

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	12月12日(月)			12月13日(火)			12月14日(水)			12月15日(木)			12月16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 白身魚のしんじょう 白菜と挽肉の旨煮 春菊のなめこ和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 油揚げと菜の花の煮物 コンニャクの辛味炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)		卵麦 麦 乳麦 落麦	★ごはん150g 肉詰いなり煮 白菜の煮びたし 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(巻麩・しめじ)		卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 食べるトマトスープ 根菜の柚子マリネ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 麩の野菜あんかけ 切干大根の中華和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		卵麦 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	135kcal	399kcal	エネルギー	148kcal	402kcal	エネルギー	147kcal	409kcal	エネルギー	158kcal	414kcal	エネルギー	148kcal	402kcal
	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	9.9g	15.0g	たんぱく質	11.0g	16.7g	たんぱく質	8.3g	13.5g	たんぱく質	7.0g	12.1g
	脂質	7.3g	8.2g	脂質	6.4g	7.2g	脂質	6.6g	7.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	6.6g	7.4g
	炭水化物	11.2g	67.3g	炭水化物	13.5g	67.7g	炭水化物	11.7g	67.4g	炭水化物	15.5g	70.4g	炭水化物	15.4g	69.8g
	ナトリウム	659mg	886mg	ナトリウム	620mg	768mg	ナトリウム	646mg	872mg	ナトリウム	694mg	841mg	ナトリウム	557mg	705mg
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おおか 法蓮草と豆腐の卵とじ ツナじゃがバター ★味噌汁(巻麩・揚げ)		卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ キャベツソテー ひとくちがんと煮 春菊のおかか和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)		麦 乳麦 麦 卵麦か	★ごはん150g カレイのおろし和え スナッペンえんどう 大豆と椎茸の煮物 キャロットラペ ★すまし汁(若芽・豆腐)		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ソテー ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		麦落 卵麦 乳麦	★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み アスパラ 鶏肉と小松菜煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(若芽・巻麩)		卵麦 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	276kcal	549kcal	エネルギー	252kcal	520kcal	エネルギー	211kcal	465kcal	エネルギー	214kcal	482kcal	エネルギー	221kcal	483kcal
	たんぱく質	18.4g	24.7g	たんぱく質	16.4g	22.4g	たんぱく質	15.6g	20.7g	たんぱく質	13.0g	18.9g	たんぱく質	15.2g	20.8g
	脂質	15.7g	17.4g	脂質	12.1g	13.7g	脂質	8.6g	9.4g	脂質	9.3g	10.9g	脂質	9.7g	10.6g
	炭水化物	15.3g	71.1g	炭水化物	20.3g	75.4g	炭水化物	20.1g	74.5g	炭水化物	19.3g	74.6g	炭水化物	18.4g	74.1g
	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	736mg	965mg	ナトリウム	571mg	739mg	ナトリウム	856mg	1083mg	ナトリウム	757mg	1003mg
