

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月29日(月)			12月30日(火)			12月31日(水)			1月1日(木)			1月2日(金)		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	白菜とがんもの煮物			大豆とキャベツのスープ煮			鶏肉のカレー煮			豚肉とごぼうの煮物			肉団子と白菜の煮物		
	竹輪のごま炒め			鶏ミンチと小松菜の煮物			油揚げと菜の花の煮物			ソナと大豆の炒め煮			油揚げの玉子とし		
	カリフラワーの甘酢漬			里芋の和風クリーム煮			キャベツとベーコンの煮浸し			食べるとトマトスープ			切干と人参のハリハリ		
	★味噌汁(若芽・巻麴)			★すまし汁(豆腐・えのき)			★味噌汁(豆腐・白菜)			★味噌汁(巻麴・しめじ)			★味噌汁(巻麴・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	165kcal	427kcal	エネルギー	165kcal	419kcal	エネルギー	143kcal	404kcal	エネルギー	203kcal	465kcal	エネルギー	130kcal	394kcal
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	11.4g	16.4g	たんぱく質	9.5g	14.9g	たんぱく質	14.0g	19.7g	たんぱく質	7.1g	12.8g
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	4.8g	5.6g	脂質	6.0g	7.0g	脂質	8.4g	9.3g	脂質	5.6g	6.5g
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	19.9g	73.9g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	17.9g	73.6g	炭水化物	12.3g	68.4g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	サウラの味噌煮			大根と鶏肉の煮物			メンチカツ			ブリのごま焼			鶏のいそべ焼		
	人参クラッセ			高野豆腐の洋風炒り煮			うま塩キャベツ			人参クラッセ			ミックスソテー		
	鶏と蓮根のヒリ辛煮			キャベツと卵の塩しもんバスタ			麴とえのきのさっと煮			白菜と焼肉の旨煮			野菜のチリソース煮		
	大根と露の出汁煮			★味噌汁(しめじ・切干)			なめこと若芽のサツと煮			大根の甘酢漬			豆腐としめじのとりみ煮		
	★味噌汁(白菜・なめこ)			★味噌汁(揚げ・なめこ)			★味噌汁(揚げ・なめこ)			★味噌汁(小松菜・切干)			★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		
	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	223kcal	479kcal	エネルギー	240kcal	495kcal	エネルギー	218kcal	484kcal	エネルギー	218kcal	474kcal	エネルギー	256kcal	512kcal
	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	16.6g	21.7g
	脂質	9.3g	10.1g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	12.3g	13.9g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.9g	13.6g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g			◎バナナ90g			◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏の柚子胡椒焼			豚肉と野菜のトマト炒め			ホッケの酒粕焼			鶏肉マスタード			白身魚の和風きのこあん		
	チンゲン菜とピーマンのソテー			ぜんまいとミンチの煮物			オニオンソテー			チンゲン菜ソテー			ひとくちがんも煮		
	大根とごぼうの甘辛煮			麴の野菜あんかけ			インゲンの生葉炒め			フロッキーのペペロンチ			人参とさつま揚げの金平		
	人参じりじり			★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)			青菜と高野豆腐の煮物			ふぎと人参の甘露煮			★味噌汁(豆腐・なめこ)		
	★すまし汁(椎茸・豆腐)			★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		
	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	247kcal	501kcal	エネルギー	221kcal	485kcal	エネルギー	262kcal	521kcal	エネルギー	200kcal	459kcal	エネルギー	226kcal	486kcal
