週間献立表（カロリー1600kcal管理食）

	12月13日（月）			12月14日（火）			12月15日（水）			12月16日（木）			12月17日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	オムレツ		卵麦	肉詰いなり煮		卵麦	大根と鶏肉のマーガリン風味		乳麦	厚焼玉子		卵麦	肉団子と白菜の煮物		卵乳麦
	ケチャップ（小袋）			白菜の煮びたし		麦	食べるトマトスープ		乳麦	麩の野菜あんかけ		麦	コーンと挽肉の炒め物		乳麦
	油揚げと菜の花の煮物		麦	鶏肉とオクラの中華風		麦	カリフラワーの甘酢漬け			春雨のピーナッツ和え		卵乳麦落	バンバンジーサラダ		乳麦
	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	★味噌汁（巻麩・しめじ）		麦	★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		麦	★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦	★すまし汁（錦糸玉子・えのき）		卵麦
	★すまし汁（豆腐・えのき）		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	171kcal	425kcal	エネルギー	148kcal	410kcal	エネルギー	148kcal	404kcal	エネルギー	163kcal	417kcal	エネルギー	176kcal	435kcal
	たんぱく質	10.7g	15.8g	たんぱく質	11.0g	16.7g	たんぱく質	9.2g	14.4g	たんぱく質	6.8g	11.9g	たんぱく質	12.6g	17.8g
	脂質	8.0g	8.8g	脂質	6.6g	7.5g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.2g	7.0g	脂質	7.5g	8.8g
	炭水化物	14.3g	68.5g	炭水化物	11.7g	67.4g	炭水化物	14.3g	69.2g	炭水化物	20.1g	74.5g	炭水化物	15.6g	69.8g
	ナトリウム	692mg	840mg	ナトリウム	646mg	872mg	ナトリウム	599mg	746mg	ナトリウム	629mg	777mg	ナトリウム	620mg	785mg
	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.0g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	ささみ大葉フライ		麦	カレイの白ワイン蒸し		乳麦	マーボ豆腐		麦落	ロールキャベツの味噌煮込み		卵麦	鶏肉の韓国風炒め		麦落
	ピーマンソテー		卵乳麦	スナップえんどう			竹輪とインゲンの玉子とじ		卵麦	アスパラ			豆腐のかに風あんかけ		卵麦
	人参の炒り煮		麦	大豆と椎茸の煮物		麦	法蓮草ソテー		乳麦	鶏肉と小松菜煮		麦	法蓮草のおひたし		麦
	春菊のおかか和え		卵麦	白菜の辛子柚子和え		麦	★味噌汁（巻麩・白菜）		麦	南瓜とツナのサラダ		卵乳麦	★味噌汁（揚げ・キャベツ）		
	★味噌汁（揚げ・小松菜）			★すまし汁（若芽・豆腐）		麦				★味噌汁（若芽・巻麩）		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	221kcal	489kcal	エネルギー	208kcal	462kcal	エネルギー	250kcal	513kcal	エネルギー	222kcal	484kcal	エネルギー	196kcal	464kcal
	たんぱく質	13.4g	19.4g	たんぱく質	19.3g	24.4g	たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	15.2g	20.8g	たんぱく質	14.6g	20.5g
	脂質	8.1g	9.7g	脂質	6.6g	7.4g	脂質	13.0g	13.9g	脂質	9.7g	10.6g	脂質	8.6g	10.2g
	炭水化物	24.6g	79.7g	炭水化物	16.6g	71.0g	炭水化物	19.5g	75.3g	炭水化物	18.4g	74.1g	炭水化物	14.4g	69.7g
	ナトリウム	748mg	977mg	ナトリウム	686mg	854mg	ナトリウム	856mg	1083mg	ナトリウム	757mg	1003mg	ナトリウム	753mg	980mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g			◎バナナ90g			◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	さわら南蛮焼		麦	牛肉とキャベツの炒め物		麦	太刀魚の青じそ焼		麦	照焼チキン		麦	ブリの西京焼		
