

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	オムレツ		揚げ豆腐のおろしポン酢がけ		牛肉の甘酢炒め		白菜とがんもの煮物		大豆の洋風五目煮			
	ケチャップ(小袋)		人参しりしり		麦		麦		大根と落の出汁煮			
	枝豆とかにかまの煮物		蒸し鶏と小松菜のごま和え		麦		麦		キャロットラペ			
	白菜と昆布のナムル		★味噌汁(若芽・しめじ)		★味噌汁(えのき・切干)		★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★すまし汁(豆腐・えのき)			
	★すまし汁(えのき・おつゆ)											
	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	135kcal	391kcal	エネルギー	153kcal	408kcal	エネルギー	206kcal	461kcal	エネルギー	173kcal	432kcal
	たんぱく質	8.6g	13.8g	たんぱく質	8.4g	13.7g	たんぱく質	9.1g	14.1g	たんぱく質	7.4g	12.6g
	脂質	7.3g	8.0g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	8.1g	9.4g
炭水化物	12.0g	66.9g	炭水化物	12.7g	67.6g	炭水化物	19.6g	74.0g	炭水化物	18.6g	72.8g	
ナトリウム	681mg	828mg	ナトリウム	484mg	735mg	ナトリウム	715mg	941mg	ナトリウム	630mg	795mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.0g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	チキンカレーのルー		豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		鶏肉とさつま芋のうま塩炒め		サワラのエスカベッシュ		鶏肉のごま焼き			
	切干大根のコンソメ炒め		キャベツの土佐煮		麦		麦		麦			
	蒸し鶏の炒め物		麦		麦		麦		麦			
	★味噌汁(若芽・揚げ)		★味噌汁(揚げ・小松菜)		★味噌汁(巻麩・しめじ)		★味噌汁(巻麩・しめじ)		★すまし汁(椎茸・豆腐)			
	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	489kcal	エネルギー	199kcal	467kcal	エネルギー	216kcal	478kcal	エネルギー	246kcal	500kcal
	たんぱく質	15.3g	21.2g	たんぱく質	11.9g	17.9g	たんぱく質	11.8g	17.5g	たんぱく質	18.7g	23.8g
	脂質	12.5g	14.1g	脂質	10.3g	11.9g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	11.8g	12.6g
炭水化物	13.1g	68.1g	炭水化物	14.3g	69.4g	炭水化物	21.0g	76.7g	炭水化物	14.9g	69.3g	
ナトリウム	842mg	1093mg	ナトリウム	616mg	845mg	ナトリウム	737mg	963mg	ナトリウム	743mg	891mg	
食塩相当量	2.1g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	
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		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	白身魚のムニエル		鶏肉の塩こうじ焼		アジの照焼		鶏肉ときこのバター醤油		ブリの磯辺焼			
	タルタルソース(小袋)		平さやいんげん		麦		麦		麦			
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮		麦		麦		麦		麦			
	キャベツとベーコンの和え物		麦		麦		麦		麦			
	★味噌汁(豆腐・巻麩)		★味噌汁(白菜・人参)		★味噌汁(白菜・なめこ)		★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(おつゆ・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	266kcal	533kcal	エネルギー	264kcal	521kcal	エネルギー	206kcal	462kcal	エネルギー	201kcal	467kcal
	たんぱく質	16.5g	22.4g	たんぱく質	20.6g	25.6g	たんぱく質	19.4g	24.5g	たんぱく質	13.1g	19.0g
脂質	11.8g	12.9g	脂質	14.6g	15.4g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	10.9g	12.5g	
炭水化物	21.7g	77.6g	炭水化物	11.5g	66.5g	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	13.2g	68.1g	
ナトリウム	660mg	887mg	ナトリウム	733mg	961mg	ナトリウム	604mg	832mg	ナトリウム	817mg	1043mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.8g	
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	624kcal	1413kcal	エネルギー	616kcal	1396kcal	エネルギー	628kcal	1401kcal	エネルギー	620kcal	1399kcal
	たんぱく質	40.4g	57.4g	たんぱく質	40.9g	57.2g	たんぱく質	40.3g	56.1g	たんぱく質	39.2g	55.4g
	脂質	31.6g	35.0g	脂質	33.1g	36.3g	脂質	27.1g	29.6g	脂質	30.8g	34.5g
	炭水化物	46.8g	212.6g	炭水化物	38.5g	203.5g	炭水化物	54.5g	219.5g	炭水化物	46.7g	210.2g
	ナトリウム	2183mg	2808mg	ナトリウム	1833mg	2541mg	ナトリウム	2056mg	2736mg	ナトリウム	2190mg	2729mg
食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	4.7g	6.4g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1610kcal	エネルギー	823kcal	1603kcal	エネルギー	826kcal	1599kcal	エネルギー	817kcal	1596kcal
	たんぱく質	48.1g	65.1g	たんぱく質	47.0g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.0g	たんぱく質	46.9g	63.1g
	脂質	38.6g	42.0g	脂質	40.2g	43.4g	脂質	34.1g	36.6g	脂質	37.8g	41.5g
	炭水化物	74.6g	240.4g	炭水化物	70.4g	235.4g	炭水化物	83.4g	248.4g	炭水化物	74.5g	238.0g
	ナトリウム	2259mg	2884mg	ナトリウム	1907mg	2615mg	ナトリウム	2130mg	2810mg	ナトリウム	2266mg	2805mg
	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	4.9g	6.6g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.2g

