

週間献立表(カロリー1600kcal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150g 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 ★味噌汁(小松菜・切干)	乳麦 落麦 麦	★ごはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦 え 卵麦	★ごはん150g 干草焼き イカとじゃが芋の煮物 ひじきの具だくさん煮 ★味噌汁(若芽・白菜)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 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 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	卵麦 麦 麦					
	エネルギー	190kcal	446kcal	エネルギー	85kcal	352kcal	エネルギー	141kcal	397kcal	エネルギー	149kcal	422kcal	エネルギー	164kcal	432kcal
	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	5.5g	11.3g	たんぱく質	9.8g	15.0g	たんぱく質	9.2g	15.5g	たんぱく質	7.9g	13.8g
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	1.5g	3.1g	脂質	2.6g	3.4g	脂質	6.3g	8.0g	脂質	7.4g	9.0g
	炭水化物	15.2g	69.9g	炭水化物	13.8g	68.8g	炭水化物	19.5g	74.5g	炭水化物	14.6g	70.4g	炭水化物	16.6g	71.9g
ナトリウム	542mg	770mg	ナトリウム	710mg	937mg	ナトリウム	617mg	869mg	ナトリウム	557mg	783mg	ナトリウム	525mg	752mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.9g	
昼食	★ごはん150g 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 ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 乳麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 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 ★味噌汁(若芽・なめこ)	麦 麦 麦 乳麦 落麦	★ごはん150g 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 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	卵麦 卵乳麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 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 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 麦 卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 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 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 落麦 乳麦 麦 麦					
	エネルギー	269kcal	525kcal	エネルギー	290kcal	545kcal	エネルギー	226kcal	490kcal	エネルギー	268kcal	524kcal	エネルギー	234kcal	496kcal
	たんぱく質	14.7g	19.8g	たんぱく質	19.3g	24.5g	たんぱく質	15.5g	21.2g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	14.4g	20.1g
	脂質	13.6g	14.4g	脂質	16.3g	17.1g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	11.2g	12.1g
	炭水化物	21.4g	76.3g	炭水化物	16.5g	71.4g	炭水化物	10.5g	66.6g	炭水化物	14.5g	69.4g	炭水化物	19.3g	75.0g
ナトリウム	838mg	1066mg	ナトリウム	540mg	792mg	ナトリウム	729mg	956mg	ナトリウム	802mg	949mg	ナトリウム	906mg	1132mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.9g	
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						
	◎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						
夕食	★ごはん150g 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 ★味噌汁(若芽・しめじ)	麦 麦 麦 麦 落麦	★ごはん150g 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 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 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 ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 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 ★味噌汁(豆腐・しめじ)	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 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 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 乳麦 麦 卵麦					
	エネルギー	223kcal	478kcal	エネルギー	241kcal	495kcal	エネルギー	294kcal	548kcal	エネルギー	244kcal	504kcal	エネルギー	230kcal	489kcal
	たんぱく質	16.8g	22.1g	たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	15.3g	20.4g	たんぱく質	13.2g	18.7g	たんぱく質	18.2g	23.4g
	脂質	9.8g	10.6g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	17.3g	18.1g	脂質	10.2g	11.2g	脂質	9.0g	10.3g
	炭水化物	14.1g	69.0g	炭水化物	20.3g	74.7g	炭水化物	18.7g	72.9g	炭水化物	26.1g	81.1g	炭水化物	17.6g	72.0g
ナトリウム	687mg	938mg	ナトリウム	947mg	1095mg	ナトリウム	544mg	692mg	ナトリウム	820mg	1047mg	ナトリウム	654mg	819mg	
食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	2.4g	2.8g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
合計	エネルギー	682kcal	1449kcal	エネルギー	616kcal	1392kcal	エネルギー	661kcal	1435kcal	エネルギー	661kcal	1450kcal	エネルギー	628kcal	1417kcal
	たんぱく質	43.1g	58.6g	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	40.6g	56.6g	たんぱく質	38.2g	55.2g	たんぱく質	40.5g	57.3g
	脂質	33.1g	35.5g	脂質	28.8g	32.0g	脂質	32.5g	35.0g	脂質	32.4g	35.8g	脂質	27.6g	31.4g
