



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	11月29日(月)		11月30日(火)		12月1日(水)		12月2日(木)		12月3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 白菜とがんと煮物 大豆とごぼうの味噌炒め 人参の炒り煮 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦落 麦 卵麦	★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪と菜の花の煮物 一夜漬(白菜・昆布) ★すまし汁(えのき・おつゆ)	乳麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 鶏じゃが煮 旨みチンゲン菜 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵麦 麦落 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 青菜と高野豆腐の煮物 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	乳麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦 卵乳麦 麦		
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	179kcal	438kcal	エネルギー	145kcal	401kcal	エネルギー	174kcal	436kcal	エネルギー	147kcal	415kcal
	たんぱく質	10.9g	16.1g	たんぱく質	10.8g	16.0g	たんぱく質	10.7g	16.4g	たんぱく質	11.7g	17.6g
	脂質	8.2g	9.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	4.5g	6.1g
炭水化物	17.0g	71.4g	炭水化物	12.1g	67.0g	炭水化物	16.3g	72.0g	炭水化物	16.4g	71.7g	
ナトリウム	623mg	788mg	ナトリウム	673mg	820mg	ナトリウム	598mg	824mg	ナトリウム	673mg	900mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん150g 鶏豆腐 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 卵乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏の甘辛タレ アスパラ 豚肉と野菜の生姜炒め 春菊のおかか和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 塩ダレポーク きんぴられんこん ベーコンのごま酢和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 卵乳麦 卵麦		
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	212kcal	474kcal	エネルギー	260kcal	516kcal	エネルギー	220kcal	474kcal	エネルギー	238kcal	497kcal
	たんぱく質	14.1g	19.7g	たんぱく質	19.1g	24.2g	たんぱく質	14.0g	19.1g	たんぱく質	18.2g	23.4g
	脂質	11.8g	12.7g	脂質	13.5g	14.3g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	11.3g	12.6g
炭水化物	12.9g	68.6g	炭水化物	14.8g	69.7g	炭水化物	14.7g	69.1g	炭水化物	16.7g	71.1g	
ナトリウム	749mg	995mg	ナトリウム	805mg	1032mg	ナトリウム	735mg	883mg	ナトリウム	759mg	944mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ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		◎牛乳180g ◎りんご150g			
	◎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		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g			
夕食	★ごはん150g カレーのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロックりのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麩)	卵麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 きのこソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て チンゲン菜ソテー 鶏肉ピーマン炒め レモンかぼちゃ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g あぶらかれいみぞれ煮 人参グラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦落		
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	227kcal	493kcal	エネルギー	215kcal	482kcal	エネルギー	222kcal	489kcal	エネルギー	243kcal	505kcal
	たんぱく質	14.1g	20.0g	たんぱく質	11.8g	17.7g	たんぱく質	19.0g	24.8g	たんぱく質	9.0g	14.6g
	脂質	10.2g	11.3g	脂質	12.3g	13.4g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	11.7g	12.7g
炭水化物	20.0g	74.9g	炭水化物	15.2g	71.1g	炭水化物	13.0g	68.0g	炭水化物	24.0g	79.2g	
ナトリウム	649mg	875mg	ナトリウム	742mg	969mg	ナトリウム	852mg	1079mg	ナトリウム	695mg	925mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
合計	エネルギー	618kcal	1405kcal	エネルギー	620kcal	1399kcal	エネルギー	616kcal	1399kcal	エネルギー	628kcal	1417kcal
	たんぱく質	39.1g	55.8g	たんぱく質	41.7g	57.9g	たんぱく質	43.7g	60.3g	たんぱく質	38.9g	55.6g
	脂質	30.2g	34.0g	脂質	32.8g	35.4g	脂質	29.9g	33.2g	脂質	27.5g	31.4g
	炭水化物	49.9g	214.9g	炭水化物	42.1g	207.8g	炭水化物	44.0g	209.1g	炭水化物	57.1g	222.0g
	ナトリウム	2021mg	2658mg	ナトリウム	2220mg	2821mg	ナトリウム	2185mg	2786mg	ナトリウム	2127mg	2769mg
食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	817kcal	1604kcal	エネルギー	827kcal	1606kcal	エネルギー	814kcal	1597kcal	エネルギー	825kcal	1614kcal
	たんぱく質	47.0g	63.7g	たんぱく質	47.8g	64.0g	たんぱく質	50.6g	67.2g	たんぱく質	46.6g	63.3g
	脂質	37.2g	41.0g	脂質	39.9g	42.5g	脂質	36.9g	40.2g	脂質	34.5g	38.4g
	炭水化物	78.1g	243.1g	炭水化物	74.0g	239.7g	炭水化物	72.9g	238.0g	炭水化物	84.9g	249.8g
	ナトリウム	2097mg	2734mg	ナトリウム	2294mg	2895mg	ナトリウム	2259mg	2860mg	ナトリウム	2203mg	2845mg
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.3g	

