

「やわらか普通食」 週間献立表

	12月2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ 小松菜とベーコンのバター炒め 人参のおかかサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と冬野菜の味噌炒め 卵乳麦 ひじきの五目煮 きくらげとこんにやくの佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 卵乳麦 マカロニトマト炒め 三色野菜ナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豆腐のあっさりカレー煮込み 乳麦 野菜炒め インゲンのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 卵麦 切干大根と豚肉の炒め物 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 125kcal たんぱく質 6.3g 脂質 5.0g 炭水化物 14.1g ナトリウム 616mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 398kcal たんぱく質 12.4g 脂質 6.0g 炭水化物 71.4g ナトリウム 1058mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 126kcal たんぱく質 7.2g 脂質 5.4g 炭水化物 12.8g ナトリウム 509mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 393kcal たんぱく質 13.1g 脂質 6.3g 炭水化物 69.5g ナトリウム 951mg 食塩相当量 2.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 133kcal たんぱく質 7.0g 脂質 5.2g 炭水化物 16.3g ナトリウム 673mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 405kcal たんぱく質 13.2g 脂質 6.2g 炭水化物 73.5g ナトリウム 1115mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 144kcal たんぱく質 6.8g 脂質 6.9g 炭水化物 14.2g ナトリウム 511mg 食塩相当量 1.3g
食	★やわらかごはん180g ポークジンジャー ナスの挽肉炒め 若芽の明太和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ツナじゃがバター さつま揚げとオクラのひらマヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリのごま焼 大根の酢漬 厚揚げのそぼろ煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 北海道豚肉のジンギスカン風 肉入りうの花 こんにやくの中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 コールスローサラダ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 234kcal たんぱく質 12.5g 脂質 12.8g 炭水化物 18.7g ナトリウム 1028mg 食塩相当量 2.6g	フルセット エネルギー 508kcal たんぱく質 18.7g 脂質 13.8g 炭水化物 76.3g ナトリウム 1471mg 食塩相当量 3.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 249kcal たんぱく質 10.4g 脂質 11.7g 炭水化物 25.5g ナトリウム 961mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 526kcal たんぱく質 16.7g 脂質 13.4g 炭水化物 82.0g ナトリウム 1403mg 食塩相当量 3.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 231kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.8g 炭水化物 13.7g ナトリウム 704mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 501kcal たんぱく質 21.9g 脂質 12.7g 炭水化物 70.7g ナトリウム 1145mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 223kcal たんぱく質 13.7g 脂質 10.4g 炭水化物 20.0g ナトリウム 1000mg 食塩相当量 2.5g
昼	★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグのきのこあん パスタのクリーム煮 菜の花と蒸し鶏の辛マヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め なすのミートソース煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツメンチ チンゲン菜ソテー 白菜とミンチの中華炒め わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ 豚バラもやし 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ うま塩キャベツ 野菜トマトビーンズ 若芽と薄餅のわさびマヨ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 244kcal たんぱく質 8.0g 脂質 14.7g 炭水化物 20.2g ナトリウム 665mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 521kcal たんぱく質 14.4g 脂質 16.4g 炭水化物 76.7g ナトリウム 1107mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 245kcal たんぱく質 8.7g 脂質 14.9g 炭水化物 19.1g ナトリウム 788mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 521kcal たんぱく質 15.2g 脂質 16.0g 炭水化物 76.7g ナトリウム 1231mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 243kcal たんぱく質 8.5g 脂質 13.2g 炭水化物 23.0g ナトリウム 833mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 517kcal たんぱく質 14.4g 脂質 14.1g 炭水化物 81.3g ナトリウム 1299mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 274kcal たんぱく質 15.9g 脂質 14.5g 炭水化物 19.2g ナトリウム 819mg 食塩相当量 2.1g
