



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	12月6日(月)			12月7日(火)			12月8日(水)			12月9日(木)			12月10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 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)		麦 卵 麦	★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)		麦 乳 麦 麦	★ごはん150g 目玉焼き 三色煮豆 さつま揚げと小松菜の煮浸し ★味噌汁(豆腐・なめこ)		卵 麦 卵	★ごはん150g がんもどきの含め煮 カリフラワーの塩炒め マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)		麦 乳 卵 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)		麦 麦 麦落
		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	166kcal	433kcal	エネルギー	198kcal	460kcal	エネルギー	179kcal	439kcal	エネルギー	186kcal	440kcal	エネルギー	191kcal	457kcal
	たんぱく質	7.5g	13.3g	たんぱく質	8.3g	14.0g	たんぱく質	9.4g	14.8g	たんぱく質	7.3g	12.4g	たんぱく質	14.4g	20.2g
	脂質	6.4g	8.0g	脂質	11.2g	12.1g	脂質	6.9g	7.9g	脂質	10.4g	11.2g	脂質	8.4g	10.0g
	炭水化物	18.5g	73.5g	炭水化物	15.7g	71.4g	炭水化物	17.9g	72.9g	炭水化物	16.7g	71.1g	炭水化物	16.3g	71.2g
ナトリウム	490mg	717mg	ナトリウム	673mg	899mg	ナトリウム	381mg	635mg	ナトリウム	753mg	921mg	ナトリウム	637mg	863mg	
食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.0g	1.6g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 スナッペンどう 鶏肉のすき焼煮 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		麦 麦 卵	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ 大豆と人参の煮物 麴と若芽の酢の物 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		乳 麦 麦 麦	★ごはん150g ハニーマスタードチキン アスパラ 菜の花のツナ炒め 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(白菜・人参)		卵 乳 麦落	★ごはん150g 豚たまキャベツ ジャガ芋とえのきの煮物 煮生酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		卵 乳 麦 麦	★ごはん150g ほっけ塩焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏肉と野菜の中華炒め ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		乳 麦 卵 麦落 卵
		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	220kcal	479kcal	エネルギー	231kcal	490kcal	エネルギー	212kcal	469kcal	エネルギー	263kcal	529kcal	エネルギー	203kcal	462kcal
	たんぱく質	17.0g	22.2g	たんぱく質	14.4g	19.6g	たんぱく質	14.7g	19.7g	たんぱく質	13.2g	19.1g	たんぱく質	15.2g	20.4g
	脂質	9.3g	10.6g	脂質	7.9g	9.2g	脂質	10.5g	11.3g	脂質	15.1g	16.7g	脂質	12.3g	13.6g
	炭水化物	14.8g	69.2g	炭水化物	24.0g	78.4g	炭水化物	16.1g	71.1g	炭水化物	19.2g	74.1g	炭水化物	8.6g	62.8g
ナトリウム	777mg	962mg	ナトリウム	840mg	1005mg	ナトリウム	856mg	1084mg	ナトリウム	675mg	901mg	ナトリウム	702mg	867mg	
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g 肉丼の具 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(豆腐・巻麴)		麦 乳 麦 麦	★ごはん150g メバルのバジルオリブ焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)		乳 麦 麦 卵	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)		乳 麦 麦 麦	★ごはん150g ます白糍焼 チンゲン菜ソテー ひじきと挽肉の炒め物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(巻麴・白菜)		乳 麦 卵 麦 麦	★ごはん150g えびカツ キャベツソテー 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)		麦 乳 麦落 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	234kcal	501kcal	エネルギー	220kcal	484kcal	エネルギー	260kcal	516kcal	エネルギー	202kcal	465kcal	エネルギー	230kcal	487kcal
	たんぱく質	15.3g	21.2g	たんぱく質	16.5g	22.1g	たんぱく質	18.3g	23.5g	たんぱく質	21.2g	26.8g	たんぱく質	12.8g	18.0g
	脂質	10.8g	11.9g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	6.8g	7.7g	脂質	11.2g	12.0g
	炭水化物	21.1g	77.0g	炭水化物	15.1g	71.2g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	12.6g	68.4g	炭水化物	20.7g	75.9g
ナトリウム	940mg	1167mg	ナトリウム	656mg	883mg	ナトリウム	731mg	878mg	ナトリウム	732mg	959mg	ナトリウム	631mg	878mg	
食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
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	1413kcal	エネルギー	649kcal	1434kcal	エネルギー	651kcal	1424kcal	エネルギー	651kcal	1434kcal	エネルギー	624kcal	1406kcal
	たんぱく質	39.8g	56.7g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質	42.4g	58.0g	たんぱく質	41.7g	58.3g	たんぱく質	42.4g	58.6g
	脂質	26.5g	30.5g	脂質	29.1g	32.2g	脂質	31.2g	33.7g	脂質	32.3g	35.6g	脂質	31.9g	35.6g
	炭水化物	54.4g	219.7g	炭水化物	54.8g	221.0g	炭水化物	49.2g	214.1g	炭水化物	48.5g	213.6g	炭水化物	45.6g	209.9g
	ナトリウム	2207mg	2846mg	ナトリウム	2169mg	2787mg	ナトリウム	1968mg	2597mg	ナトリウム	2160mg	2781mg	ナトリウム	1970mg	2608mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.0g	6.6g	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1614kcal	エネルギー	846kcal	1631kcal	エネルギー	858kcal	1631kcal	エネルギー	849kcal	1632kcal	エネルギー	821kcal	1603kcal
	たんぱく質	47.2g	64.1g	たんぱく質	46.9g	63.4g	たんぱく質	48.5g	64.1g	たんぱく質	48.6g	65.2g	たんぱく質	50.1g	66.3g
	脂質	33.5g	37.5g	脂質	36.1g	39.2g	脂質	38.3g	40.8g	脂質	39.3g	42.6g	脂質	38.9g	42.6g
	炭水化物	83.3g	248.6g	炭水化物	82.6g	248.8g	炭水化物	81.1g	246.0g	炭水化物	77.4g	242.5g	炭水化物	73.4g	237.7g
	ナトリウム	2284mg	2923mg	ナトリウム	2245mg	2863mg	ナトリウム	2042mg	2671mg	ナトリウム	2234mg	2855mg	ナトリウム	2046mg	2684mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.8g

