

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	12月20日(月)		12月21日(火)		12月22日(水)		12月23日(木)		12月24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 豚肉と里芋のごま煮 五色煮豆 キャベツとインゲンのソテー ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の酢漬け ★味噌汁(若芽・白菜)	卵麦	★ごはん150g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 牛肉とひじきの炒め煮 カリフラワーのピクルス ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビアータ 若竹煮 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 麦 麦	★ごはん150g れんこんの五目炒め煮 キャベツの土佐煮 きのこの玉子とじ ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 卵乳麦 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	194kcal	448kcal	エネルギー	139kcal	395kcal	エネルギー	189kcal	448kcal	エネルギー	160kcal	414kcal
	たんぱく質	11.9g	17.0g	たんぱく質	7.7g	12.8g	たんぱく質	7.7g	12.9g	たんぱく質	8.6g	13.7g
	脂質	8.4g	9.2g	脂質	5.0g	5.8g	脂質	10.5g	8.9g	脂質	7.3g	8.1g
炭水化物	18.1g	72.3g	炭水化物	15.7g	70.6g	炭水化物	15.3g	69.7g	炭水化物	15.8g	70.2g	
ナトリウム	631mg	779mg	ナトリウム	415mg	662mg	ナトリウム	475mg	640mg	ナトリウム	604mg	830mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.5g	2.0g	
昼食	★ごはん150g スペイン風オムレツ 人参グラッセ 鶏肉のカレー煮 ジャガ芋とえのきの煮物 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 かぼちゃのピーナツ味噌和え ★味噌汁(巻麴・揚げ)	麦え 乳麦 乳麦落 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 ふきのきんぴら 豚肉と大根の煮物 人参しりしり ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー 赤玉南瓜の柚子そぼろあん インゲンとえのきの炒め物 ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g アジのみりん焼 塩枝豆 豚肉と厚揚げの煮物 蒸し鶏の炒め物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	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	210kcal	466kcal	エネルギー	250kcal	523kcal	エネルギー	237kcal	492kcal	エネルギー	236kcal	503kcal
	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	16.9g	23.2g	たんぱく質	12.5g	23.6g	たんぱく質	12.5g	18.4g
	脂質	9.8g	10.6g	脂質	11.2g	12.9g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	11.8g	12.9g
炭水化物	18.9g	73.8g	炭水化物	20.8g	76.6g	炭水化物	15.0g	69.6g	炭水化物	20.7g	76.6g	
ナトリウム	884mg	1113mg	ナトリウム	963mg	1189mg	ナトリウム	565mg	794mg	ナトリウム	678mg	905mg	
食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g			
	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 竹の子と人参のおかか煮 大根と落の出汁煮 ★味噌汁(巻麴・しめじ)	乳麦 麦か 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の青じそ焼 インゲンソテー 春菊と豚肉の炒め物 ハムの和風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスーパ煮 四色豆腐 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g あぶらかい味噌煮 人参グラッセ 青菜の玉子炒め ごぼう大豆 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ピリ辛牛肉炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの煮物 ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	麦落 麦 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	227kcal	489kcal	エネルギー	257kcal	513kcal	エネルギー	219kcal	485kcal	エネルギー	236kcal	495kcal	
たんぱく質	15.9g	21.6g	たんぱく質	16.4g	21.6g	たんぱく質	14.3g	20.2g	たんぱく質	22.5g	27.7g	
脂質	12.6g	13.3g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	6.4g	8.0g	脂質	8.2g	9.5g	
炭水化物	9.4g	65.1g	炭水化物	11.0g	65.9g	炭水化物	26.3g	81.2g	炭水化物	19.4g	73.6g	
ナトリウム	594mg	820mg	ナトリウム	803mg	950mg	ナトリウム	1004mg	1230mg	ナトリウム	837mg	1002mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.6g	3.1g	食塩相当量	2.1g	2.5g	
夕食	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 竹の子と人参のおかか煮 大根と落の出汁煮 ★味噌汁(巻麴・しめじ)	乳麦 麦か 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の青じそ焼 インゲンソテー 春菊と豚肉の炒め物 ハムの和風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスーパ煮 四色豆腐 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g あぶらかい味噌煮 人参グラッセ 青菜の玉子炒め ごぼう大豆 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ピリ辛牛肉炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの煮物 ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	麦落 麦 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	631kcal	1403kcal	エネルギー	646kcal	1431kcal	エネルギー	645kcal	1425kcal	エネルギー	640kcal	1432kcal
	たんぱく質	39.9g	55.8g	たんぱく質	41.0g	57.6g	たんぱく質	40.6g	56.7g	たんぱく質	44.7g	61.6g
	脂質	30.8g	33.3g	脂質	32.5g	35.7g	脂質	26.5g	30.2g	脂質	28.9g	32.9g
炭水化物	46.4g	211.2g	炭水化物	47.5g	213.1g	炭水化物	56.6g	220.5g	炭水化物	53.5g	218.5g	
ナトリウム	2109mg	2712mg	ナトリウム	2181mg	2801mg	ナトリウム	2044mg	2664mg	ナトリウム	2119mg	2737mg	
食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.3g	6.9g	
合計	エネルギー	832kcal	1604kcal	エネルギー	853kcal	1638kcal	エネルギー	842kcal	1622kcal	エネルギー	841kcal	1633kcal
	たんぱく質	47.3g	63.2g	たんぱく質	47.1g	63.7g	たんぱく質	48.3g	64.4g	たんぱく質	52.1g	69.0g
	脂質	37.8g	40.3g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	33.5g	37.2g	脂質	35.9g	39.9g
	炭水化物	75.3g	240.1g	炭水化物	79.4g	245.0g	炭水化物	84.4g	248.3g	炭水化物	82.4g	247.4g
	ナトリウム	2186mg	2789mg	ナトリウム	2255mg	2875mg	ナトリウム	2120mg	2740mg	ナトリウム	2196mg	2814mg
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	

