

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

12月26日(月)			12月27日(火)			12月28日(水)			12月29日(木)			12月30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 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と挽肉のオイスター炒め カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 麦	★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 白菜と厚揚げの中華そば煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵乳麦 乳麦落 卵乳麦	★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 なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(しめじ・切干)	卵乳麦落 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	151kcal	405kcal	エネルギー	187kcal	448kcal	エネルギー	190kcal	446kcal	エネルギー	144kcal	412kcal	エネルギー	174kcal	429kcal
	たんぱく質	9.4g	14.5g	たんぱく質	11.3g	16.7g	たんぱく質	11.3g	16.4g	たんぱく質	8.0g	14.0g	たんぱく質	10.8g	15.9g
	脂質	6.1g	6.9g	脂質	6.2g	7.2g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	5.0g	6.6g	脂質	7.0g	7.8g
	炭水化物	14.4g	68.6g	炭水化物	22.5g	77.6g	炭水化物	13.5g	68.4g	炭水化物	17.6g	72.7g	炭水化物	18.3g	72.9g
	ナトリウム	559mg	707mg	ナトリウム	683mg	911mg	ナトリウム	674mg	903mg	ナトリウム	657mg	886mg	ナトリウム	749mg	975mg
食塩相当量	1.4g	1.8g	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	
昼食	★ごはん150g 鯖の照焼 うま塩キャベツ 竹輪と菜の花の煮物 ぜんまい煮 ★味噌汁(巻麴・白菜)	麦 麦か 麦 麦 麦	★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(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 卵麦	★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 ジャガ芋の中華炒め ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 麦 麦 乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 青菜と高野豆腐の煮物 大根とツナの炒め物 ★味噌汁(巻麴・えのき)	乳麦 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					
	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	496kcal	エネルギー	253kcal	519kcal	エネルギー	218kcal	473kcal	エネルギー	250kcal	512kcal	エネルギー	206kcal	465kcal
	たんぱく質	13.3g	18.9g	たんぱく質	16.0g	21.9g	たんぱく質	15.3g	20.4g	たんぱく質	17.3g	22.9g	たんぱく質	21.0g	26.2g
	脂質	14.4g	15.3g	脂質	12.9g	14.5g	脂質	8.1g	8.9g	脂質	13.7g	14.6g	脂質	7.2g	8.5g
	炭水化物	13.2g	69.0g	炭水化物	15.4g	70.3g	炭水化物	18.8g	73.4g	炭水化物	15.1g	70.6g	炭水化物	13.5g	67.7g
	ナトリウム	571mg	798mg	ナトリウム	722mg	948mg	ナトリウム	673mg	899mg	ナトリウム	835mg	1061mg	ナトリウム	790mg	955mg
