

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	12月30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3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 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 蒸し鶏の炒め物 ★味噌汁(豆腐・白菜)	卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め イカと白菜の中華煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 ★味噌汁(若芽・しめじ)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 青菜と高野豆腐の煮物 コンニャクの辛味炒め ★味噌汁(えのき・切干)	卵乳麦 麦 乳麦落	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め スープキャベツ ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g ミートインオムレツ ふきと人参の甘露煮 ジャガ芋とえのきの煮物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	卵麦 麦 麦					
	エネルギー	194kcal	455kcal	エネルギー	181kcal	436kcal	エネルギー	116kcal	371kcal	エネルギー	162kcal	429kcal	エネルギー	94kcal	358kcal
	たんぱく質	13.0g	18.4g	たんぱく質	13.6g	18.9g	たんぱく質	8.5g	13.5g	たんぱく質	10.8g	16.6g	たんぱく質	5.3g	11.0g
	脂質	9.0g	10.0g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	4.7g	5.5g	脂質	5.4g	7.0g	脂質	1.9g	2.8g
	炭水化物	17.1g	72.2g	炭水化物	11.8g	66.7g	炭水化物	12.1g	66.5g	炭水化物	17.6g	72.6g	炭水化物	14.5g	70.6g
ナトリウム	558mg	786mg	ナトリウム	660mg	911mg	ナトリウム	570mg	796mg	ナトリウム	703mg	930mg	ナトリウム	568mg	795mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 和風ポトフ ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のマーレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨とツナのピリ辛炒め ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 野菜のチリソース煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 旨みチンゲン菜 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵麦え 麦 乳麦か 麦	★ごはん150g ブリのごま醤油焼 人参グラッセ 炒り豆腐 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦 乳麦 卵乳麦 麦か 麦					
	エネルギー	226kcal	488kcal	エネルギー	269kcal	531kcal	エネルギー	223kcal	477kcal	エネルギー	224kcal	478kcal	エネルギー	269kcal	525kcal
	たんぱく質	14.0g	19.7g	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	15.4g	20.6g	たんぱく質	14.6g	19.7g	たんぱく質	18.4g	23.7g
	脂質	11.8g	12.7g	脂質	14.1g	15.0g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	9.9g	10.7g	脂質	13.9g	14.6g
	炭水化物	14.3g	70.0g	炭水化物	19.7g	75.2g	炭水化物	19.1g	73.6g	炭水化物	18.4g	72.8g	炭水化物	15.8g	71.0g
ナトリウム	673mg	899mg	ナトリウム	702mg	928mg	ナトリウム	916mg	1089mg	ナトリウム	909mg	1057mg	ナトリウム	768mg	940mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー さつま揚げの味噌炒め 竹の子のカレーそば炒め ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	乳麦 乳麦 卵麦落 乳麦 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 人参の炒り煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 ひじきとベーコンの煮物 大豆とごぼうの煮物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんと煮 切干大根のコンソメ炒め ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか ブロッコリーの煮物 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 乳麦 麦					
夕食	エネルギー	233kcal	489kcal	エネルギー	201kcal	463kcal	エネルギー	279kcal	547kcal	エネルギー	249kcal	505kcal	エネルギー	254kcal	514kcal
	たんぱく質	12.2g	17.4g	たんぱく質	14.6g	20.2g	たんぱく質	17.9g	23.9g	たんぱく質	15.0g	20.1g	たんぱく質	16.9g	22.3g
	脂質	11.3g	12.0g	脂質	8.6g	9.6g	脂質	14.2g	15.8g	脂質	16.8g	17.6g	脂質	13.0g	14.0g
	炭水化物	22.3g	77.2g	炭水化物	15.2g	70.4g	炭水化物	19.9g	75.0g	炭水化物	8.6g	63.5g	炭水化物	17.2g	72.2g
	ナトリウム	889mg	1036mg	ナトリウム	610mg	840mg	ナトリウム	628mg	857mg	ナトリウム	592mg	820mg	ナトリウム	743mg	971mg
食塩相当量	2.3g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
合計	エネルギー	653kcal	1432kcal	エネルギー	651kcal	1430kcal	エネルギー	618kcal	1395kcal	エネルギー	635kcal	1412kcal	エネルギー	617kcal	1397kcal
	たんぱく質	39.2g	55.5g	たんぱく質	41.9g	58.4g	たんぱく質	41.8g	58.0g	たんぱく質	40.4g	56.4g	たんぱく質	40.6g	57.0g
	脂質	32.1g	34.7g	脂質	31.0g	33.7g	脂質	27.9g	31.1g	脂質	32.1g	35.3g	脂質	28.8g	31.4g
	炭水化物	53.7g	219.4g	炭水化物	46.7g	212.3g	炭水化物	51.1g	215.1g	炭水化物	44.6g	208.9g	炭水化物	47.5g	213.8g
	ナトリウム	2120mg	2721mg	ナトリウム	1972mg	2679mg	ナトリウム	2114mg	2742mg	ナトリウム	2204mg	2807mg	ナトリウム	2079mg	2706mg
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	850kcal	1629kcal	エネルギー	858kcal	1637kcal	エネルギー	819kcal	1596kcal	エネルギー	834kcal	1611kcal	エネルギー	814kcal	1594kcal
	たんぱく質	46.9g	63.2g	たんぱく質	48.0g	64.5g	たんぱく質	49.2g	65.4g	たんぱく質	48.3g	64.3g	たんぱく質	48.3g	64.7g
	脂質	39.1g	41.7g	脂質	38.1g	40.8g	脂質	34.9g	38.1g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	35.8g	38.4g
	炭水化物	81.5g	247.2g	炭水化物	78.6g	244.2g	炭水化物	80.0g	244.0g	炭水化物	72.8g	237.1g	炭水化物	75.3g	241.6g
	ナトリウム	2196mg	2797mg	ナトリウム	2046mg	2753mg	ナトリウム	2191mg	2819mg	ナトリウム	2280mg	2883mg	ナトリウム	2155mg	2782mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	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

