめこ和え	小麦 卵	★ごはん180g 白身魚のみぞれ煮 キヌサヤ 大豆の肉ジャガ煮 レインボー春雨	小麦 卵	★ごはん180g タンドリチキン アスパラ きんぴられんこん キャベツの白ドレ和え	卵 小麦	★ごはん180g つくねの照り焼き きのこソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 大根なます	小麦 卵	★ごはん180g キーマカレーのルー 高野豆腐の味噌煮 マリーネサラダ	小麦 卵	
	エネルギー	303kcal	593kcal	276kcal	566kcal	228kcal	518kcal	286kcal	576kcal	285kcal	575kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	14.8g	19.7g	10.9g	15.8g	15.6g	20.5g	16.6g	21.5g
	脂質	16.2g	16.9g	13.7g	14.4g	13.4g	14.1g	10.5g	11.2g	15.4g	16.1g
	炭水化物	20.3g	83.2g	23.1g	86.0g	16.1g	79.0g	32.9g	95.8g	19.6g	82.5g
	ナトリウム	581mg	582mg	673mg	674mg	411mg	412mg	837mg	838mg	752mg	753mg
	カリウム	549mg	621mg	532mg	604mg	445mg	517mg	551mg	623mg	529mg	601mg
	リン	210mg	287mg	186mg	263mg	164mg	241mg	245mg	322mg	197mg	274mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.0g	1.0g	2.1g	2.1g	1.9g	1.9g
夕食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ひとくちがんと煮 五目野菜の甘酢和え	小麦 卵	★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 大根と鶏肉の味噌煮 ベーコンのごま酢和え	小麦 卵	★ごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 一ロナスのオランダ煮 バンバンジーサラダ	小麦 卵	★ごはん180g 厚焼玉子 ウインナーときのこの炒め物 青菜のおかかマヨネーズ和え	卵 小麦	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ひじきとベーコンの煮物 れんこんサラダ	小麦 卵	
	エネルギー	822kcal	1692kcal	781kcal	1651kcal	757kcal	1627kcal	856kcal	1726kcal	803kcal	1673kcal
	たんぱく質	42.2g	56.9g	41.4g	56.1g	40.7g	55.4g	41.3g	56.0g	40.4g	55.1g
	脂質	45.4g	47.5g	42.2g	44.3g	45.2g	47.3g	46.5g	48.6g	46.6g	48.7g
	炭水化物	55.9g	244.6g	56.7g	245.4g	47.0g	235.7g	46.7g	258.9g	54.5g	243.2g
	ナトリウム	1912mg	1915mg	2046mg	2049mg	1736mg	1739mg	2305mg	2308mg	2146mg	2149mg
	カリウム	1506mg	1722mg	1380mg	1596mg	1571mg	1787mg	1447mg	1663mg	1462mg	1678mg
	リン	572mg	803mg	476mg	707mg	520mg	751mg	591mg	822mg	546mg	777mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	5.1g	5.2g	4.3g	4.3g	5.8g	5.8g	5.5g	5.5g
	合計(間食込)	エネルギー	918kcal	1788kcal	907kcal	1777kcal	885kcal	1755kcal	952kcal	1822kcal	929kcal
たんぱく質		43.0g	57.7g	42.0g	56.7g	41.5g	56.2g	42.1g	56.8g	41.0g	55.7g
脂質		45.6g	47.7g	42.4g	44.5g	45.4g	47.5g	46.7g	48.8g	46.8g	48.9g
炭水化物		78.9g	267.6g	87.2g	275.9g	77.9g	266.6g	93.2g	281.9g	85.0g	273.7g
ナトリウム		1918mg	1921mg	2048mg	2051mg	1742mg	1745mg	2311mg	2314mg	2148mg	2151mg
カリウム		1619mg	1835mg	1494mg	1710mg	1691mg	1907mg	1560mg	1776mg	1576mg	1792mg
リン		584mg	815mg	482mg	713mg	534mg	765mg	603mg	834mg	552mg	783mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	5.1g	5.2g	4.3g	4.3g	5.8g	5.8g	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)

