



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	12月27日(月)		12月28日(火)		12月29日(水)		12月30日(木)		12月31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 えび団子とかぶの煮物 大豆と椎茸の煮物 和風ポトフ ★味噌汁(豆腐・白菜)	卵麦 麦 乳麦	★ごはん150g チーズオムレツ 枝豆とかにかまの煮物 ジャガ芋の中華炒め ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵乳麦 卵麦 乳麦	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ カリフラワーの塩炒め ★味噌汁(揚げ・小松菜)	卵乳麦 卵麦 乳麦	★ごはん150g 肉団子の中華炒め 五色煮豆 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁(しめじ・切干)	卵乳麦落 卵麦 麦	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 鶏じゃが煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵麦 乳麦 麦落 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	201kcal	462kcal	エネルギー	169kcal	425kcal	エネルギー	144kcal	412kcal	エネルギー	175kcal	432kcal	エネルギー	191kcal	447kcal
		たんぱく質	12.0g	17.4g	たんぱく質	8.4g	13.5g	たんぱく質	8.0g	14.0g	たんぱく質	10.8g	16.0g	たんぱく質	12.0g	17.2g
		脂質	6.5g	7.7g	脂質	6.9g	7.7g	脂質	5.0g	6.6g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	8.9g	9.6g
		炭水化物	23.9g	79.0g	炭水化物	18.5g	73.4g	炭水化物	17.6g	72.7g	炭水化物	18.4g	73.5g	炭水化物	16.0g	70.9g
	ナトリウム	663mg	891mg	ナトリウム	668mg	897mg	ナトリウム	657mg	886mg	ナトリウム	749mg	975mg	ナトリウム	682mg	829mg	
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 豆腐のあっさりカレー煮込み さつま揚げと小松菜の煮浸し ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とごぼうの甘辛煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 大根とツナの炒め物 ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g かれい塩焼 うま塩キャベツ 豚肉とじゃが芋の昆布煮 ネギ味噌炒め ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦か 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ホイコーロー 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦落 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	253kcal	515kcal	エネルギー	199kcal	455kcal	エネルギー	232kcal	494kcal	エネルギー	206kcal	465kcal	エネルギー	250kcal	516kcal
		たんぱく質	16.0g	21.7g	たんぱく質	16.3g	21.4g	たんぱく質	15.2g	20.8g	たんぱく質	21.0g	26.2g	たんぱく質	17.0g	22.8g
		脂質	12.9g	13.8g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	13.4g	14.3g	脂質	7.2g	8.5g	脂質	12.6g	14.2g
		炭水化物	15.4g	71.1g	炭水化物	12.9g	67.8g	炭水化物	12.6g	68.1g	炭水化物	13.5g	67.7g	炭水化物	16.8g	71.7g
	ナトリウム	722mg	948mg	ナトリウム	697mg	924mg	ナトリウム	804mg	1030mg	ナトリウム	790mg	955mg	ナトリウム	802mg	1028mg	
	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g							
夕食	★ごはん150g 白身魚の西京焼 ピーマンのおか和え 大根とベーコンの煮物 インゲンの生姜炒め ★味噌汁(小松菜・えのき)	卵乳麦 麦	★ごはん150g チキンのおろマトソース ミックソテー 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 人参の炒り煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	乳麦 乳麦 乳麦落 麦	★ごはん150g サワラのバジルオリブ焼 オニオンソテー 大豆とごぼうの味噌炒め 根菜の柚子マリネ ★すまし汁(若芽・豆腐)	乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 鶏の幽庵焼き 人参のきんぴら 法蓮草と油揚げの煮物 麩の玉子とじ ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 炊き合せ 豚肉と里芋のごま煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 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	206kcal	463kcal	エネルギー	263kcal	519kcal	エネルギー	244kcal	498kcal	エネルギー	270kcal	527kcal	エネルギー	213kcal	477kcal
		たんぱく質	18.1g	23.4g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	16.9g	22.0g	たんぱく質	16.2g	21.2g	たんぱく質	11.8g	17.5g
		脂質	7.5g	8.3g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	13.6g	14.4g	脂質	11.2g	12.1g
		炭水化物	15.5g	70.3g	炭水化物	19.9g	74.8g	炭水化物	17.8g	72.2g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	15.6g	71.7g
	ナトリウム	737mg	966mg	ナトリウム	863mg	1010mg	ナトリウム	672mg	840mg	ナトリウム	680mg	908mg	ナトリウム	729mg	956mg	
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
合計	エネルギー	660kcal	1440kcal	エネルギー	631kcal	1399kcal	エネルギー	620kcal	1404kcal	エネルギー	651kcal	1424kcal	エネルギー	654kcal	1440kcal	
	たんぱく質	46.1g	62.5g	たんぱく質	41.0g	56.4g	たんぱく質	40.1g	56.8g	たんぱく質	48.0g	63.4g	たんぱく質	40.8g	57.5g	
	脂質	26.9g	29.6g	脂質	27.7g	30.0g	脂質	30.0g	33.3g	脂質	27.8g	30.7g	脂質	32.7g	35.9g	
	炭水化物	54.8g	220.4g	炭水化物	51.3g	216.0g	炭水化物	48.0g	213.0g	炭水化物	48.8g	213.1g	炭水化物	48.4g	214.3g	
	ナトリウム	2122mg	2805mg	ナトリウム	2228mg	2831mg	ナトリウム	2133mg	2756mg	ナトリウム	2219mg	2838mg	ナトリウム	2213mg	2813mg	
	食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	857kcal	1637kcal	エネルギー	830kcal	1598kcal	エネルギー	821kcal	1605kcal	エネルギー	858kcal	1631kcal	エネルギー	852kcal	1638kcal	
	たんぱく質	53.8g	70.2g	たんぱく質	48.9g	64.3g	たんぱく質	47.5g	64.2g	たんぱく質	54.1g	69.5g	たんぱく質	47.7g	64.4g	
	脂質	33.9g	36.6g	脂質	34.7g	37.0g	脂質	37.0g	40.3g	脂質	34.9g	37.8g	脂質	39.7g	42.9g	
	炭水化物	82.6g	248.2g	炭水化物	79.5g	244.2g	炭水化物	76.9g	241.9g	炭水化物	80.7g	245.0g	炭水化物	77.3g	243.2g	
	ナトリウム	2198mg	2881mg	ナトリウム	2304mg	2907mg	ナトリウム	2210mg	2833mg	ナトリウム	2293mg	2912mg	ナトリウム	2287mg	2887mg	
	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	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

