

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)						
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	えび団子とかぶの煮物	卵麦え	干草焼き	卵麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★ごはん150g	厚焼玉子	卵麦			
	白菜と厚揚げの中華そば煮	小麦	コンニャクのおおさ炒め	小麦	イカとじゃが芋の煮物	小麦	竹の子のカレーそば炒め	小麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	小麦	リンコンとフキの煮物	小麦			
	フロッコリーの煮物	小麦	葉の花の菜種和え	小麦	ひじきの貝だくさん煮	小麦	大根の甘酢漬け	小麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	小麦					
	チキンアラビアンタ	小麦	★味噌汁(小松菜・切干)	小麦	★味噌汁(若芽・白菜)	小麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	小麦							
	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	おかず	ご飯セット			
エネルギー	190kcal	446kcal	エネルギー	85kcal	352kcal	エネルギー	141kcal	397kcal	エネルギー	149kcal	422kcal	エネルギー	164kcal	432kcal	
たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	5.5g	11.3g	たんぱく質	9.8g	15.0g	たんぱく質	9.2g	15.5g	たんぱく質	7.9g	13.8g	
脂質	9.7g	10.5g	脂質	1.5g	3.1g	脂質	2.6g	3.4g	脂質	6.3g	8.0g	脂質	7.4g	9.0g	
炭水化物	15.2g	69.9g	炭水化物	13.8g	68.8g	炭水化物	19.5g	74.5g	炭水化物	14.6g	70.4g	炭水化物	16.6g	71.9g	
ナトリウム	542mg	770mg	ナトリウム	710mg	937mg	ナトリウム	617mg	869mg	ナトリウム	557mg	783mg	ナトリウム	525mg	752mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.9g	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	煮	鶏肉の味噌焼	卵麦	鯖の磯辺焼き	小麦	★ごはん150g	ホイコーロー	小麦落			
	こんがりハンバーグ	小麦	平さやいんげん	小麦	ヒーマンソテー	卵乳麦	法蓮草の煮びたし	小麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	小麦					
	ホワイトソース	小麦	鶏肉の青じそ南蛮	小麦	切干大根としらすの煮物	小麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	人参とぜんまいのナムル	小麦					
	うま塩キャベツ	小麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	小麦	白菜のスープ煮	小麦	ひじきと挽肉の炒め物	小麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	小麦					
	大根とひじきのうま煮	小麦	★味噌汁(若芽・なめこ)	小麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	小麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	小麦							
ジャガ芋とえのきの煮物	小麦														
★味噌汁(白菜・なめこ)															
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	269kcal	525kcal	エネルギー	290kcal	545kcal	エネルギー	226kcal	490kcal	エネルギー	268kcal	524kcal	エネルギー	234kcal	496kcal	
たんぱく質	14.7g	19.8g	たんぱく質	19.3g	24.5g	たんぱく質	15.5g	21.2g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	14.4g	20.1g	
脂質	13.6g	14.4g	脂質	16.3g	17.1g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	11.2g	12.1g	
炭水化物	21.4g	76.3g	炭水化物	16.5g	71.4g	炭水化物	10.5g	66.6g	炭水化物	14.5g	69.4g	炭水化物	19.3g	75.0g	
ナトリウム	838mg	1066mg	ナトリウム	540mg	792mg	ナトリウム	729mg	956mg	ナトリウム	802mg	949mg	ナトリウム	906mg	1132mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.9g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g				
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	肉丼の具	小麦	★ごはん150g	サワラのバジルオリーブ焼	卵乳麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	白身魚の竜田揚げ	小麦		
	ホッケの幽庵焼	小麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	小麦	人参のレモン煮	小麦	ロールキャベツのトマト煮込み	小麦	オニオンソテー	小麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	小麦			
	ふぎのきんぴら	小麦	蒸し鶏のおかか和え	小麦	さつま芋と豚肉の揚煮	小麦	大豆とごぼうの煮物	小麦	油揚げと菜の花の煮物	小麦	麩の野菜あんかけ	小麦			
	大根と鶏肉の味噌煮	小麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	小麦	ナスの油炒め	小麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	小麦	★味噌汁(豆腐・しめじ)	小麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	小麦			
	キャベツの麻婆あんかけ	小麦落													
★味噌汁(若芽・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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	223kcal	478kcal	エネルギー	241kcal	495kcal	エネルギー	294kcal	548kcal	エネルギー	244kcal	504kcal	エネルギー	230kcal	489kcal	
たんぱく質	16.8g	22.1g	たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	15.3g	20.4g	たんぱく質	13.2g	18.7g	たんぱく質	18.2g	23.4g	
脂質	9.8g	10.6g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	17.3g	18.1g	脂質	10.2g	11.2g	脂質	9.0g	10.3g	
炭水化物	14.1g	69.0g	炭水化物	20.3g	74.7g	炭水化物	18.7g	72.9g	炭水化物	26.1g	81.1g	炭水化物	17.6g	72.0g	
ナトリウム	687mg	938mg	ナトリウム	947mg	1095mg	ナトリウム	544mg	692mg	ナトリウム	820mg	1047mg	ナトリウム	654mg	819mg	
食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	2.4g	2.8g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.7g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	682kcal	1449kcal	エネルギー	616kcal	1392kcal	エネルギー	661kcal	1435kcal	エネルギー	661kcal	1450kcal	エネルギー	628kcal	1417kcal
	たんぱく質	43.1g	58.6g	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	40.6g	56.6g	たんぱく質	38.2g	55.2g	たんぱく質	40.5g	57.3g
	脂質	33.1g	35.5g	脂質	28.8g	32.0g	脂質	32.5g	35.0g	脂質	32.4g	35.8g	脂質	27.6g	31.4g
	炭水化物	50.7g	215.2g	炭水化物	50.6g	214.9g	炭水化物	48.7g	214.0g	炭水化物	55.2g	220.9g	炭水化物	53.5g	218.9g
ナトリウム	2067mg	2774mg	ナトリウム	2197mg	2824mg	ナトリウム	1890mg	2517mg	ナトリウム	2179mg	2779mg	ナトリウム	2085mg	2703mg	
食塩相当量	5.2g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	880kcal	1647kcal	エネルギー	817kcal	1593kcal	エネルギー	858kcal	1632kcal	エネルギー	860kcal	1649kcal	エネルギー	829kcal	1618kcal
	たんぱく質	50.0g	65.5g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	48.3g	64.3g	たんぱく質	46.1g	63.1g	たんぱく質	47.9g	64.7g
	脂質	40.1g	42.5g	脂質	35.8g	39.0g	脂質	39.5g	42.0g	脂質	39.4g	42.8g	脂質	34.6g	38.4g
	炭水化物	79.6g	244.1g	炭水化物	79.5g	243.8g	炭水化物	76.5g	241.8g	炭水化物	83.4g	249.1g	炭水化物	82.4g	247.8g
	ナトリウム	2141mg	2848mg	ナトリウム	2274mg	2901mg	ナトリウム	1966mg	2593mg	ナトリウム	2255mg	2855mg	ナトリウム	2162mg	2780mg
食塩相当量	5.4g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	