12月14日(月)		12月15日(火)		12月16日(水)		12月17日(木)		12月18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 豚肉としめじの生姜バター風味 ふきの含め煮 キャベツサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g スクランブルエッグ スパゲティイタリアン 法蓮草ソテー ★味噌汁	卵乳 卵乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏大豆 白菜と若布の煮物 一夜漬(大根・昆布) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 竹輪とインゲンの玉子とじ 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ひじきと大豆の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦					
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 167kcal 6.8g 9.7g 13.5g 755mg 1.9g	フルセット 444kcal 13.2g 11.4g 70.0g 1197mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 203kcal 7.0g 13.1g 14.5g 488mg 1.2g	フルセット 470kcal 12.8g 14.0g 71.2g 930mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 130kcal 8.3g 5.7g 11.4g 560mg 1.4g	フルセット 406kcal 14.8g 6.8g 69.0g 1003mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 125kcal 7.8g 3.6g 16.4g 572mg 1.5g	フルセット 391kcal 13.5g 4.5g 72.8g 1016mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 130kcal 5.6g 7.4g 10.4g 658mg 1.7g	フルセット 400kcal 11.5g 8.3g 67.6g 1099mg 2.8g
★やわらかごはん180g メンチカツ インゲンソテー 肉入りうの花 春雨の中華和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g さばみりん干焼 人参グラッセ 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g 和風唐揚げ ピーマンソテー 豆腐の柚子あんかけ なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ホッケの照焼 きのこソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g やわらかチキンのガーリックマト仕立て オクラのペペロンチーノ 白菜のスープ煮 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦 麦					
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 263kcal 8.7g 13.2g 27.1g 807mg 2.1g	フルセット 540kcal 15.0g 14.2g 85.2g 1248mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 282kcal 14.1g 17.6g 15.5g 724mg 1.8g	フルセット 548kcal 19.8g 18.5g 71.9g 1193mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 269kcal 10.8g 13.1g 23.4g 813mg 2.1g	フルセット 548kcal 16.7g 14.0g 82.5g 1254mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 220kcal 14.7g 10.5g 16.9g 889mg 2.3g	フルセット 487kcal 20.3g 11.4g 73.3g 1333mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 190kcal 11.5g 10.7g 11.9g 625mg 1.6g	フルセット 473kcal 18.3g 12.5g 69.2g 1066mg 2.7g
★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜ソテー 麩の野菜あんかけ 白花豆煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 豚肉と野菜の生姜炒め 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 スナッペンえんどう 牛肉と根菜の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 肉カボチャ 春雨の五目炒め 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g カルビ井の具 里芋のかに風あんかけ 若芽の酢の物 ★味噌汁	麦落 卵麦 麦 麦					
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 256kcal 13.8g 7.6g 31.2g 682mg 1.7g	フルセット 522kcal 19.6g 8.5g 87.5g 1125mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 172kcal 9.6g 6.0g 20.9g 956mg 2.4g	フルセット 461kcal 16.3g 7.7g 80.1g 1398mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 219kcal 12.9g 10.4g 18.0g 721mg 1.8g	フルセット 484kcal 18.6g 11.3g 74.1g 1182mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 314kcal 10.0g 14.3g 37.2g 1070mg 2.7g	フルセット 591kcal 16.4g 16.0g 93.7g 1512mg 3.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 324kcal 11.4g 17.7g 29.6g 1225mg 3.1g	フルセット 593kcal 17.5g 18.7g 86.1g 1668mg 4.2g
★やわらかごはん180g ★味噌汁	フルセット 1506kcal 47.8g 34.1g 242.7g 3570mg 9.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 657kcal 30.7g 36.7g 50.9g 2168mg 5.4g	フルセット 1479kcal 48.9g 40.2g 223.2g 3521mg 9.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 618kcal 32.0g 29.2g 52.8g 2094mg 5.3g	フルセット 1438kcal 50.1g 32.1g 225.6g 3439mg 8.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 659kcal 32.5g 28.4g 70.5g 2531mg 6.5g	フルセット 1469kcal 50.2g 31.9g 239.8g 3861mg 9.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 644kcal 28.5g 35.8g 51.9g 2508mg 6.4g	フルセット 1466kcal 47.3g 39.5g 222.9g 3833mg 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14日(月)			12月15日(火)			12月16日(水)			12月17日(木)			12月18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 豚肉としめじの生姜バター風味 ふきの含め煮 キャベツサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g スクランブルエッグ スパゲティイタリアン 法蓮草ソテー ★味噌汁	卵乳 卵乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 鶏大豆 白菜と若布の煮物 一夜漬(大根・昆布) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 竹輪とインゲンの玉子とじ 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★全粥240g 白身魚のしんじょう ひじきと大豆の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 167kcal 蛋白質 6.8g 脂質 9.7g 炭水化物 13.5g ナトリウム 755mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 203kcal 蛋白質 7.0g 脂質 13.1g 炭水化物 14.5g ナトリウム 488mg 食塩相当量 1.2g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 130kcal 蛋白質 8.3g 脂質 5.7g 炭水化物 11.4g ナトリウム 560mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 125kcal 蛋白質 7.8g 脂質 3.6g 炭水化物 16.4g ナトリウム 572mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 130kcal 蛋白質 5.6g 脂質 7.4g 炭水化物 10.4g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット	フルセット
