

「やわらか普通食」 週間献立表

	12月30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 厚揚げのそぼろ煮 キャベツとしらすの卵とじ なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 マカロニトマト炒め 大根とひじきの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 鶏大豆 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 法蓮草と豆腐の卵とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 麦 麦 麦 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら スープキャベツ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 108kcal たんぱく質 5.5g 脂質 4.7g 炭水化物 11.1g ナトリウム 587mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 380kcal たんぱく質 11.5g 脂質 5.7g 炭水化物 68.1g ナトリウム 1028mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 127kcal たんぱく質 5.1g 脂質 4.4g 炭水化物 17.0g ナトリウム 517mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 401kcal たんぱく質 11.8g 脂質 6.0g 炭水化物 73.1g 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 142kcal たんぱく質 9.0g 脂質 5.4g 炭水化物 13.8g ナトリウム 502mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 414kcal たんぱく質 15.0g 脂質 6.4g 炭水化物 70.8g ナトリウム 943mg 食塩相当量 2.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 108kcal たんぱく質 7.8g 脂質 4.4g 炭水化物 9.0g ナトリウム 583mg 食塩相当量 1.5g
食	★やわらかごはん180g 豚バラと白菜の柚子風味煮 大根と竹輪の煮物 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 肉入りうの花 ジャーマンポテト ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハッシュドポーク 春雨とツナのピリ辛炒め 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁		★やわらかごはん180g チーズささみフライ ピーマンソテー ひじきの具だくさん煮 洋風肉じゃが煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 卵乳麦 麦 麦 麦 ブリの照焼 紅白なます 筑前煮 黒豆 ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 200kcal たんぱく質 10.3g 脂質 9.3g 炭水化物 18.0g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 473kcal たんぱく質 16.8g 脂質 10.9g 炭水化物 73.7g ナトリウム 1198mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 221kcal たんぱく質 10.9g 脂質 10.7g 炭水化物 22.0g ナトリウム 694mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 493kcal たんぱく質 17.0g 脂質 11.7g 炭水化物 79.0g ナトリウム 1135mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 249kcal たんぱく質 9.8g 脂質 12.5g 炭水化物 24.0g ナトリウム 966mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 514kcal たんぱく質 15.6g 脂質 13.4g 炭水化物 80.4g ナトリウム 1432mg 食塩相当量 3.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 255kcal たんぱく質 11.4g 脂質 12.3g 炭水化物 25.1g ナトリウム 794mg 食塩相当量 2.0g
昼	★やわらかごはん180g 鯖の照焼 塩枝豆 鶏肉と野菜の中華炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁		★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 切干大根の韓国風炒め 人参しりしり ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 赤魚の味噌煮 オクラのペペロンチーノ 豚バラとキャベツの炒め物 れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ マカロニのバジル炒め ナスの油炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 乳麦 乳麦 麦 麦 長崎ちゃんぽん野菜炒め 里芋の中華玉子あんかけ 春雨の五目炒め ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 288kcal たんぱく質 14.3g 脂質 19.1g 炭水化物 13.3g ナトリウム 747mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 560kcal たんぱく質 20.5g 脂質 20.1g 炭水化物 70.5g ナトリウム 1188mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 316kcal たんぱく質 14.7g 脂質 20.4g 炭水化物 18.3g ナトリウム 574mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 587kcal たんぱく質 20.7g 脂質 21.4g 炭水化物 75.2g ナトリウム 1016mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 223kcal たんぱく質 14.6g 脂質 10.2g 炭水化物 17.5g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 504kcal たんぱく質 21.7g 脂質 11.9g 炭水化物 74.4g ナトリウム 1242mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 267kcal たんぱく質 9.8g 脂質 13.0g 炭水化物 25.2g ナトリウム 743mg 食塩相当量 1.9g
夕	★やわらかごはん180g 鯖の照焼 塩枝豆 鶏肉と野菜の中華炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁		★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 切干大根の韓国風炒め 人参しりしり ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 赤魚の味噌煮 オクラのペペロンチーノ 豚バラとキャベツの炒め物 れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ マカロニのバジル炒め ナスの油炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 乳麦 乳麦 麦 麦 長崎ちゃんぽん野菜炒め 里芋の中華玉子あんかけ 春雨の五目炒め ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 288kcal たんぱく質 14.3g 脂質 19.1g 炭水化物 13.3g ナトリウム 747mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 560kcal たんぱく質 20.5g 脂質 20.1g 炭水化物 70.5g ナトリウム 1188mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 316kcal たんぱく質 14.7g 脂質 20.4g 炭水化物 18.3g ナトリウム 574mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 587kcal たんぱく質 20.7g 脂質 21.4g 炭水化物 75.2g ナトリウム 1016mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 223kcal たんぱく質 14.6g 脂質 10.2g 炭水化物 17.5g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 504kcal たんぱく質 21.7g 脂質 11.9g 炭水化物 74.4g ナトリウム 1242mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 267kcal たんぱく質 9.8g 脂質 13.0g 炭水化物 25.2g ナトリウム 743mg 食塩相当量 1.9g