	人参グラッセ		乳麦	ブロッコリーの玉子とじ		卵麦	塩枝豆			ミックスソテー		乳麦	人参のきんぴら		麦
	鶏ごぼう		麦	菜の花のおひたし		麦	豚肉とごぼうの甘辛煮		麦	和風ポトフ		乳麦	大根と小松菜の煮物		麦
	インゲンのごま和え		麦	★味噌汁（揚げ・なめこ）			レモンかぼちゃ		卵麦	菜の花としらすのおひたし		麦	れんこんサラダ		卵麦
	★味噌汁（白菜・なめこ）						★味噌汁（若芽・しめじ）			★味噌汁（白菜・人参）			★味噌汁（豆腐・巻麩）		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	246kcal	502kcal	エネルギー	283kcal	549kcal	エネルギー	265kcal	520kcal	エネルギー	273kcal	530kcal	エネルギー	272kcal	539kcal
	たんぱく質	17.1g	22.2g	たんぱく質	13.7g	19.5g	たんぱく質	18.4g	23.6g	たんぱく質	19.5g	24.5g	たんぱく質	13.5g	19.4g
	脂質	11.8g	12.6g	脂質	17.9g	19.5g	脂質	13.6g	14.4g	脂質	13.5g	14.3g	脂質	15.9g	17.0g
	炭水化物	16.2g	71.1g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	16.7g	71.5g	炭水化物	17.6g	72.6g	炭水化物	17.4g	73.3g
	ナトリウム	781mg	1008mg	ナトリウム	860mg	1086mg	ナトリウム	705mg	951mg	ナトリウム	739mg	967mg	ナトリウム	679mg	906mg
	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g
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	638kcal	1416kcal	エネルギー	639kcal	1421kcal	エネルギー	663kcal	1437kcal	エネルギー	658kcal	1431kcal	エネルギー	644kcal	1438kcal
	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	44.0g	60.6g	たんぱく質	40.1g	56.1g	たんぱく質	41.5g	57.2g	たんぱく質	40.7g	57.7g
	脂質	27.9g	31.1g	脂質	31.1g	34.4g	脂質	33.2g	35.6g	脂質	29.4g	31.9g	脂質	32.0g	36.0g
	炭水化物	55.1g	219.3g	炭水化物	43.5g	208.5g	炭水化物	50.5g	216.0g	炭水化物	56.1g	221.2g	炭水化物	47.4g	212.8g
	ナトリウム	2221mg	2825mg	ナトリウム	2192mg	2812mg	ナトリウム	2160mg	2780mg	ナトリウム	2125mg	2747mg	ナトリウム	2052mg	2671mg
	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.8g
合計（間食込）	エネルギー	845kcal	1623kcal	エネルギー	837kcal	1619kcal	エネルギー	864kcal	1638kcal	エネルギー	855kcal	1628kcal	エネルギー	843kcal	1637kcal
	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	50.9g	67.5g	たんぱく質	47.5g	63.5g	たんぱく質	49.2g	64.9g	たんぱく質	48.6g	65.6g
	脂質	35.0g	38.2g	脂質	38.1g	41.4g	脂質	40.2g	42.6g	脂質	36.4g	38.9g	脂質	39.0g	43.0g
	炭水化物	87.0g	251.2g	炭水化物	72.4g	237.4g	炭水化物	79.4g	244.9g	炭水化物	83.9g	249.0g	炭水化物	75.6g	241.0g
	ナトリウム	2295mg	2899mg	ナトリウム	2266mg	2886mg	ナトリウム	2237mg	2857mg	ナトリウム	2201mg	2823mg	ナトリウム	2128mg	2747mg
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.0g

