

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

| 12月29日(月)           |                                                                               |                          | 12月30日(火)                                                              |                         |                                                                             | 12月31日(水)               |                                                                                  |                           | 1月1日(木)                                                                      |                     |         | 1月2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<br>白菜とがんもの煮物<br>竹輪のごま炒め<br>カリフラワーの甘酢漬け<br>★味噌汁(若芽・巻麴)                | 麦<br>麦<br>麦              | ★ごはん150g<br>大豆とキャベツのスープ煮<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>里芋の和風クリーム煮<br>★すまし汁(豆腐・えのき) | 卵乳麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦    | ★ごはん150g<br>鶏肉のカレー煮<br>油揚げと菜の花の煮物<br>キャベツとベーコンの煮まし<br>★味噌汁(豆腐・白菜)           | 乳麦<br>麦<br>卵乳麦          | ★ごはん150g<br>豚肉とごぼうの煮物<br>ツナと大豆の炒め煮<br>食べるトマトスープ<br>★味噌汁(巻麴・しめじ)                  | 麦<br>麦<br>乳麦<br>麦         | ★ごはん150g<br>肉団子と白菜の煮物<br>油揚げの玉子とじ<br>切干と人参のハリハリ<br>★味噌汁(巻麴・キャベツ)             | 卵乳麦<br>卵麦<br>麦<br>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                                                                         | 165kcal                  | 427kcal                                                                | エネルギー                   | 165kcal                                                                     | 419kcal                 | エネルギー                                                                            | 143kcal                   | 404kcal                                                                      | エネルギー               | 203kcal | 465kcal  | エネルギー | 130kcal | 394kcal  |
|                     | たんぱく質                                                                         | 9.8g                     | 15.5g                                                                  | たんぱく質                   | 11.4g                                                                       | 16.4g                   | たんぱく質                                                                            | 9.5g                      | 14.9g                                                                        | たんぱく質               | 14.0g   | 19.7g    | たんぱく質 | 7.1g    | 12.8g    |
|                     | 脂質                                                                            | 7.2g                     | 8.1g                                                                   | 脂質                      | 4.8g                                                                        | 5.6g                    | 脂質                                                                               | 6.0g                      | 7.0g                                                                         | 脂質                  | 8.4g    | 9.3g     | 脂質    | 5.6g    | 6.5g     |
|                     | 炭水化物                                                                          | 16.3g                    | 72.1g                                                                  | 炭水化物                    | 19.9g                                                                       | 73.9g                   | 炭水化物                                                                             | 13.9g                     | 69.0g                                                                        | 炭水化物                | 17.9g   | 73.6g    | 炭水化物  | 12.3g   | 68.4g    |
|                     | ナトリウム                                                                         | 742mg                    | 993mg                                                                  | ナトリウム                   | 699mg                                                                       | 847mg                   | ナトリウム                                                                            | 632mg                     | 860mg                                                                        | ナトリウム               | 628mg   | 854mg    | ナトリウム | 599mg   | 826mg    |
|                     | 食塩相当量                                                                         | 1.9g                     | 2.5g                                                                   | 食塩相当量                   | 1.8g                                                                        | 2.2g                    | 食塩相当量                                                                            | 1.6g                      | 2.2g                                                                         | 食塩相当量               | 1.6g    | 2.2g     | 食塩相当量 | 1.5g    | 2.1g     |
| 昼食                  | ★ごはん150g<br>サワラの味噌煮<br>人参グラッセ<br>鶏と蓮根のピリ辛煮<br>大根と落の出汁煮<br>★味噌汁(白菜・なめこ)        | 乳麦<br>麦<br>麦             | ★ごはん150g<br>大根と鶏肉の煮物<br>高野豆腐の洋風炒り煮<br>キャベツと卵の塩レモンパスタ<br>★味噌汁(しめじ・切干)   | 麦<br>乳麦え<br>卵乳麦         | ★ごはん150g<br>メンチカツ<br>うま塩キャベツ<br>麴とえのきのさつと煮<br>なめこと若芽のサツと煮<br>★味噌汁(揚げ・なめこ)   | 乳麦<br>麦か<br>麦           | ★ごはん150g<br>ブリのごま焼<br>人参グラッセ<br>白菜と挽肉の旨煮<br>大根の甘酢漬け<br>★味噌汁(小松菜・切干)              | 麦<br>乳麦<br>麦              | ★ごはん150g<br>鶏のいそべ焼<br>ミックスソテー<br>野菜のチリソース煮<br>豆腐としめじのとろみ煮<br>★すまし汁(えのき・おつゆ麴) | 麦<br>乳麦<br>麦<br>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                                                                         | 223kcal                  | 479kcal                                                                | エネルギー                   | 240kcal                                                                     | 495kcal                 | エネルギー                                                                            | 218kcal                   | 484kcal                                                                      | エネルギー               | 218kcal | 474kcal  | エネルギー | 256kcal | 512kcal  |
|                     | たんぱく質                                                                         | 15.9g                    | 21.0g                                                                  | たんぱく質                   | 13.8g                                                                       | 18.9g                   | たんぱく質                                                                            | 8.5g                      | 14.3g                                                                        | たんぱく質               | 15.5g   | 20.6g    | たんぱく質 | 16.6g   | 21.7g    |
|                     | 脂質                                                                            | 9.3g                     | 10.1g                                                                  | 脂質                      | 13.1g                                                                       | 13.9g                   | 脂質                                                                               | 12.3g                     | 13.9g                                                                        | 脂質                  | 10.9g   | 11.7g    | 脂質    | 12.9g   | 13.6g    |
|                     | 炭水化物                                                                          | 16.4g                    | 71.3g                                                                  | 炭水化物                    | 17.1g                                                                       | 71.7g                   | 炭水化物                                                                             | 18.9g                     | 73.8g                                                                        | 炭水化物                | 13.9g   | 68.6g    | 炭水化物  | 16.7g   | 71.4g    |
|                     | ナトリウム                                                                         | 817mg                    | 1044mg                                                                 | ナトリウム                   | 785mg                                                                       | 1011mg                  | ナトリウム                                                                            | 681mg                     | 907mg                                                                        | ナトリウム               | 702mg   | 930mg    | ナトリウム | 730mg   | 877mg    |
|                     | 食塩相当量                                                                         | 2.1g                     | 2.7g                                                                   | 食塩相当量                   | 2.0g                                                                        | 2.6g                    | 食塩相当量                                                                            | 1.7g                      | 2.3g                                                                         | 食塩相当量               | 1.8g    | 2.4g     | 食塩相当量 | 1.9g    | 2.2g     |
| ◎牛乳180g<br>◎りんご150g |                                                                               | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g |                                                                        | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g |                                                                             | ◎牛乳180g<br>◎バナナ90g      |                                                                                  | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g   |                                                                              |                     |         |          |       |         |          |
| 夕食                  | ★ごはん150g<br>鶏の柚子胡椒焼<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>大根とごぼうの甘辛煮<br>人参しりしり<br>★すまし汁(椎茸・豆腐) | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦        | ★ごはん150g<br>豚肉と野菜のトマト炒め<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>麴の野菜あんかけ<br>★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)  | 乳麦<br>麦<br>麦            | ★ごはん150g<br>ホッケの酒粕焼<br>オニオンソテー<br>インゲンの生姜炒め<br>青菜と高野豆腐の煮物<br>★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦<br>卵麦 | ★ごはん150g<br>鶏肉マスタード<br>チンゲン菜ソテー<br>ブロッコリーのベロンチーノ<br>ふきと人参の甘露煮<br>★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | 麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦<br>卵麦 | ★ごはん150g<br>白身魚の和風きのこあん<br>ひとくちがんも煮<br>人参とさつま揚げの金平<br>★味噌汁(豆腐・なめこ)           | 麦<br>麦<br>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                                                                         | 247kcal                  | 501kcal                                                                | エネルギー                   | 221kcal                                                                     | 485kcal                 | エネルギー                                                                            | 262kcal                   | 521kcal                                                                      | エネルギー               | 200kcal | 459kcal  | エネルギー | 226kcal | 486kcal  |
|                     | たんぱく質                                                                         | 16.9g                    | 22.0g                                                                  | たんぱく質                   | 15.0g                                                                       | 20.6g                   | たんぱく質                                                                            | 21.3g                     | 26.6g                                                                        | たんぱく質               | 11.6g   | 16.7g    | たんぱく質 | 16.3g   | 21.7g    |
|                     | 脂質                                                                            | 14.5g                    | 15.3g                                                                  | 脂質                      | 10.2g                                                                       | 11.1g                   | 脂質                                                                               | 11.3g                     | 12.6g                                                                        | 脂質                  | 11.8g   | 13.1g    | 脂質    | 11.8g   | 12.8g    |
|                     | 炭水化物                                                                          | 10.9g                    | 65.3g                                                                  | 炭水化物                    | 17.1g                                                                       | 73.2g                   | 炭水化物                                                                             | 17.1g                     | 71.6g                                                                        | 炭水化物                | 11.6g   | 65.6g    | 炭水化物  | 12.8g   | 67.8g    |
|                     | ナトリウム                                                                         | 613mg                    | 761mg                                                                  | ナトリウム                   | 708mg                                                                       | 935mg                   | ナトリウム                                                                            | 777mg                     | 967mg                                                                        | ナトリウム               | 731mg   | 896mg    | ナトリウム | 636mg   | 863mg    |
|                     | 食塩相当量                                                                         | 1.6g                     | 1.9g                                                                   | 食塩相当量                   | 1.8g                                                                        | 2.4g                    | 食塩相当量                                                                            | 2.0g                      | 2.5g                                                                         | 食塩相当量               | 1.9g    | 2.3g     | 食塩相当量 | 1.6g    | 2.2g     |
| 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                                                                         | 635kcal                  | 1407kcal                                                               | エネルギー                   | 626kcal                                                                     | 1399kcal                | エネルギー                                                                            | 623kcal                   | 1409kcal                                                                     | エネルギー               | 621kcal | 1398kcal | エネルギー | 612kcal | 1392kcal |
|                     | たんぱく質                                                                         | 42.6g                    | 58.5g                                                                  | たんぱく質                   | 40.2g                                                                       | 55.9g                   | たんぱく質                                                                            | 39.3g                     | 55.8g                                                                        | たんぱく質               | 41.1g   | 57.0g    | たんぱく質 | 40.0g   | 56.2g    |
|                     | 脂質                                                                            | 31.0g                    | 33.5g                                                                  | 脂質                      | 28.1g                                                                       | 30.6g                   | 脂質                                                                               | 29.6g                     | 33.5g                                                                        | 脂質                  | 31.1g   | 34.1g    | 脂質    | 30.3g   | 32.9g    |
|                     | 炭水化物                                                                          | 43.6g                    | 208.7g                                                                 | 炭水化物                    | 54.1g                                                                       | 218.8g                  | 炭水化物                                                                             | 49.9g                     | 214.4g                                                                       | 炭水化物                | 43.4g   | 207.8g   | 炭水化物  | 41.8g   | 207.6g   |
|                     | ナトリウム                                                                         | 2172mg                   | 2798mg                                                                 | ナトリウム                   | 2192mg                                                                      | 2793mg                  | ナトリウム                                                                            | 2090mg                    | 2734mg                                                                       | ナトリウム               | 2061mg  | 2680mg   | ナトリウム | 1965mg  | 2566mg   |
|                     | 食塩相当量                                                                         | 5.6g                     | 7.1g                                                                   | 食塩相当量                   | 5.6g                                                                        | 7.2g                    | 食塩相当量                                                                            | 5.3g                      | 7.0g                                                                         | 食塩相当量               | 5.3g    | 6.9g     | 食塩相当量 | 5.0g    | 6.5g     |
| 合計(間食込)             | エネルギー                                                                         | 842kcal                  | 1614kcal                                                               | エネルギー                   | 823kcal                                                                     | 1596kcal                | エネルギー                                                                            | 824kcal                   | 1610kcal                                                                     | エネルギー               | 819kcal | 1596kcal | エネルギー | 813kcal | 1593kcal |
|                     | たんぱく質                                                                         | 48.7g                    | 64.6g                                                                  | たんぱく質                   | 47.9g                                                                       | 63.6g                   | たんぱく質                                                                            | 46.7g                     | 63.2g                                                                        | たんぱく質               | 48.0g   | 63.9g    | たんぱく質 | 47.4g   | 63.6g    |
|                     | 脂質                                                                            | 38.1g                    | 40.6g                                                                  | 脂質                      | 35.1g                                                                       | 37.6g                   | 脂質                                                                               | 36.6g                     | 40.5g                                                                        | 脂質                  | 38.1g   | 41.1g    | 脂質    | 37.3g   | 39.9g    |
|                     | 炭水化物                                                                          | 75.5g                    | 240.6g                                                                 | 炭水化物                    | 81.9g                                                                       | 246.6g                  | 炭水化物                                                                             | 78.8g                     | 243.3g                                                                       | 炭水化物                | 72.3g   | 236.7g   | 炭水化物  | 70.7g   | 236.5g   |
|                     | ナトリウム                                                                         | 2246mg                   | 2872mg                                                                 | ナトリウム                   | 2268mg                                                                      | 2869mg                  | ナトリウム                                                                            | 2167mg                    | 2811mg                                                                       | ナトリウム               | 2135mg  | 2754mg   | ナトリウム | 2042mg  | 2643mg   |
|                     | 食塩相当量                                                                         | 5.8g                     | 7.3g                                                                   | 食塩相当量                   | 5.8g                                                                        | 7.4g                    | 食塩相当量                                                                            | 5.5g                      | 7.2g                                                                         | 食塩相当量               | 5.5g    | 7.1g     | 食塩相当量 | 5.2g    | 6.7g     |

