



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

12月21日(月)		12月22日(火)		12月23日(水)		12月24日(木)		12月25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 鶏肉と小松菜煮 炒り豆腐 キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 野菜の味噌煮込み キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	乳麦落 麦 麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐の洋風玉子とじ 旨みチンゲン菜 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	卵乳麦 乳麦か 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ なめこ若芽のサツと煮 ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g ミートインオムレツ 筑前煮 ゴボウとベーコンのトマト炒め ★味噌汁(若芽・しめじ)	卵麦 麦 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 159kcal	415kcal	エネルギー 151kcal	424kcal	エネルギー 158kcal	414kcal	エネルギー 159kcal	426kcal	エネルギー 183kcal	438kcal
たんぱく質 15.9g	21.0g	たんぱく質 9.8g	16.1g	たんぱく質 14.3g	19.5g	たんぱく質 8.0g	13.8g	たんぱく質 10.7g	15.9g
脂質 5.9g	6.7g	脂質 4.7g	6.4g	脂質 6.5g	7.2g	脂質 6.5g	8.1g	脂質 7.7g	8.5g
炭水化物 10.7g	65.6g	炭水化物 17.1g	72.9g	炭水化物 17.4g	64.5g	炭水化物 17.4g	72.4g	炭水化物 16.9g	71.7g
ナトリウム 640mg	887mg	ナトリウム 697mg	923mg	ナトリウム 682mg	849mg	ナトリウム 657mg	884mg	ナトリウム 746mg	992mg
食塩相当量 1.6g	2.3g	食塩相当量 1.8g	2.3g	食塩相当量 1.7g	2.2g	食塩相当量 1.7g	2.2g	食塩相当量 1.9g	2.5g
★ごはん150g 炊き合せ 五色煮 豚肉とじゃが芋の昆布煮 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚みりん焼 インゲンソテー ごぼう大豆 春雨とツナのサラダ ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー ブロッコリーとエビのチリソース 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦え 卵乳麦	★ごはん150g アジの野菜あんかけ 麩とえのきのさつと煮 ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚げの煮物 蒸し鶏の炒め物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	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 240kcal	499kcal	エネルギー 222kcal	479kcal	エネルギー 255kcal	511kcal	エネルギー 232kcal	499kcal	エネルギー 240kcal	496kcal
たんぱく質 11.2g	16.4g	たんぱく質 15.7g	20.9g	たんぱく質 16.1g	21.2g	たんぱく質 17.2g	23.1g	たんぱく質 15.4g	20.6g
脂質 13.1g	14.4g	脂質 9.5g	10.3g	脂質 12.9g	13.7g	脂質 10.2g	11.3g	脂質 13.5g	14.2g
炭水化物 18.5g	72.9g	炭水化物 17.8g	73.0g	炭水化物 17.6g	72.5g	炭水化物 17.3g	73.2g	炭水化物 13.6g	68.5g
ナトリウム 792mg	957mg	ナトリウム 674mg	921mg	ナトリウム 645mg	872mg	ナトリウム 625mg	852mg	ナトリウム 670mg	817mg
食塩相当量 2.0g	2.4g	食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.6g	2.2g	食塩相当量 1.6g	2.2g	食塩相当量 1.7g	2.1g
◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
★ごはん150g カレーのスパイス揚 げマントナー 白菜の煮びたし かぶのスープ煮 ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけ 煮生酢 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦落 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と若布の煮物 ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) 枝豆とかにかまの煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦落 麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉とこのこのバター醤油 枝豆とかにかまの煮物 カリフラワーの塩炒め ★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦 卵麦か 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 255kcal	515kcal	エネルギー 251kcal	510kcal	エネルギー 218kcal	480kcal	エネルギー 239kcal	498kcal	エネルギー 217kcal	477kcal
たんぱく質 15.1g	20.5g	たんぱく質 13.5g	18.7g	たんぱく質 13.8g	19.4g	たんぱく質 14.9g	20.1g	たんぱく質 13.5g	18.9g
脂質 12.9g	13.9g	脂質 12.8g	14.1g	脂質 10.5g	11.4g	脂質 11.8g	13.1g	脂質 11.3g	12.3g
炭水化物 20.9g	75.9g	炭水化物 18.8g	73.0g	炭水化物 16.7g	72.2g	炭水化物 19.7g	74.1g	炭水化物 15.9g	70.9g
ナトリウム 741mg	995mg	ナトリウム 784mg	949mg	ナトリウム 693mg	919mg	ナトリウム 900mg	1085mg	ナトリウム 730mg	984mg
食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 2.0g	2.4g	食塩相当量 1.8g	2.3g	食塩相当量 2.3g	2.8g	食塩相当量 1.9g	2.5g
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 654kcal	1429kcal	エネルギー 624kcal	1413kcal	エネルギー 631kcal	1405kcal	エネルギー 630kcal	1423kcal	エネルギー 640kcal	1411kcal
たんぱく質 42.2g	57.9g	たんぱく質 39.0g	55.7g	たんぱく質 44.2g	60.1g	たんぱく質 40.1g	57.0g	たんぱく質 39.6g	55.4g
脂質 31.9g	35.0g	脂質 27.0g	30.8g	脂質 29.9g	32.3g	脂質 28.5g	32.5g	脂質 32.5g	35.0g
