

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

12月8日(月)			12月9日(火)			12月10日(水)			12月11日(木)			12月12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 揚げと人参の煮びたし キャベツの土佐煮 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 若芽と蒲鉾の和え物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とし 人参のおかかサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豚肉と里芋のごま煮 コンニャクのおおさ炒め ★味噌汁(若芽・揚げ)	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麴・揚げ)	卵乳麦 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	174kcal	430kcal	エネルギー	129kcal	388kcal	エネルギー	167kcal	421kcal	エネルギー	198kcal	464kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	9.6g	14.8g	たんぱく質	7.9g	13.0g	たんぱく質	8.1g	13.1g	たんぱく質	9.7g	15.6g	たんぱく質	9.0g	15.3g
	脂質	10.2g	11.0g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	9.7g	11.3g	脂質	13.0g	14.7g
	炭水化物	11.7g	66.7g	炭水化物	15.5g	69.5g	炭水化物	15.1g	69.1g	炭水化物	18.4g	73.4g	炭水化物	12.5g	68.3g
	ナトリウム	544mg	796mg	ナトリウム	769mg	934mg	ナトリウム	755mg	903mg	ナトリウム	587mg	838mg	ナトリウム	657mg	883mg
	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	2.0g	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	1.7g	2.2g
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ブロッコリーの玉子とし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦か 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麴とえのきのさつと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	乳麦 乳麦 麦落 卵麦	★ごはん150g シイラ照焼 塩枝豆 和風ポトフ 高野豆腐の洋風玉子とし ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 乳麦 卵乳麦 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	232kcal	489kcal	エネルギー	206kcal	473kcal	エネルギー	216kcal	475kcal	エネルギー	220kcal	479kcal
	たんぱく質	15.0g	20.1g	たんぱく質	13.6g	18.6g	たんぱく質	13.3g	19.1g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	22.6g	27.9g
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	10.1g	11.7g	脂質	9.2g	10.5g	脂質	7.8g	9.1g
	炭水化物	18.5g	72.9g	炭水化物	18.6g	73.6g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	19.2g	73.6g	炭水化物	13.2g	67.7g
	ナトリウム	875mg	1023mg	ナトリウム	612mg	840mg	ナトリウム	635mg	862mg	ナトリウム	734mg	899mg	ナトリウム	793mg	983mg
	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g
間食		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g					
夕食	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 大根とごぼうの甘辛煮 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 三色野菜ナムル ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g ますの幽庵焼 人参のきんぴら 高野豆腐の味噌煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ キャベツの麻婆あんかけ 白菜のスープ煮 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	乳麦 麦落 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			
	エネルギー	246kcal	512kcal	エネルギー	284kcal	539kcal	エネルギー	271kcal	528kcal	エネルギー	191kcal	458kcal	エネルギー	200kcal	456kcal
	たんぱく質	16.9g	22.8g	たんぱく質	19.3g	24.3g	たんぱく質	17.6g	22.9g	たんぱく質	17.3g	23.2g	たんぱく質	8.5g	13.6g
	脂質	11.8g	13.4g	脂質	16.8g	17.6g	脂質	14.1g	14.9g	脂質	6.5g	7.6g	脂質	11.3g	12.1g
	炭水化物	19.1g	74.0g	炭水化物	14.8g	69.5g	炭水化物	16.4g	71.7g	炭水化物	13.1g	69.0g	炭水化物	14.6g	69.5g
	ナトリウム	720mg	946mg	ナトリウム	737mg	963mg	ナトリウム	744mg	996mg	ナトリウム	713mg	940mg	ナトリウム	682mg	910mg
	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	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	646kcal	1422kcal	エネルギー	645kcal	1416kcal	エネルギー	644kcal	1422kcal	エネルギー	605kcal	1397kcal	エネルギー	619kcal	1407kcal
	たんぱく質	41.5g	57.7g	たんぱく質	40.8g	55.9g	たんぱく質	39.0g	55.1g	たんぱく質	43.0g	60.0g	たんぱく質	40.1g	56.8g
	脂質	31.7g	34.9g	脂質	32.7g	35.6g	脂質	32.5g	35.7g	脂質	25.4g	29.4g	脂質	32.1g	35.9g
	炭水化物	49.3g	213.6g	炭水化物	48.9g	212.6g	炭水化物	47.4g	211.7g	炭水化物	50.7g	216.0g	炭水化物	40.3g	205.5g
	ナトリウム	2139mg	2765mg	ナトリウム	2118mg	2737mg	ナトリウム	2134mg	2761mg	ナトリウム	2034mg	2677mg	ナトリウム	2132mg	2776mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1629kcal	エネルギー	842kcal	1613kcal	エネルギー	843kcal	1621kcal	エネルギー	812kcal	1604kcal	エネルギー	820kcal	1608kcal
	たんぱく質	47.6g	63.8g	たんぱく質	48.5g	63.6g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	49.1g	66.1g	たんぱく質	47.5g	64.2g
	脂質	38.8g	42.0g	脂質	39.7g	42.6g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	32.5g	36.5g	脂質	39.1g	42.9g
	炭水化物	81.2g	245.5g	炭水化物	76.7g	240.4g	炭水化物	75.6g	239.9g	炭水化物	82.6g	247.9g	炭水化物	69.2g	234.4g
	ナトリウム	2213mg	2839mg	ナトリウム	2194mg	2813mg	ナトリウム	2210mg	2837mg	ナトリウム	2108mg	2751mg	ナトリウム	2209mg	2853mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	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

