

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

12月25日(月)				12月26日(火)				12月27日(水)				12月28日(木)				12月29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 チーズオムレツ 高野豆腐の味噌煮 竹の子と人参のおかか煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		卵乳麦 卵麦 麦		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 スープキャベツ しめじの中華玉子とじ ★味噌汁(揚げ・なめこ)		麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草ソテー ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		麦 麦 乳麦 麦		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 牛肉とひじきの炒め煮 中華キャベツ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 コンニャクの辛味炒め 蒸し鶏の炒め物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		卵乳麦 乳麦落 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	148kcal	416kcal	エネルギー	130kcal	396kcal	エネルギー	149kcal	405kcal	エネルギー	184kcal	438kcal	エネルギー	117kcal	373kcal					
	たんぱく質	10.2g	16.2g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	11.6g	16.8g	たんぱく質	9.0g	14.1g	たんぱく質	7.8g	13.0g					
	脂質	6.7g	8.3g	脂質	7.1g	8.7g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	9.4g	10.2g	脂質	4.8g	5.5g					
	炭水化物	11.1g	66.2g	炭水化物	10.3g	65.2g	炭水化物	12.8g	67.7g	炭水化物	15.6g	70.0g	炭水化物	12.3g	67.2g					
	ナトリウム	673mg	902mg	ナトリウム	720mg	947mg	ナトリウム	701mg	848mg	ナトリウム	529mg	677mg	ナトリウム	470mg	617mg					
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.6g						
昼食	★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 春雨の中華和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 人参の炒り煮 ひじきと挽肉の炒め物 ★すまし汁(若芽・豆腐)		麦 麦 乳麦 麦		★ごはん150g 白身魚の唐揚げ 人参のレモン煮 豚肉とごぼうの煮物 大根と蒟蒻の出汁煮 ★味噌汁(しめじ・切干)		麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 照焼チキン チンゲン菜とピーマンのソテー 和風ポトフ 若竹煮 ★味噌汁(若芽・巻麴)		麦 乳麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 竹輪と菜の花の煮物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		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	247kcal	501kcal	エネルギー	265kcal	519kcal	エネルギー	215kcal	470kcal	エネルギー	235kcal	497kcal	エネルギー	287kcal	555kcal					
	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	16.2g	21.3g	たんぱく質	16.1g	21.7g	たんぱく質	17.7g	23.6g					
	脂質	11.7g	12.5g	脂質	14.8g	15.6g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	13.0g	13.9g	脂質	15.1g	16.7g					
	炭水化物	17.4g	71.6g	炭水化物	18.8g	73.2g	炭水化物	15.7g	70.3g	炭水化物	12.6g	68.3g	炭水化物	19.1g	74.4g					
	ナトリウム	808mg	956mg	ナトリウム	754mg	922mg	ナトリウム	587mg	813mg	ナトリウム	630mg	876mg	ナトリウム	702mg	929mg					
食塩相当量	2.1g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g						
