

「やわらか普通食」 週間献立表

	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	
朝	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大根とえのきのきんぴら 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	★やわらかごはん180g イカと白菜の中華煮 さつまいもと小松菜の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g 乳麦か 鶏大豆 麦 乳麦 卵麦 麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ナスと麩の炒め煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g 卵麦か 和風ポトフ 乳麦落 卵麦 麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 乳麦 麦 麦 麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 77kcal たんぱく質 5.1g 脂質 3.2g 炭水化物 8.3g ナトリウム 702mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 358kcal たんぱく質 11.6g 脂質 4.9g 炭水化物 65.6g ナトリウム 1143mg 食塩相当量 2.9g	フルセット エネルギー 381kcal たんぱく質 14.3g 脂質 3.0g 炭水化物 72.9g ナトリウム 1037mg 食塩相当量 2.6g	フルセット エネルギー 449kcal たんぱく質 17.5g 脂質 9.6g 炭水化物 71.9g ナトリウム 574mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 485kcal たんぱく質 12.3g 脂質 17.5g 炭水化物 68.0g ナトリウム 1098mg 食塩相当量 2.8g	フルセット エネルギー 415kcal たんぱく質 13.2g 脂質 6.1g 炭水化物 75.4g ナトリウム 934mg 食塩相当量 2.4g
昼	★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード オクラのべべロンチーノ 白菜と春雨の中華煮 たたきごぼう ★味噌汁	★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 菜の花 鶏肉のすき焼煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g 卵乳麦 生姜焼き 麦落 麦 麦 若芽ともやし酢の物 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 田楽煮 人参しりしり 麦 麦 麦 パスタのサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g さば梅煮 麦 麦 麦 豚肉と野菜の生姜炒め 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal たんぱく質 10.5g 脂質 11.1g 炭水化物 23.0g ナトリウム 886mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 506kcal たんぱく質 16.3g 脂質 12.0g 炭水化物 79.2g ナトリウム 1352mg 食塩相当量 3.4g	フルセット エネルギー 533kcal たんぱく質 15.5g 脂質 17.1g 炭水化物 76.4g ナトリウム 1226mg 食塩相当量 3.1g	フルセット エネルギー 501kcal たんぱく質 18.5g 脂質 9.5g 炭水化物 82.4g ナトリウム 1396mg 食塩相当量 3.6g	フルセット エネルギー 486kcal たんぱく質 12.4g 脂質 11.2g 炭水化物 81.9g ナトリウム 1241mg 食塩相当量 3.2g	フルセット エネルギー 565kcal たんぱく質 22.1g 脂質 20.1g 炭水化物 70.8g ナトリウム 1245mg 食塩相当量 3.2g
夕	★やわらかごはん180g ポークチャップ 金時豆煮 ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g 乳麦 アジのカレー焼 麦 インゲンソテー 豚肉のチリソース炒め フレンチマカロニ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 麦 乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 乳麦 麦 麦 麦 卵乳麦 麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 ★味噌汁
	栄養価 おかずセット エネルギー 335kcal たんぱく質 14.6g 脂質 16.0g 炭水化物 33.2g ナトリウム 810mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 602kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.9g 炭水化物 89.9g ナトリウム 1252mg 食塩相当量 3.2g	フルセット エネルギー 562kcal たんぱく質 23.2g 脂質 16.0g 炭水化物 77.7g ナトリウム 1244mg 食塩相当量 3.2g	フルセット エネルギー 520kcal たんぱく質 13.3g 脂質 16.3g 炭水化物 77.6g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 450kcal たんぱく質 21.5g 脂質 7.2g 炭水化物 73.2g ナトリウム 773mg 食塩相当量 3.1g	フルセット エネルギー 485kcal たんぱく質 20.6g 脂質 12.2g 炭水化物 70.6g ナトリウム 1169mg 食塩相当量 3.0g
合	栄養価 おかずセット エネルギー 653kcal たんぱく質 30.2g 脂質 30.3g 炭水化物 64.5g ナトリウム 2398mg 食塩相当量 6.2g	フルセット エネルギー 1466kcal たんぱく質 48.3g 脂質 33.8g 炭水化物 234.7g ナトリウム 3747mg 食塩相当量 9.5g	フルセット エネルギー 1476kcal たんぱく質 53.0g 脂質 36.1g 炭水化物 227.0g ナトリウム 3507mg 食塩相当量 8.9g	フルセット エネルギー 1470kcal たんぱく質 49.2g 脂質 35.4g 炭水化物 231.9g ナトリウム 3637mg 食塩相当量 9.3g	フルセット エネルギー 1421kcal たんぱく質 46.2g 脂質 35.9g 炭水化物 223.1g ナトリウム 3554mg 食塩相当量 9.1g	フルセット エネルギー 1465kcal たんぱく質 55.9g 脂質 38.4g 炭水化物 216.8g ナトリウム 3348mg 食塩相当量 8.6g
	★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

