



週間献立表(カロリー-1600kcal管理食)

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)								
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン						
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め 豆腐のかに風あんかけ ★味噌汁(若芽・巻麩)		麦 麦 卵麦か 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 法蓮草と油揚げの煮物 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)		卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 大豆とごぼうの味噌炒め ★味噌汁(揚げ・なめこ)		乳麦 麦 麦落 麦落	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 麩とえのきのさっと煮 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 目玉焼き 和風ポトフ 人参のおかかサラダ ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		卵 乳麦 麦 卵麦					
	エネルギー	176kcal		438kcal	エネルギー		142kcal	396kcal		エネルギー	183kcal		449kcal	エネルギー		184kcal	448kcal	エネルギー	150kcal	409kcal
	たんぱく質	10.8g		16.5g	たんぱく質		9.6g	14.7g		たんぱく質	13.3g		19.1g	たんぱく質		7.3g	13.0g	たんぱく質	7.4g	12.6g
	脂質	8.2g		9.1g	脂質		5.3g	6.1g		脂質	8.3g		9.9g	脂質		10.0g	10.9g	脂質	7.3g	8.6g
	炭水化物	14.6g		70.4g	炭水化物		14.6g	68.8g		炭水化物	15.6g		70.5g	炭水化物		16.9g	73.0g	炭水化物	13.1g	67.3g
ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	612mg	760mg	ナトリウム	673mg	900mg	ナトリウム	744mg	971mg	ナトリウム	459mg	624mg						
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.2g	1.6g						
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁(白菜・なめこ)		乳麦 麦 麦 乳麦	★ごはん150g 鶏肉マスタード チンゲン菜ソテー 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(しめじ・切干)		麦 乳麦 乳麦 乳麦か 卵乳麦	★ごはん150g メンチカツ 人参のレモン煮 イカと白菜の中華煮 大根とごぼうの甘辛煮 ★味噌汁(若芽・キャベツ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚の西京焼 オニオンソテー ひとくちがんと煮 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(白菜・ひじき)		乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g マーボ豆腐 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 イカと若芽の和え物 ★味噌汁(巻麩・しめじ)		麦落 麦か 麦 麦					
	エネルギー	263kcal		519kcal	エネルギー		287kcal	542kcal		エネルギー	221kcal		478kcal	エネルギー		210kcal	465kcal	エネルギー	208kcal	470kcal
	たんぱく質	20.4g		25.5g	たんぱく質		16.0g	21.1g		たんぱく質	9.6g		14.9g	たんぱく質		17.2g	22.2g	たんぱく質	14.1g	19.8g
	脂質	11.4g		12.2g	脂質		16.7g	17.5g		脂質	11.2g		12.0g	脂質		9.8g	10.6g	脂質	8.6g	9.5g
	炭水化物	18.4g		73.3g	炭水化物		17.3g	71.9g		炭水化物	19.9g		75.2g	炭水化物		12.5g	67.1g	炭水化物	19.1g	74.8g
ナトリウム	798mg	1026mg	ナトリウム	796mg	1022mg	ナトリウム	682mg	934mg	ナトリウム	713mg	941mg	ナトリウム	839mg	1065mg						
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.7g						
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g											