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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		◎牛乳180g ◎オレンジ200g											
	★ごはん150g ささみ大葉フライ チンゲン菜とピーマンのソテー 里芋といかの煮物 大根とツナの炒め物 ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g カレイの甘酢野菜あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(巻麴・しめじ)		★ごはん150g 鶏の柚子胡椒炒め 竹輪とインゲンの玉子とじ 豚肉のマヨマスタード炒め ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み ミックスソテー 鶏肉と小松菜煮 ひとくちがんも煮 ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オニオンソテー 炒り豆腐 白菜の煮びたし ★味噌汁(豆腐・巻麴)		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	244kcal	500kcal	エネルギー	242kcal	504kcal	エネルギー	286kcal	553kcal	エネルギー	220kcal	477kcal	エネルギー	222kcal	489kcal					
	たんぱく質	15.1g	20.2g	たんぱく質	18.6g	24.3g	たんぱく質	15.9g	21.7g	たんぱく質	17.1g	22.1g	たんぱく質	14.2g	20.1g					
	脂質	10.1g	10.9g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	17.4g	19.0g	脂質	9.4g	10.2g	脂質	10.8g	11.9g					
	炭水化物	23.5g	78.4g	炭水化物	18.3g	74.0g	炭水化物	15.0g	70.0g	炭水化物	16.0g	71.0g	炭水化物	16.1g	72.0g					
	ナトリウム	693mg	921mg	ナトリウム	631mg	857mg	ナトリウム	783mg	1010mg	ナトリウム	829mg	1057mg	ナトリウム	805mg	1032mg					
	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g	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	639kcal	1417kcal	エネルギー	637kcal	1419kcal	エネルギー	650kcal	1428kcal	エネルギー	639kcal	1412kcal	エネルギー	626kcal	1417kcal					
	たんぱく質	41.0g	57.2g	たんぱく質	39.6g	56.2g	たんぱく質	43.7g	59.8g	たんぱく質	42.2g	57.9g	たんぱく質	39.7g	56.7g					
	脂質	28.5g	31.7g	脂質	32.7g	36.0g	脂質	33.1g	36.2g	脂質	31.8g	34.3g	脂質	30.7g	34.1g					
	炭水化物	52.0g	216.2g	炭水化物	47.4g	212.4g	炭水化物	43.5g	208.0g	炭水化物	44.2g	209.3g	炭水化物	47.5g	213.6g					
	ナトリウム	2174mg	2779mg	ナトリウム	2105mg	2726mg	ナトリウム	2071mg	2671mg	ナトリウム	1988mg	2610mg	ナトリウム	1977mg	2578mg					
	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.0g	6.6g					
合計(間食込)	エネルギー	846kcal	1624kcal	エネルギー	835kcal	1617kcal	エネルギー	851kcal	1629kcal	エネルギー	836kcal	1609kcal	エネルギー	825kcal	1616kcal					
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	46.5g	63.1g	たんぱく質	51.1g	67.2g	たんぱく質	49.9g	65.6g	たんぱく質	47.6g	64.6g					
	脂質	35.6g	38.8g	脂質	39.7g	43.0g	脂質	40.1g	43.2g	脂質	38.8g	41.3g	脂質	37.7g	41.1g					
	炭水化物	83.9g	248.1g	炭水化物	76.3g	241.3g	炭水化物	72.4g	236.9g	炭水化物	72.0g	237.1g	炭水化物	75.7g	241.8g					
	ナトリウム	2248mg	2853mg	ナトリウム	2179mg	2800mg	ナトリウム	2148mg	2748mg	ナトリウム	2064mg	2686mg	ナトリウム	2053mg	2654mg					
	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.2g	6.8g					

