

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月1日(月)		12月2日(火)		12月3日(水)		12月4日(木)		12月5日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	野菜缶かまぼこ	卵	豚肉と大根の煮物	麦	三井寺煮	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	ミートインオムレツ	卵麦		
	大豆と椎茸の煮物	麦	高野豆腐の洋風炒り煮	麦	小豆煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	マカロニと法蓮草のソテー	卵麦		
	法蓮草ソテー	乳麦	春雨の中華和え	卵麦	ひじきの貝だくさん煮	麦	法蓮草のおひたし	麦	中華キャベツ	麦		
	★味噌汁(若芽・揚げ)		★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	切干と人参のハリハリ	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦		
	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ		
エネルギー	183kcal	449kcal	エネルギー	198kcal	457kcal	エネルギー	166kcal	421kcal	エネルギー	152kcal	419kcal	
たんぱく質	12.5g	18.4g	たんぱく質	12.0g	17.3g	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	12.7g	17.8g	
脂質	8.0g	9.6g	脂質	9.8g	11.1g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	5.4g	6.7g	
炭水化物	17.5g	72.5g	炭水化物	14.6g	69.1g	炭水化物	13.3g	67.5g	炭水化物	17.8g	71.8g	
ナトリウム	673mg	924mg	ナトリウム	670mg	860mg	ナトリウム	665mg	891mg	ナトリウム	773mg	938mg	
食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豚ロースの玉ねぎソース	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	さわら味噌粕焼	卵麦	大根とつくねの煮物	卵麦	ホイコーロー	麦落		
	和風ポトフ	乳麦	スパンテー	乳麦	ピーマンソテー	卵麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	ブロッコリーの煮物	麦		
	ネギ味噌炒め	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	白菜と昆布のナムル	卵麦	ひじきとベーコンの煮物	卵麦		
	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★すまし汁(豆腐・小松菜)	麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	卵麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵麦		
	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ		
エネルギー	243kcal	497kcal	エネルギー	241kcal	503kcal	エネルギー	252kcal	506kcal	エネルギー	200kcal	467kcal	
たんぱく質	15.5g	20.5g	たんぱく質	13.2g	18.8g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.5g	17.3g	
脂質	11.7g	12.5g	脂質	12.5g	13.5g	脂質	14.0g	14.8g	脂質	9.6g	11.2g	
炭水化物	16.4g	70.4g	炭水化物	18.0g	73.2g	炭水化物	13.4g	67.9g	炭水化物	18.0g	73.0g	
ナトリウム	681mg	829mg	ナトリウム	656mg	886mg	ナトリウム	762mg	935mg	ナトリウム	780mg	1007mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g			
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	ホッケのごま焼	麦	豚肉のお好み焼風	麦	鶏のマスタード焼き	麦	ブリの塩焼	乳麦		
	人参のきんぴら	麦	塩枝豆	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦	人参グラッセ	乳麦		
	白菜と挽肉の旨煮	麦	玉ねぎと小松菜のトマト煮	乳麦	なめこ若芽のサツと煮	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	豚肉とごぼうの煮物	麦		
	ブロッコリーのペペロンチーノ	卵麦	蒸し鶏のおかか和え	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦		
★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦			★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦			
	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ		
エネルギー	219kcal	481kcal	エネルギー	176kcal	442kcal	エネルギー	202kcal	470kcal	エネルギー	263kcal	519kcal	
たんぱく質	11.0g	16.7g	たんぱく質	16.1g	22.0g	たんぱく質	14.4g	20.4g	たんぱく質	18.2g	23.3g	
脂質	12.8g	13.7g	脂質	5.7g	7.3g	脂質	10.3g	11.9g	脂質	14.2g	15.0g	
炭水化物	16.2g	71.9g	炭水化物	14.9g	69.8g	炭水化物	14.3g	69.4g	炭水化物	16.7g	71.6g	
ナトリウム	779mg	1005mg	ナトリウム	751mg	977mg	ナトリウム	777mg	1006mg	ナトリウム	596mg	824mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
合計	エネルギー	645kcal	1427kcal	エネルギー	615kcal	1402kcal	エネルギー	620kcal	1397kcal	エネルギー	632kcal	1414kcal
	たんぱく質	39.0g	55.6g	たんぱく質	41.3g	58.1g	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	42.4g	58.4g
	脂質	32.5g	35.8g	脂質	28.0g	31.9g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	29.2g	32.9g
	炭水化物	50.1g	214.8g	炭水化物	47.5g	212.1g	炭水化物	41.0g	204.8g	炭水化物	52.5g	216.4g
	ナトリウム	2133mg	2758mg	ナトリウム	2077mg	2723mg	ナトリウム	2204mg	2832mg	ナトリウム	2149mg	2769mg
食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1624kcal	エネルギー	822kcal	1609kcal	エネルギー	821kcal	1598kcal	エネルギー	839kcal	1621kcal
	たんぱく質	46.7g	63.3g	たんぱく質	47.4g	64.2g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	48.5g	64.5g
	脂質	39.5g	42.8g	脂質	35.1g	39.0g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	36.3g	40.0g
	炭水化物	77.9g	242.6g	炭水化物	79.4g	244.0g	炭水化物	69.9g	233.7g	炭水化物	84.4g	248.3g
	ナトリウム	2209mg	2834mg	ナトリウム	2151mg	2797mg	ナトリウム	2281mg	2909mg	ナトリウム	2223mg	2843mg
食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### 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。

