

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	12月19日(月)			12月20日(火)			12月21日(水)			12月22日(木)			12月23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 白菜と厚揚げのとりみ煮 蒸し鶏と春雨の炒め物 旨みチンゲン菜 ★味噌汁(巻麴・えのき)		乳麦 麦 乳麦か 麦	★ごはん150g 豚肉と里芋のごま煮 白菜のスープ煮 バンバンジーサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)		麦 乳麦 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 鶏肉とジャガ芋の煮煮 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 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		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	152kcal	414kcal	エネルギー	151kcal	405kcal	エネルギー	139kcal	395kcal	エネルギー	189kcal	448kcal	エネルギー	166kcal	432kcal
	たんぱく質	9.5g	15.1g	たんぱく質	9.7g	14.8g	たんぱく質	7.7g	12.8g	たんぱく質	8.0g	13.2g	たんぱく質	8.8g	14.6g
	脂質	5.0g	5.9g	脂質	6.2g	7.0g	脂質	5.0g	5.8g	脂質	10.5g	11.8g	脂質	8.8g	10.4g
	炭水化物	18.0g	73.5g	炭水化物	14.8g	69.0g	炭水化物	15.7g	70.6g	炭水化物	15.1g	69.5g	炭水化物	13.2g	68.1g
	ナトリウム	635mg	861mg	ナトリウム	553mg	701mg	ナトリウム	415mg	662mg	ナトリウム	475mg	640mg	ナトリウム	703mg	956mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g
昼食	★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 肉野菜煮込み ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g スペイン風オムレツ 人参グラッセ 五色煮豆 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピラフ味噌和え ★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
		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	225kcal	484kcal	エネルギー	230kcal	486kcal	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	18.8g	24.0g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	16.9g	23.2g	たんぱく質	18.6g	23.6g	たんぱく質	12.5g	18.4g
	脂質	8.8g	10.1g	脂質	10.8g	11.6g	脂質	11.2g	12.9g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	11.8g	12.9g
	炭水化物	14.7g	69.1g	炭水化物	19.4g	74.3g	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	679mg	844mg	ナトリウム	978mg	1207mg	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	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.5g	3.1g	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 ◎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 ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん150g ポークジンジャー 油揚げの玉子とじ イカと白菜の中華煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		麦 卵麦 卵乳麦か	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 スナッパえんどう 豚挽き肉と切干大根の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(巻麴・しめじ)		乳麦 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 かぶのスープ煮 四色豆腐 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g あぶらかれい生姜煮 人参グラッセ 青菜の玉子炒め ごぼう大豆 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		麦 乳麦 卵乳麦 麦 麦
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	242kcal	510kcal	エネルギー	257kcal	519kcal	エネルギー	256kcal	512kcal	エネルギー	219kcal	485kcal	エネルギー	227kcal	483kcal
	たんぱく質	16.5g	22.5g	たんぱく質	17.2g	22.9g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	14.3g	20.2g	たんぱく質	21.4g	26.6g
	脂質	11.7g	13.3g	脂質	14.2g	15.1g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	6.4g	8.0g	脂質	7.8g	8.5g
	炭水化物	16.0g	71.1g	炭水化物	11.6g	67.3g	炭水化物	10.6g	65.5g	炭水化物	26.3g	81.2g	炭水化物	19.2g	74.3g
	ナトリウム	799mg	1028mg	ナトリウム	687mg	913mg	ナトリウム	818mg	965mg	ナトリウム	1004mg	1230mg	ナトリウム	725mg	892mg
	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.6g	3.1g	食塩相当量	1.8g	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	619kcal	1408kcal	エネルギー	638kcal	1410kcal	エネルギー	645kcal	1430kcal	エネルギー	645kcal	1425kcal	エネルギー	629kcal	1418kcal
	たんぱく質	44.8g	61.6g	たんぱく質	42.6g	58.5g	たんぱく質	40.6g	57.2g	たんぱく質	40.9g	57.0g	たんぱく質	42.7g	59.6g
