



# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

12月28日(月)		12月29日(火)		12月30日(水)		12月31日(木)		1月1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					
<b>朝食</b> ★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 ツナと大豆の炒め煮 法蓮草ソテー ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		<b>朝食</b> ★ごはん150g 厚焼玉子 チキンアラビアータ スープキャベツ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		<b>朝食</b> ★ごはん150g 白身魚のしんじょう 青菜の玉子炒め 三色煮豆 ★味噌汁(切干・なめこ)		<b>朝食</b> ★ごはん150g チーズオムレツ 和風ポトフ 揚げと菜の花の煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)		<b>朝食</b> ★ごはん150g がんもどきの含め煮 鶏と蓮根のピリ辛煮 食べるトマトスープ ★味噌汁(白菜・ひじき)						
エネルギー	165kcal	424kcal	エネルギー	161kcal	415kcal	エネルギー	207kcal	462kcal	エネルギー	168kcal	422kcal	エネルギー	185kcal	440kcal
たんぱく質	12.7g	17.9g	たんぱく質	8.2g	13.3g	たんぱく質	7.5g	12.5g	たんぱく質	9.1g	14.2g	たんぱく質	9.9g	14.9g
脂質	6.3g	7.6g	脂質	7.3g	8.1g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	6.8g	7.6g	脂質	8.8g	9.6g
炭水化物	16.2g	70.4g	炭水化物	15.4g	69.8g	炭水化物	21.6g	76.2g	炭水化物	17.8g	72.0g	炭水化物	15.8g	70.4g
ナトリウム	640mg	805mg	ナトリウム	476mg	624mg	ナトリウム	255mg	851mg	ナトリウム	679mg	827mg	ナトリウム	793mg	1022mg
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g
<b>昼食</b> ★ごはん150g カジキのアラ煮 鶏肉と野菜の中華炒め 切干と挽肉のオイスター炒め ★味噌汁(揚げ・なめこ)		<b>昼食</b> ★ごはん150g チキンカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 人参しりしり ★味噌汁(若芽・白菜)		<b>昼食</b> ★ごはん150g 鮭の磯辺焼 ビーマンソテー れんこんの五目炒め煮 大根と小松菜の煮物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		<b>昼食</b> ★ごはん150g タンドリーチキン キャベツソテー 白菜と挽肉の旨煮 四色豆腐 ★味噌汁(小松菜・切干)		<b>昼食</b> ★ごはん150g あぶらかれいみぞれ煮 チンゲン菜ソテー 厚揚げのそぼろ煮 五色煮豆 ★味噌汁(揚げ・なめこ)						
エネルギー	241kcal	507kcal	エネルギー	227kcal	483kcal	エネルギー	207kcal	471kcal	エネルギー	214kcal	471kcal	エネルギー	233kcal	499kcal
たんぱく質	18.8g	24.6g	たんぱく質	18.2g	23.3g	たんぱく質	18.3g	24.0g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	23.2g	29.0g
脂質	9.0g	10.6g	脂質	11.1g	11.9g	脂質	7.8g	8.7g	脂質	10.6g	11.4g	脂質	7.1g	8.7g
炭水化物	20.0g	74.9g	炭水化物	13.8g	68.7g	炭水化物	16.0g	72.1g	炭水化物	14.3g	69.1g	炭水化物	18.3g	73.2g
ナトリウム	800mg	1026mg	ナトリウム	885mg	1132mg	ナトリウム	770mg	997mg	ナトリウム	694mg	923mg	ナトリウム	792mg	1018mg
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g
<b>間食</b> ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		<b>間食</b> ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		<b>間食</b> ◎牛乳180g ◎オレンジ200g		<b>間食</b> ◎牛乳180g ◎りんご150g		<b>間食</b> ◎牛乳180g ◎バナナ90g						