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

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

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る事が出来ます。



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	11月29日(月)		11月30日(火)		12月1日(水)		12月2日(木)		12月3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 白菜とがんもの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め 人参の炒り煮	麦 麦落 麦	★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪と菜の花の煮物 一夜漬(白菜・昆布)	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 油揚げの玉子とじ 鶏じゃが煮 旨みチンゲン菜	卵麦 麦落 乳麦か	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 青菜と高野豆腐の煮物 若芽としらすのおひたし	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし 大根のマヨネーズ和え	麦 麦 卵乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	145kcal	338kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	147kcal	340kcal	エネルギー	158kcal	351kcal
	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	11.2g	14.5g
	脂質	8.2g	8.7g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	4.5g	5.0g	脂質	8.7g	9.2g
炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	9.8g	51.7g	
ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	535mg	536mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g 鶏豆腐 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え	麦 卵乳麦 麦落 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 高野豆腐の味噌煮	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦 卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 鶏の甘辛タレ アスパラ 豚肉と野菜の生姜炒め 春菊のおかか和え	乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g 塩ダレポーク きんぴられんこん ベーコンのごま酢和え	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	212kcal	405kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	246kcal	439kcal
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	11.2g	14.5g
	脂質	11.8g	12.3g	脂質	13.5g	14.0g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.1g	14.6g
炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	18.2g	60.1g	
ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	689mg	690mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ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		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	★ごはん120g カレーの焼肉し和え ひじきと挽肉の炒め物 さつま芋とツナの青じそサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 きのこソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツの白味噌仕立て チンゲン菜ソテー 鶏肉ピーマン炒め レモンかぼちゃ	卵乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g あぶらかれいみぞれ煮 人参グラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め 春雨のピーナッツ和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦落					
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	227kcal	420kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	19.0g	22.3g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	21.0g	24.3g
	脂質	10.2g	12.3g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	7.0g	7.5g
	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	24.0g	65.9g	炭水化物	20.9g	62.8g
ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	852mg	853mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	895mg	896mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	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	618kcal	1197kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal
	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	43.7g	53.6g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	43.4g	53.3g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	29.9g	31.4g	脂質	27.5g	29.0g	脂質	29.8g	31.3g
	炭水化物	49.9g	175.6g	炭水化物	42.1g	167.8g	炭水化物	44.0g	169.7g	炭水化物	57.1g	182.8g	炭水化物	48.9g	174.6g
ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2185mg	2188mg	ナトリウム	2127mg	2130mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	844kcal	1423kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	50.6g	60.5g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	49.5g	59.4g
	脂質	37.2g	38.7g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	36.9g	38.4g	脂質	34.5g	36.0g	脂質	36.9g	38.4g
	炭水化物	78.1g	203.8g	炭水化物	74.0g	199.7g	炭水化物	72.9g	198.6g	炭水化物	84.9g	210.6g	炭水化物	80.8g	206.5g
	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2294mg	2297mg	ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2193mg	2196mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

