

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	12月23日(月)		12月24日(火)		12月25日(水)		12月26日(木)		12月27日(金)						
朝	★やわらかごはん180g スクランブルエッグ キャベツと油揚げの味噌煮 スパトマト炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 インゲンと人参のグラッセ ごぼう大豆 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参のおかかサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 春雨の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 白滝とチンゲン菜の煮物 竹輪のごま炒め ★味噌汁						
	卵乳 麦 乳麦 麦	卵乳 麦 乳麦 麦	麦 麦 乳麦 麦	麦 麦 乳麦 麦	麦 麦 乳麦 麦	麦 麦 乳麦 麦	乳麦落 乳麦 卵乳麦 麦	乳麦落 乳麦 卵乳麦 麦	卵麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 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	182kcal	456kcal	エネルギー	188kcal	460kcal	エネルギー	143kcal	415kcal	エネルギー	119kcal	383kcal	エネルギー	131kcal	405kcal
昼	★枝豆ごはん サワラのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 南瓜の柚子そぼろあん きんぴられんこん ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポテトコロッケ オクラのペペロンチーノ さつま揚げと小松菜の煮浸し 切干大根のおから煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん マカロニとツナの和風炒め 豚肉のチリソース炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の磯辺焼 チンゲン菜ソテー 豚バラとこんにやくの煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼チキン オニオンソテー 高野豆腐の炒り煮 白菜とミンチの中華炒め ★味噌汁						
	麦 乳麦 麦 麦 麦 麦	麦 乳麦 麦 麦 麦 麦	卵乳麦 卵麦 麦 麦 麦 麦	卵乳麦 卵麦 麦 麦 麦 麦	卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦 麦	卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦 麦	麦 乳麦 麦 麦 麦 麦	麦 乳麦 麦 麦 麦 麦	麦 乳麦 麦 麦 麦 麦	麦 乳麦 麦 麦 麦 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	230kcal	565kcal	エネルギー	238kcal	509kcal	エネルギー	252kcal	526kcal	エネルギー	193kcal	465kcal	エネルギー	247kcal	519kcal
夕	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 人参煮 担々風春雨 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 麩の野菜あんかけ キャベツとベーコンの炒め物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ヤンニョムチキン風 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーの卵とじ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 大豆としらすの甘辛煮 食べるトマトスープ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハムカツ スパソテー キャベツとイカの味噌煮 切干大根のカレーきんぴら ★味噌汁						
	麦 麦 麦落 麦 麦	麦 麦 麦落 麦 麦	乳麦 麦 卵乳麦 麦	乳麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	麦 麦 乳麦 麦	麦 麦 乳麦 麦	乳麦 乳麦 麦 麦 麦	乳麦 乳麦 麦 麦 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	226kcal	497kcal	エネルギー	187kcal	461kcal	エネルギー	277kcal	549kcal	エネルギー	317kcal	591kcal	エネルギー	269kcal	540kcal
合計	★やわらかごはん180g スクランブルエッグ キャベツと油揚げの味噌煮 スパトマト炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 インゲンと人参のグラッセ ごぼう大豆 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参のおかかサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 春雨の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 白滝とチンゲン菜の煮物 竹輪のごま炒め ★味噌汁						
	卵乳 麦 乳麦 麦	卵乳 麦 乳麦 麦	麦 麦 乳麦 麦	麦 麦 乳麦 麦	麦 麦 乳麦 麦	麦 麦 乳麦 麦	乳麦落 乳麦 卵乳麦 麦	乳麦落 乳麦 卵乳麦 麦	卵麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦					
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			
	エネルギー	638kcal	1518kcal	エネルギー	613kcal	1430kcal	エネルギー	672kcal	1490kcal	エネルギー	629kcal	1439kcal	エネルギー	647kcal	1464kcal
合計	エネルギー	638kcal	1518kcal	エネルギー	613kcal	1430kcal	エネルギー	672kcal	1490kcal	エネルギー	629kcal	1439kcal	エネルギー	647kcal	1464kcal
	蛋白質	31.8g	53.5g	蛋白質	27.9g	46.8g	蛋白質	37.4g	56.3g	蛋白質	32.8g	51.1g	蛋白質	29.6g	48.3g
合計	蛋白質	31.8g	53.5g	蛋白質	27.9g	46.8g	蛋白質	37.4g	56.3g	蛋白質	32.8g	51.1g	蛋白質	29.6g	48.3g
	脂質	31.6g	36.4g	脂質	28.8g	32.4g	脂質	31.1g	34.7g	脂質	35.2g	38.7g	脂質	32.7g	36.3g
合計	脂質	31.6g	36.4g	脂質	28.8g	32.4g	脂質	31.1g	34.7g	脂質	35.2g	38.7g	脂質	32.7g	36.3g
	炭水化物	56.0g	235.5g	炭水化物	63.1g	233.3g	炭水化物	57.7g	228.0g	炭水化物	43.4g	212.5g	炭水化物	57.3g	227.2g
合計	炭水化物	56.0g	235.5g	炭水化物	63.1g	233.3g	炭水化物	57.7g	228.0g	炭水化物	43.4g	212.5g	炭水化物	57.3g	227.2g
	ナトリウム	1795mg	3490mg	ナトリウム	2164mg	3513mg	ナトリウム	2275mg	3623mg	ナトリウム	2018mg	3367mg	ナトリウム	2059mg	3383mg
合計	ナトリウム	1795mg	3490mg	ナトリウム	2164mg	3513mg	ナトリウム	2275mg	3623mg	ナトリウム	2018mg	3367mg	ナトリウム	2059mg	3383mg
	食塩相当量	4.5g	9.0g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	5.3g	8.6g
合計	食塩相当量	4.5g	9.0g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	5.3g	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