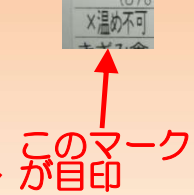


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

12月27日(月)		12月28日(火)		12月29日(水)		12月30日(木)		12月31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 えび団子とかぶの煮物 大豆と椎茸の煮物 和風ポトフ	卵麦 麦 乳麦	★ごはん120g チーズオムレツ 枝豆とかにかまの煮物 ジャガ芋の中華炒め	卵乳麦 卵麦 乳麦	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ カリフラワーの塩炒め	卵乳麦 卵麦 乳麦	★ごはん120g 肉団子の中華炒め 五色煮豆 なめこと若芽のサツと煮	卵乳麦落 卵麦 麦	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 鶏じゃが煮 ひじきとアサリのさっぱり煮	卵麦 乳麦 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 201kcal	394kcal	エネルギー 169kcal	362kcal	エネルギー 144kcal	337kcal	エネルギー 175kcal	368kcal	エネルギー 191kcal	384kcal
たんぱく質 12.0g	15.3g	たんぱく質 8.4g	11.7g	たんぱく質 8.0g	11.3g	たんぱく質 10.8g	14.1g	たんぱく質 12.0g	15.3g
脂質 6.5g	7.0g	脂質 6.9g	7.4g	脂質 5.0g	5.5g	脂質 7.0g	7.5g	脂質 8.9g	9.4g
炭水化物 23.9g	65.8g	炭水化物 18.5g	60.4g	炭水化物 17.6g	59.5g	炭水化物 18.4g	60.3g	炭水化物 16.0g	57.9g
ナトリウム 663mg	664mg	ナトリウム 668mg	669mg	ナトリウム 657mg	658mg	ナトリウム 749mg	750mg	ナトリウム 682mg	683mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.7g	1.7g
★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 豆腐のあっさりカレー煮込み さつま揚げと小松菜の煮浸し	麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とごぼうの甘辛煮 ひじきとベーコンの煮物	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 大根とツナの炒め物	麦 麦	★ごはん120g かれい塩焼 うま塩キャベツ 豚肉とじゃが芋の昆布煮 ネギ味噌炒め	麦 麦	★ごはん120g ホイコーロー 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーの煮物	麦落 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 253kcal	446kcal	エネルギー 199kcal	392kcal	エネルギー 232kcal	425kcal	エネルギー 206kcal	399kcal	エネルギー 250kcal	443kcal
たんぱく質 16.0g	19.3g	たんぱく質 16.3g	19.6g	たんぱく質 15.2g	18.5g	たんぱく質 21.0g	24.3g	たんぱく質 17.0g	20.3g
脂質 12.9g	13.4g	脂質 8.2g	8.7g	脂質 13.4g	13.9g	脂質 7.2g	7.7g	脂質 12.6g	13.1g
炭水化物 15.4g	57.3g	炭水化物 12.9g	54.8g	炭水化物 12.6g	54.5g	炭水化物 13.5g	55.4g	炭水化物 16.8g	58.7g
ナトリウム 722mg	723mg	ナトリウム 697mg	698mg	ナトリウム 804mg	805mg	ナトリウム 790mg	791mg	ナトリウム 802mg	803mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.0g	2.0g
◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g	
★ごはん120g 白身魚の西京焼 ピーマンのおか和え 大根とベーコンの煮物 インゲンの生姜炒め	卵乳麦 麦	★ごはん120g チキンのおろしマトソース ミックスソテー 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 人参の炒り煮	乳麦 乳麦 乳麦落 麦	★ごはん120g サワラのバジルオリブ焼 オニオンソテー 大豆とごぼうの味噌炒め 根菜の柚子マリネ	乳麦 麦落	★ごはん120g 鶏の幽庵焼き 人参のきんぴら 法蓮草と油揚げの煮物 麩の玉子とじ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 炊き合せ 豚肉と里芋のごま煮 切干と人参のハリハリ	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 206kcal	399kcal	エネルギー 263kcal	456kcal	エネルギー 244kcal	437kcal	エネルギー 270kcal	463kcal	エネルギー 213kcal	406kcal
たんぱく質 18.1g	21.4g	たんぱく質 16.3g	19.6g	たんぱく質 16.9g	20.2g	たんぱく質 16.2g	19.5g	たんぱく質 11.8g	15.1g
脂質 7.5g	8.0g	脂質 12.6g	13.1g	脂質 13.6g	14.1g	脂質 13.6g	14.1g	脂質 11.2g	11.7g
炭水化物 15.5g	57.4g	炭水化物 19.9g	61.8g	炭水化物 17.8g	59.7g	炭水化物 16.9g	58.8g	炭水化物 15.6g	57.5g
ナトリウム 737mg	738mg	ナトリウム 863mg	864mg	ナトリウム 672mg	673mg	ナトリウム 680mg	681mg	ナトリウム 729mg	730mg
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.9g	1.9g
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 660kcal	1239kcal	エネルギー 631kcal	1210kcal	エネルギー 620kcal	1199kcal	エネルギー 651kcal	1230kcal	エネルギー 654kcal	1233kcal
たんぱく質 46.1g	56.0g	たんぱく質 41.0g	50.9g	たんぱく質 40.1g	50.0g	たんぱく質 48.0g	57.9g	たんぱく質 40.8g	50.7g
脂質 26.9g	28.4g	脂質 27.7g	29.2g	脂質 30.0g	31.5g	脂質 27.8g	29.3g	脂質 32.7g	34.2g
炭水化物 54.8g	180.5g	炭水化物 51.3g	177.0g	炭水化物 48.0g	173.7g	炭水化物 48.8g	174.5g	炭水化物 48.4g	174.1g
ナトリウム 2122mg	2125mg	ナトリウム 2228mg	2231mg	ナトリウム 2133mg	2136mg	ナトリウム 2222mg	2225mg	ナトリウム 2213mg	2216mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.6g	5.6g
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 857kcal	1436kcal	エネルギー 830kcal	1409kcal	エネルギー 821kcal	1400kcal	エネルギー 858kcal	1437kcal	エネルギー 852kcal	1431kcal
たんぱく質 53.8g	63.7g	たんぱく質 48.9g	58.8g	たんぱく質 47.5g	57.4g	たんぱく質 54.1g	64.0g	たんぱく質 47.7g	57.6g
脂質 33.9g	35.4g	脂質 34.7g	36.2g	脂質 37.0g	38.5g	脂質 34.9g	36.4g	脂質 39.7g	41.2g
炭水化物 82.6g	208.3g	炭水化物 79.5g	205.2g	炭水化物 76.9g	202.6g	炭水化物 80.7g	206.4g	炭水化物 77.3g	203.0g
ナトリウム 2198mg	2201mg	ナトリウム 2304mg	2307mg	ナトリウム 2210mg	2213mg	ナトリウム 2293mg	2296mg	ナトリウム 2287mg	2290mg
食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.9g	5.9g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.8g	5.8g