食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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						
夕食	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 人参グラッセ 里芋のかに風あんかけ 法蓮草ソテー ★味噌汁(若芽・しめじ)	麦 乳麦 卵麦か 乳麦	★ごはん150g 白身魚の西京焼 ピーマンのおかか和え 大根とベーコンの煮物 インゲンの生姜炒め ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 チンゲン菜ソテー 枝豆とかにかまの煮物 人参の炒り煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 乳麦 卵麦か 麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 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 麴の玉子とじ ★味噌汁(白菜・人参)	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	245kcal	500kcal	エネルギー	206kcal	462kcal	エネルギー	258kcal	514kcal	エネルギー	244kcal	498kcal	エネルギー	270kcal	527kcal
	たんぱく質	17.3g	22.5g	たんぱく質	17.5g	22.7g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	16.9g	22.0g	たんぱく質	16.2g	21.2g
	脂質	12.1g	12.9g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	13.6g	14.4g
	炭水化物	15.5g	70.3g	炭水化物	16.7g	71.6g	炭水化物	20.6g	75.5g	炭水化物	17.8g	72.2g	炭水化物	16.9g	71.9g
	ナトリウム	733mg	979mg	ナトリウム	821mg	968mg	ナトリウム	750mg	897mg	ナトリウム	672mg	840mg	ナトリウム	680mg	908mg
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	629kcal	1401kcal	エネルギー	646kcal	1429kcal	エネルギー	666kcal	1433kcal	エネルギー	638kcal	1422kcal	エネルギー	650kcal	1421kcal
	たんぱく質	40.0g	55.9g	たんぱく質	44.8g	61.3g	たんぱく質	42.4g	57.8g	たんぱく質	42.2g	58.9g	たんぱく質	48.0g	63.3g
	脂質	32.6g	35.1g	脂質	26.5g	29.8g	脂質	30.1g	32.4g	脂質	30.3g	33.6g	脂質	27.8g	30.7g
	炭水化物	43.1g	207.9g	炭水化物	54.6g	219.5g	炭水化物	52.9g	217.3g	炭水化物	50.5g	215.5g	炭水化物	48.7g	212.5g
	ナトリウム	1863mg	2484mg	ナトリウム	2226mg	2827mg	ナトリウム	2097mg	2699mg	ナトリウム	2164mg	2787mg	ナトリウム	2219mg	2838mg
	食塩相当量	4.8g	6.3g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1602kcal	エネルギー	843kcal	1626kcal	エネルギー	865kcal	1632kcal	エネルギー	839kcal	1623kcal	エネルギー	857kcal	1628kcal
	たんぱく質	47.4g	63.3g	たんぱく質	52.5g	69.0g	たんぱく質	50.3g	65.7g	たんぱく質	49.6g	66.3g	たんぱく質	54.1g	69.4g
	脂質	39.6g	42.1g	脂質	33.5g	36.8g	脂質	37.1g	39.4g	脂質	37.3g	40.6g	脂質	34.9g	37.8g
	炭水化物	72.0g	236.8g	炭水化物	82.4g	247.3g	炭水化物	81.1g	245.5g	炭水化物	79.4g	244.4g	炭水化物	80.6g	244.4g
	ナトリウム	1940mg	2561mg	ナトリウム	2302mg	2903mg	ナトリウム	2173mg	2775mg	ナトリウム	2241mg	2864mg	ナトリウム	2293mg	2912mg
	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g