※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。

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	12月1日(月)		12月2日(火)		12月3日(水)		12月4日(木)		12月5日(金)		
朝食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	
	野菜缶かまぼこ	卵	豚肉と大根の煮物	麦	三井寺煮	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	ミートインオムレツ	卵麦	
	大豆と椎茸の煮物	麦	高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦え	小串煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	
	法蓮草ソテー	乳麦	春雨の中巻和え	卵乳麦	ひじきの具だくさん煮	麦	法蓮草のおひたし	麦	中華キャベツ	麦	
	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	
エネルギー	183kcal	376kcal	198kcal	391kcal	166kcal	359kcal	169kcal	362kcal	152kcal	345kcal	
たんぱく質	12.5g	15.8g	12.0g	15.3g	9.0g	12.3g	12.7g	16.0g	6.7g	10.0g	
脂質	8.0g	8.5g	9.8g	10.3g	8.3g	8.8g	5.4g	5.9g	6.2g	6.7g	
炭水化物	17.5g	59.4g	14.6g	56.5g	13.3g	55.2g	17.8g	59.7g	17.4g	59.3g	
ナトリウム	673mg	674mg	670mg	671mg	665mg	666mg	773mg	774mg	488mg	489mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	
	豚ロースの玉ねぎソース	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	さわら味噌粕焼	卵乳麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	ホイコーロー	麦落	
	和風ポトフ	乳麦	スパンテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	ブロッコリーの煮物	麦	
	ネギ味噌炒め	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	白菜と昆布のナムル	卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	
	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	
エネルギー	243kcal	436kcal	241kcal	434kcal	252kcal	445kcal	200kcal	393kcal	234kcal	427kcal	
たんぱく質	15.5g	18.8g	13.2g	16.5g	16.2g	19.5g	11.5g	14.8g	15.8g	19.1g	
脂質	11.7g	12.2g	12.5g	13.0g	14.0g	14.5g	9.6g	10.1g	12.1g	12.6g	
炭水化物	16.4g	58.3g	18.0g	59.9g	13.4g	55.3g	18.0g	59.9g	15.7g	57.6g	
ナトリウム	681mg	682mg	656mg	657mg	762mg	763mg	780mg	781mg	806mg	807mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	ホッケのごま焼	麦	豚肉のお好み焼風	麦	鶏のマスタード焼き	麦	ブリの塩焼	乳麦	
	人参のきんぴら	麦	塩枝豆	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦	人参グラッセ	乳麦	
	白菜と挽肉の旨煮	麦	玉ねぎと小松菜のトマト煮	乳麦	なめこと若芽のサツと煮	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	
	ブロッコリーのベベロンチーノ	卵乳麦	蒸し鶏のおかか和え	麦			カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦か	
	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	
エネルギー	219kcal	412kcal	176kcal	369kcal	202kcal	395kcal	263kcal	456kcal	268kcal	461kcal	
たんぱく質	11.0g	14.3g	16.1g	19.4g	14.4g	17.7g	18.2g	21.5g	18.5g	21.8g	
脂質	12.8g	13.3g	5.7g	6.2g	10.3g	10.8g	14.2g	14.7g	14.2g	14.7g	
炭水化物	16.2g	58.1g	14.9g	56.8g	14.3g	56.2g	16.7g	58.6g	14.1g	56.0g	
ナトリウム	779mg	780mg	751mg	752mg	777mg	778mg	596mg	597mg	631mg	632mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	
合計	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	
	エネルギー	645kcal	1224kcal	615kcal	1194kcal	620kcal	1199kcal	632kcal	1211kcal	654kcal	1233kcal
	たんぱく質	39.0g	48.9g	41.3g	51.2g	39.6g	49.5g	42.4g	52.3g	41.0g	50.9g
	脂質	32.5g	34.0g	28.0g	29.5g	32.6g	34.1g	29.2g	30.7g	32.5g	34.0g
	炭水化物	50.1g	175.8g	47.5g	173.2g	41.0g	166.7g	52.5g	178.2g	47.2g	172.9g
ナトリウム	2133mg	2136mg	2077mg	2080mg	2204mg	2207mg	2149mg	2152mg	1925mg	1928mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.3g	5.3g	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	4.9g	4.9g	
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1421kcal	822kcal	1401kcal	821kcal	1400kcal	839kcal	1418kcal	851kcal	1430kcal
	たんぱく質	46.7g	56.6g	47.4g	57.3g	47.0g	56.9g	48.5g	58.4g	48.7g	58.6g
	脂質	39.5g	41.0g	35.1g	36.6g	39.6g	41.1g	36.3g	37.8g	39.5g	41.0g
	炭水化物	77.9g	203.6g	79.4g	205.1g	69.9g	195.6g	84.4g	210.1g	75.0g	200.7g
	ナトリウム	2209mg	2212mg	2151mg	2154mg	2281mg	2284mg	2223mg	2226mg	2001mg	2004mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	5.8g	5.8g	5.7g	5.7g	5.1g	5.1g	

