

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	12月4日(月)		12月5日(火)		12月6日(水)		12月7日(木)		12月8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 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳麦 麦 卵乳麦落 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 中華うま煮 大根とツナの炒め物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(白菜・人参)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 ツナあっさり煮 えのきのおろし和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	206kcal	460kcal	エネルギー	149kcal	422kcal	エネルギー	140kcal	406kcal	エネルギー	167kcal	424kcal	エネルギー	212kcal	466kcal
	たんぱく質	10.1g	15.2g	たんぱく質	12.6g	18.9g	たんぱく質	8.7g	14.5g	たんぱく質	5.4g	10.4g	たんぱく質	9.8g	14.9g
	脂質	8.5g	9.3g	脂質	5.0g	6.7g	脂質	6.2g	7.8g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	12.8g	13.6g
炭水化物	22.0g	76.4g	炭水化物	15.5g	71.3g	炭水化物	12.8g	67.7g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	14.0g	68.4g	
ナトリウム	740mg	888mg	ナトリウム	642mg	868mg	ナトリウム	721mg	948mg	ナトリウム	767mg	995mg	ナトリウム	614mg	762mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.6g	1.9g	
昼食	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(小松菜・切干)	麦落 麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚のごま焼 オニオンソテー 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 乳麦 麦 乳麦落					
	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	467kcal	エネルギー	232kcal	488kcal	エネルギー	189kcal	450kcal	エネルギー	267kcal	531kcal	エネルギー	206kcal	462kcal
	たんぱく質	16.6g	21.7g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	17.3g	22.7g	たんぱく質	19.8g	25.5g	たんぱく質	17.5g	22.6g
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	6.6g	7.6g	脂質	16.0g	16.9g	脂質	9.2g	10.0g
炭水化物	10.4g	65.3g	炭水化物	20.1g	74.8g	炭水化物	12.1g	67.2g	炭水化物	9.5g	65.6g	炭水化物	12.8g	67.5g	
ナトリウム	662mg	890mg	ナトリウム	867mg	1095mg	ナトリウム	558mg	786mg	ナトリウム	680mg	907mg	ナトリウム	809mg	1037mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.6g	
間食	◎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		◎牛乳180g ◎りんご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		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん150g 鶏のスタミナ醤油焼き 塩ゆでアスパラ 野菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 麦 卵麦えか 卵麦 麦	★ごはん150g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦か 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g メンチカツ 塩ゆでアスパラ インゲンの生姜炒め カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)	乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚の西京焼 ピーマンソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 枝豆とかにかまの煮物 竹の子と人参のおかか煮 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦か 卵麦えか 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	212kcal	474kcal	エネルギー	248kcal	502kcal	エネルギー	293kcal	550kcal	エネルギー	198kcal	454kcal	エネルギー	197kcal	459kcal
	たんぱく質	15.4g	21.0g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	14.0g	19.7g
	脂質	13.4g	14.3g	脂質	16.9g	17.7g	脂質	16.3g	17.1g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	9.9g	10.8g
炭水化物	7.0g	62.7g	炭水化物	12.3g	66.5g	炭水化物	22.5g	77.7g	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	14.9g	70.6g	
ナトリウム	539mg	785mg	ナトリウム	712mg	860mg	ナトリウム	804mg	1051mg	ナトリウム	771mg	918mg	ナトリウム	819mg	1045mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
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	
	エネルギー	629kcal	1401kcal	エネルギー	629kcal	1412kcal	エネルギー	622kcal	1406kcal	エネルギー	632kcal	1409kcal	エネルギー	615kcal	1387kcal
	たんぱく質	42.1g	57.9g	たんぱく質	39.9g	56.4g	たんぱく質	39.6g	56.0g	たんぱく質	41.0g	56.9g	たんぱく質	41.3g	57.2g
	脂質	32.8g	35.3g	脂質	31.6g	34.9g	脂質	29.1g	32.5g	脂質	31.0g	33.4g	脂質	31.9g	34.4g
	炭水化物	39.4g	204.4g	炭水化物	47.9g	212.6g	炭水化物	47.4g	212.6g	炭水化物	44.6g	210.6g	炭水化物	41.7g	206.5g
ナトリウム	1941mg	2563mg	ナトリウム	2221mg	2823mg	ナトリウム	2083mg	2785mg	ナトリウム	2218mg	2820mg	ナトリウム	2242mg	2844mg	