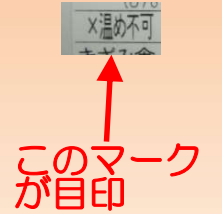


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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30日(月)			12月31日(火)			1月1日(水)			1月2日(木)			1月3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 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 蒸し鶏の炒め物	卵 麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め イカと白菜の中華煮 高野豆腐と鶏肉の煮物	麦 乳麦か 麦		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 青菜と高野豆腐の煮物 コンニャクの辛味炒め	卵乳麦 麦 乳麦落		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め スープキャベツ	乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g ミートインオムレツ ふきと人参の甘露煮 ジャガ芋とえのきの煮物	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	194kcal	387kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	116kcal	309kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	94kcal	287kcal
たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	5.3g	8.6g
脂質	9.0g	9.5g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	1.9g	2.4g
炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	14.5g	56.4g
ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	568mg	569mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g
★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 和風ポトフ	麦 麦 乳麦		★ごはん120g 鶏肉のマーレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨とツナのピリ辛炒め	麦 乳麦 卵麦 麦		★ごはん120g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 野菜のチリソース煮	麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 旨みチンゲン菜	卵麦え 麦 乳麦か		★ごはん120g ブリのごま醤油焼 人参グラッセ 炒り豆腐 蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦 乳麦 卵乳麦 麦か	
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	226kcal	419kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	269kcal	462kcal
たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	18.4g	21.7g
脂質	11.8g	12.3g	脂質	14.1g	14.6g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.9g	14.4g
炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	19.7g	61.6g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	15.8g	57.7g
ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	916mg	917mg	ナトリウム	909mg	910mg	ナトリウム	768mg	769mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g
◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー さつま揚げの味噌炒め 竹の子のカレーそば炒め	乳麦 乳麦 卵麦落 乳麦		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 人参の炒り煮	麦 麦 麦		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 ひじきとベーコンの煮物 大豆とごぼうの煮物	麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんと煮 切干大根のコンソメ炒め	麦 乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おほか ブロッコリーの煮物 里芋と玉ねぎのそば煮	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	233kcal	426kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	16.9g	20.2g
脂質	11.3g	11.8g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	16.8g	17.3g	脂質	13.0g	13.5g
炭水化物	22.3g	64.2g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	19.9g	61.8g	炭水化物	8.6g	50.5g	炭水化物	17.2g	59.1g
ナトリウム	889mg	890mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	743mg	744mg
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	653kcal	1232kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal
たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	41.9g	51.8g	たんぱく質	41.8g	51.7g	たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	40.6g	50.5g
脂質	32.1g	33.6g	脂質	31.0g	32.5g	脂質	27.9g	29.4g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	28.8g	30.3g
炭水化物	53.7g	179.4g	炭水化物	46.7g	172.4g	炭水化物	51.1g	176.8g	炭水化物	44.6g	170.3g	炭水化物	47.5g	173.2g
ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2079mg	2082mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g
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	850kcal	1429kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal
たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	49.2g	59.1g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	48.3g	58.2g
脂質	39.1g	40.6g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	34.9g	36.4g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	35.8g	37.3g
炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	80.0g	205.7g	炭水化物	72.8g	198.5g	炭水化物	75.3g	201.0g
ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	2191mg	2194mg	ナトリウム	2280mg	2283mg	ナトリウム	2155mg	2158mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	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