※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

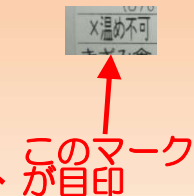


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

12月6日(月)		12月7日(火)		12月8日(水)		12月9日(木)		12月10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120g 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 豆腐のかに風あんかけ もずくの酢の物	麦 卵 麦 麦	★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 目玉焼き 三色煮豆 さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵 麦 卵	★ごはん120g がんもどきの含め煮 カリフラワーの塩炒め マリーネサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え	麦 麦 麦落
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 166kcal	359kcal	エネルギー 198kcal	391kcal	エネルギー 179kcal	372kcal	エネルギー 186kcal	379kcal	エネルギー 191kcal	384kcal
たんばく質 7.5g	10.8g	たんばく質 8.3g	11.6g	たんばく質 9.4g	12.7g	たんばく質 7.3g	10.6g	たんばく質 14.4g	17.7g
脂質 6.4g	6.9g	脂質 11.2g	11.7g	脂質 6.9g	7.4g	脂質 10.4g	10.9g	脂質 8.4g	8.9g
炭水化物 18.5g	60.4g	炭水化物 15.7g	57.6g	炭水化物 17.9g	59.8g	炭水化物 16.7g	58.6g	炭水化物 16.3g	58.2g
ナトリウム 490mg	491mg	ナトリウム 673mg	674mg	ナトリウム 381mg	382mg	ナトリウム 753mg	754mg	ナトリウム 637mg	638mg
食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.0g	1.0g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.6g	1.6g
★ごはん120g サワラの味噌煮 スナッペンとう 鶏肉のすき焼煮 切干と人参のハリハリ	麦 麦	★ごはん120g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ 大豆と人参の煮物 麩と若芽の酢の物	乳麦 麦か 麦 麦	★ごはん120g ハニーマスタードチキン アスパラ 菜の花のツナ炒め 野菜のピーナッツ和え	卵乳麦 麦落	★ごはん120g 豚たまキャベツ ジャガ芋とえのきの煮物 煮生酢	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g ほっけ塩焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏肉と野菜の中華炒め ブロッコリーのカナママヨネーズ	乳麦 卵麦落 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 220kcal	413kcal	エネルギー 231kcal	424kcal	エネルギー 212kcal	405kcal	エネルギー 263kcal	456kcal	エネルギー 203kcal	396kcal
たんばく質 17.0g	20.3g	たんばく質 14.4g	17.7g	たんばく質 14.7g	18.0g	たんばく質 13.2g	16.5g	たんばく質 15.2g	18.5g
脂質 9.3g	9.8g	脂質 7.9g	8.4g	脂質 10.5g	11.0g	脂質 15.1g	15.6g	脂質 12.3g	12.8g
炭水化物 14.8g	56.7g	炭水化物 24.0g	65.9g	炭水化物 16.1g	58.0g	炭水化物 19.2g	61.1g	炭水化物 8.6g	50.5g
ナトリウム 777mg	778mg	ナトリウム 840mg	841mg	ナトリウム 856mg	857mg	ナトリウム 675mg	676mg	ナトリウム 702mg	703mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g
◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
★ごはん120g 肉丼の具 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物	麦 乳麦 麦	★ごはん120g メバルのバジルオリブ焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え	乳麦 麦 麦	★ごはん120g ます白糍焼 チンゲン菜ソテー ひじきと挽肉の炒め物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え	乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g えびカツ キャベツソテー 白菜と厚揚げの中華そば煮 菜の花としめじの和え物	麦え 乳麦 乳麦落 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 234kcal	427kcal	エネルギー 220kcal	413kcal	エネルギー 260kcal	453kcal	エネルギー 202kcal	395kcal	エネルギー 230kcal	423kcal
たんばく質 15.3g	18.6g	たんばく質 16.5g	19.8g	たんばく質 18.3g	21.6g	たんばく質 21.2g	24.5g	たんばく質 12.8g	16.1g
脂質 10.8g	11.3g	脂質 10.0g	10.5g	脂質 13.8g	14.3g	脂質 6.8g	7.3g	脂質 11.2g	11.7g
炭水化物 21.1g	63.0g	炭水化物 15.1g	57.0g	炭水化物 15.2g	57.1g	炭水化物 12.6g	54.5g	炭水化物 20.7g	62.6g
ナトリウム 940mg	941mg	ナトリウム 656mg	657mg	ナトリウム 731mg	732mg	ナトリウム 732mg	733mg	ナトリウム 631mg	632mg
食塩相当量 2.4g	2.4g	食塩相当量 1.7g	1.7g	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	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 620kcal	1199kcal	エネルギー 649kcal	1228kcal	エネルギー 651kcal	1230kcal	エネルギー 651kcal	1230kcal	エネルギー 624kcal	1203kcal
たんばく質 39.8g	49.7g	たんばく質 39.2g	49.1g	たんばく質 42.4g	52.3g	たんばく質 41.7g	51.6g	たんばく質 42.4g	52.3g
脂質 26.5g	28.0g	脂質 29.1g	30.6g	脂質 31.2g	32.7g	脂質 32.3g	33.8g	脂質 31.9g	33.4g
炭水化物 54.4g	180.1g	炭水化物 54.8g	180.5g	炭水化物 49.2g	174.9g	炭水化物 48.5g	174.2g	炭水化物 45.6g	171.3g
ナトリウム 2207mg	2210mg	ナトリウム 2169mg	2172mg	ナトリウム 1968mg	1971mg	ナトリウム 2160mg	2163mg	ナトリウム 1970mg	1973mg
食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.0g	5.0g
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)	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 821kcal	1400kcal	エネルギー 846kcal	1425kcal	エネルギー 858kcal	1437kcal	エネルギー 849kcal	1428kcal	エネルギー 821kcal	1400kcal
たんばく質 47.2g	57.1g	たんばく質 46.9g	56.8g	たんばく質 48.5g	58.4g	たんばく質 48.6g	58.5g	たんばく質 50.1g	60.0g
脂質 33.5g	35.0g	脂質 36.1g	37.6g	脂質 38.3g	39.8g	脂質 39.3g	40.8g	脂質 38.9g	40.4g
炭水化物 83.3g	209.0g	炭水化物 82.6g	208.3g	炭水化物 81.1g	206.8g	炭水化物 77.4g	203.1g	炭水化物 73.4g	199.1g
ナトリウム 2284mg	2287mg	ナトリウム 2245mg	2248mg	ナトリウム 2042mg	2045mg	ナトリウム 2234mg	2237mg	ナトリウム 2046mg	2049mg
食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.7g	5.7g	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。
 ※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