	脂質	25.5g	29.3g	脂質	31.2g	33.7g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	26.5g	30.2g	脂質	28.4g	31.8g
	炭水化物	48.7g	213.7g	炭水化物	45.8g	210.6g	炭水化物	47.1g	212.7g	炭水化物	56.4g	220.3g	炭水化物	53.1g	219.0g
	ナトリウム	2113mg	2733mg	ナトリウム	2218mg	2821mg	ナトリウム	2196mg	2816mg	ナトリウム	2044mg	2664mg	ナトリウム	2106mg	2753mg
	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.3g	7.0g
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1607kcal	エネルギー	839kcal	1611kcal	エネルギー	852kcal	1637kcal	エネルギー	842kcal	1622kcal	エネルギー	830kcal	1619kcal
	たんぱく質	52.7g	69.5g	たんぱく質	50.0g	65.9g	たんぱく質	46.7g	63.3g	たんぱく質	48.6g	64.7g	たんぱく質	50.1g	67.0g
	脂質	32.5g	36.3g	脂質	38.2g	40.7g	脂質	39.8g	43.0g	脂質	33.5g	37.2g	脂質	35.4g	38.8g
	炭水化物	76.9g	241.9g	炭水化物	74.7g	239.5g	炭水化物	79.0g	244.6g	炭水化物	84.2g	248.1g	炭水化物	82.0g	247.9g
	ナトリウム	2189mg	2809mg	ナトリウム	2295mg	2898mg	ナトリウム	2270mg	2890mg	ナトリウム	2120mg	2740mg	ナトリウム	2183mg	2830mg
	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	6.9g	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

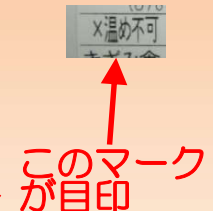


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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19日(月)			12月20日(火)			12月21日(水)			12月22日(木)			12月23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 白菜と厚揚げのとりみ煮 蒸し鶏と春雨の炒め物 旨みチンゲン菜		乳麦 麦 乳麦か	★ごはん120g 豚肉と里芋のごま煮 白菜のスープ煮 バンバンジーサラダ		麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g 千草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の酢漬け		卵 麦	★ごはん120g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 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 キャベツの漬物柚子風味		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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	151kcal	344kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	166kcal	359kcal
	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	8.0g	11.3g	たんぱく質	8.8g	12.1g
	脂質	5.0g	5.5g	脂質	6.2g	6.7g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	8.8g	9.3g
	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	13.2g	55.1g
	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	415mg	416mg	ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	703mg	704mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 肉野菜煮込み		麦 麦 麦	★ごはん120g スペイン風オムレツ 人参グラッセ 五色煮豆 菜の花ときのこの和え物		卵乳麦 乳麦 卵麦 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ッツ味噌和え		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
	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	225kcal	418kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	236kcal	429kcal
	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	12.5g	15.8g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	11.8g	12.3g
	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	20.8g	62.7g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	20.7g	62.6g
	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	978mg	979mg	ナトリウム	963mg	964mg	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	678mg	679mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.5g	2.5g	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
◎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 ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん120g ポークジンジャー 油揚げの玉子とじ イカと白菜の中華煮		麦 卵麦 卵乳麦か	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 スナッパえんどう 豚挽き肉と切干大根の煮物 野菜の三杯酢		乳麦 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 あぶらかれい生姜煮 人参グラッセ 青菜の玉子炒め ごぼう大豆		麦 乳麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	256kcal	449kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	227kcal	420kcal
