

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

| 12月23日(月) | | | 12月24日(火) | | | 12月25日(水) | | | 12月26日(木) | | | 12月27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 ロールキャベツのスープ煮 れんこんの五目炒め煮 ジャガ芋の中華炒め ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | 卵乳麦 麦 乳麦 麦 | | ★ごはん150g 干草焼き 豆腐の塩あんかけ煮 切干と挽肉のオイスター炒め ★味噌汁(若芽・白菜) | 卵 麦か 麦 | | ★ごはん150g 鶏じゃが煮 ブロッコリーの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(巻麩・揚げ) | 麦落 卵麦 麦 麦 | | ★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 なめこと若芽のサッと煮 チキンアラビアータ ★味噌汁(揚げ・しめじ) | 麦 麦 麦 麦 | | ★ごはん150g 白身魚のしんじょう 里芋といかの煮物 白菜のスープ煮 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) | 卵麦 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 | 197kcal | 453kcal | エネルギー | 142kcal | 398kcal | エネルギー | 138kcal | 411kcal | エネルギー | 170kcal | 436kcal | エネルギー | 125kcal | 389kcal | |
| たんぱく質 | 8.3g | 13.5g | たんぱく質 | 8.8g | 14.0g | たんぱく質 | 7.9g | 14.2g | たんぱく質 | 9.9g | 15.8g | たんぱく質 | 5.3g | 10.9g | |
| 脂質 | 8.4g | 9.1g | 脂質 | 6.6g | 7.4g | 脂質 | 5.9g | 7.6g | 脂質 | 8.2g | 9.8g | 脂質 | 5.8g | 6.7g | |
| 炭水化物 | 22.4g | 77.3g | 炭水化物 | 10.8g | 65.8g | 炭水化物 | 14.4g | 70.2g | 炭水化物 | 14.8g | 69.7g | 炭水化物 | 13.1g | 69.2g | |
| ナトリウム | 626mg | 773mg | ナトリウム | 542mg | 794mg | ナトリウム | 550mg | 776mg | ナトリウム | 608mg | 834mg | ナトリウム | 563mg | 790mg | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.4g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.4g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.4g | 2.0g | |
| ★ごはん150g サワラの磯辺焼 うま塩キャベツ 炒り豆腐 中華うま煮 ★味噌汁(揚げ・なめこ) | 麦 麦か 卵乳麦 卵乳麦か | | ★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め カリフラワーのさっぱりサラダ ★味噌汁(ひじき・キャベツ) | 麦か 麦 卵麦 | | ★ごはん150g 白身魚のバジルオリーブ焼 オニオンソテー 豚肉と大根の煮物 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜) | 乳麦 麦 麦 麦 | | ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ミックスソテー 厚揚げとふきの煮物 根菜の柚子マリネ ★すまし汁(椎茸・豆腐) | 麦 乳麦 乳麦 麦 | | ★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁(揚げ・小松菜) | 乳麦 卵麦 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 | 201kcal | 467kcal | エネルギー | 251kcal | 507kcal | エネルギー | 251kcal | 513kcal | エネルギー | 230kcal | 484kcal | エネルギー | 234kcal | 502kcal | |
| たんぱく質 | 17.0g | 22.8g | たんぱく質 | 16.1g | 21.2g | たんぱく質 | 15.1g | 20.7g | たんぱく質 | 12.0g | 17.1g | たんぱく質 | 17.5g | 23.5g | |
| 脂質 | 8.4g | 10.0g | 脂質 | 12.8g | 13.6g | 脂質 | 15.7g | 16.7g | 脂質 | 11.6g | 12.4g | 脂質 | 13.0g | 14.6g | |
| 炭水化物 | 13.1g | 68.0g | 炭水化物 | 16.4g | 71.3g | 炭水化物 | 11.2g | 66.4g | 炭水化物 | 18.6g | 73.0g | 炭水化物 | 12.8g | 67.9g | |
| ナトリウム | 822mg | 1049mg | ナトリウム | 798mg | 1026mg | ナトリウム | 578mg | 808mg | ナトリウム | 854mg | 1002mg | ナトリウム | 710mg | 939mg | |
| 食塩相当量 | 2.1g | 2.7g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g | |
| ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | | ◎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 ◎オレンジ200g | | | |