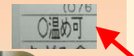
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

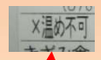
お食事の作り方

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

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



④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



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13日（月）			12月14日（火）			12月15日（水）			12月16日（木）			12月17日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	オムレツ		卵麦	肉詰いなり煮		卵麦	大根と鶏肉のマーガリン風味		乳麦	厚焼玉子		卵麦	肉団子と白菜の煮物		卵乳麦
	ケチャップ（小袋）			白菜の煮びたし		麦	食べるトマトスープ		乳麦	麩の野菜あんかけ		麦	コーンと挽肉の炒め物		乳麦
	油揚げと菜の花の煮物		麦	鶏肉とオクラの中華風		麦	カリフラワーの甘酢漬け			春雨のピーナッツ和え		卵乳麦落	バンバンジーサラダ		乳麦
	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦												
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	171kcal	364kcal	エネルギー	148kcal	341kcal	エネルギー	148kcal	341kcal	エネルギー	163kcal	356kcal	エネルギー	176kcal	369kcal
	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	6.8g	10.1g	たんぱく質	12.6g	15.9g
	脂質	8.0g	8.5g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	6.2g	6.7g	脂質	7.5g	8.0g
	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	15.6g	57.5g
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	620mg	621mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	ささみ大葉フライ		麦	カレイの白ワイン蒸し		乳麦	マーボ豆腐		麦落	ロールキャベツの味噌煮込み		卵麦	鶏肉の韓国風炒め		麦落
	ピーマンソテー		卵乳麦	スナップえんどう			竹輪とインゲンの玉子とじ		卵麦	アスパラ			豆腐のかに風あんかけ		卵麦
	人参の炒り煮		麦	大豆と椎茸の煮物		麦	法蓮草ソテー		乳麦	鶏肉と小松菜煮		麦	法蓮草のおひたし		麦
	春菊のおかか和え		卵麦	白菜の辛子柚子和え		麦				南瓜とツナのサラダ		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	221kcal	414kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	196kcal	389kcal
	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	19.3g	22.6g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	14.6g	17.9g
	脂質	8.1g	8.6g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	8.6g	9.1g
	炭水化物	24.6g	66.5g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	14.4g	56.3g
	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	753mg	754mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g			◎バナナ90g			◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	さわら南蛮焼		麦	牛肉とキャベツの炒め物		麦	太刀魚の青じそ焼		麦	照焼チキン		麦	ブリの西京焼		
	人参グラッセ		乳麦	ブロッコリーの玉子とじ		卵麦	塩枝豆			ミックスソテー		乳麦	人参のきんぴら		麦
	鶏ごぼう		麦	菜の花のおひたし		麦	豚肉とごぼうの甘辛煮		麦	和風ポトフ		乳麦	大根と小松菜の煮物		麦
	インゲンのごま和え		麦				レモンかぼちゃ		卵麦	菜の花としらすのおひたし		麦	れんこんサラダ		卵麦
		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	246kcal	439kcal	エネルギー	283kcal	476kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	272kcal	465kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	19.5g	22.8g	たんぱく質	13.5g	16.8g
	脂質	11.8g	12.3g	脂質	17.9g	18.4g	脂質	13.6g	14.1g	脂質	13.5g	14.0g	脂質	15.9g	16.4g
	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	17.4g	59.3g
	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	679mg	680mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	663kcal	1242kcal	エネルギー	658kcal	1237kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal
	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	44.0g	53.9g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	40.7g	50.6g
	脂質	27.9g	29.4g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	32.0g	33.5g
	炭水化物	55.1g	180.8g	炭水化物	43.5g	169.2g	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	56.1g	181.8g	炭水化物	47.4g	173.1g
	ナトリウム	2221mg	2224mg	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	2160mg	2163mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	2052mg	2055mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計（間食込）	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	864kcal	1443kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	50.9g	60.8g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	49.2g	59.1g	たんぱく質	48.6g	58.5g
	脂質	35.0g	36.5g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	36.4g	37.9g	脂質	39.0g	40.5g
	炭水化物	87.0g	212.7g	炭水化物	72.4g	198.1g	炭水化物	79.4g	205.1g	炭水化物	83.9g	209.6g	炭水化物	75.6g	201.3g
	ナトリウム	2295mg	2298mg	ナトリウム	2266mg	2269mg	ナトリウム	2237mg	2240mg	ナトリウム	2201mg	2204mg	ナトリウム	2128mg	2131mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g

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

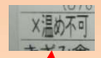
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