	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	21.4g	24.7g
	脂質	11.7g	12.2g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	16.5g	17.0g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	7.8g	8.3g
	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	10.6g	52.5g	炭水化物	26.3g	68.2g	炭水化物	19.2g	61.1g
	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	1004mg	1005mg	ナトリウム	725mg	726mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	619kcal	1198kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal
	たんぱく質	44.8g	54.7g	たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	42.7g	52.6g
	脂質	25.5g	27.0g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	26.5g	28.0g	脂質	28.4g	29.9g
	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	45.8g	171.5g	炭水化物	47.1g	172.8g	炭水化物	56.4g	182.1g	炭水化物	53.1g	178.8g
	ナトリウム	2113mg	2116mg	ナトリウム	2218mg	2221mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	2106mg	2109mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	830kcal
たんぱく質		52.7g	62.6g	たんぱく質	50.0g	59.9g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	50.1g	60.0g
脂質		32.5g	34.0g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	33.5g	35.0g	脂質	35.4g	36.9g
炭水化物		76.9g	202.6g	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	79.0g	204.7g	炭水化物	84.2g	209.9g	炭水化物	82.0g	207.7g
ナトリウム		2189mg	2192mg	ナトリウム	2295mg	2298mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2183mg	2186mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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

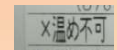


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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19日(月)			12月20日(火)			12月21日(水)			12月22日(木)			12月23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 豆腐のツナあんかけ 切干大根のカレーきんぴら マカロニと法蓮草のソテー	麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 白菜と豚肉の煮びたし キャロットエッグ	卵麦 麦 卵乳麦	★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 卵麦か	★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 野菜のブラウンソース煮込み キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦落か 乳麦 卵乳麦					
	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	199kcal	442kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	220kcal	463kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	220kcal	463kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.4g	11.5g
	脂質	10.1g	10.7g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	12.3g	12.9g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	10.7g	11.3g
	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	18.7g	71.5g	炭水化物	17.8g	70.6g	炭水化物	24.4g	77.2g
	ナトリウム	383mg	384mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	394mg	395mg	ナトリウム	698mg	699mg
	カリウム	206mg	267mg	カリウム	300mg	361mg	カリウム	498mg	559mg	カリウム	353mg	414mg	カリウム	451mg	512mg
	リン	75mg	140mg	リン	77mg	142mg	リン	107mg	172mg	リン	130mg	195mg	リン	117mg	182mg
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ーロナスのオランダ煮 スイートおさつ	麦 麦	★ごはん150g カレイのカレー焼 スナッパえんどう かぼちゃのゴマ煮 レインボーサラダ	麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 オクラのベベロンチーノ 野菜炒め カボチャとハムのサラダ	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 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					
	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	385kcal	628kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	403kcal	646kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	11.8g	15.9g