	炭水化物	50.7g	215.2g	炭水化物	50.6g	214.9g	炭水化物	48.7g	214.0g	炭水化物	55.2g	220.9g	炭水化物	53.5g	218.9g
	ナトリウム	2067mg	2774mg	ナトリウム	2197mg	2824mg	ナトリウム	1890mg	2517mg	ナトリウム	2179mg	2779mg	ナトリウム	2085mg	2703mg
食塩相当量	5.2g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	880kcal	1647kcal	エネルギー	817kcal	1593kcal	エネルギー	858kcal	1632kcal	エネルギー	860kcal	1649kcal	エネルギー	829kcal	1618kcal
	たんぱく質	50.0g	65.5g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	48.3g	64.3g	たんぱく質	46.1g	63.1g	たんぱく質	47.9g	64.7g
	脂質	40.1g	42.5g	脂質	35.8g	39.0g	脂質	39.5g	42.0g	脂質	39.4g	42.8g	脂質	34.6g	38.4g
	炭水化物	79.6g	244.1g	炭水化物	79.5g	243.8g	炭水化物	76.5g	241.8g	炭水化物	83.4g	249.1g	炭水化物	82.4g	247.8g
	ナトリウム	2141mg	2848mg	ナトリウム	2274mg	2901mg	ナトリウム	1966mg	2593mg	ナトリウム	2255mg	2855mg	ナトリウム	2162mg	2780mg
食塩相当量	5.4g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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(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	
★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 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 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	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	149kcal	342kcal	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	9.2g	12.5g	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	脂質	7.4g	7.9g
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	炭水化物	16.6g	58.5g
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	ナトリウム	525mg	526mg
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	食塩相当量	1.3g	1.3g
★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 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 落麦		★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 落麦 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	エネルギー	234kcal	427kcal
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	たんぱく質	14.4g	17.7g
脂質	13.6g	14.1g	脂質	16.3g	16.8g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	15.9g	16.4g	脂質	11.2g	11.7g
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	炭水化物	19.3g	61.2g
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	ナトリウム	906mg	907mg
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	食塩相当量	2.3g	2.3g
◎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		★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	
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	エネルギー	230kcal	423kcal
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	たんぱく質	18.2g	21.5g
脂質	9.8g	10.3g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	17.3g	17.8g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	9.0g	9.5g
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	炭水化物	17.6g	59.5g
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	ナトリウム	654mg	655mg
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	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	682kcal	1261kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal
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	たんぱく質	40.5g	50.4g
脂質	33.1g	34.6g	脂質	28.8g	30.3g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	27.6g	29.1g
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	炭水化物	53.5g	179.2g
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	ナトリウム	2085mg	2088mg
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	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
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	エネルギー	829kcal	1408kcal
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	たんぱく質	47.9g	57.8g
脂質	40.1g	41.6g	脂質	35.8g	37.3g	脂質	39.5g	40.9g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	34.6g	36.1g
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	炭水化物	82.4g	208.1g
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	ナトリウム	2162mg	2165mg
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	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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(たんぱく40g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