夕	★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグのきのこあん パスタのクリーム煮 菜の花と蒸し鶏の辛マヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め なすのミートソース煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツメンチ チンゲン菜ソテー 白菜とミンチの中華炒め わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ 豚バラもやし 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ うま塩キャベツ 野菜トマトビーンズ 若芽と薄餅のわさびマヨ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 244kcal たんぱく質 8.0g 脂質 14.7g 炭水化物 20.2g ナトリウム 665mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 521kcal たんぱく質 14.4g 脂質 16.4g 炭水化物 76.7g ナトリウム 1107mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 245kcal たんぱく質 8.7g 脂質 14.9g 炭水化物 19.1g ナトリウム 788mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 521kcal たんぱく質 15.2g 脂質 16.0g 炭水化物 76.7g ナトリウム 1231mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 243kcal たんぱく質 8.5g 脂質 13.2g 炭水化物 23.0g ナトリウム 833mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 517kcal たんぱく質 14.4g 脂質 14.1g 炭水化物 81.3g ナトリウム 1299mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 274kcal たんぱく質 15.9g 脂質 14.5g 炭水化物 19.2g ナトリウム 819mg 食塩相当量 2.1g
食	★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグのきのこあん パスタのクリーム煮 菜の花と蒸し鶏の辛マヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め なすのミートソース煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツメンチ チンゲン菜ソテー 白菜とミンチの中華炒め わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ 豚バラもやし 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ うま塩キャベツ 野菜トマトビーンズ 若芽と薄餅のわさびマヨ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 244kcal たんぱく質 8.0g 脂質 14.7g 炭水化物 20.2g ナトリウム 665mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 521kcal たんぱく質 14.4g 脂質 16.4g 炭水化物 76.7g ナトリウム 1107mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 245kcal たんぱく質 8.7g 脂質 14.9g 炭水化物 19.1g ナトリウム 788mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 521kcal たんぱく質 15.2g 脂質 16.0g 炭水化物 76.7g ナトリウム 1231mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 243kcal たんぱく質 8.5g 脂質 13.2g 炭水化物 23.0g ナトリウム 833mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 517kcal たんぱく質 14.4g 脂質 14.1g 炭水化物 81.3g ナトリウム 1299mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 274kcal たんぱく質 15.9g 脂質 14.5g 炭水化物 19.2g ナトリウム 819mg 食塩相当量 2.1g
合	★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグのきのこあん パスタのクリーム煮 菜の花と蒸し鶏の辛マヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め なすのミートソース煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツメンチ チンゲン菜ソテー 白菜とミンチの中華炒め わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ 豚バラもやし 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ うま塩キャベツ 野菜トマトビーンズ 若芽と薄餅のわさびマヨ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 603kcal たんぱく質 26.8g 脂質 32.5g 炭水化物 53.0g ナトリウム 2309mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1427kcal たんぱく質 45.5g 脂質 36.2g 炭水化物 224.4g ナトリウム 3636mg 食塩相当量 9.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 620kcal たんぱく質 26.3g 脂質 32.0g 炭水化物 57.4g ナトリウム 2258mg 食塩相当量 5.7g	フルセット エネルギー 1440kcal たんぱく質 45.0g 脂質 35.7g 炭水化物 228.2g ナトリウム 3585mg 食塩相当量 9.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 607kcal たんぱく質 31.6g 脂質 30.2g 炭水化物 53.0g ナトリウム 2210mg 食塩相当量 5.6g	フルセット エネルギー 1423kcal たんぱく質 49.5g 脂質 33.0g 炭水化物 225.5g ナトリウム 3559mg 食塩相当量 9.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 641kcal たんぱく質 36.4g 脂質 31.8g 炭水化物 53.4g ナトリウム 2330mg 食塩相当量 5.9g
計	★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグのきのこあん パスタのクリーム煮 菜の花と蒸し鶏の辛マヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め なすのミートソース煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツメンチ チンゲン菜ソテー 白菜とミンチの中華炒め わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ 豚バラもやし 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ うま塩キャベツ 野菜トマトビーンズ 若芽と薄餅のわさびマヨ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 603kcal たんぱく質 26.8g 脂質 32.5g 炭水化物 53.0g ナトリウム 2309mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1427kcal たんぱく質 45.5g 脂質 36.2g 炭水化物 224.4g ナトリウム 3636mg 食塩相当量 9.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 620kcal たんぱく質 26.3g 脂質 32.0g 炭水化物 57.4g ナトリウム 2258mg 食塩相当量 5.7g	フルセット エネルギー 1440kcal たんぱく質 45.0g 脂質 35.7g 炭水化物 228.2g ナトリウム 3585mg 食塩相当量 9.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 607kcal たんぱく質 31.6g 脂質 30.2g 炭水化物 53.0g ナトリウム 2210mg 食塩相当量 5.6g	フルセット エネルギー 1423kcal たんぱく質 49.5g 脂質 33.0g 炭水化物 225.5g ナトリウム 3559mg 食塩相当量 9.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 641kcal たんぱく質 36.4g 脂質 31.8g 炭水化物 53.4g ナトリウム 2330mg 食塩相当量 5.9g