## お食事の作り方

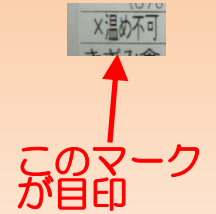


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)						
朝食	★ごはん120g	乳麦落	★ごはん120g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん120g	干草焼き	卵麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★ごはん120g	厚焼玉子	卵麦			
	白菜と厚揚げの中華そば煮	小麦	コンニャクのおおさ炒め	小麦	イカとじゃが芋の煮物	小麦	竹の子のカレーそば炒め	小麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	小麦	レンコンとフキの煮物	小麦			
	ブロッコリーの煮物	小麦	葉の花の菜種和え	小麦	ひじきの具だくさん煮	小麦	大根の甘酢漬け	小麦							
	チキンアラビアン	小麦													
	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	おかず	ご飯セット			
エネルギー	190kcal	383kcal	エネルギー	85kcal	278kcal	エネルギー	141kcal	334kcal	エネルギー	149kcal	342kcal	エネルギー	164kcal	357kcal	
たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	5.5g	8.8g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	7.9g	11.2g	
脂質	9.7g	10.2g	脂質	1.5g	2.0g	脂質	2.6g	3.1g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	7.4g	7.9g	
炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.6g	58.5g	
ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	525mg	526mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	赤魚のカレー揚げ	煮	★ごはん120g	鶏肉の味噌焼	卵麦	鯖の磯辺焼き	麦	★ごはん120g	ホイコーロー	麦落		
	こんがりハンバーグ	小麦	平さやいんげん	小麦	ピーマンソテー	卵乳麦	法蓮草の煮びたし	小麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	小麦	人参とぜんまいのナムル	小麦			
	ホワイトソース	小麦	鶏肉の青じそ南蛮	小麦	切干大根としらすの煮物	小麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦							
	うま塩キャベツ	小麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	小麦	白菜のスープ煮	小麦	ひじきと挽肉の炒め物	小麦							
	大根とひじきのうま煮	小麦													
ジャガ芋とえのきの煮物	小麦														
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	290kcal	483kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	
たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	19.3g	22.6g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	14.4g	17.7g	
脂質	13.6g	14.1g	脂質	16.3g	16.8g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	15.9g	16.4g	脂質	11.2g	11.7g	
炭水化物	21.4g	63.3g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	10.5g	52.4g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	19.3g	61.2g	
ナトリウム	838mg	839mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	906mg	907mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g				
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g	小麦	★ごはん120g	肉丼の具	小麦	★ごはん120g	サワラのバジルオリーブ焼	卵乳麦	★ごはん120g	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	★ごはん120g	白身魚の竜田揚げ	小麦	
	ホッケの幽庵焼	小麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	小麦	人参のレモン煮	小麦	オニオンソテー	小麦	大豆とごぼうの煮物	小麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	小麦			
	ふきのきんぴら	小麦	蒸し鶏のおかか和え	小麦	さつま芋と豚肉の揚煮	小麦	油揚げと菜の花の煮物	小麦	麩の野菜あんかけ	小麦					
	大根と鶏肉の味噌煮	小麦													
	キャベツの麻婆あんかけ	小麦													
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	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	241kcal	434kcal	エネルギー	294kcal	487kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	
たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	18.2g	21.5g	
脂質	9.8g	10.3g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	17.3g	17.8g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	9.0g	9.5g	
炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	20.3g	62.2g	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	26.1g	68.0g	炭水化物	17.6g	59.5g	
ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	947mg	948mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	654mg	655mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	682kcal	1261kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal
	たんぱく質	43.1g	53.0g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	38.2g	48.1g	たんぱく質	40.5g	50.4g
	脂質	33.1g	34.6g	脂質	28.8g	30.3g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	27.6g	29.1g
	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	50.6g	176.3g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	55.2g	180.9g	炭水化物	53.5g	179.2g
ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	1890mg	1893mg	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	2085mg	2088mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	880kcal	1459kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal
	たんぱく質	50.0g	59.9g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	46.1g	56.0g	たんぱく質	47.9g	57.8g
	脂質	40.1g	41.6g	脂質	35.8g	37.3g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	34.6g	36.1g
	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	79.5g	205.2g	炭水化物	76.5g	202.2g	炭水化物	83.4g	209.1g	炭水化物	82.4g	208.1g
	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2274mg	2277mg	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	2255mg	2258mg	ナトリウム	2162mg	2165mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
 ※「◎」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

