

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)		
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	白菜とがんもの煮物	大豆とキャベツのスープ煮	鶏肉のカレー煮	鶏肉のカレー煮	寄せ豆腐のうすあん	寄せ豆腐のうすあん	白玉焼き	和風ポトフ	和風ポトフ	和風ポトフ	
	竹輪のごま炒め	法蓮草と油揚げの煮物	大根とツナの炒め物	大根とツナの炒め物	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	和風ポトフ	和風ポトフ	和風ポトフ	和風ポトフ	
	豆腐のかい風あんかけ	切干と人参のハリハリ	大豆とごぼうの味噌炒め	大豆とごぼうの味噌炒め	麩とえのきのさつと煮	麩とえのきのさつと煮	和風ポトフ	和風ポトフ	和風ポトフ	和風ポトフ	
	★味噌汁(若芽・巻麩)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★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(錦糸玉子・えのき)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	176kcal	438kcal	142kcal	396kcal	183kcal	449kcal	184kcal	448kcal	150kcal	409kcal	
たんぱく質	10.8g	16.5g	9.6g	14.7g	13.3g	19.1g	7.3g	13.0g	7.4g	12.6g	
脂質	8.2g	9.1g	5.3g	6.1g	8.3g	9.9g	10.0g	10.9g	7.3g	8.6g	
炭水化物	14.6g	70.4g	14.6g	68.8g	15.6g	70.5g	16.9g	73.0g	13.1g	67.3g	
ナトリウム	742mg	993mg	612mg	760mg	673mg	900mg	744mg	971mg	459mg	624mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	1.6g	1.9g	1.7g	2.3g	1.9g	2.5g	1.2g	1.6g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	サウラの味噌煮	鶏肉マスタード	メンチカツ	メンチカツ	白身魚の西京焼	白身魚の西京焼	マーボ豆腐	マーボ豆腐	マーボ豆腐	マーボ豆腐	
	人参クラッセ	チンゲン菜ソテー	人参のレモン煮	人参のレモン煮	オニオンソテー	オニオンソテー	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	
	鶏と蓮根のピリ辛煮	高野豆腐の洋風炒り煮	イカと白菜の中華煮	イカと白菜の中華煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	イカと若芽の和え物	イカと若芽の和え物	イカと若芽の和え物	イカと若芽の和え物	
	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(しめじ・切干)	★味噌汁(若芽・キャベツ)	★味噌汁(若芽・キャベツ)	★味噌汁(白菜・ひじき)	★味噌汁(白菜・ひじき)	★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	263kcal	519kcal	287kcal	542kcal	221kcal	478kcal	210kcal	465kcal	208kcal	470kcal	
たんぱく質	20.4g	25.5g	16.0g	21.1g	9.6g	14.9g	17.2g	22.2g	14.1g	19.8g	
脂質	11.4g	12.2g	16.7g	17.5g	11.2g	12.0g	9.8g	10.6g	8.6g	9.5g	
炭水化物	18.4g	73.3g	17.3g	71.9g	19.9g	75.2g	12.5g	67.1g	19.1g	74.8g	
ナトリウム	798mg	1026mg	796mg	1022mg	682mg	934mg	713mg	941mg	839mg	1065mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	2.0g	2.6g	1.7g	2.4g	1.8g	2.4g	2.1g	2.7g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	鶏肉の香草焼	豚肉と野菜のトマト炒め	ホッケの酒粕焼	ホッケの酒粕焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	ブリのごま焼	ブリのごま焼	ブリのごま焼	ブリのごま焼	