※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。



- 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。

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	12月1日(月)		12月2日(火)		12月3日(水)		12月4日(木)		12月5日(金)			
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	肉団子の玉ねぎあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	ベーコンポテトエッグ	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み		
	人参とぜんまいのナムル	野菜の味噌煮込み	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	スイートパンプ	ひじきのごまマヨ和え	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	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	295kcal	538kcal	257kcal	500kcal	306kcal	549kcal	230kcal	473kcal	234kcal	477kcal	
	たんぱく質	7.7g	11.8g	4.4g	8.5g	5.6g	9.7g	5.9g	10.0g	7.1g	11.2g	
	脂質	11.8g	12.4g	15.1g	15.7g	23.0g	23.6g	13.6g	14.2g	13.7g	14.3g	
	炭水化物	39.3g	92.1g	25.0g	77.8g	18.9g	71.7g	22.1g	74.9g	21.3g	74.1g	
	ナトリウム	549mg	550mg	759mg	760mg	594mg	595mg	583mg	584mg	769mg	770mg	
カリウム	574mg	635mg	421mg	482mg	345mg	406mg	458mg	519mg	424mg	485mg		
リン	118mg	183mg	71mg	136mg	90mg	155mg	94mg	159mg	124mg	189mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g		
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	ポテトコロック	鶏肉とれんこんの照り煮	鶏肉とれんこんの照り煮	鶏肉とれんこんの照り煮	鶏肉とれんこんの照り煮	鶏肉とれんこんの照り煮	鶏肉とれんこんの照り煮	鶏肉とれんこんの照り煮	鶏肉とれんこんの照り煮	鶏肉とれんこんの照り煮		
	うま塩キャベツ	ジャガ芋のカレー煮	インゲンソテー	インゲンソテー	インゲンソテー	インゲンソテー	インゲンソテー	インゲンソテー	インゲンソテー	インゲンソテー		
	竹輪のごま炒め	揚げナスのめかぶ和え	鶏の野菜あんかけ	鶏の野菜あんかけ	鶏の野菜あんかけ	鶏の野菜あんかけ	鶏の野菜あんかけ	鶏の野菜あんかけ	鶏の野菜あんかけ	鶏の野菜あんかけ		
	しめじのバター醤油パスタ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ		
	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	324kcal	567kcal	360kcal	603kcal	337kcal	580kcal	356kcal	599kcal	329kcal	572kcal	
	たんぱく質	9.4g	13.5g	7.9g	12.0g	13.2g	17.3g	7.3g	11.4g	12.9g	17.0g	
	脂質	16.0g	16.6g	26.1g	26.7g	18.1g	18.7g	22.9g	23.5g	19.1g	19.7g	
	炭水化物	35.7g	88.5g	23.3g	76.1g	27.8g	80.6g	27.3g	80.1g	25.7g	78.5g	
ナトリウム	872mg	873mg	535mg	536mg	661mg	662mg	691mg	692mg	789mg	790mg		
カリウム	265mg	326mg	595mg	656mg	492mg	553mg	460mg	521mg	397mg	458mg		
リン	103mg	168mg	116mg	181mg	179mg	244mg	113mg	178mg	153mg	218mg		
食塩相当量	2.2g	2.2g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g		
間食	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎パイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g		
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	肉野菜炒め	ヤシヨムチキン風	ヤシヨムチキン風	白身魚の竜田揚	白身魚の竜田揚	白身魚の竜田揚	白身魚の竜田揚	白身魚の竜田揚	白身魚の竜田揚	白身魚の竜田揚		
	けんちん煮	スパソテー	スパソテー	きのこあん	きのこあん	きのこあん	きのこあん	きのこあん	きのこあん	きのこあん		
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	大根とひき肉のクリーム煮	大根とひき肉のクリーム煮	さつま芋のレモン煮	さつま芋のレモン煮	さつま芋のレモン煮	さつま芋のレモン煮	さつま芋のレモン煮	さつま芋のレモン煮	さつま芋のレモン煮		
	カラフルサラダ	カラフルサラダ	カラフルサラダ	ミックスマカロニサラダ	ミックスマカロニサラダ	ミックスマカロニサラダ	ミックスマカロニサラダ	ミックスマカロニサラダ	ミックスマカロニサラダ	ミックスマカロニサラダ		
	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	340kcal	583kcal	379kcal	622kcal	326kcal	569kcal	371kcal	614kcal	412kcal	655kcal	