炭水化物 50.1g	214.4g	炭水化物 53.7g	218.9g	炭水化物 43.7g	209.2g	炭水化物 54.4g	219.7g	炭水化物 46.4g	211.1g
ナトリウム 2173mg	2839mg	ナトリウム 2155mg	2793mg	ナトリウム 2020mg	2640mg	ナトリウム 2182mg	2821mg	ナトリウム 2146mg	2793mg
食塩相当量 5.5g	7.2g	食塩相当量 5.5g	7.0g	食塩相当量 5.1g	6.7g	食塩相当量 5.6g	7.2g	食塩相当量 5.5g	7.1g
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 861kcal	1636kcal	エネルギー 825kcal	1614kcal	エネルギー 830kcal	1604kcal	エネルギー 831kcal	1624kcal	エネルギー 837kcal	1608kcal
たんぱく質 48.3g	64.0g	たんぱく質 46.4g	63.1g	たんぱく質 52.1g	68.0g	たんぱく質 47.5g	64.4g	たんぱく質 47.3g	63.1g
脂質 39.0g	42.1g	脂質 34.0g	37.8g	脂質 36.9g	39.5g	脂質 35.5g	39.5g	脂質 39.5g	42.0g
炭水化物 82.0g	246.3g	炭水化物 82.6g	247.8g	炭水化物 71.9g	237.4g	炭水化物 83.3g	248.6g	炭水化物 74.2g	238.9g
ナトリウム 2247mg	2913mg	ナトリウム 2232mg	2870mg	ナトリウム 2096mg	2716mg	ナトリウム 2259mg	2898mg	ナトリウム 2222mg	2869mg
食塩相当量 5.7g	7.4g	食塩相当量 5.7g	7.2g	食塩相当量 5.3g	6.9g	食塩相当量 5.8g	7.4g	食塩相当量 5.7g	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の事が出来ます。



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	12月21日(月)		12月22日(火)		12月23日(水)		12月24日(木)		12月25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 鶏肉と小松菜煮 炒り豆腐 キャベツとインゲンのソテー	麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 野菜の味噌煮込み キャベツと蒸し鶏の辛子和え	乳麦落 麦 麦	★ごはん120g 高野豆腐の洋風玉子とじ 旨みチンゲン菜 ひじきとアサリのさっぱり煮	卵乳麦 乳麦か 麦	★ごはん120g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ なめこと若芽のサツと煮	麦 卵麦 麦	★ごはん120g ミートインオムレツ 筑前煮 ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵麦 麦 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	159kcal	352kcal	エネルギー	151kcal	344kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	159kcal	352kcal	エネルギー	183kcal	376kcal
	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	8.0g	11.3g	たんぱく質	10.7g	14.0g
	脂質	5.9g	6.4g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	7.7g	8.2g
	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	16.9g	58.8g
ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	746mg	747mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g 炊き合せ 五色煮 豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚みりん焼 インゲンソテー ごぼう大豆 春雨とツナのサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー ブロッコリーとエビのチリソース 竹輪の五色きんぴら	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g アジの野菜あんかけ 麩とえのきのさつと煮 ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み	麦 麦 乳麦	★ごはん120g 塩ダレボーク 法蓮草と油揚げの煮物 蒸し鶏の炒め物	麦 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	240kcal	433kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	255kcal	448kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	240kcal	433kcal
	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	15.4g	18.7g
	脂質	13.1g	13.6g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	13.5g	14.0g
	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	13.6g	55.5g
ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	670mg	671mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
	◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん120g カレーのスパイス揚 ピーマンソテー 白菜の煮びたし かぶのスープ煮	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけ 煮生豚	麦落 麦 麦	★ごはん120g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と若布の煮物 ふきと人参の甘露煮	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 豚生姜焼き丼(具) ブロッコリーの煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め	麦落 麦 乳麦	★ごはん120g 鶏肉とこのこのバター醤油 枝豆とかにかまの煮物 カリフラワーの塩炒め	乳麦 卵麦か 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	255kcal	448kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	217kcal	410kcal
	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	13.5g	16.8g
	脂質	12.9g	13.4g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	11.3g	11.8g
	炭水化物	20.9g	62.8g	炭水化物	18.8g	60.7g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	19.7g	61.6g	炭水化物	15.9g	57.8g
ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	900mg	901mg	ナトリウム	730mg	731mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計	エネルギー	654kcal	1233kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal
	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	44.2g	54.1g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	39.6g	49.5g
	脂質	31.9g	33.4g	脂質	27.0g	28.5g	脂質	29.9g	31.4g	脂質	28.5g	30.0g	脂質	32.5g	34.0g
	炭水化物	50.1g	175.8g	炭水化物	53.7g	179.4g	炭水化物	43.7g	169.4g	炭水化物	54.4g	180.1g	炭水化物	46.4g	172.1g
	ナトリウム	2173mg	2176mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	2146mg	2149mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計(間食込)	エネルギー	861kcal	1440kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal
	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	52.1g	62.0g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	47.3g	57.2g
	脂質	39.0g	40.5g	脂質	34.0g	35.5g	脂質	36.9g	38.4g	脂質	35.5g	37.0g	脂質	39.5g	41.0g
	炭水化物	82.0g	207.7g	炭水化物	82.6g	208.3g	炭水化物	71.9g	197.6g	炭水化物	83.3g	209.0g	炭水化物	74.2g	199.9g
	ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	2222mg	2225mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	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(たんぱく40g管理食)

12月21日(月)		12月22日(火)		12月23日(水)		12月24日(木)		12月25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 油揚げの玉子とじ ナスの炒り煮 カリフラワーの塩炒め	卵麦 麦 乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ズッキーニのトマト炒め 法蓮草のごまマヨネーズ	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子と白菜のとりみ煮 春雨の五目炒め カラフルサラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ 蒟と大根の甘露煮 玉子スパサラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g 若芽とじゃこの炒り卵 麩とえのきのさっと煮 さつま芋のコンソメ煮	卵乳麦 麦 乳麦
おかず エネルギー 269kcal たんぱく質 7.1g 脂質 17.8g 炭水化物 21.6g ナトリウム 487mg カリウム 398mg リン 136mg 食塩相当量 1.2g	ご飯セット エネルギー 512kcal たんぱく質 11.2g 脂質 18.4g 炭水化物 74.4g ナトリウム 488mg カリウム 459mg リン 201mg 食塩相当量 1.2g	おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 7.2g 脂質 16.4g 炭水化物 17.2g ナトリウム 758mg カリウム 455mg リン 123mg 食塩相当量 1.9g	ご飯セット エネルギー 488kcal たんぱく質 11.3g 脂質 17.0g 炭水化物 70.0g ナトリウム 759mg カリウム 516mg リン 188mg 食塩相当量 1.9g	おかず エネルギー 237kcal たんぱく質 6.7g 脂質 10.0g 炭水化物 29.8g ナトリウム 498mg カリウム 440mg リン 113mg 食塩相当量 1.3g	ご飯セット エネルギー 480kcal たんぱく質 10.8g 脂質 10.6g 炭水化物 82.6g ナトリウム 499mg カリウム 501mg リン 178mg 食塩相当量 1.3g	おかず エネルギー 289kcal たんぱく質 5.6g 脂質 20.0g 炭水化物 20.1g ナトリウム 563mg カリウム 261mg リン 67mg 食塩相当量 1.4g	ご飯セット エネルギー 532kcal たんぱく質 9.7g 脂質 20.6g 炭水化物 72.9g ナトリウム 564mg カリウム 322mg リン 132mg 食塩相当量 1.4g	おかず エネルギー 250kcal たんぱく質 6.6g 脂質 14.2g 炭水化物 25.0g ナトリウム 500mg カリウム 433mg リン 129mg 食塩相当量 1.3g	ご飯セット エネルギー 493kcal たんぱく質 10.7g 脂質 14.8g 炭水化物 77.8g ナトリウム 501mg カリウム 494mg リン 194mg 食塩相当量 1.3g
★ごはん150g チャブチェ 赤玉南瓜煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮	卵麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのおろし煮 レンコンとフキの煮物 マカロニサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g スペイン風オムレツ ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ パスタのサラダ	卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚のムニエル さつま芋の炒り煮 たたきごぼう	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 焼肉塩炒め ジャガ芋のカレー煮 春雨の甘酢炒め	麦か 乳麦 麦
おかず エネルギー 361kcal たんぱく質 8.3g 脂質 18.4g 炭水化物 39.1g ナトリウム 703mg カリウム 603mg リン 119mg 食塩相当量 1.8g	ご飯セット エネルギー 604kcal たんぱく質 12.4g 脂質 19.0g 炭水化物 91.9g ナトリウム 704mg カリウム 664mg リン 184mg 食塩相当量 1.8g	おかず エネルギー 327kcal たんぱく質 11.2g 脂質 20.0g 炭水化物 24.0g ナトリウム 499mg カリウム 476mg リン 154mg 食塩相当量 1.2g	ご飯セット エネルギー 570kcal たんぱく質 15.3g 脂質 20.6g 炭水化物 76.8g ナトリウム 490mg カリウム 537mg リン 219mg 食塩相当量 1.2g	おかず エネルギー 375kcal たんぱく質 10.2g 脂質 22.8g 炭水化物 31.5g ナトリウム 851mg カリウム 441mg リン 138mg 食塩相当量 2.2g	ご飯セット エネルギー 618kcal たんぱく質 14.3g 脂質 23.4g 炭水化物 84.3g ナトリウム 852mg カリウム 502mg リン 203mg 食塩相当量 2.2g	おかず エネルギー 292kcal たんぱく質 12.7g 脂質 12.5g 炭水化物 31.5g ナトリウム 407mg カリウム 541mg リン 225mg 食塩相当量 1.0g	ご飯セット エネルギー 535kcal たんぱく質 16.8g 脂質 13.1g 炭水化物 84.3g ナトリウム 408mg カリウム 602mg リン 290mg 食塩相当量 1.0g	おかず エネルギー 323kcal たんぱく質 11.3g 脂質 15.2g 炭水化物 33.8g ナトリウム 673mg カリウム 516mg リン 137mg 食塩相当量 1.7g	ご飯セット エネルギー 566kcal たんぱく質 15.4g 脂質 15.8g 炭水化物 86.6g ナトリウム 674mg カリウム 577mg リン 202mg 食塩相当量 1.7g