	うま塩キャベツ	鶏ミンチと小松菜の煮物	ピーマンソテー	ピーマンソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	
	白菜の煮ひたし	竹の子と人参のおかか煮	インゲンの生姜炒め	インゲンの生姜炒め	カリフラワーの煮物	カリフラワーの煮物	ツナと大豆の炒め煮	ツナと大豆の炒め煮	ツナと大豆の炒め煮	ツナと大豆の炒め煮	
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★味噌汁(豆腐・白菜)	★味噌汁(豆腐・白菜)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(小松菜・切干)	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	207kcal	461kcal	224kcal	488kcal	258kcal	519kcal	235kcal	491kcal	277kcal	533kcal	
たんぱく質	15.1g	20.2g	16.5g	22.1g	17.9g	23.3g	16.6g	21.8g	19.8g	24.9g	
脂質	12.7g	13.5g	10.5g	11.4g	11.8g	12.8g	12.8g	13.5g	14.4g	15.2g	
炭水化物	8.6g	63.0g	15.3g	71.4g	17.1g	72.2g	12.5g	67.4g	16.1g	70.8g	
ナトリウム	673mg	821mg	767mg	994mg	752mg	980mg	615mg	762mg	693mg	921mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	2.0g	2.5g	1.9g	2.5g	1.6g	2.1g	1.8g	2.3g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	646kcal	1418kcal	653kcal	1426kcal	662kcal	1446kcal	629kcal	1404kcal	635kcal	1412kcal
	たんぱく質	46.3g	62.2g	42.1g	57.9g	40.8g	57.3g	41.1g	57.0g	41.3g	57.3g
	脂質	32.3g	34.8g	32.5g	35.0g	31.3g	34.7g	32.6g	35.0g	30.3g	33.3g
	炭水化物	41.6g	206.7g	47.2g	212.1g	52.6g	217.9g	41.9g	207.5g	48.3g	212.9g
ナトリウム	2213mg	2840mg	2175mg	2776mg	2107mg	2814mg	2072mg	2674mg	1991mg	2610mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	5.6g	7.0g	5.3g	7.2g	5.3g	6.8g	5.1g	6.6g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1625kcal	850kcal	1623kcal	863kcal	1647kcal	827kcal	1602kcal	842kcal	1619kcal
	たんぱく質	52.4g	68.3g	49.8g	65.6g	48.2g	64.7g	48.0g	63.9g	47.4g	63.4g
	脂質	39.4g	41.9g	39.5g	42.0g	38.3g	41.7g	39.6g	42.0g	37.4g	40.4g
	炭水化物	73.5g	238.6g	75.0g	239.9g	81.5g	246.8g	70.8g	236.4g	80.2g	244.8g
	ナトリウム	2287mg	2914mg	2251mg	2852mg	2184mg	2891mg	2146mg	2748mg	2065mg	2684mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	5.8g	7.2g	5.5g	7.4g	5.5g	7.0g	5.3g	6.8g	