★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

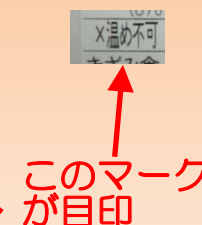


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

「刻み食」 週間献立表

	12月2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6日(金)			
朝	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	豚肉と冬野菜の味噌炒め	★全粥240g	大豆とキャベツのスープ煮	★全粥240g	豆腐のあっさりカレー煮込み	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ		
	竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦	豚肉と冬野菜の味噌炒め	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦		
	小松菜とベーコンのバター炒め	卵乳麦	豚肉と冬野菜の味噌炒め	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	卵麦	白菜と麩の玉子とじ	麦		
	人参のおかかサラダ	麦	豚肉と冬野菜の味噌炒め	麦	大豆とキャベツのスープ煮	麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	麦	白菜と麩の玉子とじ	麦		
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			
食	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	125kcal	284kcal	エネルギー	126kcal	285kcal	エネルギー	133kcal	292kcal	エネルギー	144kcal	303kcal
	たんぱく質	6.3g	10.0g	たんぱく質	7.2g	10.9g	たんぱく質	7.0g	10.7g	たんぱく質	6.8g	10.5g
	脂質	5.0g	5.7g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	6.9g	7.6g
	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	12.8g	45.8g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	14.2g	47.2g
	ナトリウム	616mg	1056mg	ナトリウム	509mg	949mg	ナトリウム	673mg	1113mg	ナトリウム	511mg	951mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g
	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	249kcal	408kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	223kcal	382kcal
	たんぱく質	12.5g	16.2g	たんぱく質	10.4g	14.1g	たんぱく質	16.1g	19.8g	たんぱく質	13.7g	17.4g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	10.4g	11.1g
炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	25.5g	58.5g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	20.0g	53.0g	
ナトリウム	1028mg	1468mg	ナトリウム	961mg	1401mg	ナトリウム	704mg	1144mg	ナトリウム	1000mg	1440mg	
食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.7g	
夕	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	鶏の柚子胡椒炒め	★全粥240g	キャベツメンチ	★全粥240g	白身魚のみぞれ煮	★全粥240g	照焼ハンバーグ		
	豆腐ハンバーグのきのこあん	卵麦	鶏の柚子胡椒炒め	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	白身魚のみぞれ煮	麦	照焼ハンバーグ	乳麦		
	パスタのクリーム煮	乳麦	鶏の柚子胡椒炒め	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	白身魚のみぞれ煮	麦	照焼ハンバーグ	麦		
	菜の花と蒸し鶏の辛子マヨネーズ和え	卵麦	鶏の柚子胡椒炒め	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	白身魚のみぞれ煮	麦	照焼ハンバーグ	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	エネルギー	244kcal	403kcal	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	243kcal	402kcal	エネルギー	274kcal	433kcal
	たんぱく質	8.0g	11.7g	たんぱく質	8.7g	12.4g	たんぱく質	8.5g	12.2g	たんぱく質	15.9g	19.6g
	脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	14.5g	15.2g
	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	19.2g	52.2g
	ナトリウム	665mg	1105mg	ナトリウム	788mg	1228mg	ナトリウム	833mg	1273mg	ナトリウム	819mg	1259mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
合	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	603kcal	1080kcal	エネルギー	620kcal	1097kcal	エネルギー	607kcal	1084kcal	エネルギー	641kcal	1118kcal
	たんぱく質	26.8g	37.9g	たんぱく質	26.3g	37.4g	たんぱく質	31.6g	42.7g	たんぱく質	36.4g	47.5g
	脂質	32.5g	34.6g	脂質	32.0g	34.1g	脂質	30.2g	32.3g	脂質	31.8g	33.9g
	炭水化物	53.0g	152.0g	炭水化物	57.4g	156.4g	炭水化物	53.0g	152.0g	炭水化物	53.4g	152.4g
	ナトリウム	2309mg	3629mg	ナトリウム	2258mg	3578mg	ナトリウム	2210mg	3530mg	ナトリウム	2330mg	3650mg
	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.9g	9.3g
	エネルギー	224kcal	383kcal	エネルギー	224kcal	383kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	224kcal	383kcal
	たんぱく質	14.1g	17.8g	たんぱく質	14.1g	17.8g	たんぱく質	13.7g	17.4g	たんぱく質	14.1g	17.8g
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	10.1g	10.8g
炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	18.4g	51.4g	
ナトリウム	697mg	1137mg	ナトリウム	697mg	1137mg	ナトリウム	1000mg	1440mg	ナトリウム	697mg	1137mg	
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	