	脂質	18.8g	19.4g	脂質	20.7g	21.3g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	24.5g	25.1g
	炭水化物	44.0g	96.8g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	31.5g	84.3g
	ナトリウム	406mg	407mg	ナトリウム	353mg	354mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	644mg	645mg
	カリウム	617mg	678mg	カリウム	636mg	697mg	カリウム	376mg	437mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	503mg	564mg
	リン	147mg	212mg	リン	171mg	236mg	リン	127mg	192mg	リン	108mg	173mg	リン	161mg	226mg
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g ポークチャップ 若芽とじゃこの炒り卵 クリームコロッケ	乳 卵乳麦 卵乳麦か	★ごはん150g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ウインナーときのこの炒め物 さっぱりポテトサラダ	乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 人参のレモン煮 牛肉のきんぴら 春雨のサラダ	乳麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 しめじのバター醤油パスタ えびポテトサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦え	★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					
	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	398kcal	641kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	404kcal	647kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	359kcal	602kcal
	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	8.8g	12.9g
	脂質	27.9g	28.5g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	21.3g	21.9g
	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	32.3g	85.1g
	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	609mg	610mg
	カリウム	422mg	483mg	カリウム	495mg	556mg	カリウム	446mg	507mg	カリウム	513mg	574mg	カリウム	342mg	403mg
	リン	165mg	230mg	リン	125mg	190mg	リン	144mg	209mg	リン	154mg	219mg	リン	129mg	194mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	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	982kcal	1711kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal
	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	23.6g	35.9g	たんぱく質	28.0g	40.3g
	脂質	56.8g	58.6g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	56.5g	58.3g
	炭水化物	86.9g	245.3g	炭水化物	75.8g	234.2g	炭水化物	80.6g	239.0g	炭水化物	85.9g	244.3g	炭水化物	88.2g	246.6g
	ナトリウム	1543mg	1546mg	ナトリウム	1676mg	1679mg	ナトリウム	1857mg	1860mg	ナトリウム	1903mg	1906mg	ナトリウム	1951mg	1954mg
	カリウム	1245mg	1428mg	カリウム	1431mg	1614mg	カリウム	1320mg	1503mg	カリウム	1416mg	1599mg	カリウム	1296mg	1479mg
	リン	387mg	582mg	リン	373mg	573mg	リン	378mg	573mg	リン	392mg	587mg	リン	407mg	602mg
	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	5.0g
合計(間食込)	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal
	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	24.0g	36.3g	たんぱく質	28.3g	40.6g
	脂質	56.9g	58.7g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	56.6g	58.4g
	炭水化物	102.1g	260.5g	炭水化物	91.3g	249.7g	炭水化物	95.8g	254.2g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	103.4g	261.8g
	ナトリウム	1544mg	1547mg	ナトリウム	1679mg	1682mg	ナトリウム	1858mg	1861mg	ナトリウム	1906mg	1909mg	ナトリウム	1952mg	1955mg
	カリウム	1302mg	1485mg	カリウム	1491mg	1674mg	カリウム	1377mg	1560mg	カリウム	1472mg	1655mg	カリウム	1353mg	1536mg
	リン	390mg	585mg	リン	380mg	575mg	リン	381mg	576mg	リン	398mg	593mg	リン	410mg	605mg
	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	5.0g

※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

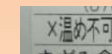