	たんぱく質	10.0g	14.1g	12.9g	17.0g	12.5g	16.6g	11.1g	15.2g	9.8g	13.9g	
	脂質	25.8g	26.4g	22.1g	22.7g	13.9g	14.5g	22.5g	23.1g	24.1g	24.7g	
炭水化物	16.0g	68.8g	30.4g	83.2g	36.1g	88.9g	30.6g	83.4g	35.8g	88.6g		
ナトリウム	785mg	786mg	781mg	782mg	476mg	477mg	552mg	553mg	724mg	725mg		
カリウム	431mg	492mg	475mg	536mg	542mg	603mg	527mg	588mg	428mg	489mg		
リン	124mg	189mg	145mg	210mg	199mg	264mg	112mg	177mg	165mg	230mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	1.2g	1.2g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g		
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	肉野菜炒め	クリーム煮込みハンバーグ	クリーム煮込みハンバーグ	クリーム煮込みハンバーグ	クリーム煮込みハンバーグ	クリーム煮込みハンバーグ	クリーム煮込みハンバーグ	クリーム煮込みハンバーグ	クリーム煮込みハンバーグ	クリーム煮込みハンバーグ		
	けんちん煮	きんぴられんこん	きんぴられんこん	きんぴられんこん	きんぴられんこん	きんぴられんこん	きんぴられんこん	きんぴられんこん	きんぴられんこん	きんぴられんこん		
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	王子スハ	王子スハ	王子スハ	王子スハ	王子スハ	王子スハ	王子スハ	王子スハ	王子スハ		
	カラフルサラダ	カラフルサラダ	カラフルサラダ	カラフルサラダ	カラフルサラダ	カラフルサラダ	カラフルサラダ	カラフルサラダ	カラフルサラダ	カラフルサラダ		
	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	959kcal	1688kcal	996kcal	1725kcal	969kcal	1698kcal	957kcal	1686kcal	975kcal	1704kcal	
	たんぱく質	27.1g	39.4g	25.2g	37.5g	31.3g	43.6g	24.3g	36.6g	29.8g	42.1g	
	脂質	53.6g	55.4g	63.3g	65.1g	55.0g	56.8g	59.0g	60.8g	56.9g	58.7g	
	炭水化物	91.0g	249.4g	78.7g	237.1g	82.8g	241.2g	80.0g	238.4g	82.8g	241.2g	
ナトリウム	2206mg	2209mg	2075mg	2078mg	1731mg	1734mg	1826mg	1829mg	2282mg	2285mg		
カリウム	1270mg	1453mg	1491mg	1674mg	1379mg	1562mg	1445mg	1628mg	1249mg	1432mg		
リン	345mg	540mg	332mg	527mg	468mg	663mg	319mg	514mg	442mg	637mg		
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	4.4g	4.4g	4.7g	4.7g	5.8g	5.8g		
合計	エネルギー	1023kcal	1752kcal	1044kcal	1773kcal	1032kcal	1761kcal	1021kcal	1750kcal	1023kcal	1752kcal	
	たんぱく質	27.5g	39.8g	25.6g	37.9g	31.6g	43.9g	24.7g	37.0g	30.2g	42.5g	
	脂質	53.7g	55.5g	63.4g	65.2g	55.1g	56.9g	59.1g	60.9g	57.0g	58.8g	
	炭水化物	106.5g	264.9g	90.2g	248.6g	95.0g	256.4g	95.5g	253.9g	94.3g	252.7g	
	ナトリウム	2209mg	2212mg	2078mg	2081mg	1732mg	1735mg	1829mg	1832mg	2285mg	2288mg	
	カリウム	1330mg	1513mg	1547mg	1730mg	1436mg	1619mg	1505mg	1688mg	1305mg	1488mg	
	リン	352mg	547mg	338mg	533mg	471mg	666mg	326mg	521mg	448mg	643mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	4.4g	4.4g	4.7g	4.7g	5.8g	5.8g	
	合計(間食込)	エネルギー	1023kcal	1752kcal	1044kcal	1773kcal	1032kcal	1761kcal	1021kcal	1750kcal	1023kcal	1752kcal
		たんぱく質	27.5g	39.8g	25.6g	37.9g	31.6g	43.9g	24.7g	37.0g	30.2g	42.5g
脂質		53.7g	55.5g	63.4g	65.2g	55.1g	56.9g	59.1g	60.9g	57.0g	58.8g	
炭水化物		106.5g	264.9g	90.2g	248.6g	95.0g	256.4g	95.5g	253.9g	94.3g	252.7g	
ナトリウム		2209mg	2212mg	2078mg	2081mg	1732mg	1735mg	1829mg	1832mg	2285mg	2288mg	
カリウム		1330mg	1513mg	1547mg	1730mg	1436mg	1619mg	1505mg	1688mg	1305mg	1488mg	
リン		352mg	547mg	338mg	533mg	471mg	666mg	326mg	521mg	448mg	643mg	
食塩相当量		5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	4.4g	4.4g	4.7g	4.7g	5.8g	5.8g	