## お食事の作り方

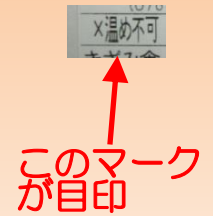


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6日(金)						
朝食	★ごはん120g	オムレツ	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	乳麦					
	ケチャップ(小袋)	枝豆とかにかまの煮物	人参しりしり	揚げ豆腐のおろしポン酢がけ	牛肉の甘酢炒め	麦	白菜とがんもの煮物	麦	大豆の洋風五目煮	麦					
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えが	蒸し鶏と小松菜のごま和え	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦	麦	ジャガ芋の中華炒め	麦	大根と落の出汁煮	麦					
	白菜と昆布のナムル			オクラとネぼろのピーナツ味噌和え	麦	麦	野菜のごま和え	麦	キャロットラペ	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	135kcal	328kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	148kcal	341kcal	
たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	7.0g	10.3g	
脂質	7.3g	7.8g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	3.8g	4.3g	
炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	19.6g	61.5g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	21.2g	63.1g	
ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	484mg	485mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	510mg	511mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん120g	チキンカレーのルー	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦					
	切干大根のコンソメ炒め	卵麦	キャベツの土佐煮	豚肉とココロ野菜のチーズソース	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	サワラのエスカベッシュ	麦					
	蒸し鶏の炒め物	卵麦	野菜の三杯酢	カリフラワーの柚子味噌和え	豚肉と大根の煮物	麦	豚肉と大根の煮物	麦	菜の花と人参の白和え	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	199kcal	392kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	
たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	20.6g	23.9g	
脂質	12.5g	13.0g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	14.8g	15.3g	
炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	21.0g	62.9g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	12.0g	53.9g	
ナトリウム	842mg	843mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	838mg	839mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎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	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g									
夕食	★ごはん120g	白身魚のムニエル	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦					
	タルタルソース(小袋)	卵麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジの照焼	麦	鶏肉ときこのバター醤油	麦	ブリの磯辺焼	麦					
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	卵麦	平さやいんげん	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦	塩ゆでアスパラ	麦					
	キャベツとベーコンの和え物	卵麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	大豆と人参の煮物	麦	若芽としらすのおひたし	麦	炒り豆腐	卵麦					
			油揚げの玉子とじ	卵麦	切干大根の中華和え	麦			春雨の中華和え	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	266kcal	459kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	
たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	20.6g	23.9g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	16.9g	20.2g	
脂質	11.8g	12.3g	脂質	14.6g	15.1g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.5g	13.0g	
炭水化物	21.7g	63.6g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	15.1g	57.0g	
ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	858mg	859mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
合計	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	663kcal	1242kcal
	たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	44.5g	54.4g
	脂質	31.6g	33.1g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	27.1g	28.6g	脂質	30.8g	32.3g	脂質	31.1g	32.6g
	炭水化物	46.8g	172.5g	炭水化物	38.5g	164.2g	炭水化物	54.5g	180.2g	炭水化物	46.7g	172.4g	炭水化物	48.3g	174.0g
	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2206mg	2209mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	864kcal	1443kcal
	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	51.9g	61.8g
	脂質	38.6g	40.1g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	34.1g	35.6g	脂質	37.8g	39.3g	脂質	38.1g	39.6g
	炭水化物	74.6g	200.3g	炭水化物	70.4g	196.1g	炭水化物	83.4g	209.1g	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	77.2g	202.9g
	ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	1907mg	1910mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2266mg	2269mg	ナトリウム	2283mg	2286mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	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。  
 ※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

