

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月22日(月)				12月23日(火)				12月24日(水)				12月25日(木)				12月26日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子どじ ★味噌汁(若芽・しめじ)				★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのあおさ炒め 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 干草焼き 鶏と春雨の炒め物 竹輪のソーヌマヨ ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スーパギヤベツ ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 人参とツナのごまドレサラダ ★味噌汁(揚げ・キャベツ)			
	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	181kcal	436kcal		エネルギー	159kcal	426kcal		エネルギー	182kcal	444kcal		エネルギー	181kcal	438kcal		エネルギー	186kcal	454kcal	
	たんぱく質	10.3g	15.6g		たんぱく質	8.2g	14.0g		たんぱく質	8.9g	14.5g		たんぱく質	12.2g	17.2g		たんぱく質	10.0g	15.9g	
	脂質	9.6g	10.4g		脂質	8.1g	9.7g		脂質	9.1g	10.1g		脂質	7.0g	7.8g		脂質	8.8g	10.4g	
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ホワイトソース オクラのペロントネ ブロッコリーの煮物 白菜のスープ煮 ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)				★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 大豆とごぼうの味噌炒め ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の佃煮煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)				★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 竹の子のカレー・そば炒め 菜の花のツナ炒め ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め 白菜の煮ひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)			
	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	239kcal	498kcal		エネルギー	251kcal	506kcal		エネルギー	241kcal	505kcal		エネルギー	264kcal	537kcal		エネルギー	223kcal	485kcal	
	たんぱく質	13.5g	18.6g		たんぱく質	19.1g	24.2g		たんぱく質	15.6g	21.2g		たんぱく質	17.3g	23.6g		たんぱく質	14.4g	20.1g	
	脂質	13.5g	14.8g		脂質	12.9g	13.7g		脂質	12.8g	13.7g		脂質	16.5g	18.2g		脂質	11.0g	11.9g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 ひき肉のエスニック炒め ★味噌汁(白菜・なめこ)				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(若芽・白菜)				◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み オニオンソテー ブロッコリーの玉子どじ ネギ味噌炒め ★すまし汁(椎茸・豆腐)				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ミックスソテー チキンアラビータ キャベツの漬物柚子風味 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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	222kcal	478kcal		エネルギー	228kcal	482kcal		エネルギー	196kcal	452kcal		エネルギー	192kcal	446kcal		エネルギー	223kcal	479kcal	
	たんぱく質	20.0g	25.1g		たんぱく質	13.0g	18.0g		たんぱく質	16.5g	21.7g		たんぱく質	11.4g	16.5g		たんぱく質	15.8g	20.9g	
	脂質	6.8g	7.6g		脂質	11.0g	11.8g		脂質	9.5g	10.3g		脂質	7.7g	8.5g		脂質	9.5g	10.2g	
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 ひき肉のエスニック炒め ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み オニオンソテー ブロッコリーの玉子どじ ネギ味噌炒め ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ミックスソテー チキンアラビータ キャベツの漬物柚子風味 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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	222kcal	478kcal		エネルギー	228kcal	482kcal		エネルギー	196kcal	452kcal		エネルギー	192kcal	446kcal		エネルギー	223kcal	479kcal	
	たんぱく質	20.0g	25.1g		たんぱく質	13.0g	18.0g		たんぱく質	16.5g	21.7g		たんぱく質	11.4g	16.5g		たんぱく質	15.8g	20.9g	
	脂質	6.8g	7.6g		脂質	11.0g	11.8g		脂質	9.5g	10.3g		脂質	7.7g	8.5g		脂質	9.5g	10.2g	
合計	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 ひき肉のエスニック炒め ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み オニオンソテー ブロッコリーの玉子どじ ネギ味噌炒め ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ミックスソテー チキンアラビータ キャベツの漬物柚子風味 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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	642kcal	1412kcal		エネルギー	638kcal	1414kcal		エネルギー	619kcal	1401kcal		エネルギー	637kcal	1421kcal		エネルギー	632kcal	1418kcal	
	たんぱく質	43.8g	59.3g		たんぱく質	40.3g	56.2g		たんぱく質	41.0g	57.4g		たんぱく質	40.9g	57.3g		たんぱく質	40.2g	56.9g	
	脂質	29.9g	32.8g		脂質	32.0g	35.2g		脂質	31.4g	34.1g		脂質	31.2g	34.5g		脂質	29.3g	32.5g	
合計(間食込)	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 ひき肉のエスニック炒め ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み オニオンソテー ブロッコリーの玉子どじ ネギ味噌炒め ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ミックスソテー チキンアラビータ キャベツの漬物柚子風味 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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	840kcal	1610kcal		エネルギー	839kcal	1615kcal		エネルギー	816kcal	1598kcal		エネルギー	836kcal	1620kcal		エネルギー	833kcal	1619kcal	
	たんぱく質	50.7g	66.2g		たんぱく質	47.7g	63.6g		たんぱく質	48.7g	65.1g		たんぱく質	48.8g	65.2g		たんぱく質	47.6g	64.3g	
	脂質	36.9g	39.8g		脂質	39.0g	42.2g		脂質	38.4g	41.1g		脂質	38.2g	41.5g		脂質	36.3g	39.5g	