<b>夕食</b> ★ごはん150g チキンのおろしトマトソース 白菜と厚揚げのとり煮 ぜんまい煮 ★味噌汁(若芽・キャベツ)		<b>夕食</b> ★ごはん150g カレイの甘酢野菜あんかけ さつま芋と豚肉の揚煮 大根煮 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		<b>夕食</b> ★ごはん150g ホイコーロー 鶏じゃが煮 カリフラワーの煮物 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		<b>夕食</b> ★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉とふきの炒め煮 えのきのきんぴら ★味噌汁(白菜・なめこ)		<b>夕食</b> ★ごはん150g ピリ辛牛肉炒め ブロッコリーの玉子とじ 人参の炒り煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)						
エネルギー	214kcal	471kcal	エネルギー	261kcal	534kcal	エネルギー	250kcal	506kcal	エネルギー	247kcal	503kcal	エネルギー	250kcal	504kcal
たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	15.8g	22.1g	たんぱく質	16.8g	22.0g	たんぱく質	17.8g	22.9g	たんぱく質	10.8g	15.9g
脂質	12.0g	11.8g	脂質	11.3g	13.0g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	12.8g	13.6g	脂質	15.4g	16.2g
炭水化物	13.7g	68.9g	炭水化物	22.8g	78.6g	炭水化物	20.3g	75.4g	炭水化物	13.8g	68.7g	炭水化物	15.2g	69.6g
ナトリウム	691mg	938mg	ナトリウム	584mg	810mg	ナトリウム	747mg	914mg	ナトリウム	753mg	980mg	ナトリウム	637mg	805mg
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.0g
<b>合計</b> エネルギー 620kcal 1402kcal たんぱく質 43.6g 59.8g 脂質 27.3g 31.0g 炭水化物 49.9g 214.2g ナトリウム 2131mg 2769mg 食塩相当量 5.4g 7.0g		<b>合計</b> エネルギー 649kcal 1432kcal たんぱく質 42.2g 58.7g 脂質 29.7g 33.0g 炭水化物 52.0g 217.1g ナトリウム 1945mg 2566mg 食塩相当量 5.0g 6.6g		<b>合計</b> エネルギー 664kcal 1439kcal たんぱく質 42.6g 58.5g 脂質 29.5g 31.9g 炭水化物 57.9g 223.7g ナトリウム 2142mg 2762mg 食塩相当量 5.5g 7.0g		<b>合計</b> エネルギー 629kcal 1396kcal たんぱく質 42.7g 58.1g 脂質 30.2g 32.6g 炭水化物 45.9g 209.8g ナトリウム 2126mg 2730mg 食塩相当量 5.4g 6.9g		<b>合計</b> エネルギー 668kcal 1443kcal たんぱく質 43.9g 59.8g 脂質 31.3g 34.5g 炭水化物 49.3g 213.2g ナトリウム 2222mg 2845mg 食塩相当量 5.6g 7.2g						
<b>合計(間食込)</b> エネルギー 817kcal 1599kcal たんぱく質 51.3g 67.5g 脂質 34.3g 38.0g 炭水化物 77.7g 242.0g ナトリウム 2207mg 2845mg 食塩相当量 5.6g 7.2g		<b>合計(間食込)</b> エネルギー 850kcal 1633kcal たんぱく質 49.6g 66.1g 脂質 36.7g 40.0g 炭水化物 80.9g 246.0g ナトリウム 2022mg 2643mg 食塩相当量 5.2g 6.8g		<b>合計(間食込)</b> エネルギー 863kcal 1638kcal たんぱく質 50.5g 66.4g 脂質 36.5g 38.9g 炭水化物 86.1g 251.9g ナトリウム 2218mg 2838mg 食塩相当量 5.7g 7.2g		<b>合計(間食込)</b> エネルギー 836kcal 1603kcal たんぱく質 48.8g 64.2g 脂質 37.3g 39.7g 炭水化物 77.8g 241.7g ナトリウム 2200mg 2804mg 食塩相当量 5.6g 7.1g		<b>合計(間食込)</b> エネルギー 866kcal 1641kcal たんぱく質 50.8g 66.7g 脂質 38.3g 41.5g 炭水化物 78.2g 242.1g ナトリウム 2296mg 2919mg 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各家庭で御用意ください。