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

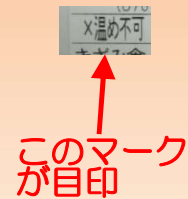


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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27日(月)		12月28日(火)		12月29日(水)		12月30日(木)		12月31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		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	牛ごぼうの生姜煮	麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦			
	里芋のおろし煮	麦	かぼちゃのゴマ煮	麦	野菜のトマト煮	乳麦	ウインナーときのこの炒め物	乳麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦			
	きんぴられんこん		春雨としめじの炒め物	麦	カリフラワーの塩炒め	乳麦	ジャガ芋きんぴら	麦	春雨タンタン	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	233kcal	476kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	204kcal	447kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	
	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	5.1g	9.2g	
	脂質	9.4g	10.0g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	10.7g	11.3g	脂質	17.2g	17.8g	
	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	30.5g	83.3g	
	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	708mg	709mg	
	カリウム	526mg	587mg	カリウム	643mg	704mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	429mg	490mg	
	リン	128mg	193mg	リン	130mg	195mg	リン	93mg	158mg	リン	100mg	165mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	チキンクリームシチュー	乳麦	カレイの照焼	麦	肉井の具	麦	すり身団子	卵麦	照焼チキン	麦			
	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	オニオンソテー	乳麦	白菜の中華そぼろ煮	乳麦	コンソテー	乳麦	オニオンソテー	麦			
	油揚げの玉子とじ	卵麦	パスタのクリーム煮	乳麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵麦	ひき肉と里芋の味噌煮	卵麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	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	424kcal	667kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	433kcal	676kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	
	たんぱく質	15.1g	19.2g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	13.4g	17.5g	
	脂質	27.4g	28.0g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	29.7g	30.3g	脂質	17.0g	17.6g	
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	31.6g	84.4g	
	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	462mg	463mg	ナトリウム	809mg	810mg	ナトリウム	735mg	736mg	
	カリウム	602mg	663mg	カリウム	490mg	551mg	カリウム	469mg	530mg	カリウム	613mg	674mg	
	リン	231mg	296mg	リン	165mg	230mg	リン	160mg	225mg	リン	207mg	272mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	メンチカツ	乳麦	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	マーボ豆腐	麦落	鶏肉とかぼちゃのグラタン	麦	鶏肉とかぼちゃのグラタン	乳麦	鯖のトマトバジルソース	乳麦			
	ジャガ芋のカレー煮	乳麦	野菜かき揚げ	麦	人参のレモン煮	乳麦	ごま風味炒め	麦	さつま芋の炒り煮	麦			
	スパトマト炒め	乳麦	竹輪の五色きんぴら	卵麦	れんこんと油揚げの煮物	乳麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	白菜と人参の炒め煮	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	323kcal	566kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	
	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	11.2g	15.3g	
	脂質	16.1g	17.7g	脂質	20.1g	22.3g	脂質	11.7g	12.3g	脂質	21.8g	22.4g	
	炭水化物	43.5g	96.3g	炭水化物	22.9g	75.7g	炭水化物	47.4g	100.2g	炭水化物	23.8g	76.6g	
	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	522mg	523mg	
	カリウム	540mg	601mg	カリウム	309mg	370mg	カリウム	648mg	709mg	カリウム	637mg	698mg	
リン	112mg	177mg	リン	126mg	191mg	リン	233mg	298mg	リン	185mg	250mg		
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	1.3g	1.3g		
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	1015kcal	1744kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	
	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	29.7g	42.0g	
	脂質	52.9g	54.7g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	52.1g	53.9g	脂質	56.0g	57.8g	
	炭水化物	100.3g	258.7g	炭水化物	83.7g	242.1g	炭水化物	95.5g	253.9g	炭水化物	85.9g	244.3g	
	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	1728mg	1731mg	ナトリウム	1980mg	1980mg	ナトリウム	1968mg	1968mg	
	カリウム	1668mg	1851mg	カリウム	1442mg	1625mg	カリウム	1578mg	1761mg	カリウム	1679mg	1862mg	
	リン	471mg	666mg	リン	421mg	616mg	リン	486mg	681mg	リン	492mg	687mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	1079kcal	1808kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	30.1g	42.4g	
	脂質	53.0g	54.8g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	52.2g	54.0g	脂質	56.1g	57.9g	
炭水化物	115.8g	274.2g	炭水化物	95.2g	253.6g	炭水化物	110.7g	269.1g	炭水化物	97.4g	255.8g		
ナトリウム	2069mg	2072mg	ナトリウム	1731mg	1734mg	ナトリウム	1981mg	1981mg	ナトリウム	1968mg	1971mg		
カリウム	1728mg	1911mg	カリウム	1498mg	1681mg	カリウム	1635mg	1818mg	カリウム	1735mg	1918mg		
リン	478mg	673mg	リン	427mg	622mg	リン	489mg	684mg	リン	498mg	693mg		
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g		

