



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	12月2日(月)			12月3日(火)			12月4日(水)			12月5日(木)			12月6日(金)		
	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 オムレット ケチャップ(小袋) 枝豆とかにかまの煮物 白菜と昆布のナムル ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦 卵麦 麦		★ごはん150g 揚げ豆腐のおろしポン酢かけ 人参しりしり 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(若芽・しめじ)	麦 麦 麦		★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(えのき・切干)	麦 麦 麦		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 ジャガ芋の中華炒め 野菜のごま和え ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	麦 麦 麦		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 大根と茹の出汁煮 キャロットラペ ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 麦 麦	
	エネルギー	135kcal	391kcal	エネルギー	153kcal	408kcal	エネルギー	206kcal	461kcal	エネルギー	173kcal	432kcal	エネルギー	148kcal	402kcal
	たんぱく質	8.6g	13.8g	たんぱく質	8.4g	13.7g	たんぱく質	9.1g	14.1g	たんぱく質	7.4g	12.6g	たんぱく質	7.0g	12.1g
	脂質	7.3g	8.0g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	8.1g	9.4g	脂質	3.8g	4.6g
昼食	★ごはん150g チキンカレーのルー 切干大根のコンソメ炒め 蒸し鶏の炒め物 ★味噌汁(若芽・揚げ)	乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース キャベツの土佐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦		★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 菜の花と人参の白和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉のごま焼き インゲンソテー 竹輪の五色きんぴら 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)	麦 乳麦 卵乳麦	
	エネルギー	223kcal	489kcal	エネルギー	199kcal	467kcal	エネルギー	216kcal	478kcal	エネルギー	246kcal	500kcal	エネルギー	265kcal	520kcal
	たんぱく質	15.3g	21.2g	たんぱく質	11.9g	17.9g	たんぱく質	11.8g	17.5g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	20.6g	25.6g
	脂質	12.5g	14.1g	脂質	10.3g	11.9g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	11.8g	12.6g	脂質	14.8g	15.6g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				
	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 卵麦 乳麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 竹輪と菜の花の煮物 油揚げの玉子とじ ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 麦		★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐の塩あんかけ煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(揚げ・しめじ)	乳麦 麦 麦		★ごはん150g ブリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 春雨の中華和え ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	
	エネルギー	266kcal	533kcal	エネルギー	264kcal	521kcal	エネルギー	206kcal	462kcal	エネルギー	201kcal	467kcal	エネルギー	250kcal	514kcal
	たんぱく質	16.5g	22.4g	たんぱく質	20.6g	25.6g	たんぱく質	19.4g	24.5g	たんぱく質	13.1g	19.0g	たんぱく質	16.9g	22.5g
夕食	★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 竹輪と菜の花の煮物 油揚げの玉子とじ ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 麦		★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐の塩あんかけ煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(揚げ・しめじ)	乳麦 麦 麦		★ごはん150g ブリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 春雨の中華和え ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦				
	エネルギー	266kcal	533kcal	エネルギー	264kcal	521kcal	エネルギー	206kcal	462kcal	エネルギー	201kcal	467kcal	エネルギー	250kcal	514kcal
	たんぱく質	16.5g	22.4g	たんぱく質	20.6g	25.6g	たんぱく質	19.4g	24.5g	たんぱく質	13.1g	19.0g	たんぱく質	16.9g	22.5g
	脂質	11.8g	12.9g	脂質	14.6g	15.4g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	10.9g	12.5g	脂質	12.5g	13.4g
合計	エネルギー	624kcal	1413kcal	エネルギー	616kcal	1396kcal	エネルギー	628kcal	1401kcal	エネルギー	620kcal	1399kcal	エネルギー	663kcal	1436kcal
	たんぱく質	40.4g	57.4g	たんぱく質	40.9g	57.2g	たんぱく質	40.3g	56.1g	たんぱく質	39.2g	55.4g	たんぱく質	44.5g	60.2g
	脂質	31.6g	35.0g	脂質	33.1g	36.3g	脂質	27.1g	29.6g	脂質	30.8g	34.5g	脂質	31.1g	33.6g
	炭水化物	46.8g	212.6g	炭水化物	38.5g	203.5g	炭水化物	54.5g	219.5g	炭水化物	46.7g	210.2g	炭水化物	48.3g	213.3g
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1610kcal	エネルギー	823kcal	1603kcal	エネルギー	826kcal	1599kcal	エネルギー	817kcal	1596kcal	エネルギー	864kcal	1637kcal
	たんぱく質	48.1g	65.1g	たんぱく質	47.0g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.0g	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	51.9g	67.6g
	脂質	38.6g	42.0g	脂質	40.2g	43.4g	脂質	34.1g	36.6g	脂質	37.8g	41.5g	脂質	38.1g	40.6g
	炭水化物	74.6g	240.4g	炭水化物	70.4g	235.4g	炭水化物	83.4g	248.4g	炭水化物	74.5g	238.0g	炭水化物	77.2g	242.2g