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

## お食事の作り方



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

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。  
注)味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



# 週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

		12月28日(月)		12月29日(火)		12月30日(水)		12月31日(木)		1月1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 ロールキャベツのスープ煮 ツナと大豆の炒め煮 法蓮草ソテー	乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g 厚焼玉子 チキンアラビアータ スープキャベツ	卵麦 麦 乳麦		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 青菜の玉子炒め 三色煮豆	卵麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g チーズオムレツ 和風ポトフ 揚げと菜の花の煮物	卵乳麦 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	165kcal	358kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	185kcal	378kcal
		たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	7.5g	10.8g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	9.9g	13.2g
		脂質	6.3g	6.8g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	8.8g	9.3g
	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.8g	57.7g	
	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	476mg	477mg	ナトリウム	255mg	626mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	793mg	794mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん120g カジキのアラ煮 鶏肉と野菜の中華炒め 切干と挽肉のオイスター炒め	麦 卵麦 落麦		★ごはん120g チキンカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 人参しりしり	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鮭の磯辺焼 ピーマンソテー れんこんの五目炒め煮 大根と小松菜の煮物	麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g タンドリーチキン キャベツソテー 白菜と挽肉の旨煮 四色豆腐	卵乳 乳麦 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	241kcal	434kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
		たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	23.2g	26.5g
		脂質	9.0g	9.5g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	7.1g	7.6g
	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	18.3g	60.2g	
	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	885mg	886mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	792mg	793mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎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		◎牛乳180g ◎バナナ90g						
	★ごはん120g チキンのおろしトマトソース 白菜と厚揚げのとりも煮 ぜんまい煮	乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ さつま芋と豚肉の揚煮 大根煮	麦 麦 麦	★ごはん120g ホイコーロー 鶏じゃが煮 カリフラワーの煮物	麦 落麦 卵麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉とふきの炒め煮 えのきのきんぴら	乳麦 麦 麦	★ごはん120g ピリ辛牛肉炒め ブロッコリーの玉子とじ 人参の炒り煮	麦 落麦 卵麦 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	214kcal	407kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	250kcal	443kcal
		たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	10.8g	14.1g
		脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	15.4g	15.9g
		炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	22.8g	64.7g	炭水化物	20.3g	62.2g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	15.2g	57.1g
	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	637mg	638mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	620kcal	1199kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	664kcal	1243kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	668kcal	1247kcal
		たんぱく質	43.6g	53.5g	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	43.9g	53.8g
		脂質	27.3g	28.8g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	29.5g	31.0g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.3g	32.8g
		炭水化物	49.9g	175.6g	炭水化物	52.0g	177.7g	炭水化物	57.9g	183.6g	炭水化物	45.9g	171.6g	炭水化物	49.3g	175.0g
	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1945mg	1948mg	ナトリウム	2142mg	2145mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	2222mg	2225mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)		エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	863kcal	1442kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	866kcal	1445kcal
		たんぱく質	51.3g	61.2g	たんぱく質	49.6g	59.5g	たんぱく質	50.5g	60.4g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	50.8g	60.7g
		脂質	34.3g	35.8g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.3g	39.8g
		炭水化物	77.7g	203.4g	炭水化物	80.9g	206.6g	炭水化物	86.1g	211.8g	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	78.2g	203.9g
		ナトリウム	2207mg	2210mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	2218mg	2221mg	ナトリウム	2200mg	2203mg	ナトリウム	2296mg	2299mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	