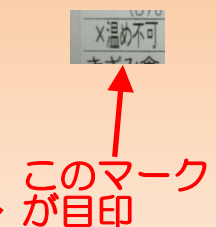


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)		
朝 食	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大根とえのきのきんぴら 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g イカと白菜の中華煮 さつまいもと小松菜の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	乳麦か 麦 乳麦落 麦	★全粥240g 鶏大豆 ぜんまいとミンチの煮物 切干と法蓮草のごまヨネーズ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ナスと麩の炒め煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁	卵麦か 乳麦落 卵麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ 大豆と椎茸の煮物 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	
	栄養価 おかずセット エネルギー 77kcal たんぱく質 5.1g 脂質 3.2g 炭水化物 8.3g ナトリウム 702mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 236kcal 8.8g 3.9g 41.3g 1142mg 2.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 114kcal たんぱく質 8.4g 脂質 2.1g 炭水化物 16.1g ナトリウム 570mg 食塩相当量 1.4g	フルセット 273kcal 12.1g 2.8g 49.1g 1010mg 2.6g	栄養価 おかずセット エネルギー 175kcal たんぱく質 11.5g 脂質 8.7g 炭水化物 13.7g ナトリウム 574mg 食塩相当量 1.5g	フルセット 334kcal 15.2g 9.4g 46.7g 1014mg 2.6g	栄養価 おかずセット エネルギー 209kcal たんぱく質 5.9g 脂質 15.8g 炭水化物 11.8g ナトリウム 657mg 食塩相当量 1.7g	フルセット 368kcal 9.6g 16.5g 44.8g 1097mg 2.8g	栄養価 おかずセット エネルギー 141kcal たんぱく質 6.7g 脂質 4.5g 炭水化物 19.6g ナトリウム 493mg 食塩相当量 1.3g	フルセット 300kcal 10.4g 5.2g 52.6g 933mg 2.4g	
	★全粥240g 鶏肉マスタード オクラのペペロンチーノ 白菜と春雨の中華煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 菜の花 鶏肉のすき焼煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦落 麦 卵麦 麦	★全粥240g 生姜焼き じゃが芋のそぼろあん 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 田楽煮 人参しりしり パスタのサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g さば梅煮 豚肉と野菜の生姜炒め 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	
	栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal たんぱく質 10.5g 脂質 11.1g 炭水化物 23.0g ナトリウム 886mg 食塩相当量 2.3g	フルセット 400kcal 14.2g 11.8g 56.0g 1326mg 3.4g	栄養価 おかずセット エネルギー 261kcal たんぱく質 9.2g 脂質 16.1g 炭水化物 19.2g ナトリウム 785mg 食塩相当量 2.0g	フルセット 420kcal 12.9g 16.8g 52.2g 1225mg 3.1g	栄養価 おかずセット エネルギー 223kcal たんぱく質 12.0g 脂質 7.8g 炭水化物 25.6g ナトリウム 954mg 食塩相当量 2.4g	フルセット 382kcal 15.7g 8.5g 58.6g 1394mg 3.5g	栄養価 おかずセット エネルギー 209kcal たんぱく質 6.1g 脂質 10.2g 炭水化物 23.8g ナトリウム 800mg 食塩相当量 2.0g	フルセット 368kcal 9.8g 10.9g 56.8g 1240mg 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 294kcal たんぱく質 16.1g 脂質 19.1g 炭水化物 13.9g ナトリウム 803mg 食塩相当量 2.0g	フルセット 453kcal 19.8g 19.8g 46.9g 1243mg 3.2g	