| ★ごはん150g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 大根の甘酢漬け ★味噌汁(豆腐・巻麩) | 乳麦 麦 | | ★ごはん150g ホッケのごま焼 チンゲン菜ソテー 五色煮豆 人参とさつま揚げの金平 ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき) | 麦 乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 | | ★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 里芋のかに風あんかけ ネギ味噌炒め ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) | 乳麦 卵麦か 麦 麦 | | ★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー 大豆と人参の煮物 豚挽き肉と切干大根の煮物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ) | 麦 卵乳麦 麦 麦 麦 | | ★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし キャベツの土佐煮 じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(若芽・豆腐) | 麦 麦 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 | 225kcal | 492kcal | エネルギー | 229kcal | 488kcal | エネルギー | 248kcal | 504kcal | エネルギー | 233kcal | 497kcal | エネルギー | 258kcal | 512kcal | |
| たんぱく質 | 13.8g | 19.7g | たんぱく質 | 18.3g | 23.5g | たんぱく質 | 17.3g | 22.6g | たんぱく質 | 20.1g | 25.8g | たんぱく質 | 15.7g | 20.9g | |
| 脂質 | 9.6g | 10.7g | 脂質 | 9.0g | 10.3g | 脂質 | 5.8g | 6.5g | 脂質 | 7.7g | 8.6g | 脂質 | 11.6g | 12.4g | |
| 炭水化物 | 20.3g | 76.2g | 炭水化物 | 18.6g | 72.8g | 炭水化物 | 30.9g | 86.1g | 炭水化物 | 18.5g | 74.6g | 炭水化物 | 21.7g | 76.2g | |
| ナトリウム | 791mg | 1018mg | ナトリウム | 694mg | 859mg | ナトリウム | 970mg | 1142mg | ナトリウム | 645mg | 872mg | ナトリウム | 760mg | 933mg | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.2g | 食塩相当量 | 2.5g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.4g | |
| 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 | 623kcal | 1412kcal | エネルギー | 622kcal | 1393kcal | エネルギー | 637kcal | 1428kcal | エネルギー | 633kcal | 1417kcal | エネルギー | 617kcal | 1403kcal | |
| たんぱく質 | 39.1g | 56.0g | たんぱく質 | 43.2g | 58.7g | たんぱく質 | 40.3g | 57.5g | たんぱく質 | 42.0g | 58.7g | たんぱく質 | 38.5g | 55.3g | |
| 脂質 | 26.4g | 29.8g | 脂質 | 28.4g | 31.3g | 脂質 | 27.4g | 30.8g | 脂質 | 27.5g | 30.8g | 脂質 | 30.4g | 33.7g | |
| 炭水化物 | 55.8g | 221.5g | 炭水化物 | 45.8g | 209.9g | 炭水化物 | 56.5g | 222.7g | 炭水化物 | 51.9g | 217.3g | 炭水化物 | 47.6g | 213.3g | |
| ナトリウム | 2239mg | 2840mg | ナトリウム | 2034mg | 2679mg | ナトリウム | 2098mg | 2726mg | ナトリウム | 2107mg | 2708mg | ナトリウム | 2033mg | 2662mg | |
| 食塩相当量 | 5.7g | 7.3g | 食塩相当量 | 5.2g | 6.8g | 食塩相当量 | 5.4g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.3g | 6.8g | 食塩相当量 | 5.1g | 6.8g | |
| 合計 | エネルギー | 824kcal | 1613kcal | エネルギー | 829kcal | 1600kcal | エネルギー | 834kcal | 1625kcal | エネルギー | 834kcal | 1618kcal | エネルギー | 816kcal | 1602kcal |
| | たんぱく質 | 46.5g | 63.4g | たんぱく質 | 49.3g | 64.8g | たんぱく質 | 48.0g | 65.2g | たんぱく質 | 49.4g | 66.1g | たんぱく質 | 46.4g | 63.2g |
| | 脂質 | 33.4g | 36.8g | 脂質 | 35.5g | 38.4g | 脂質 | 34.4g | 37.8g | 脂質 | 34.5g | 37.8g | 脂質 | 37.4g | 40.7g |
| | 炭水化物 | 84.7g | 250.4g | 炭水化物 | 77.7g | 241.8g | 炭水化物 | 84.3g | 250.5g | 炭水化物 | 80.8g | 246.2g | 炭水化物 | 75.8g | 241.5g |
| | ナトリウム | 2316mg | 2917mg | ナトリウム | 2108mg | 2753mg | ナトリウム | 2174mg | 2802mg | ナトリウム | 2184mg | 2785mg | ナトリウム | 2109mg | 2738mg |
| | 食塩相当量 | 5.9g | 7.4g | 食塩相当量 | 5.4g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.3g | 7.0g |

※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

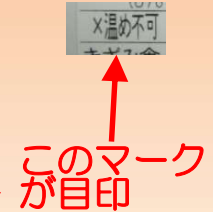


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

