

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	12月9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13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 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ブロッコリーの煮物 チキンアラビアータ	乳麦落 麦 麦	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおおさ炒め 菜の花の菜種和え	卵麦え 麦 卵麦	★ごはん120g 干草焼き イカとじゃが芋の煮物 ひじきの具だくさん煮	卵 麦 麦	★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 大根の甘酢漬け	乳麦 乳麦	★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 レンコンとフキの煮物	卵麦 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	190kcal	383kcal	エネルギー	85kcal	278kcal	エネルギー	141kcal	334kcal	エネルギー	164kcal	357kcal
	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	5.5g	8.8g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	7.9g	11.2g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	1.5g	2.0g	脂質	2.6g	3.1g	脂質	6.3g	6.8g
	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	14.6g	56.5g
ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	557mg	558mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ホワイトソース うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 ジャガ芋とえのきの煮物	乳麦 乳麦 麦か 麦 麦	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ 平さやいんげん 鶏肉の青じそ南蛮 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦 麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 ビーマンソテー 切干大根としらすの煮物 白菜のスープ煮	卵麦 卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 法蓮草の煮びたし 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物	麦 麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん120g ホイコーロー 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 人参とぜんまいのナムル	麦落 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	269kcal	462kcal	エネルギー	290kcal	483kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	268kcal	461kcal
	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	19.3g	22.6g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	15.8g	19.1g
	脂質	13.6g	14.1g	脂質	16.3g	16.8g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	15.9g	16.4g
	炭水化物	21.4g	63.3g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	10.5g	52.4g	炭水化物	14.5g	56.4g
ナトリウム	838mg	839mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	802mg	803mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 大根と鶏肉の味噌煮 キャベツの麻婆あんかけ	麦 麦 麦 麦落	★ごはん120g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し 蒸し鶏のおかか和え	麦 卵麦 麦	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 さつま芋と豚肉の揚煮 ナスの油炒め	乳麦 麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み オニオンソテー 大豆とごぼうの煮物 油揚げと菜の花の煮物	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の竜田揚 塩枝豆 豆腐のあっさりカレー煮込み 麩の野菜あんかけ	麦 乳麦 麦		
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	223kcal	416kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	294kcal	487kcal	エネルギー	244kcal	437kcal
	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	13.2g	16.5g
	脂質	9.8g	10.3g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	17.3g	17.8g	脂質	10.2g	10.7g
	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	20.3g	62.2g	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	26.1g	68.0g
	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	947mg	948mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	820mg	821mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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	682kcal	1261kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal
	たんぱく質	43.1g	53.0g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	38.2g	48.1g
	脂質	33.1g	34.6g	脂質	28.8g	30.3g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.4g	33.9g
	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	50.6g	176.3g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	55.2g	180.9g
	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	1890mg	1893mg	ナトリウム	2179mg	2182mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	880kcal	1459kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal
	たんぱく質	50.0g	59.9g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	46.1g	56.0g
	脂質	40.1g	41.6g	脂質	35.8g	37.3g	脂質	39.5g	40.9g	脂質	39.4g	40.9g
	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	79.5g	205.2g	炭水化物	76.5g	202.2g	炭水化物	83.4g	209.1g
	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2274mg	2277mg	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	2255mg	2258mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが自印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(たんぱく60g管理食)