	★全粥240g ポークチャップ 金時豆煮 ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g アジのカレー焼 インゲンソテー 豚肉のチリソース炒め フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 大根と竹輪の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの五目炒め煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 麦	
	栄養価 おかずセット エネルギー 335kcal たんぱく質 14.6g 脂質 16.0g 炭水化物 33.2g ナトリウム 810mg 食塩相当量 2.1g	フルセット 494kcal 18.3g 16.7g 66.2g 1250mg 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 285kcal たんぱく質 16.8g 脂質 14.3g 炭水化物 21.2g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g	フルセット 444kcal 20.5g 15.0g 54.2g 1242mg 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 253kcal たんぱく質 7.3g 脂質 15.4g 炭水化物 21.0g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g	フルセット 412kcal 11.0g 16.1g 54.0g 1197mg 3.0g	栄養価 おかずセット エネルギー 176kcal たんぱく質 15.7g 脂質 6.3g 炭水化物 15.0g ナトリウム 773mg 食塩相当量 2.0g	フルセット 335kcal 19.4g 7.0g 48.0g 1213mg 3.1g	栄養価 おかずセット エネルギー 220kcal たんぱく質 14.8g 脂質 11.3g 炭水化物 14.2g ナトリウム 703mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 379kcal 18.5g 12.0g 47.2g 1143mg 2.9g	
★全粥240g ポークチャップ 金時豆煮 ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g アジのカレー焼 インゲンソテー 豚肉のチリソース炒め フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 大根と竹輪の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの五目炒め煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 麦		
栄養価 おかずセット エネルギー 653kcal たんぱく質 30.2g 脂質 30.3g 炭水化物 64.5g ナトリウム 2398mg 食塩相当量 6.2g	フルセット 1130kcal 41.3g 32.4g 163.5g 3718mg 9.5g	栄養価 おかずセット エネルギー 660kcal たんぱく質 34.4g 脂質 32.5g 炭水化物 56.5g ナトリウム 2157mg 食塩相当量 5.4g	フルセット 1137kcal 45.5g 34.6g 155.5g 3477mg 8.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 651kcal たんぱく質 30.8g 脂質 31.9g 炭水化物 60.3g ナトリウム 2285mg 食塩相当量 5.8g	フルセット 1128kcal 41.9g 34.0g 159.3g 3605mg 9.1g	栄養価 おかずセット エネルギー 594kcal たんぱく質 27.7g 脂質 32.3g 炭水化物 50.6g ナトリウム 2230mg 食塩相当量 5.7g	フルセット 1071kcal 38.8g 34.4g 149.6g 3550mg 9.1g	栄養価 おかずセット エネルギー 655kcal たんぱく質 37.6g 脂質 34.9g 炭水化物 47.7g ナトリウム 1999mg 食塩相当量 5.1g	フルセット 1132kcal 48.7g 37.0g 146.7g 3319mg 8.5g		
★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