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏の柚子胡椒焼			豚肉と野菜のトマト炒め			ホッケの酒粕焼			鶏肉マスタード			白身魚の和風きのこあん		
	チンゲン菜とピーマンのソテー			ぜんまいとミンチの煮物			オニオンソテー			チンゲン菜ソテー			ひとくちがんも煮		
	大根とごぼうの甘辛煮			麴の野菜あんかけ			インゲンの生葉炒め			フロッキーのペペロンチ			人参とさつま揚げの金平		
	人参じりじり			★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)			青菜と高野豆腐の煮物			ふぎと人参の甘露煮			★味噌汁(豆腐・なめこ)		
	★すまし汁(椎茸・豆腐)			★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		
	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	247kcal	501kcal	エネルギー	221kcal	485kcal	エネルギー	262kcal	521kcal	エネルギー	200kcal	459kcal	エネルギー	226kcal	486kcal
	たんぱく質	16.9g	22.0g	たんぱく質	15.0g	20.6g	たんぱく質	21.3g	26.6g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	16.3g	21.7g
	脂質	14.5g	15.3g	脂質	10.2g	11.1g	脂質	11.3g	12.6g	脂質	11.8g	13.1g	脂質	11.8g	12.8g
合計	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏の柚子胡椒焼			豚肉と野菜のトマト炒め			ホッケの酒粕焼			鶏肉マスタード			白身魚の和風きのこあん		
	チンゲン菜とピーマンのソテー			ぜんまいとミンチの煮物			オニオンソテー			チンゲン菜ソテー			ひとくちがんも煮		
	大根とごぼうの甘辛煮			麴の野菜あんかけ			インゲンの生葉炒め			フロッキーのペペロンチ			人参とさつま揚げの金平		
	人参じりじり			★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)			青菜と高野豆腐の煮物			ふぎと人参の甘露煮			★味噌汁(豆腐・なめこ)		
	★すまし汁(椎茸・豆腐)			★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		
	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	635kcal	1407kcal	エネルギー	626kcal	1399kcal	エネルギー	623kcal	1409kcal	エネルギー	621kcal	1398kcal	エネルギー	612kcal	1392kcal
	たんぱく質	42.6g	58.5g	たんぱく質	40.2g	55.9g	たんぱく質	39.3g	55.8g	たんぱく質	41.1g	57.0g	たんぱく質	40.0g	56.2g
	脂質	31.0g	33.5g	脂質	28.1g	30.6g	脂質	29.6g	33.5g	脂質	31.1g	34.1g	脂質	30.3g	32.9g
合計(間食込)	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏の柚子胡椒焼			豚肉と野菜のトマト炒め			ホッケの酒粕焼			鶏肉マスタード			白身魚の和風きのこあん		
	チンゲン菜とピーマンのソテー			ぜんまいとミンチの煮物			オニオンソテー			チンゲン菜ソテー			ひとくちがんも煮		
	大根とごぼうの甘辛煮			麴の野菜あんかけ			インゲンの生葉炒め			フロッキーのペペロンチ			人参とさつま揚げの金平		
	人参じりじり			★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)			青菜と高野豆腐の煮物			ふぎと人参の甘露煮			★味噌汁(豆腐・なめこ)		
	★すまし汁(椎茸・豆腐)			★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		
	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	842kcal	1614kcal	エネルギー	823kcal	1596kcal	エネルギー	824kcal	1610kcal	エネルギー	819kcal	1596kcal	エネルギー	813kcal	1593kcal
	たんぱく質	48.7g	64.6g	たんぱく質	47.9g	63.6g	たんぱく質	46.7g	63.2g	たんぱく質	48.0g	63.9g	たんぱく質	47.4g	63.6g
	脂質	38.1g	40.6g	脂質	35.1g	37.6g	脂質	36.6g	40.5g	脂質	38.1g	41.1g	脂質	37.3g	39.9g

