

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	12月16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)					
朝	★やわらかごはん180g 厚揚げと大根の煮物 中華うま煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 卵乳麦か 麦 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 麦 ひじきと大豆の煮物 麦 ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦 麦 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 麦 スープキャベツ 乳麦 麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 卵麦 乳麦 ふきの含め煮 乳麦 麦 切干と小松菜の煮物 麦 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 根菜と大豆の洋風煮 卵乳麦 乳麦 キャベツと春雨のカレー炒め 乳麦 麦 一夜漬(白菜昆布) 麦 ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット エネルギー 94kcal たんぱく質 3.8g 脂質 3.0g 炭水化物 12.7g ナトリウム 430mg 食塩相当量 1.1g	フルセット エネルギー 366kcal たんぱく質 9.8g 脂質 4.0g 炭水化物 69.7g ナトリウム 871mg 食塩相当量 2.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 155kcal たんぱく質 5.9g 脂質 8.1g 炭水化物 14.8g ナトリウム 618mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 421kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.0g 炭水化物 71.0g ナトリウム 1060mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 68kcal たんぱく質 5.3g 脂質 1.4g 炭水化物 10.1g ナトリウム 517mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 342kcal たんぱく質 12.0g 脂質 3.0g 炭水化物 66.2g ナトリウム 983mg 食塩相当量 2.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 99kcal たんぱく質 6.1g 脂質 3.9g 炭水化物 10.3g ナトリウム 541mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 370kcal たんぱく質 12.1g 脂質 4.9g 炭水化物 67.2g ナトリウム 983mg 食塩相当量 2.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 111kcal たんぱく質 6.5g 脂質 4.5g 炭水化物 11.6g ナトリウム 618mg 食塩相当量 1.6g
昼	★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 大根の甘酢漬け なすの利休煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 炒り豆腐 麦 若芽とパインの酢の物 麦 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身フライ 麦 枝豆のペペロンチーノ風 麦 白菜と竹輪の煮びたし 麦 きのこ油揚げの甘辛炒め 麦 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 麦 青じそパスタ 麦 ひじきと挽肉の炒め煮 麦 キャベツの土佐煮 麦 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハヤシライス 乳麦 麦 蕪と揚げの煮物 麦 バジルポテトチキン 卵乳麦 麦 ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット エネルギー 229kcal たんぱく質 13.2g 脂質 14.1g 炭水化物 12.6g ナトリウム 611mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 502kcal たんぱく質 19.7g 脂質 15.7g 炭水化物 68.3g ナトリウム 1053mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 209kcal たんぱく質 13.2g 脂質 9.6g 炭水化物 17.9g ナトリウム 821mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 485kcal たんぱく質 19.6g 脂質 11.3g 炭水化物 74.3g ナトリウム 1263mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 335kcal たんぱく質 15.1g 脂質 20.8g 炭水化物 20.7g ナトリウム 653mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 606kcal たんぱく質 21.2g 脂質 21.8g 炭水化物 77.6g ナトリウム 1095mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 232kcal たんぱく質 14.4g 脂質 13.0g 炭水化物 14.0g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 506kcal たんぱく質 21.1g 脂質 14.6g 炭水化物 70.1g ナトリウム 1174mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 293kcal たんぱく質 10.2g 脂質 15.6g 炭水化物 27.6g ナトリウム 1107mg 食塩相当量 2.8g
夕	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ うま塩キャベツ 法蓮草と油揚げの煮物 じゃが芋と人参のカレー炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 麦か 麦 あぶらかれいみりん焼 法蓮草 麦 豚バラと春雨のニラ玉炒め 卵乳麦 麦落か 麦 キャベツのピーナッツ和え 麦 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツの赤ワイン煮 卵乳麦 乳麦 人参のレモン煮 麦落か 麦 ひき肉と豆腐のうま煮 麦落か 麦 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ 麦 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 卵乳麦落か 麦 麦 人参とえのきのきんぴら 麦落か 麦 白花豆煮 麦 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 麦 乳麦 キャベツツォテー 麦 豆腐のかに風あんかけ 卵麦か 麦 なすのトロロ生姜煮 麦 ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット エネルギー 300kcal たんぱく質 10.4g 脂質 16.4g 炭水化物 28.7g ナトリウム 955mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 572kcal たんぱく質 16.7g 脂質 17.4g 炭水化物 86.0g ナトリウム 1421mg 食塩相当量 3.