※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、商品は消費期限内にお召上がください。
 ※「◎」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

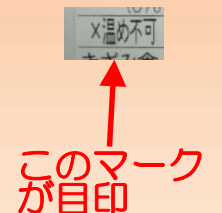


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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25日(月)			12月26日(火)			12月27日(水)			12月28日(木)			12月29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 チーズオムレツ 高野豆腐の味噌煮 竹の子と人参のおかか煮		卵乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 スープキャベツ しめじの中華玉子とじ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草ソテー		麦 麦 乳麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 牛肉とひじきの炒め煮 中華キャベツ		乳麦 麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 コンニャクの辛味炒め 蒸し鶏の炒め物		卵乳麦 乳麦落 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	148kcal	341kcal	エネルギー	130kcal	323kcal	エネルギー	149kcal	342kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	117kcal	310kcal
	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	7.8g	11.1g
	脂質	6.7g	7.2g	脂質	7.1g	7.6g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	4.8g	5.3g
	炭水化物	11.1g	53.0g	炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	12.3g	54.2g
	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	470mg	471mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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
昼食	★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 春雨の中華和え		麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚バラと白菜の味噌煮込み 人参の炒り煮 ひじきと挽肉の炒め物		麦 麦 乳麦	★ごはん120g 白身魚の唐揚げ 人参のレモン煮 豚肉とごぼうの煮物 大根と蒟の汁煮		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン チンゲン菜とピーマンのソテー 和風ポトフ 若竹煮		麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 竹輪と菜の花の煮物		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	247kcal	440kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	287kcal	480kcal
	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	17.7g	21.0g
	脂質	11.7g	12.2g	脂質	14.8g	15.3g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	15.1g	15.6g
	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	18.8g	60.7g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	19.1g	61.0g
	ナトリウム	808mg	809mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	702mg	703mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
◎牛乳180g ◎りんご150g			◎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			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			
夕食	★ごはん120g ささみ大葉フライ チンゲン菜とピーマンのソテー 里芋といかの煮物 大根とツナの炒め物		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め なめこと若芽のサッと煮		麦 麦落 麦	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒炒め 竹輪とインゲンの玉子とじ 豚肉のマヨマスタード炒め		麦 卵麦 卵麦	★ごはん120g ロールキャベツの味噌煮込み ミックスソテー 鶏肉と小松菜煮 ひとくちがんと煮		卵麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏の甘酢煮 オニオンソテー 炒り豆腐 白菜の煮びたし		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
	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	286kcal	479kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	222kcal	415kcal
	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	14.2g	17.5g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	17.4g	17.9g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	10.8g	11.3g
	炭水化物	23.5g	65.4g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	16.1g	58.0g
	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	805mg	806mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.1g
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	639kcal	1218kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal
	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	43.7g	53.6g	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	39.7g	49.6g
	脂質	28.5g	30.0g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	30.7g	32.2g
	炭水化物	52.0g	177.7g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	43.5g	169.2g	炭水化物	44.2g	169.9g	炭水化物	47.5g	173.2g
	ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	1988mg	1991mg	ナトリウム	1977mg	1980mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.1g
合計(間食込)	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	51.1g	61.0g	たんぱく質	49.9g	59.8g	たんぱく質	47.6g	57.5g
	脂質	35.6g	37.1g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	40.1g	41.6g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	37.7g	39.2g
	炭水化物	83.9g	209.6g	炭水化物	76.3g	202.0g	炭水化物	72.4g	198.1g	炭水化物	72.0g	197.7g	炭水化物	75.7g	201.4g
	ナトリウム	2248mg	2251mg	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	2053mg	2056mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.3g