※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

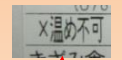


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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29日(月)			12月30日(火)			12月31日(水)			1月1日(木)			1月2日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け			★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 里芋の和風クリーム煮			★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 キャベツとベーコンの煮浸し			★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ソナと大豆の炒め煮 食べるトマトスープ			★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 切干と人参のハリハリ		
	卵乳麦 麦 麦 麦			卵乳麦 麦 麦 麦			卵乳麦 麦 麦 麦			卵乳麦 麦 麦 麦			卵乳麦 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	165kcal	358kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	130kcal	323kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	11.4g	14.7g	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	7.1g	10.4g
昼食	★ごはん120g サウラの味噌煮 人参クラッセ 鶏と蓮根のヒリ辛煮 大根と露の出汁煮			★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩しモンパスタ			★ごはん120g メンチカツ うま塩キャベツ 麩とえのきのさっと煮 なめこと若芽のサツと煮			★ごはん120g ブリのごま焼 人参クラッセ 白菜と焼肉の旨煮 大根の甘酢漬け			★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 豆腐としめじのとりみ煮		
	麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 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	223kcal	416kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	256kcal	449kcal
	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	16.6g	19.9g
間食	◎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 ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とごぼうの甘辛煮 人参じりじり			★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ			★ごはん120g ホッケの酒粕焼 オニオンソテー インゲンの生葉炒め 青菜と高野豆腐の煮物			★ごはん120g 鶏肉マスタード チンゲン菜ソテー フロッキーのペペロンチーノ ふぎと人参の甘露煮			★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 人参とさつま揚げの金平		
	麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 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	247kcal	440kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	226kcal	419kcal
夕食	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とごぼうの甘辛煮 人参じりじり			★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ			★ごはん120g ホッケの酒粕焼 オニオンソテー インゲンの生葉炒め 青菜と高野豆腐の煮物			★ごはん120g 鶏肉マスタード チンゲン菜ソテー フロッキーのペペロンチーノ ふぎと人参の甘露煮			★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 人参とさつま揚げの金平		
	麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 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	247kcal	440kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	226kcal	419kcal
	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	21.3g	24.6g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	16.3g	19.6g
合計	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とごぼうの甘辛煮 人参じりじり			★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ			★ごはん120g ホッケの酒粕焼 オニオンソテー インゲンの生葉炒め 青菜と高野豆腐の煮物			★ごはん120g 鶏肉マスタード チンゲン菜ソテー フロッキーのペペロンチーノ ふぎと人参の甘露煮			★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 人参とさつま揚げの金平		
	麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 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	635kcal	1214kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	612kcal	1191kcal
	たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.0g	49.9g
合計(間食込)	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とごぼうの甘辛煮 人参じりじり			★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ			★ごはん120g ホッケの酒粕焼 オニオンソテー インゲンの生葉炒め 青菜と高野豆腐の煮物			★ごはん120g 鶏肉マスタード チンゲン菜ソテー フロッキーのペペロンチーノ ふぎと人参の甘露煮			★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 人参とさつま揚げの金平		
	麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 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	842kcal	1421kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal
	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.4g	57.3g

※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

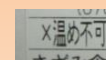


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

12月29日(月)			12月30日(火)			12月31日(水)			1月1日(木)			1月2日(金)		
朝食	★ごはん150g オムレツ		★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん けんちん煮		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 揚げじゃがの煮っころかし		★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物		★ごはん150g 油揚げの玉子とし スイートパンプ		★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物		★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物	
	和風あんからめソース コンニャクの辛味炒め かぼちゃのゴマ煮		卵麦 麦 乳麦落 麦		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦	
	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	
	エネルギー	234kcal	477kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	255kcal
	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	6.9g
	脂質	8.4g	9.0g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.4g	14.0g	脂質	11.0g	11.6g	脂質	10.6g
	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	33.6g
	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	463mg