※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

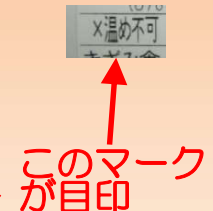


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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(カロリー1440kcal管理食)

12月26日(月)				12月27日(火)				12月28日(水)				12月29日(木)				12月30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 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と挽肉のオイスター炒め カリフラワーの甘酢漬け		麦 麦		★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		卵麦え 麦 乳麦		★ごはん120g チーズオムレツ 白菜と厚揚げの中華そば煮 ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦 乳麦落 卵乳麦		★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		卵乳麦落か 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	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	151kcal	344kcal	エネルギー	187kcal	380kcal	エネルギー	190kcal	383kcal	エネルギー	144kcal	337kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	174kcal	367kcal
	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	8.0g	11.3g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	10.8g	14.1g
	脂質	6.1g	6.6g	脂質	6.2g	6.7g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.0g	7.5g
	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	18.3g	60.2g
	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	749mg	750mg
	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	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん120g 鯖の照焼 うま塩キャベツ 竹輪と菜の花の煮物 ぜんまい煮		麦 麦か 麦 麦		★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 ジャガ芋の中華炒め		麦 麦 麦 乳麦		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 青菜と高野豆腐の煮物 大根とツナの炒め物		乳麦 麦 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		麦か 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	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	426kcal	エネルギー	253kcal	446kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	206kcal	399kcal
	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	21.0g	24.3g	たんぱく質	21.0g	24.3g	たんぱく質	21.0g	24.3g
	脂質	14.4g	14.9g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	13.7g	14.2g	脂質	7.2g	7.7g	脂質	7.2g	7.7g	脂質	7.2g	7.7g
	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	18.8g	60.7g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	13.5g	55.4g
	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	790mg	791mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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 ◎キウイフルーツ150g				◎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					
夕食	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 人参グラッセ 里芋のかに風あんかけ 法蓮草ソテー		麦 乳麦 卵麦か 乳麦		★ごはん120g 白身魚の西京焼 ピーマンのおかか和え 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 鶏肉とれんこんの照り煮 チンゲン菜ソテー 枝豆とかにかまの煮物 人参の炒り煮		麦 乳麦 卵麦か 麦		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 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 麦		★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		
	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	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	245kcal	438kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	270kcal	463kcal	エネルギー	270kcal	463kcal	エネルギー	270kcal	463kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	17.5g	20.8g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	16.2g	19.5g
	脂質	12.1g	12.6g	脂質	7.4g	7.9g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	13.6g	14.1g	脂質	13.6g	14.1g	脂質	13.6g	14.1g
	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	16.9g	58.8g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	680mg	681mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	1.7g	1.7g
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	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	629kcal	1208kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	666kcal	1245kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal
	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	44.8g	54.7g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	48.0g	57.9g
	脂質	32.6g	34.1g	脂質	26.5g	28.0g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	27.8g	29.3g	脂質	27.8g	29.3g	脂質	27.8g	29.3g
	炭水化物	43.1g	168.8g	炭水化物	54.6g	180.3g	炭水化物	52.9g	178.6g	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	48.7g	174.4g
	ナトリウム	1863mg	1866mg	ナトリウム	2226mg	2229mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2219mg	2222mg	ナトリウム	2219mg	2222mg	ナトリウム	2219mg	2222mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	857kcal	1436kcal	エネルギー	857kcal	1436kcal	エネルギー	857kcal	1436kcal
	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	52.5g	62.4g	たんぱく質	50.3g	60.2g	たんぱく質	49.6g	59.5g	たんぱく質	54.1g	64.0g	たんぱく質	54.1g	64.0g	たんぱく質	54.1g	64.0g
	脂質	39.6g	41.1g	脂質	33.5g	35.0g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	34.9g	36.4g	脂質	34.9g	36.4g	脂質	34.9g	36.4g
	炭水化物	72.0g	197.7g	炭水化物	82.4g	208.1g	炭水化物	81.1g	206.8g	炭水化物	79.4g	205.1g	炭水化物	80.6g	206.3g	炭水化物	80.6g	206.3g	炭水化物	80.6g	206.3g
	ナトリウム	1940mg	1943mg	ナトリウム	2302mg	2305mg	ナトリウム	2173mg	2176mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	2293mg	2296mg	ナトリウム	2293mg	2296mg	ナトリウム	2293mg	2296mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	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