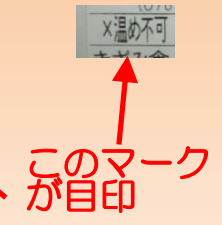


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)							
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	厚焼き玉子	卵	肉団子の中華炒め	卵	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵	目玉焼き	卵	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵						
	春雨タンタン	麦	人参とさつま揚げの金平	麦	野菜の味噌煮込み	麦	コンニャクのおおさ炒め	麦	ナスと蕪の炒め煮	麦						
	青のりポテトサラダ	卵	ゆかりと法蓮草のごまマヨネーズ	卵	明太春雨サラダ	卵	ポテトサラダ	卵	ジャガ芋の中華炒め	卵						
	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	エネルギー	283kcal	526kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	エネルギー	277kcal	542kcal	
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	7.5g	12.4g	
	脂質	17.4g	18.0g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	17.8g	19.6g	
	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	14.6g	67.4g	炭水化物	21.9g	76.9g	
	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	442mg	443mg	ナトリウム	535mg	633mg	
	カリウム	297mg	358mg	カリウム	352mg	413mg	カリウム	364mg	425mg	カリウム	276mg	337mg	カリウム	396mg	578mg	
リン	126mg	191mg	リン	105mg	170mg	リン	80mg	145mg	リン	112mg	177mg	リン	91mg	172mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.6g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	大根と鶏肉の煮物	麦	野菜コロッケ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	牛肉とじゃがいもの炒め物	麦	サワラのチリソースかけ	麦						
	大豆の肉じゃがが煮	麦	人参グラッセ	麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	蕪とえのきのさつと煮	麦	オニオンソース	麦						
	マカロニの和風ソテー	麦	スパトマト炒め	麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	麦	ハスタのサラダ	麦	れんごんの王佐煮	麦						
	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	348kcal	569kcal	
	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	14.1g	17.4g	
	脂質	15.1g	15.7g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	26.5g	27.1g	脂質	24.1g	24.7g	脂質	17.7g	17.1g	
	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	44.6g	97.4g	炭水化物	17.5g	70.3g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	30.4g	81.0g	
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	514mg	418mg	
	カリウム	556mg	617mg	カリウム	364mg	425mg	カリウム	483mg	544mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	664mg	604mg	
リン	159mg	224mg	リン	100mg	165mg	リン	99mg	164mg	リン	153mg	218mg	リン	200mg	249mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.1g		
間食	◎黄桃(缶)	1/5g	◎ハイナップル(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g						
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	お魚ザンギ	卵	マニボ豆腐	麦	鶏肉マスタート	麦	鱈のバジルオリーブ焼	麦	豆腐ハンバーグのきのこあん	卵						
	オクラのペペロンチーノ	麦	キャロットエッグ	卵	バジルマカロニ	麦	人参のレモン煮	麦	鶏じゃが煮	麦						
	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	マセドニアンサラダ	卵	ジャガ芋の洋風あんかけ	麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵						
	ナスの油炒め	麦			和風サラダ	卵	きんぴられんごん	麦								
	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	
	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	8.3g	12.4g	
	脂質	26.2g	26.8g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	20.9g	21.5g	
	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	26.4g	79.2g	
ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	859mg	860mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	696mg	697mg		
カリウム	496mg	557mg	カリウム	400mg	461mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	597mg	658mg	カリウム	369mg	430mg		
リン	127mg	192mg	リン	103mg	168mg	リン	143mg	208mg	リン	198mg	263mg	リン	111mg	176mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	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						
	お魚ザンギ	卵	マニボ豆腐	麦	鶏肉マスタート	麦	鱈のバジルオリーブ焼	麦	豆腐ハンバーグのきのこあん	卵						
	オクラのペペロンチーノ	麦	キャロットエッグ	卵	バジルマカロニ	麦	人参のレモン煮	麦	鶏じゃが煮	麦						
	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	マセドニアンサラダ	卵	ジャガ芋の洋風あんかけ	麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵						
	ナスの油炒め	麦			和風サラダ	卵	きんぴられんごん	麦								
	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	
	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	8.3g	12.4g	
	脂質	26.2g	26.8g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	20.9g	21.5g	
	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	26.4g	79.2g	
	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	859mg	860mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	696mg	697mg	
カリウム	496mg	557mg	カリウム	400mg	461mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	597mg	658mg	カリウム	369mg	430mg		
リン	127mg	192mg	リン	103mg	168mg	リン	143mg	208mg	リン	198mg	263mg	リン	111mg	176mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
合計	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	
	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	23.9g	36.2g	たんぱく質	23.4g	35.7g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	29.9g	42.2g	
	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	60.9g	62.6g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	56.4g	58.2g	
	炭水化物	78.7g	237.1g	炭水化物	87.3g	245.7g	炭水化物	77.9g	236.3g	炭水化物	78.3g	236.7g	炭水化物	78.7g	237.1g	
	ナトリウム	2279mg	2282mg	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	1745mg	1748mg	
	カリウム	1349mg	1532mg	カリウム	1116mg	1299mg	カリウム	1311mg	1494mg	カリウム	1431mg	1614mg	カリウム	1429mg	1612mg	
	リン	412mg	607mg	リン	308mg	503mg	リン	322mg	517mg	リン	463mg	658mg	リン	402mg	597mg	
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	
	合計(間食込)	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
		たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	23.8g	36.1g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	30.3g	42.6g
脂質		58.8g	60.6g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	56.5g	58.3g	
炭水化物		94.2g	252.6g	炭水化物	102.5g	260.9g	炭水化物	93.4g	251.8g	炭水化物	89.8g	248.2g	炭水化物	94.2g	252.6g	
ナトリウム		2282mg	2285mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	2201mg	2204mg	ナトリウム	1830mg	1833mg	ナトリウム	1748mg	1751mg	
カリウム		1409mg	1592mg	カリウム	1173mg	1356mg	カリウム	1371mg	1554mg	カリウム	1487mg	1670mg	カリウム	1489mg	1672mg	
リン		419mg	614mg	リン	311mg	506mg	リン	329mg	524mg	リン	469mg	664mg	リン	409mg	604mg	
食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	