※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(カロリー1440kcal管理食)

12月20日(月)		12月21日(火)		12月22日(水)		12月23日(木)		12月24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 豚肉と里芋のごま煮 五色煮豆 キャベツとインゲンのソテー	麦 卵麦 乳麦	★ごはん120g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の酢漬け	卵 麦	★ごはん120g 鶏肉とジャガ芋の湯煮 牛肉とひじきの炒め煮 カリフラワーのピクルス	麦 麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビアータ 若竹煮	麦 麦 麦	★ごはん120g れんこんの五目炒め煮 キャベツの土佐煮 きのこの玉子とじ	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 194kcal	387kcal	エネルギー 139kcal	332kcal	エネルギー 189kcal	382kcal	エネルギー 168kcal	361kcal	エネルギー 160kcal	353kcal
たんぱく質 11.9g	15.2g	たんぱく質 7.7g	11.0g	たんぱく質 7.7g	11.0g	たんぱく質 9.7g	13.0g	たんぱく質 8.6g	11.9g
脂質 8.4g	8.9g	脂質 5.0g	5.5g	脂質 10.5g	11.0g	脂質 8.9g	9.4g	脂質 7.3g	7.8g
炭水化物 18.1g	60.0g	炭水化物 15.7g	57.6g	炭水化物 15.3g	57.2g	炭水化物 13.4g	55.3g	炭水化物 15.8g	57.7g
ナトリウム 631mg	632mg	ナトリウム 415mg	416mg	ナトリウム 475mg	476mg	ナトリウム 604mg	605mg	ナトリウム 608mg	609mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.1g	1.1g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.5g	1.5g
★ごはん120g スペイン風オムレツ 人参グラッセ 鶏肉のカレー煮 ジャガ芋とえのきの煮物	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナツ味噌和え	麦え 乳麦 乳麦落	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 ふきのきんぴら 豚肉と大根の煮物 人参しりしり	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー 赤玉南瓜の柚子そぼろあん インゲンとえのきの炒め物	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g アジのみりん焼 塩枝豆 豚肉と厚揚げの煮物 蒸し鶏の炒め物	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 210kcal	403kcal	エネルギー 250kcal	443kcal	エネルギー 237kcal	430kcal	エネルギー 236kcal	429kcal	エネルギー 236kcal	429kcal
たんぱく質 12.1g	15.4g	たんぱく質 16.9g	20.2g	たんぱく質 12.5g	15.8g	たんぱく質 12.5g	15.8g	たんぱく質 20.4g	23.7g
脂質 9.8g	10.3g	脂質 11.2g	11.7g	脂質 9.6g	10.1g	脂質 11.8g	12.3g	脂質 9.9g	10.4g
炭水化物 18.9g	60.8g	炭水化物 20.8g	62.7g	炭水化物 15.0g	56.9g	炭水化物 20.7g	62.6g	炭水化物 15.7g	57.6g
ナトリウム 884mg	885mg	ナトリウム 963mg	964mg	ナトリウム 565mg	566mg	ナトリウム 678mg	679mg	ナトリウム 672mg	673mg
食塩相当量 2.2g	2.3g	食塩相当量 2.4g	2.5g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g
◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g	
★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 竹の子と人参のおかか煮 大根と落の出汁煮	乳麦 麦か 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の青じそ焼 インゲンソテー 春菊と豚肉の炒め物 ハムの和風サラダ	麦 乳麦 麦落 卵乳麦	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 四色豆腐	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g あぶらかれい味噌煮 人参グラッセ 青菜の玉子炒め ごぼう大豆	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g ピリ辛牛肉炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの煮物	麦落 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 227kcal	420kcal	エネルギー 257kcal	450kcal	エネルギー 219kcal	412kcal	エネルギー 236kcal	429kcal	エネルギー 246kcal	439kcal
たんぱく質 15.9g	19.2g	たんぱく質 16.4g	19.7g	たんぱく質 14.3g	17.6g	たんぱく質 22.5g	25.8g	たんぱく質 12.6g	15.9g
脂質 12.6g	13.1g	脂質 16.3g	16.8g	脂質 6.4g	6.9g	脂質 8.2g	8.7g	脂質 15.0g	15.5g
炭水化物 9.4g	51.3g	炭水化物 11.0g	52.9g	炭水化物 26.3g	68.2g	炭水化物 19.4g	61.3g	炭水化物 14.5g	56.4g
ナトリウム 594mg	595mg	ナトリウム 803mg	804mg	ナトリウム 1004mg	1005mg	ナトリウム 837mg	838mg	ナトリウム 676mg	677mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.6g	2.6g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.7g	1.7g
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 631kcal	1210kcal	エネルギー 646kcal	1225kcal	エネルギー 645kcal	1224kcal	エネルギー 640kcal	1219kcal	エネルギー 642kcal	1221kcal
たんぱく質 39.9g	49.8g	たんぱく質 41.0g	50.9g	たんぱく質 40.6g	50.5g	たんぱく質 44.7g	54.6g	たんぱく質 41.6g	51.5g
脂質 30.8g	32.3g	脂質 32.5g	34.0g	脂質 26.5g	28.0g	脂質 28.9g	30.4g	脂質 32.2g	33.7g
炭水化物 46.4g	172.1g	炭水化物 47.5g	173.2g	炭水化物 56.6g	182.3g	炭水化物 53.5g	179.2g	炭水化物 46.0g	171.7g
ナトリウム 2109mg	2112mg	ナトリウム 2181mg	2184mg	ナトリウム 2044mg	2047mg	ナトリウム 2119mg	2122mg	ナトリウム 1956mg	1959mg
食塩相当量 5.3g	5.4g	食塩相当量 5.5g	5.6g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 4.9g	4.9g
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 832kcal	1411kcal	エネルギー 853kcal	1432kcal	エネルギー 842kcal	1421kcal	エネルギー 841kcal	1420kcal	エネルギー 840kcal	1419kcal
たんぱく質 47.3g	57.2g	たんぱく質 47.1g	57.0g	たんぱく質 48.3g	58.2g	たんぱく質 52.1g	62.0g	たんぱく質 48.5g	58.4g
脂質 37.8g	39.3g	脂質 39.6g	41.1g	脂質 33.5g	35.0g	脂質 35.9g	37.4g	脂質 39.2g	40.7g
炭水化物 75.3g	201.0g	炭水化物 79.4g	205.1g	炭水化物 84.4g	210.1g	炭水化物 82.4g	208.1g	炭水化物 74.9g	200.6g
ナトリウム 2186mg	2189mg	ナトリウム 2255mg	2258mg	ナトリウム 2120mg	2123mg	ナトリウム 2196mg	2199mg	ナトリウム 2030mg	2033mg
食塩相当量 5.5g	5.6g	食塩相当量 5.7g	5.8g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.1g	5.1g