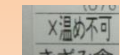


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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9日(月)			12月10日(火)			12月11日(水)			12月12日(木)			12月13日(金)			
朝	★全粥240g がんと煮 麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 麦 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 温泉玉子 卵麦 一夜漬 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	122kcal	296kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	
昼	★全粥240g とんかつ 卵乳麦 黒豆煮 乳麦 マリーネサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の味噌煮 乳麦 五色煮豆 卵麦 法蓮草のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 きのこきんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 牛肉と根菜の煮物 乳麦 メンマの中華和え 乳麦か ★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	227kcal	401kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	202kcal	376kcal	
	たんぱく質	5.5g	9.3g	たんぱく質	10.5g	14.3g	たんぱく質	8.4g	12.2g	たんぱく質	7.6g	11.4g	たんぱく質	7.4g	11.2g	
	脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	10.3g	11.0g	
	炭水化物	20.1g	58.5g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	19.8g	58.2g	
	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	896mg	1419mg	ナトリウム	777mg	1300mg	ナトリウム	1004mg	1527mg	ナトリウム	972mg	1495mg	
	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.6g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g	
	夕	★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 若芽とパインの酢の物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 ひじき煮 乳麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 白花豆煮 麦 ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 大根の千切煮 乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身フライタルタル 卵乳麦 大豆大根煮 卵乳麦 ハムとブロッコリーのマリーネ 卵乳麦 ★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		188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	231kcal	405kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	
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			栄養価 おかずセット フルセット			
	たんぱく質	16.6g	28.0g	たんぱく質	20.1g	31.5g	たんぱく質	17.9g	29.3g	たんぱく質	16.9g	28.3g	たんぱく質	16.7g	28.1g	
	脂質	28.1g	30.2g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.3g	26.4g	脂質	19.6g	21.7g	脂質	28.4g	30.5g	
	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	53.0g	168.2g	炭水化物	58.6g	173.8g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	47.3g	162.5g	
	ナトリウム	1903mg	3472mg	ナトリウム	2192mg	3761mg	ナトリウム	1857mg	3426mg	ナトリウム	2323mg	3892mg	ナトリウム	2434mg	4003mg	
	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g	
	合計	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	497kcal	1019kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	440kcal	962kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal
	たんぱく質	16.6g	28.0g	たんぱく質	20.1g	31.5g	たんぱく質	17.9g	29.3g	たんぱく質	16.9g	28.3g	たんぱく質	16.7g	28.1g	
	脂質	28.1g	30.2g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.3g	26.4g	脂質	19.6g	21.7g	脂質	28.4g	30.5g	
	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	53.0g	168.2g	炭水化物	58.6g	173.8g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	47.3g	162.5g	
ナトリウム	1903mg	3472mg	ナトリウム	2192mg	3761mg	ナトリウム	1857mg	3426mg	ナトリウム	2323mg	3892mg	ナトリウム	2434mg	4003mg		
食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g		