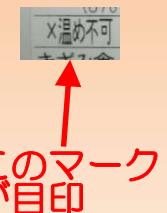


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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26日(月)		12月27日(火)		12月28日(水)		12月29日(木)		12月30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 切干大根煮 ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵麦 乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 里芋のおろし煮 白菜のおかかポン酢和え	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め 赤玉南瓜煮 きんぴられんこん	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 野菜のトマト煮 春雨のマヨネーズ炒め	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛ごぼうの生姜煮 ウインナーときのこの炒め物 ジャガ芋きんぴら	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 196kcal	439kcal	エネルギー 180kcal	423kcal	エネルギー 335kcal	578kcal	エネルギー 315kcal	558kcal	エネルギー 263kcal	506kcal
たんぱく質 8.3g	12.4g	たんぱく質 6.8g	10.9g	たんぱく質 7.3g	11.4g	たんぱく質 5.9g	10.0g	たんぱく質 7.3g	11.4g
脂質 10.9g	11.5g	脂質 7.7g	8.3g	脂質 15.3g	15.9g	脂質 20.8g	21.4g	脂質 12.5g	13.1g
炭水化物 16.1g	68.9g	炭水化物 18.2g	71.0g	炭水化物 42.8g	95.6g	炭水化物 26.0g	78.8g	炭水化物 30.5g	83.3g
ナトリウム 686mg	687mg	ナトリウム 829mg	830mg	ナトリウム 628mg	629mg	ナトリウム 548mg	549mg	ナトリウム 510mg	511mg
カリウム 315mg	376mg	カリウム 552mg	613mg	カリウム 702mg	763mg	カリウム 375mg	436mg	カリウム 422mg	483mg
リン 142mg	207mg	リン 111mg	176mg	リン 140mg	205mg	リン 83mg	148mg	リン 110mg	175mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.3g	1.3g
★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん ナスの油炒め 人参しりしり	卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 和風唐揚げ うま塩キャベツ 豚肉と大根のピリ辛煮 玉子スパサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g カレーの照焼 オニオンソテー パスタのクリーム煮 ナスの挽肉炒め	麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g 肉井の具 豚挽き肉と切干大根の煮物 カリフラワーの塩炒め	麦 麦 乳麦	★ごはん150g お魚ザンギ コーンソテー ひき肉と里芋の味噌煮 若芽とじゃこの炒り卵	卵麦 乳 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 376kcal	619kcal	エネルギー 443kcal	686kcal	エネルギー 340kcal	583kcal	エネルギー 326kcal	569kcal	エネルギー 358kcal	601kcal
たんぱく質 9.0g	13.1g	たんぱく質 13.8g	17.9g	たんぱく質 11.7g	15.8g	たんぱく質 13.2g	17.3g	たんぱく質 10.4g	14.5g
脂質 18.1g	18.7g	脂質 27.9g	28.5g	脂質 22.8g	23.4g	脂質 19.9g	20.5g	脂質 24.3g	24.9g
炭水化物 45.5g	98.3g	炭水化物 31.7g	84.5g	炭水化物 23.1g	75.9g	炭水化物 23.0g	75.8g	炭水化物 24.6g	77.4g
ナトリウム 675mg	676mg	ナトリウム 735mg	736mg	ナトリウム 462mg	463mg	ナトリウム 814mg	815mg	ナトリウム 963mg	964mg
カリウム 683mg	744mg	カリウム 411mg	472mg	カリウム 490mg	551mg	カリウム 510mg	571mg	カリウム 398mg	459mg
リン 147mg	212mg	リン 176mg	241mg	リン 165mg	230mg	リン 168mg	233mg	リン 146mg	211mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	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 2.4g	2.5g
間食 ◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g	