	カリウム	455mg	516mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	343mg	404mg	カリウム	540mg
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ		★ごはん150g ハツジドボークのルー ハムとキャベツのごまマヨネーズ炒め		★ごはん150g マーボなす さつま芋の甘露煮		★ごはん150g 鯖の竜田揚げ ふきのきんぴら		★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物		★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物		★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物	
	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 なすの利休煮		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦	
	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	
	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	356kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	7.4g
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	24.5g	25.1g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	21.3g
	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	33.9g
	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	577mg
	カリウム	444mg	505mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	660mg	721mg	カリウム	407mg	468mg	カリウム	464mg
	リン	141mg	206mg	リン	166mg	231mg	リン	134mg	199mg	リン	158mg	223mg	リン	113mg
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g	
	★ごはん150g チキンクリームシチュー		★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮		★ごはん150g ブリの塩焼		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風		★ごはん150g チキンピカタ		★ごはん150g チキンピカタ		★ごはん150g チキンピカタ	
	ウインナーときこの炒め物 人参とさつま揚げの金平		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦	
	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	
	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	297kcal	540kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	365kcal
	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	12.7g
	脂質	22.1g	22.7g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	20.5g
	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	31.2g
	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	804mg
	カリウム	578mg	639mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	602mg	663mg	カリウム	627mg	688mg	カリウム	520mg
夕食	★ごはん150g チキンクリームシチュー		★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮		★ごはん150g ブリの塩焼		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風		★ごはん150g チキンピカタ		★ごはん150g チキンピカタ		★ごはん150g チキンピカタ	
	ウインナーときこの炒め物 人参とさつま揚げの金平		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦	
	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	
	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	297kcal	540kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	365kcal
	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	12.7g
	脂質	22.1g	22.7g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	20.5g
	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	31.2g
	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	804mg
	カリウム	578mg	639mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	602mg	663mg	カリウム	627mg	688mg	カリウム	520mg
	リン	182mg	247mg	リン	119mg	184mg	リン	133mg	198mg	リン	152mg	217mg	リン	154mg
合計	★ごはん150g チキンクリームシチュー		★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮		★ごはん150g ブリの塩焼		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風		★ごはん150g チキンピカタ		★ごはん150g チキンピカタ		★ごはん150g チキンピカタ	
	ウインナーときこの炒め物 人参とさつま揚げの金平		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦	
	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	
	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	976kcal
	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	27.0g
	脂質	52.2g	54.0g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	52.4g
	炭水化物	93.4g	251.8g	炭水化物	96.6g	255.0g	炭水化物	91.0g	249.4g	炭水化物	87.8g	246.2g	炭水化物	98.7g
	ナトリウム	2058mg	2058mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	1844mg
	カリウム	1477mg	1660mg	カリウム	1379mg	1562mg	カリウム	1721mg	1904mg	カリウム	1377mg	1560mg	カリウム	1524mg
	リン	466mg	661mg	リン	407mg	602mg	リン	342mg	537mg	リン	444mg	639mg	リン	400mg
合計(間食込)	★ごはん150g チキンクリームシチュー		★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮		★ごはん150g ブリの塩焼		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風		★ごはん150g チキンピカタ		★ごはん150g チキンピカタ		★ごはん150g チキンピカタ	
	ウインナーときこの炒め物 人参とさつま揚げの金平		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦		卵麦 麦 卵麦 麦	
	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	
	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1024kcal
	たんぱく質	31.7g	44.0g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	27.4g
	脂質	52.3g	54.1g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	53.2g	55.0g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	52.5g
	炭水化物	108.9g	267.3g	炭水化物	108.1g	266.5g	炭水化物	106.2g	264.6g	炭水化物	103.3g	261.7g	炭水化物	110.2g
	ナトリウム	2058mg	2061mg	ナトリウム	1949mg	1952mg	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	1847mg
	カリウム	1537mg	1720mg	カリウム	1435mg	1618mg	カリウム	1778mg	1961mg	カリウム	1437mg	1620mg	カリウム	1580mg
	リン	473mg	668mg	リン	413mg	608mg	リン	345mg	540mg	リン	451mg	646mg	リン	406mg