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

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

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)		
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物	卵麦え	★ごはん150g 干草焼き	卵麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★ごはん150g 厚焼玉子	卵麦	
	ブロッコリーの煮物	麦	コンニャクのおおさ炒め	麦	イカとじゃが芋の煮物	麦	竹の子のカレーそば炒め	乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	
	チキンアラビアータ	麦	菜の花の菜種和え	卵麦	ひじきの具だくさん煮	麦	大根の甘酢漬	麦	レンコンとアジの煮物	麦	
	★味噌汁(小松菜・切干)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(若芽・白菜)		★味噌汁(巻麩・揚げ)		★味噌汁(揚げ・キャベツ)		
	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	190kcal	446kcal	85kcal	352kcal	141kcal	397kcal	149kcal	422kcal	164kcal	432kcal	
たんぱく質	11.6g	16.7g	5.5g	11.3g	9.8g	15.0g	9.2g	15.5g	7.9g	13.8g	
脂質	9.7g	10.5g	1.5g	3.1g	2.6g	3.4g	6.3g	8.0g	7.4g	9.0g	
炭水化物	15.2g	69.9g	13.8g	68.8g	19.5g	74.5g	14.6g	70.4g	16.6g	71.9g	
ナトリウム	542mg	770mg	710mg	937mg	617mg	869mg	557mg	783mg	525mg	752mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	1.8g	2.4g	1.6g	2.2g	1.4g	2.0g	1.3g	1.9g	
昼食	★ごはん150g コンガイトンパース	乳麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ	麦	★ごはん150g 鶏肉の味噌焼	卵麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き	麦	★ごはん150g ホイコーロー	麦落	
	ポワリソース	乳麦	平さやいんげん	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	法蓮草の煮びたし	麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦	
	うま塩キャベツ	麦か	鶏肉の青じそ南蛮	麦	切干大根としらすの煮物	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	人参とぜんまいのナムル	麦	
	大根とひじきのうま煮	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	白菜のスープ煮	乳麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	
	ジャガ芋とえのきの煮物	麦	★味噌汁(若芽・なめこ)		★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)				
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	269kcal	525kcal	290kcal	545kcal	226kcal	490kcal	268kcal	524kcal	234kcal	496kcal	
たんぱく質	14.7g	19.8g	19.3g	24.5g	15.5g	21.2g	15.8g	21.0g	14.4g	20.1g	
脂質	13.6g	14.4g	16.3g	17.1g	12.6g	13.5g	15.9g	16.6g	11.2g	12.1g	
炭水化物	21.4g	76.3g	16.5g	71.4g	10.5g	66.6g	14.5g	69.4g	19.3g	75.0g	
ナトリウム	838mg	1066mg	540mg	792mg	729mg	956mg	802mg	949mg	906mg	1132mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	1.4g	2.0g	1.9g	2.4g	2.0g	2.4g	2.3g	2.9g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼	麦	★ごはん150g 肉丼の具	麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼	卵麦	★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ	麦	
	ふきのきんぴら	麦	さつま揚げと小松菜の煮しめ	卵麦	人参のレモン煮	乳麦	オニオンソテー	乳麦	塩枝豆	麦	
	大根と鶏肉の味噌煮	麦	蒸し鶏のおかか和え	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	
	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	ナスの油炒め	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	蕨の野菜あんかけ	麦	
	★味噌汁(若芽・しめじ)				★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(豆腐・しめじ)		★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	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	223kcal	478kcal	241kcal	495kcal	294kcal	548kcal	244kcal	504kcal	230kcal	489kcal	
たんぱく質	16.8g	22.1g	14.8g	19.9g	15.3g	20.4g	13.2g	18.7g	18.2g	23.4g	
脂質	9.8g	10.6g	11.0g	11.8g	17.3g	18.1g	10.2g	11.2g	9.0g	10.3g	
炭水化物	14.1g	69.0g	20.3g	74.7g	18.7g	72.9g	26.1g	81.1g	17.6g	72.0g	
ナトリウム	687mg	938mg	947mg	1095mg	544mg	692mg	820mg	1047mg	654mg	819mg	
食塩相当量	1.7g	2.4g	2.4g	2.8g	1.4g	1.8g	2.1g	2.7g	1.7g	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	
	エネルギー	682kcal	1449kcal	616kcal	1392kcal	661kcal	1435kcal	661kcal	1450kcal	628kcal	1417kcal
	たんぱく質	43.1g	58.6g	39.6g	55.7g	40.6g	56.6g	38.2g	55.2g	40.5g	57.3g
	脂質	33.1g	35.5g	28.8g	32.0g	32.5g	35.0g	32.4g	35.8g	27.6g	31.4g
	炭水化物	50.7g	215.2g	50.6g	214.9g	48.7g	214.0g	55.2g	220.9g	53.5g	218.9g
ナトリウム	2067mg	2774mg	2197mg	2824mg	1890mg	2517mg	2179mg	2779mg	2085mg	2703mg	
食塩相当量	5.2g	7.1g	5.6g	7.2g	4.9g	6.4g	5.5g	7.1g	5.3g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	880kcal	1647kcal	817kcal	1593kcal	858kcal	1632kcal	860kcal	1649kcal	829kcal	1618kcal
	たんぱく質	50.0g	65.5g	47.0g	63.1g	48.3g	64.3g	46.1g	63.1g	47.9g	64.7g
	脂質	40.1g	42.5g	35.8g	39.0g	39.5g	42.0g	39.4g	42.8g	34.6g	38.4g
	炭水化物	79.6g	244.1g	79.5g	243.8g	76.5g	241.8g	83.4g	249.1g	82.4g	247.8g
	ナトリウム	2141mg	2848mg	2274mg	2901mg	1966mg	2593mg	2255mg	2855mg	2162mg	2780mg
食塩相当量	5.4g	7.3g	5.8g	7.4g	5.1g	6.6g	5.7g	7.3g	5.5g	7.1g	

※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。
 ※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