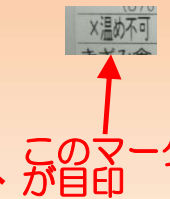


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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6日(月)		12月7日(火)		12月8日(水)		12月9日(木)		12月10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 豆腐ステーキ 小倉金時 野菜のピーナッツ和え	卵 麦落	★ごはん150g スクランブルエッグ 野菜のバジルチーズ焼き きのこのきんぴら	卵乳 乳 麦	★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 中華うま煮炒め 春雨のサラダ	麦 卵乳麦 卵	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 人参の炒り煮 マセドニアンサラダ	卵乳麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め さつま芋のオレンジ煮 和風スパゲティ	麦 乳麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 250kcal たんぱく質 6.4g 脂質 12.6g 炭水化物 28.4g ナトリウム 534mg カリウム 431mg リン 88mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 493kcal たんぱく質 10.5g 脂質 13.2g 炭水化物 81.2g ナトリウム 535mg カリウム 492mg リン 153mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 228kcal たんぱく質 6.6g 脂質 12.9g 炭水化物 23.1g ナトリウム 388mg カリウム 391mg リン 117mg 食塩相当量 1.0g	エネルギー 471kcal たんぱく質 10.7g 脂質 13.5g 炭水化物 75.9g ナトリウム 389mg カリウム 452mg リン 182mg 食塩相当量 1.0g	エネルギー 318kcal たんぱく質 6.4g 脂質 18.5g 炭水化物 30.7g ナトリウム 566mg カリウム 376mg リン 100mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 561kcal たんぱく質 10.5g 脂質 19.1g 炭水化物 83.5g ナトリウム 567mg カリウム 437mg リン 165mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 286kcal たんぱく質 6.3g 脂質 15.7g 炭水化物 28.7g ナトリウム 628mg カリウム 433mg リン 108mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 529kcal たんぱく質 10.4g 脂質 16.3g 炭水化物 81.5g ナトリウム 629mg カリウム 494mg リン 173mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 276kcal たんぱく質 7.2g 脂質 8.6g 炭水化物 43.1g ナトリウム 498mg カリウム 518mg リン 111mg 食塩相当量 1.3g	エネルギー 519kcal たんぱく質 11.3g 脂質 9.2g 炭水化物 95.9g ナトリウム 499mg カリウム 579mg リン 176mg 食塩相当量 1.3g
★ごはん150g 白身魚のムニエル 大根と蒔の汁煮 マカロニサラダ	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 野菜の味噌煮込み 法蓮草のごまマヨネーズ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g スペイン風オムレツ オクラのペペロンチーノ マカロニマト炒め れんこんの梅和え	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 キヌサヤ 大根と人参のきんぴら ゴボウのピリ辛サラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ロールキャベツトマト煮込み きのこソテー ナスの挽肉炒め ポテトビーンズサラダ	卵乳麦 乳麦 乳麦 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 353kcal たんぱく質 12.6g 脂質 22.3g 炭水化物 22.5g ナトリウム 435mg カリウム 484mg リン 192mg 食塩相当量 1.1g	エネルギー 596kcal たんぱく質 16.7g 脂質 22.9g 炭水化物 75.3g ナトリウム 436mg カリウム 545mg リン 257mg 食塩相当量 1.1g	エネルギー 323kcal たんぱく質 8.3g 脂質 18.9g 炭水化物 30.1g ナトリウム 820mg カリウム 556mg リン 125mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 566kcal たんぱく質 12.4g 脂質 19.5g 炭水化物 82.9g ナトリウム 821mg カリウム 617mg リン 190mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 321kcal たんぱく質 10.4g 脂質 18.2g 炭水化物 29.4g ナトリウム 1027mg カリウム 430mg リン 156mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 564kcal たんぱく質 14.5g 脂質 18.8g 炭水化物 82.2g ナトリウム 1028mg カリウム 491mg リン 221mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 318kcal たんぱく質 11.3g 脂質 17.9g 炭水化物 27.1g ナトリウム 565mg カリウム 406mg リン 143mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 561kcal たんぱく質 15.4g 脂質 18.5g 炭水化物 79.9g ナトリウム 566mg カリウム 467mg リン 208mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 330kcal たんぱく質 8.0g 脂質 22.2g 炭水化物 25.1g ナトリウム 876mg カリウム 638mg リン 131mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 573kcal たんぱく質 12.1g 脂質 22.8g 炭水化物 77.9g ナトリウム 877mg カリウム 699mg リン 196mg 食塩相当量 2.2g
間食 ◎バナナアップル(缶) 75g		間食 ◎黄桃(缶) 75g		間食 ◎みかん(缶) 75g		間食 ◎バナナアップル(缶) 75g		間食 ◎黄桃(缶) 75g	