※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

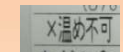


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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25日(月)			12月26日(火)			12月27日(水)			12月28日(木)			12月29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 じゃが芋デミグラスソース 竹輪のごま炒め 麩とえのきのさっと煮	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 ジャーマンポテト ナスの炒り煮	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん ジャガ芋きんぴら 切干大根のコンソメ炒め	卵麦 麦 乳麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 枝豆とコーンのバター風味 春雨の甘酢炒め	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 揚げナスの煮物 野菜のトマト煮	卵麦 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	220kcal 463kcal	エネルギー	397kcal 640kcal	エネルギー	218kcal 461kcal	エネルギー	250kcal 493kcal	エネルギー	309kcal 552kcal				
	たんぱく質	8.6g 12.7g	たんぱく質	6.9g 11.0g	たんぱく質	3.9g 8.0g	たんぱく質	7.7g 11.8g	たんぱく質	9.1g 13.2g				
	脂質	9.6g 10.2g	脂質	27.2g 27.8g	脂質	12.3g 12.9g	脂質	13.2g 13.8g	脂質	20.4g 21.0g				
	炭水化物	25.5g 78.3g	炭水化物	32.5g 85.3g	炭水化物	23.1g 75.9g	炭水化物	24.0g 76.8g	炭水化物	23.5g 76.3g				
	ナトリウム	614mg 615mg	ナトリウム	544mg 545mg	ナトリウム	570mg 571mg	ナトリウム	579mg 580mg	ナトリウム	733mg 734mg				
	カリウム	462mg 523mg	カリウム	595mg 656mg	カリウム	375mg 436mg	カリウム	314mg 375mg	カリウム	535mg 596mg				
	リン	130mg 195mg	リン	128mg 193mg	リン	66mg 131mg	リン	99mg 164mg	リン	120mg 185mg				
	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.4g 1.5g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.9g 1.9g				
昼食	★ごはん150g 牛肉のちゃんぷる 里芋のおろし揚げ出し パスタのクリーム煮	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 赤魚の竜田揚げ きのこあん 赤玉南瓜煮 大根の甘酢漬け	麦 麦 麦	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン チンゲン菜ソテー 白菜と厚揚げのとろみ煮 牛肉と根菜の煮物	卵 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g キャベツメンチ オクラのペペロンチーノ 人参しりしり 野菜たっぷりマーボ炒め	卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き オニオンソテー 野菜のバジルチーズ焼き 根菜の柚子マリネ	麦 乳麦 乳				
		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	387kcal 630kcal	エネルギー	270kcal 513kcal	エネルギー	316kcal 559kcal	エネルギー	333kcal 576kcal	エネルギー	308kcal 551kcal				
	たんぱく質	9.8g 13.9g	たんぱく質	11.6g 15.7g	たんぱく質	13.3g 17.4g	たんぱく質	9.4g 13.5g	たんぱく質	11.7g 15.8g				
	脂質	24.3g 24.9g	脂質	9.9g 10.5g	脂質	18.8g 19.4g	脂質	19.2g 19.8g	脂質	18.6g 19.2g				
	炭水化物	30.4g 83.2g	炭水化物	34.2g 87.0g	炭水化物	21.7g 74.5g	炭水化物	31.1g 83.9g	炭水化物	21.8g 74.6g				
	ナトリウム	637mg 638mg	ナトリウム	471mg 472mg	ナトリウム	677mg 678mg	ナトリウム	561mg 562mg	ナトリウム	635mg 636mg				
	カリウム	457mg 518mg	カリウム	651mg 712mg	カリウム	591mg 652mg	カリウム	624mg 685mg	カリウム	588mg 649mg				
	リン	139mg 204mg	リン	143mg 208mg	リン	149mg 214mg	リン	136mg 201mg	リン	179mg 244mg				
	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.2g 1.2g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.6g 1.6g				
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g					
