

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

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

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。

※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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

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

※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

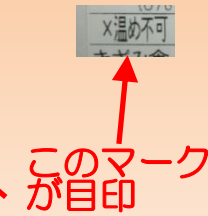


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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2日(月)			12月3日(火)			12月4日(水)			12月5日(木)			12月6日(金)		
朝食	★ごはん150g	鶏肉カレー	乳麦	★ごはん150g	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★ごはん150g	寄せ豆腐のうずあん	乳麦	★ごはん150g	オムレツ	乳麦
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	4.7g	8.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	16.3g	16.9g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	8.6g	9.2g	脂質	12.5g	13.1g
	炭水化物	27.8g	80.6g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	37.5g	90.3g	炭水化物	19.9g	72.7g
	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	450mg	451mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	673mg	674mg
	カリウム	419mg	480mg	カリウム	372mg	433mg	カリウム	490mg	551mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	207mg	268mg
	リン	102mg	167mg	リン	155mg	220mg	リン	109mg	174mg	リン	69mg	134mg	リン	107mg	172mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	287kcal	530kcal	エネルギー	287kcal	530kcal	エネルギー	226kcal	469kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	222kcal	465kcal
昼食	★ごはん150g	豚生姜焼き	麦	★ごはん150g	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	ブリの蒲焼	麦	★ごはん150g	ポークチャップ	乳麦	★ごはん150g	ささみ大葉フライ	麦
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.2g	15.3g
	脂質	24.0g	24.6g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	20.9g	21.5g
	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	34.3g	87.1g
	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	679mg	679mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	621mg	622mg
	カリウム	515mg	576mg	カリウム	565mg	626mg	カリウム	683mg	744mg	カリウム	449mg	510mg	カリウム	501mg	562mg
	リン	163mg	228mg	リン	136mg	201mg	リン	144mg	209mg	リン	145mg	210mg	リン	130mg	195mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	370kcal	613kcal
間食	◎ハイチナップル(缶) 1/5g			◎黄桃(缶) 1/5g			◎ハイチナップル(缶) 1/5g			◎黄桃(缶) 1/5g			◎ハイチナップル(缶) 1/5g		
	★ごはん150g	赤魚の竜田揚	麦	★ごはん150g	根菜入りハンバーグ	乳麦	★ごはん150g	牛肉の柳川風煮	卵乳麦	★ごはん150g	チキンのアイオリソース	卵乳麦	★ごはん150g	鱈の磯辺焼き	麦
	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.6g	16.7g
	脂質	18.9g	19.5g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	23.2g	23.8g
	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	22.9g	75.7g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	26.0g	78.8g
	ナトリウム	488mg	489mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	673mg	674mg
	カリウム	511mg	572mg	カリウム	541mg	602mg	カリウム	395mg	456mg	カリウム	557mg	618mg	カリウム	397mg	458mg
	リン	154mg	219mg	リン	98mg	163mg	リン	115mg	180mg	リン	130mg	195mg	リン	169mg	234mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	
夕食	★ごはん150g	鶏肉と野菜の炒め	麦	★ごはん150g	鶏肉と野菜の炒め	麦	★ごはん150g	鶏肉と野菜の炒め	麦	★ごはん150g	鶏肉と野菜の炒め	麦	★ごはん150g	鶏肉と野菜の炒め	麦
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.2g	15.3g
	脂質	24.0g	24.6g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	20.9g	21.5g
	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	34.3g	87.1g
	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	679mg	679mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	621mg	622mg
	カリウム	515mg	576mg	カリウム	565mg	626mg	カリウム	683mg	744mg	カリウム	449mg	510mg	カリウム	501mg	562mg
	リン	163mg	228mg	リン	136mg	201mg	リン	144mg	209mg	リン	145mg	210mg	リン	130mg	195mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	370kcal	613kcal
合計	★ごはん150g	鶏肉と野菜の炒め	麦	★ごはん150g	鶏肉と野菜の炒め	麦	★ごはん150g	鶏肉と野菜の炒め	麦	★ごはん150g	鶏肉と野菜の炒め	麦	★ごはん150g	鶏肉と野菜の炒め	麦
	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	30.9g	43.2g
	脂質	59.2g	61.0g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	56.6g	58.4g
	炭水化物	76.9g	235.3g	炭水化物	86.0g	244.4g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	80.2g	238.6g
	ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	2307mg	2310mg	ナトリウム	1659mg	1662mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	1967mg	1970mg
	カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1478mg	1661mg	カリウム	1568mg	1751mg	カリウム	1391mg	1574mg	カリウム	1105mg	1288mg
	リン	419mg	614mg	リン	389mg	584mg	リン	368mg	563mg	リン	344mg	539mg	リン	406mg	601mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal
合計(間食込)	★ごはん150g	鶏肉と野菜の炒め	麦	★ごはん150g	鶏肉と野菜の炒め	麦	★ごはん150g	鶏肉と野菜の炒め	麦	★ごはん150g	鶏肉と野菜の炒め	麦	★ごはん150g	鶏肉と野菜の炒め	麦
	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	31.2g	43.5g
	脂質	59.3g	61.1g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	56.7g	58.5g
	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	101.5g	259.9g	炭水化物	92.8g	251.2g	炭水化物	109.1g	267.5g	炭水化物	95.4g	253.8g
	ナトリウム	1871mg	1874mg	ナトリウム	2310mg	2313mg	ナトリウム	1660mg	1663mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	1968mg	1971mg
	カリウム	1502mg	1685mg	カリウム	1538mg	1721mg	カリウム	1625mg	1808mg	カリウム	1451mg	1634mg	カリウム	1162mg	1345mg
	リン	422mg	617mg	リン	396mg	591mg	リン	371mg	566mg	リン	351mg	546mg	リン	409mg	604mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal

※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の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

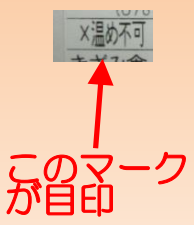


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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60g管理食) 週間献立表

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

※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の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。

「やわらか普通食」 週間献立表

		12月2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6日(金)		
朝	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		
	竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦	豚肉と冬野菜の味噌炒め	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	豆腐のあつかりカレー煮込み	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦		
食	小松菜とベーコンのバター炒め	卵乳麦	ひじきの五目煮	麦	マカロニトマト炒め	乳麦	野菜炒め	卵麦	切干大根と豚肉の炒め物	麦		
	人参のおかかサラダ	麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	三色野菜ナムル	麦	インゲンのごま和え	麦	マカロニの明太マヨ和え	卵麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	125kcal	398kcal	エネルギー	126kcal	393kcal	エネルギー	133kcal	405kcal	エネルギー	144kcal	420kcal
	たんぱく質	6.3g	12.4g	たんぱく質	7.2g	13.1g	たんぱく質	7.0g	13.2g	たんぱく質	6.8g	13.2g
	脂質	5.0g	6.0g	脂質	5.4g	6.3g	脂質	5.2g	6.2g	脂質	6.9g	8.6g
	炭水化物	14.1g	71.4g	炭水化物	12.8g	69.5g	炭水化物	16.3g	73.5g	炭水化物	14.2g	70.6g
	ナトリウム	616mg	1058mg	ナトリウム	509mg	951mg	ナトリウム	673mg	1115mg	ナトリウム	511mg	952mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		
	ポークジンジャー	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	ブリのごま焼	麦	北海道豚肉のジンギスカン風	麦	サワラの磯辺焼	麦		
食	ナスの挽肉炒め	乳麦	ツナじゃがバター	乳麦	大根の酢漬	乳麦	肉入りうの花	乳麦	人参のきな粉和え	麦		
	若芽の明太和え	麦	きつぷ揚げとオクラのどり辛マヨ和え	卵麦	厚揚げのそぼろ煮	乳麦	こんにやくの中華和え	麦	ジャガイモのそぼろ煮	乳麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	234kcal	508kcal	エネルギー	249kcal	526kcal	エネルギー	231kcal	501kcal	エネルギー	223kcal	504kcal
	たんぱく質	12.5g	18.7g	たんぱく質	10.4g	16.7g	たんぱく質	16.1g	21.9g	たんぱく質	13.7g	20.0g
	脂質	12.8g	13.8g	脂質	11.7g	13.4g	脂質	11.8g	12.7g	脂質	10.4g	11.4g
	炭水化物	18.7g	76.3g	炭水化物	25.5g	82.0g	炭水化物	13.7g	70.7g	炭水化物	20.0g	79.1g
	ナトリウム	1028mg	1471mg	ナトリウム	961mg	1403mg	ナトリウム	704mg	1145mg	ナトリウム	1000mg	1441mg
	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.7g
夕	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		
	豆腐ハンバーグのきのこあん	卵麦	鶏の柚子胡椒炒め	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	白身魚のみぞれ煮	麦	照焼ハンバーグ	乳麦		
食	パスタのクリーム煮	乳麦	なすのミートソース煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	うま塩キャベツ	麦か		
	菜の花と蒸し鶏の辛子マヨネーズ和え	卵麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	白菜とミンチの中華炒め	麦か	豚バラもやし	麦	野菜トマトビーンズ	乳麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	244kcal	521kcal	エネルギー	245kcal	521kcal	エネルギー	243kcal	517kcal	エネルギー	274kcal	541kcal
	たんぱく質	8.0g	14.4g	たんぱく質	8.7g	15.2g	たんぱく質	8.5g	14.4g	たんぱく質	15.9g	21.5g
	脂質	14.7g	16.4g	脂質	14.9g	16.0g	脂質	13.2g	14.1g	脂質	14.5g	15.4g
	炭水化物	20.2g	76.7g	炭水化物	19.1g	76.7g	炭水化物	23.0g	81.3g	炭水化物	19.2g	75.6g
	ナトリウム	665mg	1107mg	ナトリウム	788mg	1231mg	ナトリウム	833mg	1299mg	ナトリウム	819mg	1263mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g
合	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	603kcal	1427kcal	エネルギー	620kcal	1440kcal	エネルギー	607kcal	1423kcal	エネルギー	641kcal	1465kcal
計	たんぱく質	26.8g	45.5g	たんぱく質	26.3g	45.0g	たんぱく質	31.6g	49.5g	たんぱく質	36.4g	54.7g
	脂質	32.5g	36.2g	脂質	32.0g	35.7g	脂質	30.2g	33.0g	脂質	31.8g	35.4g
	炭水化物	53.0g	224.4g	炭水化物	57.4g	228.2g	炭水化物	53.0g	225.5g	炭水化物	53.4g	225.3g
	ナトリウム	2309mg	3636mg	ナトリウム	2258mg	3585mg	ナトリウム	2210mg	3559mg	ナトリウム	2330mg	3656mg
	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.9g	9.3g