※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

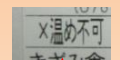


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	12月22日(月)				12月23日(火)				12月24日(水)				12月25日(木)				12月26日(金)			
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ				★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのあおさ炒め 切干大根としらすの煮物				★ごはん120g 干草焼き 鶏と春雨の炒め物 竹輪のソースマヨ				★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スーパギヤベツ				★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 人参とツナのごまドレサラダ			
	乳麦落 麦 卵乳麦				麦 麦 麦 麦				卵 麦 卵				麦 麦 乳麦				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 181kcal 374kcal たんぱく質 10.3g 13.6g 脂質 9.6g 10.1g 炭水化物 13.1g 55.0g ナトリウム 630mg 631mg 食塩相当量 1.6g 1.6g				エネルギー 159kcal 352kcal たんぱく質 8.2g 11.5g 脂質 8.1g 8.6g 炭水化物 13.2g 55.1g ナトリウム 711mg 712mg 食塩相当量 1.8g 1.8g				エネルギー 182kcal 375kcal たんぱく質 8.9g 12.2g 脂質 9.1g 9.6g 炭水化物 16.6g 58.5g ナトリウム 677mg 678mg 食塩相当量 1.7g 1.7g				エネルギー 181kcal 374kcal たんぱく質 12.2g 15.5g 脂質 7.0g 7.5g 炭水化物 18.9g 60.8g ナトリウム 615mg 616mg 食塩相当量 1.6g 1.6g				エネルギー 186kcal 379kcal たんぱく質 10.0g 13.3g 脂質 8.8g 9.3g 炭水化物 16.5g 58.4g ナトリウム 612mg 613mg 食塩相当量 1.6g 1.6g			
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ホワイトソース オクラのペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のスープ煮				★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 大豆とごぼうの味噌炒め				★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の佃煮煮 人参のおかかサラダ				★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 竹の子のカレーそば炒め 菜の花のツナ炒め				★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め 白菜の煮ひたし			
	乳麦 乳麦 麦 麦 乳麦				麦 乳麦 卵乳麦 麦落 麦				麦 卵乳麦 麦 麦 麦				麦 麦 乳麦 卵乳麦				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 239kcal 432kcal たんぱく質 13.5g 16.8g 脂質 13.5g 14.0g 炭水化物 16.0g 57.9g ナトリウム 776mg 777mg 食塩相当量 2.0g 2.0g				エネルギー 251kcal 444kcal たんぱく質 19.1g 22.4g 脂質 12.9g 13.4g 炭水化物 17.1g 59.0g ナトリウム 521mg 522mg 食塩相当量 1.3g 1.3g				エネルギー 241kcal 434kcal たんぱく質 15.6g 18.9g 脂質 12.8g 13.3g 炭水化物 13.8g 55.7g ナトリウム 686mg 687mg 食塩相当量 1.7g 1.7g				エネルギー 264kcal 457kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 16.5g 17.0g 炭水化物 12.3g 54.2g ナトリウム 663mg 664mg 食塩相当量 1.7g 1.7g				エネルギー 223kcal 416kcal たんぱく質 14.4g 17.7g 脂質 11.0g 11.5g 炭水化物 15.9g 57.8g ナトリウム 708mg 709mg 食塩相当量 1.8g 1.8g			