食	★やわらかごはん180g 鯖の照焼 塩枝豆 鶏肉と野菜の中華炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁		★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 切干大根の韓国風炒め 人参しりしり ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 赤魚の味噌煮 オクラのペペロンチーノ 豚バラとキャベツの炒め物 れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ マカロニのバジル炒め ナスの油炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 乳麦 乳麦 麦 麦 長崎ちゃんぽん野菜炒め 里芋の中華玉子あんかけ 春雨の五目炒め ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 288kcal たんぱく質 14.3g 脂質 19.1g 炭水化物 13.3g ナトリウム 747mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 560kcal たんぱく質 20.5g 脂質 20.1g 炭水化物 70.5g ナトリウム 1188mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 316kcal たんぱく質 14.7g 脂質 20.4g 炭水化物 18.3g ナトリウム 574mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 587kcal たんぱく質 20.7g 脂質 21.4g 炭水化物 75.2g ナトリウム 1016mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 223kcal たんぱく質 14.6g 脂質 10.2g 炭水化物 17.5g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 504kcal たんぱく質 21.7g 脂質 11.9g 炭水化物 74.4g ナトリウム 1242mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 267kcal たんぱく質 9.8g 脂質 13.0g 炭水化物 25.2g ナトリウム 743mg 食塩相当量 1.9g
合	★やわらかごはん180g 鯖の照焼 塩枝豆 鶏肉と野菜の中華炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁		★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 切干大根の韓国風炒め 人参しりしり ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 赤魚の味噌煮 オクラのペペロンチーノ 豚バラとキャベツの炒め物 れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ マカロニのバジル炒め ナスの油炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 乳麦 乳麦 麦 麦 長崎ちゃんぽん野菜炒め 里芋の中華玉子あんかけ 春雨の五目炒め ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 596kcal たんぱく質 30.1g 脂質 33.1g 炭水化物 42.4g ナトリウム 2090mg 食塩相当量 5.3g	フルセット エネルギー 1413kcal たんぱく質 48.8g 脂質 36.7g 炭水化物 212.3g ナトリウム 3414mg 食塩相当量 8.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 664kcal たんぱく質 30.7g 脂質 35.5g 炭水化物 57.3g ナトリウム 1785mg 食塩相当量 4.6g	フルセット エネルギー 1481kcal たんぱく質 49.5g 脂質 39.1g 炭水化物 227.3g ナトリウム 3134mg 食塩相当量 8.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 614kcal たんぱく質 33.4g 脂質 28.1g 炭水化物 55.3g ナトリウム 2269mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1432kcal たんぱく質 52.3g 脂質 31.7g 炭水化物 225.6g ナトリウム 3617mg 食塩相当量 9.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 630kcal たんぱく質 29.0g 脂質 29.7g 炭水化物 59.3g ナトリウム 2120mg 食塩相当量 5.4g
計	★やわらかごはん180g 鯖の照焼 塩枝豆 鶏肉と野菜の中華炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁		★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 切干大根の韓国風炒め 人参しりしり ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 赤魚の味噌煮 オクラのペペロンチーノ 豚バラとキャベツの炒め物 れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ マカロニのバジル炒め ナスの油炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 乳麦 乳麦 麦 麦 長崎ちゃんぽん野菜炒め 里芋の中華玉子あんかけ 春雨の五目炒め ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 596kcal たんぱく質 30.1g 脂質 33.1g 炭水化物 42.4g ナトリウム 2090mg 食塩相当量 5.3g	フルセット エネルギー 1413kcal たんぱく質 48.8g 脂質 36.7g 炭水化物 212.3g ナトリウム 3414mg 食塩相当量 8.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 664kcal たんぱく質 30.7g 脂質 35.5g 炭水化物 57.3g ナトリウム 1785mg 食塩相当量 4.6g	フルセット エネルギー 1481kcal たんぱく質 49.5g 脂質 39.1g 炭水化物 227.3g ナトリウム 3134mg 食塩相当量 8.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 614kcal たんぱく質 33.4g 脂質 28.1g 炭水化物 55.3g ナトリウム 2269mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1432kcal たんぱく質 52.3g 脂質 31.7g 炭水化物 225.6g ナトリウム 3617mg 食塩相当量 9.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 630kcal たんぱく質 29.0g 脂質 29.7g 炭水化物 59.3g ナトリウム 2120mg 食塩相当量 5.4g

★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。