| 12月23日(月) | | | 12月24日(火) | | | 12月25日(水) | | | 12月26日(木) | | | 12月27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 ロールキャベツのスープ煮 れんこんの五目炒め煮 ジャガ芋の中華炒め | 卵乳麦 麦 乳麦 | | ★ごはん120g 干草焼き 豆腐の塩あんかけ煮 切干と挽肉のオイスター炒め | 卵 麦か 麦 | | ★ごはん120g 鶏じゃが煮 ブロッコリーの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル | 麦落 卵麦 麦 | | ★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 なめこと若芽のサッと煮 チキンアラビアータ | 麦 麦 麦 | | ★ごはん120g 白身魚のしんじょう 里芋といかの煮物 白菜のスープ煮 | 卵麦 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 | 197kcal | 390kcal | エネルギー | 142kcal | 335kcal | エネルギー | 138kcal | 331kcal | エネルギー | 170kcal | 363kcal | エネルギー | 125kcal | 318kcal | |
| たんぱく質 | 8.3g | 11.6g | たんぱく質 | 8.8g | 12.1g | たんぱく質 | 7.9g | 11.2g | たんぱく質 | 9.9g | 13.2g | たんぱく質 | 5.3g | 8.6g | |
| 脂質 | 8.4g | 8.9g | 脂質 | 6.6g | 7.1g | 脂質 | 5.9g | 6.4g | 脂質 | 8.2g | 8.7g | 脂質 | 5.8g | 6.3g | |
| 炭水化物 | 22.4g | 64.3g | 炭水化物 | 10.8g | 52.7g | 炭水化物 | 14.4g | 56.3g | 炭水化物 | 14.8g | 56.7g | 炭水化物 | 13.1g | 55.0g | |
| ナトリウム | 626mg | 627mg | ナトリウム | 542mg | 543mg | ナトリウム | 550mg | 551mg | ナトリウム | 608mg | 609mg | ナトリウム | 563mg | 564mg | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | |
| ★ごはん120g サワラの磯辺焼 うま塩キャベツ 炒り豆腐 中華うま煮 | 麦 麦か 卵乳麦 卵乳麦か | | ★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め カリフラワーのさっぱりサラダ | 麦か 麦 卵麦 | | ★ごはん120g 白身魚のバジルオリーブ焼 オニオンソテー 豚肉と大根の煮物 一口ナスのオランダ煮 | 乳麦 麦 麦 | | ★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 ミックスソテー 厚揚げとふきの煮物 根菜の柚子マリネ | 麦 乳麦 乳麦 | | ★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 コーンと挽肉の炒め物 | 乳麦 卵麦 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 | 201kcal | 394kcal | エネルギー | 251kcal | 444kcal | エネルギー | 251kcal | 444kcal | エネルギー | 230kcal | 423kcal | エネルギー | 234kcal | 427kcal | |
| たんぱく質 | 17.0g | 20.3g | たんぱく質 | 16.1g | 19.4g | たんぱく質 | 15.1g | 18.4g | たんぱく質 | 12.0g | 15.3g | たんぱく質 | 17.5g | 20.8g | |
| 脂質 | 8.4g | 8.9g | 脂質 | 12.8g | 13.3g | 脂質 | 15.7g | 16.2g | 脂質 | 11.6g | 12.1g | 脂質 | 13.0g | 13.5g | |
| 炭水化物 | 13.1g | 55.0g | 炭水化物 | 16.4g | 58.3g | 炭水化物 | 11.2g | 53.1g | 炭水化物 | 18.6g | 60.5g | 炭水化物 | 12.8g | 54.7g | |
| ナトリウム | 822mg | 823mg | ナトリウム | 798mg | 799mg | ナトリウム | 578mg | 579mg | ナトリウム | 854mg | 855mg | ナトリウム | 710mg | 711mg | |
| 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | |
| ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | | ◎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 ◎オレンジ200g | | | |
| ★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 大根の甘酢漬 | 乳麦 | | ★ごはん120g ホッケのごま焼 チンゲン菜ソテー 五色煮豆 人参とさつま揚げの金平 | 麦 乳麦 卵麦 卵麦 | | ★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 里芋のかに風あんかけ ネギ味噌炒め | 乳麦 卵麦か 麦 | | ★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー 大豆と人参の煮物 豚挽き肉と切干大根の煮物 | 麦 卵乳麦 麦 麦 | | ★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし キャベツの土佐煮 じゃが芋の中華風サラダ | 麦 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 | 225kcal | 418kcal | エネルギー | 229kcal | 422kcal | エネルギー | 248kcal | 441kcal | エネルギー | 233kcal | 426kcal | エネルギー | 258kcal | 451kcal | |
| たんぱく質 | 13.8g | 17.1g | たんぱく質 | 18.3g | 21.6g | たんぱく質 | 17.3g | 20.6g | たんぱく質 | 20.1g | 23.4g | たんぱく質 | 15.7g | 19.0g | |