※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20日(月)		12月21日(火)		12月22日(水)		12月23日(木)		12月24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 肉団子の甘酢煮 ひき肉と豆腐のうま煮 野菜の味噌煮込み	卵乳麦 麦落か 麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ツナあっさり煮 かにかまサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 目玉焼き ナスの炒り煮 若芽のごま酢和え	卵 麦 麦	★ごはん150g 肉団子の中華炒め 野菜のソース煮込み キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦落か 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 大根とひじきの煮物 ジャガ芋の中華炒め	乳麦 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 292kcal	535kcal	エネルギー 214kcal	457kcal	エネルギー 273kcal	516kcal	エネルギー 202kcal	445kcal	エネルギー 220kcal	463kcal
たんぱく質 9.6g	13.7g	たんぱく質 7.4g	11.5g	たんぱく質 6.9g	11.0g	たんぱく質 7.2g	11.3g	たんぱく質 5.6g	9.7g
脂質 12.1g	12.7g	脂質 12.0g	12.6g	脂質 19.7g	20.3g	脂質 10.0g	10.6g	脂質 11.4g	12.0g
炭水化物 34.0g	86.8g	炭水化物 18.3g	71.1g	炭水化物 70.6g	74.2g	炭水化物 67.5g	67.6g	炭水化物 23.0g	75.8g
ナトリウム 870mg	871mg	ナトリウム 557mg	558mg	ナトリウム 394mg	395mg	ナトリウム 675mg	676mg	ナトリウム 587mg	588mg
カリウム 537mg	598mg	カリウム 500mg	561mg	カリウム 353mg	414mg	カリウム 448mg	509mg	カリウム 471mg	532mg
リン 132mg	197mg	リン 108mg	173mg	リン 130mg	195mg	リン 120mg	185mg	リン 77mg	142mg
食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.0g	1.0g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.5g	1.5g
★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ 豚肉と白菜のトマト煮込み ジャガ芋の洋風あんかけ	卵乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ アスパラ 牛肉のきんぴら 春雨のサラダ	乳麦 麦 卵	★ごはん150g 和風唐揚げ うま塩キャベツ しめじのバター醤油パスタ れんこんサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 赤玉南瓜の柚子そぼろあん 春雨フルーツサラダ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g マーボなす 白菜と厚揚げのとろみ煮 豚肉ときのこのペペロンチーノ	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 304kcal	547kcal	エネルギー 372kcal	615kcal	エネルギー 352kcal	595kcal	エネルギー 403kcal	646kcal	エネルギー 402kcal	645kcal
たんぱく質 9.7g	13.8g	たんぱく質 10.2g	14.3g	たんぱく質 11.9g	16.0g	たんぱく質 11.8g	15.9g	たんぱく質 10.9g	15.0g
脂質 19.1g	19.7g	脂質 24.1g	24.7g	脂質 18.6g	19.2g	脂質 24.5g	25.1g	脂質 28.5g	29.1g
炭水化物 23.7g	76.5g	炭水化物 23.9g	76.7g	炭水化物 31.5g	87.4g	炭水化物 31.5g	84.3g	炭水化物 25.2g	78.0g
ナトリウム 741mg	742mg	ナトリウム 682mg	683mg	ナトリウム 781mg	782mg	ナトリウム 644mg	645mg	ナトリウム 660mg	661mg
カリウム 486mg	547mg	カリウム 407mg	468mg	カリウム 456mg	517mg	カリウム 503mg	564mg	カリウム 545mg	606mg
リン 149mg	214mg	リン 142mg	207mg	リン 183mg	248mg	リン 161mg	226mg	リン 157mg	222mg
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.7g	1.7g
◎ハイナツプル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎ハイナツプル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g	