※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。  
 ※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

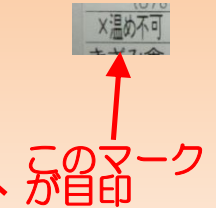


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)			
朝食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g		
	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮		
	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め		
	カリフラワーのピクルス	カリフラワーのピクルス	カリフラワーのピクルス	カリフラワーのピクルス	カリフラワーのピクルス	カリフラワーのピクルス	カリフラワーのピクルス	カリフラワーのピクルス	カリフラワーのピクルス	カリフラワーのピクルス		
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず		
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット		
	エネルギー	211kcal	501kcal	236kcal	526kcal	243kcal	533kcal	191kcal	481kcal	243kcal	533kcal	
	たんぱく質	8.0g	12.9g	8.3g	13.2g	10.0g	14.9g	10.9g	15.8g	8.0g	12.9g	
	脂質	12.2g	12.9g	15.5g	16.2g	9.9g	10.6g	7.7g	8.4g	15.1g	15.8g	
	炭水化物	17.7g	80.6g	18.0g	80.9g	28.1g	91.0g	19.4g	82.3g	18.6g	81.5g	
ナトリウム	451mg	452mg	614mg	615mg	588mg	589mg	669mg	670mg	571mg	572mg		
カリウム	530mg	602mg	471mg	543mg	507mg	579mg	514mg	586mg	336mg	408mg		
リン	107mg	184mg	136mg	213mg	156mg	233mg	168mg	245mg	92mg	169mg		
食塩相当量	1.1g	1.1g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	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	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g		
	豚たまごキャベツ	豚たまごキャベツ	豚たまごキャベツ	豚たまごキャベツ	豚たまごキャベツ	豚たまごキャベツ	豚たまごキャベツ	豚たまごキャベツ	豚たまごキャベツ	豚たまごキャベツ		
	豆腐のかに風あんかけ	豆腐のかに風あんかけ	豆腐のかに風あんかけ	豆腐のかに風あんかけ	豆腐のかに風あんかけ	豆腐のかに風あんかけ	豆腐のかに風あんかけ	豆腐のかに風あんかけ	豆腐のかに風あんかけ	豆腐のかに風あんかけ		
	春雨とツナのピリ辛炒め	春雨とツナのピリ辛炒め	春雨とツナのピリ辛炒め	春雨とツナのピリ辛炒め	春雨とツナのピリ辛炒め	春雨とツナのピリ辛炒め	春雨とツナのピリ辛炒め	春雨とツナのピリ辛炒め	春雨とツナのピリ辛炒め	春雨とツナのピリ辛炒め		
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず		
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット		
	エネルギー	302kcal	592kcal	266kcal	556kcal	265kcal	555kcal	308kcal	598kcal	283kcal	573kcal	
	たんぱく質	14.0g	18.9g	14.5g	19.4g	11.0g	15.9g	16.7g	21.6g	14.7g	19.6g	
	脂質	16.2g	16.9g	15.6g	16.3g	14.6g	15.3g	19.1g	19.8g	20.0g	20.7g	
	炭水化物	24.1g	87.0g	15.9g	78.8g	23.4g	86.3g	14.7g	77.6g	10.9g	73.8g	
ナトリウム	672mg	673mg	645mg	646mg	797mg	798mg	624mg	625mg	641mg	642mg		
カリウム	410mg	482mg	456mg	528mg	466mg	538mg	515mg	587mg	456mg	528mg		
リン	168mg	245mg	182mg	259mg	133mg	210mg	210mg	287mg	55mg	132mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g		
間食	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g		
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g		
	ホッペの酒粕焼	ホッペの酒粕焼	ホッペの酒粕焼	ホッペの酒粕焼	ホッペの酒粕焼	ホッペの酒粕焼	ホッペの酒粕焼	ホッペの酒粕焼	ホッペの酒粕焼	ホッペの酒粕焼		
	チンゲン菜ソテー	チンゲン菜ソテー	チンゲン菜ソテー	チンゲン菜ソテー	チンゲン菜ソテー	チンゲン菜ソテー	チンゲン菜ソテー	チンゲン菜ソテー	チンゲン菜ソテー	チンゲン菜ソテー		
	肉野菜煮込み	肉野菜煮込み	肉野菜煮込み	肉野菜煮込み	肉野菜煮込み	肉野菜煮込み	肉野菜煮込み	肉野菜煮込み	肉野菜煮込み	肉野菜煮込み		
	グリーンゴロッケ	グリーンゴロッケ	グリーンゴロッケ	グリーンゴロッケ	グリーンゴロッケ	グリーンゴロッケ	グリーンゴロッケ	グリーンゴロッケ	グリーンゴロッケ	グリーンゴロッケ		
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず		