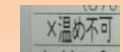


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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(カロリー1440kcal管理食)

12月8日(月)			12月9日(火)			12月10日(水)			12月11日(木)			12月12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 揚げと人参の煮びたし キャベツの土佐煮	麦 麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 若芽と蒲鉾の和え物	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とし 人参のおかかサラダ	卵麦 卵麦 麦	★ごはん120g 厚焼玉子 豚肉と里芋のごま煮 コンニャクのおおさ炒め	卵麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮	卵乳麦 乳麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	129kcal	322kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	9.0g	12.3g
	脂質	10.2g	10.7g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	12.5g	54.4g
	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	657mg	658mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ブロッコリーの玉子とし	麦 麦か 乳麦 卵麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮漬け 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め	乳麦 乳麦 麦落	★ごはん120g シイラ照焼 塩枝豆 和風ポトフ 高野豆腐の洋風玉子とし	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	220kcal	413kcal
	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	22.6g	25.9g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	9.2g	9.7g	脂質	7.8g	8.3g
	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	13.2g	55.1g
	ナトリウム	875mg	876mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	793mg	794mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 大根とごぼうの甘辛煮	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 三色野菜ナムル	卵麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g ますの幽庵焼 人参のきんぴら 高野豆腐の味噌煮 ひじきとアサリのさっぱり煮	麦 麦 卵麦 麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ キャベツの麻婆あんかけ 白菜のスープ煮	乳麦 麦落 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	246kcal	439kcal	エネルギー	284kcal	477kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	200kcal	393kcal
	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	19.3g	22.6g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	8.5g	11.8g
	脂質	11.8g	12.3g	脂質	16.8g	17.3g	脂質	14.1g	14.6g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	11.3g	11.8g
	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	14.6g	56.5g
	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	682mg	683mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	
	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	605kcal	1184kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal
	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	43.0g	52.9g	たんぱく質	40.1g	50.0g
	脂質	31.7g	33.2g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	25.4g	26.9g	脂質	32.1g	33.6g
	炭水化物	49.3g	175.0g	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	40.3g	166.0g
	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	2132mg	2135mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal
	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	49.1g	59.0g	たんぱく質	47.5g	57.4g
	脂質	38.8g	40.3g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	39.1g	40.6g
	炭水化物	81.2g	206.9g	炭水化物	76.7g	202.4g	炭水化物	75.6g	201.3g	炭水化物	82.6g	208.3g	炭水化物	69.2g	194.9g
	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2194mg	2197mg	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	2108mg	2111mg	ナトリウム	2209mg	2212mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は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

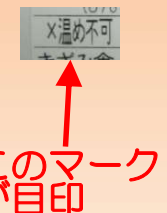


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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(たんぱく40g管理食)