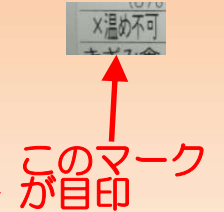


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3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 豆腐のツナあんかけ 揚ナスの煮物 野菜の味噌煮込み	麦 小麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 ジャガ芋の洋風あんかけ 人参の炒り煮	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ベーコンポテトエッグ けんちん煮 大根と人参のきんぴら	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め ナスと麩の炒め煮 スープキャベツ	麦 乳麦落 乳麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん ジャガ芋きんぴら 若芽とじゃこの炒り卵	卵麦 麦 卵乳麦		
		おかず	おかず	おかず	おかず	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	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	270kcal	513kcal	242kcal	485kcal	300kcal	543kcal	253kcal	496kcal	311kcal	554kcal	
	たんぱく質	8.6g	12.7g	6.4g	10.5g	6.2g	10.3g	8.2g	12.3g	6.7g	10.8g	
	脂質	13.2g	13.8g	9.3g	9.9g	18.2g	18.8g	13.6g	14.2g	21.0g	21.6g	
	炭水化物	30.0g	82.8g	33.4g	86.2g	27.1g	79.9g	26.4g	79.2g	23.5g	76.3g	
	ナトリウム	486mg	487mg	677mg	678mg	597mg	598mg	527mg	528mg	685mg	686mg	
	カリウム	534mg	595mg	537mg	598mg	569mg	630mg	352mg	413mg	383mg	444mg	
	リン	120mg	185mg	117mg	182mg	127mg	192mg	99mg	164mg	103mg	168mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.3g	1.3g	1.7g	1.7g		
昼食	★ごはん150g メンチカツ オクラのベベロンチノ 菜の花のクリーム煮 里芋のおろし揚げ出し	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 しめじのバター醤油パスタ 大根とひき肉のクリーム煮	麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g 中華風親子煮 ジャガ芋のカレー煮 クリームコロッケ	卵乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参グラッセ スイートパンプ 人参とさつま揚げの金平	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g ハッシュドポーク さつま芋のコンソメ煮 大根の甘酢漬け	乳麦 乳麦		
		おかず	おかず	おかず	おかず	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	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	353kcal	596kcal	389kcal	632kcal	338kcal	581kcal	333kcal	576kcal	326kcal	569kcal	
	たんぱく質	8.5g	12.6g	11.1g	15.2g	11.0g	15.1g	8.4g	12.5g	9.7g	13.8g	
	脂質	20.7g	21.3g	25.1g	25.7g	17.9g	18.5g	13.4g	14.0g	13.6g	14.2g	
	炭水化物	32.5g	85.3g	28.4g	81.2g	32.0g	84.8g	44.6g	97.4g	41.0g	93.8g	
	ナトリウム	746mg	747mg	720mg	721mg	555mg	556mg	588mg	589mg	569mg	570mg	
	カリウム	470mg	531mg	445mg	506mg	417mg	478mg	571mg	632mg	612mg	673mg	
	リン	131mg	196mg	145mg	210mg	127mg	192mg	94mg	159mg	134mg	199mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g		