夕食	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 ひき肉のエスニック炒め				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーのピクルス				◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み オニオンソテー ブロッコリーの玉子とじ ネギ味噌炒め				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ミックスソテー チキンアラビアータ キャベツの漬物柚子風味			
	麦 乳麦 麦落 乳麦				麦 卵麦 麦				卵乳麦 乳麦 麦				麦 卵乳麦 乳麦 麦				麦 卵乳麦 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 222kcal 415kcal たんぱく質 20.0g 23.3g 脂質 6.8g 7.3g 炭水化物 18.2g 60.1g ナトリウム 717mg 718mg 食塩相当量 1.8g 1.8g				エネルギー 228kcal 421kcal たんぱく質 13.0g 16.3g 脂質 11.0g 11.5g 炭水化物 19.4g 61.3g ナトリウム 925mg 926mg 食塩相当量 2.4g 2.4g				エネルギー 196kcal 389kcal たんぱく質 16.5g 19.8g 脂質 9.5g 10.0g 炭水化物 9.6g 51.5g ナトリウム 548mg 549mg 食塩相当量 1.4g 1.4g				エネルギー 192kcal 385kcal たんぱく質 11.4g 14.7g 脂質 7.7g 8.2g 炭水化物 19.0g 60.9g ナトリウム 885mg 886mg 食塩相当量 2.3g 2.3g				エネルギー 223kcal 416kcal たんぱく質 15.8g 19.1g 脂質 9.5g 10.0g 炭水化物 17.8g 59.7g ナトリウム 830mg 831mg 食塩相当量 2.1g 2.1g			
合計	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 642kcal 1221kcal たんぱく質 43.8g 53.7g 脂質 29.9g 31.4g 炭水化物 47.3g 173.0g ナトリウム 2123mg 2126mg 食塩相当量 5.4g 5.6g				エネルギー 638kcal 1217kcal たんぱく質 40.3g 50.2g 脂質 32.0g 33.5g 炭水化物 49.7g 175.4g ナトリウム 2157mg 2160mg 食塩相当量 5.5g 5.5g				エネルギー 619kcal 1198kcal たんぱく質 41.0g 50.9g 脂質 31.4g 32.9g 炭水化物 40.0g 165.7g ナトリウム 1911mg 1914mg 食塩相当量 4.8g 4.8g				エネルギー 637kcal 1216kcal たんぱく質 40.9g 50.8g 脂質 31.2g 32.7g 炭水化物 50.2g 175.9g ナトリウム 2163mg 2166mg 食塩相当量 5.6g 5.6g				エネルギー 632kcal 1211kcal たんぱく質 40.2g 50.1g 脂質 29.3g 30.8g 炭水化物 50.2g 175.9g ナトリウム 2150mg 2153mg 食塩相当量 5.5g 5.5g			
合計(間食込)	エネルギー 840kcal 1419kcal たんぱく質 50.7g 60.6g 脂質 36.9g 38.4g 炭水化物 76.2g 201.9g ナトリウム 2197mg 2200mg 食塩相当量 5.6g 5.6g				エネルギー 839kcal 1418kcal たんぱく質 47.7g 57.6g 脂質 39.0g 40.5g 炭水化物 78.6g 204.3g ナトリウム 2234mg 2237mg 食塩相当量 5.7g 5.7g				エネルギー 816kcal 1395kcal たんぱく質 48.7g 58.6g 脂質 38.4g 39.9g 炭水化物 67.8g 193.5g ナトリウム 1987mg 1990mg 食塩相当量 5.0g 5.0g				エネルギー 836kcal 1415kcal たんぱく質 48.8g 58.7g 脂質 38.2g 39.7g 炭水化物 78.4g 204.1g ナトリウム 2239mg 2242mg 食塩相当量 5.8g 5.8g				エネルギー 833kcal 1412kcal たんぱく質 47.6g 57.5g 脂質 36.3g 37.8g 炭水化物 79.1g 204.8g ナトリウム 2227mg 2230mg 食塩相当量 5.7g 5.7g			