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 226kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.6g 炭水化物 16.0g ナトリウム 558mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 497kcal たんぱく質 22.3g 脂質 11.5g 炭水化物 73.3g ナトリウム 1000mg 食塩相当量 2.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 230kcal たんぱく質 9.9g 脂質 9.7g 炭水化物 24.7g ナトリウム 934mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 502kcal たんぱく質 15.9g 脂質 10.7g 炭水化物 81.7g ナトリウム 1375mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 318kcal たんぱく質 12.1g 脂質 13.5g 炭水化物 37.6g ナトリウム 767mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 590kcal たんぱく質 18.3g 脂質 14.5g 炭水化物 94.8g ナトリウム 1208mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 206kcal たんぱく質 12.1g 脂質 9.9g 炭水化物 15.9g ナトリウム 703mg 食塩相当量 1.8g
合	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ うま塩キャベツ 法蓮草と油揚げの煮物 じゃが芋と人参のカレー炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 麦か 麦 あぶらかれいみりん焼 法蓮草 麦 豚バラと春雨のニラ玉炒め 卵乳麦 麦落か 麦 キャベツのピーナッツ和え 麦 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツの赤ワイン煮 卵乳麦 乳麦 人参のレモン煮 麦落か 麦 ひき肉と豆腐のうま煮 麦落か 麦 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ 麦 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 卵乳麦落か 麦 麦 人参とえのきのきんぴら 麦落か 麦 白花豆煮 麦 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 麦 乳麦 キャベツツォテー 麦 豆腐のかに風あんかけ 卵麦か 麦 なすのトロロ生姜煮 麦 ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット エネルギー 623kcal たんぱく質 27.4g 脂質 33.5g 炭水化物 54.0g ナトリウム 1996mg 食塩相当量 5.1g	フルセット エネルギー 1440kcal たんぱく質 46.2g 脂質 37.1g 炭水化物 224.0g ナトリウム 3345mg 食塩相当量 8.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 590kcal たんぱく質 35.7g 脂質 28.3g 炭水化物 48.7g ナトリウム 1997mg 食塩相当量 5.1g	フルセット エネルギー 1403kcal たんぱく質 53.5g 脂質 31.8g 炭水化物 218.6g ナトリウム 3323mg 食塩相当量 8.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 633kcal たんぱく質 30.3g 脂質 31.9g 炭水化物 55.5g ナトリウム 2104mg 食塩相当量 5.4g	フルセット エネルギー 1450kcal たんぱく質 49.1g 脂質 35.5g 炭水化物 225.5g ナトリウム 3453mg 食塩相当量 8.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 649kcal たんぱく質 32.6g 脂質 30.4g 炭水化物 61.9g ナトリウム 2016mg 食塩相当量 5.2g	フルセット エネルギー 1466kcal たんぱく質 51.5g 脂質 34.0g 炭水化物 232.1g ナトリウム 3365mg 食塩相当量 8.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 610kcal たんぱく質 28.8g 脂質 30.0g 炭水化物 55.1g ナトリウム 2428mg 食塩相当量 6.2g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。

### 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。

# 「刻み食」 週間献立表

	12月16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)						
朝 食	★全粥240g	厚揚げと大根の煮物 中華うま煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	乳麦	★全粥240g	麩と野菜の煮物 ひじきと大豆の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	麦	★全粥240g	鶏と大根の味噌煮 スープキャベツ 昆布の佃煮 ★味噌汁	麦	★全粥240g	油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁	卵麦	★全粥240g	根菜と大豆の洋風煮 キャベツと春雨のカレー炒め 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	卵乳麦
	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	94kcal	253kcal	エネルギー	155kcal	314kcal	エネルギー	68kcal	227kcal	エネルギー	99kcal	258kcal	エネルギー	111kcal	270kcal
	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	6.5g	10.2g
	脂質	3.0g	3.7g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	1.4g	2.1g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	4.5g	5.2g
	炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	10.1g	43.1g	炭水化物	10.3g	43.3g	炭水化物	11.6g	44.6g
ナトリウム	430mg	870mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	517mg	957mg	ナトリウム	541mg	981mg	ナトリウム	618mg	1058mg	
食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g	メバルのバジルオリーブ焼 大根の甘酢漬け なすの利休煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	麦	★全粥240g	キャベツと豚肉の塩あんかけ 炒り豆腐 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	卵乳麦	★全粥240g	白身フライ 枝豆のべろんちーノ風 白菜と竹輪の煮びたし きのこ油揚げの甘辛炒め ★味噌汁	麦	★全粥240g	鶏のごまタレ煮 青じそパスタ ひじきと挽肉の炒め煮 キャベツの土佐煮 ★味噌汁	麦	★全粥240g	ハヤシライスのルー 蕪と揚げの煮物 バジルポテトチキン ★味噌汁	乳麦
	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	229kcal	388kcal	エネルギー	209kcal	368kcal	エネルギー	335kcal	494kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	293kcal	452kcal