間食	◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g ヤンニョムチキン風 ミックスソテー ごま風味炒め ジャーマンポテト	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 ふきのきんぴら キャベツとザーサイ炒め バジルポテトチキン	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこのあん ツナじゃがバター 春雨のマヨネーズ炒め	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉野菜炒め 揚げじゃがの煮っころがし 竹輪の五色きんぴら	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参シヤトー 豚肉ときこのベベロンチノ パインキャロットラペ	卵麦 麦 麦		
		おかず	おかず	おかず	おかず	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	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	359kcal	602kcal	364kcal	607kcal	332kcal	575kcal	392kcal	635kcal	342kcal	585kcal	
	たんぱく質	13.4g	17.5g	13.8g	17.9g	13.8g	17.9g	13.0g	17.1g	13.2g	17.3g	
	脂質	20.0g	20.6g	27.9g	28.5g	18.1g	18.7g	25.2g	25.8g	23.5g	24.1g	
	炭水化物	29.9g	82.7g	13.2g	66.0g	26.8g	79.6g	25.8g	78.6g	18.1g	70.9g	
	ナトリウム	753mg	754mg	706mg	707mg	703mg	704mg	736mg	737mg	671mg	672mg	
	カリウム	578mg	639mg	502mg	563mg	501mg	562mg	569mg	630mg	380mg	441mg	
	リン	150mg	215mg	178mg	243mg	212mg	277mg	177mg	242mg	129mg	194mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g		
合計	エネルギー	982kcal	1711kcal	995kcal	1724kcal	970kcal	1699kcal	978kcal	1707kcal	979kcal	1708kcal	
	たんぱく質	30.5g	42.8g	31.3g	43.6g	31.0g	43.3g	29.6g	41.9g	29.6g	41.9g	
	脂質	53.9g	55.7g	62.3g	64.1g	54.2g	56.0g	52.2g	54.0g	58.1g	59.9g	
	炭水化物	92.4g	250.8g	75.0g	233.4g	85.9g	244.3g	96.8g	255.2g	82.6g	241.0g	
	ナトリウム	1985mg	1988mg	2103mg	2106mg	1855mg	1858mg	1851mg	1854mg	1925mg	1928mg	
	カリウム	1582mg	1765mg	1484mg	1667mg	1487mg	1670mg	1492mg	1675mg	1375mg	1558mg	
	リン	401mg	596mg	440mg	635mg	466mg	661mg	370mg	565mg	366mg	561mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	5.3g	5.3g	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	4.8g	4.8g	
	合計(間食込)	エネルギー	1030kcal	1759kcal	1059kcal	1788kcal	1033kcal	1762kcal	1042kcal	1771kcal	1027kcal	1756kcal
	たんぱく質	30.9g	43.2g	31.7g	44.0g	31.3g	43.6g	30.0g	42.3g	30.0g	42.3g	
脂質	54.0g	55.8g	62.4g	64.2g	54.3g	56.1g	52.3g	54.1g	58.2g	60.0g		
炭水化物	103.9g	262.3g	90.5g	248.9g	101.1g	259.5g	112.3g	270.7g	94.1g	252.5g		
ナトリウム	1988mg	1991mg	2106mg	2109mg	1856mg	1859mg	1854mg	1857mg	1928mg	1931mg		
カリウム	1638mg	1821mg	1544mg	1727mg	1544mg	1727mg	1552mg	1735mg	1431mg	1614mg		
リン	407mg	602mg	447mg	642mg	469mg	664mg	377mg	572mg	372mg	567mg		
食塩相当量	5.0g	5.0g	5.3g	5.3g	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	4.8g	4.8g		