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30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3日(金)		
朝	★全粥240g 厚揚げのそぼろ煮 キャベツとしらすの卵とじ なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 マカロニトマト炒め 大根とひじきの煮物 ★味噌汁		★全粥240g 鶏大豆 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁		★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら スープキャベツ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	
食	エネルギー	108kcal 267kcal	エネルギー	127kcal 286kcal	エネルギー	142kcal 301kcal	エネルギー	108kcal 267kcal	エネルギー	134kcal 293kcal	
	蛋白質	5.5g 9.2g	蛋白質	5.1g 8.8g	蛋白質	9.0g 12.7g	蛋白質	7.8g 11.5g	蛋白質	7.6g 11.3g	
	脂質	4.7g 5.4g	脂質	4.4g 5.1g	脂質	5.4g 6.1g	脂質	4.4g 5.1g	脂質	6.8g 7.5g	
	炭水化物	11.1g 44.1g	炭水化物	17.0g 50.0g	炭水化物	13.8g 46.8g	炭水化物	9.0g 42.0g	炭水化物	10.7g 43.7g	
	ナトリウム	587mg 1027mg	ナトリウム	517mg 957mg	ナトリウム	502mg 942mg	ナトリウム	583mg 1023mg	ナトリウム	540mg 980mg	
	食塩相当量	1.5g 2.6g	食塩相当量	1.3g 2.4g	食塩相当量	1.3g 2.4g	食塩相当量	1.5g 2.6g	食塩相当量	1.4g 2.5g	
	昼	★全粥240g 豚バラと白菜の柚子風味煮 大根と竹輪の煮物 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 肉入りうの花 ジャーマンポテト ★味噌汁		★全粥240g ハッシュドポーク 春雨とソナのピリ辛炒め 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁		★全粥240g チーズささみフライ ピーマンソテー ひじきの具だくさん煮 洋風肉じゃが煮 ★味噌汁		★全粥240g ブリの照焼 紅白なます 筑前煮 黒豆 ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	栄養価	おかずセット フルセット
	食	エネルギー	200kcal 359kcal	エネルギー	221kcal 380kcal	エネルギー	249kcal 408kcal	エネルギー	255kcal 414kcal	エネルギー	313kcal 472kcal
		蛋白質	10.3g 14.0g	蛋白質	10.9g 14.6g	蛋白質	9.8g 13.5g	蛋白質	11.4g 15.1g	蛋白質	19.4g 23.1g
脂質		9.3g 10.0g	脂質	10.7g 11.4g	脂質	12.5g 13.2g	脂質	12.3g 13.0g	脂質	13.9g 14.6g	
炭水化物		18.0g 51.0g	炭水化物	22.0g 55.0g	炭水化物	24.0g 57.0g	炭水化物	25.1g 58.1g	炭水化物	25.2g 58.2g	
ナトリウム		756mg 1196mg	ナトリウム	694mg 1134mg	ナトリウム	966mg 1406mg	ナトリウム	794mg 1234mg	ナトリウム	765mg 1205mg	
食塩相当量		1.9g 3.0g	食塩相当量	1.8g 2.9g	食塩相当量	2.5g 3.6g	食塩相当量	2.0g 3.1g	食塩相当量	1.9g 3.1g	
夕		★全粥240g 鯖の照焼 塩枝豆 鶏肉と野菜の中華炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁		★全粥240g とんかつ キャベツソテー 切干大根の韓国風炒め 人参しりしり ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の味噌煮 オクラのベベロンチーノ 豚バラとキャベツの炒め物 れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁		★全粥240g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ マカロニのバジル炒め ナスの油炒め ★味噌汁		★全粥240g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 里芋の中華玉子あんかけ 春雨の五目炒め ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	栄養価	おかずセット フルセット
食		エネルギー	288kcal 447kcal	エネルギー	316kcal 475kcal	エネルギー	223kcal 382kcal	エネルギー	267kcal 426kcal	エネルギー	210kcal 369kcal
		蛋白質	14.3g 18.0g	蛋白質	14.7g 18.4g	蛋白質	14.6g 18.3g	蛋白質	9.8g 13.5g	蛋白質	10.3g 14.0g
	脂質	19.1g 19.8g	脂質	20.4g 21.1g	脂質	10.2g 10.9g	脂質	13.0g 13.7g	脂質	8.0g 8.7g	
	炭水化物	13.3g 46.3g	炭水化物	18.3g 51.3g	炭水化物	17.5g 50.5g	炭水化物	25.2g 58.2g	炭水化物	23.7g 56.7g	
	ナトリウム	747mg 1187mg	ナトリウム	574mg 1014mg	ナトリウム	801mg 1241mg	ナトリウム	743mg 1183mg	ナトリウム	790mg 1230mg	
	食塩相当量	1.9g 3.0g	食塩相当量	1.5g 2.6g	食塩相当量	2.0g 3.2g	食塩相当量	1.9g 3.0g	食塩相当量	2.0g 3.1g	
	合計	★全粥240g 栄養価		★全粥240g 栄養価		★全粥240g 栄養価		★全粥240g 栄養価		★全粥240g 栄養価	
		エネルギー	596kcal 1073kcal	エネルギー	664kcal 1141kcal	エネルギー	614kcal 1091kcal	エネルギー	630kcal 1107kcal	エネルギー	657kcal 1134kcal
	計	蛋白質	30.1g 41.2g	蛋白質	30.7g 41.8g	蛋白質	33.4g 44.5g	蛋白質	29.0g 40.1g	蛋白質	37.3g 48.4g
		脂質	33.1g 35.2g	脂質	35.5g 37.6g	脂質	28.1g 30.2g	脂質	29.7g 31.8g	脂質	28.7g 30.8g
炭水化物		42.4g 141.4g	炭水化物	57.3g 156.3g	炭水化物	55.3g 154.3g	炭水化物	59.3g 158.3g	炭水化物	59.6g 158.6g	
ナトリウム		2090mg 3410mg	ナトリウム	1785mg 3105mg	ナトリウム	2269mg 3589mg	ナトリウム	2120mg 3440mg	ナトリウム	2095mg 3415mg	
食塩相当量		5.3g 8.6g	食塩相当量	4.6g 7.9g	食塩相当量	5.8g 9.2g	食塩相当量	5.4g 8.7g	食塩相当量	5.3g 8.7g	

★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

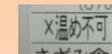


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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30日(月)			12月31日(火)			1月1日(水)			1月2日(木)			1月3日(金)		
朝	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦 若芽とパインの酢の物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚肉と大根の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 昆布の佃煮 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			栄養価 おかずセット フルセット		
	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	103kcal	277kcal	エネルギー	143kcal	317kcal
蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	
脂質	7.2g	7.9g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g	
炭水化物	9.9g	48.3g	炭水化物	12.6g	51.0g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	13.0g	51.4g	炭水化物	17.5g	55.9g	
ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	584mg	1107mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	612mg	1135mg	
食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	
昼	★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g スパイシーチキン 乳麦 大根と椎茸の煮物 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 大根の千切煮 乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の幽庵焼き 乳麦 昆布煮豆 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			★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 油揚げと菜の花の煮物 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	149kcal	323kcal	エネルギー	212kcal	387kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	196kcal	370kcal
蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.8g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.8g	
脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	8.4g	9.1g	
炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	19.0g	57.1g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	
ナトリウム	836mg	1359mg	ナトリウム	820mg	1317mg	ナトリウム	936mg	1459mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	868mg	1391mg	
食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
夕	★全粥240g 鶏の西京焼き 乳麦 きのこきんぴら 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g とんかつ 卵乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 サラダスパゲティ 卵乳麦か ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身魚しんじょう 卵乳麦 がんと煮 麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 大豆大根煮 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	161kcal	335kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	286kcal	461kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	173kcal	347kcal
蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	6.7g	10.5g	
脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	9.7g	10.4g	
炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	24.5g	62.9g	炭水化物	20.2g	58.7g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	15.3g	53.7g	
ナトリウム	822mg	1345mg	ナトリウム	647mg	1170mg	ナトリウム	815mg	1336mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	726mg	1249mg	
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	
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	433kcal	955kcal	エネルギー	492kcal	1015kcal	エネルギー	560kcal	1083kcal	エネルギー	504kcal	1026kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal
	蛋白質	13.3g	24.7g	蛋白質	17.6g	29.4g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	18.1g	29.5g	蛋白質	18.7g	30.1g
脂質	20.6g	22.7g	脂質	23.1g	25.3g	脂質	32.6g	34.7g	脂質	25.7g	27.8g	脂質	25.0g	27.1g	
炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	56.1g	171.0g	炭水化物	50.8g	166.1g	炭水化物	48.4g	163.6g	炭水化物	54.1g	169.3g	
ナトリウム	2162mg	3731mg	ナトリウム	2028mg	3571mg	ナトリウム	2335mg	3902mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2206mg	3775mg	
食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.6g	

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30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3日(金)		
朝食	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 蒸し鶏の炒め物 ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め イカと白菜の中華煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 ★味噌汁(若芽・しめじ)		★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 青菜と高野豆腐の煮物 コンニャクの辛味炒め ★味噌汁(えのき・切干)		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め スーパキャベツ ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g ミートインオムレツ ふぎと人参の甘露煮 ジャガ芋とえのきの煮物 ★味噌汁(巻麩・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	194kcal	455kcal	181kcal	436kcal	116kcal	371kcal	162kcal	429kcal	94kcal	358kcal
	たんぱく質	13.0g	18.4g	13.6g	18.9g	8.5g	13.5g	10.8g	16.6g	5.3g	11.0g
	脂質	9.0g	10.0g	8.3g	9.1g	4.7g	5.5g	5.4g	7.0g	1.9g	2.8g
炭水化物	17.1g	72.2g	11.8g	66.7g	12.1g	66.5g	17.6g	72.6g	14.5g	70.6g	