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

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)

	11月29日(月)		11月30日(火)		12月1日(水)		12月2日(木)		12月3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 白菜とがんもの煮物 ひき肉と里芋の味噌煮 スパゲティサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 白菜の煮ひたし さっぱりポテトサラダ	麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ジャガ芋の中華炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース ゴロゴロ野菜の塩炒め 春雨とツナのサラダ	卵麦 麦 卵麦 卵	★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 里芋のかに風あんかけ キャベツの白ドレ和え	麦 卵麦 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	305kcal	548kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	222kcal	465kcal	エネルギー	277kcal	520kcal
	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	8.5g	12.6g
	脂質	19.1g	19.7g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.3g	13.9g	脂質	16.7g	17.3g
	炭水化物	24.2g	20.2g	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	19.5g	72.3g	炭水化物	22.8g	75.6g
	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	408mg	409mg	ナトリウム	515mg	516mg	ナトリウム	649mg	650mg
	カリウム	434mg	495mg	カリウム	504mg	565mg	カリウム	452mg	513mg	カリウム	335mg	396mg
	リン	137mg	202mg	リン	94mg	159mg	リン	84mg	149mg	リン	137mg	202mg
	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	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん150g カジキのトマト炒め ナスの挽肉炒め コーンサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g さつまいと鶏肉の炒め物 マーボ春雨 油揚げの玉子とじ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g カレイの照焼 オクラのペロンチーノ 豚バラのすき焼き煮 レインボーサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ さつまいの甘露煮 ハムの和風サラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ きんぴら マカロニとパプリカのサラダ	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	397kcal	640kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	353kcal	596kcal
	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	11.5g	15.6g
	脂質	25.2g	25.8g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	18.6g	19.2g
	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	44.8g	97.6g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	33.9g	86.7g
	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	608mg	609mg
	カリウム	584mg	645mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	515mg	576mg	カリウム	561mg	622mg
	リン	155mg	220mg	リン	198mg	263mg	リン	184mg	249mg	リン	163mg	228mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g			
	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 大根と人参のきんぴら 若芽のごま酢和え	麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー かぼちゃのゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g すり身団子 人参シャトー 一口ナスのオランダ煮 和風マヨネーズ和え	卵麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉のおろし煮 野菜炒め レモンかぼちゃ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g アジのカレー焼 人参のレモン煮 ナスの炒り煮 れんこんとひじきのサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	282kcal	525kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	349kcal	592kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	8.4g	12.5g
	脂質	13.6g	14.2g	脂質	26.2g	26.8g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	24.0g	24.6g
	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	36.8g	89.6g	炭水化物	23.7g	76.5g
	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	792mg	793mg
	カリウム	660mg	721mg	カリウム	667mg	728mg	カリウム	421mg	476mg	カリウム	537mg	537mg
	リン	193mg	258mg	リン	193mg	258mg	リン	106mg	171mg	リン	110mg	175mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	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	
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	984kcal	1713kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal
	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	28.4g	40.7g
	脂質	57.9g	59.7g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	59.3g	61.1g
	炭水化物	85.3g	243.7g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	77.0g	235.4g	炭水化物	80.4g	238.8g
	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	1706mg	1709mg	ナトリウム	1720mg	1720mg	ナトリウム	2049mg	2052mg
	カリウム	1678mg	1861mg	カリウム	1729mg	1912mg	カリウム	1327mg	1510mg	カリウム	1372mg	1555mg
	リン	485mg	680mg	リン	485mg	680mg	リン	374mg	569mg	リン	410mg	605mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	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		1032kcal	1761kcal	エネルギー	1062kcal	1791kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1027kcal	1762kcal
たんぱく質		31.5g	43.8g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	28.8g	41.1g
脂質		58.0g	59.8g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	59.4g	61.2g
炭水化物		96.8g	255.2g	炭水化物	105.3g	263.7g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	91.9g	250.3g
ナトリウム		2076mg	2079mg	ナトリウム	1707mg	1710mg	ナトリウム	1720mg	1720mg	ナトリウム	2052mg	2055mg
カリウム		1734mg	1917mg	カリウム	1786mg	1969mg	カリウム	1387mg	1570mg	カリウム	1428mg	1611mg
リン		491mg	686mg	リン	488mg	683mg	リン	381mg	576mg	リン	416mg	611mg
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計(間食込)		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	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1062kcal	1791kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1027kcal	1762kcal
	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	28.8g	41.1g
	脂質	58.0g	59.8g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	59.4g	61.2g
	炭水化物	96.8g	255.2g	炭水化物	105.3g	263.7g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	91.9g	250.3g
	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	1707mg	1710mg	ナトリウム	1720mg	1720mg	ナトリウム	2052mg	2055mg
	カリウム	1734mg	1917mg	カリウム	1786mg	1969mg	カリウム	1387mg	1570mg	カリウム	1428mg	1611mg
	リン	491mg	686mg	リン	488mg	683mg	リン	381mg	576mg	リン	416mg	611mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g