★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ ふきのきんぴら 春雨と鶏肉の炒め煮 きのこじゃが芋のアヒージョ	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 野菜コロッケ スナッペンどう ジャガ芋のカレー煮 大根のピリッと柚子風味サラダ	麦 麦 乳麦 卵	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 竹輪と菜の花の煮物 野菜かき揚げ	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 れんこんと油揚げの煮物 ジャーマンポテト	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 鶏肉とかぼちゃのグラタン ごま風味炒め なすの中華風南蛮漬け	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 386kcal	629kcal	エネルギー 344kcal	587kcal	エネルギー 310kcal	553kcal	エネルギー 341kcal	584kcal	エネルギー 340kcal	583kcal
たんぱく質 12.0g	16.1g	たんぱく質 4.1g	8.2g	たんぱく質 11.8g	15.9g	たんぱく質 12.1g	16.2g	たんぱく質 9.7g	13.8g
脂質 23.3g	23.9g	脂質 21.2g	21.8g	脂質 20.1g	20.7g	脂質 11.5g	12.1g	脂質 22.0g	22.6g
炭水化物 32.1g	84.9g	炭水化物 34.8g	87.6g	炭水化物 20.7g	73.5g	炭水化物 47.2g	100.0g	炭水化物 24.6g	77.4g
ナトリウム 612mg	613mg	ナトリウム 514mg	515mg	ナトリウム 570mg	571mg	ナトリウム 609mg	610mg	ナトリウム 653mg	654mg
カリウム 428mg	489mg	カリウム 528mg	589mg	カリウム 527mg	588mg	カリウム 644mg	705mg	カリウム 449mg	510mg
リン 147mg	212mg	リン 74mg	139mg	リン 172mg	237mg	リン 230mg	295mg	リン 119mg	184mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.4g	1.5g	食塩相当量 1.5g	1.6g	食塩相当量 1.7g	1.7g
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 958kcal	1687kcal	エネルギー 967kcal	1696kcal	エネルギー 985kcal	1714kcal	エネルギー 982kcal	1711kcal	エネルギー 961kcal	1690kcal
たんぱく質 29.3g	41.6g	たんぱく質 24.7g	37.0g	たんぱく質 30.8g	43.1g	たんぱく質 31.2g	43.5g	たんぱく質 27.4g	39.7g
脂質 52.3g	54.1g	脂質 56.8g	58.6g	脂質 58.2g	60.0g	脂質 52.2g	54.0g	脂質 58.8g	60.6g
炭水化物 93.7g	252.1g	炭水化物 84.7g	243.1g	炭水化物 86.6g	245.0g	炭水化物 96.2g	254.6g	炭水化物 79.7g	238.1g
ナトリウム 1973mg	1976mg	ナトリウム 2078mg	2081mg	ナトリウム 1660mg	1663mg	ナトリウム 1971mg	1974mg	ナトリウム 2126mg	2129mg
カリウム 1426mg	1609mg	カリウム 1491mg	1674mg	カリウム 1719mg	1902mg	カリウム 1529mg	1712mg	カリウム 1269mg	1452mg
リン 436mg	631mg	リン 361mg	556mg	リン 477mg	672mg	リン 481mg	676mg	リン 375mg	570mg
食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 4.2g	4.3g	食塩相当量 5.0g	5.1g	食塩相当量 5.4g	5.5g
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 1021kcal	1750kcal	エネルギー 1031kcal	1760kcal	エネルギー 1033kcal	1762kcal	エネルギー 1045kcal	1774kcal	エネルギー 1025kcal	1754kcal
たんぱく質 29.6g	41.9g	たんぱく質 25.1g	37.4g	たんぱく質 31.2g	43.5g	たんぱく質 31.5g	43.8g	たんぱく質 27.8g	40.1g
脂質 52.4g	54.2g	脂質 56.9g	58.7g	脂質 58.3g	60.1g	脂質 52.3g	54.1g	脂質 58.9g	60.7g
炭水化物 108.9g	267.3g	炭水化物 100.2g	258.6g	炭水化物 98.1g	256.5g	炭水化物 111.4g	269.8g	炭水化物 95.2g	253.6g
ナトリウム 1974mg	1977mg	ナトリウム 2081mg	2084mg	ナトリウム 1663mg	1666mg	ナトリウム 1972mg	1975mg	ナトリウム 2129mg	2132mg
カリウム 1483mg	1666mg	カリウム 1551mg	1734mg	カリウム 1775mg	1958mg	カリウム 1586mg	1769mg	カリウム 1329mg	1512mg
リン 439mg	634mg	リン 368mg	563mg	リン 483mg	678mg	リン 484mg	679mg	リン 382mg	577mg
食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 4.2g	4.3g	食塩相当量 5.0g	5.1g	食塩相当量 5.4g	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