## お食事の作り方

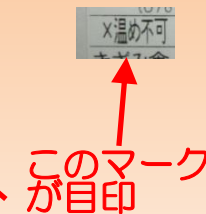


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)			
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g		
	白菜とがんもの煮物	大豆とキャベツのスープ煮	鶏肉のカレー煮	鶏肉のカレー煮	寄せ豆腐のうすあん	寄せ豆腐のうすあん	白玉焼き	和風ポトフ	和風ポトフ	人参のおかかサラダ		
	竹輪のごま炒め	法蓮草と油揚げの煮物	大根とツナの炒め物	大根とツナの炒め物	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	和風ポトフ	和風ポトフ	和風ポトフ	和風ポトフ		
	豆腐のかに風あんかけ	切干と人参のハリハリ	大豆とごぼうの味噌炒め	大豆とごぼうの味噌炒め	麩とえのきのさつと煮	麩とえのきのさつと煮	和風ポトフ	和風ポトフ	和風ポトフ	和風ポトフ		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	142kcal	335kcal	エネルギー	183kcal	376kcal	エネルギー	150kcal	343kcal
	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	7.3g	10.6g
	脂質	8.2g	8.7g	脂質	5.3g	5.8g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	10.0g	10.5g
	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	16.9g	58.8g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	744mg	745mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g		
	サウラの味噌煮	鶏肉マスタード	メンチカツ	メンチカツ	白身魚の西京焼	白身魚の西京焼	マーボ豆腐	マーボ豆腐	マーボ豆腐	マーボ豆腐		
	人参クラッセ	チンゲン菜ソテー	人参のレモン煮	人参のレモン煮	オニオンソテー	オニオンソテー	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	蒸し鶏とザーサイの香味春雨		
	鶏と蓮根のピリ辛煮	高野豆腐の洋風炒り煮	イカと白菜の中華煮	イカと白菜の中華煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	イカと若芽の和え物	イカと若芽の和え物	イカと若芽の和え物	イカと若芽の和え物		
	コーンと挽肉の炒め物	キャベツと卵の塩レモンパスタ	大根とごぼうの甘辛煮	大根とごぼうの甘辛煮	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	イカと若芽の和え物	イカと若芽の和え物	イカと若芽の和え物	イカと若芽の和え物		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	287kcal	480kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	210kcal	403kcal
	たんぱく質	20.4g	23.7g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	17.2g	20.5g
	脂質	11.4g	11.9g	脂質	16.7g	17.2g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	9.8g	10.3g
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	19.9g	61.8g	炭水化物	12.5g	54.4g
	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	713mg	714mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g		
	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g		
	鶏肉の香草焼	豚肉と野菜のトマト炒め	ホッケの酒粕焼	ホッケの酒粕焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	ブリのごま焼	ブリのごま焼	ブリのごま焼	ブリのごま焼		
	うま塩キャベツ	鶏ミンチと小松菜の煮物	ピーマンソテー	ピーマンソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ		
	白菜の煮ひだし	竹の子と人参のおかか煮	インゲンの生葉炒め	インゲンの生葉炒め	カリフラワーの煮物	カリフラワーの煮物	ツナと大豆の炒め煮	ツナと大豆の炒め煮	ツナと大豆の炒め煮	ツナと大豆の炒め煮		
	なめこと若芽のサツと煮	キャベツのミモザサラダ	キャベツのミモザサラダ	キャベツのミモザサラダ	中華キャベツ	中華キャベツ	大根の柚香煮	大根の柚香煮	大根の柚香煮	大根の柚香煮		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	235kcal	428kcal
	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	16.6g	19.9g
	脂質	12.7g	13.2g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	12.8g	13.3g
	炭水化物	8.6g	50.5g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	12.5g	54.4g
	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	615mg	616mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
合計	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal	エネルギー	662kcal	1241kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal
	たんぱく質	46.3g	56.2g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	41.1g	51.0g
	脂質	32.3g	33.8g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.6g	34.1g
	炭水化物	41.6g	167.3g	炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	52.6g	178.3g	炭水化物	41.9g	167.6g
	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2072mg	2075mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	863kcal	1442kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal
	たんぱく質	52.4g	62.3g	たんぱく質	49.8g	59.7g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	48.0g	57.9g
	脂質	39.4g	40.9g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.6g	41.1g
	炭水化物	73.5g	199.2g	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	70.8g	196.5g
	ナトリウム	2287mg	2290mg	ナトリウム	2251mg	2254mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2146mg	2149mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	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