※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。

「やわらか普通食」 週間献立表

		12月22日(月)			12月23日(火)			12月24日(水)			12月25日(木)			12月26日(金)		
朝	食	★やわらかごはん180g スクランブルエッグ インゲンと人参のグラッセ スパトマト炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼豆腐ときのこの生煮あんかけ ひじきと鶏ミンチの煮物 ごぼう大豆 ★味噌汁			★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 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 切干大根のさっぱり塩麹和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 白菜のスープ煮 竹輪のごま炒め ★味噌汁		
		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 171kcal 4.3g 11.1g 13.9g 287mg 0.7g	フルセット 445kcal 10.8g 12.7g 69.7g 728mg 1.9g	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 151kcal 12.0g 4.8g 14.2g 651mg 1.7g	フルセット 423kcal 18.1g 5.8g 71.4g 1092mg 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 142kcal 9.3g 6.4g 11.9g 494mg 1.3g	フルセット 414kcal 15.6g 7.4g 69.2g 960mg 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 86kcal 4.7g 3.0g 10.2g 421mg 1.1g	フルセット 350kcal 10.3g 3.9g 66.2g 863mg 2.2g	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 155kcal 7.1g 8.6g 11.9g 814mg 2.1g	フルセット 427kcal 13.3g 9.6g 69.2g 1280mg 3.3g
昼	食	★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			★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 枝豆と人参のあっさり煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 切干大根のおから煮 ★味噌汁			★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			★やわらかごはん180g 赤魚の磯辺焼 チンゲン菜ソテー 鶏のうま煮 春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 里芋のそぼろ煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		
		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 230kcal 13.7g 9.8g 21.4g 745mg 1.9g	フルセット 565kcal 22.8g 12.0g 88.2g 1557mg 4.0g	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 240kcal 6.9g 12.1g 27.5g 802mg 2.0g	フルセット 511kcal 13.0g 13.1g 84.4g 1244mg 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 254kcal 12.4g 10.1g 27.4g 860mg 2.2g	フルセット 528kcal 19.0g 11.7g 83.4g 1301mg 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 188kcal 14.4g 6.8g 16.5g 713mg 1.8g	フルセット 460kcal 20.4g 7.8g 73.5g 1154mg 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 269kcal 9.0g 15.4g 21.9g 774mg 2.0g	フルセット 542kcal 15.5g 17.0g 77.6g 1216mg 3.1g
夕	食	★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			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーの胡麻マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g バーベキューチキン 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			★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め 大豆としらすの甘辛煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかい生薑煮 人参のレモン煮 キャベツの麻婆あんかけ さつま揚げの味噌炒め ★味噌汁		
		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 226kcal 12.5g 10.1g 21.0g 682mg 1.7g	フルセット 497kcal 18.6g 11.1g 77.9g 1124mg 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 236kcal 11.1g 13.5g 19.1g 871mg 2.2g	フルセット 510kcal 17.8g 15.1g 75.2g 1337mg 3.4g	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 238kcal 15.2g 14.1g 12.7g 786mg 2.0g	フルセット 510kcal 21.2g 15.1g 69.7g 1227mg 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 347kcal 16.9g 21.9g 21.4g 923mg 2.3g	フルセット 621kcal 23.6g 23.5g 77.5g 1389mg 3.5g	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 200kcal 17.9g 5.7g 18.5g 759mg 1.9g	フルセット 472kcal 24.0g 6.7g 75.5g 1200mg 3.1g
合	計	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 627kcal 30.5g 31.0g 56.3g 1714mg 4.3g	フルセット 1507kcal 52.2g 35.8g 235.8g 3409mg 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 627kcal 30.0g 30.4g 60.8g 2324mg 5.9g	フルセット 1444kcal 48.9g 34.0g 231.0g 3673mg 9.4g	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 634kcal 36.9g 30.6g 52.0g 2140mg 5.5g	フルセット 1452kcal 55.8g 34.2g 222.3g 3488mg 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 621kcal 36.0g 31.7g 48.1g 2057mg 5.2g	フルセット 1431kcal 54.3g 35.2g 217.2g 3406mg 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 624kcal 34.0g 29.7g 52.3g 2347mg 6.0g	フルセット 1441kcal 52.8g 33.3g 222.3g 3696mg 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。
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。