★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 切干大根のカレーきんぴら 明太春雨サラダ	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g ハッシュドポーク ツナあっさり煮 南瓜サラダ	乳 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ナスの油炒め マリーネサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ブリ田楽 アスパラ 春雨タンタン かぼちゃのクリームサラダ	麦 卵乳	★ごはん150g ビーフカレーのルー 白菜の煮びたし えんどう豆の味噌マヨ和え	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 378kcal たんぱく質 9.6g 脂質 25.7g 炭水化物 26.1g ナトリウム 741mg カリウム 422mg リン 129mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 621kcal たんぱく質 13.7g 脂質 26.3g 炭水化物 78.9g ナトリウム 742mg カリウム 483mg リン 194mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 406kcal たんぱく質 11.4g 脂質 23.9g 炭水化物 35.7g ナトリウム 697mg カリウム 657mg リン 153mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 649kcal たんぱく質 15.5g 脂質 24.5g 炭水化物 88.5g ナトリウム 698mg カリウム 718mg リン 218mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 356kcal たんぱく質 10.5g 脂質 25.1g 炭水化物 21.6g ナトリウム 708mg カリウム 465mg リン 121mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 599kcal たんぱく質 14.6g 脂質 26.1g 炭水化物 74.4g ナトリウム 709mg カリウム 526mg リン 186mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 364kcal たんぱく質 12.1g 脂質 23.0g 炭水化物 25.6g ナトリウム 593mg カリウム 445mg リン 131mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 607kcal たんぱく質 16.2g 脂質 23.6g 炭水化物 78.4g ナトリウム 594mg カリウム 506mg リン 196mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 354kcal たんぱく質 8.9g 脂質 24.7g 炭水化物 25.1g ナトリウム 821mg カリウム 470mg リン 123mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 597kcal たんぱく質 13.0g 脂質 25.3g 炭水化物 77.9g ナトリウム 822mg カリウム 531mg リン 188mg 食塩相当量 2.1g
合計	おかず	おかず	おかず	合計	おかず	合計	おかず	合計	おかず
エネルギー 981kcal たんぱく質 28.6g 脂質 60.6g 炭水化物 77.0g ナトリウム 1710mg カリウム 1337mg リン 409mg 食塩相当量 4.4g	エネルギー 1710kcal たんぱく質 40.9g 脂質 62.4g 炭水化物 235.4g ナトリウム 1713mg カリウム 1520mg リン 604mg 食塩相当量 4.4g	エネルギー 957kcal たんぱく質 26.3g 脂質 55.7g 炭水化物 88.9g ナトリウム 1905mg カリウム 1604mg リン 395mg 食塩相当量 4.9g	エネルギー 1686kcal たんぱく質 38.6g 脂質 57.5g 炭水化物 247.3g ナトリウム 1908mg カリウム 1787mg リン 590mg 食塩相当量 4.9g	エネルギー 995kcal たんぱく質 27.3g 脂質 62.2g 炭水化物 81.7g ナトリウム 2301mg カリウム 1271mg リン 377mg 食塩相当量 5.8g	エネルギー 1724kcal たんぱく質 39.6g 脂質 64.0g 炭水化物 240.1g ナトリウム 2304mg カリウム 1454mg リン 572mg 食塩相当量 5.8g	エネルギー 968kcal たんぱく質 29.7g 脂質 56.6g 炭水化物 81.4g ナトリウム 1789mg カリウム 1284mg リン 382mg 食塩相当量 4.5g	エネルギー 1697kcal たんぱく質 42.0g 脂質 58.4g 炭水化物 239.8g ナトリウム 1790mg カリウム 1467mg リン 577mg 食塩相当量 4.5g	エネルギー 960kcal たんぱく質 24.1g 脂質 55.5g 炭水化物 93.3g ナトリウム 2195mg カリウム 1626mg リン 365mg 食塩相当量 5.6g	エネルギー 1753kcal たんぱく質 36.4g 脂質 57.3g 炭水化物 251.7g ナトリウム 2198mg カリウム 1809mg リン 560mg 食塩相当量 5.6g
合計(間食込)	エネルギー 1044kcal たんぱく質 28.9g 脂質 60.7g 炭水化物 92.2g ナトリウム 1711mg カリウム 1394mg リン 412mg 食塩相当量 4.4g	エネルギー 1773kcal たんぱく質 41.2g 脂質 62.5g 炭水化物 250.6g ナトリウム 1714mg カリウム 1577mg リン 607mg 食塩相当量 4.4g	エネルギー 1021kcal たんぱく質 26.7g 脂質 55.8g 炭水化物 104.4g ナトリウム 1908mg カリウム 1664mg リン 402mg 食塩相当量 4.9g	エネルギー 1750kcal たんぱく質 39.0g 脂質 57.6g 炭水化物 262.8g ナトリウム 1911mg カリウム 1847mg リン 597mg 食塩相当量 4.9g	エネルギー 1043kcal たんぱく質 27.7g 脂質 62.3g 炭水化物 93.2g ナトリウム 2304mg カリウム 1327mg リン 383mg 食塩相当量 5.8g	エネルギー 1772kcal たんぱく質 40.0g 脂質 64.1g 炭水化物 251.6g ナトリウム 2307mg カリウム 1510mg リン 578mg 食塩相当量 5.8g	エネルギー 1031kcal たんぱく質 30.0g 脂質 56.7g 炭水化物 96.6g ナトリウム 1787mg カリウム 1341mg リン 385mg 食塩相当量 4.5g	エネルギー 1760kcal たんぱく質 42.3g 脂質 58.5g 炭水化物 255.0g ナトリウム 1790mg カリウム 1524mg リン 580mg 食塩相当量 4.5g	エネルギー 1024kcal たんぱく質 24.5g 脂質 55.6g 炭水化物 108.8g ナトリウム 2198mg カリウム 1686mg リン 372mg 食塩相当量 5.6g