★ごはん150g 白身フライ オニオンソテー さつま芋のコンソメ煮 中華うま煮炒め	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参のレモン煮 野菜炒め カボチャとハムのサラダ	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 豚バラチンジャオ さつま芋サラダ	卵乳麦 麦か 卵乳麦	★ごはん150g えびカツ バジルスパ きんぴら マッシュサラダ	麦え 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ブリの塩焼 チンゲン菜ソテー 小倉金時 マカロニトマト炒め	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 381kcal	624kcal	エネルギー 375kcal	618kcal	エネルギー 351kcal	594kcal	エネルギー 359kcal	602kcal	エネルギー 336kcal	579kcal
たんぱく質 9.3g	13.4g	たんぱく質 12.0g	16.1g	たんぱく質 6.6g	10.7g	たんぱく質 8.8g	12.9g	たんぱく質 14.8g	18.9g
脂質 21.9g	22.5g	脂質 21.4g	22.0g	脂質 22.2g	22.8g	脂質 21.3g	21.9g	脂質 15.4g	16.0g
炭水化物 37.1g	89.9g	炭水化物 32.5g	85.3g	炭水化物 30.7g	83.5g	炭水化物 32.4g	85.2g	炭水化物 33.5g	86.3g
ナトリウム 568mg	569mg	ナトリウム 767mg	768mg	ナトリウム 732mg	733mg	ナトリウム 609mg	610mg	ナトリウム 402mg	403mg
カリウム 519mg	580mg	カリウム 410mg	471mg	カリウム 550mg	611mg	カリウム 342mg	403mg	カリウム 578mg	639mg
リン 166mg	231mg	リン 132mg	197mg	リン 108mg	173mg	リン 129mg	194mg	リン 129mg	194mg
食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.5g	1.6g	食塩相当量 1.0g	1.0g
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 977kcal	1766kcal	エネルギー 961kcal	1690kcal	エネルギー 976kcal	1705kcal	エネルギー 964kcal	1693kcal	エネルギー 958kcal	1687kcal
たんぱく質 28.6g	40.9g	たんぱく質 29.6g	41.9g	たんぱく質 25.4g	37.7g	たんぱく質 27.8g	40.1g	たんぱく質 31.3g	43.6g
脂質 53.1g	54.9g	脂質 57.5g	59.3g	脂質 60.5g	62.3g	脂質 55.8g	57.6g	脂質 55.3g	57.1g
炭水化物 94.8g	253.2g	炭水化物 74.7g	233.1g	炭水化物 83.1g	241.5g	炭水化物 85.3g	243.7g	炭水化物 81.7g	240.1g
ナトリウム 2179mg	2182mg	ナトリウム 2006mg	2009mg	ナトリウム 1907mg	1910mg	ナトリウム 1928mg	1931mg	ナトリウム 1649mg	1652mg
カリウム 1542mg	1725mg	カリウム 1317mg	1500mg	カリウム 1359mg	1542mg	カリウム 1293mg	1476mg	カリウム 1594mg	1777mg
リン 447mg	642mg	リン 382mg	577mg	リン 421mg	616mg	リン 410mg	605mg	リン 363mg	558mg
食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.8g	4.9g	食塩相当量 4.2g	4.2g
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 1040kcal	1769kcal	エネルギー 1025kcal	1754kcal	エネルギー 1024kcal	1753kcal	エネルギー 1027kcal	1756kcal	エネルギー 1022kcal	1751kcal
たんぱく質 28.9g	41.2g	たんぱく質 30.0g	42.3g	たんぱく質 25.8g	38.1g	たんぱく質 28.1g	40.4g	たんぱく質 31.7g	44.0g
脂質 53.2g	55.0g	脂質 57.6g	59.4g	脂質 60.6g	62.4g	脂質 55.9g	57.7g	脂質 55.4g	57.2g
炭水化物 110.0g	268.4g	炭水化物 90.2g	248.6g	炭水化物 94.6g	253.0g	炭水化物 100.5g	258.9g	炭水化物 97.2g	255.6g
ナトリウム 2180mg	2183mg	ナトリウム 2009mg	2012mg	ナトリウム 1913mg	1916mg	ナトリウム 1929mg	1932mg	ナトリウム 1652mg	1655mg
カリウム 1599mg	1782mg	カリウム 1377mg	1560mg	カリウム 1415mg	1598mg	カリウム 1350mg	1533mg	カリウム 1654mg	1837mg
リン 450mg	645mg	リン 389mg	584mg	リン 427mg	622mg	リン 413mg	608mg	リン 370mg	565mg
食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.8g	4.9g	食塩相当量 4.2g	4.2g