お食事の作り方

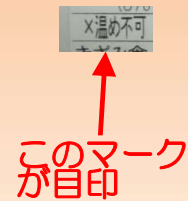


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

※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)

	12月27日(月)		12月28日(火)		12月29日(水)		12月30日(木)		12月31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 高野豆腐と牛肉の煮込み 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 カリフラワーの塩炒め	麦 乳麦	★ごはん180g スクランブルエッグ 春菊と豚肉の炒め物 スープキャベツ	卵乳 麦落 乳麦	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 白菜と豚肉の煮びたし なすの中華風南蛮漬け	乳麦 麦 麦	★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め 里芋のかに風あんかけ 竹輪のごま炒め	卵乳麦 卵麦 麦	★ごはん180g 揚げ真文の柚子おろしあん 大豆の洋風五目煮 麩の玉子とじ	卵麦 乳麦 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	232kcal	522kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	247kcal	537kcal	エネルギー	226kcal	516kcal	エネルギー	264kcal	554kcal
	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	10.9g	15.8g
昼食	★ごはん180g 照焼チキン ミックスソテー 白菜と人参の炒め煮 里芋のおろし煮	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g カレーのスパイス揚 人参のきんぴら 竹輪と菜の花の煮物 根菜の柚子マリネ	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 塩ダレポーク れんこんの五目炒め煮 ふきと人参の甘露煮	麦 麦 麦	★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 五色煮豆 豚肉ときこのべロンチーノ	麦 麦 卵麦 麦	★ごはん180g ピリ辛牛肉炒め 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋のコンソメ煮	麦落 乳麦 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	259kcal	549kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	307kcal	597kcal
	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	21.2g	26.1g	たんぱく質	10.4g	15.3g
間食	◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)75g		◎黄桃(缶)75g						
	★ごはん180g 鯖の味噌煮 人参グラッセ 法蓮草と油揚げの煮物 煮し鶏の炒め物	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉丼の具 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 竹の子と人参のおかか煮	麦 麦 麦	★ごはん180g アジのカレー焼 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 かぼちゃの揚げ煮	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 ピーマンのおかか和え ブロッコリーの煮物 スパゲティイタリアン	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 人参グラッセ 大根と鶏肉の味噌煮 豚肉としめじの生姜バター風味	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	297kcal	587kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	256kcal	546kcal
夕食	★ごはん180g おろし煮 人参グラッセ 法蓮草と油揚げの煮物 煮し鶏の炒め物	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉丼の具 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 竹の子と人参のおかか煮	麦 麦 麦	★ごはん180g アジのカレー焼 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 かぼちゃの揚げ煮	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 ピーマンのおかか和え ブロッコリーの煮物 スパゲティイタリアン	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 人参グラッセ 大根と鶏肉の味噌煮 豚肉としめじの生姜バター風味	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	297kcal	587kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	256kcal	546kcal
	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	19.6g	24.5g
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	884kcal	1754kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal
	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	49.8g	64.5g	たんぱく質	41.3g	56.0g
	脂肪	44.5g	46.6g	脂肪	41.4g	43.5g	脂肪	42.8g	44.9g	脂肪	43.1g	45.2g	脂肪	42.6g	44.7g
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	884kcal	1754kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal
	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	49.8g	64.5g	たんぱく質	41.3g	56.0g
	脂肪	44.5g	46.6g	脂肪	41.4g	43.5g	脂肪	42.8g	44.9g	脂肪	43.1g	45.2g	脂肪	42.6g	44.7g

※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。
 ※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）