◎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		◎黄桃(缶) 75g	
★ごはん150g アジの野菜あんかけ パスタのトマトカレー炒め 豚肉ときこのべろんちーノ	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 スナップえんどう スイートおさつ ハムの和風サラダ	麦 卵乳麦	★ごはん150g サーモンフライ サンゲン菜ソテー 切干大根のカレーきんぴら かぼきんサラダ	卵麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 きんぴられんこん 明太ポテトサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース きのこソテー 野菜たっぷりマーボ炒め 五色煮	乳麦 乳麦 麦か 麦
おかず エネルギー 326kcal たんぱく質 15.9g 脂質 20.8g 炭水化物 19.4g ナトリウム 689mg カリウム 521mg リン 205mg 食塩相当量 1.8g	ご飯セット エネルギー 569kcal たんぱく質 20.0g 脂質 21.6g 炭水化物 72.2g ナトリウム 690mg カリウム 582mg リン 270mg 食塩相当量 1.8g	おかず エネルギー 391kcal たんぱく質 11.3g 脂質 21.6g 炭水化物 37.3g ナトリウム 402mg カリウム 479mg リン 138mg 食塩相当量 1.0g	ご飯セット エネルギー 634kcal たんぱく質 15.4g 脂質 21.6g 炭水化物 90.1g ナトリウム 403mg カリウム 540mg リン 203mg 食塩相当量 1.0g	おかず エネルギー 382kcal たんぱく質 9.2g 脂質 26.2g 炭水化物 27.3g ナトリウム 528mg カリウム 458mg リン 121mg 食塩相当量 1.3g	ご飯セット エネルギー 625kcal たんぱく質 13.3g 脂質 26.8g 炭水化物 80.1g ナトリウム 529mg カリウム 519mg リン 186mg 食塩相当量 1.3g	おかず エネルギー 418kcal たんぱく質 10.5g 脂質 25.6g 炭水化物 36.3g ナトリウム 765mg カリウム 637mg リン 174mg 食塩相当量 1.9g	ご飯セット エネルギー 661kcal たんぱく質 14.6g 脂質 26.2g 炭水化物 89.1g ナトリウム 766mg カリウム 698mg リン 239mg 食塩相当量 1.9g	おかず エネルギー 380kcal たんぱく質 13.0g 脂質 25.7g 炭水化物 23.9g ナトリウム 711mg カリウム 624mg リン 194mg 食塩相当量 1.8g	ご飯セット エネルギー 623kcal たんぱく質 17.1g 脂質 26.3g 炭水化物 76.7g ナトリウム 712mg カリウム 685mg リン 259mg 食塩相当量 1.8g
おかず エネルギー 956kcal たんぱく質 31.3g 脂質 57.0g 炭水化物 80.1g ナトリウム 1879mg カリウム 1522mg リン 460mg 食塩相当量 4.8g	ご飯セット エネルギー 1685kcal たんぱく質 43.6g 脂質 58.8g 炭水化物 238.5g ナトリウム 1882mg カリウム 1705mg リン 655mg 食塩相当量 4.8g	おかず エネルギー 963kcal たんぱく質 29.7g 脂質 57.4g 炭水化物 78.5g ナトリウム 1649mg カリウム 1410mg リン 415mg 食塩相当量 4.1g	ご飯セット エネルギー 1692kcal たんぱく質 42.0g 脂質 59.2g 炭水化物 236.9g ナトリウム 1652mg カリウム 1593mg リン 610mg 食塩相当量 4.1g	おかず エネルギー 994kcal たんぱく質 26.1g 脂質 59.0g 炭水化物 88.6g ナトリウム 1877mg カリウム 1339mg リン 372mg 食塩相当量 4.8g	ご飯セット エネルギー 1723kcal たんぱく質 38.4g 脂質 60.8g 炭水化物 247.0g ナトリウム 1880mg カリウム 1522mg リン 567mg 食塩相当量 4.8g	おかず エネルギー 999kcal たんぱく質 28.8g 脂質 58.1g 炭水化物 87.9g ナトリウム 1735mg カリウム 1439mg リン 466mg 食塩相当量 4.3g	ご飯セット エネルギー 1728kcal たんぱく質 41.1g 脂質 59.9g 炭水化物 246.3g ナトリウム 1738mg カリウム 1622mg リン 661mg 食塩相当量 4.3g	おかず エネルギー 953kcal たんぱく質 30.9g 脂質 55.1g 炭水化物 82.7g ナトリウム 1884mg カリウム 1573mg リン 460mg 食塩相当量 4.8g	ご飯セット エネルギー 1682kcal たんぱく質 43.2g 脂質 56.9g 炭水化物 241.1g ナトリウム 1887mg カリウム 1756mg リン 655mg 食塩相当量 4.8g
合計(間食込) エネルギー 1019kcal たんぱく質 31.6g 脂質 57.1g 炭水化物 95.3g ナトリウム 1880mg カリウム 1579mg リン 463mg 食塩相当量 4.8g	合計(間食込) エネルギー 1748kcal たんぱく質 43.9g 脂質 58.9g 炭水化物 253.7g ナトリウム 1883mg カリウム 1762mg リン 658mg 食塩相当量 4.8g	合計(間食込) エネルギー 1027kcal たんぱく質 30.1g 脂質 57.5g 炭水化物 94.0g ナトリウム 1652mg カリウム 1470mg リン 422mg 食塩相当量 4.1g	合計(間食込) エネルギー 1756kcal たんぱく質 42.4g 脂質 59.3g 炭水化物 252.4g ナトリウム 1655mg カリウム 1653mg リン 617mg 食塩相当量 4.1g	合計(間食込) エネルギー 1042kcal たんぱく質 26.5g 脂質 59.1g 炭水化物 100.1g ナトリウム 1880mg カリウム 1395mg リン 378mg 食塩相当量 4.8g	合計(間食込) エネルギー 1771kcal たんぱく質 38.8g 脂質 60.9g 炭水化物 258.5g ナトリウム 1883mg カリウム 1578mg リン 573mg 食塩相当量 4.8g	合計(間食込) エネルギー 1062kcal たんぱく質 29.1g 脂質 58.2g 炭水化物 103.1g ナトリウム 1736mg カリウム 1496mg リン 469mg 食塩相当量 4.3g	合計(間食込) エネルギー 1791kcal たんぱく質 41.4g 脂質 60.0g 炭水化物 261.5g ナトリウム 1739mg カリウム 1679mg リン 664mg 食塩相当量 4.3g	合計(間食込) エネルギー 1017kcal たんぱく質 31.3g 脂質 55.2g 炭水化物 98.2g ナトリウム 1887mg カリウム 1633mg リン 467mg 食塩相当量 4.8g	合計(間食込) エネルギー 1746kcal たんぱく質 43.6g 脂質 57.0g 炭水化物 256.6g ナトリウム 1890mg カリウム 1816mg リン 662mg 食塩相当量 4.8g