夕食	★ごはん150g ポークジンジャー きんぴられんこん きのこじゃが芋のアーヒョ	麦 麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ キャベツソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 春雨ナポリタン	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g カルビ井の具 さつま芋の甘露煮 クリームコロッケ	麦落 麦 乳麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 人参のレモン煮 麩の野菜あんかけ 若芽とじゃこの炒り卵	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん ごま風味炒め キャベツと卵の塩レモンパスタ	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
	エネルギー	360kcal 603kcal	エネルギー	312kcal 555kcal	エネルギー	439kcal 682kcal	エネルギー	386kcal 629kcal	エネルギー	342kcal 585kcal				
	たんぱく質	12.1g 16.2g	たんぱく質	12.7g 16.8g	たんぱく質	11.6g 15.7g	たんぱく質	13.9g 18.0g	たんぱく質	9.2g 13.3g				
	脂質	21.4g 22.0g	脂質	15.7g 16.3g	脂質	23.5g 24.1g	脂質	23.5g 24.1g	脂質	13.9g 14.5g				
	炭水化物	31.1g 83.9g	炭水化物	28.5g 81.3g	炭水化物	44.5g 97.3g	炭水化物	28.2g 81.0g	炭水化物	44.9g 97.7g				
	ナトリウム	761mg 762mg	ナトリウム	591mg 592mg	ナトリウム	706mg 707mg	ナトリウム	671mg 672mg	ナトリウム	757mg 758mg				
	カリウム	646mg 707mg	カリウム	362mg 423mg	カリウム	580mg 641mg	カリウム	451mg 512mg	カリウム	510mg 571mg				
	リン	190mg 255mg	リン	136mg 201mg	リン	155mg 220mg	リン	138mg 203mg	リン	140mg 205mg				
	食塩相当量	1.9g 1.9g	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	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	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	967kcal 1696kcal	エネルギー	979kcal 1708kcal	エネルギー	973kcal 1702kcal	エネルギー	969kcal 1698kcal	エネルギー	959kcal 1688kcal				
	たんぱく質	30.5g 42.8g	たんぱく質	31.2g 43.5g	たんぱく質	28.8g 41.1g	たんぱく質	31.0g 43.3g	たんぱく質	30.0g 42.3g				
	脂質	55.3g 57.1g	脂質	52.8g 54.6g	脂質	54.6g 56.4g	脂質	55.9g 57.7g	脂質	52.9g 54.7g				
	炭水化物	87.0g 245.4g	炭水化物	95.2g 253.6g	炭水化物	89.3g 247.7g	炭水化物	83.3g 241.7g	炭水化物	90.2g 248.6g				
	ナトリウム	2012mg 2015mg	ナトリウム	1606mg 1609mg	ナトリウム	1953mg 1956mg	ナトリウム	1811mg 1814mg	ナトリウム	2125mg 2128mg				
	カリウム	1565mg 1748mg	カリウム	1608mg 1791mg	カリウム	1546mg 1729mg	カリウム	1389mg 1572mg	カリウム	1633mg 1816mg				
	リン	459mg 654mg	リン	407mg 602mg	リン	370mg 565mg	リン	373mg 568mg	リン	439mg 634mg				
	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	4.1g 4.1g	食塩相当量	4.9g 5.0g	食塩相当量	4.6g 4.6g	食塩相当量	5.4g 5.4g				
	合計(間食込)	エネルギー	1031kcal 1760kcal	エネルギー	1027kcal 1756kcal	エネルギー	1036kcal 1765kcal	エネルギー	1033kcal 1762kcal	エネルギー	1022kcal 1751kcal			
たんぱく質		30.9g 43.2g	たんぱく質	31.6g 43.9g	たんぱく質	29.1g 41.4g	たんぱく質	31.4g 43.7g	たんぱく質	30.3g 42.6g				
脂質		55.4g 57.2g	脂質	52.9g 54.7g	脂質	54.7g 56.5g	脂質	56.0g 57.8g	脂質	53.0g 54.8g				
炭水化物		102.5g 260.9g	炭水化物	106.7g 265.1g	炭水化物	104.5g 262.9g	炭水化物	98.8g 257.2g	炭水化物	105.4g 263.8g				
ナトリウム		2015mg 2018mg	ナトリウム	1609mg 1612mg	ナトリウム	1954mg 1957mg	ナトリウム	1814mg 1817mg	ナトリウム	2126mg 2129mg				
カリウム		1625mg 1808mg	カリウム	1664mg 1847mg	カリウム	1603mg 1786mg	カリウム	1449mg 1632mg	カリウム	1690mg 1873mg				
リン		466mg 661mg	リン	413mg 608mg	リン	373mg 568mg	リン	380mg 575mg	リン	442mg 637mg				
食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	4.1g 4.1g	食塩相当量	4.9g 5.0g	食塩相当量	4.6g 4.6g	食塩相当量	5.4g 5.4g					