	12月27日(月)			12月28日(火)			12月29日(水)			12月30日(木)			12月31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	品名	アレルギー	
朝食	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 インゲンとえのきの炒め物 切干大根のおから煮 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g スクランブルエッグ スパトマト炒め ブロッコリーとハムのクリーム煮 ★味噌汁	卵乳 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 焼き豆腐ときのこの生姜あんかけ 若竹煮 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 白滝とチンゲン菜の煮物 竹輪のごま炒め ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 牛肉とじゃが芋の胡麻山椒 ひじきの五目煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	栄養価 エネルギー 108kcal たんぱく質 5.5g 脂質 4.1g 炭水化物 13.2g ナトリウム 642mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 201kcal たんぱく質 5.9g 脂質 13.4g 炭水化物 14.8g ナトリウム 385mg 食塩相当量 1.0g	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 106kcal たんぱく質 4.3g 脂質 2.4g 炭水化物 17.4g ナトリウム 682mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット
	栄養価 エネルギー 379kcal たんぱく質 11.6g 脂質 5.1g 炭水化物 70.1g ナトリウム 1085mg 食塩相当量 2.8g	フルセット	栄養価 エネルギー 475kcal たんぱく質 12.4g 脂質 15.0g 炭水化物 70.6g ナトリウム 826mg 食塩相当量 2.1g	フルセット	栄養価 エネルギー 370kcal たんぱく質 9.9g 脂質 3.3g 炭水化物 73.4g ナトリウム 1125mg 食塩相当量 2.9g	フルセット	栄養価 エネルギー 138kcal たんぱく質 7.9g 脂質 5.5g 炭水化物 15.4g ナトリウム 735mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 419kcal たんぱく質 15.0g 脂質 7.2g 炭水化物 72.3g ナトリウム 1176mg 食塩相当量 3.0g	フルセット	栄養価 エネルギー 186kcal たんぱく質 6.4g 脂質 9.9g 炭水化物 15.9g ナトリウム 650mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット				
昼食	★やわらかごはん180g 白身魚のガーリックオイル焼き オクラのパペロンチーノ 麩の野菜あんかけ 赤玉南瓜煮 ★味噌汁	乳 麦 麦 麦	★かやくごはん 鶏肉の韓国風炒め 白菜と厚揚げのどろみ煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁	麦 麦落 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の青じそ焼 ピーマンのおかか和え ネギ味噌炒め 肉入りうの花 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ 法蓮草ソテー 豆腐のかに風あんかけ 野菜のチリソース煮 ★味噌汁	卵麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g おでん 豚肉ときくらげの卵炒め きんぴられんこん ★味噌汁	卵麦 卵麦 麦 麦	栄養価 エネルギー 174kcal たんぱく質 11.4g 脂質 6.6g 炭水化物 16.8g ナトリウム 570mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 185kcal たんぱく質 9.9g 脂質 8.1g 炭水化物 17.5g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 183kcal たんぱく質 17.0g 脂質 7.0g 炭水化物 13.0g ナトリウム 784mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット
	栄養価 エネルギー 439kcal たんぱく質 17.0g 脂質 7.5g 炭水化物 72.9g ナトリウム 1011mg 食塩相当量 2.6g	フルセット	栄養価 エネルギー 463kcal たんぱく質 17.2g 脂質 9.6g 炭水化物 74.4g ナトリウム 1679mg 食塩相当量 4.3g	フルセット	栄養価 エネルギー 272kcal たんぱく質 14.8g 脂質 13.0g 炭水化物 24.1g ナトリウム 806mg 食塩相当量 2.1g	フルセット	栄養価 エネルギー 537kcal たんぱく質 20.4g 脂質 13.9g 炭水化物 80.2g ナトリウム 1247mg 食塩相当量 3.2g	フルセット	栄養価 エネルギー 240kcal たんぱく質 10.0g 脂質 13.2g 炭水化物 19.7g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g	フルセット	栄養価 エネルギー 174kcal たんぱく質 11.4g 脂質 6.6g 炭水化物 16.8g ナトリウム 570mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 185kcal たんぱく質 9.9g 脂質 8.1g 炭水化物 17.5g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 183kcal たんぱく質 17.0g 脂質 7.0g 炭水化物 13.0g ナトリウム 784mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット
夕食	★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 鶏ミンチと小松菜の煮物 ごぼう大豆 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 キャベツソテー 豚肉ジャガ煮 油揚げと菜の花の煮物 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 ツナと大豆の炒め煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 中華丼の具 一口ナスのオランダ煮 切干大根のカレーきんぴら ★味噌汁	麦え 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 人参グラッセ 大根と鶏肉のバター醤油 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦	栄養価 エネルギー 327kcal たんぱく質 18.1g 脂質 19.4g 炭水化物 18.4g ナトリウム 856mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 215kcal たんぱく質 15.8g 脂質 9.2g 炭水化物 16.1g ナトリウム 693mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 308kcal たんぱく質 13.7g 脂質 20.7g 炭水化物 15.8g ナトリウム 803mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット
	栄養価 エネルギー 599kcal たんぱく質 24.2g 脂質 20.4g 炭水化物 75.6g ナトリウム 1317mg 食塩相当量 3.3g	フルセット	栄養価 エネルギー 487kcal たんぱく質 22.0g 脂質 10.2g 炭水化物 73.3g ナトリウム 1134mg 食塩相当量 2.9g	フルセット	栄養価 エネルギー 481kcal たんぱく質 9.6g 脂質 10.9g 炭水化物 14.5g ナトリウム 912mg 食塩相当量 2.3g	フルセット	栄養価 エネルギー 1437kcal たんぱく質 51.0g 脂質 33.0g 炭水化物 223.9g ナトリウム 3778mg 食塩相当量 9.6g	フルセット	栄養価 エネルギー 183kcal たんぱく質 20.0g 脂質 4.8g 炭水化物 14.9g ナトリウム 655mg 食塩相当量 1.7g	フルセット	栄養価 エネルギー 327kcal たんぱく質 18.1g 脂質 19.4g 炭水化物 18.4g ナトリウム 856mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 215kcal たんぱく質 15.8g 脂質 9.2g 炭水化物 16.1g ナトリウム 693mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 308kcal たんぱく質 13.7g 脂質 20.7g 炭水化物 15.8g ナトリウム 803mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット
合計	★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。															
	栄養価 エネルギー 609kcal たんぱく質 35.0g 脂質 30.1g 炭水化物 48.4g ナトリウム 2068mg 食塩相当量 5.2g	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 601kcal たんぱく質 31.6g 脂質 30.7g 炭水化物 48.4g ナトリウム 1740mg 食塩相当量 4.5g	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 597kcal たんぱく質 35.0g 脂質 30.1g 炭水化物 46.2g ナトリウム 2269mg 食塩相当量 5.7g	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 620kcal たんぱく質 32.3g 脂質 29.4g 炭水化物 54.0g ナトリウム 2453mg 食塩相当量 6.3g	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 609kcal たんぱく質 36.4g 脂質 27.9g 炭水化物 50.5g ナトリウム 2028mg 食塩相当量 5.2g	おかずセット フルセット						