ナトリウム	558mg	786mg	660mg	911mg	570mg	796mg	703mg	930mg	568mg	795mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	1.7g	2.3g	1.4g	2.0g	1.8g	2.4g	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 和風ポトフ ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨とツナのピリ辛炒め ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 野菜のチリソース煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 旨みチンゲン菜 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g ブリのごま醤油焼 人参グラッセ 炒り豆腐 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・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	226kcal	488kcal	269kcal	531kcal	223kcal	477kcal	224kcal	478kcal	269kcal	525kcal
	たんぱく質	14.0g	19.7g	13.7g	19.3g	15.4g	20.6g	14.6g	19.7g	18.4g	23.7g
	脂質	11.8g	12.7g	14.1g	15.0g	9.0g	9.8g	9.9g	10.7g	13.9g	14.6g
炭水化物	14.3g	70.0g	19.7g	75.2g	19.1g	73.6g	18.4g	72.8g	15.8g	71.0g	
ナトリウム	673mg	899mg	702mg	928mg	916mg	1089mg	909mg	1057mg	768mg	940mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	1.8g	2.4g	2.3g	2.8g	2.3g	2.7g	2.0g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー さつま揚げの味噌炒め 竹の子のカレーそぼろ炒め ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 人参の炒り煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 ひじきとベーコンの煮物 大豆とごぼうの煮物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 切干大根のコンソメ炒め ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか ブロッコリーの煮物 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ★味噌汁(豆腐・なめこ)		
	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	233kcal	489kcal	201kcal	463kcal	279kcal	547kcal	249kcal	505kcal	254kcal	514kcal
	たんぱく質	12.2g	17.4g	14.6g	20.2g	17.9g	23.9g	15.0g	20.1g	16.9g	22.3g
	脂質	11.3g	12.0g	8.6g	9.6g	14.2g	15.8g	16.8g	17.6g	13.0g	14.0g
炭水化物	22.3g	77.2g	15.2g	70.4g	19.9g	75.0g	8.6g	63.5g	17.2g	72.2g	
ナトリウム	889mg	1036mg	610mg	840mg	628mg	857mg	592mg	820mg	743mg	971mg	
食塩相当量	2.3g	2.6g	1.6g	2.1g	1.6g	2.2g	1.5g	2.1g	1.9g	2.5g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	653kcal	1432kcal	651kcal	1430kcal	618kcal	1395kcal	635kcal	1412kcal	617kcal	1397kcal
	たんぱく質	39.2g	55.5g	41.9g	58.4g	41.8g	58.0g	40.4g	56.4g	40.6g	57.0g
	脂質	32.1g	34.7g	31.0g	33.7g	27.9g	31.1g	32.1g	35.3g	28.8g	31.4g
	炭水化物	53.7g	219.4g	46.7g	212.3g	51.1g	215.1g	44.6g	208.9g	47.5g	213.8g
ナトリウム	2120mg	2721mg	1972mg	2679mg	2114mg	2742mg	2204mg	2807mg	2079mg	2706mg	
食塩相当量	5.4g	6.9g	5.1g	6.8g	5.3g	7.0g	5.6g	7.2g	5.3g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	850kcal	1629kcal	858kcal	1637kcal	819kcal	1596kcal	834kcal	1611kcal	814kcal	1594kcal
	たんぱく質	46.9g	63.2g	48.0g	64.5g	49.2g	65.4g	48.3g	64.3g	48.3g	64.7g
	脂質	39.1g	41.7g	38.1g	40.8g	34.9g	38.1g	39.1g	42.3g	35.8g	38.4g
	炭水化物	81.5g	247.2g	78.6g	244.2g	80.0g	244.0g	72.8g	237.1g	75.3g	241.6g
	ナトリウム	2196mg	2797mg	2046mg	2753mg	2191mg	2819mg	2280mg	2883mg	2155mg	2782mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	5.3g	7.0g	5.5g	7.2g	5.8g	7.4g	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30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3日(金)		
朝食	★ごはん120g 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 蒸し鶏の炒め物		★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め イカと白菜の中華煮 高野豆腐と鶏肉の煮物		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 青菜と高野豆腐の煮物 コンニャクの辛味炒め		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め スニーフキヤベツ		★ごはん120g ミートインオムレツ ふぎと人参の甘露煮 ジャガ芋とえのきの煮物		
	卵	麦	麦	麦	麦	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	194kcal	387kcal	181kcal	374kcal	116kcal	309kcal	162kcal	355kcal	94kcal	287kcal
	たんぱく質	13.0g	16.3g	13.6g	16.9g	8.5g	11.8g	10.8g	14.1g	5.3g	8.6g
昼食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 和風ポトフ		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨とツナのピリ辛炒め		★ごはん120g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 野菜のチリソース煮		★ごはん120g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 旨みチンゲン菜		★ごはん120g ブリのごま醤油焼 人参グラッセ 炒り豆腐 蒸し鶏とザーサイの香味春雨		
	麦	麦	麦	麦	麦	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	226kcal	419kcal	269kcal	462kcal	223kcal	416kcal	224kcal	417kcal	269kcal	462kcal
	たんぱく質	14.0g	17.3g	13.7g	17.0g	15.4g	18.7g	14.6g	17.9g	18.4g	21.7g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 ひじきとベーコンの煮物 大豆とごぼうの煮物		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 切干大根のコンソメ炒め		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか ブロッコリーの煮物 里芋と玉ねぎのそぼろ煮		