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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19日(月)			12月20日(火)			12月21日(水)			12月22日(木)			12月23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 白菜とがんもの煮物 旨みチンゲン菜 竹輪の五色きんぴら	麦 乳麦か 卵乳麦	★ごはん180g 高野豆腐の洋風玉子とじ カリフラワーの煮物 バンバンジーサラダ	卵乳麦 卵麦か 乳麦	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 高野豆腐の味噌煮 キャベツとウインナーのソテー	麦 卵麦 乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 豆腐のかに風あんかけ カラワラのビーナッツ味噌和え	卵 卵麦か 落	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん ひじきとベーコンの煮物 人参しりしり	卵乳麦 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	198kcal	488kcal	エネルギー	171kcal	461kcal	エネルギー	235kcal	525kcal	エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	217kcal	507kcal
	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	10.5g	15.4g
	脂質	10.0g	10.7g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	11.0g	11.7g
	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	11.1g	74.0g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	19.2g	82.1g
	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	352mg	353mg	ナトリウム	654mg	655mg
	カリウム	467mg	539mg	カリウム	426mg	498mg	カリウム	480mg	552mg	カリウム	308mg	380mg	カリウム	456mg	528mg
	リン	173mg	250mg	リン	210mg	287mg	リン	158mg	235mg	リン	163mg	240mg	リン	150mg	227mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g 鶏肉の香草焼 人参グラッセ 油揚げと菜の花の煮物 さつま芋のコンソメ煮	乳麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん レンコンとフキの煮物 ミックスマカロニサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★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	麦え 麦 乳麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ インゲンソテー 野菜炒め スパゲティサラダ	乳麦 乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚たまキャベツ ミックスピーズのクリーム煮 鶏肉のカレー煮	卵乳麦 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	319kcal	609kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	347kcal	637kcal	エネルギー	327kcal	617kcal
	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	18.5g	23.4g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	18.1g	23.0g
	脂質	14.6g	15.3g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	22.0g	22.7g	脂質	19.6g	20.3g
	炭水化物	25.4g	88.3g	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	25.2g	88.1g	炭水化物	20.0g	82.9g
	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	983mg	984mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	730mg	731mg
	カリウム	624mg	696mg	カリウム	494mg	566mg	カリウム	657mg	729mg	カリウム	407mg	479mg	カリウム	675mg	747mg
	リン	123mg	200mg	リン	165mg	242mg	リン	269mg	346mg	リン	149mg	226mg	リン	225mg	302mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			
夕食	★ごはん180g サワラのごま焼 きのこソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 ナスの挽肉炒め	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g ポークジンジャー スーブキャベツ ポテトサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★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 スナッペンどう ツナと大豆の炒め煮 和風サラダ	麦 麦 麦 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 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	326kcal	616kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	267kcal	557kcal	エネルギー	305kcal	595kcal
	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	17.7g	22.6g
	脂質	17.2g	17.9g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	15.8g	16.5g
	炭水化物	24.6g	87.5g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	20.6g	83.5g
	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	731mg	732mg
	カリウム	561mg	633mg	カリウム	576mg	648mg	カリウム	444mg	516mg	カリウム	552mg	624mg	カリウム	510mg	582mg
	リン	213mg	290mg	リン	156mg	233mg	リン	166mg	243mg	リン	175mg	252mg	リン	161mg	238mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	843kcal	1713kcal	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	793kcal	1663kcal	エネルギー	815kcal	1685kcal	エネルギー	849kcal	1719kcal