※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る事が出来ます。



# 週間献立表(たんぱく40g管理食)

	12月28日(月)		12月29日(火)		12月30日(水)		12月31日(木)		1月1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 豆腐のツナあんかけ 野菜のトマト煮 竹輪の五色きんぴら	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 中華うま煮炒め マカロニトマト炒め	卵麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 スイートパンプ 大根とひじきの煮物	乳麦 麦	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 さつま芋のそぼろ煮 春雨としめじの炒め物	麦 麦 麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 ひき肉と里芋の味噌煮 きんぴら	乳麦 乳麦 麦						
	エネルギー	223kcal	466kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	296kcal	539kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	
	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g	
	脂質	12.6g	13.2g	脂質	11.8g	12.4g	脂質	14.1g	14.7g	脂質	8.6g	9.2g	脂質	12.8g	13.4g	
	炭水化物	19.9g	72.7g	炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	36.3g	89.1g	炭水化物	36.6g	89.4g	炭水化物	21.8g	74.6g	
	ナトリウム	446mg	447mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	408mg	409mg	ナトリウム	517mg	518mg	ナトリウム	747mg	748mg	
	カリウム	442mg	503mg	カリウム	259mg	320mg	カリウム	518mg	519mg	カリウム	531mg	592mg	カリウム	479mg	540mg	
	リン	118mg	183mg	リン	86mg	151mg	リン	78mg	143mg	リン	113mg	178mg	リン	111mg	176mg	
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
	昼食	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 白菜の煮びたし クリームコロッケ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚 人参のレモン煮 ジャガ芋ときのこの煮物 なすの中華風南蛮漬け	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 牛焼肉炒め 野菜かき揚げ きのこのきんぴら	麦 麦 麦	★ごはん150g 和風唐揚げ バジルスパ ごま風味炒め ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g ハッシュドポーク ーロナスのオランダ煮 ゴロゴロ野菜の塩炒め	乳麦 麦 卵麦					
エネルギー		345kcal	588kcal	エネルギー	415kcal	658kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	405kcal	648kcal	
たんぱく質		9.7g	13.8g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	11.0g	15.1g	
脂質		18.4g	19.0g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	24.5g	25.1g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	25.6g	26.2g	
炭水化物		34.4g	87.2g	炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	32.7g	85.5g	
ナトリウム		500mg	501mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	505mg	506mg	ナトリウム	834mg	835mg	ナトリウム	573mg	574mg	
カリウム		525mg	586mg	カリウム	605mg	666mg	カリウム	429mg	490mg	カリウム	487mg	548mg	カリウム	568mg	629mg	
リン		133mg	198mg	リン	178mg	243mg	リン	158mg	223mg	リン	176mg	241mg	リン	147mg	212mg	
食塩相当量		1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g						
	★ごはん150g ビーフカレー 麩の玉子とじ ウインナーときのこの炒め物	乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 菜の花のクリーム煮 小倉金時	卵乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 ラタトゥイソース マーボ春雨 豚肉と大根のピリ辛煮	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 牛肉のちゃんぶる ジャガイモ煮 ナスの挽肉炒め	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g さきみ大葉フライ コーンソテー 赤玉南瓜煮 牛肉とひじきの炒め煮	麦 乳麦 麦						
	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	14.1g	18.2g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.8g	16.9g	
	脂質	25.9g	26.0g	脂質	16.0g	16.6g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	27.2g	27.8g	脂質	17.4g	18.0g	
	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	38.5g	91.3g	
	ナトリウム	1026mg	1027mg	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	577mg	578mg	
	カリウム	407mg	468mg	カリウム	496mg	557mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	606mg	667mg	カリウム	577mg	638mg	
	リン	133mg	198mg	リン	165mg	230mg	リン	211mg	276mg	リン	131mg	196mg	リン	140mg	205mg	
	食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
夕食	★ごはん150g ピーフカレー 麩の玉子とじ ウインナーときのこの炒め物	乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 菜の花のクリーム煮 小倉金時	卵乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 ラタトゥイソース マーボ春雨 豚肉と大根のピリ辛煮	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 牛肉のちゃんぶる ジャガイモ煮 ナスの挽肉炒め	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g さきみ大葉フライ コーンソテー 赤玉南瓜煮 牛肉とひじきの炒め煮	麦 乳麦 麦						
	エネルギー	952kcal	1681kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	1006kcal	1735kcal	
	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	30.9g	43.2g	
	脂質	56.9g	58.7g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	52.3g	54.1g	脂質	55.8g	57.6g	
	炭水化物	81.8g	240.2g	炭水化物	95.2g	253.6g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	94.5g	252.9g	炭水化物	93.0g	251.4g	
	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	1885mg	1888mg	ナトリウム	1595mg	1598mg	ナトリウム	1950mg	1953mg	ナトリウム	1897mg	1900mg	
	カリウム	1374mg	1557mg	カリウム	1360mg	1543mg	カリウム	1474mg	1657mg	カリウム	1624mg	1807mg	カリウム	1624mg	1807mg	
	リン	384mg	579mg	リン	429mg	624mg	リン	447mg	642mg	リン	420mg	615mg	リン	398mg	593mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
	合計	エネルギー	1016kcal	1745kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1054kcal	1783kcal
たんぱく質		29.4g	41.7g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	31.3g	43.6g	
脂質		57.0g	58.8g	脂質	53.5g	55.3g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	52.4g	54.2g	脂質	55.9g	57.7g	
炭水化物		97.3g	255.7g	炭水化物	110.4g	268.8g	炭水化物	102.0g	260.4g	炭水化物	110.0g	268.4g	炭水化物	104.5g	262.9g	
ナトリウム		1975mg	1978mg	ナトリウム	1886mg	1889mg	ナトリウム	1598mg	1601mg	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	1900mg	1903mg	
カリウム		1434mg	1617mg	カリウム	1417mg	1600mg	カリウム	1530mg	1713mg	カリウム	1684mg	1867mg	カリウム	1680mg	1863mg	
リン		391mg	586mg	リン	432mg	627mg	リン	453mg	648mg	リン	427mg	622mg	リン	404mg	599mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計(間食込)		エネルギー	1016kcal	1745kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1054kcal	1783kcal
		たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	31.3g	43.6g
	脂質	57.0g	58.8g	脂質	53.5g	55.3g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	52.4g	54.2g	脂質	55.9g	57.7g	
	炭水化物	97.3g	255.7g	炭水化物	110.4g	268.8g	炭水化物	102.0g	260.4g	炭水化物	110.0g	268.4g	炭水化物	104.5g	262.9g	
	ナトリウム	1975mg	1978mg	ナトリウム	1886mg	1889mg	ナトリウム	1598mg	1601mg	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	1900mg	1903mg	
	カリウム	1434mg	1617mg	カリウム	1417mg	1600mg	カリウム	1530mg	1713mg	カリウム	1684mg	1867mg	カリウム	1680mg	1863mg	
	リン	391mg	586mg	リン	432mg	627mg	リン	453mg	648mg	リン	427mg	622mg	リン	404mg	599mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	