★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

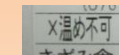


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。

「ムース食」 週間献立表

	12月2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6日(金)						
朝	★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦 法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 豚すき 乳麦 切干大根煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏大根の味噌煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 温泉玉子 卵麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦						
	栄養価 おかずセット フルセット		栄養価 おかずセット フルセット		栄養価 おかずセット フルセット		栄養価 おかずセット フルセット		栄養価 おかずセット フルセット						
	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	135kcal	309kcal	エネルギー	99kcal	273kcal
昼	★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 若芽の酢味噌和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子のソース炒め 卵乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g クリームコロッケ 乳麦 枝豆とかにかまの煮物 卵麦 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 ひじきと大豆の煮物 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦						
	栄養価 おかずセット フルセット		栄養価 おかずセット フルセット		栄養価 おかずセット フルセット		栄養価 おかずセット フルセット		栄養価 おかずセット フルセット						
	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	187kcal	362kcal	エネルギー	143kcal	317kcal
	たんぱく質	6.1g	9.9g	たんぱく質	10.8g	14.6g	たんぱく質	5.3g	9.1g	たんぱく質	8.3g	12.2g	たんぱく質	6.8g	10.6g
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g
	炭水化物	19.3g	57.7g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	16.9g	55.5g	炭水化物	16.4g	54.8g
	ナトリウム	736mg	1259mg	ナトリウム	931mg	1454mg	ナトリウム	824mg	1347mg	ナトリウム	886mg	1405mg	ナトリウム	728mg	1251mg
	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g
	夕	★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦					
		栄養価 おかずセット フルセット		栄養価 おかずセット フルセット		栄養価 おかずセット フルセット		栄養価 おかずセット フルセット		栄養価 おかずセット フルセット					
エネルギー		196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	177kcal	351kcal
たんぱく質		10.1g	13.9g	たんぱく質	6.4g	10.2g	たんぱく質	7.4g	11.2g	たんぱく質	7.5g	11.3g	たんぱく質	7.6g	11.4g
脂質		7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.8g	6.5g
炭水化物		23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	22.0g	60.4g
ナトリウム		761mg	1284mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	800mg	1323mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	616mg	1139mg
食塩相当量		1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g
合		★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦					
		栄養価 おかずセット フルセット		栄養価 おかずセット フルセット		栄養価 おかずセット フルセット		栄養価 おかずセット フルセット		栄養価 おかずセット フルセット					
	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	451kcal	973kcal	エネルギー	491kcal	1014kcal	エネルギー	419kcal	941kcal
	たんぱく質	20.9g	32.3g	たんぱく質	20.3g	31.7g	たんぱく質	16.3g	27.7g	たんぱく質	21.9g	33.4g	たんぱく質	16.5g	27.9g
	脂質	18.0g	20.1g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	21.5g	23.6g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	16.2g	18.3g
	炭水化物	53.6g	168.8g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.1g	162.5g	炭水化物	52.0g	167.2g
	ナトリウム	2124mg	3693mg	ナトリウム	2373mg	3942mg	ナトリウム	2249mg	3818mg	ナトリウム	2437mg	4002mg	ナトリウム	1919mg	3488mg
	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.0g	8.9g
	計	★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。		★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。		★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。		★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。		★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。		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。		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。		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。		天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。					

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
 - (あ) 湯せん
 - (い) 電子レンジ
- (あ) 湯せん
鍋に60℃くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



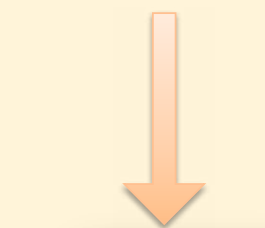
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
- お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