	乳麦	乳麦	麦	麦	麦	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	233kcal	426kcal	201kcal	394kcal	279kcal	472kcal	249kcal	442kcal	254kcal	447kcal
夕食	★ごはん120g さつま揚げの味噌炒め 竹の子のカレーそぼろ炒め		★ごはん120g 豚肉とじゃが芋の昆布煮 人参の炒り煮		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 ひじきとベーコンの煮物 大豆とごぼうの煮物		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 切干大根のコンソメ炒め		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか ブロッコリーの煮物 里芋と玉ねぎのそぼろ煮		
	卵	麦	麦	麦	麦	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	233kcal	426kcal	201kcal	394kcal	279kcal	472kcal	249kcal	442kcal	254kcal	447kcal
	たんぱく質	12.2g	15.5g	14.6g	17.9g	17.9g	21.2g	15.0g	18.3g	16.9g	20.2g
合計	エネルギー	653kcal	1232kcal	651kcal	1230kcal	618kcal	1197kcal	635kcal	1214kcal	617kcal	1196kcal
	たんぱく質	39.2g	49.1g	41.9g	51.8g	41.8g	51.7g	40.4g	50.3g	40.6g	50.5g
	脂質	32.1g	33.6g	31.0g	32.5g	27.9g	29.4g	32.1g	33.6g	28.8g	30.3g
	炭水化物	53.7g	179.4g	46.7g	172.4g	51.1g	176.8g	44.6g	170.3g	47.5g	173.2g
	ナトリウム	2120mg	2123mg	1972mg	1975mg	2114mg	2117mg	2204mg	2207mg	2079mg	2082mg

※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30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豆腐のツナあんかけ	麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	ベーコンポテトエッグ	卵乳麦	鶏肉の中華甘酢炒め	麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦		
	揚ナスの煮物	麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	けんちん煮	麦	ナスと蕪の炒め煮	乳麦	ジャガ芋きんぴら	麦		
	野菜の味噌煮込み	麦	人参の炒り煮	麦	大根と人参のきんぴら	麦	スープキャベツ	乳麦	若芽とじゃこの炒り卵	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
	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	300kcal	543kcal	エネルギー	311kcal	554kcal
	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	8.2g	12.3g
	脂質	13.2g	13.8g	脂質	9.3g	9.9g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	13.6g	14.2g
	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	27.1g	79.9g	炭水化物	26.4g	79.2g
	ナトリウム	486mg	487mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	527mg	528mg
カリウム	534mg	595mg	カリウム	537mg	598mg	カリウム	569mg	630mg	カリウム	352mg	413mg	
リン	120mg	185mg	リン	117mg	182mg	リン	127mg	192mg	リン	99mg	164mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	メンチカツ	乳麦	豚肉のお好み焼風	麦	中華風親子煮	卵乳麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	ハッシュドポーク	乳		
	オクラのペペロンチーノ	麦	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	ジャガ芋のカレー煮	乳麦	人参グラッセ	乳麦	さつま芋のコンソメ煮	乳麦		
	菜の花のクリーム煮	乳麦	大根とひき肉のクリーム煮	乳麦	クリームコロッケ	乳麦	スイートパンプ	乳麦	大根の甘酢漬	乳麦		
	里芋のおろし揚げ出し	麦					人参とさつま揚げの金平	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
	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	333kcal	576kcal
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	8.4g	12.5g
	脂質	20.7g	21.3g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	13.4g	14.0g
	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	44.6g	97.4g
ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	588mg	589mg	
カリウム	470mg	531mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	571mg	632mg	
リン	131mg	196mg	リン	145mg	210mg	リン	127mg	192mg	リン	94mg	159mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎みかん(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎バナナ(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g		
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ヤニヨムチキン風	麦	鯖のごま醤油焼	麦	白身魚の竜田揚	麦	肉野菜炒め	麦	チキンのオイスターマヨ	卵麦		
	ミックスマスター	乳麦	ふきのきんぴら	麦	きのこあん	麦	揚げじゃがの煮ころがし	麦	人参ジャトー	麦		
	ごま風味炒め	麦	キャベツとザーサイ炒め	卵乳麦	ツナじゃがバター	乳麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	豚肉ときのこのペペロンチーノ	麦		
	ジャーマンポテト	乳麦	パシルポテトチキン	卵乳麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	ハインキョロットラズ					
		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	602kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	392kcal	635kcal
	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	13.0g	17.1g
	脂質	20.0g	20.6g	脂質	27.9g	28.5g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	25.2g	25.8g
炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	13.2g	66.0g	炭水化物	26.8g	79.6g	炭水化物	25.8g	78.6g	
ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	736mg	737mg	