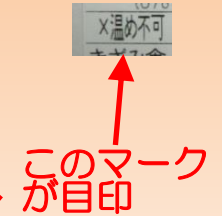


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)						
朝食	★ごはん120g	乳麦落	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦					
	白菜と厚揚げの中華そば煮	えび団子とかぶの煮物	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	千草焼き	★ごはん120g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん120g	厚焼玉子					
	ブロッコリーの煮物	コンニャクのおおさ炒め	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	イカとじゃが芋の煮物	★ごはん120g	竹の子のカレーそば炒め	★ごはん120g	豚挽き肉と切干大根の煮物					
	チキンアラビアンタ	菜の花の菜種和え	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	ひじきの具だくさん煮	★ごはん120g	大根の甘酢漬け	★ごはん120g	レンコンとアジの煮物					
	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	190kcal	383kcal	エネルギー	85kcal	278kcal	エネルギー	141kcal	334kcal	エネルギー	149kcal	342kcal	エネルギー	164kcal	357kcal
	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	5.5g	8.8g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	7.9g	11.2g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	1.5g	2.0g	脂質	2.6g	3.1g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	7.4g	7.9g
	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.6g	58.5g
	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	525mg	526mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦					
	コンガリハンバーグ	赤魚のカレー揚げ	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	鶏肉の味噌焼	★ごはん120g	鯖の磯辺焼き	★ごはん120g	麦落					
	ホワイソーサー	平さやいんげん	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	ピーマンソテー	★ごはん120g	法蓮草の煮びたし	★ごはん120g	麦					
	うま塩キャベツ	鶏肉の青じそ南蛮	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	切干大根としらすの煮物	★ごはん120g	大根とベーコンの煮物	★ごはん120g	卵麦					
	大根とひじきのうま煮	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	★ごはん120g	乳麦落	★ごはん120g	白菜のスープ煮	★ごはん120g	ひじきと挽肉の炒め物	★ごはん120g	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	269kcal	462kcal	エネルギー	290kcal	483kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	エネルギー	234kcal	427kcal
	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	19.3g	22.6g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	14.4g	17.7g
	脂質	13.6g	14.1g	脂質	16.3g	16.8g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	15.9g	16.4g	脂質	11.2g	11.7g
	炭水化物	21.4g	63.3g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	10.5g	52.4g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	19.3g	61.2g
	ナトリウム	838mg	839mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	906mg	907mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦					
	ホッケの幽庵焼	肉丼の具	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	サワラのバジルオリーブ焼	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	麦					
	ふきのきんぴら	さつま揚げと小松菜の煮しめ	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	人参のレモン煮	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	麦					
	大根と鶏肉の味噌煮	蒸し鶏のおかか和え	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	さつま芋と豚肉の揚煮	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦					
	キャベツの麻婆あんかけ		★ごはん120g	麦落	★ごはん120g	ナスの油炒め	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	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	223kcal	416kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	294kcal	487kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	230kcal	423kcal
	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	18.2g	21.5g
	脂質	9.8g	10.3g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	17.3g	17.8g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	9.0g	9.5g
	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	20.3g	62.2g	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	26.1g	68.0g	炭水化物	17.6g	59.5g
	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	947mg	948mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	654mg	655mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g
合計	エネルギー	682kcal	1261kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal
	たんぱく質	43.1g	53.0g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	38.2g	48.1g	たんぱく質	40.5g	50.4g
	脂質	33.1g	34.6g	脂質	28.8g	30.3g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	27.6g	29.1g
	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	50.6g	176.3g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	55.2g	180.9g	炭水化物	53.5g	179.2g
	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	1890mg	1893mg	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	2085mg	2088mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計(間食込)	エネルギー	880kcal	1459kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal
	たんぱく質	50.0g	59.9g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	46.1g	56.0g	たんぱく質	47.9g	57.8g
	脂質	40.1g	41.6g	脂質	35.8g	37.3g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	34.6g	36.1g
	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	79.5g	205.2g	炭水化物	76.5g	202.2g	炭水化物	83.4g	209.1g	炭水化物	82.4g	208.1g
	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2274mg	2277mg	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	2255mg	2258mg	ナトリウム	2162mg	2165mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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