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット		
	エネルギー	279kcal	569kcal	262kcal	552kcal	324kcal	614kcal	295kcal	585kcal	276kcal	566kcal	
	たんぱく質	16.7g	21.6g	16.0g	20.9g	18.0g	22.9g	11.5g	16.4g	17.2g	22.1g	
脂質	13.0g	13.7g	13.8g	14.5g	18.7g	19.4g	15.3g	16.0g	10.2g	10.9g		
炭水化物	20.9g	83.8g	16.9g	79.8g	18.6g	81.5g	27.1g	90.0g	25.8g	88.7g		
ナトリウム	604mg	605mg	682mg	683mg	729mg	730mg	758mg	759mg	733mg	734mg		
カリウム	511mg	583mg	641mg	713mg	525mg	597mg	357mg	429mg	773mg	845mg		
リン	191mg	268mg	83mg	160mg	177mg	254mg	127mg	204mg	229mg	306mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g		
夕食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g		
	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮		
	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め		
	カリフラワーのピクルス	カリフラワーのピクルス	カリフラワーのピクルス	カリフラワーのピクルス	カリフラワーのピクルス	カリフラワーのピクルス	カリフラワーのピクルス	カリフラワーのピクルス	カリフラワーのピクルス	カリフラワーのピクルス		
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず		
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット		
	エネルギー	792kcal	1662kcal	764kcal	1634kcal	832kcal	1702kcal	794kcal	1664kcal	802kcal	1672kcal	
	たんぱく質	38.7g	53.4g	38.8g	53.5g	39.0g	53.7g	39.1g	53.8g	39.9g	54.6g	
	脂質	41.4g	43.5g	44.9g	47.0g	43.2g	45.3g	42.1g	44.2g	45.3g	47.4g	
	炭水化物	62.7g	251.4g	50.8g	239.5g	70.1g	258.8g	61.2g	249.9g	55.3g	244.0g	
ナトリウム	1727mg	1730mg	1941mg	1944mg	2114mg	2117mg	2051mg	2054mg	1945mg	1948mg		
カリウム	1451mg	1667mg	1568mg	1784mg	1498mg	1714mg	1386mg	1602mg	1565mg	1781mg		
リン	466mg	697mg	401mg	632mg	466mg	697mg	505mg	736mg	376mg	607mg		
食塩相当量	4.3g	4.3g	4.9g	4.9g	5.4g	5.4g	5.2g	5.2g	5.0g	5.0g		
合計	エネルギー	888kcal	1758kcal	890kcal	1760kcal	960kcal	1830kcal	890kcal	1760kcal	930kcal	1800kcal	
	たんぱく質	39.5g	54.2g	39.4g	54.1g	39.8g	54.5g	39.9g	54.6g	40.7g	55.4g	
	脂質	41.6g	43.7g	45.1g	47.2g	43.4g	45.5g	42.3g	44.4g	45.5g	47.6g	
	炭水化物	85.7g	274.4g	81.3g	270.0g	101.0g	289.7g	84.2g	272.9g	86.2g	274.9g	
	ナトリウム	1733mg	1736mg	1943mg	1946mg	2120mg	2123mg	2057mg	2060mg	1951mg	1954mg	
	カリウム	1564mg	1780mg	1682mg	1898mg	1618mg	1834mg	1499mg	1715mg	1685mg	1901mg	
	リン	478mg	709mg	407mg	638mg	480mg	711mg	517mg	748mg	390mg	621mg	
	食塩相当量	4.3g	4.3g	4.9g	4.9g	5.4g	5.4g	5.2g	5.2g	5.0g	5.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	888kcal	1758kcal	890kcal	1760kcal	960kcal	1830kcal	890kcal	1760kcal	930kcal	1800kcal
		たんぱく質	39.5g	54.2g	39.4g	54.1g	39.8g	54.5g	39.9g	54.6g	40.7g	55.4g
脂質		41.6g	43.7g	45.1g	47.2g	43.4g	45.5g	42.3g	44.4g	45.5g	47.6g	
炭水化物		85.7g	274.4g	81.3g	270.0g	101.0g	289.7g	84.2g	272.9g	86.2g	274.9g	
ナトリウム		1733mg	1736mg	1943mg	1946mg	2120mg	2123mg	2057mg	2060mg	1951mg	1954mg	
カリウム		1564mg	1780mg	1682mg	1898mg	1618mg	1834mg	1499mg	1715mg	1685mg	1901mg	
リン		478mg	709mg	407mg	638mg	480mg	711mg	517mg	748mg	390mg	621mg	
食塩相当量		4.3g	4.3g	4.9g	4.9g	5.4g	5.4g	5.2g	5.2g	5.0g	5.0g	