	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	10.2g	13.9g
	脂質	14.1g	14.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	15.6g	16.3g
	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	14.0g	47.0g	炭水化物	27.6g	60.6g
ナトリウム	611mg	1051mg	ナトリウム	821mg	1261mg	ナトリウム	653mg	1093mg	ナトリウム	708mg	1148mg	ナトリウム	1107mg	1547mg	
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.8g	3.9g	
夕 食	★全粥240g	やわらかメンチカツ うま塩キャベツ 法蓮草と油揚げの煮物 じゃが芋と人参のカレー炒め ★味噌汁	卵乳麦	★全粥240g	あぶらかれいみりん焼 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナツ和え ★味噌汁	麦	★全粥240g	ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁	卵乳麦	★全粥240g	肉団子の中華炒め 人参とえのきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁	卵乳麦	★全粥240g	赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豆腐のかに風あんかけ なすのトロ口生姜煮 ★味噌汁	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	300kcal	459kcal	エネルギー	226kcal	385kcal	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	318kcal	477kcal	エネルギー	206kcal	365kcal
	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	16.6g	20.3g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	12.1g	15.8g
	脂質	16.4g	17.1g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	9.9g	10.6g
	炭水化物	28.7g	61.7g	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	24.7g	57.7g	炭水化物	37.6g	70.6g	炭水化物	15.9g	48.9g
ナトリウム	955mg	1395mg	ナトリウム	558mg	998mg	ナトリウム	934mg	1374mg	ナトリウム	767mg	1207mg	ナトリウム	703mg	1143mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
合 計	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	623kcal	1100kcal	エネルギー	590kcal	1067kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal	エネルギー	649kcal	1126kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal
	蛋白質	27.4g	38.5g	蛋白質	35.7g	46.8g	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	32.6g	43.7g	蛋白質	28.8g	39.9g
	脂質	33.5g	35.6g	脂質	28.3g	30.4g	脂質	31.9g	34.0g	脂質	30.4g	32.5g	脂質	30.0g	32.1g
	炭水化物	54.0g	153.0g	炭水化物	48.7g	147.7g	炭水化物	55.5g	154.5g	炭水化物	61.9g	160.9g	炭水化物	55.1g	154.1g
	ナトリウム	1996mg	3316mg	ナトリウム	1997mg	3317mg	ナトリウム	2104mg	3424mg	ナトリウム	2016mg	3336mg	ナトリウム	2428mg	3748mg
食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.2g	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

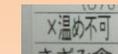


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

### 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16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)	
朝	★全粥240g フロコリーと鶏肉の煮物 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏団子の中華風 卵乳麦 ひじきと大豆の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 豚すき 乳麦 若芽とパインの酢の物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g はんべんの玉子とじ 卵乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	
	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 107kcal 281kcal たんぱく質 5.2g 9.0g 脂質 4.2g 4.9g 炭水化物 11.7g 50.1g ナトリウム 555mg 1078mg 食塩相当量 1.4g 2.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 71kcal 245kcal たんぱく質 3.2g 7.0g 脂質 2.8g 3.5g 炭水化物 9.4g 47.8g ナトリウム 523mg 1046mg 食塩相当量 1.3g 2.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 98kcal 272kcal たんぱく質 4.1g 7.9g 脂質 4.0g 4.7g 炭水化物 11.4g 49.8g ナトリウム 530mg 1053mg 食塩相当量 1.3g 2.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 89kcal 263kcal たんぱく質 2.1g 5.9g 脂質 3.1g 3.8g 炭水化物 13.8g 52.2g ナトリウム 532mg 1055mg 食塩相当量 1.4g 2.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 122kcal 296kcal たんぱく質 3.8g 7.4g 脂質 4.5g 5.2g 炭水化物 16.7g 55.2g ナトリウム 463mg 976mg 食塩相当量 1.2g 2.5g	
	★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏の西京焼き 乳麦 五色煮 乳麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 フロコリーの煮物 乳麦 マリネサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g スパイシーチキン 乳麦 黒豆煮 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 白身の味噌煮 乳麦 がんも煮 麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	