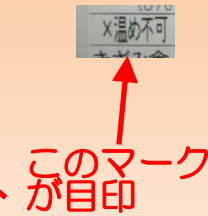


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6日(金)	
朝食	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	★ごはん150g	がんとどきの含め煮	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	オムレツ
	たんぱく質	7.4g	たんぱく質	10.0g	たんぱく質	6.8g	たんぱく質	4.7g	たんぱく質	7.1g
	脂質	16.3g	脂質	17.1g	脂質	13.5g	脂質	8.6g	脂質	12.5g
	炭水化物	27.8g	炭水化物	23.8g	炭水化物	18.6g	炭水化物	37.5g	炭水化物	19.9g
	ナトリウム	543mg	ナトリウム	772mg	ナトリウム	450mg	ナトリウム	724mg	ナトリウム	673mg
	カリウム	419mg	カリウム	372mg	カリウム	490mg	カリウム	385mg	カリウム	207mg
	リン	102mg	リン	155mg	リン	109mg	リン	69mg	リン	107mg
	エネルギー	287kcal	エネルギー	287kcal	エネルギー	226kcal	エネルギー	247kcal	エネルギー	222kcal
	たんぱく質	7.4g	たんぱく質	10.0g	たんぱく質	6.8g	たんぱく質	4.7g	たんぱく質	7.1g
	脂質	16.3g	脂質	17.1g	脂質	13.5g	脂質	8.6g	脂質	12.5g
昼食	★ごはん150g	豚生姜焼き丼の具	★ごはん150g	さつま芋と鶏肉の炒め物	★ごはん150g	ブリの蒲焼	★ごはん150g	ホークチャップ	★ごはん150g	ささみ天葉フライ
	たんぱく質	11.0g	たんぱく質	9.1g	たんぱく質	13.6g	たんぱく質	11.3g	たんぱく質	11.2g
	脂質	24.0g	脂質	20.2g	脂質	22.3g	脂質	23.7g	脂質	20.9g
	炭水化物	28.9g	炭水化物	35.7g	炭水化物	36.1g	炭水化物	23.7g	炭水化物	34.3g
	ナトリウム	839mg	ナトリウム	678mg	ナトリウム	511mg	ナトリウム	736mg	ナトリウム	621mg
	カリウム	515mg	カリウム	565mg	カリウム	683mg	カリウム	449mg	カリウム	501mg
	リン	163mg	リン	136mg	リン	144mg	リン	145mg	リン	130mg
	エネルギー	382kcal	エネルギー	363kcal	エネルギー	402kcal	エネルギー	353kcal	エネルギー	370kcal
	たんぱく質	11.0g	たんぱく質	9.1g	たんぱく質	13.6g	たんぱく質	11.3g	たんぱく質	11.2g
	脂質	24.0g	脂質	20.2g	脂質	22.3g	脂質	23.7g	脂質	20.9g
間食	◎ハイチツプル(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎ハイチツプル(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎ハイチツプル(缶)	1/5g
	★ごはん150g	赤魚の竜田揚	★ごはん150g	根菜入りハンバーグ	★ごはん150g	牛肉の柳川風煮	★ごはん150g	チキンのアジオリソース	★ごはん150g	鱈の磯辺焼き
	たんぱく質	12.4g	たんぱく質	8.8g	たんぱく質	8.5g	たんぱく質	11.0g	たんぱく質	12.6g
	脂質	18.9g	脂質	21.4g	脂質	22.7g	脂質	23.3g	脂質	23.2g
	炭水化物	20.2g	炭水化物	26.5g	炭水化物	22.9g	炭水化物	32.4g	炭水化物	26.0g
	ナトリウム	488mg	ナトリウム	857mg	ナトリウム	698mg	ナトリウム	676mg	ナトリウム	673mg
	カリウム	511mg	カリウム	541mg	カリウム	395mg	カリウム	557mg	カリウム	397mg
	リン	154mg	リン	98mg	リン	115mg	リン	130mg	リン	169mg