※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。



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バ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。

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	12月1日(月)		12月2日(火)		12月3日(水)		12月4日(木)		12月5日(金)				
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	がんもどきと椎茸の煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏肉と高菜の炒め物	麦	肉団子の中華炒め	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	卵麦			
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	れんこんと鶏肉のカレー煮	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	麦	数の野菜あんかけ	麦	キャベツの和風カレー煮	卵麦			
	麩とえのきのさつと煮	麦	白菜と昆布のナムル		中華キャベツ	麦	パジルポテトチキン	卵麦	なすの中華南蛮漬け	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	515kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	214kcal	504kcal	
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	
	脂質	12.2g	12.9g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.9g	11.6g	
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	22.0g	84.9g	
	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	607mg	608mg	
カリウム	372mg	444mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	418mg	490mg		
リン	189mg	266mg	リン	176mg	253mg	リン	142mg	219mg	リン	110mg	187mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	鶏肉のごま醤油焼き	麦	カレイのスライス湯	麦	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	卵麦	白身魚の和風きのこあん	麦	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	麦			
	人参クラッセ	乳麦	ピーマンソテー	卵麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	鶏肉と春雨の中華煮	麦	人参クラッセ	乳麦			
	里芋のそぼろ煮	乳麦	大根の柚香煮	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	竹輪のソニスマヨ	卵	里芋と小松菜のとりみ煮	麦			
	春雨の中華和え	卵麦	ナスの梅とろろかけ	麦					ブロッコリーのペペロンチーノ	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	252kcal	542kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	17.4g	22.3g	
	脂質	12.7g	13.4g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	15.1g	15.8g	
	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	26.6g	89.5g	
ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	723mg	724mg		
カリウム	328mg	400mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	436mg	508mg		
リン	130mg	207mg	リン	163mg	240mg	リン	152mg	229mg	リン	222mg	299mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎黄桃(缶)	150g	◎みかん(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g	◎バナナ(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g			
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	鯖のトマトパスタソース	麦	豚ロースの玉ねぎソース	麦	ザラメの味噌煮	卵麦	煮込みタンポポトチキン	卵	ホッパの磯辺焼	麦			
	高菜と大根の煮物	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	菜の花	麦	キャベツソテー	卵麦	インゲンソテー	麦			
	白菜のスープ煮	乳麦	若芽の酢味噌和え	麦	人参しりしり	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	れんこんの五目炒め煮	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	314kcal	604kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g	
	脂質	23.0g	23.7g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	15.2g	15.9g	
	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	21.3g	84.2g	
ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	546mg	547mg		
カリウム	441mg	513mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	731mg	803mg		
リン	198mg	275mg	リン	162mg	239mg	リン	202mg	279mg	リン	186mg	263mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g			
	鯖のトマトパスタソース	麦	豚ロースの玉ねぎソース	麦	ザラメの味噌煮	卵麦	煮込みタンポポトチキン	卵	ホッパの磯辺焼	麦			
	高菜と大根の煮物	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	菜の花	麦	キャベツソテー	卵麦	インゲンソテー	麦			
	白菜のスープ煮	乳麦	若芽の酢味噌和え	麦	人参しりしり	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	れんこんの五目炒め煮	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	314kcal	604kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g	
	脂質	23.0g	23.7g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	15.2g	15.9g	
	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	21.3g	84.2g	
	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	546mg	547mg	
カリウム	441mg	513mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	731mg	803mg		
リン	198mg	275mg	リン	162mg	239mg	リン	202mg	279mg	リン	186mg	263mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
合計	エネルギー	791kcal	1661kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	752kcal	1622kcal	エネルギー	822kcal	1692kcal	
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	41.4g	56.1g	
	脂質	47.9g	50.0g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	41.2g	43.3g	
	炭水化物	46.4g	235.1g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	45.7g	234.4g	炭水化物	69.9g	258.6g	
	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	1876mg	1879mg	
	カリウム	1141mg	1357mg	カリウム	1508mg	1724mg	カリウム	1424mg	1640mg	カリウム	1585mg	1801mg	
	リン	517mg	748mg	リン	501mg	732mg	リン	496mg	727mg	リン	518mg	749mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	880kcal	1750kcal	エネルギー	948kcal	1818kcal
	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	42.0g	56.7g	
脂質	48.1g	50.2g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	41.4g	43.5g		
炭水化物	77.3g	266.0g	炭水化物	82.0g	270.7g	炭水化物	76.6g	265.3g	炭水化物	100.4g	289.1g		
ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	1878mg	1881mg		
カリウム	1261mg	1477mg	カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1544mg	1760mg	カリウム	1699mg	1915mg		
リン	531mg	762mg	リン	513mg	744mg	リン	510mg	741mg	リン	524mg	755mg		
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g		