| 脂質 | 9.6g | 10.1g | 脂質 | 9.0g | 9.5g | 脂質 | 5.8g | 6.3g | 脂質 | 7.7g | 8.2g | 脂質 | 11.6g | 12.1g | |
| 炭水化物 | 20.3g | 62.2g | 炭水化物 | 18.6g | 60.5g | 炭水化物 | 30.9g | 72.8g | 炭水化物 | 18.5g | 60.4g | 炭水化物 | 21.7g | 63.6g | |
| ナトリウム | 791mg | 792mg | ナトリウム | 694mg | 695mg | ナトリウム | 970mg | 971mg | ナトリウム | 645mg | 646mg | ナトリウム | 760mg | 761mg | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 2.5g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | |
| 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 | 623kcal | 1202kcal | エネルギー | 622kcal | 1201kcal | エネルギー | 637kcal | 1216kcal | エネルギー | 633kcal | 1212kcal | エネルギー | 617kcal | 1196kcal | |
| たんぱく質 | 39.1g | 49.0g | たんぱく質 | 43.2g | 53.1g | たんぱく質 | 40.3g | 50.2g | たんぱく質 | 42.0g | 51.9g | たんぱく質 | 38.5g | 48.4g | |
| 脂質 | 26.4g | 27.9g | 脂質 | 28.4g | 29.9g | 脂質 | 27.4g | 28.9g | 脂質 | 27.5g | 29.0g | 脂質 | 30.4g | 31.9g | |
| 炭水化物 | 55.8g | 181.5g | 炭水化物 | 45.8g | 171.5g | 炭水化物 | 56.5g | 182.2g | 炭水化物 | 51.9g | 177.6g | 炭水化物 | 47.6g | 173.3g | |
| ナトリウム | 2239mg | 2242mg | ナトリウム | 2034mg | 2037mg | ナトリウム | 2098mg | 2101mg | ナトリウム | 2107mg | 2110mg | ナトリウム | 2033mg | 2036mg | |
| 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | |
| 合計 | エネルギー | 824kcal | 1403kcal | エネルギー | 829kcal | 1408kcal | エネルギー | 834kcal | 1413kcal | エネルギー | 834kcal | 1413kcal | エネルギー | 816kcal | 1395kcal |
| | たんぱく質 | 46.5g | 56.4g | たんぱく質 | 49.3g | 59.2g | たんぱく質 | 48.0g | 57.9g | たんぱく質 | 49.4g | 59.3g | たんぱく質 | 46.4g | 56.3g |
| | 脂質 | 33.4g | 34.9g | 脂質 | 35.5g | 37.0g | 脂質 | 34.4g | 35.9g | 脂質 | 34.5g | 36.0g | 脂質 | 37.4g | 38.9g |
| | 炭水化物 | 84.7g | 210.4g | 炭水化物 | 77.7g | 203.4g | 炭水化物 | 84.3g | 210.0g | 炭水化物 | 80.8g | 206.5g | 炭水化物 | 75.8g | 201.5g |
| | ナトリウム | 2316mg | 2319mg | ナトリウム | 2108mg | 2111mg | ナトリウム | 2174mg | 2177mg | ナトリウム | 2184mg | 2187mg | ナトリウム | 2109mg | 2112mg |
| | 食塩相当量 | 5.9g | 5.9g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 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（やわらか普通食）

| 12月23日(月) | | 12月24日(火) | | 12月25日(水) | | 12月26日(木) | | 12月27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 スクランブルエッグ キャベツと油揚げの味噌煮 スパトマト炒め ★味噌汁 | 卵乳 麦 乳麦 麦 | ★やわらかごはん180g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 インゲンと人参のグラッセ ごぼう大豆 ★味噌汁 | 麦 乳 麦 麦 | ★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参のおかかサラダ ★味噌汁 | 麦 乳麦 麦 麦 | ★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そば煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 春雨の中華和え ★味噌汁 | 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦 | ★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 白滝とチンゲン菜の煮物 竹輪のごま炒め ★味噌汁 | 卵麦 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 フルセット 182kcal 456kcal 5.6g 11.8g 13.6g 370mg 0.9g | 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 フルセット 188kcal 460kcal 12.1g 18.2g 14.7g 71.9g 496mg 937mg 1.3g 2.4g | 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 フルセット 143kcal 415kcal 9.9g 16.2g 12.6g 69.9g 497mg 963mg 1.3g 2.4g | 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 フルセット 119kcal 383kcal 4.8g 10.4g 14.9g 70.9g 447mg 889mg 1.1g 2.3g | 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 フルセット 131kcal 405kcal 5.5g 12.0g 12.1g 67.9g 697mg 1138mg 1.8g 2.9g |