	エネルギー	301kcal	エネルギー	328kcal	エネルギー	336kcal	エネルギー	373kcal	エネルギー	370kcal
	たんぱく質	12.4g	たんぱく質	8.8g	たんぱく質	8.5g	たんぱく質	11.0g	たんぱく質	12.6g
夕食	★ごはん150g	野菜のトマト煮	★ごはん150g	うま塩キャベツ	★ごはん150g	マカロニと法蓮草のソテー	★ごはん150g	マカロニと春雨のサラダ	★ごはん150g	マカロニとパプリカのサラダ
	たんぱく質	12.4g	たんぱく質	21.4g	たんぱく質	22.9g	たんぱく質	22.7g	たんぱく質	23.3g
	脂質	18.9g	脂質	19.5g	脂質	22.7g	脂質	23.3g	脂質	23.2g
	炭水化物	20.2g	炭水化物	26.5g	炭水化物	22.9g	炭水化物	32.4g	炭水化物	26.0g
	ナトリウム	488mg	ナトリウム	857mg	ナトリウム	698mg	ナトリウム	676mg	ナトリウム	673mg
	カリウム	511mg	カリウム	541mg	カリウム	395mg	カリウム	557mg	カリウム	397mg
	リン	154mg	リン	98mg	リン	115mg	リン	130mg	リン	169mg
	エネルギー	301kcal	エネルギー	328kcal	エネルギー	336kcal	エネルギー	373kcal	エネルギー	370kcal
	たんぱく質	12.4g	たんぱく質	8.8g	たんぱく質	8.5g	たんぱく質	11.0g	たんぱく質	12.6g
	脂質	18.9g	脂質	21.4g	脂質	22.7g	脂質	23.3g	脂質	23.2g
合計	エネルギー	970kcal	エネルギー	978kcal	エネルギー	964kcal	エネルギー	973kcal	エネルギー	962kcal
	たんぱく質	30.8g	たんぱく質	27.9g	たんぱく質	28.9g	たんぱく質	27.0g	たんぱく質	30.9g
	脂質	59.2g	脂質	58.7g	脂質	58.8g	脂質	55.0g	脂質	56.8g
	炭水化物	76.9g	炭水化物	86.0g	炭水化物	77.6g	炭水化物	93.6g	炭水化物	80.2g
	ナトリウム	1870mg	ナトリウム	2307mg	ナトリウム	1659mg	ナトリウム	2136mg	ナトリウム	1967mg
	カリウム	1445mg	カリウム	1478mg	カリウム	1568mg	カリウム	1391mg	カリウム	1105mg
	リン	419mg	リン	399mg	リン	368mg	リン	344mg	リン	406mg
	エネルギー	1033kcal	エネルギー	1042kcal	エネルギー	1027kcal	エネルギー	1037kcal	エネルギー	1025kcal
	たんぱく質	31.1g	たんぱく質	28.3g	たんぱく質	29.2g	たんぱく質	27.4g	たんぱく質	31.2g
	脂質	59.3g	脂質	58.8g	脂質	58.9g	脂質	55.1g	脂質	56.7g
合計(間食込)	エネルギー	1033kcal	エネルギー	1042kcal	エネルギー	1027kcal	エネルギー	1037kcal	エネルギー	1025kcal
	たんぱく質	31.1g	たんぱく質	28.3g	たんぱく質	29.2g	たんぱく質	27.4g	たんぱく質	31.2g
	脂質	59.3g	脂質	58.8g	脂質	58.9g	脂質	55.1g	脂質	56.7g
	炭水化物	92.1g	炭水化物	101.5g	炭水化物	92.8g	炭水化物	109.1g	炭水化物	95.4g
	ナトリウム	1871mg	ナトリウム	2310mg	ナトリウム	1660mg	ナトリウム	2139mg	ナトリウム	1968mg
	カリウム	1502mg	カリウム	1538mg	カリウム	1625mg	カリウム	1451mg	カリウム	1162mg
	リン	422mg	リン	396mg	リン	371mg	リン	351mg	リン	409mg
	エネルギー	1033kcal	エネルギー	1042kcal	エネルギー	1027kcal	エネルギー	1037kcal	エネルギー	1025kcal
	たんぱく質	31.1g	たんぱく質	28.3g	たんぱく質	29.2g	たんぱく質	27.4g	たんぱく質	31.2g
	脂質	59.3g	脂質	58.8g	脂質	58.9g	脂質	55.1g	脂質	56.7g