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。

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6日(金)			
朝食	★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 枝豆とかにかまの煮物 白菜と昆布のナムル ★すまし汁(えのき・おつゆ)		卵麦 揚げ豆腐のおろしポン酢がけ 人参しりしり 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(若芽・しめじ)		★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 オクラとさぼろのピーマン味噌和え ★味噌汁(えのき・切干)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 ジャガ芋の中華炒め 野菜のごま和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 大根と落の出汁煮 キャロットラペ ★すまし汁(豆腐・えのき)		乳麦 麦 麦 麦 麦	
	エネルギー	135kcal	391kcal	153kcal	408kcal	206kcal	461kcal	173kcal	432kcal	148kcal	402kcal	
	たんぱく質	8.6g	13.8g	8.4g	13.7g	9.1g	14.1g	7.4g	12.6g	7.0g	12.1g	
	脂質	7.3g	8.0g	8.2g	9.0g	9.8g	10.6g	8.1g	9.4g	3.8g	4.6g	
	炭水化物	12.0g	66.9g	12.7g	67.6g	19.6g	74.0g	18.6g	72.8g	21.2g	75.4g	
ナトリウム	681mg	828mg	484mg	735mg	715mg	941mg	630mg	795mg	510mg	658mg		
食塩相当量	1.7g	2.1g	1.2g	1.9g	1.8g	2.4g	1.6g	2.0g	1.3g	1.7g		
昼食	★ごはん150g チキンカレーのルー 切干大根のコンソメ炒め 蒸し鶏の炒め物 ★味噌汁(若芽・揚げ)		★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース キャベツの主佐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g サワラのエスカパベッシュ 豚肉と大根の煮物 菜の花と人参の白和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 鶏肉のごま焼き インゲンソテー 竹輪の五色きんぴら 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)		乳麦 麦 麦 麦 麦	
	エネルギー	223kcal	489kcal	199kcal	467kcal	216kcal	478kcal	246kcal	500kcal	265kcal	520kcal	
	たんぱく質	15.3g	21.2g	11.9g	17.9g	11.8g	17.5g	18.7g	23.8g	20.6g	25.6g	
	脂質	12.5g	14.1g	10.3g	11.9g	9.3g	10.2g	11.8g	12.6g	14.8g	15.6g	
	炭水化物	13.1g	68.1g	14.3g	69.4g	21.0g	76.7g	14.9g	69.3g	12.0g	66.7g	
ナトリウム	842mg	1093mg	616mg	845mg	737mg	963mg	743mg	891mg	838mg	1065mg		
食塩相当量	2.1g	2.8g	1.6g	2.1g	1.9g	2.4g	1.9g	2.3g	2.1g	2.7g		
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	エネルギー	266kcal	533kcal	264kcal	521kcal	206kcal	462kcal	201kcal	467kcal	250kcal	514kcal	
夕食	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 竹輪と菜の花の煮物 揚げの玉子とじ ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐の塩あんかけ煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g ブリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 春雨の中華和え ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)		麦 麦 麦 麦 麦	
	エネルギー	266kcal	533kcal	264kcal	521kcal	206kcal	462kcal	201kcal	467kcal	250kcal	514kcal	
	たんぱく質	16.5g	22.4g	20.6g	25.6g	19.4g	24.5g	13.1g	19.0g	16.9g	22.5g	
	脂質	11.8g	12.9g	14.6g	15.4g	8.0g	8.8g	10.9g	12.5g	12.5g	13.4g	
	炭水化物	21.7g	77.6g	11.5g	66.5g	13.9g	68.8g	13.2g	68.1g	15.1g	71.2g	
ナトリウム	660mg	887mg	733mg	961mg	604mg	832mg	817mg	1043mg	858mg	1085mg		
食塩相当量	1.7g	2.3g	1.9g	2.4g	1.5g	2.1g	2.1g	2.7g	2.2g	2.8g		
合計	エネルギー	624kcal	1413kcal	616kcal	1396kcal	628kcal	1401kcal	620kcal	1399kcal	663kcal	1436kcal	
	たんぱく質	40.4g	57.4g	40.9g	57.2g	40.3g	56.1g	39.2g	55.4g	44.5g	60.2g	
	脂質	31.6g	35.0g	33.1g	36.3g	27.1g	29.6g	30.8g	34.5g	31.1g	33.6g	
	炭水化物	46.8g	212.6g	38.5g	203.5g	54.5g	219.5g	46.7g	210.2g	48.3g	213.3g	
	ナトリウム	2183mg	2808mg	1833mg	2541mg	2056mg	2736mg	2190mg	2729mg	2206mg	2808mg	
食塩相当量	5.5g	7.2g	4.7g	6.4g	5.2g	6.9g	5.6g	7.0g	5.6g	7.2g		
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1610kcal	823kcal	1603kcal	826kcal	1599kcal	817kcal	1596kcal	864kcal	1637kcal	
	たんぱく質	48.1g	65.1g	47.0g	63.3g	47.2g	63.0g	46.9g	63.1g	51.9g	67.6g	
	脂質	38.6g	42.0g	40.2g	43.4g	34.1g	36.6g	37.8g	41.5g	38.1g	40.6g	
	炭水化物	74.6g	240.4g	70.4g	235.4g	83.4g	248.4g	74.5g	238.0g	77.2g	242.2g	
	ナトリウム	2259mg	2884mg	1907mg	2615mg	2130mg	2810mg	2266mg	2805mg	2283mg	2885mg	
食塩相当量	5.7g	7.4g	4.9g	6.6g	5.4g	7.1g	5.8g	7.2g	5.8g	7.4g		

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



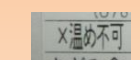
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。