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

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。

「刻み食」 週間献立表

	12月2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6日(金)			
朝 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦		
	竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦	豚肉と冬野菜の味噌炒め	卵乳麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	卵乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		
	小松菜とベーコンのバター炒め	卵乳麦	ひじきの五目煮	卵乳麦	マカロニトマト炒め	卵乳麦	野菜炒め	卵乳麦	切干大根と豚肉の炒め物	卵乳麦		
	人参のおかかサラダ	麦	きくらげとこんにゃくの佃煮	麦	三色野菜ナムル	麦	インゲンのごま和え	麦	マカロニの明太マヨ和え	卵乳麦		
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	125kcal	284kcal	エネルギー	126kcal	285kcal	エネルギー	133kcal	292kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	
蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	6.8g	10.5g	
脂質	5.0g	5.7g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	6.9g	7.6g	
炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	12.8g	45.8g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	14.2g	47.2g	
ナトリウム	616mg	1056mg	ナトリウム	509mg	949mg	ナトリウム	673mg	1113mg	ナトリウム	511mg	951mg	
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦		
	ポークジンジャー	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	ブリのごま焼	麦	北海道豚肉のジンギスカン風	麦	サワラの磯辺焼	麦		
	ナスの挽肉炒め	乳麦	ツナじゃがバター	乳麦	大根の酢漬	乳麦	肉入りうの花	乳麦	人参のきな粉和え	乳麦		
	若芽の明太和え	麦	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	卵乳麦	厚揚げのそぼろ煮	乳麦	こんにゃくの中華和え	麦	ジャガイモのそぼろ煮	乳麦		
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	249kcal	408kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	
蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	16.1g	19.8g	蛋白質	13.7g	17.4g	
脂質	12.8g	13.5g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	10.4g	11.1g	
炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	25.5g	58.5g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	20.0g	53.0g	
ナトリウム	1028mg	1468mg	ナトリウム	961mg	1401mg	ナトリウム	704mg	1144mg	ナトリウム	1000mg	1440mg	
食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.7g	
夕 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦		
	豆腐ハンバーグのきのこあん	卵乳麦	鶏の柚子胡椒炒め	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	白身魚のみぞれ煮	麦	照焼ハンバーグ	乳麦		
	パスタのクリーム煮	乳麦	なすのミートソース煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	うま塩キャベツ	麦か		
	菜の花と蒸し鶏の辛子マヨネーズ和え	卵乳麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	白菜とミンチの中華炒め	麦か	豚バラもやし	麦	野菜トマトビーンズ	乳麦		
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	卵乳麦			
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	244kcal	403kcal	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	243kcal	402kcal	エネルギー	274kcal	433kcal	
蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	15.9g	19.6g	
脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	14.5g	15.2g	
炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	19.2g	52.2g	
ナトリウム	665mg	1105mg	ナトリウム	788mg	1228mg	ナトリウム	833mg	1273mg	ナトリウム	819mg	1259mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
合 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	603kcal	1080kcal	エネルギー	620kcal	1097kcal	エネルギー	607kcal	1084kcal	エネルギー	641kcal	1118kcal
	蛋白質	26.8g	37.9g	蛋白質	26.3g	37.4g	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	36.4g	47.5g
	脂質	32.5g	34.6g	脂質	32.0g	34.1g	脂質	30.2g	32.3g	脂質	31.8g	33.9g
炭水化物	53.0g	152.0g	炭水化物	57.4g	156.4g	炭水化物	53.0g	152.0g	炭水化物	53.4g	152.4g	
ナトリウム	2309mg	3629mg	ナトリウム	2258mg	3578mg	ナトリウム	2210mg	3530mg	ナトリウム	2330mg	3650mg	
食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.9g	9.3g	