## 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28日(月)		12月29日(火)		12月30日(水)		12月31日(木)		1月1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 三井寺煮 小車麩煮 高野豆腐の味噌煮 法蓮草ソテー	麦 麦 卵麦 乳麦	★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 れんこんの五目炒め煮 インゲンとえのきの炒め物	乳麦 麦 麦 乳麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 白菜と挽肉の旨煮 スパゲティイタリアン	卵麦 麦 麦 卵麦	★ごはん180g チーズオムレツ ウインナーときのこの炒め物 きんぴられんこん	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 麩の玉子とじ さつま揚げと小松菜の煮びたし	麦 卵乳麦 卵麦	
	エネルギー	186kcal	173kcal	463kcal	228kcal	518kcal	203kcal	493kcal	205kcal	495kcal	
	たんぱく質	12.6g	17.5g	9.2g	14.1g	9.1g	14.0g	7.9g	12.8g	10.9g	15.8g
	脂質	9.9g	10.6g	8.4g	9.1g	11.8g	12.5g	10.4g	11.1g	9.1g	9.8g
	炭水化物	11.8g	74.7g	16.8g	79.7g	20.4g	83.3g	20.1g	83.0g	17.3g	80.2g
	ナトリウム	765mg	766mg	571mg	572mg	742mg	743mg	614mg	615mg	743mg	744mg
	カリウム	283mg	355mg	406mg	478mg	347mg	419mg	298mg	370mg	385mg	457mg
	リン	161mg	238mg	152mg	229mg	107mg	184mg	180mg	257mg	134mg	211mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g
	昼食	★ごはん180g カジキのアラ煮 野菜と大豆のカレー煮 一口ナスのオランダ煮	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる ズッキーニのトマト炒め 竹輪のごま炒め	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 五色煮豆 青菜の玉子炒め	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め 露と大根の甘露煮 青菜と高野豆腐の煮物	麦 麦 麦	★ごはん180g 白身魚の竜田揚 ラタトゥイユソース 豚肉と生姜の生薑バター風味 なめこジャガ芋の煮物	麦 卵乳麦 麦
エネルギー		301kcal	591kcal	316kcal	606kcal	270kcal	560kcal	310kcal	600kcal	287kcal	577kcal
たんぱく質		16.7g	21.6g	11.5g	16.4g	18.0g	22.9g	13.4g	19.3g	15.7g	20.6g
脂質		14.3g	15.0g	19.6g	20.3g	14.5g	15.2g	20.7g	21.4g	13.3g	14.0g
炭水化物		26.0g	88.9g	21.9g	84.8g	18.4g	81.3g	17.1g	80.0g	27.0g	89.9g
ナトリウム		606mg	607mg	757mg	758mg	642mg	643mg	776mg	777mg	838mg	839mg
カリウム		707mg	779mg	458mg	530mg	591mg	663mg	579mg	651mg	677mg	749mg
リン		227mg	304mg	127mg	204mg	221mg	298mg	176mg	253mg	242mg	319mg
食塩相当量		1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.1g	2.1g
間食		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g	
	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 白菜と人参の炒め煮	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g サワラの西京焼 塩枝豆 キャベツと豚肉のカキソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物	卵麦 麦	★ごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 春雨の甘酢炒め 旨みチンゲン菜	麦 麦 乳麦	★ごはん180g あぶらかい味噌煮 チンゲン菜ソテー ナスの油炒め 里芋のかに風あんかけ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 厚揚げのそぼろ煮 ひじきとベーコンの煮物	麦 乳麦 卵乳麦	
	エネルギー	298kcal	588kcal	282kcal	572kcal	326kcal	616kcal	285kcal	575kcal	303kcal	593kcal
	たんぱく質	13.0g	17.9g	20.8g	25.7g	11.9g	16.8g	17.3g	22.2g	12.6g	17.5g
	脂質	17.7g	18.4g	15.6g	16.3g	17.0g	17.7g	12.3g	13.0g	20.4g	21.1g
	炭水化物	21.3g	84.2g	13.4g	76.3g	30.5g	93.4g	26.1g	89.0g	14.2g	77.1g
	ナトリウム	739mg	740mg	906mg	907mg	827mg	828mg	795mg	796mg	760mg	761mg
	カリウム	621mg	693mg	801mg	801mg	539mg	611mg	701mg	773mg	383mg	455mg
	リン	147mg	224mg	281mg	358mg	157mg	234mg	216mg	293mg	150mg	227mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	2.3g	2.3g	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g