※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

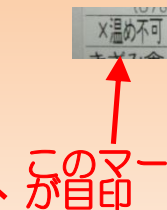


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	12月29日(月)			12月30日(火)			12月31日(水)			1月1日(木)			1月2日(金)																				
朝食	★ごはん180g 豚肉と玉ねぎのボン酢炒め きんぴられんこん キャベツの生煮煮			★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 油揚げの玉子とし 人参のおかかサラダ			★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 コンニャクの香味炒め 竹輪のごま炒め			★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 里芋の和風クリーム煮			★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 白菜のスープ煮 法蓮草と卵の中華炒め																				
	乳麦 卵麦 麦			卵麦 卵麦 麦			麦 乳麦落 麦			卵麦 卵麦 乳麦			乳麦 乳麦 卵乳麦か																				
	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	186kcal	476kcal	エネルギー	168kcal	458kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	171kcal	461kcal																		
	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	9.9g	14.8g																		
	脂質	8.2g	8.9g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	9.4g	10.1g																		
	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	12.2g	75.1g																		
	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	596mg	597mg																		
	カリウム	431mg	503mg	カリウム	557mg	629mg	カリウム	304mg	376mg	カリウム	496mg	568mg	カリウム	432mg	504mg																		
	リン	160mg	237mg	リン	172mg	249mg	リン	96mg	173mg	リン	164mg	241mg	リン	128mg	205mg																		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g																			
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ホワイトソース 人参グラッセ 大根と鶏肉の味噌煮 カリフラワーの甘酢漬			★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 人参のレモン煮 ナスの油炒め 蒸し鶏とザーサイの香味春雨			★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き オクラのペペロンチーノ 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ			★ごはん180g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 竹輪と菜の花の煮物 ひじきとベーコンの煮物			★ごはん180g ブリの磯辺焼 ピーマンのおかか和え ひき肉と豆腐のうま煮 揚げじゃがの煮っころがし																				
	乳麦 乳麦 乳麦 麦 麦			麦 乳麦 麦 麦 麦か			麦 麦 麦 卵乳麦			乳麦 麦 卵乳麦			麦 麦落か 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	311kcal	601kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	337kcal	627kcal																		
	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	16.8g	21.7g																		
	脂質	16.0g	16.7g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	18.0g	18.7g																		
	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	30.6g	93.5g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	28.7g	91.6g	炭水化物	25.4g	88.3g																		
	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	860mg	861mg																		
	カリウム	603mg	675mg	カリウム	540mg	612mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	479mg	551mg	カリウム	683mg	755mg																		
	リン	186mg	263mg	リン	201mg	278mg	リン	78mg	155mg	リン	190mg	267mg	リン	155mg	232mg																		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g																			
間食	◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g																				
夕食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 高野豆腐と鶏肉の煮物			★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 コーンソーテー 白菜の中華そぼろ煮 ブロッコリーのペペロンチーノ			★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんと煮 ヤシニョムポテト			★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとザーサイ炒め			★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 チキンアラビアンタ																				
	卵麦え 卵乳麦 麦			麦 乳麦 卵乳麦			麦 麦 乳麦			麦 麦 麦			乳麦 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	303kcal	593kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	310kcal	600kcal																		
	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	14.2g	19.1g																		
	脂質	18.5g	19.2g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	20.3g	21.0g																		
	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	26.6g	89.5g	炭水化物	17.9g	80.8g																		
	ナトリウム	850mg	851mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	518mg	519mg																		
	カリウム	335mg	407mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	613mg	685mg	カリウム	483mg	555mg	カリウム	497mg	569mg																		
	リン	161mg	238mg	リン	237mg	314mg	リン	178mg	255mg	リン	170mg	247mg	リン	219mg	296mg																		
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g																			
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	800kcal	1670kcal	エネルギー	800kcal	1670kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	836kcal	1706kcal	エネルギー	818kcal	1688kcal																		
	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.9g	55.6g																		
	脂質	42.7g	44.8g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	41.0g	43.1g	脂質	47.7g	49.8g																		
	炭水化物	61.9g	250.6g	炭水化物	64.7g	253.4g	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	76.1g	264.8g	炭水化物	55.5g	244.2g																		
	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	1893mg	1896mg	ナトリウム	1930mg	1933mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	1974mg	1977mg																		
	カリウム	1369mg	1585mg	カリウム	1641mg	1857mg	カリウム	1439mg	1655mg	カリウム	1458mg	1674mg	カリウム	1612mg	1828mg																		
	リン	507mg	738mg	リン	610mg	841mg	リン	352mg	583mg	リン	524mg	755mg	リン	502mg	733mg																		
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g																		
	合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			928kcal 39.7g 42.9g 92.8g 2143mg 1489mg 521mg 5.5g			1798kcal 54.4g 45.0g 281.5g 2146mg 1705mg 752mg 5.5g			926kcal 42.5g 41.5g 95.2g 1895mg 1755mg 616mg 4.8g			1796kcal 57.2g 43.6g 283.9g 1898mg 1971mg 847mg 4.9g			883kcal 39.4g 42.9g 81.7g 1936mg 1552mg 364mg 4.9g			1753kcal 54.1g 45.0g 270.4g 1939mg 1768mg 595mg 4.9g			964kcal 40.6g 41.2g 107.0g 2053mg 1578mg 538mg 5.1g			1834kcal 55.3g 43.3g 295.7g 2056mg 1794mg 769mg 5.1g			944kcal 41.5g 47.9g 86.0g 1976mg 1726mg 508mg 5.0g			1814kcal 56.2g 50.0g 274.7g 1979mg 1942mg 739mg 5.0g	

※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。
※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