カリウム	578mg	639mg	カリウム	502mg	563mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	569mg	630mg	
リン	150mg	215mg	リン	178mg	243mg	リン	212mg	277mg	リン	177mg	242mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	メンチカツ	乳麦	豚肉のお好み焼風	麦	中華風親子煮	卵乳麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	ハッシュドポーク	乳		
	オクラのペペロンチーノ	麦	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	ジャガ芋のカレー煮	乳麦	人参グラッセ	乳麦	さつま芋のコンソメ煮	乳麦		
	菜の花のクリーム煮	乳麦	大根とひき肉のクリーム煮	乳麦	クリームコロッケ	乳麦	スイートパンプ	乳麦	大根の甘酢漬	乳麦		
	里芋のおろし揚げ出し	麦					人参とさつま揚げの金平	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
	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	392kcal	635kcal
	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	13.0g	17.1g
	脂質	20.0g	20.6g	脂質	27.9g	28.5g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	25.2g	25.8g
	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	13.2g	66.0g	炭水化物	26.8g	79.6g	炭水化物	25.8g	78.6g
ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	736mg	737mg	
カリウム	578mg	639mg	カリウム	502mg	563mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	569mg	630mg	
リン	150mg	215mg	リン	178mg	243mg	リン	212mg	277mg	リン	177mg	242mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豆腐のツナあんかけ	麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	ベーコンポテトエッグ	卵乳麦	鶏肉の中華甘酢炒め	麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦		
	揚ナスの煮物	麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	けんちん煮	麦	ナスと蕪の炒め煮	乳麦	ジャガ芋きんぴら	麦		
	野菜の味噌煮込み	麦	人参の炒り煮	麦	大根と人参のきんぴら	麦	スープキャベツ	乳麦	若芽とじゃこの炒り卵	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
	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal
	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	29.6g	41.9g
	脂質	53.9g	55.7g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	52.2g	54.0g
	炭水化物	92.4g	250.8g	炭水化物	75.0g	233.4g	炭水化物	85.9g	244.3g	炭水化物	96.8g	255.2g
	ナトリウム	1985mg	1988mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	1855mg	1858mg	ナトリウム	1851mg	1854mg
カリウム	1582mg	1765mg	カリウム	1484mg	1667mg	カリウム	1487mg	1670mg	カリウム	1492mg	1675mg	
リン	401mg	596mg	リン	440mg	635mg	リン	466mg	661mg	リン	370mg	565mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
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		
	豆腐のツナあんかけ	麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	ベーコンポテトエッグ	卵乳麦	鶏肉の中華甘酢炒め	麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦		
	揚ナスの煮物	麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	けんちん煮	麦	ナスと蕪の炒め煮	乳麦	ジャガ芋きんぴら	麦		
	野菜の味噌煮込み	麦	人参の炒り煮	麦	大根と人参のきんぴら	麦	スープキャベツ	乳麦	若芽とじゃこの炒り卵	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
	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal
	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	31.7g	44.0g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	30.0g	42.3g
	脂質	54.0g	55.8g	脂質	62.4g	64.2g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	52.3g	54.1g
	炭水化物	103.9g	262.3g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	112.3g	270.7g
	ナトリウム	1988mg	1991mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	1856mg	1859mg	ナトリウム	1854mg	1857mg
カリウム	1638mg	1821mg	カリウム	1544mg	1727mg	カリウム	1544mg	1727mg	カリウム	1552mg	1735mg	
リン	407mg	602mg	リン	447mg	642mg	リン	469mg	664mg	リン	377mg	572mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	

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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	12月30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3日(金)						
朝食	★ごはん180g	肉団子と白菜のどろみ煮	★ごはん180g	鶏豆腐のうすあん	★ごはん180g	大根と鶏肉のマーガリン風味	★ごはん180g	揚げ真文の柚子おろしあん	★ごはん180g	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮					
	卵乳麦	鶏肉の青じそ南蛮	卵乳麦	大豆の洋風五目煮	卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	五色煮豆	卵乳麦	豚肉と大根の煮物					
	麦	コンニャクのおおき炒め	麦	白菜のスープ煮	麦	中華キャベツ	麦	キャベツのミモザサラダ	麦	里芋のかに風あんかけ					
	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	186kcal	476kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	166kcal	456kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	184kcal	474kcal
	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	10.8g	15.7g
	脂質	9.2g	9.9g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	7.8g	8.5g