夕食	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 白菜と人参の炒め煮	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g サワラの西京焼 塩枝豆 キャベツと豚肉のカキソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物	卵麦 麦	★ごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 春雨の甘酢炒め 旨みチンゲン菜	麦 麦 乳麦	★ごはん180g あぶらかい味噌煮 チンゲン菜ソテー ナスの油炒め 里芋のかに風あんかけ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 厚揚げのそぼろ煮 ひじきとベーコンの煮物	麦 乳麦 卵乳麦	
	エネルギー	298kcal	588kcal	282kcal	572kcal	326kcal	616kcal	285kcal	575kcal	303kcal	593kcal
	たんぱく質	13.0g	17.9g	20.8g	25.7g	11.9g	16.8g	17.3g	22.2g	12.6g	17.5g
	脂質	17.7g	18.4g	15.6g	16.3g	17.0g	17.7g	12.3g	13.0g	20.4g	21.1g
	炭水化物	21.3g	84.2g	13.4g	76.3g	30.5g	93.4g	26.1g	89.0g	14.2g	77.1g
	ナトリウム	739mg	740mg	906mg	907mg	827mg	828mg	795mg	796mg	760mg	761mg
	カリウム	621mg	693mg	801mg	801mg	539mg	611mg	701mg	773mg	383mg	455mg
	リン	147mg	224mg	281mg	358mg	157mg	234mg	216mg	293mg	150mg	227mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	2.3g	2.3g	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g
	合計	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 白菜と人参の炒め煮	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g サワラの西京焼 塩枝豆 キャベツと豚肉のカキソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物	卵麦 麦	★ごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 春雨の甘酢炒め 旨みチンゲン菜	麦 麦 乳麦	★ごはん180g あぶらかい味噌煮 チンゲン菜ソテー ナスの油炒め 里芋のかに風あんかけ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 厚揚げのそぼろ煮 ひじきとベーコンの煮物	麦 乳麦 卵乳麦
エネルギー		785kcal	1655kcal	771kcal	1641kcal	824kcal	1694kcal	798kcal	1668kcal	795kcal	1665kcal
たんぱく質		42.3g	57.0g	41.5g	56.2g	39.0g	53.7g	38.6g	53.3g	39.2g	53.9g
脂質		41.9g	44.0g	43.6g	45.7g	43.3g	45.4g	43.4g	45.5g	42.8g	44.9g
炭水化物		59.1g	247.8g	52.1g	240.8g	69.3g	258.0g	63.3g	252.0g	58.5g	247.2g
ナトリウム		2110mg	2113mg	2234mg	2237mg	2211mg	2214mg	2185mg	2188mg	2341mg	2344mg
カリウム		1611mg	1827mg	1593mg	1809mg	1477mg	1693mg	1578mg	1794mg	1445mg	1661mg
リン		535mg	766mg	560mg	791mg	485mg	716mg	572mg	803mg	526mg	757mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	5.7g	5.7g	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	5.9g	5.9g
合計(間食込)		★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 白菜と人参の炒め煮	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g サワラの西京焼 塩枝豆 キャベツと豚肉のカキソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物	卵麦 麦	★ごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 春雨の甘酢炒め 旨みチンゲン菜	麦 麦 乳麦	★ごはん180g あぶらかい味噌煮 チンゲン菜ソテー ナスの油炒め 里芋のかに風あんかけ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 厚揚げのそぼろ煮 ひじきとベーコンの煮物	麦 乳麦 卵乳麦
	エネルギー	913kcal	1783kcal	897kcal	1767kcal	920kcal	1790kcal	926kcal	1796kcal	891kcal	1761kcal
	たんぱく質	43.1g	57.8g	42.1g	56.8g	39.8g	54.5g	39.4g	54.1g	40.0g	54.7g
	脂質	42.1g	44.2g	43.8g	45.9g	43.5g	45.6g	43.6g	45.7g	43.0g	45.1g
	炭水化物	90.0g	278.7g	82.6g	271.3g	92.3g	281.0g	84.2g	282.9g	81.5g	270.2g
	ナトリウム	2116mg	2119mg	2236mg	2239mg	2217mg	2220mg	2191mg	2194mg	2347mg	2350mg
	カリウム	1731mg	1947mg	1707mg	1923mg	1590mg	1806mg	1698mg	1914mg	1558mg	1774mg
	リン	549mg	780mg	566mg	797mg	497mg	728mg	586mg	817mg	538mg	769mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	5.7g	5.7g	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	5.9g	5.9g