昼	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 179kcal 353kcal たんぱく質 8.0g 11.8g 脂質 7.7g 8.4g 炭水化物 19.0g 57.4g ナトリウム 867mg 1390mg 食塩相当量 2.2g 3.5g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 156kcal 330kcal たんぱく質 5.1g 8.9g 脂質 7.0g 7.7g 炭水化物 17.5g 55.9g ナトリウム 759mg 1282mg 食塩相当量 1.9g 3.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 210kcal 384kcal たんぱく質 8.6g 12.4g 脂質 11.4g 12.1g 炭水化物 18.7g 57.1g ナトリウム 814mg 1337mg 食塩相当量 2.1g 3.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 209kcal 384kcal たんぱく質 8.3g 12.5g 脂質 11.3g 12.1g 炭水化物 18.4g 56.5g ナトリウム 782mg 1279mg 食塩相当量 2.0g 3.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 184kcal 358kcal たんぱく質 8.9g 12.7g 脂質 8.4g 9.1g 炭水化物 17.9g 56.3g ナトリウム 825mg 1348mg 食塩相当量 2.1g 3.4g	
	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 サラダスパゲティ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 切干大根煮 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 乳麦 豚肉と大根の煮物 麦 法蓮草のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	
	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 133kcal 307kcal たんぱく質 5.1g 8.9g 脂質 6.4g 7.1g 炭水化物 14.9g 53.3g ナトリウム 703mg 1226mg 食塩相当量 1.8g 3.1g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 236kcal 411kcal たんぱく質 5.5g 9.3g 脂質 15.4g 16.1g 炭水化物 18.0g 56.5g ナトリウム 823mg 1344mg 食塩相当量 2.1g 3.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 175kcal 350kcal たんぱく質 4.7g 8.6g 脂質 9.9g 10.6g 炭水化物 17.2g 55.8g ナトリウム 897mg 1416mg 食塩相当量 2.3g 3.6g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 141kcal 315kcal たんぱく質 6.5g 10.3g 脂質 5.7g 6.4g 炭水化物 16.7g 55.1g ナトリウム 808mg 1331mg 食塩相当量 2.1g 3.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 180kcal 354kcal たんぱく質 7.6g 11.4g 脂質 7.8g 8.5g 炭水化物 18.5g 56.9g ナトリウム 839mg 1362mg 食塩相当量 2.1g 3.5g	
夕	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 サラダスパゲティ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 切干大根煮 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 乳麦 豚肉と大根の煮物 麦 法蓮草のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	
	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 419kcal 941kcal たんぱく質 18.3g 29.7g 脂質 18.3g 20.4g 炭水化物 45.6g 160.8g ナトリウム 2125mg 3694mg 食塩相当量 5.4g 9.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 463kcal 986kcal たんぱく質 13.8g 25.2g 脂質 25.2g 27.3g 炭水化物 44.9g 160.2g ナトリウム 2105mg 3672mg 食塩相当量 5.3g 9.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 483kcal 1006kcal たんぱく質 17.4g 28.9g 脂質 25.3g 27.4g 炭水化物 47.3g 162.7g ナトリウム 2241mg 3806mg 食塩相当量 5.7g 9.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 439kcal 962kcal たんぱく質 16.9g 28.7g 脂質 20.1g 22.3g 炭水化物 48.9g 163.8g ナトリウム 2122mg 3665mg 食塩相当量 5.5g 9.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 486kcal 1008kcal たんぱく質 20.3g 31.5g 脂質 20.7g 22.8g 炭水化物 53.1g 168.4g ナトリウム 2127mg 3686mg 食塩相当量 5.4g 9.4g	
	★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。		★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。		★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。		★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。		★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ことがあります  
※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16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)			
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め 豆腐のかに風あんかけ ★味噌汁(若芽・巻麴)	大豆とキャベツのスープ煮 法蓮草と油揚げの煮物 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)	鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 大豆とごぼうの味噌炒め ★味噌汁(揚げ・なめこ)	鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 大豆とごぼうの味噌炒め ★味噌汁(揚げ・なめこ)	寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 麩とえのきのさっと煮 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 麩とえのきのさっと煮 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	白玉焼き 和風ポトフ 人参のおかかサラダ ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	白玉焼き 和風ポトフ 人参のおかかサラダ ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	白玉焼き 和風ポトフ 人参のおかかサラダ ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	白玉焼き 和風ポトフ 人参のおかかサラダ ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	白玉焼き 和風ポトフ 人参のおかかサラダ ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	