★ごはん150g 厚焼玉子 春雨タンタン 青のりポテトサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子の中華炒め 人参とさつま揚げの金平 切干と法蓮華のごまマヨネーズ	卵麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 野菜の味噌煮込み 明太春雨サラダ	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 目玉焼き コンニャクのおおさ炒め ポテトサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め ナスと麩の炒め煮 ジャガ芋の中華炒め	卵麦 卵乳麦 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 292kcal	535kcal	エネルギー 248kcal	491kcal	エネルギー 283kcal	526kcal	エネルギー 248kcal	491kcal	エネルギー 277kcal	542kcal
たんぱく質 7.4g	11.5g	たんぱく質 7.2g	11.3g	たんぱく質 4.6g	8.7g	たんぱく質 6.4g	10.5g	たんぱく質 7.5g	12.4g
脂質 17.4g	18.0g	脂質 15.8g	16.4g	脂質 15.0g	15.6g	脂質 17.8g	18.4g	脂質 17.8g	19.6g
炭水化物 26.2g	79.0g	炭水化物 19.3g	72.1g	炭水化物 31.0g	83.8g	炭水化物 14.6g	67.4g	炭水化物 21.9g	76.9g
ナトリウム 633mg	634mg	ナトリウム 658mg	659mg	ナトリウム 728mg	729mg	ナトリウム 442mg	443mg	ナトリウム 535mg	633mg
カリウム 297mg	358mg	カリウム 352mg	413mg	カリウム 364mg	425mg	カリウム 276mg	337mg	カリウム 396mg	578mg
リン 126mg	191mg	リン 105mg	170mg	リン 80mg	145mg	リン 112mg	177mg	リン 91mg	172mg
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	食塩相当量 1.1g	1.1g	食塩相当量 1.4g	1.6g
★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 大豆の肉じゃが煮 マカロニの和風ソテー	麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g 野菜コロッケ 人参グラッセ スパトマト炒め 竹輪のごま炒め	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ	麦 か 麦 卵	★ごはん150g 牛肉とじゃがいもの炒め物 麩とえのきのさつと煮 パスタのサラダ	麦 落 麦 卵乳麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ オニオンソテー れんこんの土佐煮 パインキャロットラペ	麦 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 307kcal	550kcal	エネルギー 367kcal	610kcal	エネルギー 335kcal	578kcal	エネルギー 384kcal	627kcal	エネルギー 348kcal	569kcal
たんぱく質 13.5g	17.6g	たんぱく質 8.4g	12.5g	たんぱく質 6.2g	10.3g	たんぱく質 9.7g	13.8g	たんぱく質 14.1g	17.4g
脂質 15.1g	15.7g	脂質 16.9g	17.5g	脂質 26.5g	27.1g	脂質 24.1g	24.7g	脂質 17.7g	17.1g
炭水化物 28.4g	81.2g	炭水化物 44.6g	97.4g	炭水化物 17.5g	70.3g	炭水化物 30.4g	83.2g	炭水化物 30.4g	81.0g
ナトリウム 818mg	819mg	ナトリウム 713mg	714mg	ナトリウム 611mg	612mg	ナトリウム 733mg	734mg	ナトリウム 514mg	418mg
カリウム 556mg	617mg	カリウム 364mg	425mg	カリウム 483mg	544mg	カリウム 558mg	619mg	カリウム 664mg	604mg
リン 159mg	224mg	リン 100mg	165mg	リン 99mg	164mg	リン 153mg	218mg	リン 200mg	249mg
食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.3g	1.1g
◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g	
★ごはん150g お魚ザンギ オクラのペロンチーノ 豚肉と大根のピリ辛煮 ナスの油炒め	卵麦 麦 麦	★ごはん150g マーボ豆腐 キャロットエッグ マセドニアンサラダ	麦 落 卵乳麦 卵	★ごはん150g 鶏肉マスタード バジルマカロニ ジャガ芋の洋風あんかけ 和風サラダ	麦 麦 乳麦 卵	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 じゃが芋のそぼろあん きんぴられんこん	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豆腐ハンバーグのきのこあん 鶏じゃが煮 春雨のマヨネーズ炒め	卵麦 麦 落 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 368kcal	611kcal	エネルギー 343kcal	586kcal	エネルギー 347kcal	590kcal	エネルギー 341kcal	584kcal	エネルギー 333kcal	576kcal
たんぱく質 9.2g	13.3g	たんぱく質 8.3g	12.4g	たんぱく質 12.6g	16.7g	たんぱく質 12.7g	16.8g	たんぱく質 8.3g	12.4g
脂質 26.2g	26.8g	脂質 23.5g	24.1g	脂質 19.3g	19.9g	脂質 16.9g	17.5g	脂質 20.9g	21.5g
炭水化物 24.1g	76.9g	炭水化物 23.4g	76.2g	炭水化物 29.4g	82.2g	炭水化物 33.3g	86.1g	炭水化物 26.4g	79.2g
ナトリウム 828mg	829mg	ナトリウム 615mg	616mg	ナトリウム 859mg	860mg	ナトリウム 652mg	653mg	ナトリウム 696mg	697mg
カリウム 496mg	557mg	カリウム 400mg	461mg	カリウム 464mg	525mg	カリウム 597mg	658mg	カリウム 369mg	430mg
リン 127mg	192mg	リン 103mg	168mg	リン 143mg	208mg	リン 198mg	263mg	リン 111mg	176mg
食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g
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 967kcal	1696kcal	エネルギー 958kcal	1687kcal	エネルギー 965kcal	1694kcal	エネルギー 973kcal	1702kcal	エネルギー 958kcal	1687kcal
たんぱく質 30.1g	42.4g	たんぱく質 23.9g	36.2g	たんぱく質 23.4g	35.7g	たんぱく質 28.8g	41.1g	たんぱく質 29.9g	42.2g
脂質 58.7g	60.5g	脂質 56.2g	58.0g	脂質 60.8g	62.6g	脂質 58.8g	60.6g	脂質 56.4g	58.2g
炭水化物 78.7g	237.1g	炭水化物 87.3g	245.7g	炭水化物 77.9g	236.3g	炭水化物 78.3g	236.7g	炭水化物 78.7g	237.1g
ナトリウム 2279mg	2282mg	ナトリウム 1986mg	1989mg	ナトリウム 2198mg	2201mg	ナトリウム 1827mg	1830mg	ナトリウム 1745mg	1748mg
カリウム 1349mg	1532mg	カリウム 1116mg	1299mg	カリウム 1311mg	1494mg	カリウム 1431mg	1614mg	カリウム 1429mg	1612mg
リン 412mg	607mg	リン 308mg	503mg	リン 322mg	517mg	リン 463mg	658mg	リン 402mg	597mg
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	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 4.5g	4.5g