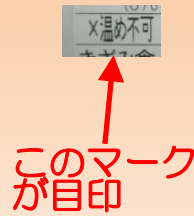


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。  
注) 味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	12月16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)			
朝食	★ごはん150g がもどきの詰め煮 野菜たっぷりマーボ炒め 切干と人参のハリハリ		★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん ぜんまいとコンニャクの炒め煮 小倉金時		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 豚肉ときのこのペロンチーノ ジャガ芋きんぴら		★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 春雨とツナのピリ辛炒め 豚バラとキャベツの炒め物		★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そば煮 ジャガ芋のカレー煮 けんちん煮			
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット			
	エネルギー	193kcal	436kcal	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	293kcal	536kcal	エネルギー	252kcal	495kcal
	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	7.7g	11.8g
	脂質	8.9g	9.5g	脂質	11.0g	11.6g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	15.4g	16.0g
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	34.8g	87.6g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	25.7g	78.5g
	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	710mg	711mg
	カリウム	430mg	491mg	カリウム	471mg	532mg	カリウム	424mg	485mg	カリウム	268mg	329mg
	リン	114mg	179mg	リン	122mg	187mg	リン	114mg	179mg	リン	107mg	172mg
	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん150g まぐろカツ 人参シャトー 揚ナスの煮物 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		★ごはん150g 鶏の甘酢煮 ふきのきんぴら パスタのクリーム煮 キャベツの和風カレー煮		★ごはん150g ブリの塩焼 オニオンソテー かぼちゃのゴマ煮 根菜の柚子マリネ		★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み コーンソテー 牛肉のきんぴら なすの中華風南蛮漬		★ごはん150g チキンピカタ トマトソース スイートパンプ コーンクリームマカロニ			
	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	397kcal	640kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	305kcal	548kcal
	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g
	脂質	21.0g	21.6g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	20.8g	21.4g
	炭水化物	38.9g	91.7g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	22.0g	74.8g
	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	800mg	801mg
	カリウム	548mg	609mg	カリウム	365mg	426mg	カリウム	717mg	778mg	カリウム	430mg	491mg
	リン	177mg	242mg	リン	129mg	194mg	リン	141mg	206mg	リン	118mg	183mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎黄桃(缶) /5g		◎みかん(缶) /5g		◎ハイナップル(缶) /5g		◎黄桃(缶) /5g		◎みかん(缶) /5g			
夕食	★ごはん150g チキンクリームシチュー 蕪の野菜あんかけ ハムとキャベツのごまヨネー炒め		★ごはん150g 肉じゃが 牛ごぼうの生煮 野菜炒め		★ごはん150g マーボなす 里芋のおろし揚げ出し キャベツとザーサイ炒め		★ごはん150g 鯖の竜田揚 人参のレモン煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 さつま芋のコンソメ煮		★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め クリームコロッケ 竹輪の五色きんぴら			
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット			
	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	378kcal	621kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	13.1g	17.2g
	脂質	23.8g	24.4g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	27.5g	28.1g	脂質	20.5g	21.1g
	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	31.8g	84.6g	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	33.3g	86.1g
	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	519mg	520mg
	カリウム	586mg	647mg	カリウム	582mg	643mg	カリウム	611mg	672mg	カリウム	559mg	620mg
	リン	188mg	253mg	リン	153mg	218mg	リン	126mg	191mg	リン	175mg	240mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g
合計	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	976kcal	1705kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal
	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	30.5g	42.8g
	脂質	53.7g	55.5g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	56.7g	58.5g
	炭水化物	92.8g	251.2g	炭水化物	94.5g	252.9g	炭水化物	74.9g	233.3g	炭水化物	81.0g	239.4g
	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	2029mg	2032mg
	カリウム	1564mg	1747mg	カリウム	1418mg	1601mg	カリウム	1752mg	1935mg	カリウム	1257mg	1440mg
	リン	479mg	674mg	リン	404mg	599mg	リン	381mg	576mg	リン	400mg	595mg
	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	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		1040kcal	1769kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
たんぱく質		31.7g	44.0g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	30.9g	43.2g
脂質		53.8g	55.6g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	62.9g	64.7g	脂質	56.8g	58.6g
炭水化物		108.3g	266.7g	炭水化物	106.0g	264.4g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	96.5g	254.9g
ナトリウム		2149mg	2152mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2032mg	2035mg
カリウム		1624mg	1807mg	カリウム	1474mg	1657mg	カリウム	1809mg	1992mg	カリウム	1317mg	1500mg
リン		486mg	681mg	リン	410mg	605mg	リン	384mg	579mg	リン	407mg	602mg
食塩相当量		5.4g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※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。