12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12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 豆腐ステーキ かぼちゃのいとこ煮 春雨と挽肉の炒め物	卵 麦 麦	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ ゴロゴロ野菜の塩炒め レインボーサラダ	卵 卵 麦 卵	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 キャロットエッグ たたきごぼう	卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 一口ナスのオランダ煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵乳麦 麦 卵麦か	★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 根菜の柚子マリネ	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 256kcal	499kcal	エネルギー 308kcal	551kcal	エネルギー 290kcal	533kcal	エネルギー 254kcal	497kcal	エネルギー 281kcal	524kcal
たんぱく質 6.2g	10.3g	たんぱく質 6.5g	10.6g	たんぱく質 6.3g	10.4g	たんぱく質 3.9g	8.0g	たんぱく質 8.4g	12.5g
脂質 13.9g	14.5g	脂質 21.2g	21.8g	脂質 16.9g	17.5g	脂質 17.7g	18.3g	脂質 14.0g	14.6g
炭水化物 26.3g	79.1g	炭水化物 22.8g	75.6g	炭水化物 28.6g	81.4g	炭水化物 21.2g	74.0g	炭水化物 29.5g	82.3g
ナトリウム 629mg	630mg	ナトリウム 583mg	584mg	ナトリウム 571mg	572mg	ナトリウム 500mg	501mg	ナトリウム 618mg	619mg
カリウム 308mg	369mg	カリウム 314mg	375mg	カリウム 352mg	413mg	カリウム 463mg	524mg	カリウム 455mg	516mg
リン 73mg	138mg	リン 85mg	150mg	リン 114mg	179mg	リン 78mg	143mg	リン 125mg	190mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	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	食塩相当量 1.6g	1.6g
★ごはん150g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め 油揚げの玉子とじ ひじきと蓮根のマヨ炒め	麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパンテー ナスの炒り煮 キャベツと若芽のごまマヨネーズ	乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら 里芋のおろし揚げ出し レインボー春雨	乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 竹輪のごま炒め 明太ポテトサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身フライ うま塩キャベツ けんちん煮 春雨としめじの炒め物	麦 麦か 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 344kcal	587kcal	エネルギー 357kcal	600kcal	エネルギー 370kcal	613kcal	エネルギー 369kcal	612kcal	エネルギー 360kcal	603kcal
たんぱく質 11.9g	16.0g	たんぱく質 8.8g	12.9g	たんぱく質 10.8g	14.9g	たんぱく質 12.2g	16.3g	たんぱく質 9.6g	13.7g
脂質 23.5g	24.1g	脂質 22.6g	23.2g	脂質 20.9g	20.9g	脂質 24.0g	24.6g	脂質 22.4g	23.0g
炭水化物 21.5g	74.3g	炭水化物 27.4g	80.2g	炭水化物 34.4g	87.2g	炭水化物 23.3g	76.1g	炭水化物 30.7g	83.5g
ナトリウム 726mg	727mg	ナトリウム 642mg	643mg	ナトリウム 619mg	620mg	ナトリウム 868mg	869mg	ナトリウム 630mg	631mg
カリウム 519mg	580mg	カリウム 481mg	542mg	カリウム 434mg	495mg	カリウム 550mg	611mg	カリウム 392mg	453mg
リン 198mg	263mg	リン 140mg	205mg	リン 142mg	207mg	リン 167mg	232mg	リン 124mg	189mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.6g	1.6g
◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g	