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。



このマークが自印



- 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。

※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)

	11月29日(月)		11月30日(火)		12月1日(水)		12月2日(木)		12月3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 豚肉ときくらげの卵炒め えのきのきんぴら オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵 小麦 乳 麦	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 竹輪と菜の花の煮物 れんこんサラダ	小麦 麦 卵	★ごはん180g オムレツ ケチャップ(小袋) 白菜と豚肉の煮びたし キャベツのピーナツ和え	卵 小麦 麦	★ごはん180g チキンボールのあんからめ 人参しりしり マカロニマリーネサラダ	卵 小麦 乳 麦	★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み 金時豆煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	小麦 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	212kcal	502kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	243kcal	533kcal
	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	9.5g	14.4g
	脂質	13.2g	13.9g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	13.1g	13.8g
	炭水化物	14.1g	17.6g	炭水化物	17.6g	20.5g	炭水化物	14.5g	22.1g	炭水化物	13.1g	13.8g
	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	679mg	680mg
	カリウム	403mg	475mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	344mg	416mg	カリウム	424mg	496mg
	リン	160mg	237mg	リン	159mg	236mg	リン	139mg	216mg	リン	126mg	203mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g 牛焼肉炒め 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え	小麦 卵 麦	★ごはん180g さばみりん干焼 人参のきんぴら ひじきとアサリのさっぱり煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え	小麦 麦 卵	★ごはん180g 和風唐揚げ コーンソテー 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーのカーンマヨネーズ	小麦 乳 麦 卵	★ごはん180g サワラのおろし煮 野菜のソース煮込み 若芽の酢味噌和え	小麦 乳 麦	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース オクラのペペロンチーノ 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ	卵 小麦 麦 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	304kcal	594kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	270kcal	560kcal
	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	14.0g	18.9g
	脂質	20.1g	20.8g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	13.2g	13.9g
	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	25.1g	88.0g	炭水化物	24.1g	87.0g
	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	729mg	730mg
	カリウム	458mg	530mg	カリウム	440mg	512mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	700mg	772mg
	リン	182mg	259mg	リン	177mg	254mg	リン	183mg	260mg	リン	185mg	262mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g			
	★ごはん180g カレーの竜田揚 きのこソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 大根なます	小麦 乳 麦	★ごはん180g キーマカレーのルー 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリーネ	小麦 卵	★ごはん180g 太刀魚の青じそ焼 スナックえんどう 大豆と人参の煮物 かぼちゃのオリーブサラダ	小麦 卵	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ 麩と豚肉のチャンプルー インゲンのごま和え	小麦 乳 麦 卵	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一口ナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	小麦 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	293kcal	583kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	273kcal	563kcal
	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	19.0g	23.9g	たんぱく質	16.9g	21.8g
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	28.3g	91.2g	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	13.6g	76.5g
	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	513mg	514mg
	カリウム	477mg	549mg	カリウム	642mg	714mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	462mg	534mg
	リン	222mg	299mg	リン	218mg	314mg	リン	141mg	218mg	リン	194mg	271mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
夕食	★ごはん180g カレーの竜田揚 きのこソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 大根なます	小麦 乳 麦	★ごはん180g キーマカレーのルー 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリーネ	小麦 卵	★ごはん180g 太刀魚の青じそ焼 スナックえんどう 大豆と人参の煮物 かぼちゃのオリーブサラダ	小麦 卵	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ 麩と豚肉のチャンプルー インゲンのごま和え	小麦 乳 麦 卵	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一口ナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	小麦 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	809kcal	1679kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal
	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	40.4g	55.1g
	脂質	46.4g	48.5g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	42.8g	44.9g
	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	53.8g	242.5g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	59.8g	248.5g
	ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2092mg	2098mg	ナトリウム	1924mg	1924mg
	カリウム	1338mg	1554mg	カリウム	1595mg	1811mg	カリウム	1313mg	1529mg	カリウム	1586mg	1802mg
	リン	564mg	795mg	リン	573mg	804mg	リン	463mg	694mg	リン	505mg	736mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g
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	905kcal	1775kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal
	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	43.1g	57.8g	たんぱく質	41.2g	55.9g
	脂質	46.6g	48.7g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	43.0g	45.1g
	炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	84.3g	273.0g	炭水化物	89.9g	278.6g	炭水化物	82.8g	271.5g
	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	1927mg	1930mg
	カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1709mg	1925mg	カリウム	1433mg	1649mg	カリウム	1699mg	1915mg
	リン	576mg	807mg	リン	579mg	810mg	リン	477mg	708mg	リン	517mg	748mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計(間食込)	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		905kcal	1775kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal
たんぱく質		41.8g	56.5g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	43.1g	57.8g	たんぱく質	41.2g	55.9g
脂質		46.6g	48.7g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	43.0g	45.1g
炭水化物		81.7g	270.4g	炭水化物	84.3g	273.0g	炭水化物	89.9g	278.6g	炭水化物	82.8g	271.5g
ナトリウム		1879mg	1882mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	1927mg	1930mg
カリウム		1451mg	1667mg	カリウム	1709mg	1925mg	カリウム	1433mg	1649mg	カリウム	1699mg	1915mg
リン		576mg	807mg	リン	579mg	810mg	リン	477mg	708mg	リン	517mg	748mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g