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

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

④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印

⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
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13日（月）			12月14日（火）			12月15日（水）			12月16日（木）			12月17日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース カリフラワーの塩炒め 揚げナスのめかぶ和え		卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 豚肉と大根のピリ辛煮 キャベツのピーナッツ和え		卵乳麦 麦 麦落	★ごはん150g 厚焼玉子 ジャガ芋きんぴら 和風マヨネーズ和え		卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 揚茄子と玉ねぎの煮物 大根なます		乳麦 麦 麦	★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース 春雨としめじの炒め物 キャベツの白ドレ和え		卵麦 麦 麦 卵麦
		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	256kcal	499kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	214kcal	457kcal
	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	12.4g	13.0g	脂質	9.0g	9.6g
	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	29.0g	81.8g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	27.3g	80.1g
	ナトリウム	451mg	452mg	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	496mg	497mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	709mg	710mg
	カリウム	515mg	576mg	カリウム	473mg	534mg	カリウム	367mg	428mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	273mg	334mg
	リン	88mg	153mg	リン	132mg	197mg	リン	132mg	197mg	リン	121mg	186mg	リン	123mg	188mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん150g 焼肉塩炒め さつま芋の炒り煮 和風サラダ		麦か 麦 卵	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 アスパラ ジャーマンポテト レインボー春雨		麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン スナップえんどう 竹輪と菜の花の煮物 パスタのサラダ		乳 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 人参のきんぴら 麩の野菜あんかけ ポテトサラダ		麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース チンゲン菜ソテー きのこのきんぴら マカロニサラダ		卵麦 乳麦 麦 卵麦
		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	358kcal	601kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	420kcal	663kcal
	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	14.1g	18.2g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	12.8g	16.9g
	脂質	21.2g	21.8g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	26.0g	26.6g
	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	33.4g	86.2g
	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	737mg	738mg
	カリウム	570mg	631mg	カリウム	449mg	510mg	カリウム	349mg	410mg	カリウム	542mg	603mg	カリウム	510mg	571mg
	リン	171mg	236mg	リン	147mg	212mg	リン	153mg	218mg	リン	120mg	185mg	リン	175mg	240mg
	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋の揚げ煮 マカロニとパプリカのサラダ		卵 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ インゲンと人参のグラッセ 赤玉南瓜煮 コーンサラダ		麦 乳 麦 卵乳麦	★ごはん150g 塩ダレポーク さつま芋の甘露煮 ハムの和風サラダ		麦 卵乳麦	★ごはん150g キャベツメンチ オクラのペペロンチーノ 五色煮 玉子スパサラダ		卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参グラッセ さつま芋のレモン煮 なすの中華風南蛮漬け		麦 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	343kcal	586kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	408kcal	651kcal	エネルギー	361kcal	604kcal
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	10.5g	14.6g
	脂質	20.5g	21.1g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	20.6g	21.2g
	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	45.7g	98.5g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	34.4g	87.2g	炭水化物	30.8g	83.6g
	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	600mg	601mg
	カリウム	415mg	476mg	カリウム	646mg	707mg	カリウム	612mg	673mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	572mg	633mg
	リン	117mg	182mg	リン	135mg	200mg	リン	159mg	224mg	リン	127mg	192mg	リン	161mg	226mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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	957kcal	1686kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal
	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	55.6g	57.4g
	炭水化物	81.8g	240.2g	炭水化物	89.0g	247.4g	炭水化物	85.0g	243.4g	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	91.5g	249.9g
	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	1680mg	1683mg	ナトリウム	1610mg	1613mg	ナトリウム	1802mg	1805mg	ナトリウム	2046mg	2049mg
	カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1568mg	1751mg	カリウム	1328mg	1511mg	カリウム	1384mg	1567mg	カリウム	1355mg	1538mg
	リン	376mg	571mg	リン	414mg	609mg	リン	444mg	639mg	リン	368mg	563mg	リン	459mg	654mg
	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計（間食込）	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1090kcal	1819kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal
	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	30.6g	42.9g
	脂質	59.1g	60.9g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	55.7g	57.5g
	炭水化物	97.3g	255.7g	炭水化物	100.5g	258.9g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	104.2g	262.6g	炭水化物	103.0g	261.4g
	ナトリウム	1914mg	1917mg	ナトリウム	1683mg	1686mg	ナトリウム	1611mg	1614mg	ナトリウム	1805mg	1808mg	ナトリウム	2049mg	2052mg
	カリウム	1560mg	1743mg	カリウム	1624mg	1807mg	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1444mg	1627mg	カリウム	1411mg	1594mg
	リン	383mg	578mg	リン	420mg	615mg	リン	447mg	642mg	リン	375mg	570mg	リン	465mg	660mg
	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g

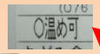
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