## お食事の作り方

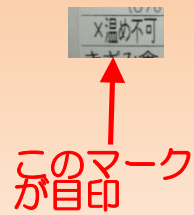


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)																										
朝	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大根とえのきのきんぴら 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g イカと白菜の中華煮 さつまいもと小松菜の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	乳麦か 麦 乳麦落 麦	★やわらかごはん180g 鶏大豆 ぜんまいとミンチの煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ナスと麩の炒め煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁	卵麦か 乳麦落 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ 大豆と椎茸の煮物 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	栄養価 エネルギー	おかずセット 77kcal	フルセット 358kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 114kcal	フルセット 381kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 175kcal	フルセット 449kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 209kcal	フルセット 485kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 141kcal	フルセット 415kcal											
	食	蛋白質 5.1g 脂質 3.2g 炭水化物 8.3g ナトリウム 702mg 食塩相当量 1.8g	11.6g 4.9g 65.6g 1143mg 2.9g	蛋白質 8.4g 脂質 2.1g 炭水化物 16.1g ナトリウム 570mg 食塩相当量 1.4g	14.3g 3.0g 72.9g 1037mg 2.6g	蛋白質 11.5g 脂質 8.7g 炭水化物 13.7g ナトリウム 574mg 食塩相当量 1.5g	17.4g 9.6g 71.9g 1015mg 2.6g	蛋白質 5.9g 脂質 15.8g 炭水化物 11.8g ナトリウム 657mg 食塩相当量 1.7g	12.3g 17.5g 68.0g 1098mg 2.8g	蛋白質 6.7g 脂質 4.5g 炭水化物 19.6g ナトリウム 493mg 食塩相当量 1.3g	13.2g 6.1g 75.4g 934mg 2.4g	昼	★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード オクラのペペロンチーノ 白菜と春雨の中華煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 菜の花 鶏肉のすき焼煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 生姜焼き じゃが芋のそぼろあん 若芽ともやし酢の物 ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 人参しりしり パスタのサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g さば梅煮 豚肉と野菜の生姜炒め 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	栄養価 エネルギー	おかずセット 241kcal	フルセット 506kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 261kcal	フルセット 533kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 223kcal	フルセット 501kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 209kcal	フルセット 486kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 294kcal
食	蛋白質 10.5g 脂質 11.1g 炭水化物 23.0g ナトリウム 886mg 食塩相当量 2.3g	16.3g 12.0g 79.2g 1352mg 3.4g	蛋白質 9.2g 脂質 16.1g 炭水化物 19.2g ナトリウム 785mg 食塩相当量 2.0g	15.5g 17.1g 76.4g 1226mg 3.1g	蛋白質 12.0g 脂質 7.8g 炭水化物 25.6g ナトリウム 954mg 食塩相当量 2.4g	18.5g 9.5g 82.4g 1396mg 3.6g	蛋白質 6.1g 脂質 10.2g 炭水化物 23.8g ナトリウム 800mg 食塩相当量 2.0g	12.4g 11.2g 81.9g 1241mg 3.2g	蛋白質 16.1g 脂質 19.1g 炭水化物 13.9g ナトリウム 803mg 食塩相当量 2.0g	22.1g 20.1g 70.8g 1245mg 3.2g	夕		★やわらかごはん180g ポークチャップ 金時豆煮 ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 インゲンソテー 豚肉のチリソース炒め フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 大根と竹輪の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの五目炒め煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 麦	栄養価 エネルギー	おかずセット 335kcal	フルセット 602kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 285kcal	フルセット 562kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 253kcal	フルセット 520kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 176kcal	フルセット 450kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 220kcal
食	蛋白質 14.6g 脂質 16.0g 炭水化物 33.2g ナトリウム 810mg 食塩相当量 2.1g	20.4g 16.9g 89.9g 1252mg 3.2g	蛋白質 16.8g 脂質 14.3g 炭水化物 21.2g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g	23.2g 16.0g 77.7g 1244mg 3.2g	蛋白質 7.3g 脂質 15.4g 炭水化物 21.0g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g	13.3g 16.3g 77.6g 1226mg 3.1g	蛋白質 15.7g 脂質 6.3g 炭水化物 15.0g ナトリウム 773mg 食塩相当量 2.0g	21.5g 7.2g 73.2g 1215mg 3.1g	蛋白質 14.8g 脂質 11.3g 炭水化物 14.2g ナトリウム 703mg 食塩相当量 1.8g	20.6g 12.2g 70.6g 1169mg 3.0g		合計	栄養価 エネルギー	おかずセット 653kcal	フルセット 1466kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 660kcal	フルセット 1476kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 651kcal	フルセット 1470kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 594kcal	フルセット 1421kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 655kcal	フルセット 1465kcal									
計	蛋白質 30.2g 脂質 30.3g 炭水化物 64.5g ナトリウム 2398mg 食塩相当量 6.2g	48.3g 33.8g 234.7g 3747mg 9.5g	蛋白質 34.4g 脂質 32.5g 炭水化物 56.5g ナトリウム 2157mg 食塩相当量 5.4g	53.0g 36.1g 227.0g 3507mg 8.9g	蛋白質 30.8g 脂質 31.9g 炭水化物 60.3g ナトリウム 2285mg 食塩相当量 5.8g	49.2g 35.4g 231.9g 3637mg 9.3g	蛋白質 27.7g 脂質 32.3g 炭水化物 50.6g ナトリウム 2230mg 食塩相当量 5.7g	46.2g 35.9g 223.1g 3554mg 9.1g	蛋白質 37.6g 脂質 34.9g 炭水化物 47.7g ナトリウム 1999mg 食塩相当量 5.1g	55.9g 38.4g 216.8g 3348mg 8.6g																										