※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

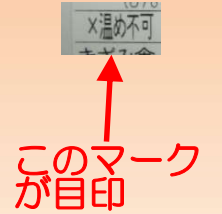


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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（やわらか普通食）

12月2日(月)			12月3日(火)			12月4日(水)			12月5日(木)			12月6日(金)		
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 竹輪と玉ねぎの卵とじ 小松菜とベーコンのバター炒め 人参のおかかサラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と冬野菜の味噌炒め ひじきの五目煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 マカロニトマト炒め 三色野菜ナムル ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜炒め インゲンのごま和え ★味噌汁	乳麦 卵麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根と豚肉の炒め物 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 125kcal 6.3g 5.0g 14.1g 616mg 1.6g	フルセット 398kcal 12.4g 6.0g 71.4g 1058mg 2.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 126kcal 7.2g 5.4g 12.8g 509mg 1.3g	フルセット 393kcal 13.1g 6.3g 69.5g 951mg 2.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 133kcal 7.0g 5.2g 16.3g 673mg 1.7g	フルセット 405kcal 13.2g 6.2g 73.5g 1115mg 2.8g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 144kcal 6.8g 6.9g 14.2g 511mg 1.3g	フルセット 420kcal 13.2g 8.6g 70.6g 952mg 2.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 196kcal 7.0g 10.6g 16.1g 577mg 1.5g	フルセット 463kcal 12.8g 11.5g 72.6g 1019mg 2.6g
★やわらかごはん180g ポークジンジャー ナスの挽肉炒め 若芽の明太和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ツナじやがバター きつまつ揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g ブリのごま焼 大根の酢漬 厚揚げのそぼろ煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 北海道豚肉のジンギスカン風 肉入りうの花 こんにゃくの中華和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 コールスローサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 234kcal 12.5g 12.8g 18.7g 1028mg 2.6g	フルセット 508kcal 18.7g 13.8g 76.3g 1471mg 3.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 249kcal 10.4g 11.7g 25.5g 961mg 2.4g	フルセット 526kcal 16.7g 13.4g 82.0g 1403mg 3.6g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 231kcal 16.1g 11.8g 13.7g 704mg 1.8g	フルセット 501kcal 21.9g 12.7g 70.7g 1145mg 2.9g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 223kcal 13.7g 10.4g 20.0g 1000mg 2.5g	フルセット 504kcal 20.0g 11.4g 79.1g 1441mg 3.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 224kcal 14.1g 10.1g 18.4g 697mg 1.8g	フルセット 500kcal 20.6g 11.8g 74.9g 1163mg 3.0g
★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグのきのこあん パスタのクリーム煮 菜の花と蒸し鶏の辛子マヨネーズ和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め なすのミートソース煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g キャベツメンチ チンゲン菜ソテー 白菜とミンチの中華炒め わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ 豚バラもやし 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ うま塩キャベツ 野菜トマトビーンズ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 卵麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 244kcal 8.0g 14.7g 20.2g 665mg 1.7g	フルセット 521kcal 14.4g 16.4g 76.7g 1107mg 2.8g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 245kcal 8.7g 14.9g 19.1g 788mg 2.0g	フルセット 521kcal 15.2g 16.0g 76.7g 1231mg 3.1g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 243kcal 8.5g 13.2g 23.0g 833mg 2.1g	フルセット 517kcal 14.4g 14.1g 81.3g 1299mg 3.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 274kcal 15.9g 14.5g 19.2g 819mg 2.1g	フルセット 541kcal 21.5g 15.4g 75.6g 1263mg 3.2g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 232kcal 10.0g 11.6g 19.3g 952mg 2.4g	フルセット 502kcal 15.9g 12.5g 76.5g 1393mg 3.5g
★やわらかごはん180g ポークジンジャー ナスの挽肉炒め 若芽の明太和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ツナじやがバター きつまつ揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g ブリのごま焼 大根の酢漬 厚揚げのそぼろ煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 北海道豚肉のジンギスカン風 肉入りうの花 こんにゃくの中華和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 コールスローサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 603kcal 26.8g 32.5g 53.0g 2309mg 5.9g	フルセット 1427kcal 45.5g 36.2g 224.4g 3636mg 9.2g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 620kcal 26.3g 32.0g 57.4g 2258mg 5.7g	フルセット 1440kcal 45.0g 35.7g 228.2g 3585mg 9.1g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 607kcal 31.6g 30.2g 53.0g 2210mg 5.6g	フルセット 1423kcal 49.5g 33.0g 225.5g 3559mg 9.0g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 641kcal 36.4g 31.8g 53.4g 2330mg 5.9g	フルセット 1465kcal 54.7g 35.4g 225.3g 3656mg 9.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 652kcal 31.1g 32.3g 53.8g 2226mg 5.7g	フルセット 1465kcal 49.3g 35.8g 224.0g 3575mg 9.1g