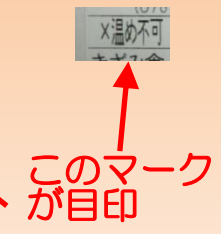


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。

# 「刻み食」 週間献立表

	12月23日(月)		12月24日(火)		12月25日(水)		12月26日(木)		12月27日(金)			
朝	★全粥240g スクランブルエッグ キャベツと油揚げの味噌煮 スパトマト炒め ★味噌汁		★全粥240g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 インゲンと人参のグラッセ ごぼう大豆 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と大根の煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参のおかかサラダ ★味噌汁		★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 春雨の中華和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう 白滝とチンゲン菜の煮物 竹輪のごま炒め ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット エネルギー 182kcal たんぱく質 5.6g 脂質 11.8g 炭水化物 13.6g ナトリウム 370mg 食塩相当量 0.9g	フルセット エネルギー 341kcal たんぱく質 9.3g 脂質 12.5g 炭水化物 46.6g ナトリウム 810mg 食塩相当量 2.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 188kcal たんぱく質 12.1g 脂質 8.6g 炭水化物 14.7g ナトリウム 496mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 347kcal たんぱく質 15.8g 脂質 9.3g 炭水化物 47.7g ナトリウム 936mg 食塩相当量 2.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 143kcal たんぱく質 9.9g 脂質 5.5g 炭水化物 12.6g ナトリウム 497mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 302kcal たんぱく質 13.6g 脂質 6.2g 炭水化物 45.6g ナトリウム 937mg 食塩相当量 2.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 119kcal たんぱく質 4.8g 脂質 4.2g 炭水化物 14.9g ナトリウム 447mg 食塩相当量 1.1g	フルセット エネルギー 278kcal たんぱく質 8.5g 脂質 4.9g 炭水化物 47.9g ナトリウム 887mg 食塩相当量 2.3g
食	★全粥240g サワラのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 南瓜の柚子そぼろあん きんぴられんこん ★味噌汁		★全粥240g ポテトコロッケ オクラのペペロンチーノ さつま揚げと小松菜の煮浸し 切干大根のおから煮 ★味噌汁		★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん マカロニとツナの和風炒め 豚肉のチリソース炒め ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の磯辺焼 チンゲン菜ソテー 豚バラとこんにやくの煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		★全粥240g 照焼チキン オニオンソテー 高野豆腐の炒り煮 白菜とミンチの中華炒め ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット エネルギー 230kcal たんぱく質 13.7g 脂質 9.8g 炭水化物 21.4g ナトリウム 745mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 389kcal たんぱく質 17.4g 脂質 10.5g 炭水化物 54.4g ナトリウム 1185mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 238kcal たんぱく質 6.4g 脂質 12.2g 炭水化物 27.1g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 397kcal たんぱく質 10.1g 脂質 12.9g 炭水化物 60.1g ナトリウム 1241mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 252kcal たんぱく質 12.2g 脂質 10.0g 炭水化物 27.0g ナトリウム 839mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 411kcal たんぱく質 15.9g 脂質 10.7g 炭水化物 60.0g ナトリウム 1279mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 193kcal たんぱく質 13.0g 脂質 10.7g 炭水化物 11.8g ナトリウム 741mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 352kcal たんぱく質 16.7g 脂質 11.4g 炭水化物 44.8g ナトリウム 1181mg 食塩相当量 3.0g
昼	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 人参煮 担々風春雨 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め ★味噌汁		★全粥240g キーマカレーのルー 麩の野菜あんかけ キャベツとベーコンの炒め物 ★味噌汁		★全粥240g ヤンニョムチキン風 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーの卵とじ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉のおろし煮 大豆としらすの甘辛煮 食べるトマトスープ ★味噌汁		★全粥240g ハムカツ スパソテー キャベツとイカの味噌煮 切干大根のカレーきんぴら ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット エネルギー 226kcal たんぱく質 12.5g 脂質 10.0g 炭水化物 21.0g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 385kcal たんぱく質 16.2g 脂質 10.7g 炭水化物 54.0g ナトリウム 1120mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 187kcal たんぱく質 9.4g 脂質 8.0g 炭水化物 21.3g ナトリウム 867mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 346kcal たんぱく質 13.1g 脂質 8.7g 炭水化物 54.3g ナトリウム 1307mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 277kcal たんぱく質 15.3g 脂質 15.6g 炭水化物 18.1g ナトリウム 939mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 436kcal たんぱく質 19.0g 脂質 16.3g 炭水化物 51.1g ナトリウム 1379mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 317kcal たんぱく質 15.0g 脂質 20.3g 炭水化物 16.7g ナトリウム 830mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 476kcal たんぱく質 18.7g 脂質 21.0g 炭水化物 49.7g ナトリウム 1270mg 食塩相当量 3.2g