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21日(月)		12月22日(火)		12月23日(水)		12月24日(木)		12月25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 スクランブルエッグ 鶏肉のカレー煮 さつま揚げと小松菜の煮びたし	卵乳 乳麦 卵麦	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 牛肉とひじきの炒め煮 青菜のわさび和え	麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ジャガ芋の中華炒め インゲンとツナのマスタード和え	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ さつま芋と鶏肉の炒め物 スープキャベツ	卵 麦 乳麦	★ごはん180g 麩と豚肉のチャンプルー ジャーマンポテト ふきと人参の甘露煮	卵乳麦 乳麦 麦	
	エネルギー	204kcal	494kcal	225kcal	515kcal	210kcal	500kcal	236kcal	526kcal	212kcal	502kcal
	たんぱく質	8.8g	13.7g	8.8g	13.7g	7.4g	12.3g	8.8g	13.7g	7.1g	12.0g
	脂質	13.5g	14.2g	17.1g	17.8g	12.2g	12.9g	14.1g	14.8g	11.3g	12.0g
	炭水化物	11.4g	74.3g	9.8g	72.7g	17.0g	79.9g	18.3g	81.2g	19.6g	82.5g
	ナトリウム	499mg	500mg	661mg	662mg	566mg	567mg	527mg	528mg	509mg	510mg
	カリウム	278mg	350mg	460mg	532mg	495mg	567mg	378mg	450mg	470mg	542mg
	リン	107mg	184mg	134mg	211mg	115mg	192mg	99mg	176mg	100mg	177mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.3g	1.3g	1.3g	1.3g
	昼食	★ごはん180g ハッシュドポーク ひき肉と里芋の味噌煮 ふきと油揚げの炒め煮	乳 乳麦 乳麦	★ごはん180g アジのみりん焼 きのこソテー 豚肉と卵白のトマト炒め えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げと菜の花の煮物 えびポテトサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鯖の味噌煮 塩枝豆 えのきのきんぴら ひじきとアサリのさっぱり煮	麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 スパウター フロッコリーとエビのチリソース 竹の子と人参のおかか煮	麦 乳麦 麦 麦
エネルギー		339kcal	629kcal	275kcal	565kcal	303kcal	593kcal	291kcal	581kcal	251kcal	541kcal
たんぱく質		12.6g	17.5g	18.5g	23.4g	14.4g	19.3g	16.5g	21.4g	15.5g	20.4g
脂質		16.9g	17.6g	14.0g	14.7g	18.9g	19.6g	18.1g	18.8g	12.5g	13.2g
炭水化物		32.5g	95.4g	18.7g	81.6g	17.7g	80.6g	15.5g	78.4g	19.6g	82.5g
ナトリウム		698mg	699mg	791mg	792mg	739mg	740mg	780mg	781mg	607mg	608mg
カリウム		623mg	695mg	516mg	588mg	476mg	548mg	511mg	583mg	382mg	454mg
リン		168mg	245mg	216mg	293mg	195mg	272mg	241mg	318mg	197mg	274mg
食塩相当量		1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g
間食		◎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		◎黄桃(缶)150g	
	★ごはん180g カレイのスパイス揚げ インゲンと人参のグラッセ カリフラワーの煮物 四川マール春雨	麦 乳 卵麦 麦落	★ごはん180g ハムカツ バジルスパ 春菊と豚肉の炒め物 野菜のピーナッツ和え	乳麦 乳麦 麦落 麦落	★ごはん180g ブリーの磯辺焼 ピーマンのおかか和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 玉子スパサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚ソース丼の具 野菜のバジルチーズ焼き 春雨としめじの炒め物	麦 乳麦 麦	★ごはん180g ます白糍焼 人参グラッセ カリフラワーの塩炒め 豚肉ときのこのペペロンチーノ	乳麦 乳麦 麦	
	エネルギー	297kcal	587kcal	302kcal	592kcal	318kcal	608kcal	282kcal	572kcal	289kcal	579kcal
	たんぱく質	18.0g	22.9g	12.3g	17.2g	18.4g	23.3g	14.8g	19.7g	19.1g	24.0g
	脂質	14.7g	15.4g	15.0g	15.7g	17.4g	18.1g	13.9g	14.6g	18.0g	18.7g
	炭水化物	23.7g	86.6g	29.8g	92.7g	18.7g	81.6g	23.8g	86.7g	12.4g	75.3g
	ナトリウム	694mg	695mg	727mg	728mg	820mg	821mg	823mg	824mg	613mg	614mg
	カリウム	501mg	573mg	577mg	649mg	508mg	580mg	585mg	657mg	598mg	670mg
	リン	197mg	274mg	201mg	278mg	176mg	253mg	192mg	269mg	250mg	327mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.8g	1.9g	2.1g	2.1g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g
夕食	★ごはん180g スクランブルエッグ 鶏肉のカレー煮 さつま揚げと小松菜の煮びたし	卵乳 乳麦 卵麦	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 牛肉とひじきの炒め煮 青菜のわさび和え	麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ジャガ芋の中華炒め インゲンとツナのマスタード和え	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ さつま芋と鶏肉の炒め物 スープキャベツ	卵 麦 乳麦	★ごはん180g 麩と豚肉のチャンプルー ジャーマンポテト ふきと人参の甘露煮	卵乳麦 乳麦 麦	
	エネルギー	840kcal	1710kcal	802kcal	1672kcal	831kcal	1701kcal	809kcal	1679kcal	752kcal	1622kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	39.6g	54.3g	40.2g	54.9g	40.1g	54.8g	41.7g	56.4g