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	12月16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)						
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉のガーリック風味 カリフラワーの煮物 人参のおかかサラダ		★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 切干大根のコンソメ炒め		★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 鶏肉の青じそ南蛮 切干と人参のハリハリ		★ごはん180g 干草焼き 鶏肉と春雨の中華煮 コンニャクのおおき炒め		★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 里芋のそぼろ煮 人参しりしり						
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット						
	エネルギー	155kcal	445kcal	エネルギー	155kcal	445kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	184kcal	474kcal	エネルギー	212kcal	502kcal
	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	13.0g	17.9g
	脂質	7.2g	7.9g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	9.7g	10.4g
	炭水化物	13.2g	76.1g	炭水化物	12.3g	75.2g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	24.6g	87.5g	炭水化物	17.6g	80.5g
	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	593mg	593mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	444mg	445mg
	カリウム	556mg	628mg	カリウム	510mg	582mg	カリウム	423mg	495mg	カリウム	190mg	262mg	カリウム	563mg	635mg
	リン	141mg	218mg	リン	134mg	211mg	リン	120mg	197mg	リン	97mg	174mg	リン	160mg	237mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 春雨の五目炒め		★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ふきのきんぴら ナスの油炒め 竹輪のごま炒め		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き オクラのペペロンチーノ キャベツの和風カレー煮 カリフラワーの塩炒め		★ごはん180g 肉丼の具 高野豆腐の味噌煮 キャベツとザーサイ炒め		★ごはん180g ブリの磯辺焼 人参グラッセ 高菜と天根の煮物 キャベツのミモザサラダ						
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット						
	エネルギー	359kcal	649kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	260kcal	550kcal
	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	18.4g	19.1g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.3g	16.0g
	炭水化物	30.9g	93.8g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	17.5g	80.4g	炭水化物	13.7g	76.6g
	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	758mg	758mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	765mg	766mg
	カリウム	501mg	573mg	カリウム	494mg	566mg	カリウム	561mg	633mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	515mg	587mg
	リン	184mg	261mg	リン	212mg	289mg	リン	97mg	174mg	リン	201mg	278mg	リン	168mg	245mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎ハイチップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイチップル(缶)150g						
夕食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ ひじきとベーコンの煮物 豚肉ときくらげの卵炒め		★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 豚すき 油揚げの玉子とじ		★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ジャガ芋の洋風あんかけ しめじのバター醤油パスタ		★ごはん180g 赤魚のおろし煮 五色煮豆 なすの中華風南蛮漬け		★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 人参とさつま揚げの金平						
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット						
	エネルギー	254kcal	544kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	292kcal	582kcal
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	12.9g	17.8g
	脂質	15.3g	16.0g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	18.3g	19.0g
	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	31.1g	94.0g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	19.1g	82.0g
	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	576mg	577mg
	カリウム	380mg	452mg	カリウム	565mg	637mg	カリウム	624mg	696mg	カリウム	589mg	661mg	カリウム	545mg	617mg
	リン	172mg	249mg	リン	267mg	344mg	リン	169mg	246mg	リン	202mg	279mg	リン	220mg	297mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g
合計	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	826kcal	1696kcal	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	43.7g	58.4g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	40.9g	55.6g
	脂質	40.9g	43.0g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	43.3g	45.4g
	炭水化物	59.6g	248.3g	炭水化物	56.4g	245.1g	炭水化物	68.0g	256.7g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	50.4g	239.1g
	ナトリウム	2291mg	2294mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	1947mg	1950mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	ナトリウム	1785mg	1788mg
	カリウム	1437mg	1653mg	カリウム	1569mg	1785mg	カリウム	1608mg	1824mg	カリウム	1293mg	1509mg	カリウム	1623mg	1839mg
リン	497mg	728mg	リン	613mg	844mg	リン	386mg	617mg	リン	500mg	731mg	リン	548mg	779mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	
合計(間食込)	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal
	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	44.3g	59.0g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.5g	56.2g
	脂質	41.1g	43.2g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	41.9g	44.0g	脂質	43.5g	45.6g
	炭水化物	90.5g	279.2g	炭水化物	86.9g	275.6g	炭水化物	91.0g	279.7g	炭水化物	89.9g	278.6g	炭水化物	80.9g	269.6g
	ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	1787mg	1790mg
	カリウム	1557mg	1773mg	カリウム	1683mg	1899mg	カリウム	1721mg	1937mg	カリウム	1413mg	1629mg	カリウム	1737mg	1953mg
リン	511mg	742mg	リン	619mg	850mg	リン	398mg	629mg	リン	514mg	745mg	リン	554mg	785mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	