夕	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 人参煮 担々風春雨 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め ★味噌汁		★全粥240g キーマカレーのルー 麩の野菜あんかけ キャベツとベーコンの炒め物 ★味噌汁		★全粥240g ヤンニョムチキン風 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーの卵とじ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉のおろし煮 大豆としらすの甘辛煮 食べるトマトスープ ★味噌汁		★全粥240g ハムカツ スパソテー キャベツとイカの味噌煮 切干大根のカレーきんぴら ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット エネルギー 226kcal たんぱく質 12.5g 脂質 10.0g 炭水化物 21.0g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 385kcal たんぱく質 16.2g 脂質 10.7g 炭水化物 54.0g ナトリウム 1120mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 187kcal たんぱく質 9.4g 脂質 8.0g 炭水化物 21.3g ナトリウム 867mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 346kcal たんぱく質 13.1g 脂質 8.7g 炭水化物 54.3g ナトリウム 1307mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 277kcal たんぱく質 15.3g 脂質 15.6g 炭水化物 18.1g ナトリウム 939mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 436kcal たんぱく質 19.0g 脂質 16.3g 炭水化物 51.1g ナトリウム 1379mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 317kcal たんぱく質 15.0g 脂質 20.3g 炭水化物 16.7g ナトリウム 830mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 476kcal たんぱく質 18.7g 脂質 21.0g 炭水化物 49.7g ナトリウム 1270mg 食塩相当量 3.2g
食	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 人参煮 担々風春雨 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め ★味噌汁		★全粥240g キーマカレーのルー 麩の野菜あんかけ キャベツとベーコンの炒め物 ★味噌汁		★全粥240g ヤンニョムチキン風 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーの卵とじ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉のおろし煮 大豆としらすの甘辛煮 食べるトマトスープ ★味噌汁		★全粥240g ハムカツ スパソテー キャベツとイカの味噌煮 切干大根のカレーきんぴら ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット エネルギー 226kcal たんぱく質 12.5g 脂質 10.0g 炭水化物 21.0g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 385kcal たんぱく質 16.2g 脂質 10.7g 炭水化物 54.0g ナトリウム 1120mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 187kcal たんぱく質 9.4g 脂質 8.0g 炭水化物 21.3g ナトリウム 867mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 346kcal たんぱく質 13.1g 脂質 8.7g 炭水化物 54.3g ナトリウム 1307mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 277kcal たんぱく質 15.3g 脂質 15.6g 炭水化物 18.1g ナトリウム 939mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 436kcal たんぱく質 19.0g 脂質 16.3g 炭水化物 51.1g ナトリウム 1379mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 317kcal たんぱく質 15.0g 脂質 20.3g 炭水化物 16.7g ナトリウム 830mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 476kcal たんぱく質 18.7g 脂質 21.0g 炭水化物 49.7g ナトリウム 1270mg 食塩相当量 3.2g
合	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 人参煮 担々風春雨 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め ★味噌汁		★全粥240g キーマカレーのルー 麩の野菜あんかけ キャベツとベーコンの炒め物 ★味噌汁		★全粥240g ヤンニョムチキン風 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーの卵とじ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉のおろし煮 大豆としらすの甘辛煮 食べるトマトスープ ★味噌汁		★全粥240g ハムカツ スパソテー キャベツとイカの味噌煮 切干大根のカレーきんぴら ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット エネルギー 638kcal たんぱく質 31.8g 脂質 31.6g 炭水化物 56.0g ナトリウム 1795mg 食塩相当量 4.5g	フルセット エネルギー 1115kcal たんぱく質 42.9g 脂質 33.7g 炭水化物 155.0g ナトリウム 3115mg 食塩相当量 7.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 613kcal たんぱく質 27.9g 脂質 28.8g 炭水化物 63.1g ナトリウム 2164mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 1090kcal たんぱく質 39.0g 脂質 30.9g 炭水化物 162.1g ナトリウム 3484mg 食塩相当量 8.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 672kcal たんぱく質 37.4g 脂質 31.1g 炭水化物 57.7g ナトリウム 2275mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1149kcal たんぱく質 48.5g 脂質 33.2g 炭水化物 156.7g ナトリウム 3595mg 食塩相当量 9.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 629kcal たんぱく質 32.8g 脂質 35.2g 炭水化物 43.4g ナトリウム 2018mg 食塩相当量 5.1g	フルセット エネルギー 1106kcal たんぱく質 43.9g 脂質 37.3g 炭水化物 142.4g ナトリウム 3338mg 食塩相当量 8.5g
計	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 人参煮 担々風春雨 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め ★味噌汁		★全粥240g キーマカレーのルー 麩の野菜あんかけ キャベツとベーコンの炒め物 ★味噌汁		★全粥240g ヤンニョムチキン風 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーの卵とじ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉のおろし煮 大豆としらすの甘辛煮 食べるトマトスープ ★味噌汁		★全粥240g ハムカツ スパソテー キャベツとイカの味噌煮 切干大根のカレーきんぴら ★味噌汁			