※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

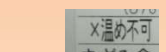


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

週間献立表(たんぱく60g管理食)

12月6日(月)		12月7日(火)		12月8日(水)		12月9日(木)		12月10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180g 鶏肉と春雨の中華煮 竹の子と人参のおかか煮 ポテトビーンズサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん180g 目玉焼き ふきと人参の甘露煮 マカロニサラダ	卵 麦 卵麦	★ごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し えびポテトサラダ	乳麦 卵麦 卵乳麦え	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 きんぴら 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 麦	★ごはん180g スクランブルエッグ 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え	卵乳 卵麦 麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 259kcal たんぱく質 10.0g 脂質 11.1g 炭水化物 29.7g ナトリウム 541mg カリウム 403mg リン 142mg 食塩相当量 1.4g	549kcal たんぱく質 14.9g 脂質 11.8g 炭水化物 92.6g ナトリウム 542mg カリウム 475mg リン 219mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 198kcal たんぱく質 6.8g 脂質 13.4g 炭水化物 11.3g ナトリウム 359mg カリウム 226mg リン 99mg 食塩相当量 0.9g	488kcal たんぱく質 11.7g 脂質 14.1g 炭水化物 74.2g ナトリウム 360mg カリウム 298mg リン 176mg 食塩相当量 0.9g	エネルギー 257kcal たんぱく質 8.3g 脂質 16.0g 炭水化物 16.7g ナトリウム 713mg カリウム 495mg リン 133mg 食塩相当量 1.8g	547kcal たんぱく質 13.2g 脂質 16.7g 炭水化物 79.6g ナトリウム 714mg カリウム 567mg リン 210mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 240kcal たんぱく質 12.1g 脂質 11.0g 炭水化物 23.1g ナトリウム 657mg カリウム 490mg リン 148mg 食塩相当量 1.7g	530kcal たんぱく質 17.0g 脂質 11.7g 炭水化物 86.0g ナトリウム 658mg カリウム 562mg リン 225mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 165kcal たんぱく質 8.2g 脂質 11.3g 炭水化物 8.3g ナトリウム 487mg カリウム 235mg リン 117mg 食塩相当量 1.2g	455kcal たんぱく質 13.1g 脂質 12.0g 炭水化物 71.2g ナトリウム 488mg カリウム 307mg リン 194mg 食塩相当量 1.2g
★ごはん180g 白身魚のムニエル 豚バラのすき焼き煮 法蓮草のごま和え	卵麦 麦 乳麦	★ごはん180g ハニーマスタードチキン インゲンと人参のグラッセ 豚肉ときこのペレロチーノ 大根の甘酢漬け	乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g カレイの白ワイン蒸し スナップえんどう ナスの挽肉炒め キャベツと若芽のマヨネーズ和え	乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉のデミグラスソース スパンソー ブロッコリーの煮物 和風サラダ	乳麦 麦 卵	★ごはん180g 鯖の塩焼 キヌサヤ 大豆と椎茸の煮物 パンサンスー	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 308kcal たんぱく質 16.7g 脂質 18.3g 炭水化物 17.6g ナトリウム 576mg カリウム 556mg リン 241mg 食塩相当量 1.5g	598kcal たんぱく質 21.6g 脂質 19.0g 炭水化物 80.5g ナトリウム 577mg カリウム 628mg リン 318mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 287kcal たんぱく質 13.5g 脂質 19.1g 炭水化物 15.0g ナトリウム 651mg カリウム 487mg リン 162mg 食塩相当量 1.7g	577kcal たんぱく質 18.4g 脂質 19.8g 炭水化物 77.9g ナトリウム 652mg カリウム 559mg リン 239mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 265kcal たんぱく質 15.9g 脂質 15.5g 炭水化物 13.2g ナトリウム 598mg カリウム 563mg リン 205mg 食塩相当量 1.5g	555kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.2g 炭水化物 19.0g ナトリウム 599mg カリウム 635mg リン 282mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 281kcal たんぱく質 14.8g 脂質 16.0g 炭水化物 19.0g ナトリウム 663mg カリウム 343mg リン 174mg 食塩相当量 1.7g	571kcal たんぱく質 19.7g 脂質 16.7g 炭水化物 81.9g ナトリウム 664mg カリウム 415mg リン 251mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 330kcal たんぱく質 18.0g 脂質 19.5g 炭水化物 20.1g ナトリウム 627mg カリウム 651mg リン 256mg 食塩相当量 1.6g	620kcal たんぱく質 22.9g 脂質 20.2g 炭水化物 83.0g ナトリウム 628mg カリウム 723mg リン 333mg 食塩相当量 1.6g
間食 ◎ハイナツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