## 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28日(月)			12月29日(火)			12月30日(水)			12月31日(木)			1月1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		
がんもどきの含め煮	麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		春菊と厚揚げの煮物	乳麦		牛ごぼうの生姜煮	麦		スクランブルエッグ	卵乳	
大豆と椎茸の煮物	麦		きんぴられんこん	麦		さつま揚げの味噌炒め	卵麦落		大豆と人参の煮物	麦		マカロニトマト炒め	乳麦	
人参の炒りたら子	麦		なめこ昆布	麦		キャベツの土佐煮	麦		カリフラワーの煮物	卵麦		インゲンと人参のグラッセ	乳	
★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	166kcal	438kcal	エネルギー	148kcal	427kcal	エネルギー	101kcal	373kcal	エネルギー	212kcal	488kcal	エネルギー	177kcal	456kcal
蛋白質	9.8g	15.8g	蛋白質	4.7g	10.6g	蛋白質	5.8g	11.9g	蛋白質	10.7g	17.1g	蛋白質	4.8g	10.7g
脂質	7.2g	8.1g	脂質	8.1g	9.0g	脂質	3.6g	4.6g	脂質	11.7g	13.4g	脂質	11.0g	11.9g
炭水化物	16.3g	73.7g	炭水化物	14.8g	74.0g	炭水化物	12.4g	69.6g	炭水化物	15.7g	72.1g	炭水化物	15.3g	74.4g
ナトリウム	679mg	1123mg	ナトリウム	616mg	1059mg	ナトリウム	591mg	1032mg	ナトリウム	444mg	905mg	ナトリウム	300mg	741mg
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	0.8g	1.9g
★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		
照焼チキン	麦		白糸たら味噌粕焼			トマト煮込みハンバーグ	乳麦		アジのみりん焼	麦		ハーブチキンソテー	卵	
チンゲン菜ソテー	乳麦		人参のきんぴら	麦		スパソテー	乳麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		オニオンソテー	乳麦	
ベーコンと野菜のソテー	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落		ツナあつさり煮	麦		麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦	
ミネストローネ	乳麦		ナスの油炒め	麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		れんこんと油揚げの煮物	麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦	
★すまし汁	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	242kcal	506kcal	エネルギー	198kcal	470kcal	エネルギー	255kcal	521kcal	エネルギー	173kcal	447kcal	エネルギー	260kcal	532kcal
蛋白質	12.3g	18.2g	蛋白質	15.5g	21.4g	蛋白質	14.2g	19.9g	蛋白質	13.8g	20.1g	蛋白質	17.2g	23.3g
脂質	9.7g	11.0g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	4.1g	5.1g	脂質	14.7g	15.7g
炭水化物	25.0g	80.2g	炭水化物	11.5g	69.1g	炭水化物	26.5g	82.7g	炭水化物	19.7g	77.3g	炭水化物	13.4g	70.6g
ナトリウム	690mg	1080mg	ナトリウム	807mg	1249mg	ナトリウム	881mg	1323mg	ナトリウム	817mg	1259mg	ナトリウム	626mg	1067mg
食塩相当量	1.8g	2.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	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		
メバルのバジルオリーブ焼			えびカツ	麦え		鶏のカレー照煮込み	麦		豚肉のおろし煮	麦		白身魚の青じそ焼	麦	
コーンソテー	乳		キャベツとインゲンのソテー	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		厚揚げとふきの煮物	乳麦		きのこソテー	乳麦	
豚肉としめじの生姜炒め	麦		チャプチェ	麦		五目うの花	麦		竹輪のごま炒め	麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	
高野豆腐の味噌煮	卵麦		白菜と若布の煮物	麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		★味噌汁	麦		竹の子と人参のおかか煮	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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	233kcal	499kcal	エネルギー	238kcal	514kcal	エネルギー	254kcal	521kcal	エネルギー	309kcal	575kcal	エネルギー	213kcal	479kcal
蛋白質	19.5g	25.2g	蛋白質	9.7g	16.1g	蛋白質	13.4g	19.0g	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	15.6g	21.3g
脂質	11.4g	12.3g	脂質	12.0g	13.7g	脂質	16.2g	17.1g	脂質	20.0g	20.9g	脂質	11.9g	12.8g
炭水化物	12.1g	68.4g	炭水化物	22.5g	78.9g	炭水化物	13.3g	69.7g	炭水化物	18.0g	74.2g	炭水化物	10.0g	66.4g
ナトリウム	781mg	1244mg	ナトリウム	757mg	1225mg	ナトリウム	730mg	1174mg	ナトリウム	898mg	1344mg	ナトリウム	1014mg	1476mg
食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.6g	3.8g
★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	641kcal	1443kcal	エネルギー	584kcal	1411kcal	エネルギー	610kcal	1415kcal	エネルギー	694kcal	1510kcal	エネルギー	650kcal	1467kcal
蛋白質	41.6g	59.2g	蛋白質	29.9g	48.1g	蛋白質	33.4g	50.8g	蛋白質	36.1g	54.6g	蛋白質	37.6g	55.3g
脂質	28.3g	31.4g	脂質	28.6g	32.1g	脂質	29.1g	31.9g	脂質	35.8g	39.4g	脂質	37.6g	40.4g
炭水化物	53.4g	222.3g	炭水化物	48.8g	222.0g	炭水化物	52.2g	222.0g	炭水化物	53.4g	223.6g	炭水化物	38.7g	211.4g
ナトリウム	2150mg	3447mg	ナトリウム	2180mg	3533mg	ナトリウム	2202mg	3529mg	ナトリウム	2159mg	3508mg	ナトリウム	1940mg	3284mg
食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.0g	8.4g