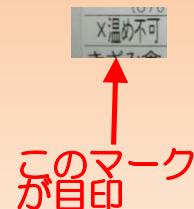


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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29日(月)			12月30日(火)			12月31日(水)			1月1日(木)			1月2日(金)		
朝食	食	★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			★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 卵乳麦 マカロニトマト炒め 大根とひじきの煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏大豆 中華うま煮 卵乳麦 カリフラワーのピクルス ★味噌汁			★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 きくらげとこんにやくの佃煮 ★味噌汁			★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		
		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	107kcal	379kcal	エネルギー	130kcal	404kcal	エネルギー	143kcal	415kcal	エネルギー	105kcal	376kcal	エネルギー	134kcal	408kcal
		蛋白質	5.4g	11.4g	蛋白質	5.1g	11.8g	蛋白質	9.1g	15.1g	蛋白質	7.7g	13.8g	蛋白質	7.6g	14.2g
		脂質	4.7g	5.7g	脂質	4.4g	6.0g	脂質	5.4g	6.4g	脂質	4.4g	5.4g	脂質	6.8g	8.4g
		炭水化物	10.7g	67.7g	炭水化物	17.2g	73.3g	炭水化物	14.0g	71.0g	炭水化物	9.4g	66.3g	炭水化物	10.7g	66.7g
		ナトリウム	570mg	1011mg	ナトリウム	525mg	991mg	ナトリウム	518mg	959mg	ナトリウム	606mg	1048mg	ナトリウム	540mg	981mg
		食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼食	食	★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			★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			★やわらかごはん180g ハッシュドポークのルー 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			★やわらかごはん180g チーズささみフライ ピーマンソテー 白菜と竹輪の煮びたし 洋風肉じゃが煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 里芋の中華玉子あんかけ 春雨のごま炒め ★味噌汁		
		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	473kcal	エネルギー	224kcal	496kcal	エネルギー	251kcal	516kcal	エネルギー	236kcal	508kcal	エネルギー	252kcal	523kcal
		蛋白質	10.3g	16.8g	蛋白質	10.9g	17.0g	蛋白質	9.6g	15.4g	蛋白質	10.7g	16.7g	蛋白質	12.2g	18.3g
		脂質	9.3g	10.9g	脂質	10.7g	11.7g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	10.9g	11.9g	脂質	11.3g	12.3g
		炭水化物	18.0g	73.7g	炭水化物	22.8g	79.8g	炭水化物	22.5g	78.9g	炭水化物	23.4g	80.4g	炭水化物	23.0g	79.9g
		ナトリウム	756mg	1198mg	ナトリウム	695mg	1136mg	ナトリウム	999mg	1465mg	ナトリウム	786mg	1227mg	ナトリウム	786mg	1228mg
		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	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕食	食	★やわらかごはん180g サバ塩焼き 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			★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			★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 枝豆と人参のあつさり煮 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			★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ ナスの油炒め マカロニのバジル炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁		
		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	289kcal	561kcal	エネルギー	318kcal	589kcal	エネルギー	225kcal	506kcal	エネルギー	264kcal	529kcal	エネルギー	249kcal	521kcal
		蛋白質	14.0g	20.2g	蛋白質	14.9g	20.9g	蛋白質	15.1g	22.2g	蛋白質	9.4g	15.2g	蛋白質	17.6g	23.8g
		脂質	21.2g	22.2g	脂質	20.5g	21.5g	脂質	10.1g	11.8g	脂質	13.8g	14.7g	脂質	13.8g	14.8g
		炭水化物	11.5g	68.7g	炭水化物	18.3g	75.2g	炭水化物	17.9g	74.8g	炭水化物	24.0g	80.4g	炭水化物	12.3g	69.6g
		ナトリウム	623mg	1064mg	ナトリウム	576mg	1018mg	ナトリウム	802mg	1243mg	ナトリウム	737mg	1203mg	ナトリウム	796mg	1262mg
		食塩相当量	1.6g	2.7g	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	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g
合計	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	596kcal	1413kcal	エネルギー	672kcal	1489kcal	エネルギー	619kcal	1437kcal	エネルギー	605kcal	1413kcal	エネルギー	635kcal	1452kcal
		蛋白質	29.7g	48.4g	蛋白質	30.9g	49.7g	蛋白質	33.8g	52.7g	蛋白質	27.8g	45.7g	蛋白質	37.4g	56.3g
		脂質	35.2g	38.8g	脂質	35.6g	39.2g	脂質	28.0g	31.6g	脂質	29.1g	32.0g	脂質	31.9g	35.5g
		炭水化物	40.2g	210.1g	炭水化物	58.3g	228.3g	炭水化物	54.4g	224.7g	炭水化物	56.8g	227.1g	炭水化物	46.0g	216.2g
		ナトリウム	1949mg	3273mg	ナトリウム	1796mg	3145mg	ナトリウム	2319mg	3667mg	ナトリウム	2129mg	3478mg	ナトリウム	2122mg	3471mg
		食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	4.6g	8.0g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.4g	8.8g