	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	176kcal	438kcal	エネルギー	142kcal	396kcal	エネルギー	183kcal	449kcal	エネルギー	150kcal	409kcal
	たんぱく質	10.8g	16.5g	たんぱく質	9.6g	14.7g	たんぱく質	13.3g	19.1g	たんぱく質	7.4g	12.6g
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	サウラの味噌煮 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁(白菜・なめこ)	鶏肉マスタート チンゲン菜ソテー 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩しもんパスタ ★味噌汁(しめじ・切干)	鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 大豆とごぼうの味噌炒め ★味噌汁(揚げ・なめこ)	鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 大豆とごぼうの味噌炒め ★味噌汁(揚げ・なめこ)	白身魚の西京焼 オニオンソテー ひとくちがんと煮 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(白菜・ひじき)	白身魚の西京焼 オニオンソテー ひとくちがんと煮 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(白菜・ひじき)	マーボ豆腐 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 イカと若芽の和え物 ★味噌汁(巻麴・しめじ)	マーボ豆腐 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 イカと若芽の和え物 ★味噌汁(巻麴・しめじ)	マーボ豆腐 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 イカと若芽の和え物 ★味噌汁(巻麴・しめじ)	マーボ豆腐 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 イカと若芽の和え物 ★味噌汁(巻麴・しめじ)		
	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	263kcal	519kcal	エネルギー	287kcal	542kcal	エネルギー	221kcal	478kcal	エネルギー	210kcal	465kcal
	たんぱく質	20.4g	25.5g	たんぱく質	16.0g	21.1g	たんぱく質	9.6g	14.9g	たんぱく質	17.2g	22.2g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎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 ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	鶏肉の香草焼 つま塩キャベツ 白菜の煮ひたし なめこと若芽のサッと煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 竹の子と人参のおかか煮 ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	鶏肉の香草焼 つま塩キャベツ 白菜の煮ひたし なめこと若芽のサッと煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)									
	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	207kcal	461kcal	エネルギー	224kcal	488kcal	エネルギー	258kcal	519kcal	エネルギー	235kcal	491kcal
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	鶏肉の香草焼 つま塩キャベツ 白菜の煮ひたし なめこと若芽のサッと煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 竹の子と人参のおかか煮 ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	鶏肉の香草焼 つま塩キャベツ 白菜の煮ひたし なめこと若芽のサッと煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)									
	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	207kcal	461kcal	エネルギー	224kcal	488kcal	エネルギー	258kcal	519kcal	エネルギー	235kcal	491kcal
	たんぱく質	15.1g	20.2g	たんぱく質	16.5g	22.1g	たんぱく質	17.9g	23.3g	たんぱく質	16.6g	21.8g
合計	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	646kcal	1418kcal	エネルギー	653kcal	1426kcal	エネルギー	662kcal	1446kcal	エネルギー	629kcal	1404kcal
	たんぱく質	46.3g	62.2g	たんぱく質	42.1g	57.9g	たんぱく質	40.8g	57.3g	たんぱく質	41.1g	57.0g
	脂質	32.3g	34.8g	脂質	32.5g	35.0g	脂質	31.3g	34.7g	脂質	32.6g	35.0g
合計(間食込)	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	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	853kcal	1625kcal	エネルギー	850kcal	1623kcal	エネルギー	863kcal	1647kcal	エネルギー	827kcal	1602kcal
	たんぱく質	52.4g	68.3g	たんぱく質	49.8g	65.6g	たんぱく質	48.2g	64.7g	たんぱく質	48.0g	63.9g
	脂質	39.4g	41.9g	脂質	39.5g	42.0g	脂質	38.3g	41.7g	脂質	39.6g	42.0g

※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。  
 ※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り付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### 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。

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	12月16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め 豆腐のかに風あんかけ		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 法蓮草と油揚げの煮物 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 大豆とごぼうの味噌炒め		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 麩とえのきのさっと煮		★ごはん120g 白玉焼き 和風ポトフ 人参のおかかサラダ		
	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	176kcal	369kcal	142kcal	335kcal	183kcal	376kcal	184kcal	377kcal	150kcal	343kcal