	12月9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13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180g 鶏肉とジャガ芋の湯煮 キャベツとザーサイ炒め カリフラワーのピクルス		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 揚げナスの煮物 平さやいんげんのごまきな粉		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ		★ごはん180g 野菜笹かまぼこ けんちん煮 バジルポテトチキン		
		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー	211kcal	501kcal	236kcal	526kcal	243kcal	533kcal	191kcal	481kcal	243kcal	533kcal
	たんぱく質	8.0g	12.9g	8.3g	13.2g	10.0g	14.9g	10.9g	15.8g	8.0g	12.9g
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あなかけ 春雨とツナのピリ辛炒め		★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ 豚バラのすき焼き煮 カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 和風サラダ		★ごはん180g 鯖の照焼 人参グラッセ 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉ピーマン炒め		★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 オクラのペペロンチーノ 一口ナスのオランダ煮 スープキャベツ		
		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー	302kcal	592kcal	266kcal	556kcal	265kcal	555kcal	308kcal	598kcal	283kcal	573kcal
	たんぱく質	14.0g	18.9g	14.5g	19.4g	11.0g	15.9g	16.7g	21.6g	14.7g	19.6g
	脂質	16.2g	16.9g	15.6g	16.3g	14.6g	15.3g	19.1g	19.8g	20.0g	20.7g
	炭水化物	24.1g	87.0g	15.9g	78.8g	23.4g	86.3g	14.7g	77.6g	10.9g	73.8g
	ナトリウム	672mg	673mg	645mg	646mg	797mg	798mg	624mg	625mg	641mg	642mg
	カリウム	410mg	482mg	456mg	528mg	466mg	538mg	515mg	587mg	456mg	528mg
	リン	168mg	245mg	182mg	259mg	133mg	210mg	210mg	287mg	55mg	132mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g
	間食	◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 肉野菜煮込み クリームコロッケ		★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら じゃが芋の中華炒め 若芽としらすのおひたし		★ごはん180g ブリの西京焼 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん180g マニョムチキン風 ミックスソテー パスタのクリーム煮 中華キャベツ		★ごはん180g オニオンソースハンバーグ スパソテー 大豆と人参の煮物 白菜と挽肉の旨煮		
		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー	279kcal	569kcal	262kcal	552kcal	324kcal	614kcal	295kcal	585kcal	276kcal	566kcal
	たんぱく質	16.7g	21.6g	16.0g	20.9g	18.0g	22.9g	11.5g	16.4g	17.2g	22.1g
合計	★ごはん180g エネルギー 792kcal たんぱく質 38.7g 脂質 41.4g 炭水化物 62.7g ナトリウム 1727mg カリウム 1451mg リン 466mg 食塩相当量 4.3g		★ごはん180g エネルギー 764kcal たんぱく質 38.8g 脂質 44.9g 炭水化物 50.8g ナトリウム 1941mg カリウム 1568mg リン 466mg 食塩相当量 4.9g		★ごはん180g エネルギー 832kcal たんぱく質 39.0g 脂質 43.2g 炭水化物 70.1g ナトリウム 2114mg カリウム 1498mg リン 466mg 食塩相当量 5.4g		★ごはん180g エネルギー 890kcal たんぱく質 39.1g 脂質 42.1g 炭水化物 61.2g ナトリウム 2051mg カリウム 1386mg リン 505mg 食塩相当量 5.2g		★ごはん180g エネルギー 802kcal たんぱく質 39.9g 脂質 45.3g 炭水化物 55.3g ナトリウム 1945mg カリウム 1565mg リン 376mg 食塩相当量 5.0g		

お食事の作り方

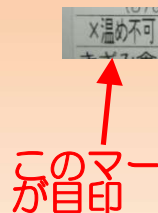


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



週間献立表（やわらか普通食）

12月9日(月)			12月10日(火)			12月11日(水)			12月12日(木)			12月13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 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大根とえのきのきんぴら 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g イカと白菜の中華煮 さつま芋と小松菜の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏大豆 ぜんまいとミンチの煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ナスと麩の炒め煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 和風ポトフ 大豆と椎茸の煮物 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	乳麦 麦 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 77kcal 5.1g 3.2g 8.3g 702mg 1.8g	フルセット 358kcal 11.6g 4.9g 65.6g 1143mg 2.9g	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 114kcal 8.4g 2.1g 16.1g 570mg 1.4g	フルセット 381kcal 14.3g 3.0g 72.9g 1037mg 2.6g	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 175kcal 11.5g 8.7g 13.7g 574mg 1.5g	フルセット 449kcal 17.4g 9.6g 71.9g 1015mg 2.6g	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 209kcal 5.9g 15.8g 11.8g 657mg 1.7g	フルセット 485kcal 12.3g 17.5g 68.0g 1098mg 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 141kcal 6.7g 4.5g 19.6g 493mg 1.3g	フルセット 415kcal 13.2g 6.1g 75.4g 934mg 2.4g
★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード オクラのペペロンチーノ 白菜と春雨の中華煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 菜の花 鶏肉のすき焼煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 生姜焼き じゃが芋のそぼろあん 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 田楽煮 人参しりしり パスタのサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g さば梅煮 豚肉と野菜の生姜炒め 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 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 241kcal 10.5g 11.1g 23.0g 886mg 2.3g	フルセット 506kcal 16.3g 12.0g 79.2g 1352mg 3.4g	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 261kcal 9.2g 16.1g 19.2g 785mg 2.0g	フルセット 533kcal 15.5g 17.1g 76.4g 1226mg 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 223kcal 12.0g 7.8g 25.6g 954mg 2.4g	フルセット 501kcal 18.5g 9.5g 82.4g 1396mg 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 209kcal 6.1g 10.2g 23.8g 800mg 2.0g	フルセット 486kcal 12.4g 11.2g 81.9g 1241mg 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 294kcal 16.1g 19.1g 13.9g 803mg 2.0g	フルセット 565kcal 22.1g 20.1g 70.8g 1245mg 3.2g
★やわらかごはん180g ポークチャップ 金時豆煮 ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g アジのカレー焼 インゲンソテー 豚肉のチリソース炒め フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 大根と竹輪の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの五目炒め煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 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 335kcal 14.6g 16.0g 33.2g 810mg 2.1g	フルセット 602kcal 20.4g 16.9g 89.9g 1252mg 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 285kcal 16.8g 14.3g 21.2g 802mg 2.0g	フルセット 562kcal 23.2g 16.0g 77.7g 1244mg 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 253kcal 7.3g 15.4g 21.0g 757mg 1.9g	フルセット 520kcal 13.3g 16.3g 77.6g 1226mg 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 176kcal 15.7g 6.3g 15.0g 773mg 2.0g	フルセット 450kcal 21.5g 7.2g 73.2g 1215mg 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 220kcal 14.8g 11.3g 14.2g 703mg 1.8g	フルセット 485kcal 20.6g 12.2g 70.6g 1169mg 3.0g
★やわらかごはん180g ポークチャップ 金時豆煮 ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g アジのカレー焼 インゲンソテー 豚肉のチリソース炒め フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 大根と竹輪の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの五目炒め煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 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 653kcal 30.2g 30.3g 64.5g 2398mg 6.2g	フルセット 1466kcal 48.3g 33.8g 234.7g 3747mg 9.5g	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 660kcal 34.4g 32.5g 56.5g 2157mg 5.4g	フルセット 1476kcal 53.0g 36.1g 227.0g 3507mg 8.9g	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 651kcal 30.8g 31.9g 60.3g 2285mg 5.8g	フルセット 1470kcal 49.2g 35.4g 231.9g 3637mg 9.3g	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 594kcal 27.7g 32.3g 50.6g 2230mg 5.7g	フルセット 1421kcal 46.2g 35.9g 223.1g 3554mg 9.1g	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 655kcal 37.6g 34.9g 47.7g 1999mg 5.1g	フルセット 1465kcal 55.9g 38.4g 216.8g 3348mg 8.6g