※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。



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 (やわらか普通食)

11月29日(月)			11月30日(火)			12月1日(水)			12月2日(木)			12月3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		
麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦		鶏大豆	麦		がんもどきの含め煮	麦		厚揚げと大根の煮物	乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
カリフラワーとウインナーのカレー炒め	乳麦		切干大根のおから煮	麦		キャベツの土佐煮	麦		大豆と人参の煮物	麦		白菜のスープ煮	乳麦	
一夜漬(白菜人参)	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		菜の花ときこの酢味噌和え	麦		蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦		菜の花としめじの和え物	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	126kcal	392kcal	エネルギー	152kcal	422kcal	エネルギー	141kcal	407kcal	エネルギー	171kcal	444kcal	エネルギー	132kcal	402kcal
蛋白質	6.9g	12.6g	蛋白質	10.3g	16.1g	蛋白質	8.3g	13.9g	蛋白質	8.0g	14.2g	蛋白質	6.3g	12.1g
脂質	6.4g	7.3g	脂質	6.3g	7.2g	脂質	5.0g	5.9g	脂質	10.8g	11.8g	脂質	7.5g	8.4g
炭水化物	9.3g	65.6g	炭水化物	14.3g	71.5g	炭水化物	17.0g	73.4g	炭水化物	11.2g	68.5g	炭水化物	11.1g	68.3g
ナトリウム	553mg	1023mg	ナトリウム	670mg	1131mg	ナトリウム	792mg	1234mg	ナトリウム	445mg	887mg	ナトリウム	777mg	1218mg
食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★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		
あぶらかれい味噌煮			牛肉とキャベツの炒め物	麦		ほっけ塩焼			鶏もも竜田揚げ	卵麦		照焼ハンバーグ	乳麦	
人参グラッセ	乳麦		一口ナスのオランダ煮	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		きのこソテー	乳麦		スナッパえんどう		
中華うま煮	卵乳麦		ブロッコリーのサラダ	麦		豚肉とごぼうの甘辛煮	麦		ベーコンポテト	卵乳麦		切干大根のカレーきんぴら	乳麦	
竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦		★味噌汁	麦		マリネサラダ	卵麦		蒸し野菜の塩こうじ和え	卵乳麦		マカロニサラダ	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	252kcal	518kcal	エネルギー	285kcal	570kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	255kcal	533kcal	エネルギー	256kcal	523kcal
蛋白質	18.1g	23.8g	蛋白質	10.5g	17.0g	蛋白質	14.8g	20.5g	蛋白質	13.8g	20.3g	蛋白質	8.2g	13.8g
脂質	11.5g	12.4g	脂質	19.5g	21.2g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	11.6g	13.3g	脂質	12.4g	13.3g