※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16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)					
朝	★やわらかごはん180g	厚揚げと大根の煮物 中華うま煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 卵乳麦か 麦 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ひじきと大豆の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 卵乳麦 麦 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 スープキャベツ 昆布の佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 卵乳麦 麦 ★味噌汁			
	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	94kcal	366kcal	エネルギー	155kcal	421kcal	エネルギー	68kcal	342kcal	エネルギー	99kcal	370kcal	エネルギー	111kcal	392kcal
	蛋白質	3.8g	9.8g	蛋白質	5.9g	11.6g	蛋白質	5.3g	12.0g	蛋白質	6.1g	12.1g	蛋白質	6.5g	13.6g
	脂質	3.0g	4.0g	脂質	8.1g	9.0g	脂質	1.4g	3.0g	脂質	3.9g	4.9g	脂質	4.5g	6.2g
	炭水化物	12.7g	69.7g	炭水化物	14.8g	71.0g	炭水化物	10.1g	66.2g	炭水化物	10.3g	67.2g	炭水化物	11.6g	68.5g
	ナトリウム	430mg	871mg	ナトリウム	618mg	1060mg	ナトリウム	517mg	983mg	ナトリウム	541mg	983mg	ナトリウム	618mg	1059mg
	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g
昼	★やわらかごはん180g	メバルのバジルオリーブ焼 大根の甘酢漬け なすの利休煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 炒り豆腐 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身フライ 枝豆のペペロンチーノ風 白菜と竹輪の煮びたし きのこ油揚げの甘辛炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 鶏のごまタレ煮 青じそパスタ ひじきと挽肉の炒め煮 キャベツの土佐煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 卵乳麦 麦 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 卵乳麦 麦 ★味噌汁			
	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	229kcal	502kcal	エネルギー	209kcal	485kcal	エネルギー	335kcal	606kcal	エネルギー	232kcal	506kcal	エネルギー	293kcal	564kcal
	蛋白質	13.2g	19.7g	蛋白質	13.2g	19.6g	蛋白質	15.1g	21.2g	蛋白質	14.4g	21.1g	蛋白質	10.2g	16.2g
	脂質	14.1g	15.7g	脂質	9.6g	11.3g	脂質	20.8g	21.8g	脂質	13.0g	14.6g	脂質	15.6g	16.6g
	炭水化物	12.6g	68.3g	炭水化物	17.9g	74.3g	炭水化物	20.7g	77.6g	炭水化物	14.0g	70.1g	炭水化物	27.6g	84.5g
	ナトリウム	611mg	1053mg	ナトリウム	821mg	1263mg	ナトリウム	653mg	1095mg	ナトリウム	708mg	1174mg	ナトリウム	1107mg	1549mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.8g	3.9g
夕	★やわらかごはん180g	やわらかメンチカツ うま塩キャベツ 法蓮草と油揚げの煮物 じゃが芋と人参のカレー炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 あぶらかれいみりん焼 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 卵乳麦 肉団子の中華炒め 人参とえのきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 卵乳麦 卵乳麦落 麦 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 卵乳麦 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豆腐のかに風あんかけ なすのトロ口生姜煮 ★味噌汁			
	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	300kcal	572kcal	エネルギー	226kcal	497kcal	エネルギー	230kcal	502kcal	エネルギー	318kcal	590kcal	エネルギー	206kcal	471kcal
	蛋白質	10.4g	16.7g	蛋白質	16.6g	22.3g	蛋白質	9.9g	15.9g	蛋白質	12.1g	18.3g	蛋白質	12.1g	17.8g
	脂質	16.4g	17.4g	脂質	10.6g	11.5g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	13.5g	14.5g	脂質	9.9g	10.8g
	炭水化物	28.7g	86.0g	炭水化物	16.0g	73.3g	炭水化物	24.7g	81.7g	炭水化物	37.6g	94.8g	炭水化物	15.9g	72.1g
	ナトリウム	955mg	1421mg	ナトリウム	558mg	1000mg	ナトリウム	934mg	1375mg	ナトリウム	767mg	1208mg	ナトリウム	703mg	1169mg
	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g
合	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	623kcal	1440kcal	エネルギー	590kcal	1403kcal	エネルギー	633kcal	1450kcal	エネルギー	649kcal	1466kcal	エネルギー	610kcal	1427kcal
	蛋白質	27.4g	46.2g	蛋白質	35.7g	53.5g	蛋白質	30.3g	49.1g	蛋白質	32.6g	51.5g	蛋白質	28.8g	47.6g
	脂質	33.5g	37.1g	脂質	28.3g	31.8g	脂質	31.9g	35.5g	脂質	30.4g	34.0g	脂質	30.0g	33.6g
	炭水化物	54.0g	224.0g	炭水化物	48.7g	218.6g	炭水化物	55.5g	225.5g	炭水化物	61.9g	232.1g	炭水化物	55.1g	225.1g
	ナトリウム	1996mg	3345mg	ナトリウム	1997mg	3323mg	ナトリウム	2104mg	3453mg	ナトリウム	2016mg	3365mg	ナトリウム	2428mg	3777mg
	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.2g	9.6g