★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 キャベツソテー スイートおさつ スパトマト炒め	麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがなんも煮 インゲンとツナのマスタード和え	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん オクラのペペロンチーノ キャベツの麻婆あんかけ ポテトビーンズサラダ	乳麦 麦落 卵麦	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 赤玉南瓜煮 四色なます	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め みそポテト バインキャロットラペ	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 401kcal	644kcal	エネルギー 310kcal	553kcal	エネルギー 319kcal	562kcal	エネルギー 345kcal	588kcal	エネルギー 336kcal	579kcal
たんぱく質 12.2g	16.3g	たんぱく質 12.8g	16.9g	たんぱく質 10.8g	14.9g	たんぱく質 11.3g	15.4g	たんぱく質 8.7g	12.8g
脂質 14.8g	15.4g	脂質 13.5g	14.1g	脂質 18.9g	19.5g	脂質 18.5g	19.1g	脂質 19.2g	19.8g
炭水化物 53.3g	106.1g	炭水化物 33.8g	86.6g	炭水化物 27.4g	80.2g	炭水化物 31.6g	84.4g	炭水化物 31.0g	83.8g
ナトリウム 526mg	527mg	ナトリウム 716mg	717mg	ナトリウム 782mg	783mg	ナトリウム 613mg	614mg	ナトリウム 650mg	651mg
カリウム 536mg	597mg	カリウム 608mg	669mg	カリウム 557mg	557mg	カリウム 702mg	763mg	カリウム 653mg	714mg
リン 152mg	217mg	リン 175mg	240mg	リン 135mg	200mg	リン 176mg	241mg	リン 121mg	186mg
食塩相当量 1.3g	1.3g	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	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 1001kcal	1730kcal	エネルギー 975kcal	1704kcal	エネルギー 979kcal	1708kcal	エネルギー 968kcal	1697kcal	エネルギー 977kcal	1706kcal
たんぱく質 30.3g	42.6g	たんぱく質 28.1g	40.4g	たんぱく質 27.9g	40.2g	たんぱく質 27.4g	39.7g	たんぱく質 26.7g	39.0g
脂質 52.2g	54.0g	脂質 57.3g	59.1g	脂質 56.1g	57.9g	脂質 60.2g	62.0g	脂質 55.6g	57.4g
炭水化物 101.1g	259.5g	炭水化物 84.0g	242.4g	炭水化物 90.4g	248.8g	炭水化物 76.1g	234.5g	炭水化物 91.2g	249.6g
ナトリウム 1881mg	1884mg	ナトリウム 1941mg	1944mg	ナトリウム 1972mg	1975mg	ナトリウム 1981mg	1984mg	ナトリウム 1898mg	1901mg
カリウム 1363mg	1546mg	カリウム 1403mg	1586mg	カリウム 1282mg	1465mg	カリウム 1715mg	1898mg	カリウム 1500mg	1683mg
リン 423mg	618mg	リン 400mg	595mg	リン 391mg	586mg	リン 421mg	616mg	リン 370mg	565mg
食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 4.9g	4.9g
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 1049kcal	1778kcal	エネルギー 1039kcal	1768kcal	エネルギー 1027kcal	1756kcal	エネルギー 1031kcal	1760kcal	エネルギー 1025kcal	1754kcal
たんぱく質 30.7g	43.0g	たんぱく質 28.5g	40.8g	たんぱく質 28.3g	40.6g	たんぱく質 27.7g	40.0g	たんぱく質 27.1g	39.4g
脂質 52.3g	54.1g	脂質 57.4g	59.2g	脂質 56.2g	58.0g	脂質 60.3g	62.1g	脂質 55.7g	57.5g
炭水化物 112.6g	271.0g	炭水化物 99.5g	257.9g	炭水化物 101.9g	260.3g	炭水化物 91.3g	249.7g	炭水化物 102.7g	261.1g
ナトリウム 1884mg	1887mg	ナトリウム 1944mg	1947mg	ナトリウム 1975mg	1978mg	ナトリウム 1982mg	1985mg	ナトリウム 1901mg	1904mg
カリウム 1419mg	1602mg	カリウム 1463mg	1646mg	カリウム 1338mg	1521mg	カリウム 1772mg	1955mg	カリウム 1556mg	1739mg
リン 429mg	624mg	リン 407mg	602mg	リン 397mg	592mg	リン 424mg	619mg	リン 376mg	571mg
食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 4.9g	4.9g
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)	