	夕食	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし なめこと若芽のサツと煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		乳麦 麦か 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 竹の子と人参のおかか煮 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		乳麦 麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 ピーマンソテー インゲンの生姜炒め キャベツのミモザサラダ ★味噌汁(豆腐・白菜)		麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー カリフラワーの煮物 中華キャベツ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		麦 乳麦 卵麦か 麦 麦	★ごはん150g ブリのごま焼 オクラのベロンチーノ ツナと大豆の炒め煮 大根の柚香煮 ★味噌汁(小松菜・切干)		麦 麦 麦				
エネルギー		207kcal	461kcal		エネルギー	224kcal		488kcal	エネルギー		258kcal	519kcal		エネルギー	235kcal		491kcal	エネルギー	277kcal	533kcal
たんぱく質		15.1g	20.2g		たんぱく質	16.5g		22.1g	たんぱく質		17.9g	23.3g		たんぱく質	16.6g		21.8g	たんぱく質	19.8g	24.9g
脂質		12.7g	13.5g		脂質	10.5g		11.4g	脂質		11.8g	12.8g		脂質	12.8g		13.5g	脂質	14.4g	15.2g
炭水化物		8.6g	63.0g		炭水化物	15.3g		71.4g	炭水化物		17.1g	72.2g		炭水化物	12.5g		67.4g	炭水化物	16.1g	70.8g
ナトリウム	673mg	821mg	ナトリウム	767mg	994mg	ナトリウム	752mg	980mg	ナトリウム	615mg	762mg	ナトリウム	693mg	921mg						
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.3g						
合計	エネルギー	646kcal	1418kcal	エネルギー	653kcal	1426kcal	エネルギー	662kcal	1446kcal	エネルギー	629kcal	1404kcal	エネルギー	635kcal	1412kcal					
	たんぱく質	46.3g	62.2g	たんぱく質	42.1g	57.9g	たんぱく質	40.8g	57.3g	たんぱく質	41.1g	57.0g	たんぱく質	41.3g	57.3g					
	脂質	32.3g	34.8g	脂質	32.5g	35.0g	脂質	31.3g	34.7g	脂質	32.6g	35.0g	脂質	30.3g	33.3g					
	炭水化物	41.6g	206.7g	炭水化物	47.2g	212.1g	炭水化物	52.6g	217.9g	炭水化物	41.9g	207.5g	炭水化物	48.3g	212.9g					
	ナトリウム	2213mg	2840mg	ナトリウム	2175mg	2776mg	ナトリウム	2107mg	2814mg	ナトリウム	2072mg	2674mg	ナトリウム	1991mg	2610mg					
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.3g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.1g	6.6g						
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1625kcal	エネルギー	850kcal	1623kcal	エネルギー	863kcal	1647kcal	エネルギー	827kcal	1602kcal	エネルギー	842kcal	1619kcal					
	たんぱく質	52.4g	68.3g	たんぱく質	49.8g	65.6g	たんぱく質	48.2g	64.7g	たんぱく質	48.0g	63.9g	たんぱく質	47.4g	63.4g					
	脂質	39.4g	41.9g	脂質	39.5g	42.0g	脂質	38.3g	41.7g	脂質	39.6g	42.0g	脂質	37.4g	40.4g					
	炭水化物	73.5g	238.6g	炭水化物	75.0g	239.9g	炭水化物	81.5g	246.8g	炭水化物	70.8g	236.4g	炭水化物	80.2g	244.8g					
	ナトリウム	2287mg	2914mg	ナトリウム	2251mg	2852mg	ナトリウム	2184mg	2891mg	ナトリウム	2146mg	2748mg	ナトリウム	2065mg	2684mg					
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.8g						