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.9g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g 大根とつくねの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 鶏ごぼう ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(白菜・なめこ)		麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし ★味噌汁(えのき・切干)		麦 卵麦 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉のマヨマスタード炒め 野菜のごま和え ★味噌汁(巻麩・白菜)		麦 卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン ミックスソテー 大根とひじきのうま煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・人参)		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	211kcal	465kcal	エネルギー	239kcal	495kcal	エネルギー	283kcal	538kcal	エネルギー	243kcal	506kcal	エネルギー	281kcal	538kcal
	たんぱく質	12.8g	17.9g	たんぱく質	17.2g	22.3g	たんぱく質	13.7g	18.7g	たんぱく質	18.5g	24.1g	たんぱく質	21.7g	26.7g
	脂質	9.9g	10.7g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	17.9g	18.7g	脂質	13.2g	14.1g	脂質	15.1g	15.9g
	炭水化物	18.4g	72.8g	炭水化物	14.0g	68.9g	炭水化物	15.2g	69.6g	炭水化物	11.8g	67.6g	炭水化物	13.7g	68.7g
	ナトリウム	785mg	933mg	ナトリウム	791mg	1045mg	ナトリウム	860mg	1086mg	ナトリウム	667mg	894mg	ナトリウム	784mg	1012mg
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
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	622kcal	1413kcal	エネルギー	639kcal	1417kcal	エネルギー	641kcal	1412kcal	エネルギー	615kcal	1402kcal	エネルギー	650kcal	1423kcal
	たんぱく質	38.6g	55.6g	たんぱく質	43.5g	59.7g	たんぱく質	40.3g	56.1g	たんぱく質	39.8g	56.5g	たんぱく質	43.9g	59.6g
	脂質	32.9g	36.3g	脂質	30.4g	33.6g	脂質	33.1g	35.6g	脂質	29.6g	32.8g	脂質	31.4g	33.9g
	炭水化物	44.9g	211.2g	炭水化物	47.8g	212.0g	炭水化物	47.0g	211.5g	炭水化物	46.6g	212.6g	炭水化物	47.5g	212.6g
	ナトリウム	2203mg	2804mg	ナトリウム	2147mg	2778mg	ナトリウム	2077mg	2697mg	ナトリウム	2217mg	2818mg	ナトリウム	2098mg	2720mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.3g	7.0g
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1612kcal	エネルギー	836kcal	1614kcal	エネルギー	839kcal	1610kcal	エネルギー	816kcal	1603kcal	エネルギー	847kcal	1620kcal
	たんぱく質	46.5g	63.5g	たんぱく質	51.2g	67.4g	たんぱく質	47.2g	63.0g	たんぱく質	47.2g	63.9g	たんぱく質	51.6g	67.3g
	脂質	39.9g	43.3g	脂質	37.4g	40.6g	脂質	40.1g	42.6g	脂質	36.6g	39.8g	脂質	38.4g	40.9g
	炭水化物	73.1g	239.4g	炭水化物	75.6g	239.8g	炭水化物	75.9g	240.4g	炭水化物	75.5g	241.5g	炭水化物	75.3g	240.4g
	ナトリウム	2279mg	2880mg	ナトリウム	2223mg	2854mg	ナトリウム	2151mg	2771mg	ナトリウム	2294mg	2895mg	ナトリウム	2174mg	2796mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.2g