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 1031kcal	1760kcal	エネルギー 1021kcal	1750kcal	エネルギー 1029kcal	1758kcal	エネルギー 1021kcal	1750kcal	エネルギー 1022kcal	1751kcal
たんぱく質 30.5g	42.8g	たんぱく質 24.2g	36.5g	たんぱく質 23.8g	36.1g	たんぱく質 29.2g	41.5g	たんぱく質 30.3g	42.6g
脂質 58.8g	60.6g	脂質 56.3g	58.1g	脂質 60.9g	62.7g	脂質 58.9g	60.7g	脂質 56.5g	58.3g
炭水化物 94.2g	252.6g	炭水化物 102.5g	260.9g	炭水化物 93.4g	251.8g	炭水化物 89.8g	248.2g	炭水化物 94.2g	252.6g
ナトリウム 2282mg	2285mg	ナトリウム 1987mg	1990mg	ナトリウム 2201mg	2204mg	ナトリウム 1830mg	1833mg	ナトリウム 1748mg	1751mg
カリウム 1409mg	1592mg	カリウム 1173mg	1356mg	カリウム 1371mg	1554mg	カリウム 1487mg	1670mg	カリウム 1489mg	1672mg
リン 419mg	614mg	リン 311mg	506mg	リン 329mg	524mg	リン 469mg	664mg	リン 409mg	604mg
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	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 4.5g	4.5g

お食事の作り方

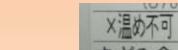


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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(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 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め カリフラワーのピクルス	麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 揚ナスの煮物 平さやいんげんのごまきな粉	卵麦 麦	★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	卵乳麦 麦 麦落	★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	麦 麦 麦	★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	卵 麦 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	211kcal	501kcal	エネルギー	236kcal	526kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	243kcal	533kcal
	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	8.0g	12.9g
	脂質	12.2g	12.9g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.7g	8.4g
炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	28.1g	91.0g	炭水化物	19.4g	82.3g	
ナトリウム	451mg	452mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	669mg	670mg	
カリウム	530mg	602mg	カリウム	471mg	543mg	カリウム	507mg	579mg	カリウム	514mg	586mg	
リン	107mg	184mg	リン	136mg	213mg	リン	156mg	233mg	リン	168mg	245mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ 春雨とツナのピリ辛炒め	卵乳麦 卵麦 卵麦 麦	★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	麦 麦 麦 卵乳麦	★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	麦 乳麦 卵	★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	麦 乳麦 麦 麦	★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	麦 麦 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	302kcal	592kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	308kcal	598kcal
	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	16.7g	21.6g
	脂質	16.2g	16.9g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	19.1g	19.8g
炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	14.7g	77.6g	
ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	624mg	625mg	
カリウム	410mg	482mg	カリウム	456mg	528mg	カリウム	466mg	538mg	カリウム	515mg	587mg	
リン	168mg	245mg	リン	182mg	259mg	リン	133mg	210mg	リン	210mg	287mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	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	麦 麦 麦 麦 乳麦	★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 若芽としらすのおひたし	麦 麦 麦 麦 麦	★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	乳麦 卵乳麦	★ごはん180g マニッシュムチン風 ミックスソテー パスタのクリーム煮 中華キャベツ	麦 乳麦 乳麦 麦	★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	乳麦 乳麦 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	279kcal	569kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	295kcal	585kcal
	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	11.5g	16.4g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	15.3g	16.0g
炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	27.1g	90.0g	
ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	758mg	759mg	
カリウム	511mg	583mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	525mg	597mg	カリウム	357mg	429mg	
リン	191mg	268mg	リン	83mg	160mg	リン	177mg	254mg	リン	127mg	204mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	792kcal	1662kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal	エネルギー	832kcal	1702kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.1g	53.8g