	たんぱく質	10.8g	14.1g	9.6g	12.9g	13.3g	16.6g	7.3g	10.6g	7.4g	10.7g
	脂質	8.2g	8.7g	5.3g	5.8g	8.3g	8.8g	10.0g	10.5g	7.3g	7.8g
炭水化物	14.6g	56.5g	14.6g	56.5g	15.6g	57.5g	16.9g	58.8g	13.1g	55.0g	
ナトリウム	742mg	743mg	612mg	613mg	673mg	674mg	744mg	745mg	459mg	460mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん120g サウラの味噌煮 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 コーンと挽肉の炒め物		★ごはん120g 鶏肉マスタード チンゲン菜ソテー 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩しモンパスタ		★ごはん120g メンチカツ 人参のレモン煮 イカと白菜の中華煮 大根とごぼうの甘辛煮		★ごはん120g 白身魚の西京焼 オニオンソテー ひとくちがんも煮 竹輪の五色きんぴら		★ごはん120g マーボ豆腐 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 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	263kcal	456kcal	287kcal	480kcal	221kcal	414kcal	210kcal	403kcal	208kcal	401kcal
	たんぱく質	20.4g	23.7g	16.0g	19.3g	9.6g	12.9g	17.2g	20.5g	14.1g	17.4g
	脂質	11.4g	11.9g	16.7g	17.2g	11.2g	11.7g	9.8g	10.3g	8.6g	9.1g
炭水化物	18.4g	60.3g	17.3g	59.2g	19.9g	61.8g	12.5g	54.4g	19.1g	61.0g	
ナトリウム	798mg	799mg	796mg	797mg	682mg	683mg	713mg	714mg	839mg	840mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 つま塩キャベツ 白菜の煮ひたし なめこと若芽のサッと煮		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 竹の子と人参のおかか煮		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 ピーマンソテー インゲンの生妻炒め キャベツのミモザサラダ		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー カリフラワーの煮物 中華キャベツ		★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ ツナと大豆の炒め煮 大根の福煮煮		
	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	207kcal	400kcal	224kcal	417kcal	258kcal	451kcal	235kcal	428kcal	277kcal	470kcal
	たんぱく質	15.1g	18.4g	16.5g	19.8g	17.9g	21.2g	16.6g	19.9g	19.8g	23.1g
	脂質	12.7g	13.2g	10.5g	11.0g	11.8g	12.3g	12.8g	13.3g	14.4g	14.9g
炭水化物	8.6g	50.5g	15.3g	57.2g	17.1g	59.0g	12.5g	54.4g	16.1g	58.0g	
ナトリウム	673mg	674mg	767mg	768mg	752mg	753mg	615mg	616mg	693mg	694mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	
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	646kcal	1225kcal	653kcal	1232kcal	662kcal	1241kcal	629kcal	1208kcal	635kcal	1214kcal
	たんぱく質	46.3g	56.2g	42.1g	52.0g	40.8g	50.7g	41.1g	51.0g	41.3g	51.2g
	脂質	32.3g	33.8g	32.5g	34.0g	31.3g	32.8g	32.6g	34.1g	30.3g	31.8g
	炭水化物	41.6g	167.3g	47.2g	172.9g	52.6g	178.3g	41.9g	167.6g	48.3g	174.0g
ナトリウム	2213mg	2216mg	2175mg	2178mg	2107mg	2110mg	2072mg	2075mg	1991mg	1994mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1432kcal	850kcal	1429kcal	863kcal	1442kcal	827kcal	1406kcal	842kcal	1421kcal
	たんぱく質	52.4g	62.3g	49.8g	59.7g	48.2g	58.1g	48.0g	57.9g	47.4g	57.3g
	脂質	39.4g	40.9g	39.5g	41.0g	38.3g	39.8g	39.6g	41.1g	37.4g	38.9g
	炭水化物	73.5g	199.2g	75.0g	200.7g	81.5g	207.2g	70.8g	196.5g	80.2g	205.9g
	ナトリウム	2287mg	2290mg	2251mg	2254mg	2184mg	2187mg	2146mg	2149mg	2065mg	2068mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.8g	5.8g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.3g	5.3g	

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



- 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16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)			
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	がんもどきの含め煮	肉団子の玉ねぎあん	寄せ豆腐のうすあん	鶏肉のデミグラス煮込み	大豆と蓮根のビリ辛ぼろ煮	野菜たっぷりマーボ炒め	ぜんまいとコンニャクの炒め煮	豚肉ときのこのペロンチーノ	春雨とツナのビリ辛炒め	ジャガ芋のカレー煮		
	切干と人参のハリハリ	小倉金時	ジャガ芋きんぴら	豚バラとキャベツの炒め物	けんちん煮	麦	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	193kcal	436kcal	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	293kcal	536kcal	エネルギー	283kcal	526kcal
	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	9.6g	13.7g
	脂質	8.9g	9.5g	脂質	11.0g	11.6g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	15.4g	16.0g
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	34.8g	87.6g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	25.7g	78.5g
	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	710mg	711mg
	カリウム	430mg	491mg	カリウム	471mg	532mg	カリウム	424mg	485mg	カリウム	268mg	329mg