## 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。

※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。

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		12月1日(月)		12月2日(火)		12月3日(水)		12月4日(木)		12月5日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦		
	竹輪と玉ねぎの卵とじ	麦	豚肉と冬野菜の味噌炒め	麦	大根とウインナーの洋風煮	乳麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	卵麦	白菜と麩の玉子とじ	麦		
	鶏のうま煮	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	マカロニトマト炒め	乳麦	野菜炒め	麦	切干大根と豚肉の炒め物	麦		
	蕪と柚子の甘酢漬	麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	人参とぜんまいのナムル	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
エネルギー	122kcal	395kcal	エネルギー	129kcal	403kcal	エネルギー	126kcal	398kcal	エネルギー	144kcal	420kcal	
蛋白質	6.4g	12.5g	蛋白質	8.0g	13.9g	蛋白質	3.6g	9.8g	蛋白質	6.8g	13.2g	
脂質	5.2g	6.2g	脂質	5.8g	6.7g	脂質	4.7g	5.7g	脂質	6.9g	8.6g	
炭水化物	12.3g	69.6g	炭水化物	11.8g	70.0g	炭水化物	17.0g	74.2g	炭水化物	14.2g	70.6g	
ナトリウム	575mg	1017mg	ナトリウム	520mg	961mg	ナトリウム	666mg	1107mg	ナトリウム	511mg	952mg	
食塩相当量	1.5g	2.6g	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	
昼 食	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦		
	サワラの磯辺焼	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	プリのごま醤油焼	麦	豚肉のジンギスカン風	麦	鯖のごま焼	麦		
	ピーマンのおかか和え	麦	ひじきと鶏ミンチの煮物	麦	大根の酢漬	麦	肉入りうの花	乳麦	人参のきな粉和え	麦		
	ナスの挽肉炒め	乳麦	さつま揚げとオクラのヒリ辛マヨ和え	卵麦	厚揚げのそぼろ煮	乳麦	こんにやくの中華和え	麦	ジャガイモのそぼろ煮	乳麦		
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	★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		
	★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	260kcal	534kcal	エネルギー	234kcal	511kcal	エネルギー	232kcal	502kcal	エネルギー	223kcal	504kcal	
蛋白質	14.7g	20.9g	蛋白質	14.5g	20.8g	蛋白質	15.9g	21.6g	蛋白質	13.7g	20.0g	
脂質	17.0g	18.0g	脂質	11.7g	13.4g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	10.4g	11.4g	
炭水化物	12.7g	70.3g	炭水化物	18.6g	75.1g	炭水化物	12.7g	69.5g	炭水化物	20.0g	79.1g	
ナトリウム	940mg	1383mg	ナトリウム	882mg	1324mg	ナトリウム	679mg	1120mg	ナトリウム	1000mg	1441mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.5g	3.7g	
夕 食	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	乳麦		
	白菜煮込みハンバーグ	麦	クリームシチュー	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	ホッケの照焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦		
	マカロニとツナの和風炒め	乳麦	春雨とめかぶのチャプチェ	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	うま塩キャベツ	麦		
	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	おからのサラダ	卵乳麦	白菜とミンチの中華炒め	麦	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	切干と若芽のごま和え	麦	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	若芽とオクラの酢の物	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	255kcal	531kcal	エネルギー	321kcal	597kcal	エネルギー	251kcal	525kcal	エネルギー	299kcal	566kcal	
蛋白質	12.1g	18.5g	蛋白質	9.5g	16.0g	蛋白質	9.0g	14.9g	蛋白質	15.1g	20.7g	
脂質	10.9g	12.6g	脂質	18.4g	19.5g	脂質	14.3g	15.2g	脂質	18.9g	19.8g	
炭水化物	24.7g	81.1g	炭水化物	29.8g	87.4g	炭水化物	22.7g	81.0g	炭水化物	15.6g	72.0g	
ナトリウム	936mg	1377mg	ナトリウム	917mg	1360mg	ナトリウム	753mg	1219mg	ナトリウム	700mg	1144mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
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
	エネルギー	637kcal	1460kcal	エネルギー	684kcal	1511kcal	エネルギー	609kcal	1425kcal	エネルギー	666kcal	1490kcal
	蛋白質	33.2g	51.9g	蛋白質	32.0g	50.7g	蛋白質	28.5g	46.3g	蛋白質	35.6g	53.9g
	脂質	33.1g	36.8g	脂質	35.9g	39.6g	脂質	31.7g	34.5g	脂質	36.2g	39.8g
	炭水化物	49.7g	221.0g	炭水化物	60.2g	232.5g	炭水化物	52.4g	224.7g	炭水化物	49.8g	221.7g
	ナトリウム	2451mg	3777mg	ナトリウム	2319mg	3645mg	ナトリウム	2098mg	3446mg	ナトリウム	2211mg	3537mg
食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	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



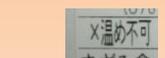
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。



このマークが自印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### 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。