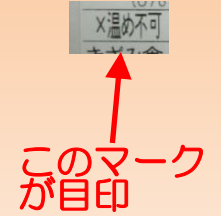


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)					
朝食	★ごはん150g	厚焼玉子	卵麦	★ごはん150g	肉団子の中華炒め	卵麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦	白玉焼き	卵麦	★ごはん150g				
	春雨タンタン	麦	人参とさつま揚げの金平	卵麦	卵麦	卵麦	野菜の味噌煮込み	卵麦	コンニャクのおおさ炒め	卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め				
	青のりポテトサラダ	卵乳麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	卵麦	卵麦	明太春雨サラダ	卵麦	ポテトサラダ	卵乳麦	ジャガ芋の中華炒め				
	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	エネルギー	283kcal	526kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	エネルギー	277kcal	542kcal
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	7.5g	12.4g
	脂質	17.4g	18.0g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	17.8g	19.6g
	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	14.6g	67.4g	炭水化物	21.9g	76.9g
	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	442mg	443mg	ナトリウム	535mg	633mg
	カリウム	297mg	358mg	カリウム	352mg	413mg	カリウム	364mg	425mg	カリウム	276mg	337mg	カリウム	396mg	578mg
リン	126mg	191mg	リン	105mg	170mg	リン	80mg	145mg	リン	112mg	177mg	リン	91mg	172mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.6g	
昼食	★ごはん150g	大根と鶏肉の煮物	麦	★ごはん150g	野菜コロッケ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	★ごはん150g	牛肉とじゃがいもの炒め物	麦	★ごはん150g	サワラのチリソースかけ	麦	
	大豆の肉じゃが煮	乳麦	人参グラッセ	乳麦	揚茄子と玉ねぎの煮物	麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	★ごはん150g	麩とえのきのさっと煮	麦	★ごはん150g	オニオンソテー	乳麦	
	マカロニの和風ソテー	乳麦	スパトマト炒め	乳麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵	★ごはん150g	パスタのサラダ	卵乳麦	★ごはん150g	れんこんの土佐煮	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	307kcal	550kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	348kcal	569kcal
	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	14.1g	17.4g
	脂質	15.1g	15.7g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	26.5g	27.1g	脂質	24.1g	24.7g	脂質	17.7g	17.1g
	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	44.6g	97.4g	炭水化物	17.5g	70.3g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	30.4g	81.0g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	514mg	418mg
	カリウム	556mg	617mg	カリウム	364mg	425mg	カリウム	483mg	544mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	664mg	604mg
リン	159mg	224mg	リン	100mg	165mg	リン	99mg	164mg	リン	153mg	218mg	リン	200mg	249mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.1g	
間食	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎バナナ(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g						
	★ごはん150g	お魚ザンギ	卵麦	★ごはん150g	マニボ豆腐	麦	★ごはん150g	鶏肉マスタート	麦	★ごはん150g	鱈のバジルオリーブ焼	卵麦	★ごはん150g	豆腐ハンバーグのきのこあん	卵麦
	オクラのベベロンチーノ	麦	キャロットエッグ	卵乳麦	マゼドニアンサラダ	卵	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	★ごはん150g	人参のレモン煮	乳麦	★ごはん150g	鶏じゃが煮	麦	
	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	マゼドニアンサラダ	卵	和風サラダ	卵	和風サラダ	卵	★ごはん150g	じゃが芋のそぼろあん	麦	★ごはん150g	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	
	ナスの油炒め	麦							★ごはん150g	きんぴられんこん	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	368kcal	611kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	333kcal	576kcal
	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	8.3g	12.4g
	脂質	26.2g	26.8g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	20.9g	21.5g
	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	26.4g	79.2g
ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	859mg	860mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	696mg	697mg	
カリウム	496mg	557mg	カリウム	400mg	461mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	597mg	658mg	カリウム	369mg	430mg	
リン	127mg	192mg	リン	103mg	168mg	リン	143mg	208mg	リン	198mg	263mg	リン	111mg	176mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	967kcal	1698kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal
	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	23.9g	36.2g	たんぱく質	23.4g	35.7g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	29.9g	42.2g
	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	56.4g	58.2g
	炭水化物	78.7g	237.1g	炭水化物	87.3g	245.7g	炭水化物	77.9g	236.3g	炭水化物	78.3g	236.7g	炭水化物	78.7g	237.1g
	ナトリウム	2279mg	2282mg	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	1745mg	1748mg
	カリウム	1349mg	1532mg	カリウム	1116mg	1299mg	カリウム	1431mg	1494mg	カリウム	1614mg	1614mg	カリウム	1429mg	1612mg
	リン	412mg	607mg	リン	308mg	503mg	リン	322mg	517mg	リン	463mg	658mg	リン	402mg	597mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	合計(間食込)	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1022kcal
たんぱく質		30.5g	42.8g	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	23.8g	36.1g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	30.3g	42.6g
脂質		58.8g	60.6g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	56.5g	58.3g
炭水化物		94.2g	252.6g	炭水化物	102.5g	260.9g	炭水化物	93.4g	251.8g	炭水化物	89.8g	248.2g	炭水化物	94.2g	252.6g
ナトリウム		2282mg	2285mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	2201mg	2204mg	ナトリウム	1830mg	1833mg	ナトリウム	1748mg	1751mg
カリウム		1409mg	1592mg	カリウム	1173mg	1356mg	カリウム	1371mg	1554mg	カリウム	1487mg	1670mg	カリウム	1489mg	1672mg
リン		419mg	614mg	リン	311mg	506mg	リン	329mg	524mg	リン	469mg	664mg	リン	409mg	604mg
食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g