※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にください。
 ※「◎」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

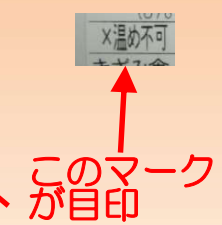


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
 ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	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)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め 豆腐のかに風あんかけ	麦 麦 卵麦か	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 法蓮草と油揚げの煮物 切干と人参のハリハリ	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 大豆とごぼうの味噌炒め	乳麦 麦 麦落	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 麩とえのきのさつと煮	卵麦 麦 麦	★ごはん120g 目玉焼き 和風ポトフ 人参のおかかサラダ	卵 乳麦 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	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	7.4g	10.7g
	脂質	8.2g	8.7g	脂質	5.3g	5.8g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	7.3g	7.8g
	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	13.1g	55.0g
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	459mg	460mg	
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	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 コーンと挽肉の炒め物	乳麦 麦 麦 乳麦	★ごはん120g 鶏肉マスタード チンゲン菜ソテー 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ	麦 乳麦 乳麦え 卵乳麦	★ごはん120g メンチカツ 人参のレモン煮 イカと白菜の中華煮 大根とごぼうの甘辛煮	乳麦 乳麦 乳麦か 麦	★ごはん120g 白身魚の西京焼 オニオンソテー ひとくちがんと煮 竹輪の五色きんぴら	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g マーボ豆腐 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 イカと若芽の和え物	麦落 麦か 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	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 ◎りんご150g		◎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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g			
	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし なめこと若芽のサツと煮	乳麦 麦か 麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 竹の子と人参のおかか煮	乳麦 麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 ピーマンソテー インゲンの生姜炒め キャベツのミモザサラダ	麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー カリフラワーの煮物 中華キャベツ	麦 乳麦 卵麦か 麦	★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのベロンチーノ ツナと大豆の炒め煮 大根の柚香煮	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	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	
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	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	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	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にください。
 ※「◎」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

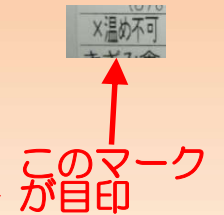


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

週間献立表(たんぱく40g管理食)

	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)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん150g がんとどきの含め煮 野菜たっぷりマーボ炒め 切干と人参のハリハリ	麦 麦か 麦	★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	卵乳 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 豚肉ときのこのベロンチーノ ジャガ芋きんぴら	卵 麦	★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	乳 麦	★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 ジャガ芋のカレー煮 けんちん煮	麦 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	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
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	麦 麦 麦	★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	麦 麦 乳 麦	★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	乳 麦	★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け	卵 麦 乳 麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース スイートパンブ コーンクリームマカロニ	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	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
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g			
	★ごはん150g チキンクリームシチュー 麩の野菜あんかけ ハムとキャベツのごまヨネソース炒め	乳 麦 卵	★ごはん150g 肉じゃが 牛ごぼうの生姜煮 野菜炒め	麦 卵	★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	麦 落 麦	★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 さつまいものコンソメ煮	麦 乳 麦 乳	★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	乳 麦 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	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
夕食	★ごはん150g エナジー	1769kcal	★ごはん150g エナジー	1033kcal	★ごはん150g エナジー	1048kcal	★ごはん150g エナジー	1030kcal	★ごはん150g エナジー	1035kcal		
	たんぱく質	31.3g	たんぱく質	31.6g	たんぱく質	30.9g	たんぱく質	30.9g	たんぱく質	30.9g		
	脂質	53.8g	脂質	52.7g	脂質	62.9g	脂質	56.8g	脂質	53.9g		
	炭水化物	108.3g	炭水化物	106.0g	炭水化物	90.1g	炭水化物	96.5g	炭水化物	106.0g		
	ナトリウム	2149mg	ナトリウム	1989mg	ナトリウム	2055mg	ナトリウム	2032mg	ナトリウム	1627mg		
合計	エナジー	1040kcal	エナジー	1762kcal	エナジー	1777kcal	エナジー	1759kcal	エナジー	1764kcal		
たんぱく質	31.7g	たんぱく質	43.9g	たんぱく質	43.2g	たんぱく質	43.2g	たんぱく質	43.2g			
脂質	53.8g	脂質	54.5g	脂質	64.7g	脂質	58.6g	脂質	55.7g			
炭水化物	108.3g	炭水化物	264.4g	炭水化物	248.5g	炭水化物	254.9g	炭水化物	264.4g			
ナトリウム	2149mg	ナトリウム	1992mg	ナトリウム	2058mg	ナトリウム	2035mg	ナトリウム	1630mg			
カリウム	1624mg	カリウム	1657mg	カリウム	1992mg	カリウム	1500mg	カリウム	1794mg			
リン	486mg	リン	605mg	リン	384mg	リン	407mg	リン	614mg			
食塩相当量	5.4g	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	4.1g			