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

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

お食事の作り方

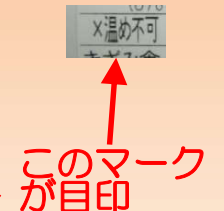


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

12月12日(月)			12月13日(火)			12月14日(水)			12月15日(木)			12月16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 白身魚のしんじょう 白菜と挽肉の旨煮 春菊のなめこ和え	卵麦 麦 麦	★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) 油揚げと菜の花の煮物 コンニャクの辛味炒め	卵麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 肉詰いなり煮 白菜の煮びたし 鶏肉とオクラの中華風	卵麦 麦 麦	★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 食べるトマトスープ 根菜の柚子マリネ	乳麦 乳麦	★ごはん120g 厚焼玉子 麩の野菜あんかけ 切干大根の中華和え	卵麦 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	135kcal	328kcal	エネルギー	148kcal	341kcal	エネルギー	147kcal	340kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	148kcal	341kcal
	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	8.3g	11.6g	たんぱく質	7.0g	10.3g
	脂質	7.3g	7.8g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	7.1g	7.6g	脂質	6.6g	7.1g
	炭水化物	11.2g	53.1g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	15.4g	57.3g
	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	557mg	558mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 法蓮草と豆腐の卵とじ ツナじゃがバター	卵麦 乳麦	★ごはん120g ささみ大葉フライ キャベツソテー ひとくちがんと煮 春菊のおかか和え	麦 乳麦 麦 卵麦か	★ごはん120g カレイのおろし和え スナッペンえんどう 大豆と椎茸の煮物 キャロットラペ	麦 麦 麦	★ごはん120g マーポ豆腐 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ソテー	麦落 卵麦 乳麦	★ごはん120g ロールキャベツの味噌煮込み アスパラ 鶏肉と小松菜煮 南瓜とツナのサラダ	卵麦 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	276kcal	469kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	221kcal	414kcal
	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	15.2g	18.5g
	脂質	15.7g	16.2g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.7g	10.2g
	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	20.3g	62.2g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	18.4g	60.3g
	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	757mg	758mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g
◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g							
夕食	★ごはん120g 大根とつくねの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 キャベツの塩昆布和え	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 鶏ごぼう ひじきとベーコンの煮物	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 牛肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし	麦 卵麦 麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉のマヨマスタード炒め 野菜のごま和え	麦 卵麦 乳麦	★ごはん120g 照焼チキン ミックスソテー 大根とひじきのうま煮 菜の花としらすのおひたし	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	211kcal	404kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	283kcal	476kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	281kcal	474kcal
	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	21.7g	25.0g
	脂質	9.9g	10.4g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	17.9g	18.4g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	15.1g	15.6g
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	13.7g	55.6g
	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	784mg	785mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal
	たんぱく質	38.6g	48.5g	たんぱく質	43.5g	53.4g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	43.9g	53.8g
	脂質	32.9g	34.4g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	29.6g	31.1g	脂質	31.4g	32.9g
	炭水化物	44.9g	170.6g	炭水化物	47.8g	173.5g	炭水化物	47.0g	172.7g	炭水化物	46.6g	172.3g	炭水化物	47.5g	173.2g
	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	2077mg	2080mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	2098mg	2101mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal
	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	51.2g	61.1g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	51.6g	61.5g
	脂質	39.9g	41.4g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	40.1g	41.6g	脂質	36.6g	38.1g	脂質	38.4g	39.9g
	炭水化物	73.1g	198.8g	炭水化物	75.6g	201.3g	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	75.3g	201.0g
	ナトリウム	2279mg	2282mg	ナトリウム	2223mg	2226mg	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	2294mg	2297mg	ナトリウム	2174mg	2177mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g