このマークが自印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	12月2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6日(金)						
朝食	★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) 枝豆とかにかまの煮物 白菜と昆布のナムル		★ごはん120g 卵麦 揚げ豆腐のおろしポン酢がけ 人参しりしり 蒸し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 麦 麦か 乳麦落		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 麦 乳麦 乳麦		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 麦 大根と落の出汁煮 麦 キャロットラペ						
	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	135kcal	328kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	148kcal	341kcal
	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	7.0g	10.3g
	脂質	7.3g	7.8g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	3.8g	4.3g
炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	19.6g	61.5g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	21.2g	63.1g	
ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	484mg	485mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	510mg	511mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん120g チキンカレーのルー 切干大根のコンソメ炒め 蒸し鶏の炒め物		★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース キャベツの土佐煮 野菜の三杯酢		★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g サワラのエスカパベッシュ 豚肉と大根の煮物 菜の花と人参の白和え		★ごはん120g 鶏肉のごま焼き 麦 インゲンソテー 麦 竹輪の五色きんぴら 法蓮草ときのこの和え物						
	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	199kcal	392kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	265kcal	458kcal
	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	20.6g	23.9g
	脂質	12.5g	13.0g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	14.8g	15.3g
炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	21.0g	62.9g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	12.0g	53.9g	
ナトリウム	842mg	843mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	838mg	839mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 麦 平さやいんげん 麦 竹輪と菜の花の煮物 麦 油揚げの玉子とし 麦		★ごはん120g アジの照焼 麦 アジの照焼 麦 チンゲン菜とピーマンのソテー 麦 豆腐の塩あんかけ煮 麦 大豆と人参の煮物 麦 切干大根の中華和え 麦		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 麦 豆腐の塩あんかけ煮 麦 若芽としらすのおひたし 麦		★ごはん120g ブリの磯辺焼 麦 塩ゆでアスパラ 麦 炒り豆腐 麦 春雨の中華和え 麦						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	266kcal	459kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	250kcal	443kcal
	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	20.6g	23.9g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	16.9g	20.2g
	脂質	11.8g	12.3g	脂質	14.6g	15.1g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.5g	13.0g
炭水化物	21.7g	63.6g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	15.1g	57.0g	
ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	858mg	859mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	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					
	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	663kcal	1242kcal
	たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	44.5g	54.4g
	脂質	31.6g	33.1g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	27.1g	28.6g	脂質	30.8g	32.3g	脂質	31.1g	32.6g
	炭水化物	46.8g	172.5g	炭水化物	38.5g	164.2g	炭水化物	54.5g	180.2g	炭水化物	46.7g	172.4g	炭水化物	48.3g	174.0g
ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	864kcal	1443kcal
	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	51.9g	61.8g
	脂質	38.6g	40.1g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	34.1g	35.6g	脂質	37.8g	39.3g	脂質	38.1g	39.6g
	炭水化物	74.6g	200.3g	炭水化物	70.4g	196.1g	炭水化物	83.4g	209.1g	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	77.2g	202.9g
	ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	1907mg	1910mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2266mg	2269mg	ナトリウム	2283mg	2286mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	