	脂質	45.1g	47.2g	46.1g	48.2g	48.5g	50.6g	46.1g	48.2g	41.8g	43.9g
	炭水化物	67.6g	256.3g	58.3g	247.0g	53.4g	242.1g	57.6g	246.3g	51.6g	240.3g
	ナトリウム	1891mg	1894mg	2179mg	2182mg	2155mg	2128mg	2130mg	2133mg	1729mg	1732mg
	カリウム	1402mg	1618mg	1553mg	1769mg	1479mg	1695mg	1474mg	1690mg	1450mg	1666mg
	リン	472mg	703mg	551mg	782mg	486mg	717mg	532mg	763mg	547mg	778mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	5.5g	5.6g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	4.4g	4.4g
	合計(間食込)	エネルギー	966kcal	1836kcal	930kcal	1800kcal	927kcal	1797kcal	935kcal	1805kcal	880kcal
たんぱく質		40.0g	54.7g	40.4g	55.1g	41.0g	55.7g	40.7g	55.4g	42.5g	57.2g
脂質		45.3g	47.4g	46.3g	48.4g	48.7g	50.8g	46.3g	48.4g	42.0g	44.1g
炭水化物		98.1g	286.8g	89.2g	277.9g	76.4g	265.1g	88.1g	276.8g	82.5g	271.2g
ナトリウム		1893mg	1896mg	2185mg	2188mg	2131mg	2134mg	2132mg	2135mg	1735mg	1738mg
カリウム		1516mg	1732mg	1673mg	1889mg	1592mg	1808mg	1588mg	1804mg	1570mg	1786mg
リン		478mg	709mg	565mg	796mg	498mg	729mg	538mg	769mg	561mg	792mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	5.5g	5.6g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	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21日(月)		12月22日(火)		12月23日(水)		12月24日(木)		12月25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			
牛肉とふきのしぐれ煮	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	チーズオムレツ	卵乳麦	豚肉と白菜のトマト煮込み	乳麦	ツナの玉子とじ	卵乳麦		
れんこんと人参の甘露煮	麦	チンゲン菜の明太炒め	乳麦	パスタのクリーム煮	乳麦	金時豆煮	麦	かぼちやのゴマ煮	麦		
ひじきの炒り煮	麦	キャベツの塩昆布和え	麦	法蓮草ソテー	乳麦	切干とインゲンの煮物	麦	なめこと若芽のサツと煮	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
エネルギー	199kcal	465kcal	エネルギー	112kcal	388kcal	エネルギー	165kcal	439kcal	エネルギー	198kcal	465kcal
蛋白質	7.3g	13.0g	蛋白質	5.8g	12.2g	蛋白質	8.1g	13.9g	蛋白質	7.8g	13.7g
脂質	11.9g	12.8g	脂質	5.1g	6.8g	脂質	8.1g	9.0g	脂質	7.3g	8.2g
炭水化物	15.8g	72.1g	炭水化物	10.1g	66.5g	炭水化物	16.2g	74.4g	炭水化物	24.4g	80.7g
ナトリウム	669mg	1112mg	ナトリウム	567mg	1035mg	ナトリウム	660mg	1121mg	ナトリウム	436mg	880mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g	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			
ブリのごま醤油焼	麦	ロールキャベツのクリーム煮	乳麦	あぶらかれいみぞれ煮	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落	さば塩焼	麦		
人参のきんぴら	麦	アスパラ		菜の花	麦	豆腐としめじのとろみ煮	麦	人参グラッセ	乳麦		
炒り豆腐	卵乳麦	さつま芋のオレンジ煮		白菜と油揚げの味噌煮	麦	春雨のごま炒め	卵麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落		
一口ナスのオランダ煮	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	★味噌汁	麦	きんぴら	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
エネルギー	273kcal	547kcal	エネルギー	289kcal	562kcal	エネルギー	208kcal	474kcal	エネルギー	241kcal	515kcal
蛋白質	16.9g	23.1g	蛋白質	5.9g	12.1g	蛋白質	19.3g	25.1g	蛋白質	11.0g	17.2g
脂質	16.3g	17.3g	脂質	13.3g	14.3g	脂質	7.6g	8.5g	脂質	11.8g	12.8g
炭水化物	10.6g	68.2g	炭水化物	36.2g	93.5g	炭水化物	16.2g	72.5g	炭水化物	21.7g	79.3g
ナトリウム	696mg	1139mg	ナトリウム	572mg	1014mg	ナトリウム	834mg	1277mg	ナトリウム	745mg	1187mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★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			
餃子・焼売セット	卵乳麦	赤魚の青じそ焼	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	白身フライ	麦	白菜煮込みハンバーグ	乳麦		
ホイコーロー	麦落	キヌサヤ		野菜と昆布の煮物	麦	サルサソース	乳麦	野菜炒め	卵麦		
切干大根のおから煮	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦	ベーコンポテト	卵乳麦	さつま芋のレモン煮	麦		
★味噌汁	麦	カワラワのピナッツ味噌和え	乳麦落	★味噌汁	麦	スープキャベツ	乳麦	★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
エネルギー	243kcal	510kcal	エネルギー	192kcal	459kcal	エネルギー	276kcal	545kcal	エネルギー	281kcal	547kcal
蛋白質	11.5g	17.1g	蛋白質	17.0g	22.8g	蛋白質	12.0g	17.7g	蛋白質	8.4g	14.2g
脂質	10.6g	11.5g	脂質	9.7g	10.6g	脂質	17.0g	17.9g	脂質	18.0g	18.9g
炭水化物	24.3g	80.8g	炭水化物	10.1g	66.8g	炭水化物	19.1g	76.0g	炭水化物	22.0g	78.4g
ナトリウム	858mg	1301mg	ナトリウム	807mg	1249mg	ナトリウム	865mg	1308mg	ナトリウム	610mg	1052mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★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