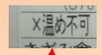
お食事の作り方

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60g管理食）

	12月13日（月）			12月14日（火）			12月15日（水）			12月16日（木）			12月17日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	チーズオムレツ		卵乳麦	大根と鶏肉の味噌煮		麦	肉団子と白菜のとろみ煮		卵乳麦	肉豆腐煮		麦	肉詰いなり煮		卵麦
	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮		麦落か	麩の玉子とじ		卵乳麦	カリフラワーの塩炒め		乳麦	ひき肉と里芋の味噌煮		乳麦
	れんこんサラダ		卵麦	野菜のピーナッツ和え		麦落	法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦	野菜の三杯酢		麦	マカロニサラダ		卵麦
		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	194kcal	484kcal	エネルギー	233kcal	523kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	160kcal	450kcal	エネルギー	253kcal	543kcal
	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	8.7g	13.6g
	脂質	12.4g	13.1g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	14.1g	14.8g
	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	22.9g	85.8g
	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	603mg	604mg
	カリウム	259mg	331mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	289mg	361mg	カリウム	562mg	634mg	カリウム	441mg	513mg
	リン	158mg	235mg	リン	140mg	217mg	リン	100mg	177mg	リン	134mg	211mg	リン	120mg	197mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	豚ばら肉炒め		麦	白身魚の竜田揚		麦	鶏肉のカレー風味焼き		麦	ブリの西京焼			鶏肉の韓国風炒め		麦落
	青菜と高野豆腐の煮物		麦	ラタトゥイユソース			スナップえんどう			人参グラッセ		乳麦	野菜のソース煮込み		乳麦
	白菜のおかかポン酢和え		麦	インゲンとえのきの炒め物		乳麦	きんぴられんこん		麦	牛肉とひじきの炒め煮		麦	青菜のわさび和え		卵麦
				ハムの和風サラダ		卵乳麦	キャベツとベーコンの和え物		卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え		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	312kcal	602kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	297kcal	587kcal
	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	13.7g	18.6g
	脂質	20.7g	21.4g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	19.7g	20.4g	脂質	17.5g	18.2g
	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	20.9g	83.8g
	ナトリウム	869mg	870mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	729mg	730mg
	カリウム	594mg	666mg	カリウム	558mg	630mg	カリウム	489mg	561mg	カリウム	488mg	560mg	カリウム	599mg	671mg
	リン	191mg	268mg	リン	221mg	298mg	リン	122mg	199mg	リン	140mg	217mg	リン	151mg	228mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎みかん（缶）150g		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	ホッケの酒粕焼		麦	中華煮豚		麦落	赤魚の磯辺焼		麦	メンチカツ		乳麦	カレイの甘酢野菜あんかけ		麦
	キヌサヤ			人参のきんぴら		麦	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦	スパソテー		乳麦	竹輪のごま炒め		麦
	大豆と人参の煮物		麦	鶏肉ピーマン炒め		麦	豚肉とふきの炒め煮		麦	大豆の洋風五目煮		乳麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		乳麦落
	春雨フルーツサラダ		卵乳麦	菜の花としらすのおひたし		麦	レインボー春雨		卵麦	たたきごぼう		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	293kcal	583kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	355kcal	645kcal	エネルギー	274kcal	564kcal
	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	12.4g	13.1g
	炭水化物	23.9g	86.8g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	35.2g	98.1g	炭水化物	22.3g	85.2g
	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	688mg	689mg
	カリウム	680mg	752mg	カリウム	471mg	543mg	カリウム	557mg	629mg	カリウム	546mg	618mg	カリウム	505mg	577mg
	リン	239mg	316mg	リン	173mg	250mg	リン	183mg	260mg	リン	188mg	265mg	リン	214mg	291mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.8g
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	799kcal	1669kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	821kcal	1691kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.4g	55.1g
	脂質	45.6g	47.7g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	44.0g	46.1g
	炭水化物	54.1g	242.8g	炭水化物	49.3g	238.0g	炭水化物	50.8g	239.5g	炭水化物	66.6g	255.3g	炭水化物	66.1g	254.8g
	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2000mg	2003mg	ナトリウム	2019mg	2022mg	ナトリウム	2020mg	2023mg
	カリウム	1533mg	1749mg	カリウム	1538mg	1754mg	カリウム	1335mg	1551mg	カリウム	1596mg	1812mg	カリウム	1545mg	1761mg
	リン	588mg	819mg	リン	534mg	765mg	リン	405mg	636mg	リン	462mg	693mg	リン	485mg	716mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.2g
合計（間食込）	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	904kcal	1774kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	949kcal	1819kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal
	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	41.2g	55.9g
	脂質	45.8g	47.9g	脂質	49.3g	51.4g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	44.2g	46.3g
	炭水化物	85.0g	273.7g	炭水化物	72.3g	261.0g	炭水化物	81.3g	270.0g	炭水化物	97.5g	286.2g	炭水化物	89.1g	277.8g
	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	ナトリウム	2026mg	2029mg
	カリウム	1653mg	1869mg	カリウム	1651mg	1867mg	カリウム	1449mg	1665mg	カリウム	1716mg	1932mg	カリウム	1658mg	1874mg
	リン	602mg	833mg	リン	546mg	777mg	リン	411mg	642mg	リン	476mg	707mg	リン	497mg	728mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.2g