	たんぱく質	46.5g	61.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	46.3g	61.0g
	脂質	41.8g	43.9g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	46.4g	48.5g
	炭水化物	65.2g	253.9g	炭水化物	53.8g	242.5g	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	54.3g	243.0g	炭水化物	59.8g	248.5g
	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	1971mg	1974mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	1656mg	1659mg	ナトリウム	2115mg	2118mg
	カリウム	1652mg	1868mg	カリウム	1496mg	1712mg	カリウム	1581mg	1797mg	カリウム	1267mg	1483mg	カリウム	1641mg	1857mg
	リン	509mg	740mg	リン	531mg	762mg	リン	593mg	824mg	リン	487mg	718mg	リン	536mg	767mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	合計(間食込)	エネルギー	939kcal	1809kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	921kcal	1791kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	945kcal
たんぱく質		47.3g	62.0g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	47.1g	61.8g
脂質		42.0g	44.1g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	46.6g	48.7g
炭水化物		88.2g	276.9g	炭水化物	84.3g	273.0g	炭水化物	89.6g	278.3g	炭水化物	84.8g	273.5g	炭水化物	82.8g	271.5g
ナトリウム		2138mg	2141mg	ナトリウム	1973mg	1976mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	1658mg	1661mg	ナトリウム	2121mg	2124mg
カリウム		1765mg	1981mg	カリウム	1610mg	1826mg	カリウム	1701mg	1917mg	カリウム	1381mg	1597mg	カリウム	1754mg	1970mg
リン		521mg	752mg	リン	537mg	768mg	リン	607mg	838mg	リン	493mg	724mg	リン	548mg	779mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.2g	4.2g	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。
 ※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

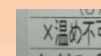


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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19日(月)			12月20日(火)			12月21日(水)			12月22日(木)			12月23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 蕪と鶏肉の煮物 スープキャベツ 昆布の佃煮 ★味噌汁			麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ ひじきと大豆の煮物 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁			卵乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 厚揚げと大根の煮物 れんこんと人参の甘露煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁			乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 人参とえのきのきんぴら キャベツの土佐煮 ★味噌汁			卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉じゃが煮 春雨のごま炒め 一夜漬(大根昆布) ★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					
エネルギー			92kcal	373kcal	エネルギー			186kcal	452kcal	エネルギー			172kcal	439kcal	エネルギー			141kcal	413kcal	エネルギー			128kcal	409kcal
蛋白質			5.3g	12.3g	蛋白質			8.3g	13.9g	蛋白質			4.1g	10.1g	蛋白質			5.1g	11.1g	蛋白質			4.7g	11.8g
脂質			4.2g	5.9g	脂質			11.1g	12.0g	脂質			9.2g	10.1g	脂質			8.4g	9.4g	脂質			3.7g	5.4g
炭水化物			9.7g	66.6g	炭水化物			13.9g	70.1g	炭水化物			17.9g	74.4g	炭水化物			11.3g	68.3g	炭水化物			18.4g	75.3g
ナトリウム			498mg	939mg	ナトリウム			566mg	1008mg	ナトリウム			479mg	923mg	ナトリウム			589mg	1030mg	ナトリウム			588mg	1029mg
食塩相当量			1.3g	2.4g	食塩相当量			1.4g	2.6g	食塩相当量			1.2g	2.3g	食塩相当量			1.5g	2.6g	食塩相当量			1.5g	2.6g
★やわらかごはん180g 赤魚の醤油バター焼き 大根の甘酢漬け ナスと麩の炒め煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し ★味噌汁			乳麦 乳麦落 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 中華うま煮 南瓜サラダ ★味噌汁			麦 卵乳麦か 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれい生姜煮 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁			麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ハニーマスタードチキン ミックスソテー 大根とツナの炒め物 じゃが芋と人参のカレー炒め ★味噌汁			乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g カルビ丼の具 白菜ときのこの煮物 チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁			麦落 麦 乳麦か 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			187kcal	451kcal	エネルギー			236kcal	513kcal	エネルギー			232kcal	500kcal	エネルギー			201kcal	475kcal	エネルギー			306kcal	577kcal