炭水化物	17.9g	74.1g	炭水化物	12.2g	70.5g	炭水化物	12.6g	69.0g	炭水化物	25.7g	82.5g	炭水化物	24.5g	81.0g
ナトリウム	1012mg	1454mg	ナトリウム	747mg	1188mg	ナトリウム	738mg	1182mg	ナトリウム	923mg	1365mg	ナトリウム	814mg	1257mg
食塩相当量	2.6g	3.7g	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	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
メンチカツ	乳麦		豆腐ハンバーグ	卵		豚肉のおろし煮	麦		天津飯の具(関東風)	卵乳麦		鯖の生姜煮	麦	
インゲンソテー	乳麦		きのこあん	麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		南瓜のそぼろ煮	麦		法蓮草		
赤玉南瓜煮	麦		れんこんと人参の甘露煮	麦		春雨の中華和え	卵乳麦		若芽としらすのおひたし	麦		さつま揚げの味噌炒め	卵麦落	
大根と若芽の梅おかか			オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		キャベツの塩昆布和え	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	255kcal	532kcal	エネルギー	182kcal	449kcal	エネルギー	306kcal	583kcal	エネルギー	266kcal	534kcal	エネルギー	262kcal	528kcal
蛋白質	7.1g	13.4g	蛋白質	7.7g	13.6g	蛋白質	12.2g	18.4g	蛋白質	10.5g	16.3g	蛋白質	13.5g	19.2g
脂質	13.5g	15.2g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	19.4g	20.4g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	15.8g	16.7g
炭水化物	26.1g	82.6g	炭水化物	18.5g	75.2g	炭水化物	18.9g	77.0g	炭水化物	27.1g	83.7g	炭水化物	16.7g	72.8g
ナトリウム	728mg	1170mg	ナトリウム	763mg	1205mg	ナトリウム	940mg	1381mg	ナトリウム	1106mg	1551mg	ナトリウム	728mg	1171mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
インゲンソテー	乳麦		インゲンソテー	乳麦		インゲンソテー	乳麦		インゲンソテー	乳麦		インゲンソテー	乳麦	
赤玉南瓜煮	麦		赤玉南瓜煮	麦		赤玉南瓜煮	麦		赤玉南瓜煮	麦		赤玉南瓜煮	麦	
大根と若芽の梅おかか			大根と若芽の梅おかか			大根と若芽の梅おかか			大根と若芽の梅おかか			大根と若芽の梅おかか		
★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	633kcal	1442kcal	エネルギー	619kcal	1441kcal	エネルギー	667kcal	1477kcal	エネルギー	692kcal	1511kcal	エネルギー	650kcal	1453kcal
蛋白質	32.1g	49.8g	蛋白質	28.5g	46.7g	蛋白質	35.3g	52.8g	蛋白質	32.3g	50.8g	蛋白質	28.0g	45.1g
脂質	31.4g	34.9g	脂質	34.6g	38.1g	脂質	36.3g	39.1g	脂質	35.2g	38.8g	脂質	35.7g	38.4g
炭水化物	53.3g	222.3g	炭水化物	45.0g	217.2g	炭水化物	48.5g	219.4g	炭水化物	64.0g	234.7g	炭水化物	52.3g	222.1g
ナトリウム	2293mg	3647mg	ナトリウム	2180mg	3524mg	ナトリウム	2470mg	3797mg	ナトリウム	2474mg	3803mg	ナトリウム	2319mg	3646mg
食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	6.0g	9.3g