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22日(月)			12月23日(火)			12月24日(水)			12月25日(木)			12月26日(金)		
朝 食	★全粥240g スクランブルエッグ インゲンと人参のグラッセ スパ・マト炒め ★味噌汁	卵乳 乳 乳麦 麦	★全粥240g 焼豆腐ときのこの生姜あんかけ ひじきと鶏ミンチの煮物 ごぼう大豆 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 切干大根のさっぱり塩麹和え ★味噌汁	乳麦落 乳麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 白菜のスープ煮 竹輪のごま炒め ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦				
	栄養価 エネルギー 171kcal たんぱく質 4.3g 脂質 11.1g 炭水化物 13.9g ナトリウム 287mg 食塩相当量 0.7g	フルセット 330kcal 8.0g 11.8g 46.9g 727mg 1.8g	栄養価 エネルギー 151kcal たんぱく質 12.0g 脂質 4.8g 炭水化物 14.2g ナトリウム 651mg 食塩相当量 1.7g	フルセット 310kcal 15.7g 5.5g 47.2g 1091mg 2.8g	栄養価 エネルギー 142kcal たんぱく質 9.3g 脂質 6.4g 炭水化物 11.9g ナトリウム 494mg 食塩相当量 1.3g	フルセット 301kcal 13.0g 7.1g 44.9g 934mg 2.4g	栄養価 エネルギー 86kcal たんぱく質 4.7g 脂質 3.0g 炭水化物 10.2g ナトリウム 421mg 食塩相当量 1.1g	フルセット 245kcal 8.4g 3.7g 43.2g 861mg 2.2g	栄養価 エネルギー 155kcal たんぱく質 7.1g 脂質 8.6g 炭水化物 11.9g ナトリウム 814mg 食塩相当量 2.1g	フルセット 314kcal 10.8g 9.3g 44.9g 1254mg 3.2g				
	★全粥240g 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	★全粥240g ポテトコロッケ 枝豆と人参のあっさり煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 切干大根のおから煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 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	★全粥240g 赤魚の磯辺焼 チンゲン菜ソテー 鶏のうま煮 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 里芋のそぼろ煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦				
	栄養価 エネルギー 230kcal たんぱく質 13.7g 脂質 9.8g 炭水化物 21.4g ナトリウム 745mg 食塩相当量 1.9g	フルセット 389kcal 17.4g 10.5g 54.4g 1185mg 3.0g	栄養価 エネルギー 240kcal たんぱく質 6.9g 脂質 12.1g 炭水化物 27.5g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g	フルセット 399kcal 10.6g 12.8g 60.5g 1242mg 3.2g	栄養価 エネルギー 254kcal たんぱく質 12.4g 脂質 10.1g 炭水化物 27.4g ナトリウム 860mg 食塩相当量 2.2g	フルセット 413kcal 16.1g 10.8g 60.4g 1300mg 3.3g	栄養価 エネルギー 188kcal たんぱく質 14.4g 脂質 6.8g 炭水化物 16.5g ナトリウム 713mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 347kcal 18.1g 7.5g 49.5g 1153mg 2.9g	栄養価 エネルギー 269kcal たんぱく質 9.0g 脂質 15.4g 炭水化物 21.9g ナトリウム 774mg 食塩相当量 2.0g	フルセット 428kcal 12.7g 16.1g 54.9g 1214mg 3.1g				
	★全粥240g 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	★全粥240g キーマカレーのルー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーの胡麻マヨ和え ★味噌汁	乳麦 卵乳 卵麦	★全粥240g バーベキューチキン 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	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め 大豆としらすの甘辛煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g あぶらかれい生姜煮 人参のレモン煮 キャベツの麻婆あんかけ さつま揚げの味噌炒め ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 卵麦落 麦				
	栄養価 エネルギー 226kcal たんぱく質 12.5g 脂質 10.1g 炭水化物 21.0g ナトリウム 682mg 食塩相当量 1.7g	フルセット 385kcal 16.2g 10.8g 54.0g 1122mg 2.9g	栄養価 エネルギー 236kcal たんぱく質 11.1g 脂質 13.5g 炭水化物 19.1g ナトリウム 871mg 食塩相当量 2.2g	フルセット 395kcal 14.8g 14.2g 52.1g 1311mg 3.3g	栄養価 エネルギー 238kcal たんぱく質 15.2g 脂質 14.1g 炭水化物 12.7g ナトリウム 786mg 食塩相当量 2.0g	フルセット 397kcal 18.9g 14.8g 45.7g 1226mg 3.1g	栄養価 エネルギー 347kcal たんぱく質 16.9g 脂質 21.9g 炭水化物 21.4g ナトリウム 923mg 食塩相当量 2.3g	フルセット 506kcal 20.6g 22.6g 54.4g 1363mg 3.5g	栄養価 エネルギー 200kcal たんぱく質 17.9g 脂質 5.7g 炭水化物 18.5g ナトリウム 759mg 食塩相当量 1.9g	フルセット 359kcal 21.6g 6.4g 51.5g 1199mg 3.0g				
	合 計	栄養価 エネルギー 627kcal たんぱく質 30.5g 脂質 31.0g 炭水化物 56.3g ナトリウム 1714mg 食塩相当量 4.3g	フルセット 1104kcal 41.6g 33.1g 155.3g 3034mg 7.7g	栄養価 エネルギー 627kcal たんぱく質 30.0g 脂質 30.4g 炭水化物 60.8g ナトリウム 2324mg 食塩相当量 5.9g	フルセット 1104kcal 41.1g 32.5g 159.8g 3644mg 9.3g	栄養価 エネルギー 634kcal たんぱく質 36.9g 脂質 30.6g 炭水化物 52.0g ナトリウム 2140mg 食塩相当量 5.5g	フルセット 1111kcal 48.0g 32.7g 151.0g 3460mg 8.8g	栄養価 エネルギー 621kcal たんぱく質 36.0g 脂質 31.7g 炭水化物 48.1g ナトリウム 2057mg 食塩相当量 5.2g	フルセット 1098kcal 47.1g 33.8g 147.1g 3377mg 8.6g	栄養価 エネルギー 624kcal たんぱく質 34.0g 脂質 29.7g 炭水化物 52.3g ナトリウム 2347mg 食塩相当量 6.0g	フルセット 1101kcal 45.1g 31.8g 151.3g 3667mg 9.3g			