※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

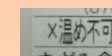


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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25日(月)			12月26日(火)			12月27日(水)			12月28日(木)			12月29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 豆腐ステーキ カリフラワーの煮物 油揚げの玉子とじ	卵 卵麦か 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 じゃが芋の中華風サラダ	麦 麦落か 麦	★ごはん180g 肉団子と白菜のとろみ煮 麩の玉子とじ 中華キャベツ	卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 肉豆腐煮 キャベツとウインナーのソテー コンニャクの辛味炒め	麦 乳麦 乳麦落	★ごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 野菜のブラウンソース煮込み カリフラワーのピクルス	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	166kcal	456kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	164kcal	454kcal	エネルギー	163kcal	453kcal	エネルギー	271kcal	561kcal
	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	11.9g	16.8g	たんぱく質	6.2g	11.1g	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	10.2g	15.1g
	脂質	10.6g	11.3g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	15.8g	16.5g
	炭水化物	9.8g	72.7g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	11.8g	74.7g	炭水化物	21.9g	84.8g
	ナトリウム	492mg	493mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	514mg	515mg
	カリウム	264mg	336mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	296mg	368mg	カリウム	382mg	454mg	カリウム	512mg	584mg
	リン	114mg	191mg	リン	137mg	214mg	リン	85mg	162mg	リン	118mg	195mg	リン	135mg	212mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん180g アジの幽庵焼 キャベツソテー 大豆と人参の煮物 春雨の五目炒め	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪と菜の花の煮物 豆腐のかに風あかけ	麦 麦 卵麦か	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 オクラのベベロンチーノ きんぴられんこん バジルポテトチキン	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白花豆煮 大根の甘酢漬け	乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ オニオンソテー 竹輪のごま炒め 大根と蒟の汁煮	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	266kcal	556kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	247kcal	537kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	235kcal	525kcal
	たんぱく質	19.5g	24.4g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	14.7g	19.6g
	脂質	7.9g	8.6g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	10.6g	11.3g
	炭水化物	27.4g	90.3g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	36.8g	99.7g	炭水化物	19.7g	82.6g
	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	686mg	687mg
	カリウム	747mg	819mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	510mg	582mg	カリウム	450mg	522mg	カリウム	475mg	547mg
	リン	263mg	340mg	リン	171mg	248mg	リン	199mg	276mg	リン	132mg	209mg	リン	191mg	268mg
	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	1.7g	1.7g
間食 ◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			
夕食	★ごはん180g 豚ばら肉炒め 青菜と高野豆腐の煮物 人参しりしり	麦 麦 麦	★ごはん180g まぐろカツ 人参のきんぴら 鶏肉ピーマン炒め マカロニと法蓮草のソテー	麦 麦 麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉のカレー風味焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とふきの炒め煮 なすの中華風南蛮漬け	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g ブリの西京焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 牛肉とひじきの炒め煮	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏の甘酢煮 チンゲン菜ソテー ひき肉と里芋の味噌煮 中華うま煮炒め	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	344kcal	634kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	344kcal	634kcal	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	290kcal	580kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	20.1g	25.0g	たんぱく質	20.1g	25.0g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	23.0g	23.7g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	23.5g	24.2g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	14.6g	15.3g
	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	29.0g	91.9g	炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	26.5g	89.4g
	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	800mg	801mg
	カリウム	595mg	667mg	カリウム	391mg	463mg	カリウム	719mg	791mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	527mg	599mg
	リン	199mg	276mg	リン	176mg	253mg	リン	122mg	199mg	リン	178mg	255mg	リン	156mg	233mg
	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	1.8g	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	776kcal	1646kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	755kcal	1625kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal
	たんぱく質	43.2g	57.9g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.5g	53.2g
	脂質	41.5g	43.6g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	41.0g	43.1g
	炭水化物	55.1g	243.8g	炭水化物	64.2g	252.9g	炭水化物	50.0g	238.7g	炭水化物	64.2g	252.9g	炭水化物	68.1g	256.8g
	ナトリウム	1803mg	1806mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	1852mg	1855mg	ナトリウム	1836mg	1839mg	ナトリウム	2000mg	2003mg
	カリウム	1606mg	1822mg	カリウム	1381mg	1597mg	カリウム	1525mg	1741mg	カリウム	1362mg	1578mg	カリウム	1514mg	1730mg
	リン	576mg	807mg	リン	484mg	715mg	リン	406mg	637mg	リン	428mg	659mg	リン	482mg	713mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計(間食込)	エネルギー	904kcal	1774kcal	エネルギー	904kcal	1774kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	892kcal
たんぱく質		44.0g	58.7g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g
脂質		41.7g	43.8g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	41.2g	43.3g
炭水化物		86.0g	274.7g	炭水化物	87.2g	275.9g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	95.1g	283.8g	炭水化物	91.1g	279.8g
ナトリウム		1809mg	1812mg	ナトリウム	1916mg	1919mg	ナトリウム	1854mg	1857mg	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	2006mg	2009mg
カリウム		1726mg	1942mg	カリウム	1494mg	1710mg	カリウム	1639mg	1855mg	カリウム	1482mg	1698mg	カリウム	1627mg	1843mg
リン		590mg	821mg	リン	496mg	727mg	リン	412mg	643mg	リン	442mg	673mg	リン	494mg	725mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	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。