お食事の作り方



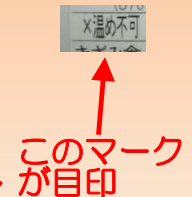
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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る



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表 (刻み食)

12月27日(月)			12月28日(火)			12月29日(水)			12月30日(木)			12月31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		
肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		スクランブルエッグ	卵乳	焼き豆腐ときのこの生姜あんかけ	麦			油揚げの玉子とじ	卵麦		牛肉とじゃが芋の胡麻山椒	麦	
インゲンとえのきの炒め物	乳麦		スパトマト炒め	乳麦	若竹煮	麦			白滝とチンゲン菜の煮物	麦		ひじきの五目煮	麦	
切干大根のおから煮	麦		ブロッコリーとハムのクリーム煮	卵乳麦	春雨の中華和え	卵乳麦			竹輪のごま炒め	麦		一夜漬(白菜人参)	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	108kcal	267kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	106kcal	265kcal	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	186kcal	345kcal
蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	4.3g	8.0g	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.1g
脂質	4.1g	4.8g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	2.4g	3.1g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	9.9g	10.6g
炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	15.9g	48.9g
ナトリウム	642mg	1082mg	ナトリウム	385mg	825mg	ナトリウム	682mg	1122mg	ナトリウム	735mg	1175mg	ナトリウム	650mg	1090mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身魚のガーリックオイル焼き	乳		鶏肉の韓国風炒め	麦	赤魚の青じそ焼	麦			鶏もも竜田揚げ	卵麦		おでん	卵麦	
オクラのペペロンチーノ			白菜と厚揚げのどろみ煮	乳麦	ピーマンのおかか和え	麦			法蓮草ソテー	乳麦		豚肉ときくらげの卵炒め	卵麦	
麩の野菜あんかけ	麦		根菜の柚子マリネ		ネギ味噌炒め	麦			豆腐のかに風あんかけ	卵麦		きんぴられんこん	麦	
赤玉南瓜煮	麦		★味噌汁	麦	肉入りうの花	乳麦			野菜のチリソース煮	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	174kcal	333kcal	エネルギー	185kcal	344kcal	エネルギー	183kcal	342kcal	エネルギー	272kcal	431kcal	エネルギー	240kcal	399kcal
蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	17.0g	20.7g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	10.0g	13.7g
脂質	6.6g	7.3g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	13.2g	13.9g
炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	13.0g	46.0g	炭水化物	24.1g	57.1g	炭水化物	19.7g	52.7g
ナトリウム	570mg	1010mg	ナトリウム	662mg	1102mg	ナトリウム	784mg	1224mg	ナトリウム	806mg	1246mg	ナトリウム	723mg	1163mg
食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
牛肉とキャベツの炒め物	麦		サワラのごま醤油焼	麦	豚肉のおろし煮	麦			中華丼の具	麦え		あぶらかい味噌煮		
鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		キャベツソテー	乳麦	ツナと大豆の炒め煮	麦			一口ナスのオランダ煮	麦		人参グラッセ	乳麦	
ごぼう大豆	麦		豚肉ジャガ煮	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦			切干大根のカレーきんぴら	乳麦		大根と鶏肉のバター醤油	乳麦	
★味噌汁	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦		カリフラワーの甘酢漬け	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	327kcal	486kcal	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	308kcal	467kcal	エネルギー	210kcal	369kcal	エネルギー	183kcal	342kcal
蛋白質	18.1g	21.8g	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	20.0g	23.7g
脂質	19.4g	20.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	4.8g	5.5g
炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	14.9g	47.9g
ナトリウム	856mg	1296mg	ナトリウム	693mg	1133mg	ナトリウム	803mg	1243mg	ナトリウム	912mg	1352mg	ナトリウム	655mg	1095mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g
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	609kcal	1086kcal	エネルギー	601kcal	1078kcal	エネルギー	597kcal	1074kcal	エネルギー	620kcal	1097kcal	エネルギー	609kcal	1086kcal
蛋白質	35.0g	46.1g	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	35.0g	46.1g	蛋白質	32.3g	43.4g	蛋白質	36.4g	47.5g
脂質	30.1g	32.2g	脂質	30.7g	32.8g	脂質	30.1g	32.2g	脂質	29.4g	31.5g	脂質	27.9g	30.0g
炭水化物	48.4g	147.4g	炭水化物	48.4g	147.4g	炭水化物	46.2g	145.2g	炭水化物	54.0g	153.0g	炭水化物	50.5g	149.5g
ナトリウム	2068mg	3388mg	ナトリウム	1740mg	3060mg	ナトリウム	2269mg	3589mg	ナトリウム	2453mg	3773mg	ナトリウム	2028mg	3348mg
食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	4.5g	7.8g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.2g	8.6g