食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1608kcal	エネルギー	826kcal	1609kcal	エネルギー	823kcal	1607kcal	エネルギー	830kcal	1607kcal	エネルギー	822kcal	1594kcal
	たんぱく質	48.2g	64.0g	たんぱく質	47.6g	64.1g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	47.9g	63.8g	たんぱく質	47.4g	63.3g
	脂質	39.9g	42.4g	脂質	38.6g	41.9g	脂質	36.1g	39.5g	脂質	38.0g	40.4g	脂質	39.0g	41.5g
	炭水化物	71.3g	236.3g	炭水化物	75.1g	240.4g	炭水化物	76.3g	241.5g	炭水化物	73.5g	239.5g	炭水化物	73.6g	238.4g
	ナトリウム	2015mg	2637mg	ナトリウム	2297mg	2899mg	ナトリウム	2160mg	2862mg	ナトリウム	2292mg	2894mg	ナトリウム	2316mg	2918mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	6.0g	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、商品は消費期限内にお召上がりにください。
 ※「◎」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4日(月)			12月5日(火)			12月6日(水)			12月7日(木)			12月8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 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 春雨のピーナッツ和え	卵乳麦 麦 卵乳麦落		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花とツナの辛子和え	卵乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 中華うま煮 大根とツナの炒め物	乳麦 卵乳麦か 麦		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 もずくの酢の物	卵麦 麦 麦		★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 ツナあっさり煮 えのきのおろし和え	麦 麦 麦	
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	149kcal	342kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	212kcal	405kcal
たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	5.4g	8.7g	たんぱく質	9.8g	13.1g
脂質	8.5g	9.0g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	6.2g	6.7g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	12.8g	13.3g
炭水化物	22.0g	63.9g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	14.0g	55.9g
ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	614mg	615mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g
★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし	乳麦 麦 麦		★ごはん120g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物	麦落 麦 麦		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 赤魚のごま焼 オニオンソテー 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 乳麦 麦 乳麦落	
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	232kcal	425kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	206kcal	399kcal
たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	17.5g	20.8g
脂質	10.9g	11.4g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	9.2g	9.7g
炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	12.8g	54.7g
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	867mg	868mg	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	809mg	810mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g
◎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			◎牛乳180g ◎りんご150g		
★ごはん120g 鶏のスタミナ醤油焼き 塩ゆでアスパラ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 卵麦えか 卵麦		★ごはん120g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル	麦か 卵乳麦 麦		★ごはん120g メンチカツ 塩ゆでアスパラ インゲンの生姜炒め カリフラワーの柚子味噌和え	乳麦 麦		★ごはん120g 白身魚の西京焼 ピーマンソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦 卵麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 枝豆とかにかまの煮物 竹の子と人参のおかか煮	麦か 卵麦えか 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	212kcal	405kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	293kcal	486kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	197kcal	390kcal
たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	14.0g	17.3g
脂質	13.4g	13.9g	脂質	16.9g	17.4g	脂質	16.3g	16.8g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	9.9g	10.4g
炭水化物	7.0g	48.9g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	14.9g	56.8g
ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	819mg	820mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g