お食事の作り方

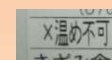


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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25日(月)			12月26日(火)			12月27日(水)			12月28日(木)			12月29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 スクランブルエッグ ブロッコリーとハムのクリーム煮 スパトマト炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 インゲンとえのきの炒め物 切干大根のおから煮 ★味噌汁			★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			★やわらかごはん180g 厚揚げときこのおろし煮 若竹煮 春雨の中華和え ★味噌汁			★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		
卵乳 卵乳麦 乳麦 麦			麦 乳麦 麦 麦			麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 卵乳麦 麦			卵麦 麦 麦 麦		
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		
おかずセット 200kcal 5.9g 13.3g 14.8g 385mg 1.0g			おかずセット 155kcal 9.9g 7.0g 12.9g 659mg 1.7g			おかずセット 143kcal 10.2g 6.8g 10.7g 605mg 1.5g			おかずセット 116kcal 3.8g 4.0g 16.5g 552mg 1.4g			おかずセット 133kcal 7.5g 5.4g 14.4g 605mg 1.5g		
フルセット 474kcal 12.5g 14.9g 70.8g 846mg 2.2g			フルセット 427kcal 16.0g 8.0g 70.1g 1100mg 2.8g			フルセット 415kcal 16.4g 7.8g 67.9g 1066mg 2.7g			フルセット 380kcal 9.4g 4.9g 72.5g 995mg 2.5g			フルセット 407kcal 14.0g 7.0g 70.2g 1046mg 2.7g		
★枝豆ごはん 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 根菜の柚子マリネ ★味噌汁			★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			★やわらかごはん180g 白菜煮込みハンバーグ マカロニとツナの和風炒め 食べるトマトスープ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の磯辺焼 ピーマンのおかか和え ツナと大豆の炒め煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 スパソテー 豆腐のかに風あんかけ 野菜のチリソース煮 ★味噌汁		
麦 麦 麦落 麦			卵乳麦 卵乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦 乳麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 乳麦 卵麦か 麦		
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		
おかずセット 209kcal 13.3g 10.0g 15.9g 716mg 1.8g			おかずセット 335kcal 12.4g 19.9g 27.1g 747mg 1.9g			おかずセット 221kcal 10.6g 8.0g 24.5g 760mg 1.9g			おかずセット 174kcal 15.5g 6.5g 14.9g 648mg 1.6g			おかずセット 230kcal 12.3g 9.8g 21.3g 610mg 1.6g		
フルセット 544kcal 22.3g 12.2g 82.6g 1503mg 3.8g			フルセット 607kcal 18.5g 20.9g 84.1g 1188mg 3.0g			フルセット 494kcal 17.1g 9.6g 80.2g 1203mg 3.1g			フルセット 455kcal 22.6g 8.2g 71.8g 1089mg 2.8g			フルセット 502kcal 18.5g 10.8g 78.5g 1051mg 2.7g		
★やわらかごはん180g 治部風煮物 里芋と白菜の味噌煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め ★味噌汁			★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			★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			★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 里芋といかの煮物 肉入りうの花 ★味噌汁			★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		
麦 麦 麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			麦 麦か 卵乳麦 卵麦 麦			麦 麦 乳麦 麦			乳麦 麦 麦 乳麦 麦		
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		
おかずセット 188kcal 10.4g 5.8g 22.7g 856mg 2.2g			おかずセット 223kcal 8.8g 9.0g 28.1g 756mg 1.9g			おかずセット 251kcal 15.4g 13.7g 17.7g 1028mg 2.6g			おかずセット 312kcal 14.6g 17.5g 22.1g 811mg 2.1g			おかずセット 302kcal 10.0g 16.7g 26.9g 650mg 1.7g		
フルセット 459kcal 16.5g 6.8g 79.6g 1299mg 3.3g			フルセット 497kcal 15.4g 10.6g 84.1g 1217mg 3.1g			フルセット 523kcal 21.4g 14.7g 74.7g 1469mg 3.7g			フルセット 584kcal 20.7g 18.5g 79.3g 1272mg 3.2g			フルセット 573kcal 16.0g 17.7g 83.8g 1093mg 2.8g		
★やわらかごはん180g スクランブルエッグ ブロッコリーとハムのクリーム煮 スパトマト炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 インゲンとえのきの炒め物 切干大根のおから煮 ★味噌汁			★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			★やわらかごはん180g 厚揚げときこのおろし煮 若竹煮 春雨の中華和え ★味噌汁			★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		
卵乳 卵乳麦 乳麦 麦			麦 乳麦 麦 麦			麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 卵乳麦 麦			卵麦 麦 麦 麦		
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		
おかずセット 597kcal 29.6g 29.1g 53.4g 1957mg 5.0g			おかずセット 713kcal 31.1g 35.9g 68.1g 2162mg 5.5g			おかずセット 615kcal 36.2g 28.5g 52.9g 2393mg 6.0g			おかずセット 602kcal 33.9g 28.0g 53.5g 2011mg 5.1g			おかずセット 665kcal 29.8g 31.9g 62.6g 1865mg 4.8g		