# 「刻み食」 週間献立表

	12月1日(月)		12月2日(火)		12月3日(水)		12月4日(木)		12月5日(金)			
朝 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵乳麦		
	竹輪と玉ねぎの卵とじ	麦	豚肉と冬野菜の味噌炒め	麦	大根とウインナーの洋風煮	乳麦	豆腐のあつかりカレー煮込み	卵麦	白菜と麩の玉子とじ	麦		
	鶏のうま煮	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	マカロニトマト炒め	乳麦	野菜炒め	麦	切干大根と豚肉の炒め物	麦		
	蕪と柚子の甘酢漬	麦	きくらげとこんにゃくの佃煮	麦	人参とぜんまいのナムル	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	
エネルギー	122kcal	281kcal	エネルギー	129kcal	288kcal	エネルギー	126kcal	285kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	
蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	3.6g	7.3g	蛋白質	6.8g	10.5g	
脂質	5.2g	5.9g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	6.9g	7.6g	
炭水化物	12.3g	45.3g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	14.2g	47.2g	
ナトリウム	575mg	1015mg	ナトリウム	520mg	960mg	ナトリウム	666mg	1106mg	ナトリウム	511mg	951mg	
食塩相当量	1.5g	2.6g	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	
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦		
	サワラの磯辺焼	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	プリのごま醤油焼	麦	豚肉のジンギスカン風	麦	鯖のごま焼	麦		
	ピーマンのおかか和え	乳麦	ひじきと鶏ミンチの煮物	麦	大根の酢漬	乳麦	肉入りうの花	麦	人参のきな粉和え	麦		
	ナスの挽肉炒め	卵麦	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	卵麦	厚揚げのそぼろ煮	麦	こんにゃくの中華和え	麦	ジャガイモのそぼろ煮	卵麦		
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	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	260kcal	419kcal	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	
蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	14.5g	18.2g	蛋白質	15.9g	19.6g	蛋白質	13.7g	17.4g	
脂質	17.0g	17.7g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	10.4g	11.1g	
炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	20.0g	53.0g	
ナトリウム	940mg	1380mg	ナトリウム	882mg	1322mg	ナトリウム	679mg	1119mg	ナトリウム	1000mg	1440mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.5g	3.7g	
夕 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦		
	白菜煮込みハンバーグ	麦	クリームシチュー	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	ホッケの照焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦		
	マカロニとツナの和風炒め	麦	春雨とめかぶのチャブチ	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	人参のレモン煮	麦	うま塩キャベツ	麦		
	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	おからのサラダ	卵乳麦	白菜とミンチの中華炒め	麦	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	★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	255kcal	414kcal	エネルギー	321kcal	480kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	299kcal	458kcal	
蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	15.1g	18.8g	
脂質	10.9g	11.6g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	18.9g	19.6g	
炭水化物	24.7g	57.7g	炭水化物	29.8g	62.8g	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	15.6g	48.6g	
ナトリウム	936mg	1376mg	ナトリウム	917mg	1357mg	ナトリウム	753mg	1193mg	ナトリウム	700mg	1140mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
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
	エネルギー	637kcal	1114kcal	エネルギー	684kcal	1161kcal	エネルギー	609kcal	1086kcal	エネルギー	666kcal	1143kcal
	蛋白質	33.2g	44.3g	蛋白質	32.0g	43.1g	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	35.6g	46.7g
	脂質	33.1g	35.2g	脂質	35.9g	38.0g	脂質	31.7g	33.8g	脂質	36.2g	38.3g
	炭水化物	49.7g	148.7g	炭水化物	60.2g	159.2g	炭水化物	52.4g	151.4g	炭水化物	49.8g	148.8g
ナトリウム	2451mg	3771mg	ナトリウム	2319mg	3639mg	ナトリウム	2098mg	3418mg	ナトリウム	2211mg	3531mg	