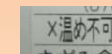


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



- 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26日(月)			12月27日(火)			12月28日(水)			12月29日(木)			12月30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 オムレツ ホワイトソース ジャガ芋の洋風あんかけ 白菜と挽肉の旨煮	卵麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦	★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 麦 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 麦落 乳麦		★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 白菜のスープ煮 なすの中華風南蛮漬	乳麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 パスタのクリーム煮 里芋のかに風あんかけ	乳麦 乳麦 乳麦 卵麦か		
	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	515kcal	エネルギー	232kcal	522kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	232kcal	522kcal
	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	7.8g	12.7g
	脂質	11.2g	11.9g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	11.1g	11.8g
	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	9.5g	72.4g	炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	25.2g	88.1g
	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	510mg	511mg	ナトリウム	458mg	459mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	454mg	455mg
	カリウム	507mg	579mg	カリウム	431mg	503mg	カリウム	336mg	408mg	カリウム	467mg	539mg	カリウム	404mg	476mg
	リン	168mg	245mg	リン	127mg	204mg	リン	108mg	185mg	リン	124mg	201mg	リン	121mg	198mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース スパソテー トマト味のチャンプル 切干大根煮	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦	★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 麦		★ごはん180g カレーのスパイス揚げ チンゲン菜ソテー ブロッコリーのペペロンチーノ 根菜の柚子マリネ	麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん180g 豚バラと蓮根の炒め物 油揚げの玉子とじ 竹輪のごま炒め	麦落 卵麦 麦		★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚肉のマヨマスタード炒め れんこんの五目炒め煮	麦 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	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	259kcal	549kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	300kcal	590kcal
	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	20.7g	25.6g
	脂質	15.7g	16.4g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	20.2g	20.9g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	27.9g	90.8g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	17.5g	80.4g
	ナトリウム	875mg	876mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	664mg	665mg
	カリウム	516mg	588mg	カリウム	673mg	745mg	カリウム	539mg	611mg	カリウム	417mg	489mg	カリウム	490mg	562mg
	リン	178mg	255mg	リン	95mg	172mg	リン	208mg	285mg	リン	195mg	272mg	リン	250mg	327mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食 ◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(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 鶏肉とかばちゃのグラタン チンジャオロース さつま揚げと小松菜の煮浸し	乳麦 卵麦 卵麦	★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 蒸し鶏の炒め物	乳麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g 肉井の具 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 人参の炒り煮	麦 麦 麦		★ごはん180g サワラのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 白菜と豚肉の煮びたし ひき肉と豆腐のうま煮	乳麦 麦 麦 麦落か		★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		
	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	308kcal	598kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	256kcal	546kcal	エネルギー	291kcal	581kcal
	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	16.4g	17.1g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	15.6g	16.3g
	炭水化物	24.6g	87.5g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	28.6g	91.5g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	21.5g	84.4g
	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	769mg	770mg
	カリウム	475mg	547mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	638mg	710mg	カリウム	618mg	690mg	カリウム	369mg	441mg
	リン	158mg	235mg	リン	234mg	311mg	リン	183mg	260mg	リン	211mg	288mg	リン	204mg	281mg
	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	1.7g	1.8g	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	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	852kcal	1722kcal	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	775kcal	1645kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	44.2g	58.9g
	脂質	43.3g	45.4g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	41.7g	43.8g
	炭水化物	73.5g	262.2g	炭水化物	53.7g	242.4g	炭水化物	60.3g	249.0g	炭水化物	43.5g	232.2g	炭水化物	64.2g	252.9g
	ナトリウム	2279mg	2282mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	2077mg	2080mg	ナトリウム	1887mg	1890mg
	カリウム	1498mg	1714mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1513mg	1729mg	カリウム	1502mg	1718mg	カリウム	1263mg	1479mg
	リン	504mg	735mg	リン	456mg	687mg	リン	499mg	730mg	リン	530mg	761mg	リン	575mg	806mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計(間食込)	エネルギー	978kcal	1848kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	919kcal
たんぱく質		40.6g	55.3g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	45.0g	59.7g
脂質		43.5g	45.6g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	41.9g	44.0g
炭水化物		104.0g	292.7g	炭水化物	76.7g	265.4g	炭水化物	91.2g	279.9g	炭水化物	74.0g	262.7g	炭水化物	87.2g	275.9g
ナトリウム		2281mg	2284mg	ナトリウム	1923mg	1926mg	ナトリウム	2024mg	2027mg	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	1893mg	1896mg
カリウム		1612mg	1828mg	カリウム	1729mg	1945mg	カリウム	1633mg	1849mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1376mg	1592mg
リン		510mg	741mg	リン	468mg	699mg	リン	513mg	744mg	リン	536mg	767mg	リン	587mg	818mg
食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g