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

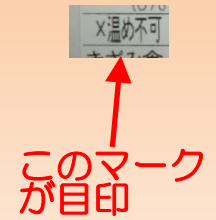


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



- 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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	12月2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6日(金)						
朝食	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	★ごはん150g	がんもどきの含め煮	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	オムレツ					
	乳麦	さつま芋のコンソメ煮	乳麦	竹輪と菜の花の煮物	乳麦	人参の炒り煮	乳麦	さつま芋のレモン煮	乳麦	和風あんからめソース					
	卵麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	カラフルサラダ	卵麦	人参と春雨のサラダ	卵麦	切干大根のカレーきんぴら					
	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	287kcal	530kcal	エネルギー	287kcal	530kcal	エネルギー	226kcal	469kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	222kcal	465kcal
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	4.7g	8.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	16.3g	16.9g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	8.6g	9.2g	脂質	12.5g	13.1g
	炭水化物	27.8g	80.6g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	37.5g	90.3g	炭水化物	19.9g	72.7g
	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	450mg	451mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	673mg	674mg
	カリウム	419mg	480mg	カリウム	372mg	433mg	カリウム	490mg	551mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	207mg	268mg
リン	102mg	167mg	リン	155mg	220mg	リン	109mg	174mg	リン	69mg	134mg	リン	107mg	172mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん150g	豚生姜焼き丼の具	★ごはん150g	さつま芋と鶏肉の炒め物	★ごはん150g	ブリの蒲焼	★ごはん150g	ポークチャップ	★ごはん150g	ささみ大葉フライ					
	乳麦	切干大根煮	乳麦	なすの利休煮	乳麦	インゲンソテー	乳麦	ーロナスのオランダ煮	乳麦	ミックソテー					
	卵麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	オクラの柚子胡椒和え	卵麦	赤玉南瓜煮	卵麦	ごぼうのおかかマヨサラダ	卵麦	野菜炒め					
	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	382kcal	625kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	370kcal	613kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.2g	15.3g
	脂質	24.0g	24.6g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	20.9g	21.5g
	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	34.3g	87.1g
	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	621mg	622mg
	カリウム	515mg	576mg	カリウム	565mg	626mg	カリウム	683mg	744mg	カリウム	449mg	510mg	カリウム	501mg	562mg
リン	163mg	228mg	リン	136mg	201mg	リン	144mg	209mg	リン	145mg	210mg	リン	130mg	195mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g					
	★ごはん150g	赤魚の竜田揚	★ごはん150g	根菜入りハンバーグ	★ごはん150g	牛肉の柳川風煮	★ごはん150g	チキンのアイオリソース	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き					
	乳麦	きのこあん	乳麦	うま塩キャベツ	乳麦	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	人参シャトー					
	卵麦	野菜のトマト煮	卵麦	ジャーマンポテト	卵麦	大根のマヨネーズ和え	卵麦	ジャガ芋きんぴら	卵麦	麩の野菜あんかけ					
	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	544kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	370kcal	613kcal
	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.6g	16.7g
	脂質	18.9g	19.5g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	23.2g	23.8g
	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	22.9g	75.7g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	26.0g	78.8g
	ナトリウム	488mg	489mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	673mg	674mg
カリウム	511mg	572mg	カリウム	541mg	602mg	カリウム	395mg	456mg	カリウム	557mg	618mg	カリウム	397mg	458mg	
リン	154mg	219mg	リン	98mg	163mg	リン	115mg	180mg	リン	130mg	195mg	リン	169mg	234mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	★ごはん150g	がんもどきの含め煮	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	オムレツ					
	乳麦	さつま芋のコンソメ煮	乳麦	竹輪と菜の花の煮物	乳麦	人参の炒り煮	乳麦	さつま芋のレモン煮	乳麦	和風あんからめソース					
	卵麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	カラフルサラダ	卵麦	人参と春雨のサラダ	卵麦	切干大根のカレーきんぴら					
	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	970kcal	1699kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal
	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	30.9g	43.2g
	脂質	59.2g	61.0g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	56.6g	58.4g
	炭水化物	76.9g	235.3g	炭水化物	86.0g	244.4g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	80.2g	238.6g
	ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	2307mg	2310mg	ナトリウム	1659mg	1662mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	1967mg	1970mg
	カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1478mg	1661mg	カリウム	1568mg	1751mg	カリウム	1391mg	1574mg	カリウム	1105mg	1288mg
リン	419mg	614mg	リン	389mg	584mg	リン	368mg	563mg	リン	344mg	539mg	リン	406mg	601mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	★ごはん150g	がんもどきの含め煮	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	オムレツ					
	乳麦	さつま芋のコンソメ煮	乳麦	竹輪と菜の花の煮物	乳麦	人参の炒り煮	乳麦	さつま芋のレモン煮	乳麦	和風あんからめソース					
	卵麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	カラフルサラダ	卵麦	人参と春雨のサラダ	卵麦	切干大根のカレーきんぴら					
	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	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	31.2g	43.5g
	脂質	59.3g	61.1g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	56.7g	58.5g
	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	101.5g	259.9g	炭水化物	92.8g	251.2g	炭水化物	109.1g	267.5g	炭水化物	95.4g	253.8g
	ナトリウム	1871mg	1874mg	ナトリウム	2310mg	2313mg	ナトリウム	1660mg	1663mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	1968mg	1971mg
	カリウム	1502mg	1685mg	カリウム	1538mg	1721mg	カリウム	1625mg	1808mg	カリウム	1451mg	1634mg	カリウム	1162mg	1345mg
リン	422mg	617mg	リン	396mg	591mg	リン	371mg	566mg	リン	351mg	546mg	リン	409mg	604mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

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り付けます。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