★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

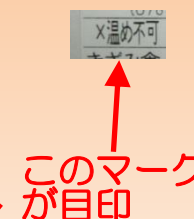


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「ムース食」 週間献立表

		12月2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6日(金)		
朝	★全粥240g	きのこの玉子とじ 卵乳麦		★全粥240g		豚すき 乳麦		★全粥240g		鶏大根の味噌煮 乳麦		
		法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦		切干大根煮 乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦		温泉玉子 卵麦		竹輪の五色きんぴら 乳麦		
		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 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	96kcal	270kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	135kcal	309kcal
	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.1g	6.9g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.1g	9.9g
	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	6.7g	7.4g
	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.0g	49.4g
ナトリウム	627mg	1150mg	ナトリウム	572mg	1095mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	680mg	1203mg	
食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.1g	
昼	★全粥240g	豚肉の生姜焼 乳麦		★全粥240g		白身の竜田揚げ 乳麦		★全粥240g		白身のおろし煮 乳麦		
		切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦		肉団子のソース炒め 卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか		ひじきと大豆の煮物 乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦		
		若芽の酢味噌和え 乳麦		法蓮草と油揚げの煮物 麦		ベーコンのごま酢和え 卵乳麦		青菜のわさび和え 卵乳麦		大根と椎茸の煮物 麦		
		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 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	162kcal	336kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	187kcal	362kcal
	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.3g	9.1g	蛋白質	8.3g	12.2g
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g
	炭水化物	19.3g	57.7g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	16.9g	55.5g
ナトリウム	736mg	1259mg	ナトリウム	931mg	1454mg	ナトリウム	824mg	1347mg	ナトリウム	886mg	1405mg	
食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	
夕	★全粥240g	赤魚の味噌煮 乳麦		★全粥240g		鶏肉のカレー風味焼き 乳麦		★全粥240g		鶏の照焼 乳麦		
		赤玉南瓜の煮物 麦		ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦		鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物 乳麦		和風煮込みハンバーグ 乳麦		
		ブロッコリーの煮物 乳麦		菜の花のおひたし 乳麦		南瓜とハムのサラダ 卵乳麦		野菜の味噌風味 乳麦		鶏肉のすき焼き煮 麦		
		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		★味噌汁(とろみ) 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	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	169kcal	343kcal
	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g
ナトリウム	761mg	1284mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	800mg	1323mg	ナトリウム	871mg	1394mg	
食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
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	454kcal	976kcal	エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	451kcal	973kcal	エネルギー	491kcal	1014kcal
	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.3g	27.7g	蛋白質	21.9g	33.4g
	脂質	18.0g	20.1g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	21.5g	23.6g	脂質	23.5g	25.6g
	炭水化物	53.6g	168.8g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.1g	162.5g
ナトリウム	2124mg	3693mg	ナトリウム	2373mg	3942mg	ナトリウム	2249mg	3818mg	ナトリウム	2437mg	4002mg	
食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.2g	10.2g	

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
 - 湯せん
 - 電子レンジ
- (a) 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**。

- 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。