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

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

お食事の作り方

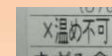


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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26日(月)			12月27日(火)			12月28日(水)			12月29日(木)			12月30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 豚肉と冬野菜の味噌炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め インゲンとえのきの炒め物 切干大根のおから煮 ★味噌汁		卵乳麦落 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 焼豆腐ときこの生姜あんかけ 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
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	143kcal	417kcal	エネルギー	110kcal	382kcal	エネルギー	201kcal	473kcal	エネルギー	106kcal	370kcal	エネルギー	138kcal	412kcal
蛋白質	10.2g	16.8g	蛋白質	5.4g	11.5g	蛋白質	5.9g	12.1g	蛋白質	4.2g	9.8g	蛋白質	7.6g	14.1g
脂 質	6.8g	8.4g	脂 質	4.0g	5.0g	脂 質	13.3g	14.3g	脂 質	2.5g	3.4g	脂 質	5.5g	7.1g
炭水化物	10.6g	66.6g	炭水化物	14.2g	71.4g	炭水化物	14.7g	71.9g	炭水化物	17.3g	73.3g	炭水化物	15.2g	71.0g
ナトリウム	604mg	1065mg	ナトリウム	601mg	1042mg	ナトリウム	385mg	846mg	ナトリウム	682mg	1125mg	ナトリウム	669mg	1110mg
食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g
★やわらかごはん180g 白菜煮込みハンバーグ 野菜のバジルチーズ焼き 食べるトマトスープ ★味噌汁		乳麦 乳 乳麦 麦	★やわらかごはん180g ポテトコロッケ オクラのペペロンチーノ 豚肉ときくらげの卵炒め ごぼう大豆 ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 里芋と白菜の味噌煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		麦落 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 鶏肉のマーマレード煮 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		麦 乳麦 卵麦か 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	222kcal	494kcal		335kcal	607kcal	エネルギー	199kcal	472kcal	エネルギー	180kcal	452kcal	エネルギー	201kcal	473kcal
蛋白質	9.0g	15.1g	蛋白質	12.4g	18.5g	蛋白質	10.4g	16.9g	蛋白質	17.1g	23.2g	蛋白質	12.1g	18.3g
脂 質	8.7g	9.7g	脂 質	19.9g	20.9g	脂 質	7.2g	8.8g	脂 質	7.1g	8.1g	脂 質	8.9g	9.9g
炭水化物	25.2g	82.4g	炭水化物	27.1g	84.1g	炭水化物	22.4g	78.1g	炭水化物	12.7g	69.9g	炭水化物	17.0g	74.2g
ナトリウム	702mg	1143mg	ナトリウム	747mg	1188mg	ナトリウム	764mg	1207mg	ナトリウム	773mg	1234mg	ナトリウム	572mg	1013mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら 若布の塩こうじ和え ★味噌汁		麦 麦か 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 麩の野菜あんかけ 赤玉南瓜煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 人参の炒りたら子 キャベツの麻婆あんかけ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め ★味噌汁		麦 麦 麦落 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 ハムカツ 塩枝豆 豚肉と南瓜の甘酢炒め 切干大根のカレーきんぴら ★味噌汁		乳麦 麦 麦 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
エネルギー	251kcal	522kcal	エネルギー	223kcal	497kcal	エネルギー	223kcal	495kcal	エネルギー	308kcal	589kcal	エネルギー	302kcal	573kcal
蛋白質	15.4g	21.5g	蛋白質	8.8g	15.4g	蛋白質	15.3g	21.3g	蛋白質	13.7g	20.8g	蛋白質	10.0g	16.0g
脂 質	13.7g	14.7g	脂 質	9.0g	10.6g	脂 質	10.7g	11.7g	脂 質	20.7g	22.4g	脂 質	16.7g	17.7g
炭水化物	17.7g	74.6g	炭水化物	28.0g	84.0g	炭水化物	15.8g	72.8g	炭水化物	15.8g	72.7g	炭水化物	27.0g	83.9g
ナトリウム	1028mg	1471mg	ナトリウム	756mg	1217mg	ナトリウム	777mg	1218mg	ナトリウム	803mg	1244mg	ナトリウム	650mg	1093mg
食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g	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	616kcal	1433kcal	エネルギー	668kcal	1486kcal	エネルギー	623kcal	1440kcal	エネルギー	594kcal	1411kcal	エネルギー	641kcal	1458kcal
蛋白質	34.6g	53.4g	蛋白質	26.6g	45.4g	蛋白質	31.6g	50.3g	蛋白質	35.0g	53.8g	蛋白質	29.7g	48.4g
脂 質	29.2g	32.8g	脂 質	32.9g	36.5g	脂 質	31.2g	34.8g	脂 質	30.3g	33.9g	脂 質	31.1g	34.7g
炭水化物	53.5g	223.6g	炭水化物	69.3g	239.5g	炭水化物	52.9g	222.8g	炭水化物	45.8g	215.9g	炭水化物	59.2g	229.1g
ナトリウム	2334mg	3679mg	ナトリウム	2104mg	3447mg	ナトリウム	1926mg	3271mg	ナトリウム	2258mg	3603mg	ナトリウム	1891mg	3216mg
食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	4.9g	8.4g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	4.9g	8.2g