★ごはん180g 豚ソース丼の具 ひき肉と里芋の味噌煮 野菜の三杯酢	麦 乳麦 麦	★ごはん180g ます白糍焼 キヌサヤ れんこんと鶏肉のカレー煮 青菜のわさび和え	乳麦 卵麦	★ごはん180g 手作りハンバーグ おろしポン酢ソース 人参グラッセ 蒸し鶏の炒め物 カリフラワーのビナグサ味噌和え	卵乳麦 麦 乳麦 卵乳麦 落	★ごはん180g 塩ダレポーク 旨みチンゲン菜 カボチャとハムのサラダ	乳麦か 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き ピーマンのおかか和え じゃが芋の洋風あんかけ 白菜と人参の炒め煮	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 270kcal たんぱく質 15.8g 脂質 12.7g 炭水化物 22.3g ナトリウム 1032mg カリウム 691mg リン 198mg 食塩相当量 2.6g	560kcal たんぱく質 20.7g 脂質 13.4g 炭水化物 85.2g ナトリウム 1033mg カリウム 763mg リン 275mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 283kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.1g 炭水化物 13.5g ナトリウム 563mg カリウム 606mg リン 263mg 食塩相当量 1.4g	573kcal たんぱく質 24.9g 脂質 16.8g 炭水化物 76.4g ナトリウム 564mg カリウム 678mg リン 340mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 266kcal たんぱく質 16.1g 脂質 12.3g 炭水化物 22.1g ナトリウム 753mg カリウム 527mg リン 238mg 食塩相当量 1.9g	556kcal たんぱく質 21.0g 脂質 13.0g 炭水化物 85.0g ナトリウム 754mg カリウム 599mg リン 315mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 302kcal たんぱく質 13.1g 脂質 18.6g 炭水化物 18.7g ナトリウム 721mg カリウム 554mg リン 178mg 食塩相当量 1.8g	592kcal たんぱく質 18.0g 脂質 19.3g 炭水化物 81.6g ナトリウム 722mg カリウム 626mg リン 255mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 299kcal たんぱく質 15.8g 脂質 16.8g 炭水化物 20.2g ナトリウム 625mg カリウム 740mg リン 100mg 食塩相当量 1.6g	589kcal たんぱく質 20.7g 脂質 17.5g 炭水化物 83.1g ナトリウム 626mg カリウム 812mg リン 177mg 食塩相当量 1.6g
合計	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
エネルギー 837kcal たんぱく質 42.5g 脂質 42.1g 炭水化物 69.6g ナトリウム 2149mg カリウム 1650mg リン 581mg 食塩相当量 5.5g	1707kcal たんぱく質 57.2g 脂質 44.2g 炭水化物 258.3g ナトリウム 2152mg カリウム 1866mg リン 812mg 食塩相当量 5.5g	エネルギー 768kcal たんぱく質 40.3g 脂質 48.6g 炭水化物 39.8g ナトリウム 1573mg カリウム 1319mg リン 524mg 食塩相当量 4.0g	1638kcal たんぱく質 55.0g 脂質 50.7g 炭水化物 228.5g ナトリウム 1576mg カリウム 1535mg リン 755mg 食塩相当量 4.0g	エネルギー 788kcal たんぱく質 40.3g 脂質 43.8g 炭水化物 52.0g ナトリウム 2064mg カリウム 1585mg リン 576mg 食塩相当量 5.2g	1658kcal たんぱく質 55.0g 脂質 45.9g 炭水化物 240.7g ナトリウム 2067mg カリウム 1801mg リン 807mg 食塩相当量 5.2g	エネルギー 823kcal たんぱく質 40.0g 脂質 45.6g 炭水化物 60.8g ナトリウム 2041mg カリウム 1387mg リン 500mg 食塩相当量 5.2g	1819kcal たんぱく質 54.7g 脂質 47.7g 炭水化物 249.5g ナトリウム 2044mg カリウム 1603mg リン 731mg 食塩相当量 5.2g	エネルギー 794kcal たんぱく質 42.0g 脂質 47.6g 炭水化物 48.6g ナトリウム 1739mg カリウム 1626mg リン 473mg 食塩相当量 4.4g	1664kcal たんぱく質 56.7g 脂質 49.7g 炭水化物 237.3g ナトリウム 1742mg カリウム 1842mg リン 704mg 食塩相当量 4.4g
合計(間食込)	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
エネルギー 963kcal たんぱく質 43.1g 脂質 42.3g 炭水化物 100.1g ナトリウム 2151mg カリウム 1764mg リン 587mg 食塩相当量 5.5g	1833kcal たんぱく質 57.8g 脂質 44.4g 炭水化物 288.8g ナトリウム 2154mg カリウム 1980mg リン 818mg 食塩相当量 5.5g	エネルギー 896kcal たんぱく質 41.1g 脂質 48.8g 炭水化物 70.7g ナトリウム 1579mg カリウム 1439mg リン 538mg 食塩相当量 4.0g	1766kcal たんぱく質 55.8g 脂質 50.9g 炭水化物 259.4g ナトリウム 1582mg カリウム 1655mg リン 769mg 食塩相当量 4.0g	エネルギー 884kcal たんぱく質 41.1g 脂質 44.0g 炭水化物 75.0g ナトリウム 2070mg カリウム 1698mg リン 588mg 食塩相当量 5.2g	1754kcal たんぱく質 55.8g 脂質 46.1g 炭水化物 263.7g ナトリウム 2073mg カリウム 1914mg リン 819mg 食塩相当量 5.2g	エネルギー 949kcal たんぱく質 40.6g 脂質 45.8g 炭水化物 91.3g ナトリウム 2043mg カリウム 1501mg リン 506mg 食塩相当量 5.2g	1819kcal たんぱく質 55.3g 脂質 47.9g 炭水化物 280.0g ナトリウム 2046mg カリウム 1717mg リン 737mg 食塩相当量 5.2g	エネルギー 922kcal たんぱく質 42.8g 脂質 47.8g 炭水化物 79.5g ナトリウム 1745mg カリウム 1746mg リン 487mg 食塩相当量 4.4g	1792kcal たんぱく質 57.5g 脂質 49.9g 炭水化物 268.2g ナトリウム 1748mg カリウム 1962mg リン 718mg 食塩相当量 4.4g