※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。

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（やわらか普通食）

朝食

12月13日(月) 品名	アレルゲン	12月14日(火) 品名	アレルゲン	12月15日(水) 品名	アレルゲン	12月16日(木) 品名	アレルゲン	12月17日(金) 品名	アレルゲン
★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	
きのこの玉子とじ	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	鶏大豆	麦	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	しめじの中華玉子とじ	卵乳麦
さつま芋の炒り煮	麦	三色炒め煮	麦落	人参しりしり	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	切干とインゲンの煮物	麦
もずくの酢の物	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	コールスローサラダ	卵麦	かぼちゃのオリーブサラダ	卵乳麦
★味噌汁	麦	★すまし汁	卵麦	★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	114kcal	385kcal	エネルギー	131kcal	402kcal	エネルギー	193kcal	460kcal	エネルギー	167kcal	435kcal	エネルギー	155kcal	423kcal
蛋白質	3.2g	9.0g	蛋白質	7.1g	12.9g	蛋白質	10.8g	16.7g	蛋白質	3.8g	9.7g	蛋白質	4.2g	9.9g
脂 質	3.1g	4.0g	脂 質	5.6g	7.0g	脂 質	11.6g	12.5g	脂 質	8.4g	9.3g	脂 質	9.9g	10.8g
炭水化物	19.1g	76.3g	炭水化物	13.1g	69.3g	炭水化物	12.2g	68.9g	炭水化物	19.9g	76.4g	炭水化物	13.5g	70.3g
ナトリウム	582mg	1025mg	ナトリウム	661mg	1069mg	ナトリウム	504mg	946mg	ナトリウム	492mg	938mg	ナトリウム	743mg	1186mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g

昼食

品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
★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	
ブリの幽庵焼	麦	照焼チキン	麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	太刀魚の青じそ焼	麦	ポークチャップ	乳
人参のレモン煮	乳麦	オニオンソテー	乳麦	ーロナスのオランダ煮	麦	人参のきんぴら	麦	ふきと人参の甘露煮	麦
れんこんの五目炒め煮	麦	ふきと大根のスープ煮	卵乳麦落か	玉子スパサラダ	卵乳麦	春雨の五目炒め	麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦
インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	人参と若芽の酢の物	麦	★味噌汁	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	★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	303kcal	575kcal		203kcal	492kcal	エネルギー	278kcal	544kcal	エネルギー	241kcal	515kcal	エネルギー	265kcal	540kcal
蛋白質	17.5g	23.7g	蛋白質	11.1g	17.8g	蛋白質	7.4g	13.1g	蛋白質	13.0g	19.3g	蛋白質	10.7g	16.5g
脂 質	17.7g	18.7g	脂 質	9.6g	11.3g	脂 質	15.5g	16.4g	脂 質	13.1g	14.1g	脂 質	15.6g	16.5g
炭水化物	16.7g	73.9g	炭水化物	17.2g	76.4g	炭水化物	23.0g	79.1g	炭水化物	17.9g	75.5g	炭水化物	20.1g	78.4g
ナトリウム	592mg	1033mg	ナトリウム	872mg	1314mg	ナトリウム	848mg	1291mg	ナトリウム	972mg	1414mg	ナトリウム	831mg	1273mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g

夕食

品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
★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	
焼肉塩炒め	麦か	和風おろしハンバーグ	乳麦	メバルみりん焼	麦	和風唐揚げ	麦	白身魚のみぞれ煮	麦
大根と椎茸の煮物	麦	キヌサヤ		ピーマンソテー	卵乳麦	オクラのペペロンチーノ		スナップえんどう	
ごぼうのごま酢和え	麦	とうふのかに玉あんかけ	卵麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	高野豆腐の味噌煮	卵麦	豚バラと白菜のクリーム煮込み	乳麦か
★味噌汁	麦	春雨のサラダ	卵乳麦	四色なます	麦	野菜のピーナッツ和え	麦落	三色野菜ナムル	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	264kcal	530kcal	エネルギー	245kcal	515kcal	エネルギー	195kcal	469kcal	エネルギー	301kcal	572kcal	エネルギー	191kcal	468kcal
蛋白質	11.3g	17.0g	蛋白質	9.1g	15.1g	蛋白質	13.2g	19.0g	蛋白質	15.8g	21.6g	蛋白質	16.4g	22.8g
脂 質	15.5g	16.4g	脂 質	12.4g	13.4g	脂 質	9.0g	9.9g	脂 質	15.0g	15.9g	脂 質	7.9g	9.6g
炭水化物	18.5g	74.9g	炭水化物	20.5g	77.3g	炭水化物	15.1g	73.3g	炭水化物	26.6g	83.9g	炭水化物	14.5g	70.9g
ナトリウム	992mg	1454mg	ナトリウム	753mg	1197mg	ナトリウム	898mg	1339mg	ナトリウム	1097mg	1539mg	ナトリウム	888mg	1331mg
食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g