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

お食事の作り方



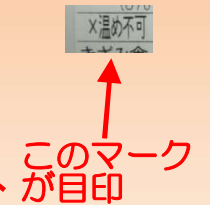
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
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 (刻み食)

12月2日(月)			12月3日(火)			12月4日(水)			12月5日(木)			12月6日(金)		
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		
竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦		豚肉と冬野菜の味噌炒め	麦		大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦		豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵麦	
小松菜とベーコンのバター炒め	卵乳麦		ひじきの五目煮	麦		マカロニトマト炒め	乳麦		野菜炒め	卵麦		切干大根と豚肉の炒め物	麦	
人参のおかかサラダ	麦		きくらげとこんにゃくの佃煮	麦		三色野菜ナムル	麦		インゲンのごま和え	麦		マカロニの明太マヨ和え	卵麦	
★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	125kcal	284kcal	エネルギー	126kcal	285kcal	エネルギー	133kcal	292kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	196kcal	355kcal
蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	7.0g	10.7g
脂質	5.0g	5.7g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	10.6g	11.3g
炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	12.8g	45.8g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	14.2g	47.2g	炭水化物	16.1g	49.1g
ナトリウム	616mg	1056mg	ナトリウム	509mg	949mg	ナトリウム	673mg	1113mg	ナトリウム	511mg	951mg	ナトリウム	577mg	1017mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ポークジンジャー	麦		大根とつくねの煮物	卵乳麦		ブリのごま焼	麦		北海道豚肉のジンギスカン風	麦		サワラの磯辺焼	麦	
ナスの挽肉炒め	乳麦		ツナじゃがバター	乳麦		大根の酢漬			肉入りうの花	乳麦		人参のきな粉和え	麦	
若芽の明太和え	麦		きつね揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	卵麦		厚揚げのそぼろ煮	乳麦		こんにゃく中華和え	麦		ジャガイモのそぼろ煮	乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		キャベツと蒸し鶏の甘酢漬	麦		★味噌汁	麦		コールスローサラダ	卵麦	
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	234kcal	393kcal	エネルギー	249kcal	408kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	224kcal	383kcal
蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	16.1g	19.8g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	14.1g	17.8g
脂質	12.8g	13.5g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	10.1g	10.8g
炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	25.5g	58.5g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	18.4g	51.4g
ナトリウム	1028mg	1468mg	ナトリウム	961mg	1401mg	ナトリウム	704mg	1144mg	ナトリウム	1000mg	1440mg	ナトリウム	697mg	1137mg
食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
豆腐ハンバーグのきのこあん	卵麦		鶏の柚子胡椒炒め	麦		キャベツメンチ	卵乳麦		白身魚のみぞれ煮	麦		照焼ハンバーグ	乳麦	
パスタのクリーム煮	乳麦		なすのミートソース煮	乳麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		人参グラッセ	乳麦		うま塩キャベツ	麦か	
菜の花と蒸し鶏の辛子マヨネーズ和え	卵麦		ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		白菜とミンチの中華炒め	麦か		豚バラもやし	麦		野菜トマトビーンズ	乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		わかめとパプリカの和え物	麦		春雨とツナのサラダ	卵乳麦		若芽と蒲鉾のわさびマヨ	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	244kcal	403kcal	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	243kcal	402kcal	エネルギー	274kcal	433kcal	エネルギー	232kcal	391kcal
蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	15.9g	19.6g	蛋白質	10.0g	13.7g
脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	11.6g	12.3g
炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	19.3g	52.3g
ナトリウム	665mg	1105mg	ナトリウム	788mg	1228mg	ナトリウム	833mg	1273mg	ナトリウム	819mg	1259mg	ナトリウム	952mg	1392mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	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	603kcal	1080kcal	エネルギー	620kcal	1097kcal	エネルギー	607kcal	1084kcal	エネルギー	641kcal	1118kcal	エネルギー	652kcal	1129kcal
蛋白質	26.8g	37.9g	蛋白質	26.3g	37.4g	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	36.4g	47.5g	蛋白質	31.1g	42.2g
脂質	32.5g	34.6g	脂質	32.0g	34.1g	脂質	30.2g	32.3g	脂質	31.8g	33.9g	脂質	32.3g	34.4g
炭水化物	53.0g	152.0g	炭水化物	57.4g	156.4g	炭水化物	53.0g	152.0g	炭水化物	53.4g	152.4g	炭水化物	53.8g	152.8g
ナトリウム	2309mg	3629mg	ナトリウム	2258mg	3578mg	ナトリウム	2210mg	3530mg	ナトリウム	2330mg	3650mg	ナトリウム	2226mg	3546mg
食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.0g