| ★枝豆ごはん サワラのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 南瓜の柚子そぼろあん きんぴられんこん ★味噌汁 | 麦 乳麦 麦 麦 麦 | ★やわらかごはん180g ポテトコロッケ オクラのペペロンチーノ さつま揚げと小松菜の煮しめ 切干大根のおから煮 ★味噌汁 | 卵乳麦 卵麦 麦 麦 | ★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん マカロニとツナの和風炒め 豚肉のチリソース炒め ★味噌汁 | 卵乳麦 乳麦 麦 麦 | ★やわらかごはん180g 赤魚の磯辺焼 チンゲン菜ソテー 豚バラとこんにやくの煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁 | 麦 乳麦 麦 麦 麦 | ★やわらかごはん180g 照焼チキン オニオンソテー 高野豆腐の炒り煮 白菜とミンチの中華炒め ★味噌汁 | 麦 乳麦 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 フルセット 230kcal 565kcal 13.7g 22.8g 9.8g 12.0g 21.4g 88.2g 745mg 1557mg 1.9g 4.0g | 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 フルセット 238kcal 509kcal 6.4g 12.5g 12.2g 13.2g 27.1g 84.0g 801mg 1243mg 2.0g 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 フルセット 252kcal 526kcal 12.2g 18.8g 10.0g 11.6g 27.0g 83.0g 839mg 1280mg 2.1g 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 フルセット 193kcal 465kcal 13.0g 19.0g 10.7g 11.7g 11.8g 68.8g 741mg 1182mg 1.9g 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 フルセット 247kcal 519kcal 15.1g 21.3g 12.5g 13.5g 17.6g 74.8g 671mg 1112mg 1.7g 2.8g |
| ★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 人参煮 担々風春雨 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め ★味噌汁 | 麦 麦 麦落 麦 麦 | ★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 麩の野菜あんかけ キャベツとベーコンの炒め物 ★味噌汁 | 乳麦 麦 卵乳 麦 | ★やわらかごはん180g ヤンニョムチキン風 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーの卵とじ ★味噌汁 | 麦 麦か 卵乳麦 卵乳麦 麦 | ★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 大豆としらすの甘辛煮 食べるトマトスープ ★味噌汁 | 麦 麦 乳麦 麦 | ★やわらかごはん180g ハムカツ スパソテー キャベツとイカの味噌煮 切干大根のカレーきんぴら ★味噌汁 | 乳麦 乳麦 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 フルセット 226kcal 497kcal 12.5g 18.6g 10.0g 11.0g 21.0g 77.9g 680mg 1122mg 1.7g 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 フルセット 187kcal 461kcal 9.4g 16.1g 8.0g 9.6g 21.3g 77.4g 867mg 1333mg 2.2g 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 フルセット 277kcal 549kcal 15.3g 21.3g 15.6g 16.6g 18.1g 75.1g 939mg 1380mg 2.4g 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 フルセット 317kcal 591kcal 15.0g 21.7g 20.3g 21.9g 16.7g 72.8g 830mg 1296mg 2.1g 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 フルセット 269kcal 540kcal 9.0g 15.0g 13.4g 14.4g 27.6g 84.5g 691mg 1133mg 1.8g 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 フルセット 638kcal 1518kcal 31.8g 53.5g 31.6g 36.4g 56.0g 235.5g 1795mg 3490mg 4.5g 9.0g | 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 フルセット 613kcal 1430kcal 27.9g 46.8g 28.8g 32.4g 63.1g 233.3g 2164mg 3513mg 5.5g 9.0g | 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 フルセット 672kcal 1490kcal 37.4g 56.3g 31.1g 34.7g 57.7g 228.0g 2275mg 3623mg 5.8g 9.2g | 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 フルセット 629kcal 1439kcal 32.8g 51.1g 35.2g 38.7g 43.4g 212.5g 2018mg 3367mg 5.1g 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 フルセット 647kcal 1464kcal 29.6g 48.3g 32.7g 36.3g 57.3g 227.2g 2059mg 3383mg 5.3g 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23日(月) | | 12月24日(火) | | 12月25日(水) | | 12月26日(木) | | 12月27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 | | | | | | |