★全粥240g メンチカツ インゲンソテー 肉入りうの花 春雨の中華和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g さばみりん干焼 人参グラッセ 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦落		★全粥240g 和風唐揚げ ピーマンソテー 豆腐の柚子あんかけ なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g ホッケの照焼 きのこソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦 麦		★全粥240g やわらかチキンのガーリックマト仕立て オクラのペペロンチーノ 白菜のスープ煮 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 263kcal 蛋白質 8.7g 脂質 13.2g 炭水化物 27.1g ナトリウム 807mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 282kcal 蛋白質 14.1g 脂質 17.6g 炭水化物 15.5g ナトリウム 724mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 269kcal 蛋白質 10.8g 脂質 13.1g 炭水化物 23.4g ナトリウム 813mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 220kcal 蛋白質 14.7g 脂質 10.5g 炭水化物 16.9g ナトリウム 889mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 190kcal 蛋白質 11.5g 脂質 10.7g 炭水化物 11.9g ナトリウム 625mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット	フルセット
★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜ソテー 麩の野菜あんかけ 白花豆煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 田楽煮 豚肉と野菜の生姜炒め 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 白身魚の生姜煮 スナッペン豆腐 牛肉と根菜の煮物 マリネサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g 肉カボチャ 春雨の五目炒め 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 麦		★全粥240g カルビ丼の具 里芋のかに風あんかけ 若芽の酢の物 ★味噌汁	麦落 卵麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 256kcal 蛋白質 13.8g 脂質 7.6g 炭水化物 31.2g ナトリウム 682mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 172kcal 蛋白質 9.6g 脂質 6.0g 炭水化物 20.9g ナトリウム 956mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 219kcal 蛋白質 12.9g 脂質 10.4g 炭水化物 18.0g ナトリウム 721mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 314kcal 蛋白質 10.0g 脂質 14.3g 炭水化物 37.2g ナトリウム 1070mg 食塩相当量 2.7g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 324kcal 蛋白質 11.4g 脂質 17.7g 炭水化物 29.6g ナトリウム 1225mg 食塩相当量 3.1g	おかずセット フルセット	フルセット
★全粥240g 豚肉としめじの生姜バター風味 ふきの含め煮 キャベツサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g スクランブルエッグ スパゲティイタリアン 法蓮草ソテー ★味噌汁	卵乳 卵乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 鶏大豆 白菜と若布の煮物 一夜漬(大根・昆布) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 竹輪とインゲンの玉子とじ 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★全粥240g 白身魚のしんじょう ひじきと大豆の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 686kcal 蛋白質 29.3g 脂質 30.5g 炭水化物 71.8g ナトリウム 2244mg 食塩相当量 5.7g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 657kcal 蛋白質 30.7g 脂質 36.7g 炭水化物 50.9g ナトリウム 2168mg 食塩相当量 5.4g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 618kcal 蛋白質 32.0g 脂質 29.2g 炭水化物 52.8g ナトリウム 2094mg 食塩相当量 5.3g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 659kcal 蛋白質 32.5g 脂質 28.4g 炭水化物 70.5g ナトリウム 2531mg 食塩相当量 6.5g	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 644kcal 蛋白質 28.5g 脂質 35.8g 炭水化物 51.9g ナトリウム 2508mg 食塩相当量 6.4g	おかずセット フルセット	フルセット

★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

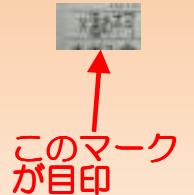


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。



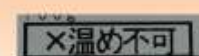
# 週間献立表 (ムース食)

	12月14日(月)			12月15日(火)			12月16日(水)			12月17日(木)			12月18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		
	温泉玉子	卵麦		五目豆腐煮	乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		五色煮	乳麦		がんと煮	麦	
	竹輪の五色さんぴら	乳麦		野菜の三杯酢	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		大根と竹輪の酢の物	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	141kcal	315kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	124kcal	298kcal
	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.6g	5.4g	蛋白質	3.2g	7.0g
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.4g	5.1g	脂質	6.9g	7.6g
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦		とんかつ	卵乳麦	
	ひじきと大豆の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		ふきの煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦	
	青菜のわさび和え	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		大根煮	乳麦		マリーネサラダ	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
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	189kcal	363kcal	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	189kcal	363kcal	エネルギー	226kcal	400kcal
	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	5.6g	9.4g
	脂質	9.8g	10.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	13.9g	14.6g

## 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。