お食事の作り方

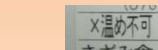


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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)

12月20日(月)		12月21日(火)		12月22日(水)		12月23日(木)		12月24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 豆腐のツナあんかけ 里芋のそぼろ煮 豚肉となめこのカレー炒め	麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 高野豆腐の味噌煮 キャベツとウィンナーのソテー	麦 卵麦 乳麦	★ごはん180g 目玉焼き ツナと大豆の炒め煮 かたろりのピーナツ味噌和え	卵 麦 落	★ごはん180g チキンボールのあんからめ ひじきとベーコンの煮物 人参しりしり	卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 大根と蒔の出汁煮	卵麦 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 159kcal たんぱく質 9.0g 脂質 6.5g 炭水化物 16.2g ナトリウム 462mg カリウム 395mg リン 112mg 食塩相当量 1.2g	449kcal 13.9g 7.2g 79.1g 463mg 467mg 189mg 1.2g	エネルギー 235kcal たんぱく質 11.2g 脂質 13.1g 炭水化物 18.3g ナトリウム 608mg カリウム 482mg リン 160mg 食塩相当量 1.5g	525kcal 16.1g 13.8g 81.2g 609mg 554mg 237mg 1.5g	エネルギー 241kcal たんぱく質 15.2g 脂質 14.2g 炭水化物 13.4g ナトリウム 390mg カリウム 576mg リン 220mg 食塩相当量 1.0g	531kcal 20.1g 14.9g 76.3g 391mg 648mg 297mg 1.0g	エネルギー 196kcal たんぱく質 10.2g 脂質 9.8g 炭水化物 17.1g ナトリウム 629mg カリウム 424mg リン 144mg 食塩相当量 1.6g	486kcal 15.1g 10.5g 80.0g 630mg 496mg 221mg 1.6g	エネルギー 139kcal たんぱく質 7.4g 脂質 6.3g 炭水化物 13.1g ナトリウム 695mg カリウム 438mg リン 111mg 食塩相当量 1.8g	429kcal 12.3g 7.0g 76.0g 696mg 510mg 188mg 1.8g
★ごはん180g さばみりん干焼 チンゲン菜ソテー 麩とえのきのさっと煮 鶏肉の青じそ南蛮	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g 中華丼の具 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラダ	麦 麦 乳麦	★ごはん180g 赤魚のみぞれ煮 菜の花 野菜炒め スパゲティサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか ミックスビーンズのクリーム煮 鶏肉のカレー煮	乳麦 乳麦	★ごはん180g ほっけ塩焼 塩枝豆 豚肉ときくらげの卵炒め 春雨の五目炒め	卵 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 337kcal たんぱく質 18.2g 脂質 21.5g 炭水化物 16.4g ナトリウム 769mg カリウム 532mg リン 247mg 食塩相当量 2.0g	627kcal 23.1g 22.2g 79.3g 770mg 604mg 324mg 2.0g	エネルギー 264kcal たんぱく質 18.5g 脂質 10.7g 炭水化物 23.0g ナトリウム 983mg カリウム 657mg リン 269mg 食塩相当量 2.5g	554kcal 23.4g 11.4g 85.9g 984mg 729mg 346mg 2.5g	エネルギー 308kcal たんぱく質 12.8g 脂質 17.0g 炭水化物 26.4g ナトリウム 743mg カリウム 433mg リン 165mg 食塩相当量 1.9g	598kcal 17.7g 17.7g 89.3g 744mg 505mg 242mg 1.9g	エネルギー 318kcal たんぱく質 19.3g 脂質 18.5g 炭水化物 19.0g ナトリウム 723mg カリウム 726mg リン 241mg 食塩相当量 1.8g	608kcal 24.2g 19.2g 81.9g 724mg 798mg 318mg 1.8g	エネルギー 283kcal たんぱく質 17.7g 脂質 14.9g 炭水化物 18.3g ナトリウム 556mg カリウム 492mg リン 239mg 食塩相当量 1.4g	573kcal 22.6g 15.6g 81.2g 557mg 564mg 316mg 1.4g
◎ハイナツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナツプル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