計	栄養価	おかずセット エネルギー 638kcal たんぱく質 31.8g 脂質 31.6g 炭水化物 56.0g ナトリウム 1795mg 食塩相当量 4.5g	フルセット エネルギー 1115kcal たんぱく質 42.9g 脂質 33.7g 炭水化物 155.0g ナトリウム 3115mg 食塩相当量 7.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 613kcal たんぱく質 27.9g 脂質 28.8g 炭水化物 63.1g ナトリウム 2164mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 1090kcal たんぱく質 39.0g 脂質 30.9g 炭水化物 162.1g ナトリウム 3484mg 食塩相当量 8.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 672kcal たんぱく質 37.4g 脂質 31.1g 炭水化物 57.7g ナトリウム 2275mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1149kcal たんぱく質 48.5g 脂質 33.2g 炭水化物 156.7g ナトリウム 3595mg 食塩相当量 9.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 629kcal たんぱく質 32.8g 脂質 35.2g 炭水化物 43.4g ナトリウム 2018mg 食塩相当量 5.1g	フルセット エネルギー 1106kcal たんぱく質 43.9g 脂質 37.3g 炭水化物 142.4g ナトリウム 3338mg 食塩相当量 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23日(月)		12月24日(火)		12月25日(水)		12月26日(木)		12月27日(金)						
朝 食	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 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		★全粥240g 温泉玉子 卵麦 ふきの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 五色煮豆 卵麦 大根とひじきの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 野菜の味噌風味 乳麦 白花豆煮 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			
	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	124kcal	298kcal
	蛋白質	1.8g	5.6g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g
	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g
炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	
ナトリウム	490mg	1013mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	612mg	1135mg	ナトリウム	573mg	1096mg	ナトリウム	421mg	944mg	
食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	
昼 食	★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 五目豆腐煮 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 切干大根とベーコンの煮物 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 大根煮 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鮭の照焼 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦落 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						
	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	165kcal	339kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	154kcal	328kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	176kcal	350kcal
	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.2g	8.0g
	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	9.8g	10.5g
炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.6g	57.0g	
ナトリウム	833mg	1356mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	849mg	1372mg	ナトリウム	788mg	1311mg	
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	
夕 食	★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g クリームコロッケ 乳麦か きのこの玉子とじ 卵乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 法蓮草とハムのマリネ 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			
	エネルギー	224kcal	398kcal	エネルギー	177kcal	351kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	138kcal	312kcal
	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	11.9g	15.7g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	8.5g	12.3g
	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	4.6g	5.3g
炭水化物	21.6g	60.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	
ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	930mg	1453mg	ナトリウム	695mg	1218mg	ナトリウム	965mg	1488mg	
食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.8g	
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			
	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	478kcal	1000kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal	エネルギー	438kcal	960kcal
	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.1g	27.5g
	脂質	24.5g	26.6g	脂質	19.7g	21.8g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	17.5g	19.6g
	炭水化物	51.6g	166.8g	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	51.1g	166.3g	炭水化物	56.6g	171.8g
ナトリウム	2205mg	3774mg	ナトリウム	2307mg	3876mg	ナトリウム	2353mg	3922mg	ナトリウム	2117mg	3686mg	ナトリウム	2174mg	3743mg	
食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.5g	