	脂質	41.4g	43.5g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	42.1g	44.2g
	炭水化物	62.7g	251.4g	炭水化物	50.8g	239.5g	炭水化物	70.1g	258.8g	炭水化物	61.2g	249.9g
ナトリウム	1727mg	1730mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2051mg	2054mg	
カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1498mg	1714mg	カリウム	1386mg	1602mg	
リン	466mg	697mg	リン	632mg	697mg	リン	466mg	697mg	リン	505mg	736mg	
食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	960kcal	1830kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g
	脂質	41.6g	43.7g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	42.3g	44.4g
	炭水化物	85.7g	274.4g	炭水化物	81.3g	270.0g	炭水化物	101.0g	289.7g	炭水化物	84.2g	272.9g
	ナトリウム	1733mg	1736mg	ナトリウム	1943mg	1946mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2057mg	2060mg
カリウム	1564mg	1780mg	カリウム	1682mg	1898mg	カリウム	1618mg	1834mg	カリウム	1499mg	1715mg	
リン	478mg	709mg	リン	407mg	638mg	リン	480mg	711mg	リン	517mg	748mg	
食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

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 (刻み食)

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			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		イカと白菜の中華煮	乳麦		鶏大豆	麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦		和風ポトフ	乳麦	
大根とえのきのきんぴら	麦		さつまいもと小松菜の煮物	麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		ナスと麩の炒め煮	乳麦落		大豆と椎茸の煮物	麦	
一夜漬(白菜人参)	麦		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦		菜の花とコーンのわさびマヨ和え	卵麦		キャベツとザーサイのナムル	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	77kcal	236kcal	エネルギー	114kcal	273kcal	エネルギー	175kcal	334kcal	エネルギー	209kcal	368kcal	エネルギー	141kcal	300kcal
蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	6.7g	10.4g
脂質	3.2g	3.9g	脂質	2.1g	2.8g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	4.5g	5.2g
炭水化物	8.3g	41.3g	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	19.6g	52.6g
ナトリウム	702mg	1142mg	ナトリウム	570mg	1010mg	ナトリウム	574mg	1014mg	ナトリウム	657mg	1097mg	ナトリウム	493mg	933mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉マスタード	麦		ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦		生姜焼き	麦落		田楽煮	麦		さば梅煮	麦	
オクラのペペロンチーノ			菜の花			じゃが芋のそぼろあん	麦		人参しりしり	麦		豚肉と野菜の生姜炒め	麦	
白菜と春雨の中華煮	麦		鶏肉のすき焼煮	麦		若芽ともやしの酢の物	麦		パスタのサラダ	卵乳麦		若芽と油揚げのおひたし	麦	
たたきごぼう	麦		人参とコーンのツナマヨ和え	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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	241kcal	400kcal	エネルギー	261kcal	420kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	209kcal	368kcal	エネルギー	294kcal	453kcal
蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	16.1g	19.8g
脂質	11.1g	11.8g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	19.1g	19.8g
炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	25.6g	58.6g	炭水化物	23.8g	56.8g	炭水化物	13.9g	46.9g
ナトリウム	886mg	1326mg	ナトリウム	785mg	1225mg	ナトリウム	954mg	1394mg	ナトリウム	800mg	1240mg	ナトリウム	803mg	1243mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ポークチャップ	乳麦		アジのカレー焼	麦		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦		赤魚のごま焼	麦		鶏のカレー照煮込み	麦	
金時豆煮	麦		インゲンソテー	乳麦		大根と竹輪の煮物	麦		塩枝豆			ピーマンソテー	卵乳麦	
ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦		豚肉のチリソース炒め	麦		春雨のサラダ	卵乳麦		れんこんの五目炒め煮	麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦	
★味噌汁	麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		★味噌汁	麦		オクラのおかか和え梅風味	麦		カリフラワーのピクルス	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	335kcal	494kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	220kcal	379kcal
蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	15.7g	19.4g	蛋白質	14.8g	18.5g
脂質	16.0g	16.7g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	11.3g	12.0g
炭水化物	33.2g	66.2g	炭水化物	21.2g	54.2g	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	14.2g	47.2g
ナトリウム	810mg	1250mg	ナトリウム	802mg	1242mg	ナトリウム	757mg	1197mg	ナトリウム	773mg	1213mg	ナトリウム	703mg	1143mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g
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	653kcal	1130kcal	エネルギー	660kcal	1137kcal	エネルギー	651kcal	1128kcal	エネルギー	594kcal	1071kcal	エネルギー	655kcal	1132kcal