★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

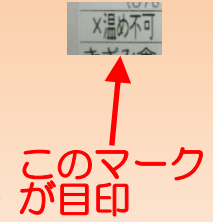


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

# 「刻み食」 週間献立表

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

★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

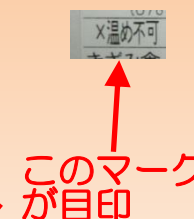


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)						
朝 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g					
	フロコリーと鶏肉の煮物 乳麦	きのこの玉子とじ 卵乳麦	鶏団子の中華風 卵乳麦	豚すき 乳麦	はんべんの玉子とじ 卵乳麦	大根と椎茸の煮物 麦	一夜漬 乳麦	ひじきと大豆の煮物 乳麦	若芽とパインの酢の物 麦	赤玉南瓜の煮物 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	★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					
	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	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	98kcal	272kcal	エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	122kcal	296kcal	
蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	3.8g	7.4g	
脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	
炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.4g	49.8g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.7g	55.2g	
ナトリウム	555mg	1078mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	530mg	1053mg	ナトリウム	532mg	1055mg	ナトリウム	463mg	976mg	
食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	
昼 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g					
	赤魚の生姜煮 乳麦	鶏の西京焼き 乳麦	鮭のおろし煮 麦	スパイシーチキン 乳麦	白身の味噌煮 乳麦	野菜の味噌風味 乳麦	五色煮 乳麦	ブロッコリーの煮物 乳麦	黒豆煮 乳麦	がんも煮 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	★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					
	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	179kcal	353kcal	エネルギー	156kcal	330kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	209kcal	384kcal	エネルギー	184kcal	358kcal	
蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.3g	12.5g	蛋白質	8.9g	12.7g	
脂質	7.7g	8.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	8.4g	9.1g	
炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.4g	56.5g	炭水化物	17.9g	56.3g	
ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	814mg	1337mg	ナトリウム	782mg	1279mg	ナトリウム	825mg	1348mg	
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g					
	鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦	和風煮込みハンバーグ 乳麦	焼肉炒め 乳麦	白身の照焼き 乳麦	鶏の幽庵焼き 乳麦	枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか	法蓮草と油揚げの煮物 麦	切干大根煮 乳麦	大根とベーコンの煮物 卵乳麦	豚肉と大根の煮物 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	★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					
	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	133kcal	307kcal	エネルギー	236kcal	411kcal	エネルギー	175kcal	350kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	
蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.7g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	
脂質	6.4g	7.1g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	
炭水化物	14.9g	53.3g	炭水化物	18.0g	56.5g	炭水化物	17.2g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	
ナトリウム	703mg	1226mg	ナトリウム	823mg	1344mg	ナトリウム	897mg	1416mg	ナトリウム	808mg	1331mg	ナトリウム	839mg	1362mg	
食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	419kcal	941kcal	エネルギー	463kcal	986kcal	エネルギー	483kcal	1006kcal	エネルギー	439kcal	962kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal
	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.8g	25.2g	蛋白質	17.4g	28.9g	蛋白質	16.9g	28.7g	蛋白質	20.3g	31.5g
	脂質	18.3g	20.4g	脂質	25.2g	27.3g	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.1g	22.3g	脂質	20.7g	22.8g
炭水化物	45.6g	160.8g	炭水化物	44.9g	160.2g	炭水化物	47.3g	162.7g	炭水化物	48.9g	163.8g	炭水化物	53.1g	168.4g	
ナトリウム	2125mg	3694mg	ナトリウム	2105mg	3672mg	ナトリウム	2241mg	3806mg	ナトリウム	2122mg	3665mg	ナトリウム	2127mg	3686mg	
食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.4g	

## 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。