フルセット 1477kcal 51.3g 33.9g 233.0g 3648mg 9.3g			フルセット 1531kcal 49.9g 39.5g 238.3g 3505mg 8.9g			フルセット 1432kcal 54.9g 32.1g 222.8g 3738mg 9.5g			フルセット 1419kcal 52.7g 31.6g 223.6g 3356mg 8.5g			フルセット 1482kcal 48.5g 35.5g 232.5g 3190mg 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25日(月)			12月26日(火)			12月27日(水)			12月28日(木)			12月29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 スクランブルエッグ ブロッコリーとハムのクリーム煮 スパトマト炒め ★味噌汁		卵乳 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 インゲンとえのきの炒め物 切干大根のおから煮 ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★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		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 厚揚げときこのおろし煮 若竹煮 春雨の中華和え ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★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		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	200kcal	359kcal	エネルギー	155kcal	314kcal	エネルギー	143kcal	302kcal	エネルギー	116kcal	275kcal	エネルギー	133kcal	292kcal
蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	7.5g	11.2g
脂 質	13.3g	14.0g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	5.4g	6.1g
炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	14.4g	47.4g
ナトリウム	385mg	825mg	ナトリウム	659mg	1099mg	ナトリウム	605mg	1045mg	ナトリウム	552mg	992mg	ナトリウム	605mg	1045mg
食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.7g
★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 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		麦 麦 麦落 麦	★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		卵乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 白菜煮込みハンバーグ マカロニとツナの和風炒め 食べるトマトスープ ★味噌汁		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の磯辺焼 ピーマンのおかか和え 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	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 スパソテー 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	209kcal	368kcal	エネルギー	335kcal	494kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	174kcal	333kcal	エネルギー	230kcal	389kcal
蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	12.3g	16.0g
脂 質	10.0g	10.7g	脂 質	19.9g	20.6g	脂 質	8.0g	8.7g	脂 質	6.5g	7.2g	脂 質	9.8g	10.5g
炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	27.1g	60.1g	炭水化物	24.5g	57.5g	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	21.3g	54.3g
ナトリウム	716mg	1156mg	ナトリウム	747mg	1187mg	ナトリウム	760mg	1200mg	ナトリウム	648mg	1088mg	ナトリウム	610mg	1050mg
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	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★全粥240g 治部風煮物 里芋と白菜の味噌煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★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		乳麦 麦 麦 麦	★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		麦 麦か 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 牛肉とキャベツの炒め物 里芋といかの煮物 肉入りうの花 ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★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		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	188kcal	347kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	312kcal	471kcal	エネルギー	302kcal	461kcal
蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	10.0g	13.7g
脂 質	5.8g	6.5g	脂 質	9.0g	9.7g	脂 質	13.7g	14.4g	脂 質	17.5g	18.2g	脂 質	16.7g	17.4g
炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	28.1g	61.1g	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	26.9g	59.9g
ナトリウム	856mg	1296mg	ナトリウム	756mg	1196mg	ナトリウム	1028mg	1468mg	ナトリウム	811mg	1251mg	ナトリウム	650mg	1090mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	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	597kcal	1074kcal	エネルギー	713kcal	1190kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal	エネルギー	602kcal	1079kcal	エネルギー	665kcal	1142kcal
蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	31.1g	42.2g	蛋白質	36.2g	47.3g	蛋白質	33.9g	45.0g	蛋白質	29.8g	40.9g
脂 質	29.1g	31.2g	脂 質	35.9g	38.0g	脂 質	28.5g	30.6g	脂 質	28.0g	30.1g	脂 質	31.9g	34.0g
炭水化物	53.4g	152.4g	炭水化物	68.1g	167.1g	炭水化物	52.9g	151.9g	炭水化物	53.5g	152.5g	炭水化物	62.6g	161.6g
ナトリウム	1957mg	3277mg	ナトリウム	2162mg	3482mg	ナトリウム	2393mg	3713mg	ナトリウム	2011mg	3331mg	ナトリウム	1865mg	3185mg
食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	4.8g	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



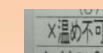
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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25日(月)			12月26日(火)			12月27日(水)			12月28日(木)			12月29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 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 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)			卵麦 麦 麦

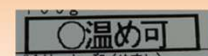
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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