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

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

お食事の作り方

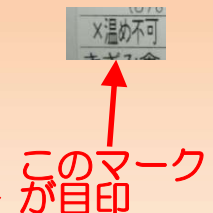


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(たんぱく40g管理食)

12月12日(月)		12月13日(火)		12月14日(水)		12月15日(木)		12月16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 オムレツ ホワイトソース スパトマト炒め カラフルサラダ	卵麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース ごま風味炒め 青菜のわさび和え	卵乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 豚肉と大根のピリ辛煮 キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 麦 麦 麦落	★ごはん150g 厚焼玉子 ジャガ芋きんぴら 和風マヨネーズ和え	卵麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 大根なます	乳麦 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 301kcal	544kcal	エネルギー 256kcal	499kcal	エネルギー 269kcal	512kcal	エネルギー 269kcal	512kcal	エネルギー 235kcal	478kcal
たんぱく質 9.3g	13.4g	たんぱく質 6.9g	11.0g	たんぱく質 8.9g	13.0g	たんぱく質 6.4g	10.5g	たんぱく質 6.9g	11.0g
脂質 14.7g	15.3g	脂質 16.2g	16.8g	脂質 17.5g	18.1g	脂質 14.5g	15.1g	脂質 12.3g	12.9g
炭水化物 31.0g	83.8g	炭水化物 21.5g	74.3g	炭水化物 18.9g	71.7g	炭水化物 29.0g	81.8g	炭水化物 24.1g	76.9g
ナトリウム 586mg	587mg	ナトリウム 572mg	573mg	ナトリウム 565mg	566mg	ナトリウム 496mg	497mg	ナトリウム 531mg	532mg
カリウム 404mg	465mg	カリウム 581mg	642mg	カリウム 473mg	534mg	カリウム 367mg	428mg	カリウム 459mg	520mg
リン 149mg	214mg	リン 119mg	184mg	リン 132mg	197mg	リン 132mg	197mg	リン 121mg	186mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.4g	1.4g
★ごはん150g ポテトコロッケ チンゲン菜とピーマンのソテー 豚バラのすき焼き煮 ごぼうのごま酢和え	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 焼肉塩炒め さつま芋の炒り煮 和風サラダ	麦か 麦 麦 卵	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 アスパラ ジャーマンポテト レインボー春雨	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ミックスソテー 竹輪と菜の花の煮物 パスタのサラダ	乳 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g キャベツメンチ オクラのベベロンチーノ 五色煮 玉子スパサラダ	卵乳麦 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 367kcal	610kcal	エネルギー 357kcal	600kcal	エネルギー 308kcal	551kcal	エネルギー 359kcal	602kcal	エネルギー 407kcal	650kcal
たんぱく質 8.2g	12.3g	たんぱく質 12.8g	16.9g	たんぱく質 11.1g	15.2g	たんぱく質 14.5g	18.6g	たんぱく質 9.0g	13.1g
脂質 21.8g	22.4g	脂質 21.1g	21.7g	脂質 17.8g	18.4g	脂質 20.4g	21.0g	脂質 25.3g	25.9g
炭水化物 35.3g	88.1g	炭水化物 28.5g	81.3g	炭水化物 24.5g	77.3g	炭水化物 28.3g	81.1g	炭水化物 34.3g	87.1g
ナトリウム 815mg	816mg	ナトリウム 766mg	767mg	ナトリウム 578mg	579mg	ナトリウム 533mg	534mg	ナトリウム 646mg	647mg
カリウム 511mg	572mg	カリウム 570mg	631mg	カリウム 444mg	505mg	カリウム 394mg	455mg	カリウム 383mg	444mg
リン 123mg	188mg	リン 171mg	236mg	リン 144mg	209mg	リン 160mg	225mg	リン 127mg	192mg
食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.9g	2.0g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.6g	1.6g
◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g	