※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。
 ※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

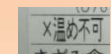


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表（やわらか普通食）

	12月6日(月)			12月7日(火)			12月8日(水)			12月9日(木)			12月10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	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 ひじきと挽肉の炒め煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		卵麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏ごぼう 油揚げと菜の花の煮物 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大根とえのきのきんぴら インゲンのごま和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 野菜トマトビーンズ 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁		卵乳 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦 麦
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	186kcal	463kcal	エネルギー	211kcal	477kcal	エネルギー	112kcal	383kcal	エネルギー	147kcal	416kcal	エネルギー	222kcal	488kcal
	蛋白質	7.6g	14.0g	蛋白質	8.6g	14.4g	蛋白質	6.5g	12.2g	蛋白質	5.6g	11.6g	蛋白質	11.0g	16.7g
	脂質	10.6g	12.3g	脂質	13.3g	14.2g	脂質	5.6g	6.5g	脂質	10.1g	11.0g	脂質	11.4g	12.3g
	炭水化物	15.1g	71.5g	炭水化物	14.9g	71.3g	炭水化物	10.9g	68.2g	炭水化物	9.0g	65.9g	炭水化物	18.1g	74.4g
	ナトリウム	568mg	1011mg	ナトリウム	611mg	1053mg	ナトリウム	681mg	1123mg	ナトリウム	465mg	910mg	ナトリウム	755mg	1218mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g
昼	★やわらかごはん180g サワラの梅タレ焼 人参のきんぴら 豚肉豆腐 法蓮草とツナのトマトマリネ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 ナスの油炒め バンバンジーサラダ ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g キャベツメンチ ピーマンソテー パスタのクリーム煮 春菊のおひたし ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g かれい塩焼 チンゲン菜ソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 ベーコンのサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー さつま芋のレモン煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 麦
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	212kcal	480kcal		158kcal	428kcal	エネルギー	277kcal	551kcal	エネルギー	285kcal	557kcal	エネルギー	283kcal	560kcal
	蛋白質	16.8g	22.5g	蛋白質	7.4g	13.2g	蛋白質	8.2g	14.0g	蛋白質	17.7g	24.0g	蛋白質	6.3g	12.6g
	脂質	9.8g	10.7g	脂質	6.0g	6.9g	脂質	15.3g	16.2g	脂質	18.6g	19.6g	脂質	9.7g	11.4g
	炭水化物	13.1g	69.9g	炭水化物	16.9g	73.9g	炭水化物	27.4g	85.6g	炭水化物	9.7g	66.9g	炭水化物	42.7g	99.2g
	ナトリウム	1008mg	1451mg	ナトリウム	751mg	1192mg	ナトリウム	720mg	1188mg	ナトリウム	889mg	1330mg	ナトリウム	1052mg	1494mg
	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.7g	3.8g
夕	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め かぼちゃのゴマ煮 オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 人参グラッセ 豚肉ときくらげの卵炒め 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 乳麦 卵 麦	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み アスパラ ひじきとベーコンの煮物 ブロッコリーのツナマヨ和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て スナッペンどう 切干と挽肉のオイスター炒め 和風サラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g チキンピカタ ブロッコリー 麩とえのきのさっと煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		卵麦 麦 麦落 麦
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	214kcal	483kcal	エネルギー	239kcal	515kcal	エネルギー	264kcal	530kcal	エネルギー	207kcal	473kcal	エネルギー	272kcal	538kcal
	蛋白質	9.6g	15.7g	蛋白質	15.3g	21.2g	蛋白質	13.1g	18.8g	蛋白質	8.4g	14.0g	蛋白質	14.1g	19.8g
	脂質	12.1g	13.1g	脂質	11.8g	12.7g	脂質	18.4g	19.3g	脂質	10.2g	11.1g	脂質	16.2g	17.1g
	炭水化物	18.6g	75.3g	炭水化物	16.7g	75.3g	炭水化物	11.9g	68.2g	炭水化物	19.9g	76.1g	炭水化物	18.3g	74.7g
	ナトリウム	768mg	1211mg	ナトリウム	799mg	1241mg	ナトリウム	759mg	1202mg	ナトリウム	935mg	1377mg	ナトリウム	684mg	1126mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g
合	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	612kcal	1426kcal	エネルギー	608kcal	1420kcal	エネルギー	653kcal	1464kcal	エネルギー	639kcal	1446kcal	エネルギー	777kcal	1586kcal
	蛋白質	34.0g	52.2g	蛋白質	31.3g	48.8g	蛋白質	27.8g	45.0g	蛋白質	31.7g	49.6g	蛋白質	31.4g	49.1g
	脂質	32.5g	36.1g	脂質	31.1g	33.8g	脂質	39.3g	42.0g	脂質	38.9g	41.7g	脂質	37.3g	40.8g
	炭水化物	46.8g	216.7g	炭水化物	48.5g	220.5g	炭水化物	50.2g	222.0g	炭水化物	38.6g	208.9g	炭水化物	79.1g	248.3g
	ナトリウム	2344mg	3673mg	ナトリウム	2161mg	3486mg	ナトリウム	2160mg	3513mg	ナトリウム	2289mg	3617mg	ナトリウム	2491mg	3838mg
	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.4g	9.0g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	6.3g	9.8g
計															