※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

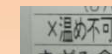


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12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	
朝食	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 春雨ちゃんぽん	麦 乳麦 乳	★ごはん180g 豆腐ステーキ 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	卵 乳麦 乳麦落	★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 じゃが芋の中華風サラダ	麦 麦 麦	★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 キャベツとザーサイ炒め	卵麦え 卵麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬け	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	188kcal	478kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	166kcal	456kcal	エネルギー	193kcal	483kcal
	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	11.5g	16.4g
	脂質	8.5g	9.2g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	16.2g	79.1g
	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	491mg	492mg
	カリウム	393mg	465mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	329mg	401mg	カリウム	426mg	498mg
	リン	105mg	182mg	リン	133mg	210mg	リン	115mg	192mg	リン	159mg	236mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.3g
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根のパンパンジー	乳麦 麦落 麦	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース スープキャベツ ピーマンと人参のツナ和え	卵麦 乳麦 麦	★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦落 麦 卵麦え 麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 ヤンニョムポテト	麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 赤魚のごま焼 キャベツソテー ナスの油炒め 揚げと人参の煮びたし	麦 乳麦 麦 麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	291kcal	581kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	13.7g	18.6g
	脂質	23.4g	24.1g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	18.9g	19.6g
	炭水化物	10.5g	73.4g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	18.9g	81.8g
	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	647mg	648mg
	カリウム	417mg	489mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	584mg	656mg	カリウム	529mg	601mg
	リン	209mg	286mg	リン	135mg	212mg	リン	151mg	228mg	リン	209mg	286mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	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
間食 ◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g				
夕食	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ	麦 麦 麦 乳麦	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 玉子スパ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナ炒め	乳麦 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	316kcal	606kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	343kcal	633kcal	エネルギー	297kcal	587kcal
	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	15.6g	20.5g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	21.5g	22.2g	脂質	17.5g	18.2g
	炭水化物	44.1g	107.0g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	20.0g	82.9g
	ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	740mg	741mg
	カリウム	852mg	924mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	616mg	688mg
	リン	229mg	306mg	リン	207mg	284mg	リン	185mg	262mg	リン	200mg	277mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	823kcal	1693kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	775kcal	1645kcal	エネルギー	781kcal	1651kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.8g	55.5g
	脂質	42.1g	44.2g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	45.3g	47.4g
	炭水化物	75.0g	263.7g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	56.3g	245.0g	炭水化物	55.1g	243.8g
	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	1878mg	1881mg
	カリウム	1662mg	1878mg	カリウム	1227mg	1443mg	カリウム	1359mg	1575mg	カリウム	1571mg	1787mg
	リン	543mg	774mg	リン	473mg	706mg	リン	451mg	682mg	リン	568mg	799mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー	949kcal	1819kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	909kcal
たんぱく質		39.3g	54.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.6g	56.3g
脂質		42.3g	44.4g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	45.5g	47.6g
炭水化物		105.5g	294.2g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	86.8g	275.5g	炭水化物	86.0g	274.7g
ナトリウム		2116mg	2119mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	1915mg	1918mg	ナトリウム	1884mg	1887mg
カリウム		1776mg	1992mg	カリウム	1347mg	1563mg	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1691mg	1907mg
リン		549mg	780mg	リン	489mg	720mg	リン	457mg	688mg	リン	582mg	813mg