★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 ジャガ芋の中華炒め インゲンとツナのマスタード和え	麦落 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋のおろし揚げ出し スパゲティサラダ	卵 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ インゲンと人参のグラッセ 赤玉南瓜煮 コーンサラダ	麦 乳 麦 卵乳麦	★ごはん150g 塩ダレポーク さつま芋の甘露煮 ハムの和風サラダ	麦 卵乳麦	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ 甘酢あんかけ 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトサラダ	麦 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 318kcal	561kcal	エネルギー 352kcal	595kcal	エネルギー 398kcal	641kcal	エネルギー 349kcal	592kcal	エネルギー 327kcal	570kcal
たんぱく質 9.9g	14.0g	たんぱく質 6.5g	10.6g	たんぱく質 11.2g	15.3g	たんぱく質 10.0g	14.1g	たんぱく質 13.9g	18.0g
脂質 20.9g	21.5g	脂質 22.4g	23.0g	脂質 18.9g	19.5g	脂質 19.5g	20.1g	脂質 18.5g	19.1g
炭水化物 21.1g	73.9g	炭水化物 29.8g	82.6g	炭水化物 45.4g	98.2g	炭水化物 30.8g	83.6g	炭水化物 25.7g	78.5g
ナトリウム 665mg	666mg	ナトリウム 710mg	711mg	ナトリウム 539mg	540mg	ナトリウム 588mg	589mg	ナトリウム 641mg	642mg
カリウム 560mg	621mg	カリウム 331mg	392mg	カリウム 612mg	707mg	カリウム 612mg	673mg	カリウム 489mg	550mg
リン 151mg	216mg	リン 93mg	158mg	リン 135mg	200mg	リン 159mg	224mg	リン 177mg	242mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.6g	1.6g
合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 986kcal	1715kcal	エネルギー 965kcal	1694kcal	エネルギー 975kcal	1704kcal	エネルギー 977kcal	1706kcal	エネルギー 969kcal	1698kcal
たんぱく質 27.4g	39.7g	たんぱく質 26.2g	38.5g	たんぱく質 31.2g	43.5g	たんぱく質 30.9g	43.2g	たんぱく質 29.8g	42.1g
脂質 57.4g	59.2g	脂質 59.7g	61.5g	脂質 54.2g	56.0g	脂質 54.4g	56.2g	脂質 56.1g	57.9g
炭水化物 87.4g	245.8g	炭水化物 79.8g	238.2g	炭水化物 88.8g	247.2g	炭水化物 88.1g	246.5g	炭水化物 84.1g	242.5g
ナトリウム 2066mg	2069mg	ナトリウム 2048mg	2051mg	ナトリウム 1682mg	1685mg	ナトリウム 1617mg	1620mg	ナトリウム 1818mg	1821mg
カリウム 1475mg	1658mg	カリウム 1482mg	1665mg	カリウム 1563mg	1746mg	カリウム 1373mg	1556mg	カリウム 1331mg	1514mg
リン 423mg	618mg	リン 383mg	578mg	リン 411mg	606mg	リン 451mg	646mg	リン 425mg	620mg
食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.2g	5.3g	食塩相当量 4.3g	4.3g	食塩相当量 4.2g	4.2g	食塩相当量 4.6g	4.6g
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)	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 1034kcal	1763kcal	エネルギー 1029kcal	1758kcal	エネルギー 1023kcal	1752kcal	エネルギー 1040kcal	1769kcal	エネルギー 1033kcal	1762kcal
たんぱく質 27.8g	40.1g	たんぱく質 26.6g	38.9g	たんぱく質 31.6g	43.9g	たんぱく質 31.2g	43.5g	たんぱく質 30.2g	42.5g
脂質 57.5g	59.3g	脂質 59.8g	61.6g	脂質 54.3g	56.1g	脂質 54.5g	56.3g	脂質 56.2g	58.0g
炭水化物 98.9g	257.3g	炭水化物 95.3g	253.7g	炭水化物 100.3g	258.7g	炭水化物 103.3g	261.7g	炭水化物 99.6g	258.0g
ナトリウム 2069mg	2072mg	ナトリウム 2051mg	2054mg	ナトリウム 1685mg	1688mg	ナトリウム 1618mg	1621mg	ナトリウム 1821mg	1824mg
カリウム 1531mg	1714mg	カリウム 1542mg	1725mg	カリウム 1619mg	1802mg	カリウム 1430mg	1613mg	カリウム 1391mg	1574mg
リン 429mg	624mg	リン 390mg	585mg	リン 417mg	612mg	リン 454mg	649mg	リン 432mg	627mg
食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.2g	5.3g	食塩相当量 4.3g	4.3g	食塩相当量 4.2g	4.2g	食塩相当量 4.6g	4.6g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