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
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



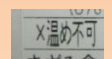
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)											
朝 食	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大根とえのきのきんぴら 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g イカと白菜の中華煮 さつまいもと小松菜の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	乳麦か 麦 乳麦落 麦	★全粥240g 鶏大豆 ぜんまいとミンチの煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ナスと麩の炒め煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁	卵麦か 乳麦落 卵麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ 大豆と椎茸の煮物 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	栄養価 エネルギー 77kcal たんぱく質 5.1g 脂質 3.2g 炭水化物 8.3g ナトリウム 702mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 236kcal たんぱく質 8.8g 脂質 3.9g 炭水化物 41.3g ナトリウム 1142mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 114kcal たんぱく質 8.4g 脂質 2.1g 炭水化物 16.1g ナトリウム 570mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 273kcal たんぱく質 12.1g 脂質 2.8g 炭水化物 49.1g ナトリウム 1010mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 エネルギー 175kcal たんぱく質 11.5g 脂質 8.7g 炭水化物 13.7g ナトリウム 574mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 334kcal たんぱく質 15.2g 脂質 9.4g 炭水化物 46.7g ナトリウム 1014mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 エネルギー 209kcal たんぱく質 5.9g 脂質 15.8g 炭水化物 11.8g ナトリウム 657mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 368kcal たんぱく質 9.6g 脂質 16.5g 炭水化物 44.8g ナトリウム 1097mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 エネルギー 141kcal たんぱく質 6.7g 脂質 4.5g 炭水化物 19.6g ナトリウム 493mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 300kcal たんぱく質 10.4g 脂質 5.2g 炭水化物 52.6g ナトリウム 933mg 食塩相当量 2.4g
	★全粥240g 鶏肉マスタード オクラのペペロンチーノ 白菜と春雨の中華煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 菜の花 鶏肉のすき焼煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 生姜焼き じゃが芋のそぼろあん 若芽とやしの酢の物 ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 田楽煮 人参しりしり パスタのサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g さば梅煮 豚肉と野菜の生姜炒め 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	栄養価 エネルギー 241kcal たんぱく質 10.5g 脂質 11.1g 炭水化物 23.0g ナトリウム 886mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 400kcal たんぱく質 14.2g 脂質 11.8g 炭水化物 56.0g ナトリウム 1326mg 食塩相当量 3.4g	栄養価 エネルギー 261kcal たんぱく質 9.2g 脂質 16.1g 炭水化物 19.2g ナトリウム 785mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 420kcal たんぱく質 12.9g 脂質 16.8g 炭水化物 52.2g ナトリウム 1225mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 エネルギー 223kcal たんぱく質 12.0g 脂質 7.8g 炭水化物 25.6g ナトリウム 954mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 382kcal たんぱく質 15.7g 脂質 8.5g 炭水化物 58.6g ナトリウム 1394mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 エネルギー 209kcal たんぱく質 6.1g 脂質 10.2g 炭水化物 23.8g ナトリウム 800mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 368kcal たんぱく質 9.8g 脂質 10.9g 炭水化物 56.8g ナトリウム 1240mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 294kcal たんぱく質 16.1g 脂質 19.1g 炭水化物 13.9g ナトリウム 803mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 453kcal たんぱく質 19.8g 脂質 19.8g 炭水化物 46.9g ナトリウム 1243mg 食塩相当量 3.2g
	★全粥240g ポークチャップ 金時豆煮 ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g アジのカレー焼 インゲンソテー 豚肉のチリソース炒め フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 大根と竹輪の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの五目炒め煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 麦	栄養価 エネルギー 335kcal たんぱく質 14.6g 脂質 16.0g 炭水化物 33.2g ナトリウム 810mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 494kcal たんぱく質 18.3g 脂質 16.7g 炭水化物 66.2g ナトリウム 1250mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 285kcal たんぱく質 16.8g 脂質 14.3g 炭水化物 21.2g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 444kcal たんぱく質 20.5g 脂質 15.0g 炭水化物 54.2g ナトリウム 1242mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 253kcal たんぱく質 7.3g 脂質 15.4g 