エネルギー	715kcal	1522kcal	エネルギー	593kcal	1409kcal	エネルギー	649kcal	1458kcal	エネルギー	720kcal	1527kcal
蛋白質	35.7g	53.2g	蛋白質	28.7g	47.1g	蛋白質	39.4g	56.7g	蛋白質	27.2g	45.1g
脂質	38.8g	41.6g	脂質	28.1g	31.7g	脂質	32.7g	35.4g	脂質	37.1g	39.9g
炭水化物	50.7g	221.1g	炭水化物	56.4g	226.8g	炭水化物	51.5g	222.9g	炭水化物	68.1g	238.4g
ナトリウム	2223mg	3552mg	ナトリウム	1946mg	3298mg	ナトリウム	2359mg	3706mg	ナトリウム	1791mg	3119mg
食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	4.6g	7.9g

★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21日(月)		12月22日(火)		12月23日(水)		12月24日(木)		12月25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			
牛肉とふきのしぐれ煮	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	チーズオムレツ	卵乳麦	豚肉と白菜のトマト煮込み	乳麦	ツナの玉子とじ	卵乳麦		
れんこんと人参の甘露煮	麦	チンゲン菜の明太炒め	乳麦	パスタのクリーム煮	乳麦	金時豆煮	麦	かぼちやのゴマ煮	麦		
ひじきの炒り煮	麦	キャベツの塩昆布和え	麦	法蓮草ソテー	乳麦	切干とインゲンの煮物	麦	なめこと若芽のサツと煮	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
エネルギー	199kcal	358kcal	エネルギー	112kcal	271kcal	エネルギー	165kcal	324kcal	エネルギー	198kcal	357kcal
蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	7.8g	11.5g
脂質	11.9g	12.6g	脂質	5.1g	5.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	7.3g	8.0g
炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	10.1g	43.1g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	24.4g	57.4g
ナトリウム	669mg	1109mg	ナトリウム	567mg	1007mg	ナトリウム	660mg	1100mg	ナトリウム	436mg	876mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.2g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
ブリのごま醤油焼	麦	ロールキャベツのクリーム煮	乳麦	あぶらかれいみぞれ煮	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落	さば塩焼			
人参のきんぴら	麦	アスパラ		菜の花	麦	豆腐としめじのとろみ煮	麦	人参グラッセ	乳麦		
炒り豆腐	卵乳麦	さつま芋のオレンジ煮		白菜と油揚げの味噌煮	麦	春雨のごま炒め	卵麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落		
一口ナスのオランダ煮	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	★味噌汁	麦	きんぴら	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
エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	208kcal	367kcal	エネルギー	241kcal	400kcal
蛋白質	16.9g	20.6g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	19.3g	23.0g	蛋白質	11.0g	14.7g
脂質	16.3g	17.0g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	11.8g	12.5g
炭水化物	10.6g	43.6g	炭水化物	36.2g	69.2g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	21.7g	54.7g
ナトリウム	696mg	1136mg	ナトリウム	572mg	1012mg	ナトリウム	834mg	1274mg	ナトリウム	745mg	1185mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
餃子・焼売セット	卵乳麦	赤魚の青じそ焼	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	白身フライ	麦	白菜煮込みハンバーグ	乳麦		
ホイコーロー	麦落	キヌサヤ		野菜と昆布の煮物	麦	サルサソース	乳麦	野菜炒め	卵麦		
切干大根のおから煮	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦	ベーコンポテト	卵乳麦	さつま芋のレモン煮	麦		
★味噌汁	麦	カワラワのピナッツ味噌和え	乳麦落	★味噌汁	麦	スープキャベツ	乳麦	★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
エネルギー	246kcal	405kcal	エネルギー	192kcal	351kcal	エネルギー	276kcal	435kcal	エネルギー	281kcal	440kcal
蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	17.0g	20.7g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	8.4g	12.1g
脂質	11.0g	11.7g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	18.0g	18.7g
炭水化物	24.0g	57.0g	炭水化物	10.1g	43.1g	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	22.0g	55.0g
ナトリウム	826mg	1266mg	ナトリウム	807mg	1247mg	ナトリウム	865mg	1305mg	ナトリウム	610mg	1050mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g
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	718kcal	1195kcal	エネルギー	593kcal	1070kcal	エネルギー	649kcal	1126kcal	エネルギー	720kcal	1197kcal
蛋白質	35.7g	46.8g	蛋白質	28.7g	39.8g	蛋白質	39.4g	50.5g	蛋白質	27.2g	38.3g
脂質	39.2g	41.3g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	32.7g	34.8g	脂質	37.1g	39.2g
炭水化物	50.4g	149.4g	炭水化物	56.4g	155.4g	炭水化物	51.5g	150.5g	炭水化物	68.1g	167.1g
ナトリウム	2191mg	3511mg	ナトリウム	1946mg	3266mg	ナトリウム	2359mg	3679mg	ナトリウム	1791mg	3111mg