※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

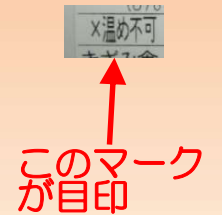


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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29日(月)           |                                                               |         | 12月30日(火)                |                                                       |         | 12月31日(水)               |                                                           |         | 1月1日(木)            |                                                               |         | 1月2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<br>白菜とがんもの煮物<br>竹輪のごま炒め<br>カリフラワーの甘酢漬                |         | 麦<br>麦                   | ★ごはん120g<br>大豆とキャベツのスープ煮<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>里芋の和風クリーム煮 |         | 卵乳麦<br>乳麦<br>乳麦         | ★ごはん120g<br>鶏肉のカレー煮<br>油揚げと菜の花の煮物<br>キャベツとベーコンの煮浸し        |         | 乳麦<br>麦<br>卵乳麦     | ★ごはん120g<br>豚肉とごぼうの煮物<br>ツナと大豆の炒め煮<br>食べるトマトスープ               |         | 麦<br>麦<br>乳麦            | ★ごはん120g<br>肉団子と白菜の煮物<br>油揚げの玉子とじ<br>切干と人参のハリハリ           |         | 卵乳麦<br>卵麦<br>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                                                         | 165kcal | 358kcal                  | エネルギー                                                 | 165kcal | 358kcal                 | エネルギー                                                     | 143kcal | 336kcal            | エネルギー                                                         | 203kcal | 396kcal                 | エネルギー                                                     | 130kcal | 323kcal        |
|                     | たんぱく質                                                         | 9.8g    | 13.1g                    | たんぱく質                                                 | 11.4g   | 14.7g                   | たんぱく質                                                     | 9.5g    | 12.8g              | たんぱく質                                                         | 14.0g   | 17.3g                   | たんぱく質                                                     | 7.1g    | 10.4g          |
|                     | 脂質                                                            | 7.2g    | 7.7g                     | 脂質                                                    | 4.8g    | 5.3g                    | 脂質                                                        | 6.0g    | 6.5g               | 脂質                                                            | 8.4g    | 8.9g                    | 脂質                                                        | 5.6g    | 6.1g           |
|                     | 炭水化物                                                          | 16.3g   | 58.2g                    | 炭水化物                                                  | 19.9g   | 61.8g                   | 炭水化物                                                      | 13.9g   | 55.8g              | 炭水化物                                                          | 17.9g   | 59.8g                   | 炭水化物                                                      | 12.3g   | 54.2g          |
|                     | ナトリウム                                                         | 742mg   | 743mg                    | ナトリウム                                                 | 699mg   | 700mg                   | ナトリウム                                                     | 632mg   | 633mg              | ナトリウム                                                         | 628mg   | 629mg                   | ナトリウム                                                     | 599mg   | 600mg          |
|                     | 食塩相当量                                                         | 1.9g    | 1.9g                     | 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                                                     | 1.5g    | 1.5g           |
| 昼食                  | ★ごはん120g<br>サワラの味噌煮<br>人参グラッセ<br>鶏と蓮根のピリ辛煮<br>大根と蒟の出汁煮        |         | 乳麦<br>麦<br>麦             | ★ごはん120g<br>大根と鶏肉の煮物<br>高野豆腐の洋風炒り煮<br>キャベツと卵の塩レモンパスタ  |         | 麦<br>乳麦え<br>卵乳麦         | ★ごはん120g<br>メンチカツ<br>うま塩キャベツ<br>麩とえのきのさつと煮<br>なめこと若芽のサツと煮 |         | 乳麦<br>麦か<br>麦      | ★ごはん120g<br>ブリのごま焼<br>人参グラッセ<br>白菜と挽肉の旨煮<br>大根の甘酢漬            |         | 麦<br>乳麦<br>麦            | ★ごはん120g<br>鶏のいそべ焼<br>ミックスソテー<br>野菜のチリソース煮<br>豆腐としめじのとりみ煮 |         | 麦<br>乳麦<br>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                                                         | 223kcal | 416kcal                  | エネルギー                                                 | 240kcal | 433kcal                 | エネルギー                                                     | 218kcal | 411kcal            | エネルギー                                                         | 218kcal | 411kcal                 | エネルギー                                                     | 256kcal | 449kcal        |
|                     | たんぱく質                                                         | 15.9g   | 19.2g                    | たんぱく質                                                 | 13.8g   | 17.1g                   | たんぱく質                                                     | 8.5g    | 11.8g              | たんぱく質                                                         | 15.5g   | 18.8g                   | たんぱく質                                                     | 16.6g   | 19.9g          |
|                     | 脂質                                                            | 9.3g    | 9.8g                     | 脂質                                                    | 13.1g   | 13.6g                   | 脂質                                                        | 12.3g   | 12.8g              | 脂質                                                            | 10.9g   | 11.4g                   | 脂質                                                        | 12.9g   | 13.4g          |
|                     | 炭水化物                                                          | 16.4g   | 58.3g                    | 炭水化物                                                  | 17.1g   | 59.0g                   | 炭水化物                                                      | 18.9g   | 60.8g              | 炭水化物                                                          | 13.9g   | 55.8g                   | 炭水化物                                                      | 16.7g   | 58.6g          |
|                     | ナトリウム                                                         | 817mg   | 818mg                    | ナトリウム                                                 | 785mg   | 786mg                   | ナトリウム                                                     | 681mg   | 682mg              | ナトリウム                                                         | 702mg   | 703mg                   | ナトリウム                                                     | 730mg   | 731mg          |
|                     | 食塩相当量                                                         | 2.1g    | 2.1g                     | 食塩相当量                                                 | 2.0g    | 2.0g                    | 食塩相当量                                                     | 1.7g    | 1.7g               | 食塩相当量                                                         | 1.8g    | 1.8g                    | 食塩相当量                                                     | 1.9g    | 1.9g           |
| ◎牛乳180g<br>◎りんご150g |                                                               |         | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g |                                                       |         | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g |                                                           |         | ◎牛乳180g<br>◎バナナ90g |                                                               |         | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g |                                                           |         |                |
| 夕食                  | ★ごはん120g<br>鶏の柚子胡椒焼<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>大根とごぼうの甘辛煮<br>人参しりしり |         | 麦<br>乳麦<br>麦             | ★ごはん120g<br>豚肉と野菜のトマト炒め<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>麩の野菜あんかけ    |         | 乳麦<br>麦                 | ★ごはん120g<br>ホッケの酒粕焼<br>オニオンソテー<br>インゲンの生姜炒め<br>青菜と高野豆腐の煮物 |         | 麦<br>乳麦<br>麦       | ★ごはん120g<br>鶏肉マスタード<br>チンゲン菜ソテー<br>ブロッコリーのペロンチーノ<br>ふきと人参の甘露煮 |         | 麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦     | ★ごはん120g<br>白身魚の和風きのこあん<br>ひとくちがんも煮<br>人参とさつま揚げの金平        |         | 麦<br>麦<br>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                   | おかず                                                       | ご飯セット   |                |
|                     | エネルギー                                                         | 247kcal | 440kcal                  | エネルギー                                                 | 221kcal | 414kcal                 | エネルギー                                                     | 262kcal | 455kcal            | エネルギー                                                         | 200kcal | 393kcal                 | エネルギー                                                     | 226kcal | 419kcal        |
|                     | たんぱく質                                                         | 16.9g   | 20.2g                    | たんぱく質                                                 | 15.0g   | 18.3g                   | たんぱく質                                                     | 21.3g   | 24.6g              | たんぱく質                                                         | 11.6g   | 14.9g                   | たんぱく質                                                     | 16.3g   | 19.6g          |
|                     | 脂質                                                            | 14.5g   | 15.0g                    | 脂質                                                    | 10.2g   | 10.7g                   | 脂質                                                        | 11.3g   | 11.8g              | 脂質                                                            | 11.8g   | 12.3g                   | 脂質                                                        | 11.8g   | 12.3g          |
|                     | 炭水化物                                                          | 10.9g   | 52.8g                    | 炭水化物                                                  | 17.1g   | 59.0g                   | 炭水化物                                                      | 17.1g   | 59.0g              | 炭水化物                                                          | 11.6g   | 53.5g                   | 炭水化物                                                      | 12.8g   | 54.7g          |
|                     | ナトリウム                                                         | 613mg   | 614mg                    | ナトリウム                                                 | 708mg   | 709mg                   | ナトリウム                                                     | 777mg   | 778mg              | ナトリウム                                                         | 731mg   | 732mg                   | ナトリウム                                                     | 636mg   | 637mg          |
|                     | 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                                                         | 1.9g    | 1.9g                    | 食塩相当量                                                     | 1.6g    | 1.6g           |
| 合計                  | おかず                                                           | ご飯セット   | おかず                      | ご飯セット                                                 | おかず     | ご飯セット                   | おかず                                                       | ご飯セット   | おかず                | ご飯セット                                                         | おかず     | ご飯セット                   | おかず                                                       | ご飯セット   |                |
|                     | エネルギー                                                         | 635kcal | 1214kcal                 | エネルギー                                                 | 626kcal | 1205kcal                | エネルギー                                                     | 623kcal | 1202kcal           | エネルギー                                                         | 621kcal | 1200kcal                | エネルギー                                                     | 612kcal | 1191kcal       |
|                     | たんぱく質                                                         | 42.6g   | 52.5g                    | たんぱく質                                                 | 40.2g   | 50.1g                   | たんぱく質                                                     | 39.3g   | 49.2g              | たんぱく質                                                         | 41.1g   | 51.0g                   | たんぱく質                                                     | 40.0g   | 49.9g          |
|                     | 脂質                                                            | 31.0g   | 32.5g                    | 脂質                                                    | 28.1g   | 29.6g                   | 脂質                                                        | 29.6g   | 31.1g              | 脂質                                                            | 31.1g   | 32.6g                   | 脂質                                                        | 30.3g   | 31.8g          |
|                     | 炭水化物                                                          | 43.6g   | 169.3g                   | 炭水化物                                                  | 54.1g   | 179.8g                  | 炭水化物                                                      | 49.9g   | 175.6g             | 炭水化物                                                          | 43.4g   | 169.1g                  | 炭水化物                                                      | 41.8g   | 167.5g         |
|                     | ナトリウム                                                         | 2172mg  | 2175mg                   | ナトリウム                                                 | 2192mg  | 2195mg                  | ナトリウム                                                     | 2090mg  | 2093mg             | ナトリウム                                                         | 2061mg  | 2064mg                  | ナトリウム                                                     | 1965mg  | 1968mg         |
| 食塩相当量               | 5.6g                                                          | 5.6g    | 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    |                |
| 合計(間食込)             | エネルギー                                                         | 842kcal | 1421kcal                 | エネルギー                                                 | 823kcal | 1402kcal                | エネルギー                                                     | 824kcal | 1403kcal           | エネルギー                                                         | 819kcal | 1398kcal                | エネルギー                                                     | 813kcal | 1392kcal       |
|                     | たんぱく質                                                         | 48.7g   | 58.6g                    | たんぱく質                                                 | 47.9g   | 57.8g                   | たんぱく質                                                     | 46.7g   | 56.6g              | たんぱく質                                                         | 48.0g   | 57.9g                   | たんぱく質                                                     | 47.4g   | 57.3g          |
|                     | 脂質                                                            | 38.1g   | 39.6g                    | 脂質                                                    | 35.1g   | 36.6g                   | 脂質                                                        | 36.6g   | 38.1g              | 脂質                                                            | 38.1g   | 39.6g                   | 脂質                                                        | 37.3g   | 38.8g          |
|                     | 炭水化物                                                          | 75.5g   | 201.2g                   | 炭水化物                                                  | 81.9g   | 207.6g                  | 炭水化物                                                      | 78.8g   | 204.5g             | 炭水化物                                                          | 72.3g   | 198.0g                  | 炭水化物                                                      | 70.7g   | 196.4g         |
|                     | ナトリウム                                                         | 2246mg  | 2249mg                   | ナトリウム                                                 | 2268mg  | 2271mg                  | ナトリウム                                                     | 2167mg  | 2170mg             | ナトリウム                                                         | 2135mg  | 2138mg                  | ナトリウム                                                     | 2042mg  | 2045mg         |
|                     | 食塩相当量                                                         | 5.8g    | 5.8g                     | 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           |

※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

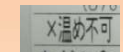


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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29日(月) |                                                           |                     | 12月30日(火)                                            |                 |                                                           | 12月31日(水)    |                                                          |                  | 1月1日(木)                                                          |                  |          | 1月2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<br>オムレツ<br>和風あんからめソース<br>コンニャクの辛味炒め<br>かぼちゃのゴマ煮  | 卵麦<br>麦<br>乳麦落<br>麦 | ★ごはん150g<br>肉団子の玉ねぎあん<br>けんちん煮<br>キャベツの和風カレー煮        | 卵乳麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>揚げじゃがの煮っころがし<br>パインキャロットラペ       | 卵麦<br>麦      | ★ごはん150g<br>鶏肉のデミグラス煮込み<br>豚挽き肉と切干大根の煮物<br>れんこんの土佐煮      | 乳麦<br>麦<br>麦     | ★ごはん150g<br>油揚げの玉子とじ<br>スイートパンプ<br>大根とウインナーの洋風煮                  | 卵麦<br>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                                                     | 234kcal             | 477kcal                                              | エネルギー           | 270kcal                                                   | 513kcal      | エネルギー                                                    | 261kcal          | 504kcal                                                          | エネルギー            | 228kcal  | 471kcal  | エネルギー | 255kcal  | 498kcal  |
|           | たんぱく質                                                     | 8.3g                | 12.4g                                                | たんぱく質           | 8.7g                                                      | 12.8g        | たんぱく質                                                    | 5.4g             | 9.5g                                                             | たんぱく質            | 8.3g     | 12.4g    | たんぱく質 | 6.9g     | 11.0g    |
|           | 脂質                                                        | 8.4g                | 9.0g                                                 | 脂質              | 14.8g                                                     | 15.4g        | 脂質                                                       | 13.4g            | 14.0g                                                            | 脂質               | 11.0g    | 11.6g    | 脂質    | 10.6g    | 11.2g    |
|           | 炭水化物                                                      | 32.4g               | 85.2g                                                | 炭水化物            | 26.1g                                                     | 78.9g        | 炭水化物                                                     | 29.6g            | 82.4g                                                            | 炭水化物             | 23.4g    | 76.2g    | 炭水化物  | 33.6g    | 86.4g    |
|           | ナトリウム                                                     | 582mg               | 583mg                                                | ナトリウム           | 688mg                                                     | 689mg        | ナトリウム                                                    | 737mg            | 738mg                                                            | ナトリウム            | 605mg    | 606mg    | ナトリウム | 463mg    | 464mg    |
|           | カリウム                                                      | 455mg               | 516mg                                                | カリウム            | 460mg                                                     | 521mg        | カリウム                                                     | 459mg            | 520mg                                                            | カリウム             | 343mg    | 404mg    | カリウム  | 540mg    | 601mg    |
| リン        | 143mg                                                     | 208mg               | リン                                                   | 122mg           | 187mg                                                     | リン           | 75mg                                                     | 140mg            | リン                                                               | 134mg            | 199mg    | リン       | 133mg | 198mg    |          |
| 食塩相当量     | 1.5g                                                      | 1.5g                | 食塩相当量                                                | 1.7g            | 1.8g                                                      | 食塩相当量        | 1.9g                                                     | 1.9g             | 食塩相当量                                                            | 1.5g             | 1.5g     | 食塩相当量    | 1.2g  | 1.2g     |          |
| 昼食        | ★ごはん150g<br>まぐろカツ<br>うま塩キャベツ<br>じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮<br>なすの利休煮 | 麦<br>麦か<br>麦<br>麦   | ★ごはん150g<br>ハッシュドボークのルー<br>ハムとキャベツのごまマヨネーズ炒め<br>きんぴら | 乳<br>卵乳<br>麦    | ★ごはん150g<br>マーボなす<br>さつま芋の甘露煮<br>豚肉と大根のピリ辛煮               | 麦落<br>麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>鯖の竜田揚<br>ふきのきんぴら<br>大根とひじきの煮物<br>春雨とツナのピリ辛炒め | 麦<br>麦<br>麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>野菜コロッケ<br>人参のきんぴら<br>牛ごぼうの生姜煮<br>キャベツと若芽の韓国風サラダ      | 麦<br>麦<br>麦<br>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                                                     | 349kcal             | 592kcal                                              | エネルギー           | 394kcal                                                   | 637kcal      | エネルギー                                                    | 407kcal          | 650kcal                                                          | エネルギー            | 365kcal  | 608kcal  | エネルギー | 356kcal  | 599kcal  |
|           | たんぱく質                                                     | 10.0g               | 14.1g                                                | たんぱく質           | 12.0g                                                     | 16.1g        | たんぱく質                                                    | 9.1g             | 13.2g                                                            | たんぱく質            | 12.1g    | 16.2g    | たんぱく質 | 7.4g     | 11.5g    |
|           | 脂質                                                        | 21.7g               | 22.3g                                                | 脂質              | 24.5g                                                     | 25.1g        | 脂質                                                       | 26.1g            | 26.7g                                                            | 脂質               | 21.5g    | 22.1g    | 脂質    | 21.3g    | 21.9g    |
|           | 炭水化物                                                      | 28.6g               | 81.4g                                                | 炭水化物            | 32.0g                                                     | 84.8g        | 炭水化物                                                     | 33.1g            | 85.9g                                                            | 炭水化物             | 28.2g    | 81.0g    | 炭水化物  | 33.9g    | 86.7g    |
|           | ナトリウム                                                     | 644mg               | 645mg                                                | ナトリウム           | 724mg                                                     | 725mg        | ナトリウム                                                    | 566mg            | 567mg                                                            | ナトリウム            | 708mg    | 709mg    | ナトリウム | 577mg    | 578mg    |
|           | カリウム                                                      | 444mg               | 505mg                                                | カリウム            | 475mg                                                     | 536mg        | カリウム                                                     | 660mg            | 721mg                                                            | カリウム             | 407mg    | 468mg    | カリウム  | 464mg    | 525mg    |
| リン        | 141mg                                                     | 206mg               | リン                                                   | 166mg           | 231mg                                                     | リン           | 134mg                                                    | 199mg            | リン                                                               | 158mg            | 223mg    | リン       | 113mg | 178mg    |          |
| 食塩相当量     | 1.6g                                                      | 1.6g                | 食塩相当量                                                | 1.8g            | 1.8g                                                      | 食塩相当量        | 1.4g                                                     | 1.4g             | 食塩相当量                                                            | 1.8g             | 1.8g     | 食塩相当量    | 1.5g  | 1.5g     |          |
| 間食        | ◎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                                                      |                  |          |          |       |          |          |
| 夕食        | ★ごはん150g<br>チキンクリームシチュー<br>ウインナーときのこの炒め物<br>人参とさつま揚げの金平   | 乳麦<br>乳麦<br>卵麦      | ★ごはん150g<br>牛肉と厚揚げの甘辛煮<br>小倉金時<br>春雨と鶏肉の炒め煮          | 乳麦<br>麦         | ★ごはん150g<br>ブりの塩焼<br>人参シャトー<br>玉ねぎと小松菜のトマト煮<br>里芋のおろし揚げ出し | 麦<br>乳麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>豚肉のお好み焼風<br>ジャガ芋ときのこの煮物<br>パスタのクリーム煮         | 麦<br>麦<br>乳麦     | ★ごはん150g<br>チキンピカサ<br>トマトソース<br>キャベツと卵の塩レモンパスタ<br>じゃがいもとひき肉のピリ辛煮 | 卵麦<br>卵乳麦<br>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                                                     | 381kcal             | 624kcal                                              | エネルギー           | 325kcal                                                   | 568kcal      | エネルギー                                                    | 297kcal          | 540kcal                                                          | エネルギー            | 369kcal  | 612kcal  | エネルギー | 365kcal  | 608kcal  |
|           | たんぱく質                                                     | 13.0g               | 17.1g                                                | たんぱく質           | 9.2g                                                      | 13.3g        | たんぱく質                                                    | 13.7g            | 17.8g                                                            | たんぱく質            | 10.2g    | 14.3g    | たんぱく質 | 12.7g    | 16.8g    |
|           | 脂質                                                        | 22.1g               | 22.7g                                                | 脂質              | 14.0g                                                     | 14.6g        | 脂質                                                       | 13.6g            | 14.2g                                                            | 脂質               | 20.2g    | 20.8g    | 脂質    | 20.5g    | 21.1g    |
|           | 炭水化物                                                      | 32.4g               | 85.2g                                                | 炭水化物            | 38.5g                                                     | 91.3g        | 炭水化物                                                     | 28.3g            | 81.1g                                                            | 炭水化物             | 36.2g    | 89.0g    | 炭水化物  | 31.2g    | 84.0g    |
|           | ナトリウム                                                     | 829mg               | 830mg                                                | ナトリウム           | 534mg                                                     | 535mg        | ナトリウム                                                    | 734mg            | 735mg                                                            | ナトリウム            | 721mg    | 722mg    | ナトリウム | 804mg    | 805mg    |
|           | カリウム                                                      | 578mg               | 639mg                                                | カリウム            | 444mg                                                     | 505mg        | カリウム                                                     | 602mg            | 663mg                                                            | カリウム             | 627mg    | 688mg    | カリウム  | 520mg    | 581mg    |
| リン        | 182mg                                                     | 247mg               | リン                                                   | 119mg           | 184mg                                                     | リン           | 133mg                                                    | 198mg            | リン                                                               | 152mg            | 217mg    | リン       | 154mg | 219mg    |          |
| 食塩相当量     | 2.1g                                                      | 2.1g                | 食塩相当量                                                | 1.4g            | 1.4g                                                      | 食塩相当量        | 1.9g                                                     | 1.9g             | 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                                                     | 964kcal             | 1693kcal                                             | エネルギー           | 989kcal                                                   | 1718kcal     | エネルギー                                                    | 965kcal          | 1694kcal                                                         | エネルギー            | 962kcal  | 1691kcal | エネルギー | 976kcal  | 1705kcal |
|           | たんぱく質                                                     | 31.3g               | 43.6g                                                | たんぱく質           | 29.9g                                                     | 42.2g        | たんぱく質                                                    | 28.2g            | 40.5g                                                            | たんぱく質            | 30.6g    | 42.9g    | たんぱく質 | 27.0g    | 39.3g    |
|           | 脂質                                                        | 52.2g               | 54.0g                                                | 脂質              | 53.3g                                                     | 55.1g        | 脂質                                                       | 53.1g            | 54.9g                                                            | 脂質               | 52.7g    | 54.5g    | 脂質    | 52.4g    | 54.2g    |
|           | 炭水化物                                                      | 93.4g               | 251.8g                                               | 炭水化物            | 96.6g                                                     | 255.0g       | 炭水化物                                                     | 91.0g            | 249.4g                                                           | 炭水化物             | 87.8g    | 246.2g   | 炭水化物  | 98.7g    | 257.1g   |
|           | ナトリウム                                                     | 2055mg              | 2058mg                                               | ナトリウム           | 1946mg                                                    | 1949mg       | ナトリウム                                                    | 2037mg           | 2040mg                                                           | ナトリウム            | 2034mg   | 2037mg   | ナトリウム | 1844mg   | 1847mg   |
|           | カリウム                                                      | 1477mg              | 1660mg                                               | カリウム            | 1379mg                                                    | 1562mg       | カリウム                                                     | 1721mg           | 1904mg                                                           | カリウム             | 1377mg   | 1560mg   | カリウム  | 1524mg   | 1707mg   |
|           | リン                                                        | 466mg               | 602mg                                                | リン              | 407mg                                                     | 602mg        | リン                                                       | 342mg            | 537mg                                                            | リン               | 444mg    | 639mg    | リン    | 400mg    | 595mg    |
| 食塩相当量     | 5.2g                                                      | 5.2g                | 食塩相当量                                                | 4.9g            | 5.0g                                                      | 食塩相当量        | 5.2g                                                     | 5.2g             | 食塩相当量                                                            | 5.1g             | 5.1g     | 食塩相当量    | 4.7g  | 4.7g     |          |
| 合計(間食込)   | エネルギー                                                     | 1028kcal            | 1757kcal                                             | エネルギー           | 1037kcal                                                  | 1766kcal     | エネルギー                                                    | 1028kcal         | 1757kcal                                                         | エネルギー            | 1026kcal | 1755kcal | エネルギー | 1024kcal | 1753kcal |
|           | たんぱく質                                                     | 31.7g               | 44.0g                                                | たんぱく質           | 30.3g                                                     | 42.6g        | たんぱく質                                                    | 28.5g            | 40.8g                                                            | たんぱく質            | 31.0g    | 43.3g    | たんぱく質 | 27.4g    | 39.7g    |
|           | 脂質                                                        | 52.3g               | 54.1g                                                | 脂質              | 53.4g                                                     | 55.2g        | 脂質                                                       | 53.2g            | 55.0g                                                            | 脂質               | 52.8g    | 54.6g    | 脂質    | 52.5g    | 54.3g    |
|           | 炭水化物                                                      | 108.9g              | 267.3g                                               | 炭水化物            | 108.1g                                                    | 266.5g       | 炭水化物                                                     | 106.2g           | 264.6g                                                           | 炭水化物             | 103.3g   | 261.7g   | 炭水化物  | 110.2g   | 268.6g   |
|           | ナトリウム                                                     | 2058mg              | 2061mg                                               | ナトリウム           | 1949mg                                                    | 1952mg       | ナトリウム                                                    | 2038mg           | 2041mg                                                           | ナトリウム            | 2037mg   | 2040mg   | ナトリウム | 1847mg   | 1850mg   |
|           | カリウム                                                      | 1537mg              | 1720mg                                               | カリウム            | 1435mg                                                    | 1618mg       | カリウム                                                     | 1778mg           | 1961mg                                                           | カリウム             | 1437mg   | 1620mg   | カリウム  | 1580mg   | 1763mg   |
|           | リン                                                        | 473mg               | 668mg                                                | リン              | 413mg                                                     | 608mg        | リン                                                       | 345mg            | 540mg                                                            | リン               | 451mg    | 646mg    | リン    | 406mg    | 601mg    |
|           | 食塩相当量                                                     | 5.2g                | 5.2g                                                 | 食塩相当量           | 4.9g                                                      | 5.0g         | 食塩相当量                                                    | 5.2g             | 5.2g                                                             | 食塩相当量            | 5.1g     | 5.1g     | 食塩相当量 | 4.7g     | 4.7g     |

※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

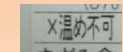


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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29日(月)     |                                                                        |                     | 12月30日(火)                                                        |                       |                                                                   | 12月31日(水)     |                                                        |                | 1月1日(木)                                                        |                  |         | 1月2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<br>豚肉と玉ねぎのボン酢炒め<br>きんぴられんこん<br>キャベツの土佐煮                       | 麦<br>麦<br>麦         | ★ごはん180g<br>大豆とキャベツのスープ煮<br>油揚げの玉子とじ<br>人参のおかかサラダ                | 卵乳麦<br>卵麦<br>麦        | ★ごはん180g<br>じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮<br>コンニャクの辛味炒め<br>竹輪のごま炒め              | 麦<br>乳麦落<br>麦 | ★ごはん180g<br>干草焼き<br>五色煮豆<br>里芋の和風クリーム煮                 | 卵<br>卵麦<br>乳麦  | ★ごはん180g<br>鶏肉と厚揚げの煮物<br>白菜のスープ煮<br>法蓮草と卵の中華炒め                 | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦か |         |                |          |         |          |
|               | 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            |         |                |          |         |          |
|               | エネルギー                                                                  | 186kcal             | 476kcal                                                          | エネルギー                 | 168kcal                                                           | 458kcal       | エネルギー                                                  | 176kcal        | 466kcal                                                        | エネルギー            | 180kcal | 470kcal        | エネルギー    | 171kcal | 461kcal  |
|               | たんぱく質                                                                  | 10.4g               | 15.3g                                                            | たんぱく質                 | 10.2g                                                             | 15.1g         | たんぱく質                                                  | 8.8g           | 13.7g                                                          | たんぱく質            | 10.8g   | 15.7g          | たんぱく質    | 9.9g    | 14.8g    |
|               | 脂質                                                                     | 8.2g                | 8.9g                                                             | 脂質                    | 7.1g                                                              | 7.8g          | 脂質                                                     | 6.9g           | 7.6g                                                           | 脂質               | 5.8g    | 6.5g           | 脂質       | 9.4g    | 10.1g    |
|               | 炭水化物                                                                   | 17.7g               | 80.6g                                                            | 炭水化物                  | 15.7g                                                             | 78.6g         | 炭水化物                                                   | 20.3g          | 83.2g                                                          | 炭水化物             | 20.8g   | 83.7g          | 炭水化物     | 12.2g   | 75.1g    |
|               | ナトリウム                                                                  | 509mg               | 510mg                                                            | ナトリウム                 | 609mg                                                             | 610mg         | ナトリウム                                                  | 608mg          | 609mg                                                          | ナトリウム            | 605mg   | 606mg          | ナトリウム    | 596mg   | 597mg    |
|               | カリウム                                                                   | 431mg               | 503mg                                                            | カリウム                  | 557mg                                                             | 629mg         | カリウム                                                   | 304mg          | 376mg                                                          | カリウム             | 496mg   | 568mg          | カリウム     | 432mg   | 504mg    |
|               | リン                                                                     | 160mg               | 237mg                                                            | リン                    | 172mg                                                             | 249mg         | リン                                                     | 96mg           | 173mg                                                          | リン               | 164mg   | 241mg          | リン       | 128mg   | 205mg    |
|               | 食塩相当量                                                                  | 1.3g                | 1.3g                                                             | 食塩相当量                 | 1.5g                                                              | 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    | 1.5g    | 1.5g     |
| 昼食            | ★ごはん180g<br>こんがりハンバーグ<br>ホワイトソース<br>人参グラッセ<br>大根と鶏肉の味噌煮<br>カリフラワーの甘酢漬け | 乳麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦 | ★ごはん180g<br>白身魚の唐揚げ<br>人参のレモン煮<br>ナスの油炒め<br>蒸し鶏とザーサイの香味春雨        | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦か    | ★ごはん180g<br>鶏のスタミナ醤油焼き<br>オクラのペペロンチーノ<br>切干大根としらすの煮物<br>青のりポテトサラダ | 麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん180g<br>豚肉とコーンのベッパ一丼の具<br>竹輪と菜の花の煮物<br>ひじきとベーコンの煮物 | 乳麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん180g<br>ブリの磯辺焼<br>ピーマンのおかか和え<br>ひき肉と豆腐のうま煮<br>揚げじゃがの煮っころがし | 麦<br>麦落か<br>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                                                                  | 311kcal             | 601kcal                                                          | エネルギー                 | 332kcal                                                           | 622kcal       | エネルギー                                                  | 308kcal        | 598kcal                                                        | エネルギー            | 339kcal | 629kcal        | エネルギー    | 337kcal | 627kcal  |
|               | たんぱく質                                                                  | 17.1g               | 22.0g                                                            | たんぱく質                 | 14.3g                                                             | 19.2g         | たんぱく質                                                  | 15.7g          | 20.6g                                                          | たんぱく質            | 13.2g   | 18.1g          | たんぱく質    | 16.8g   | 21.7g    |
|               | 脂質                                                                     | 16.0g               | 16.7g                                                            | 脂質                    | 17.2g                                                             | 17.9g         | 脂質                                                     | 19.4g          | 20.1g                                                          | 脂質               | 19.0g   | 19.7g          | 脂質       | 18.0g   | 18.7g    |
|               | 炭水化物                                                                   | 22.6g               | 85.5g                                                            | 炭水化物                  | 30.6g                                                             | 93.5g         | 炭水化物                                                   | 14.8g          | 77.7g                                                          | 炭水化物             | 28.7g   | 91.6g          | 炭水化物     | 25.4g   | 88.3g    |
|               | ナトリウム                                                                  | 778mg               | 779mg                                                            | ナトリウム                 | 616mg                                                             | 617mg         | ナトリウム                                                  | 657mg          | 658mg                                                          | ナトリウム            | 873mg   | 874mg          | ナトリウム    | 860mg   | 861mg    |
|               | カリウム                                                                   | 603mg               | 675mg                                                            | カリウム                  | 540mg                                                             | 612mg         | カリウム                                                   | 522mg          | 594mg                                                          | カリウム             | 479mg   | 551mg          | カリウム     | 683mg   | 755mg    |
|               | リン                                                                     | 186mg               | 263mg                                                            | リン                    | 201mg                                                             | 278mg         | リン                                                     | 78mg           | 155mg                                                          | リン               | 190mg   | 267mg          | リン       | 155mg   | 232mg    |
|               | 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                                                           | 食塩相当量            | 2.2g    | 2.2g           | 食塩相当量    | 2.2g    | 2.2g     |
| 間食 ◎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 |          |         |          |
| 夕食            | ★ごはん180g<br>えび団子の炊き合せ<br>春雨のマヨネーズ炒め<br>高野豆腐と鶏肉の煮物                      | 卵麦え<br>卵乳麦<br>麦     | ★ごはん180g<br>鶏肉とれんこんの照り煮<br>コーンソテー<br>白菜の中華そぼろ煮<br>ブロッコリーのペペロンチーノ | 麦<br>乳麦<br>乳麦落<br>卵乳麦 | ★ごはん180g<br>豚肉のお好み焼風<br>ひとくちがんと煮<br>ヤンニョムポテト                      | 麦<br>麦<br>乳麦  | ★ごはん180g<br>赤魚のおろし煮<br>鶏肉と春雨の中華煮<br>キャベツとザーサイ炒め        | 麦<br>麦         | ★ごはん180g<br>豚肉とコロコロ野菜のチーズソース<br>揚げ茄子と玉ねぎの煮物<br>チキンアラビアータ       | 乳麦<br>麦<br>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                                                                  | 303kcal             | 593kcal                                                          | エネルギー                 | 300kcal                                                           | 590kcal       | エネルギー                                                  | 303kcal        | 593kcal                                                        | エネルギー            | 317kcal | 607kcal        | エネルギー    | 310kcal | 600kcal  |
|               | たんぱく質                                                                  | 11.4g               | 16.3g                                                            | たんぱく質                 | 17.4g                                                             | 22.3g         | たんぱく質                                                  | 14.1g          | 19.0g                                                          | たんぱく質            | 15.8g   | 20.7g          | たんぱく質    | 14.2g   | 19.1g    |
|               | 脂質                                                                     | 18.5g               | 19.2g                                                            | 脂質                    | 17.0g                                                             | 17.7g         | 脂質                                                     | 16.4g          | 17.1g                                                          | 脂質               | 16.2g   | 16.9g          | 脂質       | 20.3g   | 21.0g    |
|               | 炭水化物                                                                   | 21.6g               | 84.5g                                                            | 炭水化物                  | 18.4g                                                             | 81.3g         | 炭水化物                                                   | 23.6g          | 86.5g                                                          | 炭水化物             | 26.6g   | 89.5g          | 炭水化物     | 17.9g   | 80.8g    |
|               | ナトリウム                                                                  | 850mg               | 851mg                                                            | ナトリウム                 | 668mg                                                             | 669mg         | ナトリウム                                                  | 665mg          | 666mg                                                          | ナトリウム            | 569mg   | 570mg          | ナトリウム    | 518mg   | 519mg    |
|               | カリウム                                                                   | 335mg               | 407mg                                                            | カリウム                  | 544mg                                                             | 614mg         | カリウム                                                   | 613mg          | 685mg                                                          | カリウム             | 483mg   | 555mg          | カリウム     | 497mg   | 569mg    |
|               | リン                                                                     | 161mg               | 238mg                                                            | リン                    | 237mg                                                             | 314mg         | リン                                                     | 178mg          | 255mg                                                          | リン               | 170mg   | 247mg          | リン       | 219mg   | 296mg    |
|               | 食塩相当量                                                                  | 2.2g                | 2.2g                                                             | 食塩相当量                 | 1.7g                                                              | 1.7g          | 食塩相当量                                                  | 1.7g           | 1.7g                                                           | 食塩相当量            | 1.4g    | 1.4g           | 食塩相当量    | 1.3g    | 1.3g     |
| 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                                                                  | 800kcal             | 1670kcal                                                         | エネルギー                 | 800kcal                                                           | 1670kcal      | エネルギー                                                  | 787kcal        | 1657kcal                                                       | エネルギー            | 836kcal | 1706kcal       | エネルギー    | 818kcal | 1688kcal |
|               | たんぱく質                                                                  | 38.9g               | 53.6g                                                            | たんぱく質                 | 41.9g                                                             | 56.6g         | たんぱく質                                                  | 38.6g          | 53.3g                                                          | たんぱく質            | 39.8g   | 54.5g          | たんぱく質    | 40.9g   | 55.6g    |
|               | 脂質                                                                     | 42.7g               | 44.8g                                                            | 脂質                    | 41.3g                                                             | 43.4g         | 脂質                                                     | 42.7g          | 44.8g                                                          | 脂質               | 41.0g   | 43.1g          | 脂質       | 47.7g   | 49.8g    |
|               | 炭水化物                                                                   | 61.9g               | 250.6g                                                           | 炭水化物                  | 64.7g                                                             | 253.4g        | 炭水化物                                                   | 58.7g          | 247.4g                                                         | 炭水化物             | 76.1g   | 264.8g         | 炭水化物     | 55.5g   | 244.2g   |
|               | ナトリウム                                                                  | 2137mg              | 2140mg                                                           | ナトリウム                 | 1893mg                                                            | 1896mg        | ナトリウム                                                  | 1930mg         | 1933mg                                                         | ナトリウム            | 2047mg  | 2050mg         | ナトリウム    | 1974mg  | 1977mg   |
|               | カリウム                                                                   | 1369mg              | 1585mg                                                           | カリウム                  | 1641mg                                                            | 1857mg        | カリウム                                                   | 1439mg         | 1655mg                                                         | カリウム             | 1458mg  | 1674mg         | カリウム     | 1612mg  | 1828mg   |
|               | リン                                                                     | 507mg               | 738mg                                                            | リン                    | 610mg                                                             | 841mg         | リン                                                     | 352mg          | 583mg                                                          | リン               | 524mg   | 755mg          | リン       | 502mg   | 733mg    |
|               | 食塩相当量                                                                  | 5.5g                | 5.5g                                                             | 食塩相当量                 | 4.8g                                                              | 4.9g          | 食塩相当量                                                  | 4.9g           | 4.9g                                                           | 食塩相当量            | 5.1g    | 5.1g           | 食塩相当量    | 5.0g    | 5.0g     |
|               | 合計(間食込)                                                                | エネルギー               | 928kcal                                                          | 1798kcal              | エネルギー                                                             | 926kcal       | 1796kcal                                               | エネルギー          | 883kcal                                                        | 1753kcal         | エネルギー   | 964kcal        | 1834kcal | エネルギー   | 944kcal  |
| たんぱく質         |                                                                        | 39.7g               | 54.4g                                                            | たんぱく質                 | 42.5g                                                             | 57.2g         | たんぱく質                                                  | 39.4g          | 54.1g                                                          | たんぱく質            | 40.6g   | 55.3g          | たんぱく質    | 41.5g   | 56.2g    |
| 脂質            |                                                                        | 42.9g               | 45.0g                                                            | 脂質                    | 41.5g                                                             | 43.6g         | 脂質                                                     | 42.9g          | 45.0g                                                          | 脂質               | 41.2g   | 43.3g          | 脂質       | 47.9g   | 50.0g    |
| 炭水化物          |                                                                        | 92.8g               | 281.5g                                                           | 炭水化物                  | 95.2g                                                             | 283.9g        | 炭水化物                                                   | 81.7g          | 270.4g                                                         | 炭水化物             | 107.0g  | 295.7g         | 炭水化物     | 86.0g   | 274.7g   |
| ナトリウム         |                                                                        | 2143mg              | 2146mg                                                           | ナトリウム                 | 1895mg                                                            | 1898mg        | ナトリウム                                                  | 1936mg         | 1939mg                                                         | ナトリウム            | 2053mg  | 2056mg         | ナトリウム    | 1976mg  | 1979mg   |
| カリウム          |                                                                        | 1489mg              | 1705mg                                                           | カリウム                  | 1755mg                                                            | 1971mg        | カリウム                                                   | 1552mg         | 1768mg                                                         | カリウム             | 1578mg  | 1794mg         | カリウム     | 1726mg  | 1942mg   |
| リン            |                                                                        | 521mg               | 752mg                                                            | リン                    | 616mg                                                             | 847mg         | リン                                                     | 364mg          | 595mg                                                          | リン               | 538mg   | 769mg          | リン       | 508mg   | 739mg    |
| 食塩相当量         |                                                                        | 5.5g                | 5.5g                                                             | 食塩相当量                 | 4.8g                                                              | 4.9g          | 食塩相当量                                                  | 4.9g           | 4.9g                                                           | 食塩相当量            | 5.1g    | 5.1g           | 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  
×温め不可



- 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29日(月)                                                            |  |       | 12月30日(火)                                                      |                                                                 |                                                     | 12月31日(水) |                         |                                                                              | 1月1日(木)                                                         |                                                     |                       | 1月2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<br>厚揚げのそぼろ煮<br>キャベツとしらすの卵とじ<br>なめこと若芽のサツと煮<br>★味噌汁      |  |       | 乳麦<br>卵乳麦<br>麦<br>麦                                            | ★やわらかごはん180g<br>肉団子と白菜の煮物<br>マカロニトマト炒め<br>大根とひじきの煮物<br>★味噌汁     |                                                     |           | 卵乳麦<br>乳麦<br>麦<br>麦     | ★やわらかごはん180g<br>鶏大豆<br>中華うま煮<br>カリフラワーのピクルス<br>★味噌汁                          |                                                                 |                                                     | 麦<br>卵乳麦か<br>麦<br>麦   | ★やわらかごはん180g<br>法蓮草と豆腐の卵とじ<br>豚挽き肉と切干大根の煮物<br>きくらげとこんにやくの佃煮<br>★味噌汁   |                                                                |                                                                 | 卵乳麦<br>麦<br>麦<br>麦                                  | ★やわらかごはん180g<br>鶏肉と冬野菜の洋風煮<br>きんぴら<br>スープキャベツ<br>★味噌汁                       |  |                                                                | 乳麦<br>麦<br>乳麦<br>麦                                              |                                                     |  |  |                                                                |                                                                 |
| 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量                  |  |       | おかずセット<br>107kcal<br>5.4g<br>4.7g<br>10.7g<br>570mg<br>1.4g    | フルセット<br>379kcal<br>11.4g<br>5.7g<br>67.7g<br>1011mg<br>2.6g    | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |           |                         | おかずセット<br>130kcal<br>5.1g<br>4.4g<br>17.2g<br>525mg<br>1.3g                  | フルセット<br>404kcal<br>11.8g<br>6.0g<br>73.3g<br>991mg<br>2.5g     | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |                       |                                                                       | おかずセット<br>143kcal<br>9.1g<br>5.4g<br>14.0g<br>518mg<br>1.3g    | フルセット<br>415kcal<br>15.1g<br>6.4g<br>71.0g<br>959mg<br>2.4g     | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |                                                                             |  | おかずセット<br>105kcal<br>7.7g<br>4.4g<br>9.4g<br>606mg<br>1.5g     | フルセット<br>376kcal<br>13.8g<br>5.4g<br>66.3g<br>1048mg<br>2.7g    | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |  |  | おかずセット<br>134kcal<br>7.6g<br>6.8g<br>10.7g<br>540mg<br>1.4g    | フルセット<br>408kcal<br>14.2g<br>8.4g<br>66.7g<br>981mg<br>2.5g     |
| ★やわらかごはん180g<br>豚バラと白菜の柚子風味煮<br>大根と竹輪の煮物<br>コーンと挽肉の炒め物<br>★味噌汁       |  |       | 麦<br>麦<br>乳麦か<br>麦                                             | ★やわらかごはん180g<br>鶏肉とキャベツのカレー炒め<br>肉入りうの花<br>ジャーマンポテト<br>★味噌汁     |                                                     |           | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦      | ★やわらかごはん180g<br>ハッシュドポークのルー<br>春雨とツナのピリ辛炒め<br>大根とえのきのきんぴら<br>★味噌汁            |                                                                 |                                                     | 乳麦<br>麦<br>麦<br>麦     | ★やわらかごはん180g<br>チーズささみフライ<br>ピーマンソテー<br>白菜と竹輪の煮びたし<br>洋風肉じゃが煮<br>★味噌汁 |                                                                |                                                                 | 乳麦<br>卵乳麦<br>麦<br>乳麦<br>麦                           | ★やわらかごはん180g<br>焼肉塩炒め<br>里芋の中華玉子あんかけ<br>春雨のごま炒め<br>★味噌汁                     |  |                                                                | 麦か<br>卵乳麦<br>麦<br>麦                                             |                                                     |  |  |                                                                |                                                                 |
| 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量                  |  |       | おかずセット<br>200kcal<br>10.3g<br>9.3g<br>18.0g<br>756mg<br>1.9g   | フルセット<br>473kcal<br>16.8g<br>10.9g<br>73.7g<br>1198mg<br>3.0g   | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |           |                         | おかずセット<br>224kcal<br>10.9g<br>10.7g<br>22.8g<br>695mg<br>1.8g                | フルセット<br>496kcal<br>17.0g<br>11.7g<br>79.8g<br>1136mg<br>2.9g   | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |                       |                                                                       | おかずセット<br>251kcal<br>9.6g<br>12.5g<br>22.5g<br>999mg<br>2.5g   | フルセット<br>516kcal<br>15.4g<br>13.4g<br>78.9g<br>1465mg<br>3.7g   | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |                                                                             |  | おかずセット<br>236kcal<br>10.7g<br>10.9g<br>23.4g<br>786mg<br>2.0g  | フルセット<br>508kcal<br>16.7g<br>11.9g<br>80.4g<br>1227mg<br>3.1g   | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |  |  | おかずセット<br>252kcal<br>12.2g<br>11.3g<br>23.0g<br>786mg<br>2.0g  | フルセット<br>523kcal<br>18.3g<br>12.3g<br>79.9g<br>1228mg<br>3.1g   |
| ★やわらかごはん180g<br>サバ塩焼き<br>塩枝豆<br>鶏肉と野菜の中華炒め<br>コンニャクとごぼうのきんぴら<br>★味噌汁 |  |       |                                                                | ★やわらかごはん180g<br>とんかつ<br>キャベツソテー<br>切干大根の韓国風炒め<br>人参しりしり<br>★味噌汁 |                                                     |           | 卵麦<br>乳麦<br>麦<br>麦<br>麦 | ★やわらかごはん180g<br>赤魚の味噌煮<br>枝豆と人参のあつさり煮<br>豚バラとキャベツの炒め物<br>れんこんと油揚げの煮物<br>★味噌汁 |                                                                 |                                                     | 麦<br>麦<br>麦<br>麦<br>麦 | ★やわらかごはん180g<br>和風おろしハンバーグ<br>人参グラッセ<br>ナスの油炒め<br>マカロニのバジル炒め<br>★味噌汁  |                                                                |                                                                 | 乳麦<br>乳麦<br>麦<br>乳麦<br>麦                            | ★やわらかごはん180g<br>サワラの磯辺焼<br>赤ピーマンと玉ねぎのソテー<br>豚肉と大根のピリ辛煮<br>ひじきと大豆の煮物<br>★味噌汁 |  |                                                                | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦<br>麦                                          |                                                     |  |  |                                                                |                                                                 |
| 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量                  |  |       | おかずセット<br>289kcal<br>14.0g<br>21.2g<br>11.5g<br>623mg<br>1.6g  | フルセット<br>561kcal<br>20.2g<br>22.2g<br>68.7g<br>1064mg<br>2.7g   | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |           |                         | おかずセット<br>318kcal<br>14.9g<br>20.5g<br>18.3g<br>576mg<br>1.5g                | フルセット<br>589kcal<br>20.9g<br>21.5g<br>75.2g<br>1018mg<br>2.6g   | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |                       |                                                                       | おかずセット<br>225kcal<br>15.1g<br>10.1g<br>17.9g<br>802mg<br>2.0g  | フルセット<br>506kcal<br>22.2g<br>11.8g<br>74.8g<br>1243mg<br>3.2g   | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |                                                                             |  | おかずセット<br>264kcal<br>9.4g<br>13.8g<br>24.0g<br>737mg<br>1.9g   | フルセット<br>529kcal<br>15.2g<br>14.7g<br>80.4g<br>1203mg<br>3.1g   | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |  |  | おかずセット<br>249kcal<br>17.6g<br>13.8g<br>12.3g<br>796mg<br>2.0g  | フルセット<br>521kcal<br>23.8g<br>14.8g<br>69.6g<br>1262mg<br>3.2g   |
| 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量                  |  |       | おかずセット<br>596kcal<br>29.7g<br>35.2g<br>40.2g<br>1949mg<br>4.9g | フルセット<br>1413kcal<br>48.4g<br>38.8g<br>210.1g<br>3273mg<br>8.3g | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |           |                         | おかずセット<br>672kcal<br>30.9g<br>35.6g<br>58.3g<br>1796mg<br>4.6g               | フルセット<br>1489kcal<br>49.7g<br>39.2g<br>228.3g<br>3145mg<br>8.0g | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |                       |                                                                       | おかずセット<br>619kcal<br>33.8g<br>28.0g<br>54.4g<br>2319mg<br>5.8g | フルセット<br>1437kcal<br>52.7g<br>31.6g<br>224.7g<br>3667mg<br>9.3g | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |                                                                             |  | おかずセット<br>605kcal<br>27.8g<br>29.1g<br>56.8g<br>2129mg<br>5.4g | フルセット<br>1413kcal<br>45.7g<br>32.0g<br>227.1g<br>3478mg<br>8.9g | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |  |  | おかずセット<br>635kcal<br>37.4g<br>31.9g<br>46.0g<br>2122mg<br>5.4g | フルセット<br>1452kcal<br>56.3g<br>35.5g<br>216.2g<br>3471mg<br>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29日(月)                                                       |  |       | 12月30日(火)                                                      |                                                                 |                                                     | 12月31日(水) |                     |                                                                         | 1月1日(木)                                                         |                                                     |                     | 1月2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<br>厚揚げのそぼろ煮<br>キャベツとしらすの卵とじ<br>なめこと若芽のサッと煮<br>★味噌汁      |  |       | 乳麦<br>卵乳麦<br>麦<br>麦                                            | ★全粥240g<br>肉団子と白菜の煮物<br>マカロニトマト炒め<br>大根とひじきの煮物<br>★味噌汁          |                                                     |           | 卵乳麦<br>乳麦<br>麦<br>麦 | ★全粥240g<br>鶏大豆<br>中華うま煮<br>カリフラワーのピクルス<br>★味噌汁                          |                                                                 |                                                     | 麦<br>卵乳麦か<br>麦<br>麦 | ★全粥240g<br>法蓮草と豆腐の卵とじ<br>豚挽き肉と切干大根の煮物<br>きくらげとこんにやくの佃煮<br>★味噌汁   |                                                                |                                                                 | 卵乳麦<br>麦<br>麦<br>麦                                  | ★全粥240g<br>鶏肉と冬野菜の洋風煮<br>きんぴら<br>スープキャベツ<br>★味噌汁                       |  |                                                                | 乳麦<br>麦<br>乳麦<br>麦                                              |                                                     |  |  |                                                                |                                                                 |
| 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量             |  |       | おかずセット<br>107kcal<br>5.4g<br>4.7g<br>10.7g<br>570mg<br>1.4g    | フルセット<br>266kcal<br>9.1g<br>5.4g<br>43.7g<br>1010mg<br>2.6g     | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |           |                     | おかずセット<br>130kcal<br>5.1g<br>4.4g<br>17.2g<br>525mg<br>1.3g             | フルセット<br>289kcal<br>8.8g<br>5.1g<br>50.2g<br>965mg<br>2.5g      | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |                     |                                                                  | おかずセット<br>143kcal<br>9.1g<br>5.4g<br>14.0g<br>518mg<br>1.3g    | フルセット<br>302kcal<br>12.8g<br>6.1g<br>47.0g<br>958mg<br>2.4g     | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |                                                                        |  | おかずセット<br>105kcal<br>7.7g<br>4.4g<br>9.4g<br>606mg<br>1.5g     | フルセット<br>264kcal<br>11.4g<br>5.1g<br>42.4g<br>1046mg<br>2.7g    | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |  |  | おかずセット<br>134kcal<br>7.6g<br>6.8g<br>10.7g<br>540mg<br>1.4g    | フルセット<br>293kcal<br>11.3g<br>7.5g<br>43.7g<br>980mg<br>2.5g     |
| ★全粥240g<br>豚バラと白菜の柚子風味煮<br>大根と竹輪の煮物<br>コーンと挽肉の炒め物<br>★味噌汁       |  |       | 麦<br>麦<br>乳麦か<br>麦                                             | ★全粥240g<br>鶏肉とキャベツのカレー炒め<br>肉入りうの花<br>ジャーマンポテト<br>★味噌汁          |                                                     |           | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦  | ★全粥240g<br>ハッシュドポークのルー<br>春雨とツナのピリ辛炒め<br>大根とえのきのきんぴら<br>★味噌汁            |                                                                 |                                                     | 乳麦<br>麦<br>麦<br>麦   | ★全粥240g<br>チーズささみフライ<br>ピーマンソテー<br>白菜と竹輪の煮びたし<br>洋風肉じゃが煮<br>★味噌汁 |                                                                |                                                                 | 乳麦<br>卵乳麦<br>麦<br>乳麦<br>麦                           | ★全粥240g<br>焼肉塩炒め<br>里芋の中華玉子あんかけ<br>春雨のごま炒め<br>★味噌汁                     |  |                                                                | 麦か<br>卵乳麦<br>麦<br>麦                                             |                                                     |  |  |                                                                |                                                                 |
| 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量             |  |       | おかずセット<br>200kcal<br>10.3g<br>9.3g<br>18.0g<br>756mg<br>1.9g   | フルセット<br>359kcal<br>14.0g<br>10.0g<br>51.0g<br>1196mg<br>3.0g   | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |           |                     | おかずセット<br>224kcal<br>10.9g<br>10.7g<br>22.8g<br>695mg<br>1.8g           | フルセット<br>383kcal<br>14.6g<br>11.4g<br>55.8g<br>1135mg<br>2.9g   | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |                     |                                                                  | おかずセット<br>251kcal<br>9.6g<br>12.5g<br>22.5g<br>999mg<br>2.5g   | フルセット<br>410kcal<br>13.3g<br>13.2g<br>55.5g<br>1439mg<br>3.7g   | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |                                                                        |  | おかずセット<br>236kcal<br>10.7g<br>10.9g<br>23.4g<br>786mg<br>2.0g  | フルセット<br>395kcal<br>14.4g<br>11.6g<br>56.4g<br>1226mg<br>3.1g   | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |  |  | おかずセット<br>252kcal<br>12.2g<br>11.3g<br>23.0g<br>786mg<br>2.0g  | フルセット<br>411kcal<br>15.9g<br>12.0g<br>56.0g<br>1226mg<br>3.1g   |
| ★全粥240g<br>サバ塩焼き<br>塩枝豆<br>鶏肉と野菜の中華炒め<br>コンニャクとごぼうのきんぴら<br>★味噌汁 |  |       |                                                                | ★全粥240g<br>とんかつ<br>キャベツソテー<br>切干大根の韓国風炒め<br>人参しりしり<br>★味噌汁      |                                                     |           | 卵麦<br>乳麦<br>麦<br>麦  | ★全粥240g<br>赤魚の味噌煮<br>枝豆と人参のあつさり煮<br>豚バラとキャベツの炒め物<br>れんこんと油揚げの煮物<br>★味噌汁 |                                                                 |                                                     | 麦<br>麦<br>麦<br>麦    | ★全粥240g<br>和風おろしハンバーグ<br>人参グラッセ<br>ナスの油炒め<br>マカロニのバジル炒め<br>★味噌汁  |                                                                |                                                                 | 乳麦<br>乳麦<br>麦<br>乳麦<br>麦                            | ★全粥240g<br>サワラの磯辺焼<br>赤ピーマンと玉ねぎのソテー<br>豚肉と大根のピリ辛煮<br>ひじきと大豆の煮物<br>★味噌汁 |  |                                                                | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦<br>麦                                          |                                                     |  |  |                                                                |                                                                 |
| 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量             |  |       | おかずセット<br>289kcal<br>14.0g<br>21.2g<br>11.5g<br>623mg<br>1.6g  | フルセット<br>448kcal<br>17.7g<br>21.9g<br>44.5g<br>1063mg<br>2.7g   | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |           |                     | おかずセット<br>318kcal<br>14.9g<br>20.5g<br>18.3g<br>576mg<br>1.5g           | フルセット<br>477kcal<br>18.6g<br>21.2g<br>51.3g<br>1016mg<br>2.6g   | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |                     |                                                                  | おかずセット<br>225kcal<br>15.1g<br>10.1g<br>17.9g<br>802mg<br>2.0g  | フルセット<br>384kcal<br>18.8g<br>10.8g<br>50.9g<br>1242mg<br>3.2g   | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |                                                                        |  | おかずセット<br>264kcal<br>9.4g<br>13.8g<br>24.0g<br>737mg<br>1.9g   | フルセット<br>423kcal<br>13.1g<br>14.5g<br>57.0g<br>1177mg<br>3.0g   | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |  |  | おかずセット<br>249kcal<br>17.6g<br>13.8g<br>12.3g<br>796mg<br>2.0g  | フルセット<br>408kcal<br>21.3g<br>14.5g<br>45.3g<br>1236mg<br>3.1g   |
| 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量             |  |       | おかずセット<br>596kcal<br>29.7g<br>35.2g<br>40.2g<br>1949mg<br>4.9g | フルセット<br>1073kcal<br>40.8g<br>37.3g<br>139.2g<br>3269mg<br>8.3g | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |           |                     | おかずセット<br>672kcal<br>30.9g<br>35.6g<br>58.3g<br>1796mg<br>4.6g          | フルセット<br>1149kcal<br>42.0g<br>37.7g<br>157.3g<br>3116mg<br>8.0g | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |                     |                                                                  | おかずセット<br>619kcal<br>33.8g<br>28.0g<br>54.4g<br>2319mg<br>5.8g | フルセット<br>1096kcal<br>44.9g<br>30.1g<br>153.4g<br>3639mg<br>9.3g | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |                                                                        |  | おかずセット<br>605kcal<br>27.8g<br>29.1g<br>56.8g<br>2129mg<br>5.4g | フルセット<br>1082kcal<br>38.9g<br>31.2g<br>155.8g<br>3449mg<br>8.8g | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |  |  | おかずセット<br>635kcal<br>37.4g<br>31.9g<br>46.0g<br>2122mg<br>5.4g | フルセット<br>1112kcal<br>48.5g<br>34.0g<br>145.0g<br>3442mg<br>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



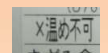
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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29日(月)                                               |  |  | 12月30日(火)                                               |  |  | 12月31日(水)                                                |  |  | 1月1日(木)                                                 |  |  | 1月2日(金)                                                    |  |  |
|---------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------|--|--|
| 品名                                                      |  |  | 品名                                                      |  |  | 品名                                                       |  |  | 品名                                                      |  |  | 品名                                                         |  |  |
| ★全粥240g<br>えんどう豆とベーコン炒め<br>若芽とパインの酢の物<br>★味噌汁(とろみ)      |  |  | ★全粥240g<br>肉団子の甘酢煮<br>一夜漬<br>★味噌汁(とろみ)                  |  |  | ★全粥240g<br>豚肉と大根の煮物<br>若芽のゴマ酢和え<br>★味噌汁(とろみ)             |  |  | ★全粥240g<br>牛肉と根菜の煮物<br>昆布の佃煮<br>★味噌汁(とろみ)               |  |  | ★全粥240g<br>きのこの玉子とじ<br>法蓮草とハムのマリーネ<br>★味噌汁(とろみ)            |  |  |
| 卵乳麦<br>麦<br>麦                                           |  |  | 卵乳麦<br>乳麦<br>麦                                          |  |  | 麦<br>麦<br>麦                                              |  |  | 乳麦<br>麦<br>麦                                            |  |  | 卵乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                            |  |  |
| 栄養価                                                     |  |  | 栄養価                                                     |  |  | 栄養価                                                      |  |  | 栄養価                                                     |  |  | 栄養価                                                        |  |  |
| エネルギー                                                   |  |  | エネルギー                                                   |  |  | エネルギー                                                    |  |  | エネルギー                                                   |  |  | エネルギー                                                      |  |  |
| たんぱく質                                                   |  |  | たんぱく質                                                   |  |  | たんぱく質                                                    |  |  | たんぱく質                                                   |  |  | たんぱく質                                                      |  |  |
| 脂 質                                                     |  |  | 脂 質                                                     |  |  | 脂 質                                                      |  |  | 脂 質                                                     |  |  | 脂 質                                                        |  |  |
| 炭水化物                                                    |  |  | 炭水化物                                                    |  |  | 炭水化物                                                     |  |  | 炭水化物                                                    |  |  | 炭水化物                                                       |  |  |
| ナトリウム                                                   |  |  | ナトリウム                                                   |  |  | ナトリウム                                                    |  |  | ナトリウム                                                   |  |  | ナトリウム                                                      |  |  |
| 食塩相当量                                                   |  |  | 食塩相当量                                                   |  |  | 食塩相当量                                                    |  |  | 食塩相当量                                                   |  |  | 食塩相当量                                                      |  |  |
| ★全粥240g<br>スパイシーチキン<br>大根と椎茸の煮物<br>マリーネサラダ<br>★味噌汁(とろみ) |  |  | ★全粥240g<br>白身の味噌煮<br>大根の千切煮<br>もやしサラダ<br>★味噌汁(とろみ)      |  |  | ★全粥240g<br>鶏の幽庵焼き<br>昆布煮豆<br>ハムとブロッコリーのマリーネ<br>★味噌汁(とろみ) |  |  | ★全粥240g<br>鮭の西京焼<br>油揚げと菜の花の煮物<br>メンマの中華和え<br>★味噌汁(とろみ) |  |  | ★全粥240g<br>豚肉の生姜焼<br>切干大根とベーコンの煮物<br>若芽の酢味噌和え<br>★味噌汁(とろみ) |  |  |
| 乳麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦                                     |  |  | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                    |  |  | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                     |  |  | 乳麦<br>麦<br>乳麦か<br>麦                                     |  |  | 乳麦<br>卵乳麦<br>乳麦<br>麦                                       |  |  |
| 栄養価                                                     |  |  | 栄養価                                                     |  |  | 栄養価                                                      |  |  | 栄養価                                                     |  |  | 栄養価                                                        |  |  |
| エネルギー                                                   |  |  | エネルギー                                                   |  |  | エネルギー                                                    |  |  | エネルギー                                                   |  |  | エネルギー                                                      |  |  |
| たんぱく質                                                   |  |  | たんぱく質                                                   |  |  | たんぱく質                                                    |  |  | たんぱく質                                                   |  |  | たんぱく質                                                      |  |  |
| 脂 質                                                     |  |  | 脂 質                                                     |  |  | 脂 質                                                      |  |  | 脂 質                                                     |  |  | 脂 質                                                        |  |  |
| 炭水化物                                                    |  |  | 炭水化物                                                    |  |  | 炭水化物                                                     |  |  | 炭水化物                                                    |  |  | 炭水化物                                                       |  |  |
| ナトリウム                                                   |  |  | ナトリウム                                                   |  |  | ナトリウム                                                    |  |  | ナトリウム                                                   |  |  | ナトリウム                                                      |  |  |
| 食塩相当量                                                   |  |  | 食塩相当量                                                   |  |  | 食塩相当量                                                    |  |  | 食塩相当量                                                   |  |  | 食塩相当量                                                      |  |  |
| ★全粥240g<br>鮭のおろし煮<br>金時豆の煮物<br>野菜の三杯酢<br>★味噌汁(とろみ)      |  |  | ★全粥240g<br>とんかつ<br>ひじきとベーコンの煮物<br>サラダスパゲティ<br>★味噌汁(とろみ) |  |  | ★全粥240g<br>白身魚しんじょう<br>がんも煮<br>菜の花の辛子和え<br>★味噌汁(とろみ)     |  |  | ★全粥240g<br>鶏肉のデミソース煮<br>白菜と麩の玉子とじ<br>大豆大根煮<br>★味噌汁(とろみ) |  |  | ★全粥240g<br>赤魚の味噌煮<br>赤玉南瓜の煮物<br>ブロッコリーの煮物<br>★味噌汁(とろみ)     |  |  |
| 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦                                       |  |  | 卵乳麦<br>卵乳麦<br>卵乳麦か<br>麦                                 |  |  | 卵乳麦<br>麦<br>乳麦<br>麦                                      |  |  | 乳麦<br>卵乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                   |  |  | 乳麦<br>麦<br>乳麦<br>麦                                         |  |  |
| 栄養価                                                     |  |  | 栄養価                                                     |  |  | 栄養価                                                      |  |  | 栄養価                                                     |  |  | 栄養価                                                        |  |  |
| エネルギー                                                   |  |  | エネルギー                                                   |  |  | エネルギー                                                    |  |  | エネルギー                                                   |  |  | エネルギー                                                      |  |  |
| たんぱく質                                                   |  |  | たんぱく質                                                   |  |  | たんぱく質                                                    |  |  | たんぱく質                                                   |  |  | たんぱく質                                                      |  |  |
| 脂 質                                                     |  |  | 脂 質                                                     |  |  | 脂 質                                                      |  |  | 脂 質                                                     |  |  | 脂 質                                                        |  |  |
| 炭水化物                                                    |  |  | 炭水化物                                                    |  |  | 炭水化物                                                     |  |  | 炭水化物                                                    |  |  | 炭水化物                                                       |  |  |
| ナトリウム                                                   |  |  | ナトリウム                                                   |  |  | ナトリウム                                                    |  |  | ナトリウム                                                   |  |  | ナトリウム                                                      |  |  |
| 食塩相当量                                                   |  |  | 食塩相当量                                                   |  |  | 食塩相当量                                                    |  |  | 食塩相当量                                                   |  |  | 食塩相当量                                                      |  |  |
| ★全粥240g<br>えんどう豆とベーコン炒め<br>若芽とパインの酢の物<br>★味噌汁(とろみ)      |  |  | ★全粥240g<br>肉団子の甘酢煮<br>一夜漬<br>★味噌汁(とろみ)                  |  |  | ★全粥240g<br>豚肉と大根の煮物<br>若芽のゴマ酢和え<br>★味噌汁(とろみ)             |  |  | ★全粥240g<br>牛肉と根菜の煮物<br>昆布の佃煮<br>★味噌汁(とろみ)               |  |  | ★全粥240g<br>きのこの玉子とじ<br>法蓮草とハムのマリーネ<br>★味噌汁(とろみ)            |  |  |
| 卵乳麦<br>麦<br>麦                                           |  |  | 卵乳麦<br>乳麦<br>麦                                          |  |  | 麦<br>麦<br>麦                                              |  |  | 乳麦<br>麦<br>麦                                            |  |  | 卵乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                            |  |  |
| 栄養価                                                     |  |  | 栄養価                                                     |  |  | 栄養価                                                      |  |  | 栄養価                                                     |  |  | 栄養価                                                        |  |  |
| エネルギー                                                   |  |  | エネルギー                                                   |  |  | エネルギー                                                    |  |  | エネルギー                                                   |  |  | エネルギー                                                      |  |  |
| たんぱく質                                                   |  |  | たんぱく質                                                   |  |  | たんぱく質                                                    |  |  | たんぱく質                                                   |  |  | たんぱく質                                                      |  |  |
| 脂 質                                                     |  |  | 脂 質                                                     |  |  | 脂 質                                                      |  |  | 脂 質                                                     |  |  | 脂 質                                                        |  |  |
| 炭水化物                                                    |  |  | 炭水化物                                                    |  |  | 炭水化物                                                     |  |  | 炭水化物                                                    |  |  | 炭水化物                                                       |  |  |
| ナトリウム                                                   |  |  | ナトリウム                                                   |  |  | ナトリウム                                                    |  |  | ナトリウム                                                   |  |  | ナトリウム                                                      |  |  |
| 食塩相当量                                                   |  |  | 食塩相当量                                                   |  |  | 食塩相当量                                                    |  |  | 食塩相当量                                                   |  |  | 食塩相当量                                                      |  |  |

★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。

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