★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。



- 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 (刻み食)

11月29日(月)			11月30日(火)			12月1日(水)			12月2日(木)			12月3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		
麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦		鶏大豆	麦		がんとどきの含め煮	麦		厚揚げと大根の煮物	乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
カリフラワーとウインナーのカレー炒め	乳麦		切干大根のおから煮	麦		キャベツの土佐煮	麦		大豆と人参の煮物	麦		白菜のスープ煮	乳麦	
一夜漬(白菜人参)	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		菜の花ときのこの酢味噌和え	麦		蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦		菜の花としめじの和え物	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	126kcal	285kcal	エネルギー	152kcal	311kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	171kcal	330kcal	エネルギー	132kcal	291kcal
蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	6.3g	10.0g
脂質	6.4g	7.1g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	7.5g	8.2g
炭水化物	9.3g	42.3g	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	11.2g	44.2g	炭水化物	11.1g	44.1g
ナトリウム	553mg	993mg	ナトリウム	670mg	1110mg	ナトリウム	792mg	1232mg	ナトリウム	445mg	885mg	ナトリウム	777mg	1217mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
あぶらかれい味噌煮			牛肉とキャベツの炒め物	麦		ほっけ塩焼			鶏もも竜田揚げ	卵麦		照焼ハンバーグ	乳麦	
人参グラッセ	乳麦		一口ナスのオランダ煮	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		きのこソテー	乳麦		スナッフえんどう		
中華うま煮	卵乳麦		ブロッコリーのサラダ	麦		豚肉とごぼうの甘辛煮	麦		ベーコンポテト	卵乳麦		切干大根のカレーきんぴら	乳麦	
竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦		★味噌汁	麦		マリネサラダ	卵麦		蒸し野菜の塩こうじ和え	麦		マカロニサラダ	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	252kcal	411kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	220kcal	379kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	256kcal	415kcal
蛋白質	18.1g	21.8g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	8.2g	11.9g
脂質	11.5g	12.2g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	12.4g	13.1g
炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	25.7g	58.7g	炭水化物	24.5g	57.5g
ナトリウム	1012mg	1452mg	ナトリウム	747mg	1187mg	ナトリウム	738mg	1178mg	ナトリウム	923mg	1363mg	ナトリウム	814mg	1254mg
食塩相当量	2.6g	3.7g	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	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
メンチカツ	乳麦		豆腐ハンバーグ	卵		豚肉のおろし煮	麦		天津飯の具(関東風)	卵乳麦		鯖の生姜煮	麦	
インゲンソテー	乳麦		きのこあん	麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		南瓜のそぼろ煮	麦		法蓮草		
赤玉南瓜煮	麦		れんこんと人参の甘露煮	麦		春雨の中華和え	卵乳麦		若芽としらすのおひたし	麦		さつま揚げの味噌炒め	卵麦	
大根と若芽の梅おかか			オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		キャベツの塩昆布和え	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	255kcal	414kcal	エネルギー	182kcal	341kcal	エネルギー	306kcal	465kcal	エネルギー	266kcal	425kcal	エネルギー	262kcal	421kcal
蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	13.5g	17.2g
脂質	13.5g	14.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	15.8g	16.5g
炭水化物	26.1g	59.1g	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	18.9g	51.9g	炭水化物	27.1g	60.1g	炭水化物	16.7g	49.7g
ナトリウム	728mg	1168mg	ナトリウム	763mg	1203mg	ナトリウム	940mg	1380mg	ナトリウム	1106mg	1546mg	ナトリウム	728mg	1168mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
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	633kcal	1110kcal	エネルギー	619kcal	1096kcal	エネルギー	667kcal	1144kcal	エネルギー	692kcal	1169kcal	エネルギー	650kcal	1127kcal
蛋白質	32.1g	43.2g	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	35.3g	46.4g	蛋白質	32.3g	43.4g	蛋白質	28.0g	39.1g
脂質	31.4g	33.5g	脂質	34.6g	36.7g	脂質	36.3g	38.4g	脂質	35.2g	37.3g	脂質	35.7g	37.8g
炭水化物	53.3g	152.3g	炭水化物	45.0g	144.0g	炭水化物	48.5g	147.5g	炭水化物	64.0g	163.0g	炭水化物	52.3g	151.3g
ナトリウム	2293mg	3613mg	ナトリウム	2180mg	3500mg	ナトリウム	2470mg	3790mg	ナトリウム	2474mg	3794mg	ナトリウム	2319mg	3639mg
食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	6.0g	9.3g