## 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23日(月)		12月24日(火)		12月25日(水)		12月26日(木)		12月27日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦		
	ロールキャベツのスープ煮	麦	牛草焼き	麦	鶏むねが煮	麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	白身魚のしんじょう	麦		
	れんこんの五目炒め	麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦	ブロッコリーの玉子とじ	麦	なめこと若芽のサッと煮	麦	里芋といかの煮物	麦		
	ジャガ芋の中華炒め	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	チキンアラビータ	麦	白菜のスープ煮	麦		
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★味噌汁(若芽・白菜)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	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	197kcal	453kcal	エネルギー	142kcal	398kcal	エネルギー	138kcal	411kcal	エネルギー	170kcal	436kcal	
たんぱく質	8.3g	13.5g	たんぱく質	8.8g	14.0g	たんぱく質	7.9g	14.2g	たんぱく質	9.9g	15.8g	
脂質	8.4g	9.1g	脂質	6.6g	7.4g	脂質	5.9g	7.6g	脂質	8.2g	9.8g	
炭水化物	22.4g	77.3g	炭水化物	10.8g	65.8g	炭水化物	14.4g	70.2g	炭水化物	14.8g	69.7g	
ナトリウム	626mg	773mg	ナトリウム	542mg	794mg	ナトリウム	550mg	776mg	ナトリウム	608mg	834mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦		
	サワラの磯辺焼	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	白身魚のバジルオリーブ焼	麦	鶏のごまタレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	麦		
	うま塩キャベツ	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	オニオンスライス	麦	ミックスライス	麦	高野豆腐の味噌煮	麦		
	炒り豆腐	卵乳麦	カリフラワーのさっぱりサラダ	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	厚揚げとふきの煮物	麦	コーンと挽肉の炒め物	麦		
	中華うま煮	卵乳麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	ーロナスのオランダ煮	麦	根菜の柚子マリネ	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	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	201kcal	467kcal	エネルギー	251kcal	507kcal	エネルギー	251kcal	513kcal	エネルギー	230kcal	484kcal	
たんぱく質	17.0g	22.8g	たんぱく質	16.1g	21.2g	たんぱく質	15.1g	20.7g	たんぱく質	12.0g	17.1g	
脂質	8.4g	10.0g	脂質	12.8g	13.6g	脂質	15.7g	16.7g	脂質	11.6g	12.4g	
炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	16.4g	71.3g	炭水化物	11.2g	66.4g	炭水化物	18.6g	73.0g	
ナトリウム	822mg	1049mg	ナトリウム	798mg	1026mg	ナトリウム	578mg	808mg	ナトリウム	854mg	1002mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.5g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g			
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦		
	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	麦	ホッケのごま焼	麦	豚ヒレ肉の酢豚	麦	アンの幽庵焼	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦		
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦	チンゲン菜ソテー	麦	里芋のかに風あんかけ	麦	ヒーマンソテー	麦	法蓮草の煮ひたし	麦		
	大根の甘酢漬	麦	五色煮豆	麦	ネギ味噌炒め	麦	大豆と人参の煮物	麦	キャベツの土佐煮	麦		
	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	人参とさつま揚げの金平	麦	★すまし汁(若芽・おつゆ)	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	225kcal	492kcal	エネルギー	229kcal	488kcal	エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	233kcal	497kcal	
たんぱく質	13.8g	19.7g	たんぱく質	18.3g	23.5g	たんぱく質	17.3g	22.6g	たんぱく質	20.1g	25.8g	
脂質	9.6g	10.7g	脂質	9.0g	10.3g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	7.7g	8.6g	
炭水化物	20.3g	76.2g	炭水化物	18.6g	72.8g	炭水化物	30.9g	86.1g	炭水化物	18.5g	74.6g	
ナトリウム	791mg	1018mg	ナトリウム	694mg	859mg	ナトリウム	970mg	1142mg	ナトリウム	645mg	872mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.5g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
合計	エネルギー	623kcal	1412kcal	エネルギー	622kcal	1393kcal	エネルギー	637kcal	1428kcal	エネルギー	633kcal	1417kcal
	たんぱく質	39.1g	56.0g	たんぱく質	43.2g	58.7g	たんぱく質	40.3g	57.5g	たんぱく質	42.0g	58.7g
	脂質	26.4g	29.8g	脂質	28.4g	31.3g	脂質	27.4g	30.8g	脂質	27.5g	30.8g
	炭水化物	55.8g	221.5g	炭水化物	45.8g	209.9g	炭水化物	56.5g	222.7g	炭水化物	51.9g	217.3g
	ナトリウム	2239mg	2840mg	ナトリウム	2034mg	2679mg	ナトリウム	2098mg	2726mg	ナトリウム	2107mg	2708mg
食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	824kcal	1613kcal	エネルギー	829kcal	1600kcal	エネルギー	834kcal	1625kcal	エネルギー	834kcal	1618kcal
	たんぱく質	46.5g	63.4g	たんぱく質	49.3g	64.8g	たんぱく質	48.0g	65.2g	たんぱく質	49.4g	66.1g
	脂質	33.4g	36.8g	脂質	35.5g	38.4g	脂質	34.4g	37.8g	脂質	34.5g	37.8g
	炭水化物	84.7g	250.4g	炭水化物	77.7g	241.8g	炭水化物	84.3g	250.5g	炭水化物	80.8g	246.2g
	ナトリウム	2316mg	2917mg	ナトリウム	2108mg	2753mg	ナトリウム	2174mg	2802mg	ナトリウム	2184mg	2785mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.0g	