※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

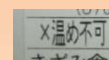


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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8日(月)			12月9日(火)			12月10日(水)			12月11日(木)			12月12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 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大根とえのきのきんぴら 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 さつま芋と小松菜の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏大豆 ぜんまいとミンチの煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ナスと麩の炒め煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉じゃがが煮 大豆と椎茸の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★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	79kcal	360kcal	エネルギー	163kcal	430kcal	エネルギー	177kcal	451kcal	エネルギー	167kcal	443kcal	エネルギー	151kcal	425kcal
蛋白質	4.7g	11.2g	蛋白質	7.5g	13.4g	蛋白質	11.7g	17.6g	蛋白質	5.6g	11.9g	蛋白質	9.2g	15.7g
脂 質	3.2g	4.9g	脂 質	5.5g	6.4g	脂 質	8.6g	9.5g	脂 質	11.1g	12.8g	脂 質	5.6g	7.2g
炭水化物	7.2g	64.5g	炭水化物	21.3g	78.1g	炭水化物	14.3g	72.5g	炭水化物	11.8g	67.8g	炭水化物	16.5g	72.3g
ナトリウム	702mg	1143mg	ナトリウム	703mg	1170mg	ナトリウム	590mg	1031mg	ナトリウム	744mg	1185mg	ナトリウム	549mg	990mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g
★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード オクラのペペロンチーノ 白菜と春雨の中華煮 たたきごぼう ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 菜の花 鶏肉のすき焼煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 生姜焼き じゃが芋のそぼろあん 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 田楽煮 五目うの花 パスタのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラのごま焼 チンゲン菜ソテー 豚肉と白菜のうま煮 若芽と油揚げのおひたし ★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	240kcal	505kcal		263kcal	535kcal	エネルギー	221kcal	499kcal	エネルギー	215kcal	492kcal	エネルギー	227kcal	498kcal
蛋白質	10.5g	16.2g	蛋白質	9.4g	15.7g	蛋白質	11.8g	18.3g	蛋白質	6.4g	12.7g	蛋白質	18.1g	24.1g
脂 質	11.1g	12.0g	脂 質	16.2g	17.2g	脂 質	7.8g	9.5g	脂 質	10.0g	11.0g	脂 質	11.4g	12.4g
炭水化物	22.7g	78.7g	炭水化物	19.3g	76.5g	炭水化物	25.0g	81.8g	炭水化物	27.4g	85.5g	炭水化物	12.6g	69.5g
ナトリウム	817mg	1283mg	ナトリウム	787mg	1228mg	ナトリウム	938mg	1380mg	ナトリウム	967mg	1408mg	ナトリウム	846mg	1288mg
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g
★やわらかごはん180g ポークチャップ 金時豆煮 ポテコーンサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 インゲンソテー 蕪のそぼろ煮 フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参煮 大根と竹輪の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 塩枝豆 れんこんの五目炒め煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 カリフラワーのピクルス ★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	365kcal	632kcal	エネルギー	244kcal	521kcal	エネルギー	260kcal	527kcal	エネルギー	227kcal	501kcal	エネルギー	220kcal	485kcal
蛋白質	15.3g	21.1g	蛋白質	14.1g	20.5g	蛋白質	7.4g	13.4g	蛋白質	15.6g	21.4g	蛋白質	14.8g	20.6g
脂 質	17.0g	17.9g	脂 質	10.9g	12.6g	脂 質	15.4g	16.3g	脂 質	11.8g	12.7g	脂 質	11.3g	12.2g
炭水化物	36.8g	93.5g	炭水化物	20.5g	77.0g	炭水化物	22.8g	79.4g	炭水化物	14.8g	73.0g	炭水化物	14.2g	70.6g
ナトリウム	790mg	1232mg	ナトリウム	714mg	1156mg	ナトリウム	799mg	1268mg	ナトリウム	716mg	1157mg	ナトリウム	703mg	1169mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	3.0g
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	684kcal	1497kcal	エネルギー	670kcal	1486kcal	エネルギー	658kcal	1477kcal	エネルギー	609kcal	1436kcal	エネルギー	598kcal	1408kcal
蛋白質	30.5g	48.5g	蛋白質	31.0g	49.6g	蛋白質	30.9g	49.3g	蛋白質	27.6g	46.0g	蛋白質	42.1g	60.4g
脂 質	31.3g	34.8g	脂 質	32.6g	36.2g	脂 質	31.8g	35.3g	脂 質	32.9g	36.5g	脂 質	28.3g	31.8g
炭水化物	66.7g	236.7g	炭水化物	61.1g	231.6g	炭水化物	62.1g	233.7g	炭水化物	54.0g	226.3g	炭水化物	43.3g	212.4g
ナトリウム	2309mg	3658mg	ナトリウム	2204mg	3554mg	ナトリウム	2327mg	3679mg	ナトリウム	2427mg	3750mg	ナトリウム	2098mg	3447mg
食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.4g	8.8g

★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8日(月)			12月9日(火)			12月10日(水)			12月11日(木)			12月12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 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大根とえのきのきんぴら 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 さつま芋と小松菜の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏大豆 ぜんまいとミンチの煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁			★全粥240g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ナスと麩の炒め煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★全粥240g 肉じゃがが煮 大豆と椎茸の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		
麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 乳麦 卵麦 麦			卵麦か 麦 麦 麦			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 79kcal 4.7g 3.2g 7.2g 702mg 1.8g			おかずセット 163kcal 7.5g 5.5g 21.3g 703mg 1.8g			おかずセット 177kcal 11.7g 8.6g 14.3g 590mg 1.5g			おかずセット 167kcal 5.6g 11.1g 11.8g 744mg 1.9g			おかずセット 151kcal 9.2g 5.6g 16.5g 549mg 1.4g		
フルセット 238kcal 8.4g 3.9g 40.2g 1142mg 2.9g			フルセット 322kcal 11.2g 6.2g 54.3g 1143mg 2.9g			フルセット 336kcal 15.4g 9.3g 47.3g 1030mg 2.6g			フルセット 326kcal 9.3g 11.8g 44.8g 1184mg 3.0g			フルセット 310kcal 12.9g 6.3g 49.5g 989mg 2.5g		
★全粥240g 鶏肉マスタード オクラのペペロンチーノ 白菜と春雨の中華煮 たたきごぼう ★味噌汁			★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 菜の花 鶏肉のすき焼煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁			★全粥240g 生姜焼き じゃが芋のそぼろあん 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 田楽煮 五目うの花 パスタのサラダ ★味噌汁			★全粥240g サワラのごま焼 チンゲン菜ソテー 豚肉と白菜のうま煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		
麦 麦 麦 麦			卵乳麦 麦 卵麦 麦			麦落 麦 麦 麦			麦 麦 卵乳麦 麦			麦 乳麦 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 240kcal 10.5g 11.1g 22.7g 817mg 2.1g			おかずセット 263kcal 9.4g 16.2g 19.3g 787mg 2.0g			おかずセット 221kcal 11.8g 7.8g 25.0g 938mg 2.4g			おかずセット 215kcal 6.4g 10.0g 27.4g 967mg 2.5g			おかずセット 227kcal 18.1g 11.4g 12.6g 846mg 2.2g		
フルセット 399kcal 14.2g 11.8g 55.7g 1257mg 3.2g			フルセット 422kcal 13.1g 16.9g 52.3g 1227mg 3.1g			フルセット 380kcal 15.5g 8.5g 58.0g 1378mg 3.5g			フルセット 374kcal 10.1g 10.7g 60.4g 1407mg 3.6g			フルセット 386kcal 21.8g 12.1g 45.6g 1286mg 3.3g		
★全粥240g ポークチャップ 金時豆煮 ポテコーンサラダ ★味噌汁			★全粥240g アジの幽庵焼 インゲンソテー 蕪のそぼろ煮 フレンチマカロニ ★味噌汁			★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参煮 大根と竹輪の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の煮付け 塩枝豆 れんこんの五目炒め煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁		
乳麦 麦 卵乳麦 麦			麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 麦 卵麦 麦			麦 卵乳麦 卵麦 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 365kcal 15.3g 17.0g 36.8g 790mg 2.0g			おかずセット 244kcal 14.1g 10.9g 20.5g 714mg 1.8g			おかずセット 260kcal 7.4g 15.4g 22.8g 799mg 2.0g			おかずセット 227kcal 15.6g 11.8g 14.8g 716mg 1.8g			おかずセット 220kcal 14.8g 11.3g 14.2g 703mg 1.8g		
フルセット 524kcal 19.0g 17.7g 69.8g 1230mg 3.1g			フルセット 403kcal 17.8g 11.6g 53.5g 1154mg 2.9g			フルセット 419kcal 11.1g 16.1g 55.8g 1239mg 3.2g			フルセット 386kcal 19.3g 12.5g 47.8g 1156mg 2.9g			フルセット 379kcal 18.5g 12.0g 47.2g 1143mg 2.9g		
★全粥240g ポークチャップ 金時豆煮 ポテコーンサラダ ★味噌汁			★全粥240g アジの幽庵焼 インゲンソテー 蕪のそぼろ煮 フレンチマカロニ ★味噌汁			★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参煮 大根と竹輪の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の煮付け 塩枝豆 れんこんの五目炒め煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁		
乳麦 麦 卵乳麦 麦			麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 麦 卵麦 麦			麦 卵乳麦 卵麦 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 684kcal 30.5g 31.3g 66.7g 2309mg 5.9g			おかずセット 670kcal 31.0g 32.6g 61.1g 2204mg 5.6g			おかずセット 658kcal 30.9g 31.8g 62.1g 2327mg 5.9g			おかずセット 609kcal 27.6g 32.9g 54.0g 2427mg 6.2g			おかずセット 598kcal 42.1g 28.3g 43.3g 2098mg 5.4g		
フルセット 1161kcal 41.6g 33.4g 165.7g 3629mg 9.2g			フルセット 1147kcal 42.1g 34.7g 160.1g 3524mg 8.9g			フルセット 1135kcal 42.0g 33.9g 161.1g 3647mg 9.3g			フルセット 1086kcal 38.7g 35.0g 153.0g 3747mg 9.5g			フルセット 1075kcal 53.2g 30.4g 142.3g 3418mg 8.7g		

★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



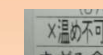
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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8日(月)			12月9日(火)			12月10日(水)			12月11日(木)			12月12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 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)			麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 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(えん下困難者用食品)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