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	629kcal	1208kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal
たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	41.3g	51.2g
脂質	32.8g	34.3g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	29.1g	30.6g	脂質	31.0g	32.5g	脂質	31.9g	33.4g
炭水化物	39.4g	165.1g	炭水化物	47.9g	173.6g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	44.6g	170.3g	炭水化物	41.7g	167.4g
ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	2221mg	2224mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	2218mg	2221mg	ナトリウム	2242mg	2245mg
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g
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	836kcal	1415kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal
たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	47.4g	57.3g
脂質	39.9g	41.4g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	36.1g	37.6g	脂質	38.0g	39.5g	脂質	39.0g	40.5g
炭水化物	71.3g	197.0g	炭水化物	75.1g	201.4g	炭水化物	76.3g	202.0g	炭水化物	73.5g	199.2g	炭水化物	73.6g	199.3g
ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	2160mg	2163mg	ナトリウム	2292mg	2295mg	ナトリウム	2316mg	2319mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※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、商品は消費期限内にお召上がりにください。
 ※「◎」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4日(月)		12月5日(火)		12月6日(水)		12月7日(木)		12月8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 野菜缶かまぼこ さつま芋の甘露煮 パインキャロットラペ	卵 麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 竹輪の五色きんぴら キャベツの白ドレ和え	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 中華うま煮炒め ポテトビーンズサラダ	乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし スイートおさつ インゲンのごま和え	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 182kcal	425kcal	エネルギー 258kcal	501kcal	エネルギー 284kcal	527kcal	エネルギー 273kcal	516kcal	エネルギー 276kcal	519kcal
たんぱく質 3.6g	7.7g	たんぱく質 8.8g	12.9g	たんぱく質 7.5g	11.6g	たんぱく質 9.2g	13.3g	たんぱく質 5.2g	9.3g
脂質 4.3g	4.9g	脂質 13.1g	13.7g	脂質 18.4g	19.0g	脂質 15.8g	16.4g	脂質 10.3g	10.9g
炭水化物 31.5g	84.3g	炭水化物 26.0g	78.8g	炭水化物 22.2g	75.0g	炭水化物 23.7g	76.5g	炭水化物 40.9g	93.7g
ナトリウム 350mg	351mg	ナトリウム 733mg	734mg	ナトリウム 807mg	808mg	ナトリウム 627mg	628mg	ナトリウム 299mg	300mg
カリウム 385mg	446mg	カリウム 360mg	421mg	カリウム 383mg	444mg	カリウム 424mg	485mg	カリウム 554mg	615mg
リン 59mg	124mg	リン 127mg	192mg	リン 107mg	172mg	リン 133mg	198mg	リン 128mg	193mg
食塩相当量 0.9g	0.9g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 0.8g	0.8g
★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテー 揚ナスの煮物 明太ポテトサラダ	麦え 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 野菜のトマト煮 春雨フルーツサラダ	麦 乳麦 卵	★ごはん150g プリの塩焼 人参シャトー かぼちゃのゴマ煮 麩とえのきのさつと煮	麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 平さやいんげん じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 玉子スパサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース クリームコロッケ れんこんサラダ	卵麦 乳麦か 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 397kcal	640kcal	エネルギー 338kcal	581kcal	エネルギー 317kcal	560kcal	エネルギー 344kcal	587kcal	エネルギー 368kcal	611kcal
たんぱく質 11.8g	15.9g	たんぱく質 9.8g	13.9g	たんぱく質 15.9g	20.0g	たんぱく質 8.6g	12.7g	たんぱく質 11.0g	15.1g
脂質 24.5g	25.1g	脂質 21.4g	22.0g	脂質 14.3g	14.9g	脂質 18.6g	19.2g	脂質 25.8g	26.4g
炭水化物 32.1g	84.9g	炭水化物 24.9g	77.7g	炭水化物 31.1g	83.9g	炭水化物 33.6g	86.4g	炭水化物 22.0g	74.8g
ナトリウム 658mg	659mg	ナトリウム 584mg	585mg	ナトリウム 543mg	544mg	ナトリウム 682mg	683mg	ナトリウム 609mg	610mg
カリウム 550mg	611mg	カリウム 403mg	464mg	カリウム 708mg	769mg	カリウム 431mg	492mg	カリウム 383mg	444mg
リン 175mg	240mg	リン 104mg	169mg	リン 175mg	240mg	リン 112mg	177mg	リン 134mg	199mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.5g	1.6g
◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g	