※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。

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30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3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 厚揚げのそぼろ煮 キャベツとしらすの卵とじ なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 マカロニトマト炒め 大根とひじきの煮物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏大豆 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵乳麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら スープキャベツ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 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 フルセット 108kcal 380kcal 5.5g 11.5g 4.7g 5.7g 11.1g 68.1g 587mg 1028mg 1.5g 2.6g	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 フルセット 127kcal 401kcal 5.1g 11.8g 4.4g 6.0g 17.0g 73.1g 517mg 983mg 1.3g 2.5g	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 フルセット 142kcal 414kcal 9.0g 15.0g 5.4g 6.4g 13.8g 70.8g 502mg 943mg 1.3g 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 フルセット 108kcal 379kcal 7.8g 13.9g 4.4g 5.4g 9.0g 65.9g 583mg 1025mg 1.5g 2.6g	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 フルセット 134kcal 399kcal 7.6g 13.2g 6.8g 7.7g 10.7g 66.8g 540mg 981mg 1.4g 2.5g
★やわらかごはん180g 豚バラと白菜の柚子風味煮 大根と竹輪の煮物 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁	麦 麦 乳麦か 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 肉入りうの花 ジャーマンポテト ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g ハッシュドポーク 春雨とツナのピリ辛炒め 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g チーズささみフライ ピーマンソテー ひじきの具だくさん煮 洋風肉じゃが煮 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g ブリの照焼 紅白なます 筑前煮 黒豆 ★味噌汁	麦 麦 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 フルセット 200kcal 473kcal 10.3g 16.8g 9.3g 10.9g 18.0g 73.7g 756mg 1198mg 1.9g 3.0g	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 フルセット 221kcal 493kcal 10.9g 17.0g 10.7g 11.7g 22.0g 79.0g 694mg 1135mg 1.8g 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 フルセット 249kcal 514kcal 9.8g 15.6g 12.5g 13.4g 24.0g 80.4g 966mg 1432mg 2.5g 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 フルセット 255kcal 527kcal 11.4g 17.4g 12.3g 13.3g 25.1g 82.1g 794mg 1235mg 2.0g 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 フルセット 313kcal 584kcal 19.4g 25.4g 19.9g 14.9g 25.2g 82.1g 765mg 1207mg 1.9g 3.1g
★やわらかごはん180g 鯖の照焼 塩枝豆 鶏肉と野菜の中華炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 切干大根の韓国風炒め 人参しりしり ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 オクラのペペロンチーノ 豚バラとキャベツの炒め物 れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ マカロニのバジル炒め ナスの油炒め ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 里芋の中華玉子あんかけ 春雨の五目炒め ★味噌汁	乳 卵乳麦 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 フルセット 288kcal 560kcal 14.3g 20.5g 19.1g 20.1g 13.3g 70.5g 747mg 1188mg 1.9g 3.0g	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 フルセット 316kcal 587kcal 14.7g 20.7g 20.4g 21.4g 18.3g 75.2g 574mg 1016mg 1.5g 2.6g	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 フルセット 223kcal 504kcal 14.6g 21.7g 10.2g 11.9g 17.5g 74.4g 801mg 1242mg 2.0g 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 フルセット 267kcal 532kcal 9.8g 15.6g 13.0g 13.9g 25.2g 81.6g 743mg 1209mg 1.9g 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 フルセット 210kcal 491kcal 10.3g 17.4g 8.0g 9.7g 23.7g 80.6g 790mg 1231mg 2.0g 3.1g
★やわらかごはん180g 厚揚げのそぼろ煮 キャベツとしらすの卵とじ なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 マカロニトマト炒め 大根とひじきの煮物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏大豆 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵乳麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら スープキャベツ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 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 フルセット 596kcal 1413kcal 30.1g 48.8g 33.1g 36.7g 42.4g 212.3g 2090mg 3414mg 5.3g 8.6g	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 フルセット 664kcal 1481kcal 30.7g 49.5g 35.5g 39.1g 57.3g 227.3g 1785mg 3134mg 4.6g 8.0g	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 フルセット 614kcal 1432kcal 33.4g 52.3g 28.1g 31.7g 55.3g 225.6g 2269mg 3617mg 5.8g 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 フルセット 630kcal 1438kcal 29.0g 46.9g 29.7g 32.6g 59.3g 229.6g 2120mg 3469mg 5.4g 8.8g	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 フルセット 657kcal 1474kcal 37.3g 56.0g 28.7g 32.3g 59.6g 229.5g 2095mg 3419mg 5.3g 8.7g