お食事の作り方

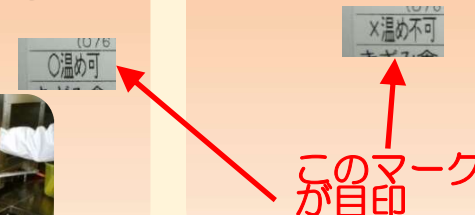


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

※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。

Main nutrition table with columns for dates (12月16日 to 12月20日) and rows for meal types (朝食, 昼食, 間食, 夕食, 合計) and nutrients (エネルギー, たんぱく質, etc.).

※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

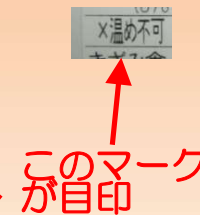


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



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。



週間献立表（やわらか普通食）

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)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★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	乳麦 卵乳麦か 麦		★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	麦 麦 卵乳麦 麦		★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	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 根菜と大豆の洋風煮 キャベツと春雨のカレー炒め 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 94kcal 3.8g 3.0g 12.7g 430mg 1.1g	フルセット 366kcal 9.8g 4.0g 69.7g 871mg 2.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 155kcal 5.9g 8.1g 14.8g 618mg 1.6g	フルセット 421kcal 11.6g 9.0g 71.0g 1060mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 68kcal 5.3g 1.4g 10.1g 517mg 1.3g	フルセット 342kcal 12.0g 3.0g 66.2g 983mg 2.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 99kcal 6.1g 3.9g 10.3g 541mg 1.4g	フルセット 370kcal 12.1g 4.9g 67.2g 983mg 2.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 111kcal 6.5g 4.5g 11.6g 618mg 1.6g	フルセット 392kcal 13.6g 6.2g 68.5g 1059mg 2.7g
★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	麦 麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏のごまだれ煮 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	麦 麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 蕪と揚げの煮物 バジルポテトチキン ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 229kcal 13.2g 14.1g 12.6g 611mg 1.6g	フルセット 502kcal 19.7g 15.7g 68.3g 1053mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 209kcal 13.2g 9.6g 17.9g 821mg 2.1g	フルセット 485kcal 19.6g 11.3g 74.3g 1263mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 335kcal 15.1g 20.8g 20.7g 653mg 1.7g	フルセット 606kcal 21.2g 21.8g 77.6g 1095mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 232kcal 14.4g 13.0g 14.0g 708mg 1.8g	フルセット 506kcal 21.1g 14.6g 70.1g 1174mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 293kcal 10.2g 15.6g 27.6g 1107mg 2.8g	フルセット 564kcal 16.2g 16.6g 84.5g 1549mg 3.9g
★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	卵乳麦 麦か 麦		★やわらかごはん180g 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	麦 麦 卵乳麦 麦落 麦		★やわらかごはん180g 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	卵乳麦 乳麦 麦落 麦 麦		★やわらかごはん180g 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	卵乳麦落 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豆腐のかに風あんかけ なすのトコロシ生姜煮 ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦か 麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 300kcal 10.4g 16.4g 28.7g 955mg 2.4g	フルセット 572kcal 16.7g 17.4g 86.0g 1421mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 226kcal 16.6g 10.6g 16.0g 558mg 1.4g	フルセット 497kcal 22.3g 11.5g 73.3g 1000mg 2.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 230kcal 9.9g 9.7g 24.7g 934mg 2.4g	フルセット 502kcal 15.9g 10.7g 81.7g 1375mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 318kcal 12.1g 13.5g 37.6g 767mg 2.0g	フルセット 590kcal 18.3g 14.5g 94.8g 1208mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 206kcal 12.1g 9.9g 15.9g 703mg 1.8g	フルセット 471kcal 17.8g 10.8g 72.1g 1169mg 3.0g
★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	乳麦 卵乳麦か 麦		★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	麦 麦 卵乳麦 麦		★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	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 根菜と大豆の洋風煮 キャベツと春雨のカレー炒め 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 623kcal 27.4g 33.5g 54.0g 1996mg 5.1g	フルセット 1440kcal 46.2g 37.1g 224.0g 3345mg 8.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 590kcal 35.7g 28.3g 48.7g 1997mg 5.1g	フルセット 1403kcal 53.5g 31.8g 218.6g 3323mg 8.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 633kcal 30.3g 31.9g 55.5g 2104mg 5.4g	フルセット 1450kcal 49.1g 35.5g 225.5g 3453mg 8.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 649kcal 32.6g 30.4g 61.9g 2016mg 5.2g	フルセット 1466kcal 51.5g 34.0g 232.1g 3365mg 8.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 610kcal 28.8g 30.0g 55.1g 2428mg 6.2g	フルセット 1427kcal 47.6g 33.6g 225.1g 3777mg 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