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	681kcal	1490kcal	エネルギー	579kcal	1409kcal	エネルギー	666kcal	1473kcal	エネルギー	709kcal	1522kcal	エネルギー	611kcal	1431kcal
蛋白質	32.0g	49.7g	蛋白質	27.3g	45.8g	蛋白質	31.4g	48.8g	蛋白質	32.6g	50.6g	蛋白質	31.3g	49.2g
脂 質	36.3g	39.1g	脂 質	27.6g	31.7g	脂 質	36.1g	38.8g	脂 質	36.5g	39.3g	脂 質	33.4g	36.9g
炭水化物	54.3g	225.1g	炭水化物	50.8g	223.0g	炭水化物	50.3g	221.3g	炭水化物	64.4g	235.8g	炭水化物	48.1g	219.6g
ナトリウム	2166mg	3512mg	ナトリウム	2286mg	3580mg	ナトリウム	2250mg	3576mg	ナトリウム	2561mg	3891mg	ナトリウム	2462mg	3790mg
食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.0g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.6g	9.9g	食塩相当量	6.3g	9.6g

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

お食事の作り方

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

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

④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。

このマーク
が目印

⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
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（刻み食）

	12月13日(月)			12月14日(火)			12月15日(水)			12月16日(木)			12月17日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	きのこの玉子とじ		卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	鶏大豆		麦	じゃが芋デミグラスソース		卵乳麦	しめじの中華玉子とじ		卵乳麦
	さつま芋の炒り煮		麦	三色炒め煮		麦落	人参しりしり		麦	竹の子と人参のおかか煮		麦	切干とインゲンの煮物		麦
	もずくの酢の物		麦	切干と法蓮草のおひたし		麦	青菜のマヨネーズ和え		卵麦	コールスローサラダ		卵麦	かぼちゃのオリーブサラダ		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	114kcal	273kcal	エネルギー	131kcal	290kcal	エネルギー	193kcal	352kcal	エネルギー	167kcal	326kcal	エネルギー	155kcal	314kcal
	蛋白質	3.2g	6.9g	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	4.2g	7.9g
	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	5.6g	6.3g	脂 質	11.6g	12.3g	脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	9.9g	10.6g
	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	19.9g	52.9g	炭水化物	13.5g	46.5g
	ナトリウム	582mg	1022mg	ナトリウム	661mg	1101mg	ナトリウム	504mg	944mg	ナトリウム	492mg	932mg	ナトリウム	743mg	1183mg
	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ブリの幽庵焼		麦	照焼チキン		麦	肉団子の柚子風味野菜あん		卵乳麦	太刀魚の青じそ焼		麦	ポークチャップ		乳
	人参のレモン煮		乳麦	オニオンソテー		乳麦	ーロナスのオランダ煮		麦	人参のきんぴら		麦	ふきと人参の甘露煮		麦
	れんこんの五目炒め煮		麦	ふきと大根のスープ煮		卵乳麦落か	玉子スパサラダ		卵乳麦	春雨の五目炒め		麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		卵麦
	インゲンとツナのマスタード和え		卵乳麦	人参と若芽の酢の物		麦	★味噌汁		麦	ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦	★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	303kcal	462kcal	エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	241kcal	400kcal	エネルギー	265kcal	424kcal
	蛋白質	17.5g	21.2g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	10.7g	14.4g
	脂 質	17.7g	18.4g	脂 質	9.6g	10.3g	脂 質	15.5g	16.2g	脂 質	13.1g	13.8g	脂 質	15.6g	16.3g
	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	20.1g	53.1g
	ナトリウム	592mg	1032mg	ナトリウム	872mg	1312mg	ナトリウム	848mg	1288mg	ナトリウム	972mg	1412mg	ナトリウム	831mg	1271mg
	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	焼肉塩炒め		麦か	和風おろしハンバーグ		乳麦	メバルみりん焼		麦	和風唐揚げ		麦	白身魚のみぞれ煮		麦
	大根と椎茸の煮物		麦	キヌサヤ			ピーマンソテー		卵乳麦	オクラのペペロンチーノ			スナップえんどう		
	ごぼうのごま酢和え		麦	とうふのかに玉あんかけ		卵麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め		卵麦か	高野豆腐の味噌煮		卵麦	豚バラと白菜のクリーム煮込み		乳麦か
	★味噌汁		麦	春雨のサラダ		卵乳麦	四色なます		麦	野菜のピーナッツ和え		麦落	三色野菜ナムル		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	264kcal	423kcal	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	301kcal	460kcal	エネルギー	191kcal	350kcal
	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	16.4g	20.1g
	脂 質	15.5g	16.2g	脂 質	12.4g	13.1g	脂 質	9.0g	9.7g	脂 質	15.0g	15.7g	脂 質	7.9g	8.6g
	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	20.5g	53.5g	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	26.6g	59.6g	炭水化物	14.5g	47.5g
	ナトリウム	992mg	1432mg	ナトリウム	753mg	1193mg	ナトリウム	898mg	1338mg	ナトリウム	1097mg	1537mg	ナトリウム	888mg	1328mg
	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g
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	681kcal	1158kcal	エネルギー	579kcal	1056kcal	エネルギー	666kcal	1143kcal	エネルギー	709kcal	1186kcal	エネルギー	611kcal	1088kcal
	蛋白質	32.0g	43.1g	蛋白質	27.3g	38.4g	蛋白質	31.4g	42.5g	蛋白質	32.6g	43.7g	蛋白質	31.3g	42.4g
	脂 質	36.3g	38.4g	脂 質	27.6g	29.7g	脂 質	36.1g	38.2g	脂 質	36.5g	38.6g	脂 質	33.4g	35.5g
	炭水化物	54.3g	153.3g	炭水化物	50.8g	149.8g	炭水化物	50.3g	149.3g	炭水化物	64.4g	163.4g	炭水化物	48.1g	147.1g
	ナトリウム	2166mg	3486mg	ナトリウム	2286mg	3606mg	ナトリウム	2250mg	3570mg	ナトリウム	2561mg	3881mg	ナトリウム	2462mg	3782mg
	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.6g	9.9g	食塩相当量	6.3g	9.6g