リン	114mg	179mg	リン	122mg	187mg	リン	114mg	179mg	リン	107mg	172mg	
食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	まぐろカツ	鶏の甘酢煮	ブリの塩焼	ロールキャベツの味噌煮込み	チキンピカタ	人参シャトー	ふぎのきんぴら	オニオンソテー	コーンソテー	トマトソース		
	揚ナスの煮物	パスタのクリーム煮	かぼちゃのゴマ煮	根菜の柚子マリネ	スイートパンプ	キャベツとほうれん草のぼろ煮	キャベツの和風カレー煮	なすの中華風南蛮漬	コンクリューマカロニ	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	397kcal	640kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	305kcal	548kcal
	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g
	脂質	21.0g	21.6g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	20.8g	21.4g
	炭水化物	38.9g	91.7g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	22.0g	74.8g
	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	800mg	801mg
	カリウム	548mg	609mg	カリウム	365mg	426mg	カリウム	717mg	778mg	カリウム	430mg	491mg
リン	177mg	242mg	リン	129mg	194mg	リン	141mg	206mg	リン	118mg	183mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バナナ(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バナナ(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バナナ(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	チキンクリームシチュー	肉じゃが	マーボなす	鯖の竜田揚	豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め	蕨の野菜あんかけ	牛ごぼうの生煮	里芋のおろし揚げ出し	人参のレモン煮	クリームコロッケ		
	ハムとキャベツのごまマヨネーズ炒め	野菜炒め	キャベツとザーサイ炒め	さつまいものコンソメ煮	竹輪の五色きんぴら	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	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	386kcal	629kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	378kcal	621kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	13.1g	17.2g
	脂質	23.8g	24.4g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	27.5g	28.1g	脂質	20.5g	21.1g
	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	31.8g	84.6g	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	33.3g	86.1g
	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	519mg	520mg
	カリウム	586mg	647mg	カリウム	582mg	643mg	カリウム	611mg	672mg	カリウム	559mg	620mg
リン	188mg	253mg	リン	153mg	218mg	リン	126mg	191mg	リン	175mg	240mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
合計(間食込)	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
	たんぱく質	31.7g	44.0g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	30.9g	43.2g
	脂質	53.8g	55.6g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	62.9g	64.6g	脂質	56.8g	58.5g
	炭水化物	108.3g	266.7g	炭水化物	106.0g	264.4g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	96.5g	254.9g
	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2032mg	2035mg
	カリウム	1624mg	1807mg	カリウム	1474mg	1657mg	カリウム	1809mg	1992mg	カリウム	1317mg	1500mg
	リン	486mg	681mg	リン	410mg	605mg	リン	384mg	579mg	リン	407mg	602mg
	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g

## 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16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)						
朝食	★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					
	大根と鶏肉のマーガリン風味	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	卵乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	千草焼き	卵	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦					
	カリフラワーの煮物	卵麦か	白菜の中華そぼろ煮	卵麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	鶏肉と春雨の中華煮	卵	里芋のそぼろ煮	乳麦					
	人参のおかかサラダ	麦	切干大根のコンソメ炒め	卵麦	切干と人参のハリハリ	麦	コンニャクのおおき炒め	卵	人参しりしり	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	155kcal	445kcal	エネルギー	155kcal	445kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	184kcal	474kcal	エネルギー	212kcal	502kcal
	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	13.0g	17.9g
	脂質	7.2g	7.9g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	9.7g	10.4g
	炭水化物	13.2g	76.1g	炭水化物	12.3g	75.2g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	24.6g	87.5g	炭水化物	17.6g	80.5g
ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	444mg	445mg	
カリウム	556mg	628mg	カリウム	510mg	582mg	カリウム	423mg	495mg	カリウム	190mg	262mg	カリウム	563mg	635mg	
リン	141mg	218mg	リン	134mg	211mg	リン	120mg	197mg	リン	97mg	174mg	リン	160mg	237mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