食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.6g	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して完了です。

### 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。

# 「ムース食」 週間献立表

	12月1日(月)			12月2日(火)			12月3日(水)			12月4日(木)			12月5日(金)		
朝 食	★全粥240g 豚すき 乳麦 切干大根煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏大根の味噌煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 温泉玉子 卵麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏団子の中華風 卵乳麦か 一夜漬 乳麦 ★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	91kcal	265kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	135kcal	309kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	76kcal	250kcal
	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	蛋白質	2.9g	6.7g
	脂質	3.3g	4.0g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g
	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	炭水化物	10.3g	48.7g
	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	ナトリウム	547mg	1070mg
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	食塩相当量	1.4g	2.7g	
昼 食	★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子のソース炒め 卵乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g クリームコロッケ 乳麦か 枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 ひじきと大豆の煮物 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 ふきの煮物 乳麦 えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦 ★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	211kcal	385kcal	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	346kcal
	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.8g	11.6g
	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g
	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	17.7g	56.1g
	ナトリウム	931mg	1454mg	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	728mg	1251mg	ナトリウム	816mg	1339mg
食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 白菜と若芽の煮物 乳麦 大根なます 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	182kcal	356kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	149kcal	323kcal
	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	3.2g	7.0g
	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	6.7g	7.4g
	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	21.9g	60.3g	炭水化物	19.2g	57.6g
	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	794mg	1317mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	616mg	1139mg	ナトリウム	789mg	1312mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	
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	463kcal	985kcal	エネルギー	452kcal	974kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	414kcal	936kcal	エネルギー	397kcal	919kcal
	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	22.0g	33.4g	蛋白質	16.7g	28.1g	蛋白質	13.9g	25.3g
	脂質	20.7g	22.8g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	16.3g	18.4g	脂質	17.6g	19.7g
	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	47.2g	162.4g
ナトリウム	2373mg	3942mg	ナトリウム	2253mg	3822mg	ナトリウム	2433mg	4002mg	ナトリウム	1919mg	3488mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	
食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.1g	10.2g	食塩相当量	5.0g	8.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	

★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。

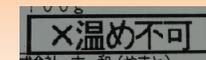
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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