★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

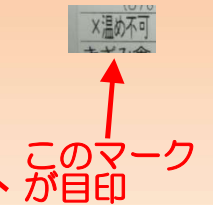


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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30日(月)			12月31日(火)			1月1日(水)			1月2日(木)			1月3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		
厚揚げのそぼろ煮	乳麦		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		鶏大豆	麦		法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦		鶏肉と冬野菜の洋風煮	乳麦	
キャベツとしらすの卵とじ	卵乳麦		マカロニトマト炒め	乳麦		中華うま煮	卵乳麦か		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		きんぴら	麦	
なめこと若芽のサツと煮	麦		大根とひじきの煮物	麦		カリフラワーのピクルス	麦		きのこの佃煮	麦		スープキャベツ	乳麦	
★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	108kcal	267kcal	エネルギー	127kcal	286kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	108kcal	267kcal	エネルギー	134kcal	293kcal
蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	7.6g	11.3g
脂質	4.7g	5.4g	脂質	4.4g	5.1g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	4.4g	5.1g	脂質	6.8g	7.5g
炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	9.0g	42.0g	炭水化物	10.7g	43.7g
ナトリウム	587mg	1027mg	ナトリウム	517mg	957mg	ナトリウム	502mg	942mg	ナトリウム	583mg	1023mg	ナトリウム	540mg	980mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
豚バラと白菜の柚子風味煮	麦		鶏肉とキャベツのカレー炒め	麦		ハッシュドポーク	乳麦		チーズささみフライ	乳麦		ブリの照焼	麦	
大根と竹輪の煮物	麦		肉入りうの花	乳麦		春雨とツナのピリ辛炒め	麦		ピーマンソテー	卵乳麦		紅白なます	麦	
コーンと挽肉の炒め物	乳麦か		ジャーマンポテト	乳麦		大根とえのきのきんぴら	麦		ひじきの具だくさん煮	麦		筑前煮	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		洋風肉じゃが煮	乳麦		黒豆	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	200kcal	359kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	249kcal	408kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	313kcal	472kcal
蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	9.8g	13.5g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	19.4g	23.1g
脂質	9.3g	10.0g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	13.9g	14.6g
炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	24.0g	57.0g	炭水化物	25.1g	58.1g	炭水化物	25.2g	58.2g
ナトリウム	756mg	1196mg	ナトリウム	694mg	1134mg	ナトリウム	966mg	1406mg	ナトリウム	794mg	1234mg	ナトリウム	765mg	1205mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鯖の照焼	麦		とんかつ	卵麦		赤魚の味噌煮			和風おろしハンバーグ	乳麦		長崎ちゃんぽん野菜炒め	乳	
塩枝豆			キャベツソテー	乳麦		オクラのペペロンチーノ			人参グラッセ	乳麦		里芋の中華玉子あんかけ	卵乳麦	
鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落		切干大根の韓国風炒め	麦		豚バラとキャベツの炒め物	麦		マカロニのバジル炒め	乳麦		春雨の五目炒め	麦	
コンニャクとごぼうのきんぴら	麦		人参しりしり	麦		れんこんと油揚げの煮物	麦		ナスの油炒め	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	288kcal	447kcal	エネルギー	316kcal	475kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	210kcal	369kcal
蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	9.8g	13.5g	蛋白質	10.3g	14.0g
脂質	19.1g	19.8g	脂質	20.4g	21.1g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	8.0g	8.7g
炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	25.2g	58.2g	炭水化物	23.7g	56.7g
ナトリウム	747mg	1187mg	ナトリウム	574mg	1014mg	ナトリウム	801mg	1241mg	ナトリウム	743mg	1183mg	ナトリウム	790mg	1230mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g	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
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	596kcal	1073kcal	エネルギー	664kcal	1141kcal	エネルギー	614kcal	1091kcal	エネルギー	630kcal	1107kcal	エネルギー	657kcal	1134kcal
蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	33.4g	44.5g	蛋白質	29.0g	40.1g	蛋白質	37.3g	48.4g
脂質	33.1g	35.2g	脂質	35.5g	37.6g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	29.7g	31.8g	脂質	28.7g	30.8g
炭水化物	42.4g	141.4g	炭水化物	57.3g	156.3g	炭水化物	55.3g	154.3g	炭水化物	59.3g	158.3g	炭水化物	59.6g	158.6g
ナトリウム	2090mg	3410mg	ナトリウム	1785mg	3105mg	ナトリウム	2269mg	3589mg	ナトリウム	2120mg	3440mg	ナトリウム	2095mg	3415mg
食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	4.6g	7.9g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.3g	8.7g