※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。  
 ※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

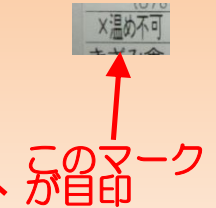


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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60g管理食) 週間献立表

	12月2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6日(金)		
朝食	★ごはん180g	豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり キャベツの白だし和え	★ごはん180g	自玉焼き れんこんと竹の子のおかか煮 ゆずと法蓮草のごまマヨネーズ	★ごはん180g	寄せ豆腐のうすあん 竹輪と葉の煮物 コールスローサラダ	★ごはん180g	肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 ひじきとごぼうのナムル	★ごはん180g	厚焼玉子 大根の袖煮 イカと若芽の和え物	
	乳麦	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵		
	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	187kcal	477kcal	198kcal	488kcal	210kcal	500kcal	193kcal	483kcal	146kcal	436kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	7.6g	12.5g	7.9g	12.8g	11.0g	15.9g	10.7g	15.6g
	脂質	11.4g	12.1g	13.0g	13.7g	13.9g	14.6g	8.3g	9.0g	6.0g	6.7g
	炭水化物	13.5g	76.4g	11.6g	74.5g	15.1g	78.0g	20.5g	83.4g	13.2g	76.1g
	ナトリウム	499mg	500mg	441mg	442mg	753mg	754mg	648mg	649mg	575mg	576mg
	カリウム	445mg	517mg	239mg	211mg	314mg	386mg	627mg	699mg	320mg	392mg
	リン	109mg	186mg	141mg	218mg	106mg	183mg	161mg	238mg	166mg	243mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	1.1g	1.1g	1.9g	1.9g	1.6g	1.7g	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん180g	ギーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ	★ごはん180g	ささみ大葉フライ フロッコリー 大豆の肉じゃが煮 野菜のピーナッツ和え	★ごはん180g	こんがりハンバーグ ホワイトソース ツインゲンソテー 蒸し鶏の炒め物 大根なます	★ごはん180g	赤魚の甘辛ダレ 人参のきんぴら 豚肉のマヨマスタード炒め 若芽の酢味噌和え	★ごはん180g	豚ばら肉炒め 白菜の中華そぼろ煮 切干と人参のハリハリ	
	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	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	257kcal	547kcal	277kcal	567kcal	282kcal	572kcal	278kcal	568kcal	296kcal	586kcal
	たんぱく質	19.1g	24.0g	16.5g	21.4g	15.6g	20.5g	16.1g	21.0g	11.7g	16.6g
	脂質	11.8g	12.5g	12.7g	13.4g	14.5g	15.2g	15.8g	16.5g	20.2g	20.9g
	炭水化物	21.8g	84.7g	25.3g	88.2g	22.3g	85.2g	18.1g	81.0g	14.5g	77.4g
	ナトリウム	883mg	884mg	729mg	730mg	839mg	840mg	658mg	659mg	711mg	712mg
	カリウム	645mg	717mg	589mg	661mg	608mg	680mg	547mg	619mg	430mg	502mg
	リン	233mg	310mg	188mg	265mg	191mg	268mg	197mg	274mg	138mg	215mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		
	★ごはん180g	鯖の塩焼 平さやいんげん カリフラワーの煮物 玉子スバサラダ	★ごはん180g	豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテトマサラダ	★ごはん180g	ホッケの照焼 ピーマンソテー 大根と鶏肉の味噌煮 春雨のサラダ	★ごはん180g	鶏肉ときこのバター醤油 フロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ	★ごはん180g	ブリのごま焼 塩枝豆 キャベツの王佐煮 フレンチマカロニ	
	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	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	314kcal	604kcal	315kcal	605kcal	280kcal	570kcal	306kcal	596kcal	315kcal	605kcal
	たんぱく質	12.9g	17.8g	15.3g	20.2g	15.4g	20.3g	12.6g	17.5g	17.0g	21.9g
	脂質	21.4g	22.1g	17.9g	18.6g	15.6g	16.3g	19.1g	19.8g	18.8g	19.5g
	炭水化物	15.5g	78.4g	22.5g	85.4g	16.9g	79.8g	20.7g	83.6g	17.3g	80.2g
	ナトリウム	542mg	543mg	838mg	839mg	587mg	588mg	721mg	722mg	677mg	678mg
	カリウム	370mg	442mg	628mg	700mg	490mg	562mg	481mg	553mg	463mg	535mg
リン	162mg	239mg	211mg	288mg	199mg	276mg	172mg	249mg	158mg	235mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	
夕食	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	758kcal	1628kcal	790kcal	1660kcal	772kcal	1642kcal	777kcal	1647kcal	757kcal	1627kcal
	たんぱく質	40.3g	55.0g	39.4g	54.1g	38.9g	53.6g	39.7g	54.4g	39.4g	54.1g
	脂質	44.6g	46.7g	43.6g	45.7g	44.0g	46.1g	43.2g	45.3g	45.0g	47.1g
	炭水化物	50.8g	239.5g	59.4g	248.1g	54.3g	243.0g	59.3g	248.0g	45.0g	233.7g
	ナトリウム	1924mg	1927mg	2008mg	2011mg	2179mg	2182mg	2027mg	2030mg	1963mg	1966mg
	カリウム	1460mg	1676mg	1456mg	1672mg	1412mg	1628mg	1655mg	1871mg	1213mg	1429mg
	リン	504mg	735mg	540mg	771mg	496mg	727mg	530mg	761mg	462mg	693mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	5.1g	5.1g	5.5g	5.5g	5.1g	5.2g	5.0g	5.0g
	合計	エネルギー	886kcal	1756kcal	886kcal	1756kcal	898kcal	1768kcal	905kcal	1775kcal	883kcal
たんぱく質		41.1g	55.8g	40.2g	54.9g	39.5g	54.2g	40.5g	55.2g	40.0g	54.7g
脂質		44.8g	46.9g	43.8g	45.9g	44.2g	46.3g	43.4g	45.5g	45.2g	47.3g
炭水化物		81.7g	270.4g	82.4g	271.1g	84.8g	273.5g	90.2g	278.9g	75.5g	264.2g
ナトリウム		1930mg	1933mg	2014mg	2017mg	2181mg	2184mg	2033mg	2036mg	1965mg	1968mg
カリウム		1580mg	1796mg	1569mg	1785mg	1526mg	1742mg	1775mg	1991mg	1327mg	1543mg
リン		518mg	749mg	552mg	783mg	502mg	733mg	544mg	775mg	468mg	699mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	5.1g	5.1g	5.5g	5.5g	5.1g	5.2g	5.0g	5.0g