※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

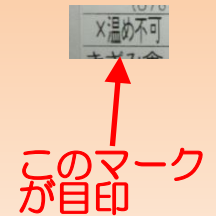


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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付けます。



- 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。

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	12月23日(月)		12月24日(火)		12月25日(水)		12月26日(木)		12月27日(金)						
朝食	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦					
	ロールキャベツのスープ煮	麦	干草焼き	麦	鶏むねが煮	麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	白身魚のしんじょう	卵乳麦					
	れんこんの五目炒め	麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦	ブロッコリーの玉子とじ	麦	なめこ若芽のサッと煮	麦	里芋といかの煮物	麦					
	ジャガ芋の中華炒め	卵乳麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	チキンアラビアータ	麦	白菜のスープ煮	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	197kcal	390kcal	エネルギー	142kcal	335kcal	エネルギー	138kcal	331kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	エネルギー	125kcal	318kcal	
たんぱく質	8.3g	11.6g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	5.3g	8.6g	
脂質	8.4g	8.9g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	5.8g	6.3g	
炭水化物	22.4g	64.3g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	13.1g	55.0g	
ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	563mg	564mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★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					
	サワラの磯辺焼	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	白身魚のバジルオリーブ焼	麦	鶏のごまタレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	卵乳麦					
	うま塩キャベツ	麦	鶏肉ヒーマン炒め	麦	オニオンソテー	卵乳麦	ミンクアサリ	卵乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵乳麦					
	炒り豆腐	卵乳麦	カリフラワーのさっぱりサラダ	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	厚揚げとふきの煮物	麦	コーンと挽肉の炒め物	卵乳麦					
	中華うま煮	卵乳麦			ーロナスのオランダ煮	麦	根菜の柚子マリネ	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	201kcal	394kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	
たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	17.5g	20.8g	
脂質	8.4g	8.9g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	15.7g	16.2g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	13.0g	13.5g	
炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	11.2g	53.1g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	12.8g	54.7g	
ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	854mg	855mg	ナトリウム	710mg	711mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g						
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					
	鶏肉と野菜のあっさり塩炒め	麦	ホッケのごま焼	麦	豚ヒレ肉の酢豚	卵乳麦	アンの幽庵焼	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦					
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	卵乳麦	チンゲン菜ソテー	卵乳麦	里芋のかに風あんかけ	卵乳麦	ヒーマンソテー	卵乳麦	法蓮草の煮ひたし	麦					
	大根の甘酢漬	卵乳麦	五色煮豆	卵乳麦	ネギ味噌炒め	麦	大豆と人参の煮物	麦	キャベツの土佐煮	麦					
			人参とさつま揚げの金平	卵乳麦			豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦					
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	
たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	20.1g	23.4g	たんぱく質	15.7g	19.0g	
脂質	9.6g	10.1g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	11.6g	12.1g	
炭水化物	20.3g	62.2g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	30.9g	72.8g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	21.7g	63.6g	
ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	970mg	971mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	760mg	761mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	623kcal	1202kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal
	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	43.2g	53.1g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	38.5g	48.4g
	脂質	26.4g	27.9g	脂質	28.4g	29.9g	脂質	27.4g	28.9g	脂質	27.5g	29.0g	脂質	30.4g	31.9g
	炭水化物	55.8g	181.5g	炭水化物	45.8g	171.5g	炭水化物	56.5g	182.2g	炭水化物	51.9g	177.6g	炭水化物	47.6g	173.3g
ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal
	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	49.3g	59.2g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	46.4g	56.3g
	脂質	33.4g	34.9g	脂質	35.5g	37.0g	脂質	34.4g	35.9g	脂質	34.5g	36.0g	脂質	37.4g	38.9g
	炭水化物	84.7g	210.4g	炭水化物	77.7g	203.4g	炭水化物	84.3g	210.0g	炭水化物	80.8g	206.5g	炭水化物	75.8g	201.5g
	ナトリウム	2316mg	2319mg	ナトリウム	2108mg	2111mg	ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2109mg	2112mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	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。