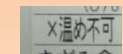


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマーク



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(たんぱく60g管理食)

12月12日(月)			12月13日(火)			12月14日(水)			12月15日(木)			12月16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 白身魚のしんじょう 肉じゃが煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	卵麦 麦 卵麦か 卵麦	★ごはん180g チーズオムレツ ひじきとベーコンの煮物 れんこんサラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 ひき肉と豆腐のうま煮 野菜のピーナッツ和え	麦 麦落か 麦落	★ごはん180g 肉団子と白菜のとりみ煮 麩の玉子とじ 法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 肉豆腐煮 カリフラワーの塩炒め 野菜の三杯酢	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	208kcal	498kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	160kcal	450kcal
	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	9.9g	14.8g
	脂質	10.4g	11.1g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	6.4g	7.1g
	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	17.3g	80.2g
	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	731mg	732mg
	カリウム	459mg	531mg	カリウム	259mg	331mg	カリウム	524mg	596mg	カリウム	289mg	361mg	カリウム	565mg	637mg
	リン	116mg	193mg	リン	158mg	235mg	リン	156mg	233mg	リン	100mg	177mg	リン	143mg	220mg
	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん180g サワラの幽庵焼 チンゲン菜ソテー 白菜と挽肉の旨煮 ポテトマサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め 青菜と高野豆腐の煮物 白菜のおかかポン酢和え	麦 麦 麦	★ごはん180g 白身魚の竜田揚 ラタトゥイユソース 油揚げの玉子とじ ハムの和風サラダ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のカレー風味焼 スナッパえんどう きんぴられんこん キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの西京焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 インゲンとツナのマスタード和え	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	302kcal	592kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	305kcal	595kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	306kcal	596kcal
	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.9g	20.8g
	脂質	16.2g	16.9g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	19.7g	20.4g
	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	14.1g	77.0g
	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	930mg	931mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	644mg	645mg
	カリウム	683mg	755mg	カリウム	594mg	666mg	カリウム	480mg	552mg	カリウム	489mg	561mg	カリウム	488mg	560mg
	リン	207mg	284mg	リン	191mg	268mg	リン	199mg	276mg	リン	122mg	199mg	リン	140mg	217mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食 ◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g ささみ大葉フライ オクラのペペロンチーノ 若芽とじゃこの炒り卵 大根なます	麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 インゲンソテー 大豆と人参の煮物 春雨フルーツサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉野菜炒め ブロックリーのペペロンチーノ 菜の花としらすのおひたし	麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とふきの炒め煮 レインボー春雨	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g メンチカツ スパソテー 大豆の洋風五目煮 たたきごぼう	乳麦 乳麦 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	351kcal	641kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	355kcal	645kcal
	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	13.7g	18.6g
	脂質	22.2g	22.9g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	17.5g	18.2g
	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	11.8g	74.7g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	35.2g	98.1g
	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	644mg	645mg
	カリウム	414mg	486mg	カリウム	691mg	763mg	カリウム	393mg	465mg	カリウム	557mg	629mg	カリウム	546mg	618mg
	リン	183mg	260mg	リン	232mg	309mg	リン	170mg	247mg	リン	183mg	260mg	リン	188mg	265mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	食塩相当量	1.6g	1.6g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	861kcal	1731kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	821kcal	1691kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	48.8g	50.9g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	43.6g	45.7g
	炭水化物	65.6g	254.3g	炭水化物	53.5g	242.2g	炭水化物	45.6g	234.3g	炭水化物	50.8g	239.5g	炭水化物	66.6g	255.3g
	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	2000mg	2003mg	ナトリウム	2019mg	2022mg
	カリウム	1556mg	1772mg	カリウム	1544mg	1760mg	カリウム	1397mg	1613mg	カリウム	1335mg	1551mg	カリウム	1599mg	1815mg
	リン	506mg	737mg	リン	812mg	812mg	リン	525mg	756mg	リン	405mg	636mg	リン	471mg	702mg
	食塩相当量	5.1g	5.2g	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	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	エネルギー	957kcal	1827kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	949kcal
たんぱく質		39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.3g	55.0g
脂質		49.0g	51.1g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	43.8g	45.9g
炭水化物		88.6g	277.3g	炭水化物	84.4g	273.1g	炭水化物	68.6g	257.3g	炭水化物	81.3g	270.0g	炭水化物	97.5g	286.2g
ナトリウム		2042mg	2045mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	ナトリウム	2180mg	2183mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2025mg	2028mg
カリウム		1669mg	1885mg	カリウム	1664mg	1880mg	カリウム	1510mg	1726mg	カリウム	1449mg	1665mg	カリウム	1719mg	1935mg
リン		518mg	749mg	リン	595mg	826mg	リン	537mg	768mg	リン	411mg	642mg	リン	485mg	716mg
食塩相当量		5.1g	5.2g	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	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。
 ※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