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

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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	12月2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6日(金)								
朝食	★ごはん180g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん180g	白玉焼き	★ごはん180g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん180g	肉団子の中華炒め	★ごはん180g	厚焼玉子							
	人参じりしり	キャベツの白ドレ和え	れんこんと竹の子のおかか煮	卵麦	竹輪と菜の花の煮物	卵麦	大豆と椎茸の煮物	卵麦	大根の袖煮	イカと若芽の和え物							
	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	187kcal	477kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	193kcal	483kcal	エネルギー	146kcal	436kcal		
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	10.7g	15.6g		
	脂質	11.4g	12.1g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	6.0g	6.7g		
	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	13.2g	76.1g		
	ナトリウム	499mg	500mg	ナトリウム	441mg	442mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	575mg	576mg		
	カリウム	445mg	517mg	カリウム	239mg	311mg	カリウム	314mg	386mg	カリウム	627mg	699mg	カリウム	320mg	392mg		
	リン	109mg	186mg	リン	141mg	218mg	リン	106mg	183mg	リン	161mg	238mg	リン	166mg	243mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g			
昼食	★ごはん180g	ギーマカレーのルー	★ごはん180g	ささみ大葉フライ	★ごはん180g	こんがりハンバーグ	★ごはん180g	赤魚の甘辛タレ	★ごはん180g	豚ばら肉炒め							
	青菜と高野豆腐の煮物	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	ブロッコリー	大豆の肉ジャガ煮	野菜のピーナッツ和え	ホワイトソース	インゲンソテー	豚肉のマヨマスタード炒め	若芽の酢味噌和え	白菜の中華そぼろ煮	切干と人参のハリハリ						
	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	257kcal	547kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	296kcal	586kcal		
	たんぱく質	19.1g	24.0g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	11.7g	16.6g		
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	20.2g	20.9g		
	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	25.3g	88.2g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	14.5g	77.4g		
	ナトリウム	883mg	884mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	711mg	712mg		
	カリウム	645mg	717mg	カリウム	589mg	661mg	カリウム	608mg	680mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	430mg	502mg		
	リン	233mg	310mg	リン	188mg	265mg	リン	191mg	268mg	リン	197mg	274mg	リン	138mg	215mg		
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g			
間食	◎黄桃(缶)150g	★ごはん180g	★ごはん180g	鯖の塩焼	★ごはん180g	ホッケの照焼	★ごはん180g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん180g	ブリのごま焼							
	平さやいんげん	カリフラワーの煮物	玉子スバサラダ	豚肉と野菜の中華炒め	鶏ミンチと小松菜の煮物	ポテトマサラダ	ピーマンソテー	大根と鶏肉の味噌煮	春雨のサラダ	ブロッコリーの煮物	さっぱりポテトサラダ						
	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	314kcal	604kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	315kcal	605kcal		
	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	17.0g	21.9g		
	脂質	21.4g	22.1g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	18.8g	19.5g		
	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	17.3g	80.2g		
	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	838mg	839mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	677mg	678mg		
	カリウム	370mg	442mg	カリウム	628mg	700mg	カリウム	490mg	562mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	463mg	535mg		
	リン	162mg	239mg	リン	211mg	288mg	リン	199mg	276mg	リン	172mg	249mg	リン	158mg	235mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g			
夕食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g							
	鯖の塩焼	平さやいんげん	カリフラワーの煮物	玉子スバサラダ	豚肉と野菜の中華炒め	鶏ミンチと小松菜の煮物	ポテトマサラダ	ピーマンソテー	大根と鶏肉の味噌煮	春雨のサラダ	鶏肉ときのこのバター醤油	ブロッコリーの煮物	さっぱりポテトサラダ	ブリのごま焼	塩枝豆	キャベツの土佐煮	ブレンチマカロニ
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	758kcal	1628kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal	エネルギー	777kcal	1647kcal	エネルギー	757kcal	1627kcal		
	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g		
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	45.0g	47.1g		
	炭水化物	50.8g	239.5g	炭水化物	59.4g	248.1g	炭水化物	54.3g	243.0g	炭水化物	59.3g	248.0g	炭水化物	45.0g	233.7g		
	ナトリウム	1924mg	1927mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	2027mg	2030mg	ナトリウム	1963mg	1966mg		
	カリウム	1460mg	1676mg	カリウム	1456mg	1672mg	カリウム	1412mg	1628mg	カリウム	1655mg	1871mg	カリウム	1213mg	1429mg		
	リン	504mg	735mg	リン	540mg	771mg	リン	496mg	727mg	リン	530mg	761mg	リン	462mg	693mg		
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g			
合計(間食込)	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal		
	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.0g	54.7g		
	脂質	44.8g	46.9g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	45.2g	47.3g		
	炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	82.4g	271.1g	炭水化物	84.8g	273.5g	炭水化物	90.2g	278.9g	炭水化物	75.5g	264.2g		
	ナトリウム	1930mg	1933mg	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	1965mg	1968mg		
	カリウム	1580mg	1796mg	カリウム	1569mg	1785mg	カリウム	1526mg	1742mg	カリウム	1775mg	1991mg	カリウム	1327mg	1543mg		
	リン	518mg	749mg	リン	552mg	783mg	リン	502mg	733mg	リン	544mg	775mg	リン	468mg	699mg		
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g		

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

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

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