★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29日(月)		12月30日(火)		12月31日(水)		1月1日(木)		1月2日(金)	
朝 食	★全粥240g 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	★全粥240g 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	★全粥240g 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	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 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 107kcal 266kcal 5.4g 9.1g 4.7g 10.7g 570mg 1010mg 1.4g 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 130kcal 289kcal 5.1g 8.8g 4.4g 17.2g 525mg 965mg 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 143kcal 302kcal 9.1g 12.8g 5.4g 14.0g 518mg 958mg 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 105kcal 264kcal 7.7g 11.4g 4.4g 9.4g 606mg 1046mg 1.5g 2.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 134kcal 293kcal 7.6g 11.3g 6.8g 10.7g 540mg 980mg 1.4g 2.5g	
	★全粥240g 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	★全粥240g 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	★全粥240g ハッシュドポークのルー 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	★全粥240g チーズささみフライ ピーマンソテー 白菜と竹輪の煮びたし 洋風肉じゃが煮 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 焼肉塩炒め 里芋の中華玉子あんかけ 春雨のごま炒め ★味噌汁	麦か 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 200kcal 359kcal 10.3g 14.0g 9.3g 18.0g 756mg 1196mg 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 224kcal 383kcal 10.9g 14.6g 10.7g 22.8g 695mg 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 251kcal 410kcal 9.6g 13.3g 12.5g 22.5g 999mg 1439mg 2.5g 3.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 236kcal 395kcal 10.7g 14.4g 10.9g 23.4g 786mg 1226mg 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 252kcal 411kcal 12.2g 15.9g 11.3g 23.0g 786mg 1226mg 2.0g 3.1g	
	★全粥240g サバ塩焼き 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	卵麦落 麦 麦	★全粥240g 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	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 枝豆と人参のあつさり煮 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	★全粥240g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ ナスの油炒め マカロニのバジル炒め ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁	麦 乳麦 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 289kcal 448kcal 14.0g 17.7g 21.2g 11.5g 623mg 1063mg 1.6g 2.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 318kcal 477kcal 14.9g 18.6g 20.5g 18.3g 576mg 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 225kcal 384kcal 15.1g 18.8g 10.1g 17.9g 802mg 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 264kcal 423kcal 9.4g 13.1g 13.8g 24.0g 737mg 1177mg 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 249kcal 408kcal 17.6g 21.3g 13.8g 12.3g 796mg 1236mg 2.0g 3.1g	
夕 食	★全粥240g サバ塩焼き 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	卵麦落 麦 麦	★全粥240g 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	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 枝豆と人参のあつさり煮 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	★全粥240g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ ナスの油炒め マカロニのバジル炒め ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁	麦 乳麦 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 289kcal 448kcal 14.0g 17.7g 21.2g 11.5g 623mg 1063mg 1.6g 2.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 318kcal 477kcal 14.9g 18.6g 20.5g 18.3g 576mg 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 225kcal 384kcal 15.1g 18.8g 10.1g 17.9g 802mg 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 264kcal 423kcal 9.4g 13.1g 13.8g 24.0g 737mg 1177mg 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 249kcal 408kcal 17.6g 21.3g 13.8g 12.3g 796mg 1236mg 2.0g 3.1g	
	★全粥240g サバ塩焼き 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	卵麦落 麦 麦	★全粥240g 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	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 枝豆と人参のあつさり煮 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	★全粥240g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ ナスの油炒め マカロニのバジル炒め ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁	麦 乳麦 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 289kcal 448kcal 14.0g 17.7g 21.2g 11.5g 623mg 1063mg 1.6g 2.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 318kcal 477kcal 14.9g 18.6g 20.5g 18.3g 576mg 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 225kcal 384kcal 15.1g 18.8g 10.1g 17.9g 802mg 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 264kcal 423kcal 9.4g 13.1g 13.8g 24.0g 737mg 1177mg 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 249kcal 408kcal 17.6g 21.3g 13.8g 12.3g 796mg 1236mg 2.0g 3.1g	
	★全粥240g サバ塩焼き 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	卵麦落 麦 麦	★全粥240g 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	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 枝豆と人参のあつさり煮 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	★全粥240g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ ナスの油炒め マカロニのバジル炒め ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁	麦 乳麦 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 289kcal 448kcal 14.0g 17.7g 21.2g 11.5g 623mg 1063mg 1.6g 2.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 318kcal 477kcal 14.9g 18.6g 20.5g 18.3g 576mg 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 225kcal 384kcal 15.1g 18.8g 10.1g 17.9g 802mg 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 264kcal 423kcal 9.4g 13.1g 13.8g 24.0g 737mg 1177mg 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 249kcal 408kcal 17.6g 21.3g 13.8g 12.3g 796mg 1236mg 2.0g 3.1g	
合 計	★全粥240g サバ塩焼き 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	卵麦落 麦 麦	★全粥240g 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	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 枝豆と人参のあつさり煮 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	★全粥240g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ ナスの油炒め マカロニのバジル炒め ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁	麦 乳麦 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 596kcal 1073kcal 29.7g 40.8g 35.2g 40.2g 1949mg 4.9g	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 672kcal 1149kcal 30.9g 42.0g 35.6g 58.3g 1796mg 4.6g	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 619kcal 1096kcal 33.8g 44.9g 28.0g 54.4g 2319mg 5.8g	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 605kcal 1082kcal 27.8g 38.9g 29.1g 56.8g 2129mg 5.4g	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 635kcal 1112kcal 37.4g 48.5g 31.9g 46.0g 2122mg 5.4g	
	★全粥240g サバ塩焼き 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	卵麦落 麦 麦	★全粥240g 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	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 枝豆と人参のあつさり煮 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	★全粥240g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ ナスの油炒め マカロニのバジル炒め ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁	麦 乳麦 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 596kcal 1073kcal 29.7g 40.8g 35.2g 40.2g 1949mg 4.9g	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 672kcal 1149kcal 30.9g 42.0g 35.6g 58.3g 1796mg 4.6g	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 619kcal 1096kcal 33.8g 44.9g 28.0g 54.4g 2319mg 5.8g	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 605kcal 1082kcal 27.8g 38.9g 29.1g 56.8g 2129mg 5.4g	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 635kcal 1112kcal 37.4g 48.5g 31.9g 46.0g 2122mg 5.4g	
	★全粥240g サバ塩焼き 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	卵麦落 麦 麦	★全粥240g 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	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 枝豆と人参のあつさり煮 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	★全粥240g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ ナスの油炒め マカロニのバジル炒め ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁	麦 乳麦 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 596kcal 1073kcal 29.7g 40.8g 35.2g 40.2g 1949mg 4.9g	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 672kcal 1149kcal 30.9g 42.0g 35.6g 58.3g 1796mg 4.6g	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 619kcal 1096kcal 33.8g 44.9g 28.0g 54.4g 2319mg 5.8g	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 605kcal 1082kcal 27.8g 38.9g 29.1g 56.8g 2129mg 5.4g	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 635kcal 1112kcal 37.4g 48.5g 31.9g 46.0g 2122mg 5.4g	