蛋白質			14.1g	19.7g	蛋白質			8.6g	15.0g	蛋白質			18.6g	24.3g	蛋白質			12.3g	18.9g	蛋白質			10.5g	16.5g
脂質			8.0g	8.9g	脂質			11.4g	13.1g	脂質			7.8g	8.7g	脂質			8.4g	10.0g	脂質			19.2g	20.2g
炭水化物			14.4g	70.4g	炭水化物			23.2g	79.6g	炭水化物			20.9g	77.7g	炭水化物			18.9g	74.9g	炭水化物			22.1g	79.0g
ナトリウム			837mg	1280mg	ナトリウム			927mg	1370mg	ナトリウム			826mg	1269mg	ナトリウム			812mg	1273mg	ナトリウム			1107mg	1550mg
食塩相当量			2.1g	3.3g	食塩相当量			2.4g	3.5g	食塩相当量			2.1g	3.2g	食塩相当量			2.1g	3.2g	食塩相当量			2.8g	3.9g
★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ スパソテー 法蓮草と油揚げの煮物 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁			卵乳麦 乳麦 麦 乳麦か 麦	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 竹輪の辛子炒め 鶏肉のすき焼煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 マカロニマリナーネサラダ ★味噌汁			卵乳麦 乳麦 麦落か 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ホイコーロー ふきの含め煮 白花豆煮 ★味噌汁			麦落 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ホッケの照焼 キャベツソテー ひじきと挽肉の炒め煮 なすのトロロ生姜煮 ★味噌汁			麦 乳麦 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
エネルギー			342kcal	614kcal	エネルギー			222kcal	494kcal	エネルギー			260kcal	526kcal	エネルギー			304kcal	576kcal	エネルギー			216kcal	481kcal
蛋白質			14.3g	20.5g	蛋白質			15.8g	21.7g	蛋白質			9.1g	14.8g	蛋白質			11.7g	17.9g	蛋白質			13.2g	18.8g
脂質			18.9g	19.9g	脂質			9.3g	10.2g	脂質			14.6g	15.5g	脂質			14.6g	15.6g	脂質			12.4g	13.3g
炭水化物			29.3g	86.5g	炭水化物			17.0g	74.6g	炭水化物			22.1g	78.3g	炭水化物			29.2g	86.4g	炭水化物			12.7g	68.8g
ナトリウム			1027mg	1468mg	ナトリウム			797mg	1239mg	ナトリウム			912mg	1354mg	ナトリウム			720mg	1161mg	ナトリウム			658mg	1119mg
食塩相当量			2.6g	3.7g	食塩相当量			2.0g	3.2g	食塩相当量			2.3g	3.4g	食塩相当量			1.8g	3.0g	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			621kcal	1438kcal	エネルギー			644kcal	1459kcal	エネルギー			664kcal	1465kcal	エネルギー			646kcal	1464kcal	エネルギー			650kcal	1467kcal
蛋白質			33.7g	52.5g	蛋白質			32.7g	50.6g	蛋白質			31.8g	49.2g	蛋白質			29.1g	47.9g	蛋白質			28.4g	47.1g
脂質			31.1g	34.7g	脂質			31.8g	35.3g	脂質			31.6g	34.3g	脂質			31.4g	35.0g	脂質			35.3g	38.9g
炭水化物			53.4g	223.5g	炭水化物			54.1g	224.3g	炭水化物			60.9g	230.4g	炭水化物			59.4g	229.6g	炭水化物			53.2g	223.1g
ナトリウム			2362mg	3687mg	ナトリウム			2290mg	3617mg	ナトリウム			2217mg	3546mg	ナトリウム			2121mg	3464mg	ナトリウム			2353mg	3698mg
食塩相当量			6.0g	9.4g	食塩相当量			5.8g	9.3g	食塩相当量			5.6g	8.9g	食塩相当量			5.4g	8.8g	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19日(月)			12月20日(火)			12月21日(水)			12月22日(木)			12月23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 蕪と鶏肉の煮物 スープキャベツ 昆布の佃煮 ★味噌汁			麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 麩の玉子とじ ひじきと大豆の煮物 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁			卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 厚揚げと大根の煮物 れんこんと人参の甘露煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁			乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 人参とえのきのきんぴら キャベツの土佐煮 ★味噌汁			卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 肉じゃが煮 春雨のごま炒め 一夜漬(大根昆布) ★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					
エネルギー			92kcal	251kcal	エネルギー			186kcal	345kcal	エネルギー			172kcal	331kcal	エネルギー			141kcal	300kcal	エネルギー			128kcal	287kcal
蛋白質			5.3g	9.0g	蛋白質			8.3g	12.0g	蛋白質			4.1g	7.8g	蛋白質			5.1g	8.8g	蛋白質			4.7g	8.4g
脂質			4.2g	4.9g	脂質			11.1g	11.8g	脂質			9.2g	9.9g	脂質			8.4g	9.1g	脂質			3.7g	4.4g
炭水化物			9.7g	42.7g	炭水化物			13.9g	46.9g	炭水化物			17.9g	50.9g	炭水化物			11.3g	44.3g	炭水化物			18.4g	51.4g