★ごはん180g 牛焼肉炒め れんこんと竹の子のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ	麦 麦 麦	★ごはん180g 白身フライ インゲンと人参のグラッセ ブロッコリーの玉子とじ 春菊のなめこ和え	麦 乳 卵乳麦 麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 スナップえんどう 豆腐のかに風あんかけ 和風サラダ	麦 卵 卵	★ごはん180g ブリの味噌焼 ふきのきんぴら ひとくちがんと煮 赤玉南瓜の柚子そぼろあん	麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 人参グラッセ 豚バラのすき焼き煮 きんぴら	麦 乳麦 麦 麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 335kcal たんぱく質 12.1g 脂質 19.0g 炭水化物 28.4g ナトリウム 764mg カリウム 569mg リン 165mg 食塩相当量 1.9g	625kcal 17.0g 19.7g 91.3g 765mg 641mg 242mg 1.9g	エネルギー 294kcal たんぱく質 10.4g 脂質 20.7g 炭水化物 17.7g ナトリウム 562mg カリウム 444mg リン 166mg 食塩相当量 1.4g	584kcal 15.3g 21.4g 80.6g 563mg 516mg 243mg 1.4g	エネルギー 227kcal たんぱく質 12.5g 脂質 12.3g 炭水化物 15.7g ナトリウム 608mg カリウム 286mg リン 119mg 食塩相当量 1.5g	517kcal 17.4g 13.0g 78.6g 609mg 1295mg 196mg 1.5g	エネルギー 305kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.8g 炭水化物 20.6g ナトリウム 731mg カリウム 510mg リン 161mg 食塩相当量 1.9g	595kcal 22.6g 16.5g 83.5g 732mg 582mg 238mg 1.9g	エネルギー 350kcal たんぱく質 15.9g 脂質 20.1g 炭水化物 23.5g ナトリウム 801mg カリウム 563mg リン 210mg 食塩相当量 2.0g	640kcal 20.8g 20.8g 86.4g 802mg 635mg 287mg 2.0g
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 831kcal たんぱく質 39.3g 脂質 47.0g 炭水化物 61.0g ナトリウム 1995mg カリウム 1496mg リン 524mg 食塩相当量 5.1g	1701kcal 54.0g 49.1g 249.7g 1998mg 1712mg 755mg 5.1g	エネルギー 793kcal たんぱく質 40.1g 脂質 44.5g 炭水化物 59.0g ナトリウム 2153mg カリウム 1583mg リン 595mg 食塩相当量 5.4g	1663kcal 54.8g 46.6g 247.7g 2156mg 1799mg 826mg 5.4g	エネルギー 776kcal たんぱく質 40.5g 脂質 43.5g 炭水化物 55.5g ナトリウム 1741mg カリウム 1295mg リン 504mg 食塩相当量 4.4g	1646kcal 55.2g 45.6g 244.2g 1744mg 1511mg 735mg 4.4g	エネルギー 819kcal たんぱく質 47.2g 脂質 44.1g 炭水化物 56.7g ナトリウム 2083mg カリウム 1660mg リン 546mg 食塩相当量 5.3g	1689kcal 61.9g 46.2g 245.4g 2086mg 1876mg 777mg 5.3g	エネルギー 772kcal たんぱく質 41.0g 脂質 41.3g 炭水化物 54.9g ナトリウム 2052mg カリウム 1493mg リン 560mg 食塩相当量 5.2g	1642kcal 55.7g 43.4g 243.6g 2055mg 1709mg 791mg 5.2g
合計(間食込)									
エネルギー 957kcal たんぱく質 39.9g 脂質 47.2g 炭水化物 91.5g ナトリウム 1997mg カリウム 1610mg リン 530mg 食塩相当量 5.1g	1827kcal 54.6g 49.3g 280.2g 2000mg 1826mg 761mg 5.1g	エネルギー 921kcal たんぱく質 40.9g 脂質 44.7g 炭水化物 89.9g ナトリウム 2159mg カリウム 1703mg リン 609mg 食塩相当量 5.4g	1791kcal 55.6g 46.8g 278.6g 2162mg 1919mg 840mg 5.4g	エネルギー 902kcal たんぱく質 41.1g 脂質 43.7g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1743mg カリウム 1409mg リン 510mg 食塩相当量 4.4g	1772kcal 55.8g 45.8g 274.7g 1746mg 1625mg 741mg 4.4g	エネルギー 915kcal たんぱく質 48.0g 脂質 44.3g 炭水化物 79.7g ナトリウム 2089mg カリウム 1773mg リン 558mg 食塩相当量 5.3g	1785kcal 62.7g 46.4g 268.4g 2092mg 1989mg 789mg 5.3g	エネルギー 900kcal たんぱく質 41.8g 脂質 41.5g 炭水化物 85.8g ナトリウム 2058mg カリウム 1613mg リン 574mg 食塩相当量 5.2g	1770kcal 56.5g 43.6g 274.5g 2061mg 1829mg 805mg 5.2g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