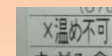


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表（やわらか普通食）

12月12日(月)			12月13日(火)			12月14日(水)			12月15日(木)			12月16日(金)							
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン					
★やわらかごはん180g 豆腐のあっさりカレー煮込み 金時豆煮 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g きのこの玉子とじ さつま芋と小松菜の煮物 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏大豆 ぜんまいとミンチの煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁			麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま風味炒め 人参しりしり 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁			卵麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁			乳麦 麦 卵乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	178kcal	448kcal	エネルギー	93kcal	360kcal	エネルギー	175kcal	447kcal	エネルギー	147kcal	413kcal	エネルギー	217kcal	485kcal	エネルギー	217kcal	485kcal		
蛋白質	10.4g	16.2g	蛋白質	2.9g	8.7g	蛋白質	11.5g	17.6g	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	7.2g	13.0g	蛋白質	7.2g	13.0g		
脂 質	3.5g	4.4g	脂 質	3.1g	4.0g	脂 質	8.7g	9.7g	脂 質	9.0g	9.9g	脂 質	10.4g	11.3g	脂 質	10.4g	11.3g		
炭水化物	26.7g	83.9g	炭水化物	14.7g	71.4g	炭水化物	13.7g	70.7g	炭水化物	10.9g	67.3g	炭水化物	23.2g	79.9g	炭水化物	23.2g	79.9g		
ナトリウム	577mg	1045mg	ナトリウム	520mg	982mg	ナトリウム	574mg	1015mg	ナトリウム	654mg	1116mg	ナトリウム	474mg	918mg	ナトリウム	474mg	918mg		
食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.3g		
★やわらかごはん180g チキンピカタ 野菜炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			卵麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 鶏肉と冬野菜の味噌煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁			乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉力ボチャ ふきと大根のスープ煮 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁			麦 卵乳麦落か 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 ナスの油炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁			麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 スナッパえんどう 豚肉のチリソース炒め 白菜のおかかボン酢和え ★味噌汁			麦 麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	250kcal	515kcal		278kcal	551kcal	エネルギー	239kcal	517kcal	エネルギー	277kcal	554kcal	エネルギー	175kcal	453kcal	エネルギー	175kcal	453kcal		
蛋白質	10.1g	15.8g	蛋白質	14.0g	20.2g	蛋白質	7.8g	14.3g	蛋白質	5.2g	11.5g	蛋白質	16.4g	23.0g	蛋白質	16.4g	23.0g		
脂 質	15.4g	16.3g	脂 質	16.9g	17.9g	脂 質	9.0g	10.7g	脂 質	17.0g	18.0g	脂 質	4.3g	6.0g	脂 質	4.3g	6.0g		
炭水化物	17.6g	73.7g	炭水化物	17.5g	74.8g	炭水化物	32.0g	88.8g	炭水化物	25.7g	83.8g	炭水化物	17.3g	73.9g	炭水化物	17.3g	73.9g		
ナトリウム	843mg	1304mg	ナトリウム	740mg	1182mg	ナトリウム	1047mg	1489mg	ナトリウム	837mg	1278mg	ナトリウム	856mg	1300mg	ナトリウム	856mg	1300mg		
食塩相当量	2.1g	3.3g	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	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g		
★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豚肉としめじの生姜バター風味 ミックスマカロニサラダ ★味噌汁			麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 大根と椎茸の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ インゲンソテー なめことじゃがが芋の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁			乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g メバルみりん焼 ピーマンソテー れんこんの五目炒め煮 三色野菜ナムル ★味噌汁			麦 卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 和風唐揚げ オクラのベベロンチーノ 高野豆腐の味噌煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁			麦 麦 卵麦 麦落 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	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	297kcal	574kcal	エネルギー	262kcal	533kcal	エネルギー	248kcal	516kcal	エネルギー	172kcal	457kcal	エネルギー	293kcal	564kcal	エネルギー	293kcal	564kcal		
蛋白質	16.5g	22.9g	蛋白質	11.3g	17.0g	蛋白質	7.3g	13.2g	蛋白質	15.5g	22.0g	蛋白質	15.5g	21.3g	蛋白質	15.5g	21.3g		
脂 質	17.7g	19.4g	脂 質	15.7g	16.6g	脂 質	10.9g	11.8g	脂 質	7.1g	8.8g	脂 質	14.6g	15.5g	脂 質	14.6g	15.5g		
炭水化物	16.3g	72.8g	炭水化物	18.1g	75.4g	炭水化物	26.8g	83.3g	炭水化物	12.4g	70.7g	炭水化物	25.5g	82.8g	炭水化物	25.5g	82.8g		
ナトリウム	841mg	1283mg	ナトリウム	932mg	1374mg	ナトリウム	791mg	1237mg	ナトリウム	696mg	1137mg	ナトリウム	919mg	1361mg	ナトリウム	919mg	1361mg		
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.5g		
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	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	725kcal	1537kcal	エネルギー	633kcal	1444kcal	エネルギー	662kcal	1480kcal	エネルギー	596kcal	1424kcal	エネルギー	685kcal	1502kcal	エネルギー	685kcal	1502kcal		
蛋白質	37.0g	54.9g	蛋白質	28.2g	45.9g	蛋白質	26.6g	45.1g	蛋白質	27.4g	45.9g	蛋白質	39.1g	57.3g	蛋白質	39.1g	57.3g		
脂 質	36.6g	40.1g	脂 質	35.7g	38.5g	脂 質	28.6g	32.2g	脂 質	33.1g	36.7g	脂 質	29.3g	32.8g	脂 質	29.3g	32.8g		
炭水化物	60.6g	230.4g	炭水化物	50.3g	221.6g	炭水化物	72.5g	242.8g	炭水化物	49.0g	221.8g	炭水化物	66.0g	236.6g	炭水化物	66.0g	236.6g		
ナトリウム	2261mg	3632mg	ナトリウム	2192mg	3538mg	ナトリウム	2412mg	3741mg	ナトリウム	2187mg	3531mg	ナトリウム	2249mg	3579mg	ナトリウム	2249mg	3579mg		
食塩相当量	5.7g	9.3g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.1g	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して完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表（刻み食）