★ごはん150g チキンクリームシチュー ウインナーときのこの炒め物 大根のマヨネーズ和え	乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉井の具 じゃが芋きんぴら ごぼうのごま酢和え	麦 麦 麦	★ごはん150g マーボなす じゃが芋と厚揚げののり煮 れんこんとひじきのサラダ	麦落 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚 オニオンソテー 切干大根煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g シーフードカレーのルー 豚肉と大根のピリ辛煮 マセドニアンサラダ	乳麦え 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 383kcal	626kcal	エネルギー 380kcal	623kcal	エネルギー 376kcal	619kcal	エネルギー 343kcal	586kcal	エネルギー 347kcal	590kcal
たんぱく質 11.2g	15.3g	たんぱく質 10.8g	14.9g	たんぱく質 7.7g	11.8g	たんぱく質 13.2g	17.3g	たんぱく質 11.8g	15.9g
脂質 25.2g	25.8g	脂質 20.9g	21.5g	脂質 25.6g	26.2g	脂質 24.4g	25.0g	脂質 23.4g	24.0g
炭水化物 28.6g	81.4g	炭水化物 37.2g	90.0g	炭水化物 28.2g	81.0g	炭水化物 15.6g	68.4g	炭水化物 19.6g	72.4g
ナトリウム 779mg	780mg	ナトリウム 783mg	784mg	ナトリウム 721mg	722mg	ナトリウム 730mg	731mg	ナトリウム 857mg	858mg
カリウム 624mg	685mg	カリウム 621mg	682mg	カリウム 514mg	575mg	カリウム 394mg	455mg	カリウム 484mg	545mg
リン 166mg	231mg	リン 165mg	230mg	リン 125mg	190mg	リン 183mg	248mg	リン 181mg	246mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.2g	2.2g
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 962kcal	1691kcal	エネルギー 976kcal	1705kcal	エネルギー 977kcal	1706kcal	エネルギー 960kcal	1689kcal	エネルギー 991kcal	1720kcal
たんぱく質 26.6g	38.9g	たんぱく質 29.4g	41.7g	たんぱく質 31.1g	43.4g	たんぱく質 31.0g	43.3g	たんぱく質 28.0g	40.3g
脂質 54.0g	55.8g	脂質 55.4g	57.2g	脂質 58.3g	60.1g	脂質 58.8g	60.6g	脂質 59.5g	61.3g
炭水化物 92.2g	250.6g	炭水化物 88.1g	246.5g	炭水化物 81.5g	239.9g	炭水化物 72.9g	231.3g	炭水化物 82.5g	240.9g
ナトリウム 1787mg	1790mg	ナトリウム 2100mg	2103mg	ナトリウム 2071mg	2074mg	ナトリウム 2039mg	2042mg	ナトリウム 1765mg	1768mg
カリウム 1559mg	1742mg	カリウム 1384mg	1567mg	カリウム 1605mg	1788mg	カリウム 1249mg	1432mg	カリウム 1421mg	1604mg
リン 400mg	595mg	リン 396mg	591mg	リン 407mg	602mg	リン 428mg	623mg	リン 443mg	638mg
食塩相当量 4.6g	4.6g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 4.5g	4.6g
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 1026kcal	1755kcal	エネルギー 1024kcal	1753kcal	エネルギー 1040kcal	1769kcal	エネルギー 1024kcal	1753kcal	エネルギー 1039kcal	1768kcal
たんぱく質 27.0g	39.3g	たんぱく質 29.8g	42.1g	たんぱく質 31.4g	43.7g	たんぱく質 31.4g	43.7g	たんぱく質 28.4g	40.7g
脂質 54.1g	55.9g	脂質 55.5g	57.3g	脂質 58.4g	60.2g	脂質 58.9g	60.7g	脂質 59.6g	61.4g
炭水化物 107.7g	266.1g	炭水化物 99.6g	258.0g	炭水化物 96.7g	255.1g	炭水化物 88.4g	246.8g	炭水化物 94.0g	252.4g
ナトリウム 1790mg	1793mg	ナトリウム 2103mg	2106mg	ナトリウム 2072mg	2075mg	ナトリウム 2042mg	2045mg	ナトリウム 1768mg	1771mg
カリウム 1619mg	1802mg	カリウム 1440mg	1623mg	カリウム 1662mg	1845mg	カリウム 1309mg	1492mg	カリウム 1477mg	1660mg
リン 407mg	602mg	リン 402mg	597mg	リン 410mg	605mg	リン 435mg	630mg	リン 449mg	644mg
食塩相当量 4.6g	4.6g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 4.5g	4.6g

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。

※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、商品は消費期限内に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4日(月)		12月5日(火)		12月6日(水)		12月7日(木)		12月8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 大根と鶏肉のマーガリン風味 カリフラワーの煮物 インゲンとツナのマスタード和え	乳麦 卵麦か 卵乳麦	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 コンニャクの辛味炒め	麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え	卵 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 きんぴら ベーコンのごま酢和え	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	184kcal	474kcal	エネルギー	203kcal	493kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	251kcal	541kcal
たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	9.5g	14.4g
脂質	11.5g	12.2g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	10.2g	10.9g
炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	11.3g	74.2g	炭水化物	14.9g	77.8g
ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	539mg	540mg
カリウム	526mg	598mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	484mg	556mg