食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	4.6g	7.9g

★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

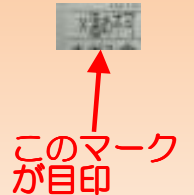


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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)

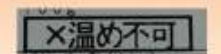
	12月21日(月)			12月22日(火)			12月23日(水)			12月24日(木)			12月25日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		温泉玉子	卵麦		金時豆の煮物	乳麦		五目豆腐煮	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	
	菜の花のおひたし	乳麦		一夜漬	乳麦		若竹煮	麦		大根なます	麦		大根と椎茸の煮物	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	
蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g	
脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	
炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	11.7g	50.1g	
ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	603mg	1126mg	ナトリウム	427mg	950mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	553mg	1076mg	
食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	
昼 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		クリームコロッケ	卵乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦	
	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		野菜の味噌風味	乳麦	
	もやしサラダ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦か		菜の花の辛子和え	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		南瓜とハムのサラダ	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	168kcal	342kcal	エネルギー	207kcal	381kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	175kcal	349kcal	
蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	8.0g	11.8g	
脂質	7.0g	7.7g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	7.5g	8.2g	
炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	20.1g	58.5g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	18.9g	57.3g	
ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	983mg	1506mg	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	765mg	1288mg	ナトリウム	860mg	1383mg	
食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚肉の生姜焼	乳麦		白身フライタルタル	卵乳麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	
	大根の千切煮	乳麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か	
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		白菜と若芽の煮物	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	164kcal	338kcal	エネルギー	201kcal	375kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	144kcal	318kcal	
蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.4g	15.2g	蛋白質	5.3g	9.1g	
脂質	7.9g	8.6g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	6.9g	7.6g	
炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	20.3g	58.7g	炭水化物	14.9g	53.3g	
ナトリウム	752mg	1275mg	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	887mg	1410mg	ナトリウム	671mg	1194mg	
食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.7g	3.0g	
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	440kcal	962kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	473kcal	995kcal	エネルギー	471kcal	993kcal	エネルギー	426kcal	948kcal
	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	18.5g	29.9g
	脂質	19.6g	21.7g	脂質	28.7g	30.8g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	21.4g	23.5g	脂質	18.6g	20.7g
炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	50.4g	165.6g	炭水化物	45.5g	160.7g	
ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	2432mg	4001mg	ナトリウム	2046mg	3615mg	ナトリウム	2175mg	3744mg	ナトリウム	2084mg	3653mg	
食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.2g	

★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。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。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。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