昼食	★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					
	こんがりハンバーグ	乳麦	白身魚の唐揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	肉丼の具	麦	ブリの磯辺焼	麦					
	特製デミグラスソース	乳麦	ふきのぎんひら	麦	オクラのベベロンチーノ	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	人参グラッセ	乳麦					
	人参グラッセ	乳麦	ナスの油炒め	麦	キャベツの和風カレー煮	卵乳麦	キャベツとザーサイ炒め	卵	高菜と大根の煮物	麦					
	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	竹輪のごま炒め	麦	カリフラワーの塩炒め				キャベツのミモザサラダ	卵麦					
	春雨の五目炒め	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	359kcal	649kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	260kcal	550kcal
	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	18.4g	19.1g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.3g	16.0g
炭水化物	30.9g	93.8g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	17.5g	80.4g	炭水化物	13.7g	76.6g	
ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	765mg	766mg	
カリウム	501mg	573mg	カリウム	494mg	566mg	カリウム	561mg	633mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	515mg	587mg	
リン	184mg	261mg	リン	212mg	289mg	リン	97mg	174mg	リン	201mg	278mg	リン	168mg	245mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g					
	★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					
	えび団子の炊き合せ	卵麦え	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	豚肉のお好み焼風	麦	赤魚のおろし煮	麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦					
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	法蓮草の煮びたし	麦	じゃが芋の洋風あんかけ	卵麦	五色煮豆	卵麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦					
	豚肉ときくらげの卵炒め	卵	豚すき	麦	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	人参とさつま揚げの金平	卵麦					
			油揚げの玉子どし	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	254kcal	544kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	292kcal	582kcal
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	12.9g	17.8g
	脂質	15.3g	16.0g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	18.3g	19.0g
炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	31.1g	94.0g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	19.1g	82.0g	
ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	576mg	577mg	
カリウム	380mg	452mg	カリウム	565mg	637mg	カリウム	624mg	696mg	カリウム	589mg	661mg	カリウム	545mg	617mg	
リン	172mg	249mg	リン	267mg	344mg	リン	169mg	246mg	リン	202mg	279mg	リン	220mg	297mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
夕食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	826kcal	1696kcal	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	43.7g	58.4g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	40.9g	55.6g
	脂質	40.9g	43.0g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	43.3g	45.4g
	炭水化物	59.6g	248.3g	炭水化物	56.4g	245.1g	炭水化物	68.0g	256.7g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	50.4g	239.1g
	ナトリウム	2291mg	2294mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	1947mg	1950mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	ナトリウム	1785mg	1788mg
	カリウム	1437mg	1653mg	カリウム	1569mg	1785mg	カリウム	1608mg	1824mg	カリウム	1293mg	1509mg	カリウム	1623mg	1839mg
	リン	497mg	728mg	リン	613mg	844mg	リン	386mg	617mg	リン	500mg	731mg	リン	548mg	779mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	合計(間食込)	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	890kcal
たんぱく質		40.5g	55.2g	たんぱく質	44.3g	59.0g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.5g	56.2g
脂質		41.1g	43.2g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	41.9g	44.0g	脂質	43.5g	45.6g
炭水化物		90.5g	279.2g	炭水化物	86.9g	275.6g	炭水化物	91.0g	279.7g	炭水化物	89.9g	278.6g	炭水化物	80.9g	269.6g
ナトリウム		2297mg	2300mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	1787mg	1790mg
カリウム		1557mg	1773mg	カリウム	1683mg	1899mg	カリウム	1721mg	1937mg	カリウム	1413mg	1629mg	カリウム	1737mg	1953mg
リン		511mg	742mg	リン	619mg	850mg	リン	398mg	629mg	リン	514mg	745mg	リン	554mg	785mg
食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g

## 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。