リン	149mg	226mg	リン	139mg	216mg	リン	158mg	235mg	リン	134mg	211mg
食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかつか 竹輪のごま炒め 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん ナスの油炒め 野菜のピーナッツ和え	乳麦 麦 麦落	★ごはん180g 豚バラと白菜の味噌煮込み しめじのバター醤油パスタ じゃが芋の中華風サラダ	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 肉井の具 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ひじきのごまマヨ和え	麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん180g ポークジンジャー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	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	310kcal	600kcal	エネルギー	329kcal	619kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	315kcal	605kcal
たんぱく質	21.2g	26.1g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	14.4g	19.3g
脂質	17.4g	18.1g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	20.5g	21.2g
炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	25.5g	88.4g	炭水化物	28.3g	91.2g	炭水化物	18.8g	81.7g
ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	929mg	930mg
カリウム	562mg	634mg	カリウム	672mg	744mg	カリウム	593mg	665mg	カリウム	594mg	666mg
リン	219mg	296mg	リン	169mg	246mg	リン	164mg	241mg	リン	181mg	258mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g
◎黄桃(缶)150g		◎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			
★ごはん180g えび団子の炊き合せ きのこじゃが芋のアヒージョ ハムと春雨のサラダ	卵麦え 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 揚げすき 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦	★ごはん180g 照焼チキン オクラのベベロンチーノ カリフラワーの塩炒め コーンサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g サワラのバジルオリブ焼 平さやいんげん ブロッコリーの煮物 ポテトマサラダ	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	278kcal	568kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	317kcal	607kcal
たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	17.1g	22.0g
脂質	16.9g	17.6g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	14.5g	15.2g
炭水化物	24.3g	87.2g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	28.6g	91.5g
ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	651mg	652mg
カリウム	396mg	468mg	カリウム	478mg	550mg	カリウム	560mg	632mg	カリウム	474mg	546mg
リン	123mg	200mg	リン	198mg	275mg	リン	79mg	156mg	リン	193mg	270mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	772kcal	1642kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	850kcal	1720kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal
たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.8g	55.5g
脂質	45.8g	47.9g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	50.2g	52.3g	脂質	45.2g	47.3g
炭水化物	50.7g	239.4g	炭水化物	58.4g	247.1g	炭水化物	58.0g	246.7g	炭水化物	62.3g	251.0g
ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	2119mg	2122mg
カリウム	1484mg	1700mg	カリウム	1665mg	1881mg	カリウム	1551mg	1767mg	カリウム	1552mg	1768mg
リン	491mg	722mg	リン	506mg	737mg	リン	401mg	632mg	リン	508mg	739mg
食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g
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	900kcal	1770kcal	エネルギー	929kcal	1799kcal	エネルギー	946kcal	1816kcal	エネルギー	948kcal	1818kcal
たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	41.6g	56.3g
脂質	46.0g	48.1g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	50.4g	52.5g	脂質	45.4g	47.5g
炭水化物	81.6g	270.3g	炭水化物	88.9g	277.6g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	93.2g	281.9g
ナトリウム	2165mg	2168mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	2125mg	2128mg
カリウム	1604mg	1820mg	カリウム	1779mg	1995mg	カリウム	1664mg	1880mg	カリウム	1672mg	1888mg
リン	505mg	736mg	リン	512mg	743mg	リン	413mg	644mg	リン	522mg	753mg
食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g

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。