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。

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	12月23日(月)		12月24日(火)		12月25日(水)		12月26日(木)		12月27日(金)			
朝食	★ごはん150g 豚肉とブロッコリーの塩こうじ炒め		★ごはん150g 豆腐ステーキ		★ごはん150g 白身魚のしんじょう		★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮		★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮			
	ナスと蕪の炒め煮		大豆の肉じゃが煮		油揚げの玉子とし		じゃが芋の中華炒め		さんひられんこん			
	れんこんの土佐煮		人参とぜんまいのナムル		スパトマト炒め		ハムとキャベツのごまマヨネーズ炒め		野菜たっぷりマーボ炒め			
	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	258kcal	501kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	295kcal	538kcal
	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	7.0g	11.1g
脂質	13.8g	14.4g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	14.4g	15.0g	脂質	17.1g	17.7g	
炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	20.1g	72.9g	
ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	514mg	515mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	513mg	514mg	
カリウム	403mg	464mg	カリウム	484mg	545mg	カリウム	231mg	292mg	カリウム	506mg	567mg	
リン	136mg	201mg	リン	103mg	168mg	リン	128mg	193mg	リン	128mg	193mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん150g キャベツメンチ		★ごはん150g 鶏もも竜田揚げ		★ごはん150g 豚肉のおろし煮		★ごはん150g 鯖の塩焼		★ごはん150g 肉丼の具			
	オニオンソテー		オクラのべべロンチーノ		蓮根と牛肉のしぐれ煮		人参のレモン煮		ひじきとごぼうのナムル			
	じゃが芋のそぼろあん		豚肉と大根のピリ辛煮		キャベツの麻婆あんかけ		春雨の甘酢炒め		キャベツと卵の塩レモンパスタ			
	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	333kcal	576kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	330kcal	573kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	13.7g	17.8g
脂質	16.6g	17.2g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	17.1g	18.3g	
炭水化物	34.7g	87.5g	炭水化物	39.0g	91.8g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	27.6g	80.4g	
ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	390mg	391mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	670mg	671mg	
カリウム	442mg	503mg	カリウム	533mg	594mg	カリウム	519mg	580mg	カリウム	420mg	481mg	
リン	126mg	191mg	リン	131mg	196mg	リン	166mg	231mg	リン	168mg	233mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎ハイナッフル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎ハイナッフル(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g マイルドハヤシライス		★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん		★ごはん150g エビカツ		★ごはん150g カレーの照焼			
	大根とひじきの煮物		じゃが芋ときこの煮物		豚肉のマヨマスタード炒め		バジルマカロニ		人参グラッセ			
	春雨タンタン		若芽とじゃこの炒り卵		切干大根のコンソメ炒め		ナスの油炒め		小倉金時			
	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	367kcal	610kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	368kcal	611kcal
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g
脂質	21.7g	22.3g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	22.2g	22.8g	
炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	35.3g	88.1g	炭水化物	34.2g	87.0g	
ナトリウム	875mg	876mg	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	699mg	700mg	
カリウム	532mg	593mg	カリウム	601mg	662mg	カリウム	539mg	600mg	カリウム	426mg	487mg	
リン	128mg	193mg	リン	167mg	232mg	リン	166mg	231mg	リン	136mg	201mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	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	958kcal	1687kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal
	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	29.4g	41.7g
	脂質	52.1g	53.9g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	57.0g	58.8g
	炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	81.5g	239.9g	炭水化物	88.2g	246.6g	炭水化物	81.9g	240.3g
	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	1722mg	1725mg	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	1882mg	1885mg
カリウム	1377mg	1560mg	カリウム	1618mg	1801mg	カリウム	1289mg	1472mg	カリウム	1352mg	1535mg	
リン	390mg	585mg	リン	401mg	596mg	リン	460mg	655mg	リン	432mg	627mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
合計(間食込)	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	29.8g	42.1g
	脂質	52.2g	54.0g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	53.5g	55.3g	脂質	57.1g	58.9g
	炭水化物	110.6g	269.0g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	103.4g	261.8g	炭水化物	97.4g	255.8g
	ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	1725mg	1728mg	ナトリウム	2150mg	2153mg	ナトリウム	1885mg	1888mg
	カリウム	1437mg	1620mg	カリウム	1674mg	1857mg	カリウム	1346mg	1529mg	カリウム	1412mg	1595mg
リン	397mg	592mg	リン	407mg	602mg	リン	463mg	658mg	リン	439mg	634mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	