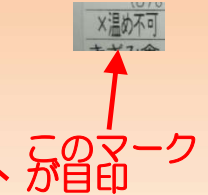


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
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20日(月)			12月21日(火)			12月22日(水)			12月23日(木)			12月24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		
大根と豚肉の甘辛煮	麦	卵	竹輪とインゲンの玉子どじ	卵	卵	白身魚のしんじょう	卵	卵	豚肉と白菜のトマト煮込み	乳	乳	厚焼玉子	卵	卵
ブロッコリーの煮物	麦	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	麦	えのきのきんぴら	麦	麦	春雨のごま炒め	麦	麦	大根とベーコンの煮物	卵	卵
大豆と人参の煮物	麦	麦	野菜の三杯酢	麦	麦	キャベツの土佐煮	麦	麦	一夜漬(大根昆布)	麦	麦	キャベツとインゲンのソテー	乳	乳
★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	206kcal	470kcal	エネルギー	117kcal	398kcal	エネルギー	136kcal	408kcal	エネルギー	135kcal	409kcal	エネルギー	137kcal	408kcal
蛋白質	10.6g	16.1g	蛋白質	5.5g	12.5g	蛋白質	5.2g	11.4g	蛋白質	3.8g	10.3g	蛋白質	6.0g	12.0g
脂質	12.5g	13.4g	脂質	2.3g	4.0g	脂質	7.7g	8.7g	脂質	7.6g	9.2g	脂質	6.9g	7.9g
炭水化物	12.1g	67.9g	炭水化物	18.5g	75.4g	炭水化物	11.8g	69.0g	炭水化物	12.4g	68.2g	炭水化物	13.3g	70.2g
ナトリウム	400mg	843mg	ナトリウム	669mg	1110mg	ナトリウム	598mg	1059mg	ナトリウム	509mg	950mg	ナトリウム	606mg	1049mg
食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
ロールキャベツのクリーム煮	卵	卵	赤魚の生姜煮	麦	麦	カルビ井の具	麦	麦	ハニーマスタードチキン	乳	乳	ます白糍焼	麦	麦
人参グラッセ	乳	乳	法蓮草	麦	麦	白菜ときのこの煮物	麦	麦	ミックスソテー	乳	乳	チンゲン菜ソテー	乳	乳
中華うま煮	卵	卵	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵	卵	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳	乳	大根とツナの炒め物	麦	麦	赤玉南瓜の柚子そぼろあん	麦	麦
カレーかぼちゃ	乳	乳	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	じゃが芋と人参のカレー炒め	麦	麦	白菜と油揚げの味噌煮	麦	麦
★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	223kcal	495kcal	エネルギー	196kcal	468kcal	エネルギー	307kcal	580kcal	エネルギー	206kcal	478kcal	エネルギー	219kcal	500kcal
蛋白質	5.8g	11.9g	蛋白質	14.9g	21.0g	蛋白質	10.5g	17.0g	蛋白質	12.5g	18.6g	蛋白質	16.8g	23.9g
脂質	9.7g	10.7g	脂質	8.4g	9.4g	脂質	19.2g	20.8g	脂質	8.4g	9.4g	脂質	8.2g	9.9g
炭水化物	27.2g	84.4g	炭水化物	15.7g	72.7g	炭水化物	22.3g	78.0g	炭水化物	19.6g	76.8g	炭水化物	18.1g	75.0g
ナトリウム	911mg	1352mg	ナトリウム	738mg	1179mg	ナトリウム	1043mg	1486mg	ナトリウム	827mg	1288mg	ナトリウム	713mg	1154mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
鯖の照焼	麦	麦	ささみ大葉フライ	麦	麦	八宝菜	麦	麦	ブリの磯辺焼	麦	麦	メンチカツ	乳	乳
ふきのかつお煮	麦	麦	人参のレモン煮	乳	乳	ふきの含め煮	乳	乳	人参グラッセ	乳	乳	青じそパスタ	麦	麦
鶏肉のすき焼煮	麦	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	麦	白花豆煮	麦	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	麦	れんこんとさつまいもの煮物	卵	卵
野菜のおろし煮	麦	麦	マカロニマリネサラダ	卵	卵	★味噌汁	麦	麦	なすのトロ口生姜煮	麦	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	麦
★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	259kcal	531kcal	エネルギー	331kcal	595kcal	エネルギー	252kcal	524kcal	エネルギー	262kcal	534kcal	エネルギー	304kcal	569kcal
蛋白質	13.4g	19.6g	蛋白質	14.1g	19.7g	蛋白質	12.1g	18.1g	蛋白質	15.3g	21.5g	蛋白質	12.1g	17.7g
脂質	16.5g	17.5g	脂質	18.4g	19.3g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	14.8g	15.8g	脂質	15.1g	16.0g
炭水化物	11.3g	68.5g	炭水化物	25.5g	81.5g	炭水化物	30.1g	87.1g	炭水化物	12.0g	69.2g	炭水化物	30.1g	86.2g
ナトリウム	677mg	1138mg	ナトリウム	841mg	1284mg	ナトリウム	889mg	1330mg	ナトリウム	778mg	1219mg	ナトリウム	932mg	1393mg
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	688kcal	1496kcal	エネルギー	644kcal	1461kcal	エネルギー	695kcal	1512kcal	エネルギー	603kcal	1421kcal	エネルギー	660kcal	1477kcal
蛋白質	29.8g	47.6g	蛋白質	34.5g	53.2g	蛋白質	27.8g	46.5g	蛋白質	31.6g	50.4g	蛋白質	34.9g	53.6g
脂質	38.7g	41.6g	脂質	29.1g	32.7g	脂質	35.4g	39.0g	脂質	30.8g	34.4g	脂質	30.2g	33.8g
炭水化物	50.6g	220.8g	炭水化物	59.7g	229.6g	炭水化物	64.2g	234.1g	炭水化物	44.0g	214.2g	炭水化物	61.5g	231.4g
ナトリウム	1988mg	3333mg	ナトリウム	2248mg	3573mg	ナトリウム	2530mg	3875mg	ナトリウム	2114mg	3457mg	ナトリウム	2251mg	3596mg
食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.7g	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。

お食事の作り方

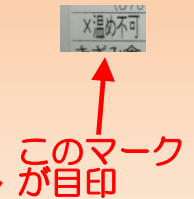


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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 (刻み食)