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

お食事の作り方

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

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

④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。

このマーク
が目印

⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
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（ムース食）

	12月13日(月)			12月14日(火)			12月15日(水)			12月16日(木)			12月17日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	五目豆腐煮		乳麦	鶏団子の中華風		卵乳麦か	五色煮		乳麦	がんも煮		麦	肉団子の甘酢煮		卵乳麦
	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	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
	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	99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	137kcal	311kcal
	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	2.9g	6.7g
	脂 質	4.3g	5.0g	脂 質	2.8g	3.5g	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	6.6g	7.3g
	炭水化物	13.7g	52.1g	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	17.6g	56.0g
	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	467mg	990mg	ナトリウム	561mg	1084mg
	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	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	白身の味噌煮		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	五色煮豆		卵麦
	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	法蓮草のおひたし		乳麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	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	153kcal	327kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	186kcal	360kcal
	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	蛋白質	10.5g	14.3g
	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	9.3g	10.0g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	13.9g	14.6g	脂 質	7.4g	8.1g
	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	19.6g	58.0g
	ナトリウム	700mg	1223mg	ナトリウム	813mg	1336mg	ナトリウム	780mg	1303mg	ナトリウム	670mg	1193mg	ナトリウム	891mg	1414mg
	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.6g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	和風煮込みハンバーグ		乳麦	焼肉炒め		乳麦	白身の照焼き		乳麦	鮭の西京焼		乳麦	鶏肉のデミソース煮		乳麦
	鶏肉のすき焼き煮		麦	白菜と若芽の煮物		乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物		乳麦	油揚と菜の花の煮物		麦	ひじき煮		乳麦
	金時豆の煮物		乳麦	大根なます		麦	サラダスパゲティ		卵乳麦か	若芽とパインの酢の物		麦	大根とベーコンの煮物		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	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	230kcal	404kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	184kcal	358kcal
	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	6.9g	10.7g
	脂 質	5.8g	6.5g	脂 質	6.7g	7.4g	脂 質	15.2g	15.9g	脂 質	8.8g	9.5g	脂 質	10.6g	11.3g
	炭水化物	21.9g	60.3g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	20.9g	59.3g	炭水化物	16.0g	54.4g
	ナトリウム	598mg	1121mg	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	763mg	1286mg	ナトリウム	718mg	1241mg	ナトリウム	705mg	1228mg
	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.1g
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	428kcal	950kcal	エネルギー	412kcal	934kcal	エネルギー	509kcal	1031kcal	エネルギー	545kcal	1067kcal	エネルギー	507kcal	1029kcal
	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.3g	26.7g	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	20.3g	31.7g
	脂 質	17.2g	19.3g	脂 質	18.8g	20.9g	脂 質	29.1g	31.2g	脂 質	29.6g	31.7g	脂 質	24.6g	26.7g
	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	44.9g	160.1g	炭水化物	52.4g	167.6g	炭水化物	53.2g	168.4g
	ナトリウム	1869mg	3438mg	ナトリウム	2137mg	3706mg	ナトリウム	2047mg	3616mg	ナトリウム	1855mg	3424mg	ナトリウム	2157mg	3726mg
	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.2g	9.2g	食塩相当量	4.7g	8.7g	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。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品（嚥下困難者用食品）ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。
②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認

④温め方法は次の方法です
（あ）湯せん
（い）電子レンジ

（あ）湯せん
鍋に６０℃くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。

次にフタをして１５分程温めます。追加で火はかけません。

（い）電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい

電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、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