※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、商品は消費期限内に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 (やわらか普通食)

12月4日(月)			12月5日(火)			12月6日(水)			12月7日(木)			12月8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 竹輪と玉ねぎの卵とじ 小松菜とベーコンのバター炒め コールスローサラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と冬野菜の味噌炒め ひじきの五目煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 マカロニトマト炒め 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大根とえのきのきんぴら インゲンのごま和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 野菜トマトビーンズ 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 159kcal 5.1g 8.9g 15.2g 558mg 1.4g	フルセット 432kcal 11.2g 9.9g 72.5g 1000mg 2.5g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 126kcal 7.2g 5.4g 12.9g 510mg 1.3g	フルセット 393kcal 13.1g 6.3g 69.6g 952mg 2.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 130kcal 6.3g 3.9g 17.6g 659mg 1.7g	フルセット 396kcal 12.0g 4.8g 73.9g 1103mg 2.8g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 112kcal 6.4g 5.6g 10.8g 674mg 1.7g	フルセット 382kcal 12.2g 6.5g 68.0g 1115mg 2.8g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 102kcal 6.2g 3.1g 12.0g 649mg 1.7g	フルセット 369kcal 12.0g 4.0g 68.5g 1091mg 2.8g
★やわらかごはん180g ポークジンジャー 肉入りうの花 若芽の明太和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ブリのごま焼 人参のきんぴら 蕪のそぼろ煮 法蓮草と春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ナスの挽肉炒め キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め キャベツとイカの味噌煮 菜の花の菜種和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 人参のきな粉和え じゃが芋のそぼろあん キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 194kcal 12.7g 8.2g 19.0g 1095mg 2.8g	フルセット 465kcal 18.5g 9.1g 76.2g 1538mg 3.9g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 233kcal 13.3g 11.8g 17.0g 780mg 2.0g	フルセット 510kcal 19.6g 13.5g 73.5g 1222mg 3.1g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 220kcal 10.9g 10.0g 21.4g 958mg 2.4g	フルセット 490kcal 16.7g 10.9g 78.4g 1399mg 3.6g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 182kcal 14.3g 6.4g 16.5g 924mg 2.4g	フルセット 463kcal 20.6g 7.4g 75.6g 1365mg 3.5g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 207kcal 15.7g 8.0g 17.0g 809mg 2.1g	フルセット 483kcal 22.1g 9.7g 73.4g 1270mg 3.2g
★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグのきのこあん パスタのクリーム煮 菜の花と蒸し鶏の辛子マヨネーズ和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め かぼちゃのゴマ煮 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 人参グラッセ キャベツと豚肉のカキソース炒め おからのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g キャベツメンチ チンゲン菜ソテー ひじきとさつま揚げの煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 法蓮草 切干大根と豚肉の炒め物 和風サラダ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 卵麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 237kcal 9.0g 14.8g 17.7g 668mg 1.7g	フルセット 514kcal 15.4g 16.5g 74.2g 1110mg 2.8g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 254kcal 8.8g 15.5g 20.0g 703mg 1.8g	フルセット 530kcal 15.3g 16.6g 77.6g 1146mg 2.9g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 283kcal 14.2g 19.0g 14.6g 718mg 1.8g	フルセット 549kcal 19.9g 19.9g 71.0g 1180mg 3.0g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 333kcal 8.5g 21.6g 25.8g 698mg 1.8g	フルセット 600kcal 14.1g 22.5g 82.2g 1142mg 2.9g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 298kcal 11.8g 17.0g 19.9g 961mg 2.4g	フルセット 568kcal 17.7g 17.9g 77.1g 1402mg 3.6g