12月20日(月)			12月21日(火)			12月22日(水)			12月23日(木)			12月24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		
大根と豚肉の甘辛煮	麦	卵	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵	卵	白身魚のしんじょう	卵	卵	豚肉と白菜のトマト煮込み	乳	乳	厚焼玉子	卵	
ブロッコリーの煮物	麦	卵	れんこんと人参の甘露煮	麦	麦	えのきのきんぴら	麦	麦	春雨のごま炒め	麦	麦	大根とベーコンの煮物	卵	
大豆と人参の煮物	麦	卵	野菜の三杯酢	麦	麦	キャベツの土佐煮	麦	麦	一夜漬(大根昆布)	麦	麦	キャベツとインゲンのソテー	乳	
★味噌汁	麦	卵	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	206kcal	365kcal	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	136kcal	295kcal	エネルギー	135kcal	294kcal	エネルギー	137kcal	296kcal
蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	6.0g	9.7g
脂質	12.5g	13.2g	脂質	2.3g	3.0g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	6.9g	7.6g
炭水化物	12.1g	45.1g	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	13.3g	46.3g
ナトリウム	400mg	840mg	ナトリウム	669mg	1109mg	ナトリウム	598mg	1038mg	ナトリウム	509mg	949mg	ナトリウム	606mg	1046mg
食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ロールキャベツのクリーム煮	卵	卵	赤魚の生姜煮	麦	麦	カルビ丼の具	麦	麦	ハニーマスタードチキン	乳	乳	ます白糍焼	麦	
人参グラッセ	乳	乳	法蓮草	麦	麦	白菜ときこの煮物	麦	麦	ミックスソテー	乳	乳	チンゲン菜ソテー	乳	
中華うま煮	卵	卵	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵	卵	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳	乳	大根とツナの炒め物	麦	麦	赤玉南瓜の柚子そぼろあん	麦	
カレーかぼちゃ	乳	乳	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	じゃが芋と人参のカレー炒め	麦	麦	白菜と油揚げの味噌煮	麦	
★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	223kcal	382kcal	エネルギー	196kcal	355kcal	エネルギー	307kcal	466kcal	エネルギー	206kcal	365kcal	エネルギー	219kcal	378kcal
蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	16.8g	20.5g
脂質	9.7g	10.4g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	8.2g	8.9g
炭水化物	27.2g	60.2g	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	22.3g	55.3g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	18.1g	51.1g
ナトリウム	911mg	1351mg	ナトリウム	738mg	1178mg	ナトリウム	1043mg	1483mg	ナトリウム	827mg	1267mg	ナトリウム	713mg	1153mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鯖の照焼	麦	麦	ささみ大葉フライ	麦	麦	八宝菜	麦	麦	ブリの磯辺焼	麦	麦	メンチカツ	乳	
ふきのかつお煮	麦	麦	人参のレモン煮	乳	乳	ふきの含め煮	乳	乳	人参グラッセ	乳	乳	青じそパスタ	麦	
鶏肉のすき焼煮	麦	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	麦	白花豆煮	麦	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	麦	れんこんとさつまいもの煮物	卵	
野菜のおろし煮	麦	麦	マカロニマリネサラダ	卵	卵	★味噌汁	麦	麦	なすのトロ口生姜煮	麦	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	
★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	259kcal	418kcal	エネルギー	331kcal	490kcal	エネルギー	252kcal	411kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	304kcal	463kcal
蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	15.3g	19.0g	蛋白質	12.1g	15.8g
脂質	16.5g	17.2g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	15.1g	15.8g
炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	25.5g	58.5g	炭水化物	30.1g	63.1g	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	30.1g	63.1g
ナトリウム	677mg	1117mg	ナトリウム	841mg	1281mg	ナトリウム	889mg	1329mg	ナトリウム	778mg	1218mg	ナトリウム	932mg	1372mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	688kcal	1165kcal	エネルギー	644kcal	1121kcal	エネルギー	695kcal	1172kcal	エネルギー	603kcal	1080kcal	エネルギー	660kcal	1137kcal
蛋白質	29.8g	40.9g	蛋白質	34.5g	45.6g	蛋白質	27.8g	38.9g	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	34.9g	46.0g
脂質	38.7g	40.8g	脂質	29.1g	31.2g	脂質	35.4g	37.5g	脂質	30.8g	32.9g	脂質	30.2g	32.3g
炭水化物	50.6g	149.6g	炭水化物	59.7g	158.7g	炭水化物	64.2g	163.2g	炭水化物	44.0g	143.0g	炭水化物	61.5g	160.5g
ナトリウム	1988mg	3308mg	ナトリウム	2248mg	3568mg	ナトリウム	2530mg	3850mg	ナトリウム	2114mg	3434mg	ナトリウム	2251mg	3571mg
食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.7g	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。

お食事の作り方

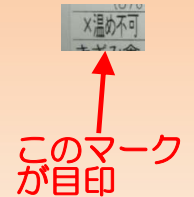


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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20日(月)			12月21日(火)			12月22日(水)			12月23日(木)			12月24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		
温泉玉子	卵麦		金時豆の煮物	乳麦		五目豆腐煮	乳麦		ブロックリーと鶏肉の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦	
一夜漬	乳麦		若竹煮	麦		大根なます	麦		大根と椎茸の煮物	麦		一夜漬	乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
朝食			朝食			朝食			朝食			朝食		
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	104kcal	278kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal
蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g
脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g
炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g
ナトリウム	603mg	1126mg	ナトリウム	427mg	950mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	521mg	1044mg
食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g
昼食			昼食			昼食			昼食			昼食		
★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		クリームコロッケ	卵乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦	
牛肉と根菜の煮物	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦	
メンマの中華和え	乳麦か		菜の花の辛子和え	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		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	
夕食			夕食			夕食			夕食			夕食		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	161kcal	335kcal
蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.0g	8.8g
脂質	10.4g	11.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	7.2g	7.9g
炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	18.1g	56.5g
ナトリウム	1008mg	1531mg	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	748mg	1271mg
食塩相当量	2.6g	3.9g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g
夕食			夕食			夕食			夕食			夕食		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身フライタルタル	卵乳麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦	
ハムとブロックリーのマリーネ	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		法蓮草と油揚げの煮物	麦	
大豆大根煮	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
夕食			夕食			夕食			夕食			夕食		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	201kcal	375kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	233kcal	407kcal
蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.4g	15.2g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	5.5g	9.3g
脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	15.0g	15.7g
炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	20.3g	58.7g	炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	17.8g	56.2g
ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	887mg	1410mg	ナトリウム	671mg	1194mg	ナトリウム	819mg	1342mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g
合計			合計			合計			合計			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	507kcal	1029kcal	エネルギー	472kcal	994kcal	エネルギー	472kcal	994kcal	エネルギー	426kcal	948kcal	エネルギー	465kcal	987kcal
蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	13.7g	25.1g
脂質	28.4g	30.5g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	21.4g	23.5g	脂質	18.7g	20.8g	脂質	25.0g	27.1g
炭水化物	46.9g	162.1g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	45.3g	160.5g
ナトリウム	2457mg	4026mg	ナトリウム	2046mg	3615mg	ナトリウム	2185mg	3754mg	ナトリウム	2084mg	3653mg	ナトリウム	2088mg	3657mg
食塩相当量	6.3g	10.3g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.3g	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。

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
- 湯せん
 - 電子レンジ
- (a) 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**。

- (b) 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