「刻み食」 週間献立表

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29日(月)			12月30日(火)			12月31日(水)			1月1日(木)			1月2日(金)			
朝 食	★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 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	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	103kcal	277kcal	エネルギー	142kcal	316kcal	エネルギー	97kcal	271kcal
	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	蛋白質	4.8g	8.6g
	脂質	3.3g	4.0g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g
	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	17.2g	55.6g	炭水化物	11.1g	49.5g
	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	626mg	1149mg	ナトリウム	619mg	1142mg
	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	食塩相当量	1.6g	2.9g
昼 食	★全粥240g スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦か 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 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	213kcal	387kcal	エネルギー	170kcal	344kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	162kcal	336kcal
	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g
	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	7.0g	7.7g
	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.3g	57.7g
	ナトリウム	794mg	1317mg	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	910mg	1433mg	ナトリウム	736mg	1259mg
	食塩相当量	2.0g	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	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g
夕 食	★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦 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	193kcal	367kcal	エネルギー	283kcal	457kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal
	蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	10.1g	13.9g
	脂質	7.2g	7.9g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g
	炭水化物	24.5g	62.9g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	15.2g	53.6g	炭水化物	23.1g	61.5g
	ナトリウム	647mg	1170mg	ナトリウム	804mg	1327mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	761mg	1284mg
	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	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	493kcal	1015kcal	エネルギー	558kcal	1080kcal	エネルギー	504kcal	1026kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	455kcal	977kcal
	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質	18.7g	30.1g	蛋白質	21.0g	32.4g
	脂質	23.2g	25.3g	脂質	32.1g	34.2g	脂質	25.7g	27.8g	脂質	25.1g	27.2g	脂質	18.1g	20.2g
	炭水化物	55.8g	171.0g	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	48.3g	163.5g	炭水化物	53.7g	168.9g	炭水化物	53.5g	168.7g
	ナトリウム	2002mg	3571mg	ナトリウム	2315mg	3884mg	ナトリウム	2142mg	3711mg	ナトリウム	2262mg	3831mg	ナトリウム	2116mg	3685mg
	食塩相当量	5.0g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.4g	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