ナトリウム			498mg	938mg	ナトリウム			566mg	1006mg	ナトリウム			479mg	919mg	ナトリウム			589mg	1029mg	ナトリウム			588mg	1028mg
食塩相当量			1.3g	2.4g	食塩相当量			1.4g	2.6g	食塩相当量			1.2g	2.3g	食塩相当量			1.5g	2.6g	食塩相当量			1.5g	2.6g
★全粥240g 赤魚の醤油バター焼き 大根の甘酢漬け ナスと麩の炒め煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し ★味噌汁			乳麦 乳麦落 卵麦 麦	★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き 中華うま煮 南瓜サラダ ★味噌汁			麦 卵乳麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g あぶらかれい生姜煮 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁			麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ハニーマスタードチキン ミックスソテー 大根とツナの炒め物 じゃが芋と人参のカレー炒め ★味噌汁			麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g カルビ丼の具 白菜ときこの煮物 チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁			麦落 麦 乳麦か 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			187kcal	346kcal	エネルギー			236kcal	395kcal	エネルギー			232kcal	391kcal	エネルギー			201kcal	360kcal	エネルギー			306kcal	465kcal
蛋白質			14.1g	17.8g	蛋白質			8.6g	12.3g	蛋白質			18.6g	22.3g	蛋白質			12.3g	16.0g	蛋白質			10.5g	14.2g
脂質			8.0g	8.7g	脂質			11.4g	12.1g	脂質			7.8g	8.5g	脂質			8.4g	9.1g	脂質			19.2g	19.9g
炭水化物			14.4g	47.4g	炭水化物			23.2g	56.2g	炭水化物			20.9g	53.9g	炭水化物			18.9g	51.9g	炭水化物			22.1g	55.1g
ナトリウム			837mg	1277mg	ナトリウム			927mg	1367mg	ナトリウム			826mg	1266mg	ナトリウム			812mg	1252mg	ナトリウム			1107mg	1547mg
食塩相当量			2.1g	3.2g	食塩相当量			2.4g	3.5g	食塩相当量			2.1g	3.2g	食塩相当量			2.1g	3.2g	食塩相当量			2.8g	3.9g
★全粥240g やわらかメンチカツ スパソテー 法蓮草と油揚げの煮物 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁			卵乳麦 乳麦 麦 乳麦か 麦	★全粥240g サワラのごま焼 竹輪の辛子炒め 鶏肉のすき焼煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 マカロニマリナーネサラダ ★味噌汁			卵乳麦 乳麦 麦落か 卵乳麦 麦	★全粥240g ホイコーロー ふきの含め煮 白花豆煮 ★味噌汁			麦落 乳麦 麦 麦	★全粥240g ホッケの照焼 キャベツソテー ひじきと挽肉の炒め煮 なすのトロロ生姜煮 ★味噌汁			麦 乳麦 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
エネルギー			342kcal	501kcal	エネルギー			222kcal	381kcal	エネルギー			260kcal	419kcal	エネルギー			304kcal	463kcal	エネルギー			216kcal	375kcal
蛋白質			14.3g	18.0g	蛋白質			15.8g	19.5g	蛋白質			9.1g	12.8g	蛋白質			11.7g	15.4g	蛋白質			13.2g	16.9g
脂質			18.9g	19.6g	脂質			9.3g	10.0g	脂質			14.6g	15.3g	脂質			14.6g	15.3g	脂質			12.4g	13.1g
炭水化物			29.3g	62.3g	炭水化物			17.0g	50.0g	炭水化物			22.1g	55.1g	炭水化物			29.2g	62.2g	炭水化物			12.7g	45.7g
ナトリウム			1027mg	1467mg	ナトリウム			797mg	1237mg	ナトリウム			912mg	1352mg	ナトリウム			720mg	1160mg	ナトリウム			658mg	1098mg
食塩相当量			2.6g	3.7g	食塩相当量			2.0g	3.1g	食塩相当量			2.3g	3.4g	食塩相当量			1.8g	3.0g	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			621kcal	1098kcal	エネルギー			644kcal	1121kcal	エネルギー			664kcal	1141kcal	エネルギー			646kcal	1123kcal	エネルギー			650kcal	1127kcal
蛋白質			33.7g	44.8g	蛋白質			32.7g	43.8g	蛋白質			31.8g	42.9g	蛋白質			29.1g	40.2g	蛋白質			28.4g	39.5g
脂質			31.1g	33.2g	脂質			31.8g	33.9g	脂質			31.6g	33.7g	脂質			31.4g	33.5g	脂質			35.3g	37.4g
炭水化物			53.4g	152.4g	炭水化物			54.1g	153.1g	炭水化物			60.9g	159.9g	炭水化物			59.4g	158.4g	炭水化物			53.2g	152.2g
ナトリウム			2362mg	3682mg	ナトリウム			2290mg	3610mg	ナトリウム			2217mg	3537mg	ナトリウム			2121mg	3441mg	ナトリウム			2353mg	3673mg
食塩相当量			6.0g	9.3g	食塩相当量			5.8g	9.2g	食塩相当量			5.6g	8.9g	食塩相当量			5.4g	8.8g	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



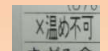
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表（ムース食）

12月19日(月)			12月20日(火)			12月21日(水)			12月22日(木)			12月23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 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。

嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です



【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります