

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

12月22日(月)			12月23日(火)			12月24日(水)			12月25日(木)			12月26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 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 落麦 卵乳麦	★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 千草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 竹輪のソースマヨ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵 麦 卵	★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 乳麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 人参とツナのごまドレサラダ ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	卵麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	181kcal	436kcal	エネルギー	159kcal	426kcal	エネルギー	182kcal	444kcal	エネルギー	181kcal	438kcal	エネルギー	186kcal	454kcal
	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	8.2g	14.0g	たんぱく質	8.9g	14.5g	たんぱく質	12.2g	17.2g	たんぱく質	10.0g	15.9g
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	8.1g	9.7g	脂質	9.1g	10.1g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	8.8g	10.4g
	炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	13.2g	68.2g	炭水化物	16.6g	71.8g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	16.5g	71.8g
	ナトリウム	630mg	881mg	ナトリウム	711mg	938mg	ナトリウム	677mg	907mg	ナトリウム	615mg	843mg	ナトリウム	612mg	839mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.1g
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ホワイトソース オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のスープ煮 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 乳麦 麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 大豆とごぼうの味噌炒め ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 卵乳麦 麦落	★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 竹の子のカレーそぼろ炒め 菜の花のツナ炒め ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め 白菜の煮びたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	239kcal	498kcal	エネルギー	251kcal	506kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	264kcal	537kcal	エネルギー	223kcal	485kcal
	たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	19.1g	24.2g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	17.3g	23.6g	たんぱく質	14.4g	20.1g
	脂質	13.5g	14.8g	脂質	12.9g	13.7g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	16.5g	18.2g	脂質	11.0g	11.9g
	炭水化物	16.0g	70.0g	炭水化物	17.1g	71.7g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	12.3g	68.1g	炭水化物	15.9g	71.6g
	ナトリウム	776mg	941mg	ナトリウム	521mg	747mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	663mg	889mg	ナトリウム	708mg	934mg
	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g
◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g							
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃが煮 ひき肉のエスニック炒め ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦落 乳麦	★ごはん150g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(若芽・白菜)	乳麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み オニオンソテー ブロッコリーの玉子とじ ネギ味噌炒め ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ミックスソテー チキンアラビータ キャベツの漬物柚子風味 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 卵乳麦 乳麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	222kcal	478kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	196kcal	452kcal	エネルギー	192kcal	446kcal	エネルギー	223kcal	479kcal
	たんぱく質	20.0g	25.1g	たんぱく質	13.0g	18.0g	たんぱく質	16.5g	21.7g	たんぱく質	11.4g	16.5g	たんぱく質	15.8g	20.9g
	脂質	6.8g	7.6g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.5g	10.3g	脂質	7.7g	8.5g	脂質	9.5g	10.2g
	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	19.4g	73.4g	炭水化物	9.6g	64.6g	炭水化物	19.0g	73.4g	炭水化物	17.8g	72.5g
	ナトリウム	717mg	944mg	ナトリウム	925mg	1073mg	ナトリウム	548mg	800mg	ナトリウム	885mg	1033mg	ナトリウム	830mg	977mg
	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.5g
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			
	エネルギー	642kcal	1412kcal	エネルギー	638kcal	1414kcal	エネルギー	619kcal	1401kcal	エネルギー	637kcal	1421kcal	エネルギー	632kcal	1418kcal
	たんぱく質	43.8g	59.3g	たんぱく質	40.3g	56.2g	たんぱく質	41.0g	57.4g	たんぱく質	40.9g	57.3g	たんぱく質	40.2g	56.9g
	脂質	29.9g	32.8g	脂質	32.0g	35.2g	脂質	31.4g	34.1g	脂質	31.2g	34.5g	脂質	29.3g	32.5g
	炭水化物	47.3g	211.1g	炭水化物	49.7g	213.3g	炭水化物	40.0g	206.3g	炭水化物	50.2g	215.4g	炭水化物	50.2g	215.9g
	ナトリウム	2123mg	2766mg	ナトリウム	2157mg	2758mg	ナトリウム	1911mg	2620mg	ナトリウム	2163mg	2765mg	ナトリウム	2150mg	2750mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	4.8g	6.6g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.0g
合計(間食込)	エネルギー	840kcal	1610kcal	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	816kcal	1598kcal	エネルギー	836kcal	1620kcal	エネルギー	833kcal	1619kcal
	たんぱく質	50.7g	66.2g	たんぱく質	47.7g	63.6g	たんぱく質	48.7g	65.1g	たんぱく質	48.8g	65.2g	たんぱく質	47.6g	64.3g
	脂質	36.9g	39.8g	脂質	39.0g	42.2g	脂質	38.4g	41.1g	脂質	38.2g	41.5g	脂質	36.3g	39.5g
	炭水化物	76.2g	240.0g	炭水化物	78.6g	242.2g	炭水化物	67.8g	234.1g	炭水化物	78.4g	243.6g	炭水化物	79.1g	244.8g
	ナトリウム	2197mg	2840mg	ナトリウム	2234mg	2835mg	ナトリウム	1987mg	2696mg	ナトリウム	2239mg	2841mg	ナトリウム	2227mg	2827mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.8g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

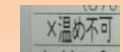


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

12月22日(月)			12月23日(火)			12月24日(水)			12月25日(木)			12月26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 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ	乳麦 落麦 卵乳麦	★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 切干大根としらすの煮物	麦 麦 麦 麦		★ごはん120g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 竹輪のソースマヨ	卵 麦 卵		★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ	麦 麦 乳麦		★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 人参とツナのごまドレサラダ	卵麦 麦 麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	159kcal	352kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	186kcal	379kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	10.0g	13.3g
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	8.8g	9.3g
	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	16.5g	58.4g
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	612mg	613mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ホワイトソース オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のスープ煮	乳麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこのソテー 蒸し鶏の炒め物 大豆とごぼうの味噌炒め	麦 乳麦 卵乳麦 麦落		★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ	麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 竹の子のカレーそばろ炒め 菜の花のツナ炒め	麦 麦 乳麦 卵乳麦か		★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め 白菜の煮びたし	麦 麦 麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	223kcal	416kcal
	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	14.4g	17.7g
	脂質	13.5g	14.0g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	16.5g	17.0g	脂質	11.0g	11.5g
	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	15.9g	57.8g
	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	521mg	522mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	708mg	709mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃが煮 ひき肉のエスニック炒め	麦 乳麦 麦落 乳麦	★ごはん120g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮	麦 卵麦 麦		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーのピクルス	乳麦 麦		★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み オニオンソテー ブロッコリーの玉子とじ ネギ味噌炒め	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦		★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ミックスソテー チキンアラビアータ キャベツの漬物柚子風味	麦 卵乳麦 乳麦 麦 麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	223kcal	416kcal
	たんぱく質	20.0g	23.3g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	11.4g	14.7g	たんぱく質	15.8g	19.1g
	脂質	6.8g	7.3g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	9.5g	10.0g
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	17.8g	59.7g
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	925mg	926mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	885mg	886mg	ナトリウム	830mg	831mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal
	たんぱく質	43.8g	53.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.2g	50.1g
	脂質	29.9g	31.4g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	29.3g	30.8g
	炭水化物	47.3g	173.0g	炭水化物	49.7g	175.4g	炭水化物	40.0g	165.7g	炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	50.2g	175.9g
	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	2150mg	2153mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計(間食込)	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal
	たんぱく質	50.7g	60.6g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	47.6g	57.5g
	脂質	36.9g	38.4g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	36.3g	37.8g
	炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	67.8g	193.5g	炭水化物	78.4g	204.1g	炭水化物	79.1g	204.8g
	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2234mg	2237mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	2227mg	2230mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g

※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

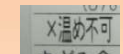


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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22日(月)			12月23日(火)			12月24日(水)			12月25日(木)			12月26日(金)			
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 スイートおさつ キャベツのミモザサラダ	乳麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 白菜と豚肉の煮びたし 野菜炒め	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん キャベツの麻婆あんかけ スパトマト炒め	卵麦 麦落 乳麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豆腐の塩あんかけ煮 みそポテト	卵麦 麦か	★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の中華炒め 玉子スパ	麦 乳麦 卵乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	253kcal	496kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	287kcal	530kcal
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	7.6g	11.7g
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	11.8g	12.4g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	11.2g	11.8g	脂質	16.5g	17.1g
	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	36.4g	89.2g	炭水化物	30.9g	83.7g	炭水化物	25.7g	78.5g
	ナトリウム	375mg	376mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	673mg	674mg
	カリウム	537mg	598mg	カリウム	406mg	467mg	カリウム	290mg	351mg	カリウム	472mg	533mg	カリウム	364mg	425mg
リン	99mg	164mg	リン	111mg	176mg	リン	89mg	154mg	リン	137mg	202mg	リン	109mg	174mg	
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 野菜の味噌煮込み ツナのマヨパスタ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら スイートパンプ 大根とひき肉のクリーム煮	麦 麦 乳麦	★ごはん150g ポテトコロッケ キャベツソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 竹輪のごま炒め	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース オニオンソテー ジャガ芋のカレー煮 切干大根のコンソメ炒め	麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参のレモン煮 一口ナスのオランダ煮 ジャガ芋の洋風あんかけ	卵麦 乳麦 麦 乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	306kcal	549kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	358kcal	601kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	10.3g	14.4g
	脂質	15.3g	15.9g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	22.6g	23.2g
	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	33.7g	86.5g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	28.5g	81.3g
	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	664mg	665mg
	カリウム	476mg	537mg	カリウム	606mg	667mg	カリウム	355mg	416mg	カリウム	554mg	615mg	カリウム	512mg	573mg
リン	151mg	216mg	リン	134mg	199mg	リン	95mg	160mg	リン	163mg	228mg	リン	114mg	179mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 牛肉と根菜の煮物 ピリ辛坦々ナス	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め マカロニの和風ソテー キャベツと若芽の韓国風サラダ	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 麩とえのきのさっと煮 青のりポテトサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨タンタン 竹輪のソースマヨ	卵乳麦 麦 卵	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ かぼちゃのミルク煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め	麦 乳麦 卵麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	313kcal	556kcal
	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	7.5g	11.6g
	脂質	24.5g	25.1g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	15.6g	16.2g	脂質	15.0g	15.6g
	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	45.3g	98.1g	炭水化物	37.8g	90.6g
	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	625mg	626mg
	カリウム	527mg	588mg	カリウム	454mg	515mg	カリウム	468mg	529mg	カリウム	511mg	572mg	カリウム	665mg	726mg
リン	129mg	194mg	リン	126mg	191mg	リン	146mg	211mg	リン	150mg	215mg	リン	132mg	197mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	962kcal	1691kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal
	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	25.4g	37.7g
	脂質	53.8g	55.6g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	54.1g	55.9g
	炭水化物	90.6g	249.0g	炭水化物	87.4g	245.8g	炭水化物	92.4g	250.8g	炭水化物	99.6g	258.0g	炭水化物	92.0g	250.4g
	ナトリウム	1891mg	1894mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	1962mg	1965mg
	カリウム	1540mg	1723mg	カリウム	1466mg	1649mg	カリウム	1113mg	1296mg	カリウム	1537mg	1720mg	カリウム	1541mg	1724mg
	リン	379mg	574mg	リン	371mg	566mg	リン	330mg	525mg	リン	450mg	645mg	リン	355mg	550mg
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	25.8g	38.1g
	脂質	53.9g	55.7g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	54.2g	56.0g
	炭水化物	106.1g	264.5g	炭水化物	102.6g	261.0g	炭水化物	107.9g	266.3g	炭水化物	111.1g	269.5g	炭水化物	107.5g	265.9g
	ナトリウム	1894mg	1897mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	2285mg	2288mg	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	1965mg	1968mg
	カリウム	1600mg	1783mg	カリウム	1523mg	1706mg	カリウム	1173mg	1356mg	カリウム	1593mg	1776mg	カリウム	1601mg	1784mg
	リン	386mg	581mg	リン	374mg	569mg	リン	337mg	532mg	リン	456mg	651mg	リン	362mg	557mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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

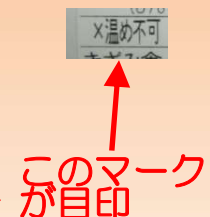


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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22日(月)			12月23日(火)			12月24日(水)			12月25日(木)			12月26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 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル	麦 麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 切干大根煮	卵麦 麦 麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 金時豆煮 ひじきと挽肉の炒め物	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	麦 麦 麦	★ごはん180g 野菜缶かまぼこ 大豆と人参の煮物 麩とえのきのさっと煮	卵麦 麦 麦				
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット				
	エネルギー	225kcal 515kcal	エネルギー	197kcal 487kcal	エネルギー	254kcal 544kcal	エネルギー	191kcal 481kcal	エネルギー	196kcal 486kcal				
	たんぱく質	7.8g 12.7g	たんぱく質	6.0g 10.9g	たんぱく質	13.2g 18.1g	たんぱく質	10.9g 15.8g	たんぱく質	12.1g 17.0g				
	脂質	13.7g 14.4g	脂質	9.2g 9.9g	脂質	8.0g 8.7g	脂質	7.7g 8.4g	脂質	9.0g 9.7g				
	炭水化物	18.5g 81.4g	炭水化物	22.2g 85.1g	炭水化物	31.4g 94.3g	炭水化物	19.4g 82.3g	炭水化物	16.6g 79.5g				
	ナトリウム	569mg 570mg	ナトリウム	668mg 669mg	ナトリウム	696mg 697mg	ナトリウム	669mg 670mg	ナトリウム	500mg 501mg				
	カリウム	529mg 601mg	カリウム	176mg 248mg	カリウム	530mg 602mg	カリウム	514mg 586mg	カリウム	568mg 640mg				
	リン	107mg 184mg	リン	82mg 159mg	リン	180mg 257mg	リン	168mg 245mg	リン	184mg 261mg				
	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.3g 1.3g				
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あなかけ しめじのバター醤油パスタ	卵乳麦 卵麦か 乳麦	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 人参のきんぴら ナスの挽肉炒め キャベツと豚肉のカキソース炒め	麦 麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ 鶏肉のカレー煮 玉子スパ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 里芋の柚子味噌煮	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き きのこソテー けんちん煮 キャベツと若芽の韓国風サラダ	麦 乳麦 麦 麦				
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット				
	エネルギー	301kcal 591kcal	エネルギー	290kcal 580kcal	エネルギー	327kcal 617kcal	エネルギー	313kcal 603kcal	エネルギー	300kcal 590kcal				
	たんぱく質	14.6g 19.5g	たんぱく質	16.4g 21.3g	たんぱく質	9.8g 14.7g	たんぱく質	15.3g 20.2g	たんぱく質	16.3g 21.2g				
	脂質	16.4g 17.1g	脂質	17.4g 18.1g	脂質	19.4g 20.1g	脂質	16.7g 17.4g	脂質	19.3g 20.0g				
	炭水化物	22.5g 85.4g	炭水化物	16.6g 79.5g	炭水化物	28.3g 91.2g	炭水化物	25.3g 88.2g	炭水化物	14.7g 77.6g				
	ナトリウム	629mg 630mg	ナトリウム	749mg 750mg	ナトリウム	722mg 723mg	ナトリウム	710mg 711mg	ナトリウム	693mg 694mg				
	カリウム	441mg 513mg	カリウム	606mg 678mg	カリウム	477mg 549mg	カリウム	490mg 562mg	カリウム	544mg 616mg				
	リン	176mg 253mg	リン	192mg 269mg	リン	139mg 216mg	リン	203mg 280mg	リン	86mg 163mg				
	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.8g 1.8g				
間食 ◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 オニオンソテー 切干大根の韓国風炒め トマトマッシュポテト	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 照焼チキン ピーマンのおかか和え 里芋の中華玉子あんかけ 揚げと人参の煮びたし	麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g ますの幽庵焼 人参グラッセ 豚肉のマヨマスタード炒め えのきのきんぴら	麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん180g ヤンニョムチキン風 チンゲン菜ソテー 揚げナスの煮物 豚挽き肉と切干大根の煮物	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー 白菜と挽肉の旨煮 ツナのマヨパスタ	乳麦 卵乳麦 麦 卵乳麦				
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット				
	エネルギー	318kcal 608kcal	エネルギー	316kcal 606kcal	エネルギー	283kcal 573kcal	エネルギー	292kcal 582kcal	エネルギー	280kcal 570kcal				
	たんぱく質	17.7g 22.6g	たんぱく質	17.9g 22.8g	たんぱく質	17.9g 22.8g	たんぱく質	14.6g 19.5g	たんぱく質	12.0g 16.9g				
	脂質	15.6g 16.3g	脂質	19.2g 19.9g	脂質	14.2g 14.9g	脂質	18.1g 18.8g	脂質	13.2g 13.9g				
	炭水化物	23.0g 85.9g	炭水化物	15.6g 78.5g	炭水化物	15.7g 78.6g	炭水化物	17.8g 80.7g	炭水化物	24.2g 87.1g				
	ナトリウム	662mg 663mg	ナトリウム	590mg 591mg	ナトリウム	612mg 613mg	ナトリウム	838mg 839mg	ナトリウム	793mg 794mg				
	カリウム	551mg 623mg	カリウム	471mg 543mg	カリウム	525mg 597mg	カリウム	452mg 524mg	カリウム	467mg 539mg				
	リン	212mg 289mg	リン	124mg 201mg	リン	261mg 338mg	リン	149mg 226mg	リン	151mg 228mg				
	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	2.1g 2.1g	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				
	エネルギー	844kcal 1714kcal	エネルギー	803kcal 1673kcal	エネルギー	864kcal 1734kcal	エネルギー	796kcal 1666kcal	エネルギー	776kcal 1646kcal				
	たんぱく質	40.1g 54.8g	たんぱく質	40.3g 55.0g	たんぱく質	40.9g 55.6g	たんぱく質	40.8g 55.5g	たんぱく質	40.4g 55.1g				
	脂質	45.7g 47.8g	脂質	45.8g 47.9g	脂質	41.6g 43.7g	脂質	42.5g 44.6g	脂質	41.5g 43.6g				
	炭水化物	64.0g 252.7g	炭水化物	54.4g 243.1g	炭水化物	75.4g 264.1g	炭水化物	62.5g 251.2g	炭水化物	55.5g 244.2g				
	ナトリウム	1860mg 1863mg	ナトリウム	2007mg 2010mg	ナトリウム	2030mg 2033mg	ナトリウム	2217mg 2220mg	ナトリウム	1986mg 1989mg				
	カリウム	1521mg 1737mg	カリウム	1253mg 1469mg	カリウム	1532mg 1748mg	カリウム	1456mg 1672mg	カリウム	1579mg 1795mg				
	リン	495mg 726mg	リン	398mg 629mg	リン	580mg 811mg	リン	520mg 751mg	リン	421mg 652mg				
	食塩相当量	4.7g 4.7g	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.1g 5.1g				
	合計(間食込)	エネルギー	940kcal 1810kcal	エネルギー	929kcal 1799kcal	エネルギー	960kcal 1830kcal	エネルギー	922kcal 1792kcal	エネルギー	904kcal 1774kcal			
たんぱく質		40.9g 55.6g	たんぱく質	40.9g 55.6g	たんぱく質	41.7g 56.4g	たんぱく質	41.4g 56.1g	たんぱく質	41.2g 55.9g				
脂質		45.9g 48.0g	脂質	46.0g 48.1g	脂質	41.8g 43.9g	脂質	42.7g 44.8g	脂質	41.7g 43.8g				
炭水化物		87.0g 275.7g	炭水化物	84.9g 273.6g	炭水化物	98.4g 287.1g	炭水化物	93.0g 281.7g	炭水化物	86.4g 275.1g				
ナトリウム		1866mg 1869mg	ナトリウム	2009mg 2012mg	ナトリウム	2036mg 2039mg	ナトリウム	2219mg 2222mg	ナトリウム	1992mg 1995mg				
カリウム		1634mg 1850mg	カリウム	1367mg 1583mg	カリウム	1645mg 1861mg	カリウム	1570mg 1786mg	カリウム	1699mg 1915mg				
リン		507mg 738mg	リン	404mg 635mg	リン	592mg 823mg	リン	526mg 757mg	リン	435mg 666mg				
食塩相当量	4.7g 4.7g	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.1g 5.1g					

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

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

お食事の作り方

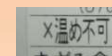


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



週間献立表（やわらか普通食）

12月22日(月)			12月23日(火)			12月24日(水)			12月25日(木)			12月26日(金)		
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
★やわらかごはん180g スクランブルエッグ インゲンと人参のグラッセ スパトマト炒め ★味噌汁		卵乳 乳 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 焼豆腐ときのこの生姜あんかけ ひじきと鶏ミンチの煮物 ごぼう大豆 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 切干大根のさっぱり塩麹和え ★味噌汁		乳麦落 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 白菜のスープ煮 竹輪のごま炒め ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	171kcal	445kcal	エネルギー	151kcal	423kcal	エネルギー	142kcal	414kcal	エネルギー	86kcal	350kcal	エネルギー	155kcal	427kcal
蛋白質	4.3g	10.8g	蛋白質	12.0g	18.1g	蛋白質	9.3g	15.6g	蛋白質	4.7g	10.3g	蛋白質	7.1g	13.3g
脂 質	11.1g	12.7g	脂 質	4.8g	5.8g	脂 質	6.4g	7.4g	脂 質	3.0g	3.9g	脂 質	8.6g	9.6g
炭水化物	13.9g	69.7g	炭水化物	14.2g	71.4g	炭水化物	11.9g	69.2g	炭水化物	10.2g	66.2g	炭水化物	11.9g	69.2g
ナトリウム	287mg	728mg	ナトリウム	651mg	1092mg	ナトリウム	494mg	960mg	ナトリウム	421mg	863mg	ナトリウム	814mg	1280mg
食塩相当量	0.7g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g
★枝豆ごはん サワラのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 南瓜の柚子そぼろあん きんぴられんこん ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 枝豆と人参のあつさり煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 切干大根のおから煮 ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん マカロニとツナの和風炒め 豚肉のチリソース炒め ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の磯辺焼 チンゲン菜ソテー 鶏のうま煮 春雨の中華和え ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 里芋のそぼろ煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	230kcal	565kcal		240kcal	511kcal	エネルギー	254kcal	528kcal	エネルギー	188kcal	460kcal	エネルギー	269kcal	542kcal
蛋白質	13.7g	22.8g	蛋白質	6.9g	13.0g	蛋白質	12.4g	19.0g	蛋白質	14.4g	20.4g	蛋白質	9.0g	15.5g
脂 質	9.8g	12.0g	脂 質	12.1g	13.1g	脂 質	10.1g	11.7g	脂 質	6.8g	7.8g	脂 質	15.4g	17.0g
炭水化物	21.4g	88.2g	炭水化物	27.5g	84.4g	炭水化物	27.4g	83.4g	炭水化物	16.5g	73.5g	炭水化物	21.9g	77.6g
ナトリウム	745mg	1557mg	ナトリウム	802mg	1244mg	ナトリウム	860mg	1301mg	ナトリウム	713mg	1154mg	ナトリウム	774mg	1216mg
食塩相当量	1.9g	4.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 人参煮 担々風春雨 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め ★味噌汁		麦 麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーの胡麻マヨ和え ★味噌汁		乳麦 卵乳 卵 麦	★やわらかごはん180g バーベキューチキン うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーの卵とじ ★味噌汁		麦 麦か 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め 大豆としらすの甘辛煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれい生姜煮 人参のレモン煮 キャベツの麻婆あんかけ さつま揚げの味噌炒め ★味噌汁		麦 乳麦 麦落 卵麦落 麦
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	226kcal	497kcal	エネルギー	236kcal	510kcal	エネルギー	238kcal	510kcal	エネルギー	347kcal	621kcal	エネルギー	200kcal	472kcal
蛋白質	12.5g	18.6g	蛋白質	11.1g	17.8g	蛋白質	15.2g	21.2g	蛋白質	16.9g	23.6g	蛋白質	17.9g	24.0g
脂 質	10.1g	11.1g	脂 質	13.5g	15.1g	脂 質	14.1g	15.1g	脂 質	21.9g	23.5g	脂 質	5.7g	6.7g
炭水化物	21.0g	77.9g	炭水化物	19.1g	75.2g	炭水化物	12.7g	69.7g	炭水化物	21.4g	77.5g	炭水化物	18.5g	75.5g
ナトリウム	682mg	1124mg	ナトリウム	871mg	1337mg	ナトリウム	786mg	1227mg	ナトリウム	923mg	1389mg	ナトリウム	759mg	1200mg
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	627kcal	1507kcal	エネルギー	627kcal	1444kcal	エネルギー	634kcal	1452kcal	エネルギー	621kcal	1431kcal	エネルギー	624kcal	1441kcal
蛋白質	30.5g	52.2g	蛋白質	30.0g	48.9g	蛋白質	36.9g	55.8g	蛋白質	36.0g	54.3g	蛋白質	34.0g	52.8g
脂 質	31.0g	35.8g	脂 質	30.4g	34.0g	脂 質	30.6g	34.2g	脂 質	31.7g	35.2g	脂 質	29.7g	33.3g
炭水化物	56.3g	235.8g	炭水化物	60.8g	231.0g	炭水化物	52.0g	222.3g	炭水化物	48.1g	217.2g	炭水化物	52.3g	222.3g
ナトリウム	1714mg	3409mg	ナトリウム	2324mg	3673mg	ナトリウム	2140mg	3488mg	ナトリウム	2057mg	3406mg	ナトリウム	2347mg	3696mg
食塩相当量	4.3g	8.8g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.5g

★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22日(月)			12月23日(火)			12月24日(水)			12月25日(木)			12月26日(金)		
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
★全粥240g スクランブルエッグ インゲンと人参のグラッセ スパマト炒め ★味噌汁			★全粥240g 焼豆腐ときのこの生姜あんかけ ひじきと鶏ミンチの煮物 ごぼう大豆 ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と大根の煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁			★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 切干大根のさっぱり塩麹和え ★味噌汁			★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 白菜のスープ煮 竹輪のごま炒め ★味噌汁		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	171kcal	330kcal	エネルギー	151kcal	310kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	86kcal	245kcal	エネルギー	155kcal	314kcal
蛋白質	4.3g	8.0g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	7.1g	10.8g
脂 質	11.1g	11.8g	脂 質	4.8g	5.5g	脂 質	6.4g	7.1g	脂 質	3.0g	3.7g	脂 質	8.6g	9.3g
炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	14.2g	47.2g	炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	10.2g	43.2g	炭水化物	11.9g	44.9g
ナトリウム	287mg	727mg	ナトリウム	651mg	1091mg	ナトリウム	494mg	934mg	ナトリウム	421mg	861mg	ナトリウム	814mg	1254mg
食塩相当量	0.7g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g
★全粥240g サワラのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 南瓜の柚子そぼろあん きんぴられんこん ★味噌汁			★全粥240g ポテトコロッケ 枝豆と人参のあつさり煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 切干大根のおから煮 ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん マカロニとツナの和風炒め 豚肉のチリソース炒め ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の磯辺焼 チンゲン菜ソテー 鶏のうま煮 春雨の中華和え ★味噌汁			★全粥240g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 里芋のそぼろ煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	240kcal	399kcal	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	188kcal	347kcal	エネルギー	269kcal	428kcal
蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	9.0g	12.7g
脂 質	9.8g	10.5g	脂 質	12.1g	12.8g	脂 質	10.1g	10.8g	脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	15.4g	16.1g
炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	27.5g	60.5g	炭水化物	27.4g	60.4g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	21.9g	54.9g
ナトリウム	745mg	1185mg	ナトリウム	802mg	1242mg	ナトリウム	860mg	1300mg	ナトリウム	713mg	1153mg	ナトリウム	774mg	1214mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★全粥240g 鶏肉のマーメレード煮 人参煮 担々風春雨 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め ★味噌汁			★全粥240g キーマカレーのルー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーの胡麻マヨ和え ★味噌汁			★全粥240g バーベキューチキン うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーの卵とじ ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め 大豆としらすの甘辛煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁			★全粥240g あぶらかれい生姜煮 人参のレモン煮 キャベツの麻婆あんかけ さつま揚げの味噌炒め ★味噌汁		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	226kcal	385kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	238kcal	397kcal	エネルギー	347kcal	506kcal	エネルギー	200kcal	359kcal
蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	16.9g	20.6g	蛋白質	17.9g	21.6g
脂 質	10.1g	10.8g	脂 質	13.5g	14.2g	脂 質	14.1g	14.8g	脂 質	21.9g	22.6g	脂 質	5.7g	6.4g
炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	18.5g	51.5g
ナトリウム	682mg	1122mg	ナトリウム	871mg	1311mg	ナトリウム	786mg	1226mg	ナトリウム	923mg	1363mg	ナトリウム	759mg	1199mg
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	627kcal	1104kcal	エネルギー	627kcal	1104kcal	エネルギー	634kcal	1111kcal	エネルギー	621kcal	1098kcal	エネルギー	624kcal	1101kcal
蛋白質	30.5g	41.6g	蛋白質	30.0g	41.1g	蛋白質	36.9g	48.0g	蛋白質	36.0g	47.1g	蛋白質	34.0g	45.1g
脂 質	31.0g	33.1g	脂 質	30.4g	32.5g	脂 質	30.6g	32.7g	脂 質	31.7g	33.8g	脂 質	29.7g	31.8g
炭水化物	56.3g	155.3g	炭水化物	60.8g	159.8g	炭水化物	52.0g	151.0g	炭水化物	48.1g	147.1g	炭水化物	52.3g	151.3g
ナトリウム	1714mg	3034mg	ナトリウム	2324mg	3644mg	ナトリウム	2140mg	3460mg	ナトリウム	2057mg	3377mg	ナトリウム	2347mg	3667mg
食塩相当量	4.3g	7.7g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.3g

★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（ムース食）

12月22日(月)			12月23日(火)			12月24日(水)			12月25日(木)			12月26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 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		