★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。



このマークが自印



- 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)

	11月29日(月)			11月30日(火)			12月1日(水)			12月2日(木)			12月3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	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	温泉玉子	卵麦		五色煮豆	卵麦		野菜の味噌風味	乳麦		豚すき	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦	
	ふきの煮物	乳麦		大根とひじきの煮物	麦		白花豆煮	麦		一夜漬	乳麦		ひじき煮	乳麦	
★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	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	73kcal	247kcal	エネルギー	76kcal	250kcal
	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g
	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	3.8g	4.5g
	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	10.9g	49.3g
	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	415mg	938mg	ナトリウム	554mg	1077mg	ナトリウム	424mg	947mg
	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身フライタルタル	卵乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦	
	大根煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦	
菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		
★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	153kcal	327kcal	エネルギー	223kcal	397kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.2g	14.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.4g	8.2g
	脂質	6.5g	7.2g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	16.8g	55.2g
	ナトリウム	806mg	1329mg	ナトリウム	840mg	1363mg	ナトリウム	776mg	1299mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	844mg	1367mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.5g
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身のおろし煮	乳麦		クリームコロッケ	卵乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		白身の照焼き	乳麦	
	昆布煮豆	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か	
ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
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	183kcal	357kcal	エネルギー	139kcal	313kcal	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	148kcal	322kcal
	蛋白質	12.1g	15.9g	蛋白質	7.2g	11.0g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.6g	10.4g
	脂質	9.5g	10.2g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	5.8g	6.5g
	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	17.2g	55.6g
	ナトリウム	922mg	1445mg	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	958mg	1481mg	ナトリウム	622mg	1145mg	ナトリウム	737mg	1260mg
	食塩相当量	2.3g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g
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	483kcal	1005kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	427kcal	949kcal	エネルギー	452kcal	974kcal	エネルギー	392kcal	914kcal
	蛋白質	22.6g	34.0g	蛋白質	20.8g	32.2g	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	17.1g	28.5g	蛋白質	11.8g	23.2g
	脂質	22.3g	24.4g	脂質	26.8g	28.9g	脂質	15.6g	17.7g	脂質	22.7g	24.8g	脂質	18.5g	20.6g
	炭水化物	47.9g	163.1g	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	55.6g	170.8g	炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	44.9g	160.1g
	ナトリウム	2337mg	3906mg	ナトリウム	2122mg	3691mg	ナトリウム	2149mg	3718mg	ナトリウム	2068mg	3637mg	ナトリウム	2005mg	3574mg
食塩相当量	5.9g	10.0g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.1g	9.1g	

★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ことがあります
※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