| スクランブルエッグ | 卵乳 | 玉ねぎと高野豆腐の煮物 | 麦 | 豚肉と大根の煮物 | 麦 | 白菜と厚揚げの中華そば煮 | 乳麦 落乳麦 | 白身魚のしんじょう | 卵麦 | | | | | |
| キャベツと油揚げの味噌煮 | 麦 | インゲンと人参のグラッセ | 乳 | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 乳麦 | キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 | 乳麦 | 白滝とチンゲン菜の煮物 | 麦 | | | | | |
| スパトマト炒め | 乳麦 | ごぼう大豆 | 麦 | 人参のおかかサラダ | 麦 | 春雨の中華和え | 卵乳麦 | 竹輪のごま炒め | 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 | 182kcal | 341kcal | エネルギー | 188kcal | 347kcal | エネルギー | 143kcal | 302kcal | エネルギー | 119kcal | 278kcal | エネルギー | 131kcal | 290kcal |
| 蛋白質 | 5.6g | 9.3g | 蛋白質 | 12.1g | 15.8g | 蛋白質 | 9.9g | 13.6g | 蛋白質 | 4.8g | 8.5g | 蛋白質 | 5.5g | 9.2g |
| 脂質 | 11.8g | 12.5g | 脂質 | 8.6g | 9.3g | 脂質 | 5.5g | 6.2g | 脂質 | 4.2g | 4.9g | 脂質 | 6.8g | 7.5g |
| 炭水化物 | 13.6g | 46.6g | 炭水化物 | 14.7g | 47.7g | 炭水化物 | 12.6g | 45.6g | 炭水化物 | 14.9g | 47.9g | 炭水化物 | 12.1g | 45.1g |
| ナトリウム | 370mg | 810mg | ナトリウム | 496mg | 936mg | ナトリウム | 497mg | 937mg | ナトリウム | 447mg | 887mg | ナトリウム | 697mg | 1137mg |
| 食塩相当量 | 0.9g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.1g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g |
| ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | | | | | |
| サワラのごま醤油焼 | 麦 | ポテトコロッケ | 卵乳麦 | 肉団子の柚子風味野菜あん | 卵乳麦 | 赤魚の磯辺焼 | 麦 | 照焼チキン | 麦 | | | | | |
| 赤ピーマンと玉ねぎのソテー | 乳麦 | オクラのペペロンチーノ | 卵麦 | マカロニとツナの和風炒め | 乳麦 | チンゲン菜ソテー | 乳麦 | オニオンソテー | 乳麦 | | | | | |
| 南瓜の柚子そぼろあん | 麦 | さつま揚げと小松菜の煮浸し | 卵麦 | 豚肉のチリソース炒め | 麦 | 豚バラとこんにやくの煮物 | 麦 | 高野豆腐の炒り煮 | 麦 | | | | | |
| きんぴられんこん | 麦 | 切干大根のおから煮 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ひじきとごぼうのナムル | 麦 | 白菜とミンチの中華炒め | 麦か麦 | | | | | |
| ★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 | 230kcal | 389kcal | エネルギー | 238kcal | 397kcal | エネルギー | 252kcal | 411kcal | エネルギー | 193kcal | 352kcal | エネルギー | 247kcal | 406kcal |
| 蛋白質 | 13.7g | 17.4g | 蛋白質 | 6.4g | 10.1g | 蛋白質 | 12.2g | 15.9g | 蛋白質 | 13.0g | 16.7g | 蛋白質 | 15.1g | 18.8g |
| 脂質 | 9.8g | 10.5g | 脂質 | 12.2g | 12.9g | 脂質 | 10.0g | 10.7g | 脂質 | 10.7g | 11.4g | 脂質 | 12.5g | 13.2g |
| 炭水化物 | 21.4g | 54.4g | 炭水化物 | 27.1g | 60.1g | 炭水化物 | 27.0g | 60.0g | 炭水化物 | 11.8g | 44.8g | 炭水化物 | 17.6g | 50.6g |
| ナトリウム | 745mg | 1185mg | ナトリウム | 801mg | 1241mg | ナトリウム | 839mg | 1279mg | ナトリウム | 741mg | 1181mg | ナトリウム | 671mg | 1111mg |
| 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g |
| ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | | | | | |
| 鶏肉のマーマレード煮 | 麦 | キーマカレーのルー | 乳麦 | ヤンニョムチキン風 | 麦 | 豚肉のおろし煮 | 麦 | ハムカツ | 乳麦 | | | | | |
| 人参煮 | 麦 | 麩の野菜あんかけ | 麦 | うま塩キャベツ | 麦か | 大豆としらすの甘辛煮 | 麦 | スパソテー | 乳麦 | | | | | |
| 担々風春雨 | 麦落 | キャベツとベーコンの炒め物 | 卵乳 | 竹輪の五色きんぴら | 卵乳麦 | 食べるトマトスープ | 乳麦 | キャベツとイカの味噌煮 | 麦 | | | | | |