★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26日(月)			12月27日(火)			12月28日(水)			12月29日(木)			12月30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
★全粥240g 豚肉と冬野菜の味噌炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の中華炒め インゲンとえのきの炒め物 切干大根のおから煮 ★味噌汁			★全粥240g 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			★全粥240g 焼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			★全粥240g 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		
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	143kcal	302kcal	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	106kcal	265kcal	エネルギー	138kcal	297kcal
蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	7.6g	11.3g
脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	13.3g	14.0g	脂 質	2.5g	3.2g	脂 質	5.5g	6.2g
炭水化物	10.6g	43.6g	炭水化物	14.2g	47.2g	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	15.2g	48.2g
ナトリウム	604mg	1044mg	ナトリウム	601mg	1041mg	ナトリウム	385mg	825mg	ナトリウム	682mg	1122mg	ナトリウム	669mg	1109mg
食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g
★全粥240g 白菜煮込みハンバーグ 野菜のバジルチーズ焼き 食べるトマトスープ ★味噌汁			★全粥240g ポテトコロッケ オクラのペペロンチーノ 豚肉ときくらげの卵炒め ごぼう大豆 ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め 里芋と白菜の味噌煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の青じそ焼 ピーマンのおかか和え ネギ味噌炒め 肉入りのうの花 ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 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		
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	222kcal	381kcal	エネルギー	335kcal	494kcal	エネルギー	199kcal	358kcal	エネルギー	180kcal	339kcal	エネルギー	201kcal	360kcal
蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	12.1g	15.8g
脂 質	8.7g	9.4g	脂 質	19.9g	20.6g	脂 質	7.2g	7.9g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	8.9g	9.6g
炭水化物	25.2g	58.2g	炭水化物	27.1g	60.1g	炭水化物	22.4g	55.4g	炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	17.0g	50.0g
ナトリウム	702mg	1142mg	ナトリウム	747mg	1187mg	ナトリウム	764mg	1204mg	ナトリウム	773mg	1213mg	ナトリウム	572mg	1012mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★全粥240g 鶏のごまタレ煮 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら 若布の塩こうじ和え ★味噌汁			★全粥240g キーマカレーのルー 麩の野菜あんかけ 赤玉南瓜煮 ★味噌汁			★全粥240g サワラのごま醤油焼 人参の炒りたら子 キャベツの麻婆あんかけ ★味噌汁			★全粥240g 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			★全粥240g ハムカツ 塩枝豆 豚肉と南瓜の甘酢炒め 切干大根のカレーきんぴら ★味噌汁		
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	251kcal	410kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	171kcal	330kcal	エネルギー	308kcal	467kcal	エネルギー	302kcal	461kcal
蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	10.0g	13.7g
脂 質	13.7g	14.4g	脂 質	9.0g	9.7g	脂 質	9.4g	10.1g	脂 質	20.7g	21.4g	脂 質	16.7g	17.4g
炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	28.0g	61.0g	炭水化物	8.5g	41.5g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	27.0g	60.0g
ナトリウム	1028mg	1468mg	ナトリウム	756mg	1196mg	ナトリウム	551mg	991mg	ナトリウム	803mg	1243mg	ナトリウム	650mg	1090mg
食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g	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	616kcal	1093kcal	エネルギー	668kcal	1145kcal	エネルギー	571kcal	1048kcal	エネルギー	594kcal	1071kcal	エネルギー	641kcal	11

★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

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26日(月)			12月27日(火)			12月28日(水)			12月29日(木)			12月30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 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦か 麦	★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)			卵麦 乳麦 麦

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。



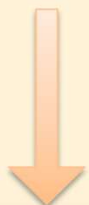
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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