お食事の作り方

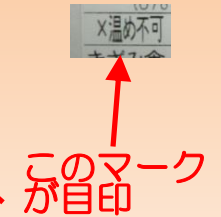


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)			
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 カリフラワーのピクルス	★ごはん180g	白身魚のしんじょう 揚ナスの煮物 平さやいんげんのごまきな粉	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え	★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	★ごはん180g	野菜笹かまぼこ けんちん煮 バジルポテトチキン	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	211kcal	501kcal	エネルギー	236kcal	526kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	243kcal	533kcal
	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	10.9g	15.8g
	脂質	12.2g	12.9g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.7g	8.4g
	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	28.1g	91.0g	炭水化物	19.4g	82.3g
	ナトリウム	451mg	452mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	669mg	670mg
	カリウム	530mg	602mg	カリウム	471mg	543mg	カリウム	507mg	579mg	カリウム	514mg	586mg
	リン	107mg	184mg	リン	136mg	213mg	リン	156mg	233mg	リン	168mg	245mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g	豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ 春雨とツナのピリ辛炒め	★ごはん180g	赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ 豚バラのすき焼き煮 カボチャとハムのサラダ	★ごはん180g	揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 和風サラダ	★ごはん180g	鯖の照焼 人参グラッセ 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉ピニマン炒め	★ごはん180g	鶏肉の塩こうじ焼 オクラのペペロンチーノ ーロナスのオランダ煮 スニブキャベツ	麦 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	302kcal	592kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	308kcal	598kcal
	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	16.7g	21.6g
	脂質	16.2g	16.9g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	19.1g	19.8g
	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	14.7g	77.6g
	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	624mg	625mg
	カリウム	410mg	482mg	カリウム	456mg	528mg	カリウム	466mg	538mg	カリウム	515mg	587mg
	リン	168mg	245mg	リン	182mg	259mg	リン	133mg	210mg	リン	210mg	287mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(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	★ごはん180g	
	ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 肉野菜煮込み クリームコロッケ	照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 若芽としらすのおひたし	ブリの西京焼 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 ゴボウのピリ辛サラダ	ヤンニョムチキン風 ミックスソテー パスタのクリーム煮 中華キャベツ	オニオンソースハンバーグ スパッソテー 大豆と人参の煮物 白菜と挽肉の旨煮	麦 卵麦 麦 麦	麦 卵麦 麦 麦	麦 卵麦 麦 麦	麦 卵麦 麦 麦	麦 卵麦 麦 麦	麦 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
	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	295kcal	585kcal
	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	11.5g	16.4g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	15.3g	16.0g
	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	27.1g	90.0g
	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	758mg	759mg
	カリウム	511mg	583mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	525mg	597mg	カリウム	357mg	429mg
リン	191mg	268mg	リン	83mg	160mg	リン	177mg	254mg	リン	127mg	204mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	おかず	ご飯セット
	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal	エネルギー	832kcal	1702kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.1g	53.8g
	脂質	41.4g	43.5g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	42.1g	44.2g
	炭水化物	62.7g	251.4g	炭水化物	50.8g	239.5g	炭水化物	70.1g	258.8g	炭水化物	61.2g	249.9g
	ナトリウム	1727mg	1730mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2051mg	2054mg
	カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1498mg	1714mg	カリウム	1386mg	1602mg
	リン	466mg	697mg	リン	401mg	632mg	リン	466mg	697mg	リン	505mg	736mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	960kcal	1830kcal	エネルギー	890kcal
たんぱく質		39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g
脂質		41.6g	43.7g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	42.3g	44.4g
炭水化物		85.7g	274.4g	炭水化物	81.3g	270.0g	炭水化物	101.0g	289.7g	炭水化物	84.2g	272.9g
ナトリウム		1733mg	1736mg	ナトリウム	1943mg	1946mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2057mg	2060mg
カリウム		1564mg	1780mg	カリウム	1682mg	1898mg	カリウム	1618mg	1834mg	カリウム	1499mg	1715mg
リン		478mg	709mg	リン	407mg	638mg	リン	480mg	711mg	リン	517mg	748mg
食塩相当量		4.3g	4.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g

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