★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

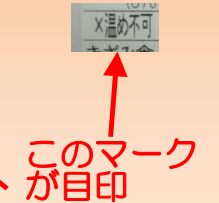


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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2日(月)			12月3日(火)			12月4日(水)			12月5日(木)			12月6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		
きのこの玉子とじ	卵乳麦		豚すき	乳麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		温泉玉子	卵麦		五目豆腐煮	乳麦	
法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		切干大根煮	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		竹輪の五色きんぴら	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	96kcal	270kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	135kcal	309kcal	エネルギー	99kcal	273kcal
蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.1g	6.9g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	2.1g	5.9g
脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.0g
炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	13.6g	52.0g
ナトリウム	627mg	1150mg	ナトリウム	572mg	1095mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	575mg	1098mg
食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
豚肉の生姜焼	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	乳麦か		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	
切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		ひじきと大豆の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦	
若芽の酢味噌和え	乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		青菜のおひたし	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	162kcal	336kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	187kcal	362kcal	エネルギー	143kcal	317kcal
蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.3g	9.1g	蛋白質	8.3g	12.2g	蛋白質	6.8g	10.6g
脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g
炭水化物	19.3g	57.7g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	16.9g	55.5g	炭水化物	16.4g	54.8g
ナトリウム	736mg	1259mg	ナトリウム	931mg	1454mg	ナトリウム	824mg	1347mg	ナトリウム	886mg	1405mg	ナトリウム	728mg	1251mg
食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦	
赤玉南瓜の煮物	麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦	
ブロッコリーの煮物	乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	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	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	177kcal	351kcal
蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.6g	11.4g
脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.8g	6.5g
炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	22.0g	60.4g
ナトリウム	761mg	1284mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	800mg	1323mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	616mg	1139mg
食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
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	454kcal	976kcal	エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	451kcal	973kcal	エネルギー	491kcal	1014kcal	エネルギー	419kcal	941kcal
蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.3g	27.7g	蛋白質	21.9g	33.4g	蛋白質	16.5g	27.9g
脂質	18.0g	20.1g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	21.5g	23.6g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	16.2g	18.3g
炭水化物	53.6g	168.8g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.1g	162.5g	炭水化物	52.0g	167.2g
ナトリウム	2124mg	3693mg	ナトリウム	2373mg	3942mg	ナトリウム	2249mg	3818mg	ナトリウム	2437mg	4002mg	ナトリウム	1919mg	3488mg
食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.0g	8.9g

★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**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