★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。

## 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28日(月)			12月29日(火)			12月30日(水)			12月31日(木)			1月1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		
がんもどきの含め煮	麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		春菊と厚揚げの煮物	乳麦		牛ごぼうの生姜煮	麦		スクランブルエッグ	卵乳	
大豆と椎茸の煮物	麦		きんぴられんこん	麦		さつま揚げの味噌炒め	卵麦落		大豆と人参の煮物	麦		マカロニトマト炒め	乳麦	
人参の炒りたら子	麦		なめこ昆布	麦		キャベツの土佐煮	麦		カリフラワーの煮物	卵麦		インゲンと人参のグラッセ	乳	
★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	166kcal	325kcal	エネルギー	148kcal	307kcal	エネルギー	101kcal	260kcal	エネルギー	212kcal	371kcal	エネルギー	177kcal	336kcal
蛋白質	9.8g	13.5g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	4.8g	8.5g
脂質	7.2g	7.9g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	3.6g	4.3g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	11.0g	11.7g
炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	15.3g	48.3g
ナトリウム	679mg	1119mg	ナトリウム	616mg	1056mg	ナトリウム	591mg	1031mg	ナトリウム	444mg	884mg	ナトリウム	300mg	740mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	0.8g	1.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
照焼チキン	麦		白糸たら味噌粕焼			トマト煮込みハンバーグ	乳麦		アジのみりん焼	麦		ハーブチキンソテー	卵	
チンゲン菜ソテー	乳麦		人参のきんぴら	麦		スパソテー	乳麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		オニオンソテー	乳麦	
ベーコンと野菜のソテー	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落		ツナあつさり煮	麦		麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦	
ミネストローネ	乳麦		ナスの油炒め	麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		れんこんと油揚げの煮物	麦		法蓮草と油揚げの煮物	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	242kcal	401kcal	エネルギー	198kcal	357kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	173kcal	332kcal	エネルギー	260kcal	419kcal
蛋白質	12.3g	16.0g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	17.2g	20.9g
脂質	9.7g	10.4g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	14.7g	15.4g
炭水化物	25.0g	58.0g	炭水化物	11.5g	44.5g	炭水化物	26.5g	59.5g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	13.4g	46.4g
ナトリウム	690mg	1130mg	ナトリウム	807mg	1247mg	ナトリウム	881mg	1321mg	ナトリウム	817mg	1257mg	ナトリウム	626mg	1066mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
メバルのバジルオリーブ焼			えびカツ	麦え		鶏のカレー照煮込み	麦		豚肉のおろし煮	麦		白身魚の青じそ焼	麦	
コーンソテー	乳		キャベツとインゲンのソテー	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		厚揚げとふきの煮物	乳麦		きのこソテー	乳麦	
豚肉としめじの生姜炒め	麦		チャプチェ	麦		五目うの花	麦		竹輪のごま炒め	麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	
高野豆腐の味噌煮	卵麦		白菜と若布の煮物	麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		★味噌汁	麦		竹の子と人参のおかか煮	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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	238kcal	397kcal	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	309kcal	468kcal	エネルギー	213kcal	372kcal
蛋白質	19.5g	23.2g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	15.6g	19.3g
脂質	11.4g	12.1g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	11.9g	12.6g
炭水化物	12.1g	45.1g	炭水化物	22.5g	55.5g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	10.0g	43.0g
ナトリウム	781mg	1221mg	ナトリウム	757mg	1197mg	ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	898mg	1338mg	ナトリウム	1014mg	1454mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.6g	3.7g
★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	641kcal	1118kcal	エネルギー	584kcal	1061kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal	エネルギー	694kcal	1171kcal	エネルギー	650kcal	1127kcal
蛋白質	41.6g	52.7g	蛋白質	29.9g	41.0g	蛋白質	33.4g	44.5g	蛋白質	36.1g	47.2g	蛋白質	37.6g	48.7g
脂質	28.3g	30.4g	脂質	28.6g	30.7g	脂質	29.1g	31.2g	脂質	35.8g	37.9g	脂質	37.6g	39.7g
炭水化物	53.4g	152.4g	炭水化物	48.8g	147.8g	炭水化物	52.2g	151.2g	炭水化物	53.4g	152.4g	炭水化物	38.7g	137.7g
ナトリウム	2150mg	3470mg	ナトリウム	2180mg	3500mg	ナトリウム	2202mg	3522mg	ナトリウム	2159mg	3479mg	ナトリウム	1940mg	3260mg
食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.0g	8.3g

★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)

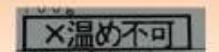
	12月28日(月)			12月29日(火)			12月30日(水)			12月31日(木)			1月1日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚すき	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		大根の干切煮	乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	
	若芽とパインの酢の物	麦		赤玉南瓜の煮物	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽の酢味噌和え	乳麦		昆布の佃煮	麦	
★味噌汁	麦		★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	91kcal	265kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	90kcal	264kcal	エネルギー	102kcal	276kcal
	蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.9g	5.7g
	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g
	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	14.0g	52.4g	炭水化物	12.8g	51.2g
	ナトリウム	519mg	1042mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	608mg	1131mg	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	486mg	1009mg
	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.6g
★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		とんかつ	卵乳麦		鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		
黒豆煮	乳麦		がんも煮	麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		五目豆腐煮	乳麦		
法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		野菜の三杯酢	麦		きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
夕 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	211kcal	385kcal	エネルギー	185kcal	359kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	217kcal	391kcal	エネルギー	165kcal	339kcal
	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	7.0g	10.8g
	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	7.9g	8.6g
	炭水化物	18.2g	56.6g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	21.1g	59.5g	炭水化物	19.9g	58.3g	炭水化物	17.2g	55.6g
	ナトリウム	778mg	1301mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	838mg	1361mg	ナトリウム	962mg	1485mg	ナトリウム	829mg	1352mg
	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
白身の照焼き	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		
大根とベーコンの煮物	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		
切昆布と竹の子の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦		菜の花の辛子和え	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	443kcal	965kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	527kcal	1049kcal	エネルギー	510kcal	1032kcal	エネルギー	495kcal	1017kcal
	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	14.1g	25.5g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	17.3g	28.7g
	脂質	20.2g	22.3g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.7g	29.8g	脂質	25.6g	27.7g	脂質	24.7g	26.8g
	炭水化物	48.7g	163.9g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	55.1g	170.3g	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	52.4g	167.6g
	ナトリウム	2100mg	3669mg	ナトリウム	2096mg	3665mg	ナトリウム	2196mg	3765mg	ナトリウム	2241mg	3810mg	ナトリウム	2185mg	3754mg
	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.5g	9.5g

★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