★やわらかごはん180g ポークジンジャー 肉入りうの花 若芽の明太和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ブリのごま焼 人参のきんぴら 蕪のそぼろ煮 法蓮草と春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ナスの挽肉炒め キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め キャベツとイカの味噌煮 菜の花の菜種和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 人参のきな粉和え じゃが芋のそぼろあん キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 590kcal 26.8g 31.9g 51.9g 2321mg 5.9g	フルセット 1411kcal 45.1g 35.5g 222.9g 3648mg 9.2g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 613kcal 29.3g 32.7g 49.9g 1993mg 5.1g	フルセット 1433kcal 48.0g 36.4g 220.7g 3320mg 8.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 633kcal 31.4g 32.9g 53.6g 2335mg 5.9g	フルセット 1435kcal 48.6g 35.6g 223.3g 3682mg 9.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 627kcal 29.2g 33.6g 53.1g 2296mg 5.9g	フルセット 1445kcal 46.9g 36.4g 225.8g 3622mg 9.2g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 607kcal 33.7g 28.1g 48.9g 2419mg 6.2g	フルセット 1420kcal 51.8g 31.6g 219.0g 3763mg 9.6g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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4日(月)			12月5日(火)			12月6日(水)			12月7日(木)			12月8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		
竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦		豚肉と冬野菜の味噌炒め	麦		大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		白菜と麩の玉子とじ	卵麦	
小松菜とベーコンのバター炒め	卵乳麦		ひじきの五目煮	麦		マカロニトマト炒め	乳麦		大根とえのきのきんぴら	麦		野菜トマトビーンズ	乳麦	
コールスローサラダ	卵麦		きくらげとこんにゃくの佃煮	麦		麩と若芽の酢の物	麦		インゲンのごま和え	麦		大根と青菜の柚子和え	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	159kcal	318kcal	エネルギー	126kcal	285kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	112kcal	271kcal	エネルギー	102kcal	261kcal
蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	6.2g	9.9g
脂質	8.9g	9.6g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	3.1g	3.8g
炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	10.8g	43.8g	炭水化物	12.0g	45.0g
ナトリウム	558mg	998mg	ナトリウム	510mg	950mg	ナトリウム	659mg	1099mg	ナトリウム	674mg	1114mg	ナトリウム	649mg	1089mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ポークジンジャー	麦		ブリのごま焼	麦		大根とつくねの煮物	卵乳麦		鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦		サワラの磯辺焼	麦	
肉入りうの花	乳麦		人参のきんぴら	麦		ナスの挽肉炒め	乳麦		キャベツとイカの味噌煮	麦		人参のきな粉和え	麦	
若芽の明太和え	麦		蕪のそぼろ煮	麦		キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け	麦		菜の花の菜種和え	卵麦		じゃが芋のそぼろあん	麦	
★味噌汁	麦		法蓮草と春雨の中華和え	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	卵麦	
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	194kcal	353kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	220kcal	379kcal	エネルギー	198kcal	341kcal	エネルギー	207kcal	366kcal
蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	15.6g	18.0g	蛋白質	15.7g	19.4g
脂質	8.2g	8.9g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	6.7g	7.1g	脂質	8.0g	8.7g
炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	18.5g	49.5g	炭水化物	17.0g	50.0g
ナトリウム	1095mg	1535mg	ナトリウム	780mg	1220mg	ナトリウム	958mg	1398mg	ナトリウム	1364mg	1364mg	ナトリウム	809mg	1249mg
食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
豆腐ハンバーグのきのこあん	卵麦		鶏の柚子胡椒炒め	麦		赤魚の生姜煮	麦		キャベツメンチ	卵乳麦		照焼ハンバーグ	乳麦	
パスタのクリーム煮	乳麦		かぼちゃのゴマ煮	麦		人参グラッセ	乳麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		法蓮草		
菜の花と蒸し鶏の辛子マヨネーズ和え	卵麦		さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	卵麦		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦		ひじきとさつま揚げの煮物	卵麦		切干大根と豚肉の炒め物	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		おからのサラダ	卵乳麦		春雨とツナのサラダ	卵乳麦		和風サラダ	卵麦	
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	237kcal	396kcal	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	283kcal	442kcal	エネルギー	333kcal	492kcal	エネルギー	298kcal	457kcal
蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	11.8g	15.5g
脂質	14.8g	15.5g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	21.6g	22.3g	脂質	17.0g	17.7g
炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	25.8g	58.8g	炭水化物	19.9g	52.9g
ナトリウム	668mg	1108mg	ナトリウム	703mg	1143mg	ナトリウム	718mg	1158mg	ナトリウム	698mg	1138mg	ナトリウム	961mg	1401mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.6g