## お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。注) 味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

※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2日(月)			12月3日(火)			12月4日(水)			12月5日(木)			12月6日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g	卵乳麦			★やわらかごはん180g			卵乳麦			★やわらかごはん180g			卵乳麦		
	竹輪と玉ねぎの卵とじ	豚肉と冬野菜の味噌炒め			大豆とキャベツのスープ煮			豆腐のあっさりカレー煮込み			白菜と麩の玉子とじ			卵麦		
	小松菜とベーコンのバター炒め	卵乳麦			ひじきの五目煮			マカロニトマト炒め			野菜炒め			麦		
	人参のおかかサラダ	麦			きくらげとこんにやくの佃煮			三色野菜ナムル			インゲンのごま和え			マカロニの明太マヨ和え		
	★味噌汁	麦			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★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	125kcal	398kcal	エネルギー	126kcal	393kcal	エネルギー	133kcal	405kcal	エネルギー	144kcal	420kcal	エネルギー	196kcal	463kcal		
蛋白質	6.3g	12.4g	蛋白質	7.2g	13.1g	蛋白質	7.0g	13.2g	蛋白質	6.8g	13.2g	蛋白質	7.0g	12.8g		
脂質	5.0g	6.0g	脂質	5.4g	6.3g	脂質	5.2g	6.2g	脂質	6.9g	8.6g	脂質	10.6g	11.5g		
炭水化物	14.1g	71.4g	炭水化物	12.8g	69.5g	炭水化物	16.3g	73.5g	炭水化物	14.2g	70.6g	炭水化物	16.1g	72.6g		
ナトリウム	616mg	1058mg	ナトリウム	509mg	951mg	ナトリウム	673mg	1115mg	ナトリウム	511mg	952mg	ナトリウム	577mg	1019mg		
食塩相当量	1.6g	2.7g	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	食塩相当量	1.5g	2.6g		
昼 食	★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		
	ポークジンジャー	乳麦			大根とつくねの煮物			プリのごま焼			北海道豚肉のジンギスカン風			麦		
	ナスの挽肉炒め	麦			ツナじゃがバター			大根の酢漬			肉入りうの花			麦		
	若芽の明太和え	麦			さつま揚げとオクラのヒリ辛マヨ和え			厚揚げのそぼろ煮			こんにやくの中華和え			麦		
	★味噌汁	麦			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★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	234kcal	508kcal	エネルギー	249kcal	526kcal	エネルギー	231kcal	501kcal	エネルギー	223kcal	504kcal	エネルギー	224kcal	500kcal		
蛋白質	12.5g	18.7g	蛋白質	10.4g	16.7g	蛋白質	16.1g	21.9g	蛋白質	13.7g	20.0g	蛋白質	14.1g	20.6g		
脂質	12.8g	13.8g	脂質	11.7g	13.4g	脂質	11.8g	12.7g	脂質	10.4g	11.4g	脂質	10.1g	11.8g		
炭水化物	18.7g	76.3g	炭水化物	25.5g	82.0g	炭水化物	13.7g	70.7g	炭水化物	20.0g	79.1g	炭水化物	18.4g	74.9g		
ナトリウム	1028mg	1471mg	ナトリウム	961mg	1403mg	ナトリウム	704mg	1145mg	ナトリウム	1000mg	1441mg	ナトリウム	697mg	1163mg		
食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.0g		
夕 食	★やわらかごはん180g	卵麦			★やわらかごはん180g			卵乳麦			★やわらかごはん180g			乳麦		
	豆腐ハンバーグのきのこあん	乳麦			鶏の柚子胡椒炒め			キャベツメンチ			白身魚のみぞれ煮			麦		
	パスタのクリーム煮	麦			なすのミートソース煮			チンゲン菜ソテー			人参グラッセ			麦か		
	菜の花と蒸し鶏の辛子マヨネーズ和え	卵麦			ハムと春雨のサラダ			白菜とミンチの中華炒め			豚バラもやし			麦		
	★味噌汁	麦			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★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	244kcal	521kcal	エネルギー	245kcal	521kcal	エネルギー	243kcal	517kcal	エネルギー	274kcal	541kcal	エネルギー	232kcal	502kcal		
蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	8.7g	15.2g	蛋白質	8.5g	14.4g	蛋白質	15.9g	21.5g	蛋白質	10.0g	15.9g		
脂質	14.7g	16.4g	脂質	14.9g	16.0g	脂質	13.2g	14.1g	脂質	14.5g	15.4g	脂質	11.6g	12.5g		
炭水化物	20.2g	76.7g	炭水化物	19.1g	76.7g	炭水化物	23.0g	81.3g	炭水化物	19.2g	75.6g	炭水化物	19.3g	76.5g		
ナトリウム	665mg	1107mg	ナトリウム	788mg	1231mg	ナトリウム	833mg	1299mg	ナトリウム	819mg	1263mg	ナトリウム	952mg	1393mg		
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g		
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	603kcal	1427kcal	エネルギー	620kcal	1440kcal	エネルギー	607kcal	1423kcal	エネルギー	641kcal	1465kcal	エネルギー	652kcal	1465kcal	
	蛋白質	26.8g	45.5g	蛋白質	26.3g	45.0g	蛋白質	31.6g	49.5g	蛋白質	36.4g	54.7g	蛋白質	31.1g	49.3g	
	脂質	32.5g	36.2g	脂質	32.0g	35.7g	脂質	30.2g	33.0g	脂質	31.8g	35.4g	脂質	32.3g	35.8g	
	炭水化物	53.0g	224.4g	炭水化物	57.4g	228.2g	炭水化物	53.0g	225.5g	炭水化物	53.4g	225.3g	炭水化物	53.8g	224.0g	
	ナトリウム	2309mg	3636mg	ナトリウム	2258mg	3585mg	ナトリウム	2210mg	3559mg	ナトリウム	2330mg	3656mg	ナトリウム	2226mg	3575mg	
食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.1g		