12月12日(月)			12月13日(火)			12月14日(水)			12月15日(木)			12月16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 豆腐のあっさりカレー煮込み 金時豆煮 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁			★全粥240g きのこの玉子とじ さつま芋と小松菜の煮物 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			★全粥240g 鶏大豆 ぜんまいとミンチの煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁			★全粥240g 豚肉とキャベツのごま風味炒め 人参しりしり 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁			★全粥240g 和風ポトフ 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		
乳麦			卵乳麦			麦			麦			麦		
麦			麦			乳麦			麦			麦		
麦			麦			卵麦			麦			麦		
麦			麦			麦			麦			麦		
栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
おかずセット		フルセット	おかずセット		フルセット	おかずセット		フルセット	おかずセット		フルセット	おかずセット		フルセット
エネルギー	178kcal	337kcal	エネルギー	93kcal	252kcal	エネルギー	175kcal	334kcal	エネルギー	147kcal	306kcal	エネルギー	217kcal	376kcal
蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	7.2g	10.9g
脂質	3.5g	4.2g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	10.4g	11.1g
炭水化物	26.7g	59.7g	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	10.9g	43.9g	炭水化物	23.2g	56.2g
ナトリウム	577mg	1017mg	ナトリウム	520mg	960mg	ナトリウム	574mg	1014mg	ナトリウム	654mg	1094mg	ナトリウム	474mg	914mg
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	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g
★全粥240g チキンピカタ 野菜炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 鶏肉と冬野菜の味噌煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁			★全粥240g 肉カボチャ ふきと大根のスープ煮 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 田楽煮 ナスの油炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁			★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 スナッペンどう 豚肉のチリソース炒め 白菜のおかかボン酢和え ★味噌汁		
卵麦			乳麦			麦			麦			麦		
卵麦			麦			卵乳麦落か			麦			麦		
麦			卵乳麦			麦			卵乳麦			麦		
麦			麦			麦			麦			麦		
栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
おかずセット		フルセット	おかずセット		フルセット	おかずセット		フルセット	おかずセット		フルセット	おかずセット		フルセット
エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	239kcal	398kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	175kcal	334kcal
蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	16.4g	20.1g
脂質	15.4g	16.1g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	4.3g	5.0g
炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	32.0g	65.0g	炭水化物	25.7g	58.7g	炭水化物	17.3g	50.3g
ナトリウム	843mg	1283mg	ナトリウム	740mg	1180mg	ナトリウム	1047mg	1487mg	ナトリウム	837mg	1277mg	ナトリウム	856mg	1296mg
食塩相当量	2.1g	3.3g	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	2.2g	3.3g
★全粥240g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豚肉としめじの生姜バター風味 ミックスマカロニサラダ ★味噌汁			★全粥240g 焼肉塩炒め 大根と椎茸の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★全粥240g オニオンソースハンバーグ インゲンソテー なめことじゃが芋の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g メバルみりん焼 ピーマンソテー れんこんの五目炒め煮 三色野菜ナムル ★味噌汁			★全粥240g 和風唐揚げ オクラのベベロンチーノ 高野豆腐の味噌煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		
麦			麦か			乳麦			麦			麦		
乳麦			麦			乳麦			卵乳麦			麦		
卵乳麦			麦			麦			麦			卵麦		
卵乳麦			麦			卵乳麦			麦			麦落		
麦			麦			麦			麦			麦		
栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
おかずセット		フルセット	おかずセット		フルセット	おかずセット		フルセット	おかずセット		フルセット	おかずセット		フルセット
エネルギー	297kcal	456kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	172kcal	331kcal	エネルギー	293kcal	452kcal
蛋白質	16.5g	20.2g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	15.5g	19.2g
脂質	17.7g	18.4g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	14.6g	15.3g
炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	26.8g	59.8g	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	25.5g	58.5g
ナトリウム	841mg	1281mg	ナトリウム	932mg	1372mg	ナトリウム	791mg	1231mg	ナトリウム	696mg	1136mg	ナトリウム	919mg	1359mg
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.5g
栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
おかずセット		フルセット	おかずセット		フルセット	おかずセット		フルセット	おかずセット		フルセット	おかずセット		フルセット
エネルギー	725kcal	1202kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal	エネルギー	662kcal	1139kcal	エネルギー	596kcal	1073kcal	エネルギー	685kcal	1162kcal
蛋白質	37.0g	48.1g	蛋白質	28.2g	39.3g	蛋白質	26.6g	37.7g	蛋白質	27.4g	38.5g	蛋白質	39.1g	50.2g
脂質	36.6g	38.7g	脂質	35.7g	37.8g	脂質	28.6g	30.7g	脂質	33.1g	35.2g	脂質	29.3g	31.4g
炭水化物	60.6g	159.6g	炭水化物	50.3g	149.3g	炭水化物	72.5g	171.5g	炭水化物	49.0g	148.0g	炭水化物	66.0g	165.0g
ナトリウム	2261mg	3581mg	ナトリウム	2192mg	3512mg	ナトリウム	2412mg	3732mg	ナトリウム	2187mg	3507mg	ナトリウム	2249mg	3569mg
食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.6g	8.9g	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



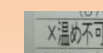
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