★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

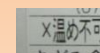


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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の事が出来ます。

「ムース食」 週間献立表

		12月22日(月)			12月23日(火)			12月24日(水)			12月25日(木)			12月26日(金)		
朝	食	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		
		乳麦 乳麦か 麦			卵麦 乳麦 麦			卵麦 麦 麦			乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦 麦		
昼	食	栄養価 エネルギー	おかずセット 137kcal	フルセット 311kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 119kcal	フルセット 293kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 118kcal	フルセット 292kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 119kcal	フルセット 293kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 71kcal	フルセット 245kcal
		たんぱく質	4.1g	7.9g	たんぱく質	4.6g	8.4g	たんぱく質	3.4g	7.2g	たんぱく質	3.4g	7.2g	たんぱく質	1.9g	5.7g
夕	食	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.5g	3.2g
		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	炭水化物	11.0g	49.4g
合	計	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	612mg	1135mg	ナトリウム	574mg	1097mg	ナトリウム	421mg	944mg	ナトリウム	557mg	1080mg
		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	食塩相当量	1.4g	2.7g
朝	食	★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		
		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 乳麦 麦			麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦落 卵麦えか 乳麦 麦			卵乳麦 卵乳麦 乳麦 麦		
昼	食	栄養価 エネルギー	おかずセット 162kcal	フルセット 336kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 154kcal	フルセット 328kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 208kcal	フルセット 382kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 176kcal	フルセット 350kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 208kcal	フルセット 382kcal
		たんぱく質	9.2g	13.0g	たんぱく質	5.9g	9.7g	たんぱく質	10.2g	14.0g	たんぱく質	4.2g	8.0g	たんぱく質	6.9g	10.7g
夕	食	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.5g	12.2g
		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	炭水化物	19.2g	57.6g
合	計	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	840mg	1363mg	ナトリウム	792mg	1315mg	ナトリウム	904mg	1427mg
		食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g
朝	食	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		
		乳麦 乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦か 卵乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 卵乳麦 乳麦 麦		
昼	食	栄養価 エネルギー	おかずセット 172kcal	フルセット 346kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 205kcal	フルセット 379kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 179kcal	フルセット 353kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 139kcal	フルセット 313kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 164kcal	フルセット 338kcal
		たんぱく質	9.4g	13.2g	たんぱく質	12.0g	15.8g	たんぱく質	7.0g	10.8g	たんぱく質	8.6g	12.4g	たんぱく質	8.1g	11.9g
夕	食	脂質	6.4g	7.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.7g	8.4g
		炭水化物	21.2g	59.6g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	15.4g	53.8g
合	計	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	942mg	1465mg	ナトリウム	695mg	1218mg	ナトリウム	953mg	1476mg	ナトリウム	637mg	1160mg
		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	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g
朝	食	栄養価 エネルギー	おかずセット 471kcal	フルセット 993kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 478kcal	フルセット 1000kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 505kcal	フルセット 1027kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 434kcal	フルセット 956kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 443kcal	フルセット 965kcal
		たんぱく質	22.7g	34.1g	たんぱく質	22.5g	33.9g	たんぱく質	20.6g	32.0g	たんぱく質	16.2g	27.6g	たんぱく質	16.9g	28.3g
昼	食	脂質	19.8g	21.9g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	21.7g	23.8g
		炭水化物	52.1g	167.3g	炭水化物	47.1g	162.3g	炭水化物	51.1g	166.3g	炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.6g	160.8g
夕	食	ナトリウム	2307mg	3876mg	ナトリウム	2365mg	3934mg	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	2166mg	3735mg	ナトリウム	2098mg	3667mg
		食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g

★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。

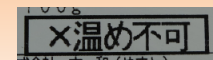
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



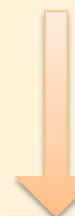
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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