★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



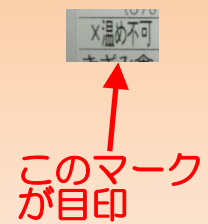
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6日(金)	
朝 食	★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ 小松菜とベーコンのバター炒め 人参のおかかサラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と冬野菜の味噌炒め ひじきの五目煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大豆とキャベツのスープ煮 マカロニトマト炒め 三色野菜ナムル ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜炒め インゲンのごま和え ★味噌汁	乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根と豚肉の炒め物 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 125kcal たんぱく質 6.3g 脂質 5.0g 炭水化物 14.1g ナトリウム 616mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 284kcal たんぱく質 10.0g 脂質 5.7g 炭水化物 47.1g ナトリウム 1056mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 126kcal たんぱく質 7.2g 脂質 5.4g 炭水化物 12.8g ナトリウム 509mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 285kcal たんぱく質 10.9g 脂質 6.1g 炭水化物 45.8g ナトリウム 949mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 おかずセット エネルギー 133kcal たんぱく質 7.0g 脂質 5.2g 炭水化物 16.3g ナトリウム 673mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 292kcal たんぱく質 10.7g 脂質 5.9g 炭水化物 49.3g ナトリウム 1113mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 おかずセット エネルギー 144kcal たんぱく質 6.8g 脂質 6.9g 炭水化物 14.2g ナトリウム 511mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 303kcal たんぱく質 10.5g 脂質 7.6g 炭水化物 47.2g ナトリウム 951mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 おかずセット エネルギー 196kcal たんぱく質 7.0g 脂質 10.6g 炭水化物 16.1g ナトリウム 577mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 355kcal たんぱく質 10.7g 脂質 11.3g 炭水化物 49.1g ナトリウム 1017mg 食塩相当量 2.6g
	★全粥240g ポーグジンジャー ナスの挽肉炒め 若芽の明太和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 大根とつくねの煮物 ツナじゃがバター さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g プリのごま焼 大根の酢漬 厚揚げのそぼろ煮 キャベツと煮し鶏の甘酢漬 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 北海道豚肉のジンギスカン風 肉入りうの花 こんにゃくの中華和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 コールスローサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 234kcal たんぱく質 12.5g 脂質 12.8g 炭水化物 18.7g ナトリウム 1028mg 食塩相当量 2.6g	フルセット エネルギー 393kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.5g 炭水化物 51.7g ナトリウム 1468mg 食塩相当量 3.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 249kcal たんぱく質 10.4g 脂質 11.7g 炭水化物 25.5g ナトリウム 961mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 408kcal たんぱく質 14.1g 脂質 12.4g 炭水化物 58.5g ナトリウム 1401mg 食塩相当量 3.6g	栄養価 おかずセット エネルギー 231kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.8g 炭水化物 13.7g ナトリウム 704mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 390kcal たんぱく質 19.8g 脂質 12.5g 炭水化物 46.7g ナトリウム 1144mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 223kcal たんぱく質 13.7g 脂質 10.4g 炭水化物 20.0g ナトリウム 1000mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 382kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.1g 炭水化物 53.0g ナトリウム 1440mg 食塩相当量 3.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 224kcal たんぱく質 14.1g 脂質 10.1g 炭水化物 18.4g ナトリウム 697mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 383kcal たんぱく質 17.8g 脂質 10.8g 炭水化物 51.4g ナトリウム 1137mg 食塩相当量 2.9g
★全粥240g 豆腐ハンバーグのきのこあん パスタのクリーム煮 菜の花と煮し鶏の辛子マヨネーズ和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め なすのミートソース煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キャベツメンチ チンゲン菜ソテー 白菜とミンチの中華炒め わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ 豚バラもやし 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ うま塩キャベツ 野菜トマトビーンズ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 卵麦 麦	
栄養価 おかずセット エネルギー 244kcal たんぱく質 8.0g 脂質 14.7g 炭水化物 20.2g ナトリウム 665mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 403kcal たんぱく質 11.7g 脂質 15.4g 炭水化物 53.2g ナトリウム 1105mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 おかずセット エネルギー 245kcal たんぱく質 8.7g 脂質 14.9g 炭水化物 19.1g ナトリウム 788mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 404kcal たんぱく質 12.4g 脂質 15.6g 炭水化物 52.1g ナトリウム 1228mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 おかずセット エネルギー 243kcal たんぱく質 8.5g 脂質 13.2g 炭水化物 23.0g ナトリウム 833mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 402kcal たんぱく質 12.2g 脂質 13.9g 炭水化物 56.0g ナトリウム 1273mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 274kcal たんぱく質 15.9g 脂質 14.5g 炭水化物 19.2g ナトリウム 819mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 433kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.2g 炭水化物 52.2g ナトリウム 1259mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 232kcal たんぱく質 10.0g 脂質 11.6g 炭水化物 19.3g ナトリウム 952mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 391kcal たんぱく質 13.7g 脂質 12.3g 炭水化物 52.3g ナトリウム 1392mg 食塩相当量 3.5g	
★全粥240g 大豆とキャベツのスープ煮 マカロニトマト炒め 三色野菜ナムル ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と冬野菜の味噌炒め ひじきの五目煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大豆とキャベツのスープ煮 マカロニトマト炒め 三色野菜ナムル ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜炒め インゲンのごま和え ★味噌汁	乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根と豚肉の炒め物 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦	
栄養価 おかずセット エネルギー 603kcal たんぱく質 26.8g 脂質 32.5g 炭水化物 53.0g ナトリウム 2309mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1080kcal たんぱく質 37.9g 脂質 34.6g 炭水化物 152.0g ナトリウム 3629mg 食塩相当量 9.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 620kcal たんぱく質 26.3g 脂質 32.0g 炭水化物 57.4g ナトリウム 2258mg 食塩相当量 5.7g	フルセット エネルギー 1097kcal たんぱく質 37.4g 脂質 34.1g 炭水化物 156.4g ナトリウム 3578mg 食塩相当量 9.1g	栄養価 おかずセット エネルギー 607kcal たんぱく質 31.6g 脂質 30.2g 炭水化物 53.0g ナトリウム 2210mg 食塩相当量 5.6g	フルセット エネルギー 1084kcal たんぱく質 42.7g 脂質 32.3g 炭水化物 152.0g ナトリウム 3530mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 641kcal たんぱく質 36.4g 脂質 31.8g 炭水化物 53.4g ナトリウム 2330mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1118kcal たんぱく質 47.5g 脂質 33.9g 炭水化物 152.4g ナトリウム 3650mg 食塩相当量 9.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 652kcal たんぱく質 31.1g 脂質 32.3g 炭水化物 53.8g ナトリウム 2226mg 食塩相当量 5.7g	フルセット エネルギー 1129kcal たんぱく質 42.2g 脂質 34.4g 炭水化物 152.8g ナトリウム 3546mg 食塩相当量 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