	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	17.2g	80.1g
	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	469mg	470mg
	カリウム	352mg	424mg	カリウム	508mg	580mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	496mg	568mg
リン	127mg	204mg	リン	133mg	210mg	リン	140mg	217mg	リン	131mg	208mg	リン	138mg	215mg	
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	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん180g	チキンのオイスターマヨ	★ごはん180g	カレーのスパイス揚	★ごはん180g	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	★ごはん180g	赤魚の酒粕焼	★ごはん180g	鶏の幽庵焼き					
	卵乳麦	人参グラッセ	卵乳麦	オクラのペペロンチーノ	卵乳麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	卵乳麦	ふきのぎんひら	卵乳麦	人参グラッセ					
	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	大根の柚香煮	麦	カリフラワーの甘酢漬	麦	竹輪のごま炒め	麦	キャベツとザーサイ炒め					
	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	268kcal	558kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	253kcal	543kcal	エネルギー	268kcal	558kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	13.2g	18.1g
	脂質	15.6g	16.3g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	16.7g	17.4g
	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	14.3g	77.2g
	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	619mg	620mg
	カリウム	320mg	392mg	カリウム	552mg	624mg	カリウム	450mg	522mg	カリウム	456mg	528mg	カリウム	424mg	496mg
リン	162mg	239mg	リン	192mg	269mg	リン	178mg	255mg	リン	172mg	249mg	リン	139mg	216mg	
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	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎バイナッブル(缶)150g	★ごはん180g	◎黄桃(缶)150g	★ごはん180g	◎バイナッブル(缶)150g	★ごはん180g	◎みかん(缶)150g	★ごはん180g	◎黄桃(缶)150g	★ごはん180g					
	鯖のごま醤油焼	麦	豚肉とかぶの生姜煮	麦	サワラの蒸し煮	麦	鶏のごまダレ煮	麦	ホッケの磯辺焼	麦					
	塩枝豆	麦	パスタのクリーム煮	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	コーンソテー	卵乳麦	法蓮草の煮びたし	麦					
	れんこんと竹の子のおかか煮	麦	なすの中華風南蛮漬	麦	ひとくちがなんも煮	麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	豚バラのすき焼き煮	麦					
	旨みチンゲン菜	卵乳麦			春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	ひじきと挽肉の炒め物	卵乳麦	玉子スバ	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	303kcal	593kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	311kcal	601kcal
	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	15.4g	20.3g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	18.7g	19.4g
	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	21.1g	84.0g	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	17.9g	80.8g
ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	721mg	722mg	
カリウム	617mg	689mg	カリウム	489mg	561mg	カリウム	424mg	496mg	カリウム	448mg	520mg	カリウム	481mg	553mg	
リン	243mg	320mg	リン	168mg	245mg	リン	187mg	264mg	リン	177mg	254mg	リン	201mg	278mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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					
	エネルギー	757kcal	1627kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	763kcal	1633kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	42.5g	44.6g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	43.2g	45.3g
	炭水化物	52.2g	240.9g	炭水化物	60.6g	249.3g	炭水化物	42.9g	231.6g	炭水化物	62.0g	250.7g	炭水化物	49.4g	238.1g
	ナトリウム	2309mg	2312mg	ナトリウム	1976mg	1979mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	1809mg	1812mg
	カリウム	1289mg	1505mg	カリウム	1549mg	1765mg	カリウム	1303mg	1519mg	カリウム	1381mg	1597mg	カリウム	1401mg	1617mg
	リン	532mg	763mg	リン	493mg	724mg	リン	505mg	736mg	リン	480mg	711mg	リン	478mg	709mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	合計(間食込)	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	891kcal
たんぱく質		39.3g	54.0g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	40.2g	54.9g
脂質		42.7g	44.8g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	43.4g	45.5g
炭水化物		82.7g	271.4g	炭水化物	91.5g	280.2g	炭水化物	73.4g	262.1g	炭水化物	85.0g	273.7g	炭水化物	80.3g	269.0g
ナトリウム		2311mg	2314mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	2061mg	2064mg	ナトリウム	1815mg	1818mg
カリウム		1403mg	1619mg	カリウム	1669mg	1885mg	カリウム	1417mg	1633mg	カリウム	1494mg	1710mg	カリウム	1521mg	1737mg
リン		538mg	769mg	リン	507mg	738mg	リン	511mg	742mg	リン	492mg	723mg	リン	492mg	723mg
食塩相当量		5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g

※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。