★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	590kcal	1067kcal	エネルギー	613kcal	1090kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal	エネルギー	643kcal	1104kcal	エネルギー	607kcal	1084kcal
蛋白質	26.8g	37.9g	蛋白質	29.3g	40.4g	蛋白質	31.4g	42.5g	蛋白質	30.5g	40.3g	蛋白質	33.7g	44.8g
脂質	31.9g	34.0g	脂質	32.7g	34.8g	脂質	32.9g	35.0g	脂質	33.9g	35.7g	脂質	28.1g	30.2g
炭水化物	51.9g	150.9g	炭水化物	49.9g	148.9g	炭水化物	53.6g	152.6g	炭水化物	55.1g	152.1g	炭水化物	48.9g	147.9g
ナトリウム	2321mg	3641mg	ナトリウム	1993mg	3313mg	ナトリウム	2335mg	3655mg	ナトリウム	2736mg	3616mg	ナトリウム	2419mg	3739mg
食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	7.0g	9.2g	食塩相当量	6.2g	9.6g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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)

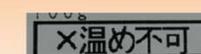
12月4日(月)			12月5日(火)			12月6日(水)			12月7日(木)			12月8日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
牛肉と根菜の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		豚すき	乳麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		温泉玉子	卵麦	
昆布の佃煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		切干大根煮	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	317kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	139kcal	313kcal
蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.0g	9.8g
脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.6g	50.0g
ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	669mg	1192mg
食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	乳麦か		白身のおろし煮	乳麦	
油揚げと菜の花の煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		ひじきと大豆の煮物	乳麦	
メンマの中華和え	乳麦か		若芽の酢味噌和え	乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	187kcal	361kcal
蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.3g	9.1g	蛋白質	8.3g	12.1g
脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	9.7g	10.4g
炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.0g	55.4g
ナトリウム	863mg	1386mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	818mg	1341mg	ナトリウム	882mg	1405mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉のデミソース煮	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦	
白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		赤玉南瓜の煮物	麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦	
大豆大根煮	卵乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		野菜の味噌風味	乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	181kcal	355kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g
脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.1g	7.8g
炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g
ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	799mg	1322mg	ナトリウム	867mg	1390mg
食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	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
エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	453kcal	975kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	450kcal	972kcal	エネルギー	494kcal	1016kcal
蛋白質	18.8g	30.2g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.3g	27.7g	蛋白質	21.8g	33.2g
脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.0g	20.1g	脂質	20.8g	22.9g	脂質	21.1g	23.2g	脂質	23.8g	25.9g
炭水化物	54.1g	169.3g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.6g	164.8g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.8g	163.0g
ナトリウム	2193mg	3762mg	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	2240mg	3809mg	ナトリウム	2418mg	3987mg
食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.1g	10.1g

★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。 ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。 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。 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