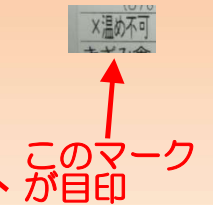


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

週間献立表 (刻み食)

	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)		
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	厚揚げと大根の煮物	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	キャベツと春雨のカレー炒め	乳麦	一夜漬(白菜昆布)	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	一夜漬(白菜昆布)	麦	★味噌汁	麦			
	カリフラワーの甘酢漬け		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	★味噌汁	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	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	エネルギー	111kcal	270kcal
	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	蛋白質	6.5g	10.2g
	脂質	3.0g	3.7g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	1.4g	2.1g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	4.5g	5.2g
	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	炭水化物	11.6g	44.6g
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	ナトリウム	618mg	1058mg	
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	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★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んかけ		白身フライ	麦	鶏のごまだれ煮	麦	ハヤシライスのルー	乳麦			大根の甘酢漬け		
	なすの利休煮	麦	炒り豆腐	卵乳麦	枝豆のペペロンチーノ風	麦	青じそ pasta	麦	蕪と揚げの煮物	麦			なすの利休煮	麦	
	玉ねぎと蒸し鶏のナムル	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			★味噌汁	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	きのこ油揚げの甘辛炒め	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	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	エネルギー	293kcal	452kcal
	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	蛋白質	10.2g	13.9g
	脂質	14.1g	14.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	15.6g	16.3g
	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	炭水化物	27.6g	60.6g
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	ナトリウム	1107mg	1547mg	
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	食塩相当量	2.8g	3.9g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★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			やわらかメンチカツ	卵乳麦	
	うま塩キャベツ	麦	法蓮草	麦	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			うま塩キャベツ	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	豆腐のかに風あんかけ	卵乳麦			法蓮草と油揚げの煮物	麦	
	じゃが芋と人参のカレー炒め		キャベツのピーナッツ和え	麦落	蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	麦	★味噌汁	麦	なすのトコロシ生姜煮	麦			★味噌汁	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	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	318kcal	477kcal	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	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	脂質	9.9g	10.6g
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	炭水化物	15.9g	48.9g	
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	ナトリウム	703mg	1143mg	
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	食塩相当量	1.8g	2.9g	
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	623kcal	1100kcal	エネルギー	590kcal	1067kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal	エネルギー	649kcal	1126kcal	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	32.6g	43.7g	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	30.4g	32.5g	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	炭水化物	55.1g	154.1g
	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	ナトリウム	2428mg	3748mg
	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	食塩相当量	6.2g	9.5g

★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。



週間献立表 (ムース食)

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)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ブロッ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		はんぺんの玉子とじ	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	
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	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
★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	
南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		野菜の三杯酢	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	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
★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	
白菜と若芽の煮物	乳麦		サラダスパゲティ	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	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	
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	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
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

★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。ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困窮者用食品)ではありません。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。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。

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。



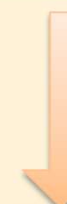
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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事があります
※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