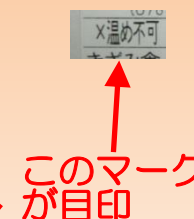


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6日(金)						
朝 食	★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)		★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)						
	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	96kcal	270kcal	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
	蛋白質	4.7g	8.5g	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
	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.0g
	炭水化物	11.2g	49.6g	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
	ナトリウム	627mg	1150mg	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
食塩相当量	1.6g	2.9g	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	
昼 食	★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)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)						
	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	162kcal	336kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	187kcal	362kcal	エネルギー	143kcal	317kcal
	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.3g	9.1g	蛋白質	8.3g	12.2g	蛋白質	6.8g	10.6g
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g
	炭水化物	19.3g	57.7g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	16.9g	55.5g	炭水化物	16.4g	54.8g
	ナトリウム	736mg	1259mg	ナトリウム	931mg	1454mg	ナトリウム	824mg	1347mg	ナトリウム	886mg	1405mg	ナトリウム	728mg	1251mg
食塩相当量	1.9g	3.2g	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 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)		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)						
	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	196kcal	370kcal	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	177kcal	351kcal
	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.6g	11.4g
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.8g	6.5g
	炭水化物	23.1g	61.5g	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	22.0g	60.4g
	ナトリウム	761mg	1284mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	800mg	1323mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	616mg	1139mg
食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	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	454kcal	976kcal	エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	451kcal	973kcal	エネルギー	491kcal	1014kcal	エネルギー	419kcal	941kcal
	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.3g	27.7g	蛋白質	21.9g	33.4g	蛋白質	16.5g	27.9g
	脂質	18.0g	20.1g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	21.5g	23.6g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	16.2g	18.3g
	炭水化物	53.6g	168.8g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.1g	162.5g	炭水化物	52.0g	167.2g
ナトリウム	2124mg	3693mg	ナトリウム	2373mg	3942mg	ナトリウム	2249mg	3818mg	ナトリウム	2437mg	4002mg	ナトリウム	1919mg	3488mg	
食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.0g	8.9g	

★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。

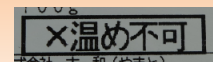
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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。



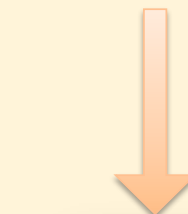
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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