★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

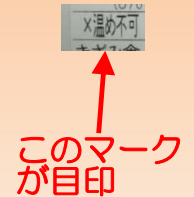


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

	12月27日(月)			12月28日(火)			12月29日(水)			12月30日(木)			12月31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 はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁			★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			★全粥240g 大根の干切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁		
	栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
	エネルギー	123kcal	フルセット	エネルギー	131kcal	フルセット	エネルギー	90kcal	フルセット	エネルギー	101kcal	フルセット	エネルギー	137kcal	フルセット
	たんぱく質	3.8g	フルセット	たんぱく質	3.8g	フルセット	たんぱく質	2.9g	フルセット	たんぱく質	1.9g	フルセット	たんぱく質	4.1g	フルセット
	脂質	4.5g	フルセット	脂質	6.8g	フルセット	脂質	3.1g	フルセット	脂質	5.4g	フルセット	脂質	6.7g	フルセット
昼	★全粥240g 白身の味噌煮 がんと煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁			★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁			★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁			★全粥240g 豚肉の生姜焼 五目豆腐煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁		
	栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
	エネルギー	183kcal	フルセット	エネルギー	196kcal	フルセット	エネルギー	218kcal	フルセット	エネルギー	165kcal	フルセット	エネルギー	163kcal	フルセット
	たんぱく質	8.9g	フルセット	たんぱく質	5.5g	フルセット	たんぱく質	8.3g	フルセット	たんぱく質	7.0g	フルセット	たんぱく質	9.2g	フルセット
	脂質	8.4g	フルセット	脂質	10.2g	フルセット	脂質	11.3g	フルセット	脂質	7.9g	フルセット	脂質	6.8g	フルセット
夕	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁			★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁		
	栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
	エネルギー	180kcal	フルセット	エネルギー	194kcal	フルセット	エネルギー	201kcal	フルセット	エネルギー	226kcal	フルセット	エネルギー	176kcal	フルセット
	たんぱく質	7.6g	フルセット	たんぱく質	4.7g	フルセット	たんぱく質	6.8g	フルセット	たんぱく質	8.4g	フルセット	たんぱく質	9.2g	フルセット
	脂質	7.8g	フルセット	脂質	10.2g	フルセット	脂質	11.2g	フルセット	脂質	11.4g	フルセット	脂質	6.3g	フルセット
合計	栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
	エネルギー	486kcal	フルセット	エネルギー	521kcal	フルセット	エネルギー	509kcal	フルセット	エネルギー	492kcal	フルセット	エネルギー	476kcal	フルセット
	たんぱく質	20.3g	フルセット	たんぱく質	14.0g	フルセット	たんぱく質	18.0g	フルセット	たんぱく質	17.3g	フルセット	たんぱく質	22.5g	フルセット
	脂質	20.7g	フルセット	脂質	27.2g	フルセット	脂質	25.6g	フルセット	脂質	24.7g	フルセット	脂質	19.8g	フルセット
	炭水化物	53.3g	フルセット	炭水化物	54.8g	フルセット	炭水化物	51.0g	フルセット	炭水化物	52.4g	フルセット	炭水化物	52.2g	フルセット

★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