| 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ブロッコリーの卵とじ | 卵乳麦 | ★味噌汁 | 麦 | 切干大根のカレーきんぴら | 乳麦 | | | | | |
| ★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 | 226kcal | 385kcal | エネルギー | 187kcal | 346kcal | エネルギー | 277kcal | 436kcal | エネルギー | 317kcal | 476kcal | エネルギー | 269kcal | 428kcal |
| 蛋白質 | 12.5g | 16.2g | 蛋白質 | 9.4g | 13.1g | 蛋白質 | 15.3g | 19.0g | 蛋白質 | 15.0g | 18.7g | 蛋白質 | 9.0g | 12.7g |
| 脂質 | 10.0g | 10.7g | 脂質 | 8.0g | 8.7g | 脂質 | 15.6g | 16.3g | 脂質 | 20.3g | 21.0g | 脂質 | 13.4g | 14.1g |
| 炭水化物 | 21.0g | 54.0g | 炭水化物 | 21.3g | 54.3g | 炭水化物 | 18.1g | 51.1g | 炭水化物 | 16.7g | 49.7g | 炭水化物 | 27.6g | 60.6g |
| ナトリウム | 680mg | 1120mg | ナトリウム | 867mg | 1307mg | ナトリウム | 939mg | 1379mg | ナトリウム | 830mg | 1270mg | ナトリウム | 691mg | 1131mg |
| 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.2g | 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 | | | |
| エネルギー | 638kcal | 1115kcal | エネルギー | 613kcal | 1090kcal | エネルギー | 672kcal | 1149kcal | エネルギー | 629kcal | 1106kcal | エネルギー | 647kcal | 1124kcal |
| 蛋白質 | 31.8g | 42.9g | 蛋白質 | 27.9g | 39.0g | 蛋白質 | 37.4g | 48.5g | 蛋白質 | 32.8g | 43.9g | 蛋白質 | 29.6g | 40.7g |
| 脂質 | 31.6g | 33.7g | 脂質 | 28.8g | 30.9g | 脂質 | 31.1g | 33.2g | 脂質 | 35.2g | 37.3g | 脂質 | 32.7g | 34.8g |
| 炭水化物 | 56.0g | 155.0g | 炭水化物 | 63.1g | 162.1g | 炭水化物 | 57.7g | 156.7g | 炭水化物 | 43.4g | 142.4g | 炭水化物 | 57.3g | 156.3g |
| ナトリウム | 1795mg | 3115mg | ナトリウム | 2164mg | 3484mg | ナトリウム | 2275mg | 3595mg | ナトリウム | 2018mg | 3338mg | ナトリウム | 2059mg | 3379mg |
| 食塩相当量 | 4.5g | 7.9g | 食塩相当量 | 5.5g | 8.9g | 食塩相当量 | 5.8g | 9.2g | 食塩相当量 | 5.1g | 8.5g | 食塩相当量 | 5.3g | 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

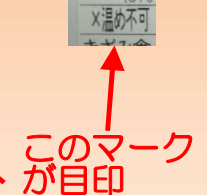


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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23日(月) | | | 12月24日(火) | | | 12月25日(水) | | | 12月26日(木) | | | 12月27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 | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | |
| | 白菜と麩の玉子とじ | 卵乳麦 | | 牛肉と根菜の煮物 | 乳麦 | | 温泉玉子 | 卵麦 | | 五色煮豆 | 卵麦 | | 野菜の味噌風味 | 乳麦 | |
| | 昆布の佃煮 | 麦 | | メンマの中華和え | 乳麦か | | ふきの煮物 | 乳麦 | | 大根とひじきの煮物 | 麦 | | 白花豆煮 | 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 | |
| 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 | 101kcal | 275kcal | エネルギー | 137kcal | 311kcal | エネルギー | 119kcal | 293kcal | エネルギー | 118kcal | 292kcal | エネルギー | 124kcal | 298kcal | |
| 蛋白質 | 1.8g | 5.6g | 蛋白質 | 4.1g | 7.9g | 蛋白質 | 4.6g | 8.4g | 蛋白質 | 3.4g | 7.2g | 蛋白質 | 3.4g | 7.2g | |
| 脂質 | 5.4g | 6.1g | 脂質 | 6.6g | 7.3g | 脂質 | 6.3g | 7.0g | 脂質 | 5.2g | 5.9g | 脂質 | 3.1g | 3.8g | |
| 炭水化物 | 12.8g | 51.2g | 炭水化物 | 15.4g | 53.8g | 炭水化物 | 10.7g | 49.1g | 炭水化物 | 15.6g | 54.0g | 炭水化物 | 21.3g | 59.7g | |
| ナトリウム | 490mg | 1013mg | ナトリウム | 726mg | 1249mg | ナトリウム | 612mg | 1135mg | ナトリウム | 573mg | 1096mg | ナトリウム | 421mg | 944mg | |
| 食塩相当量 | 1.2g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.2g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.1g | 2.4g | |
| 昼 食 | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | |
| | 豚肉の生姜焼 | 乳麦 | | 赤魚の味噌煮 | 乳麦 | | 鶏肉のカレー風味焼き | 乳麦 | | 鮭の照焼 | 麦 | | ナスと鶏肉のしぎ焼き | 乳麦落 | |
| | 五目豆腐煮 | 乳麦 | | ひじきと高野豆腐の煮物 | 乳麦 | | 大根煮 | 乳麦 | | ブロッコリーの煮物 | 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 | | 切干大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | | 菜の花のおひたし | 乳麦 | | 南瓜とハムのサラダ | 卵乳麦 | | 白菜と若芽の煮物 | 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 | 165kcal | 339kcal | エネルギー | 162kcal | 336kcal | エネルギー | 154kcal | 328kcal | エネルギー | 208kcal | 382kcal | エネルギー | 176kcal | 350kcal | |
| 蛋白質 | 7.0g | 10.8g | 蛋白質 | 9.2g | 13.0g | 蛋白質 | 5.9g | 9.7g | 蛋白質 | 10.1g | 13.9g | 蛋白質 | 4.2g | 8.0g | |
| 脂質 | 7.9g | 8.6g | 脂質 | 6.8g | 7.5g | 脂質 | 6.5g | 7.2g | 脂質 | 10.8g | 11.5g | 脂質 | 9.8g | 10.5g | |
| 炭水化物 | 17.2g | 55.6g | 炭水化物 | 15.5g | 53.9g | 炭水化物 | 17.4g | 55.8g | 炭水化物 | 18.1g | 56.5g | 炭水化物 | 18.6g | 57.0g | |
| ナトリウム | 833mg | 1356mg | ナトリウム | 870mg | 1393mg | ナトリウム | 811mg | 1334mg | ナトリウム | 849mg | 1372mg | ナトリウム | 788mg | 1311mg | |
| 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.3g | |
| 夕 食 | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | |
| | 白身の竜田揚げ | 乳麦 | | 鶏の照焼 | 乳麦 | | 白身のおろし煮 | 乳麦 | | クリームコロッケ | 乳麦か | | 赤魚の生姜煮 | 乳麦 | |
| | 肉団子の甘酢煮 | 卵乳麦 | | 金時豆の煮物 | 乳麦 | | 昆布煮豆 | 乳麦 | | きのこの玉子とじ | 卵乳麦 | | 薩摩芋と切昆布の煮物 | 乳麦 | |
| | 菜の花の辛子和え | 乳麦 | | 若竹煮 | 麦 | | ベーコンのごま酢和え | 卵乳麦 | | 鶏肉のすき焼き煮 | 麦 | | 法蓮草とハムのマリネ | 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 | 224kcal | 398kcal | エネルギー | 177kcal | 351kcal | エネルギー | 205kcal | 379kcal | エネルギー | 179kcal | 353kcal | エネルギー | 138kcal | 312kcal | |
| 蛋白質 | 8.7g | 12.5g | 蛋白質 | 9.2g | 13.0g | 蛋白質 | 11.9g | 15.7g | 蛋白質 | 7.0g | 10.8g | 蛋白質 | 8.5g | 12.3g | |
| 脂質 | 11.2g | 11.9g | 脂質 | 6.3g | 7.0g | 脂質 | 9.2g | 9.9g | 脂質 | 9.0g | 9.7g | 脂質 | 4.6g | 5.3g | |
| 炭水化物 | 21.6g | 60.0g | 炭水化物 | 21.3g | 59.7g | 炭水化物 | 19.1g | 57.5g | 炭水化物 | 17.4g | 55.8g | 炭水化物 | 16.7g | 55.1g | |
| ナトリウム | 882mg | 1405mg | ナトリウム | 711mg | 1234mg | ナトリウム | 930mg | 1453mg | ナトリウム | 695mg | 1218mg | ナトリウム | 965mg | 1488mg | |
| 食塩相当量 | 2.2g | 3.6g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.5g | 3.8g | |
| 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 | 490kcal | 1012kcal | エネルギー | 476kcal | 998kcal | エネルギー | 478kcal | 1000kcal | エネルギー | 505kcal | 1027kcal | エネルギー | 438kcal | 960kcal |
| | 蛋白質 | 17.5g | 28.9g | 蛋白質 | 22.5g | 33.9g | 蛋白質 | 22.4g | 33.8g | 蛋白質 | 20.5g | 31.9g | 蛋白質 | 16.1g | 27.5g |
| | 脂質 | 24.5g | 26.6g | 脂質 | 19.7g | 21.8g | 脂質 | 22.0g | 24.1g | 脂質 | 25.0g | 27.1g | 脂質 | 17.5g | 19.6g |
| | 炭水化物 | 51.6g | 166.8g | 炭水化物 | 52.2g | 167.4g | 炭水化物 | 47.2g | 162.4g | 炭水化物 | 51.1g | 166.3g | 炭水化物 | 56.6g | 171.8g |
| ナトリウム | 2205mg | 3774mg | ナトリウム | 2307mg | 3876mg | ナトリウム | 2353mg | 3922mg | ナトリウム | 2117mg | 3686mg | ナトリウム | 2174mg | 3743mg | |
| 食塩相当量 | 5.5g | 9.6g | 食塩相当量 | 5.8g | 9.8g | 食塩相当量 | 6.1g | 10.0g | 食塩相当量 | 5.5g | 9.4g | 食塩相当量 | 5.6g | 9.5g | |

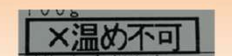
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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