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6日(月)			12月7日(火)			12月8日(水)			12月9日(木)			12月10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	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	厚焼玉子		卵麦	鶏ごぼう		麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮		麦	スクランブルエッグ		卵乳	がんもと白菜の煮物		麦
	ひじきと挽肉の炒め煮		麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	大根とえのきのきんぴら		麦	野菜トマトビーンズ		乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦
	キャベツの白ドレ和え		卵麦	おからと玉ねぎのサラダ		卵乳麦	インゲンのごま和え		麦	白菜のおかかポン酢和え		麦	マカロニの明太マヨ和え		卵麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
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	186kcal	345kcal	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	112kcal	271kcal	エネルギー	147kcal	306kcal	エネルギー	222kcal	381kcal
	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	11.0g	14.7g
	脂質	10.6g	11.3g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	11.4g	12.1g
	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	10.9g	43.9g	炭水化物	9.0g	42.0g	炭水化物	18.1g	51.1g
	ナトリウム	568mg	1008mg	ナトリウム	611mg	1051mg	ナトリウム	681mg	1121mg	ナトリウム	465mg	905mg	ナトリウム	755mg	1195mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	サワラの梅タレ焼		麦	田楽煮		麦	キャベツメンチ		卵乳麦	かれい塩焼			ハヤシライスのルー		乳麦
	人参のきんぴら		麦	ナスの油炒め		麦	ピーマンソテー		卵乳麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	さつま芋のレモン煮		麦
	豚肉豆腐		麦	バンバンジーサラダ		乳麦	パスタのクリーム煮		乳麦	豚肉と大根のピリ辛煮		麦	人参と春雨のサラダ		乳麦
	法蓮草とツナのトマトマリネ			★味噌汁		麦	春菊のおひたし		麦	ベーコンのサラダ		卵乳麦	★味噌汁		麦
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	212kcal	371kcal	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	283kcal	442kcal
	蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	17.7g	21.4g	蛋白質	6.3g	10.0g
	脂質	9.8g	10.5g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	9.7g	10.4g
	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	27.4g	60.4g	炭水化物	9.7g	42.7g	炭水化物	42.7g	75.7g
	ナトリウム	1008mg	1448mg	ナトリウム	751mg	1191mg	ナトリウム	720mg	1160mg	ナトリウム	889mg	1329mg	ナトリウム	1052mg	1492mg
	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.7g	3.8g
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	花野菜と鶏肉のバジル炒め		乳麦	赤魚のみぞれ煮		麦	鶏のカレー照煮込み		麦	ロールキャベツの白味噌仕立て		卵乳麦	チキンピカタ		卵麦
	かぼちゃのゴマ煮		麦	人参グラッセ		乳麦	アスパラ			スナッペンどう			ブロッコリー		
	オクラのさっぱりオリーブ		卵麦	豚肉ときくらげの卵炒め		卵	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	切干と挽肉のオイスター炒め		麦	麩とえのきのさつと煮		麦
	★味噌汁		麦	麩と若芽の酢の物		麦	ブロッコリーのツナマヨ和え		卵麦	和風サラダ		卵麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落麦
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	214kcal	373kcal	エネルギー	239kcal	398kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	207kcal	366kcal	エネルギー	272kcal	431kcal
	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	15.3g	19.0g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	14.1g	17.8g
	脂質	12.1g	12.8g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	16.2g	16.9g
	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	19.9g	52.9g	炭水化物	18.3g	51.3g
	ナトリウム	768mg	1208mg	ナトリウム	799mg	1239mg	ナトリウム	759mg	1199mg	ナトリウム	935mg	1375mg	ナトリウム	684mg	1124mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g
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	612kcal	1089kcal	エネルギー	608kcal	1085kcal	エネルギー	653kcal	1130kcal	エネルギー	639kcal	1116kcal	エネルギー	777kcal	1254kcal
	蛋白質	34.0g	45.1g	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	27.8g	38.9g	蛋白質	31.7g	42.8g	蛋白質	31.4g	42.5g
	脂質	32.5g	34.6g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	39.3g	41.4g	脂質	38.9g	41.0g	脂質	37.3g	39.4g
	炭水化物	46.8g	145.8g	炭水化物	48.5g	147.5g	炭水化物	50.2g	149.2g	炭水化物	38.6g	137.6g	炭水化物	79.1g	178.1g
	ナトリウム	2344mg	3664mg	ナトリウム	2161mg	3481mg	ナトリウム	2160mg	3480mg	ナトリウム	2289mg	3609mg	ナトリウム	2491mg	3811mg
	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	6.3g	9.7g

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

お食事の作り方



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



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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6日(月)			12月7日(火)			12月8日(水)			12月9日(木)			12月10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	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁		麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦	★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦
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	105kcal	279kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	97kcal	271kcal	エネルギー	93kcal	267kcal
	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.3g	7.1g
	脂 質	4.8g	5.5g	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	4.1g	4.8g	脂 質	3.4g	4.1g
	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.1g	49.5g	炭水化物	12.4g	50.8g
	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	454mg	977mg	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	568mg	1091mg
	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.8g
昼	★全粥240g 白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦か 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 麦 麦
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	168kcal	342kcal	エネルギー	200kcal	374kcal	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	211kcal	385kcal
	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.6g	14.4g
	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	9.8g	10.5g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	9.9g	10.6g
	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.2g	56.6g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	20.4g	58.8g
	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	887mg	1410mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	927mg	1450mg
	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g
夕	★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁		乳麦 乳麦 乳麦 麦
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	282kcal	456kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal
	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g
	脂 質	20.3g	21.0g	脂 質	12.1g	12.8g	脂 質	10.8g	11.5g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	7.5g	8.2g
	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g
	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	698mg	1221mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	867mg	1390mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g
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	555kcal	1077kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	531kcal	1053kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	465kcal	987kcal
	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	18.6g	30.0g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g
	脂 質	32.2g	34.3g	脂 質	26.1g	28.2g	脂 質	27.6g	29.7g	脂 質	18.1g	20.2g	脂 質	20.8g	22.9g
	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	49.8g	165.0g
	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	2121mg	3690mg	ナトリウム	2194mg	3763mg	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	2362mg	3931mg
	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	6.0g	10.0g

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

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