## 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。

※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23日(月)		12月24日(火)		12月25日(水)		12月26日(木)		12月27日(金)		
朝食	★ごはん180g	豆腐のツナあんかけ	麦	★ごはん180g	鶏肉とジャガ芋の揚煮	麦	★ごはん180g	卵	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	卵	
	揚げナスの煮物	麦	ブロッコリーの煮物	麦	洋風肉じゃが煮	麦	卵	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	卵		
	カリフラワーのビュッス	麦	スープキャベツ	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	マカロニと法蓮草のソテー	麦	★ごはん180g	自身魚のしんじょう	卵	
	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	191kcal	481kcal	エネルギー	187kcal	477kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	227kcal	517kcal
昼食	★ごはん180g	鯖の磯辺焼き	麦	★ごはん180g	豚肉と野菜のトマト炒め	麦	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おおか	麦	★ごはん180g	アンのカレー焼	麦
	キャベツソテー	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	天からのタレ	麦	白菜と豚肉の煮びたし	麦	★ごはん180g	アンのカレー焼	麦	
	麩とえのきのさっと煮	麦	キャベツとウインナーのソテー	麦	法蓮草の煮びたし	麦	ジャガ芋の中華炒め	麦	★ごはん180g	アンのカレー焼	麦	
	パサパサポテトチキン	卵	鶏肉とキャベツの塩おおか	麦	鶏肉とキャベツの塩おおか	麦	白菜と豚肉の煮びたし	麦	★ごはん180g	アンのカレー焼	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	342kcal	632kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	358kcal	648kcal	エネルギー	288kcal	578kcal	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(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	
	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	麦	お魚ザンギ	麦	鶏肉のマニマレード煮	麦	カレーの竜田揚	麦	★ごはん180g	鶏肉のマニマレード煮	麦	
	ひじきと挽肉の炒め物	麦	塩枝豆	麦	人参のレモン煮	麦	オニオンソテー	麦	★ごはん180g	カレーの竜田揚	麦	
	竹輪の五色きんぴら	卵	豚肉と大根の煮物	麦	ミックスビーンズのクリーム煮	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	★ごはん180g	オニオンソテー	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	272kcal	562kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	
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	★ごはん180g	
	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	麦	お魚ザンギ	麦	鶏肉のマニマレード煮	麦	カレーの竜田揚	麦	★ごはん180g	鶏肉のマニマレード煮	麦	
	ひじきと挽肉の炒め物	麦	塩枝豆	麦	人参のレモン煮	麦	オニオンソテー	麦	★ごはん180g	カレーの竜田揚	麦	
	竹輪の五色きんぴら	卵	豚肉と大根の煮物	麦	ミックスビーンズのクリーム煮	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	★ごはん180g	オニオンソテー	麦	
	春雨とツナのヒラキ炒め	麦	春雨とツナのヒラキ炒め	麦	野菜炒め	麦	人参のおおかサラダ	麦	★ごはん180g	オニオンソテー	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	272kcal	562kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	
合計	★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	
	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	麦	お魚ザンギ	麦	鶏肉のマニマレード煮	麦	カレーの竜田揚	麦	★ごはん180g	鶏肉のマニマレード煮	麦	
	ひじきと挽肉の炒め物	麦	塩枝豆	麦	人参のレモン煮	麦	オニオンソテー	麦	★ごはん180g	カレーの竜田揚	麦	
	竹輪の五色きんぴら	卵	豚肉と大根の煮物	麦	ミックスビーンズのクリーム煮	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	★ごはん180g	オニオンソテー	麦	
	春雨とツナのヒラキ炒め	麦	春雨とツナのヒラキ炒め	麦	野菜炒め	麦	人参のおおかサラダ	麦	★ごはん180g	オニオンソテー	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	805kcal	1675kcal	エネルギー	801kcal	1671kcal	エネルギー	832kcal	1702kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	

## 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。

このマークが目印

※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。