蛋白質	30.2g	41.3g	蛋白質	34.4g	45.5g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	27.7g	38.8g	蛋白質	37.6g	48.7g
脂質	30.3g	32.4g	脂質	32.5g	34.6g	脂質	31.9g	34.0g	脂質	32.3g	34.4g	脂質	34.9g	37.0g
炭水化物	64.5g	163.5g	炭水化物	56.5g	155.5g	炭水化物	60.3g	159.3g	炭水化物	50.6g	149.6g	炭水化物	47.7g	146.7g
ナトリウム	2398mg	3718mg	ナトリウム	2157mg	3477mg	ナトリウム	2285mg	3605mg	ナトリウム	2230mg	3550mg	ナトリウム	1999mg	3319mg
食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.1g	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。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
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			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
がんと煮	麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		温泉玉子	卵麦	
大根と竹輪の酢の物	乳麦		昆布の佃煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		一夜漬	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	122kcal	296kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal
蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g
脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g
炭水化物	11.3g	49.7g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	10.6g	49.0g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g
ナトリウム	474mg	997mg	ナトリウム	564mg	1087mg	ナトリウム	450mg	973mg	ナトリウム	565mg	1088mg	ナトリウム	605mg	1128mg
食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
とんかつ	卵乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	
黒豆煮	乳麦		五色煮豆	卵麦		赤玉南瓜の煮物	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦	
マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦か	
★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	227kcal	401kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	202kcal	376kcal
蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.4g	11.2g
脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	10.3g	11.0g
炭水化物	20.1g	58.5g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	19.8g	58.2g
ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	896mg	1419mg	ナトリウム	777mg	1300mg	ナトリウム	1004mg	1527mg	ナトリウム	972mg	1495mg
食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.6g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身フライタルタル	卵乳麦	
油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦		大根の干切煮	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦	
若芽とパインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★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	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	231kcal	405kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	205kcal	379kcal
蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.8g	8.6g
脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	12.5g	13.2g
炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	15.9g	54.3g	炭水化物	24.1g	62.5g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.9g	57.3g
ナトリウム	749mg	1272mg	ナトリウム	732mg	1255mg	ナトリウム	630mg	1153mg	ナトリウム	754mg	1277mg	ナトリウム	857mg	1380mg
食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	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	537kcal	1059kcal	エネルギー	497kcal	1019kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	440kcal	962kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal
蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	20.1g	31.5g	蛋白質	17.9g	29.3g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.7g	28.1g
脂質	28.1g	30.2g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.3g	26.4g	脂質	19.6g	21.7g	脂質	28.4g	30.5g
炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	53.0g	168.2g	炭水化物	58.6g	173.8g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	47.3g	162.5g
ナトリウム	1903mg	3472mg	ナトリウム	2192mg	3761mg	ナトリウム	1857mg	3426mg	ナトリウム	2323mg	3892mg	ナトリウム	2434mg	4003mg
食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	6.2g	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
- (a) 湯せん
 - (i) 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**1.5分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (i) 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