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

お食事の作り方

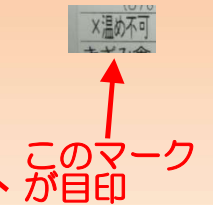


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。



週間献立表 (ムース食)

12月9日(月)			12月10日(火)			12月11日(水)			12月12日(木)			12月13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 がんと煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 麦		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)	麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	卵麦 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 122kcal 3.3g 6.8g 11.3g 474mg 1.2g	フルセット 296kcal 7.1g 7.5g 49.7g 997mg 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 137kcal 2.9g 6.6g 17.5g 564mg 1.4g	フルセット 311kcal 6.7g 7.3g 55.9g 1087mg 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 88kcal 2.5g 4.2g 10.6g 450mg 1.1g	フルセット 262kcal 6.3g 4.9g 49.0g 973mg 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 108kcal 2.7g 4.7g 13.2g 565mg 1.4g	フルセット 282kcal 6.5g 5.4g 51.6g 1088mg 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 104kcal 4.5g 5.6g 8.6g 605mg 1.5g	フルセット 278kcal 8.3g 6.3g 47.0g 1128mg 2.9g
★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵麦 乳麦 麦		★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦か 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 227kcal 5.5g 13.8g 20.1g 680mg 1.7g	フルセット 401kcal 9.3g 14.5g 58.5g 1203mg 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 187kcal 10.5g 7.4g 19.6g 896mg 2.3g	フルセット 361kcal 14.3g 8.1g 58.0g 1419mg 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 205kcal 8.4g 8.4g 23.9g 777mg 2.0g	フルセット 379kcal 12.2g 9.1g 62.3g 1300mg 3.3g	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 168kcal 7.6g 7.0g 19.0g 1004mg 2.6g	フルセット 342kcal 11.4g 7.7g 57.4g 1527mg 3.9g	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 202kcal 7.4g 10.3g 19.8g 972mg 2.5g	フルセット 376kcal 11.2g 11.0g 58.2g 1495mg 3.8g
★全粥240g 鮭の西京焼 油揚と菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花生煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の干切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身フライタルタル 大豆大根煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 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 188kcal 7.8g 7.5g 22.0g 749mg 1.9g	フルセット 362kcal 11.6g 8.2g 60.4g 1272mg 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 173kcal 6.7g 9.5g 15.9g 732mg 1.9g	フルセット 347kcal 10.5g 10.2g 54.3g 1255mg 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 231kcal 7.0g 11.7g 24.1g 630mg 1.6g	フルセット 405kcal 10.8g 12.4g 62.5g 1153mg 2.9g	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 164kcal 6.6g 7.9g 16.7g 754mg 1.9g	フルセット 338kcal 10.4g 8.6g 55.1g 1277mg 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 205kcal 4.8g 12.5g 18.9g 857mg 2.2g	フルセット 379kcal 8.6g 13.2g 57.3g 1380mg 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 537kcal 16.6g 28.1g 53.4g 1903mg 4.8g	フルセット 1059kcal 28.0g 30.2g 168.6g 3472mg 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 497kcal 20.1g 23.5g 53.0g 2192mg 5.6g	フルセット 1019kcal 31.5g 25.6g 168.2g 3761mg 9.6g	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 524kcal 17.9g 24.3g 58.6g 1857mg 4.7g	フルセット 1046kcal 29.3g 26.4g 173.8g 3426mg 8.7g	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 440kcal 16.9g 19.6g 48.9g 2323mg 5.9g	フルセット 962kcal 28.3g 21.7g 164.1g 3892mg 9.9g	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 511kcal 16.7g 28.4g 47.3g 2434mg 6.2g	フルセット 1033kcal 28.1g 30.5g 162.5g 4003mg 10.2g

★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(えん下困難者用食品)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**1.5分**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