★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

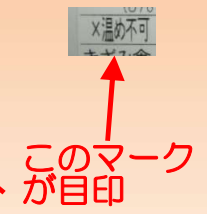


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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30日(月)			12月31日(火)			1月1日(水)			1月2日(木)			1月3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		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦	
ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		昆布の佃煮	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	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	103kcal	277kcal	エネルギー	143kcal	317kcal
蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g
脂質	7.2g	7.9g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g
炭水化物	9.9g	48.3g	炭水化物	12.6g	51.0g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	13.0g	51.4g	炭水化物	17.5g	55.9g
ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	584mg	1107mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	612mg	1135mg
食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
焼肉炒め	乳麦		スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦	
切昆布と竹の子の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		大根の千切煮	乳麦		昆布煮豆	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦	
大根なます	麦		マリネサラダ	卵乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリネ	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	149kcal	323kcal	エネルギー	212kcal	387kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	196kcal	370kcal
蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.8g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.8g
脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	8.4g	9.1g
炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	19.0g	57.1g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	21.3g	59.7g
ナトリウム	836mg	1359mg	ナトリウム	820mg	1317mg	ナトリウム	936mg	1459mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	868mg	1391mg
食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		とんかつ	卵乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦	
きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		がんも煮	麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	
青菜のおひたし	乳麦		野菜の三杯酢	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		菜の花の辛子和え	乳麦		大豆大根煮	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	161kcal	335kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	286kcal	461kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	173kcal	347kcal
蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	6.7g	10.5g
脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	9.7g	10.4g
炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	24.5g	62.9g	炭水化物	20.2g	58.7g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	15.3g	53.7g
ナトリウム	822mg	1345mg	ナトリウム	647mg	1170mg	ナトリウム	815mg	1336mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	726mg	1249mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g
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	433kcal	955kcal	エネルギー	492kcal	1015kcal	エネルギー	560kcal	1083kcal	エネルギー	504kcal	1026kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal
蛋白質	13.3g	24.7g	蛋白質	17.6g	29.4g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	18.1g	29.5g	蛋白質	18.7g	30.1g
脂質	20.6g	22.7g	脂質	23.1g	25.3g	脂質	32.6g	34.7g	脂質	25.7g	27.8g	脂質	25.0g	27.1g
炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	56.1g	171.0g	炭水化物	50.8g	166.1g	炭水化物	48.4g	163.6g	炭水化物	54.1g	169.3g
ナトリウム	2162mg	3731mg	ナトリウム	2028mg	3571mg	ナトリウム	2335mg	3902mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2206mg	3775mg
食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.6g	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。 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。



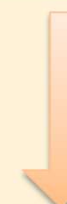
次にフタをして**1.5分**程温めます。追加で**火はかけません**。

(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