炭水化物 21.0g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 412kcal たんぱく質 11.0g 脂質 16.1g 炭水化物 54.0g ナトリウム 1197mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 176kcal たんぱく質 15.7g 脂質 6.3g 炭水化物 15.0g ナトリウム 773mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 335kcal たんぱく質 19.4g 脂質 7.0g 炭水化物 48.0g ナトリウム 1213mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 エネルギー 220kcal たんぱく質 14.8g 脂質 11.3g 炭水化物 14.2g ナトリウム 703mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 379kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.0g 炭水化物 47.2g ナトリウム 1143mg 食塩相当量 2.9g
	★全粥240g ポークチャップ 金時豆煮 ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g アジのカレー焼 インゲンソテー 豚肉のチリソース炒め フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 大根と竹輪の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの五目炒め煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 麦	栄養価 エネルギー 653kcal たんぱく質 30.2g 脂質 30.3g 炭水化物 64.5g ナトリウム 2398mg 食塩相当量 6.2g	フルセット エネルギー 1130kcal たんぱく質 41.3g 脂質 32.4g 炭水化物 163.5g ナトリウム 3718mg 食塩相当量 9.5g	栄養価 エネルギー 660kcal たんぱく質 34.4g 脂質 32.5g 炭水化物 56.5g ナトリウム 2157mg 食塩相当量 5.4g	フルセット エネルギー 1137kcal たんぱく質 45.5g 脂質 34.6g 炭水化物 155.5g ナトリウム 3477mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 エネルギー 651kcal たんぱく質 30.8g 脂質 31.9g 炭水化物 60.3g ナトリウム 2285mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1128kcal たんぱく質 41.9g 脂質 34.0g 炭水化物 159.3g ナトリウム 3605mg 食塩相当量 9.1g	栄養価 エネルギー 594kcal たんぱく質 27.7g 脂質 32.3g 炭水化物 50.6g ナトリウム 2230mg 食塩相当量 5.7g	フルセット エネルギー 1071kcal たんぱく質 38.8g 脂質 34.4g 炭水化物 149.6g ナトリウム 3550mg 食塩相当量 9.1g	栄養価 エネルギー 655kcal たんぱく質 37.6g 脂質 34.9g 炭水化物 47.7g ナトリウム 1999mg 食塩相当量 5.1g	フルセット エネルギー 1132kcal たんぱく質 48.7g 脂質 37.0g 炭水化物 146.7g ナトリウム 3319mg 食塩相当量 8.5g
	合計	栄養価 エネルギー 653kcal たんぱく質 30.2g 脂質 30.3g 炭水化物 64.5g ナトリウム 2398mg 食塩相当量 6.2g	フルセット エネルギー 1130kcal たんぱく質 41.3g 脂質 32.4g 炭水化物 163.5g ナトリウム 3718mg 食塩相当量 9.5g	栄養価 エネルギー 660kcal たんぱく質 34.4g 脂質 32.5g 炭水化物 56.5g ナトリウム 2157mg 食塩相当量 5.4g	フルセット エネルギー 1137kcal たんぱく質 45.5g 脂質 34.6g 炭水化物 155.5g ナトリウム 3477mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 エネルギー 651kcal たんぱく質 30.8g 脂質 31.9g 炭水化物 60.3g ナトリウム 2285mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1128kcal たんぱく質 41.9g 脂質 34.0g 炭水化物 159.3g ナトリウム 3605mg 食塩相当量 9.1g	栄養価 エネルギー 594kcal たんぱく質 27.7g 脂質 32.3g 炭水化物 50.6g ナトリウム 2230mg 食塩相当量 5.7g	フルセット エネルギー 1071kcal たんぱく質 38.8g 脂質 34.4g 炭水化物 149.6g ナトリウム 3550mg 食塩相当量 9.1g	栄養価 エネルギー 655kcal たんぱく質 37.6g 脂質 34.9g 炭水化物 47.7g ナトリウム 1999mg 食塩相当量 5.1g	フルセット エネルギー 1132kcal たんぱく質 48.7g 脂質 37.0g 炭水化物 146.7g ナトリウム 3319mg 食塩相当量 8.5g									

★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

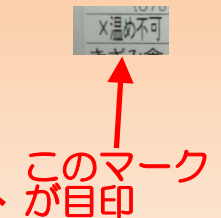


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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9日(月)			12月10日(火)			12月11日(水)			12月12日(木)			12月13日(金)			
朝 食	★全粥240g がんと煮 麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 麦 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 温泉玉子 卵麦 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	122kcal	296kcal	311kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	88kcal	262kcal	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	
	蛋白質	3.3g	7.1g	6.7g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g
	脂質	6.8g	7.5g	7.3g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g
	炭水化物	11.3g	49.7g	55.9g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	10.6g	49.0g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g
	ナトリウム	474mg	997mg	1087mg	ナトリウム	564mg	1087mg	ナトリウム	450mg	973mg	ナトリウム	565mg	1088mg	ナトリウム	605mg	1128mg
食塩相当量	1.2g	2.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	
昼 食	★全粥240g とんかつ 卵乳麦 黒豆煮 乳麦 マリーネサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の味噌煮 乳麦 五色煮豆 卵麦 法蓮草のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 きのこきんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 牛肉と根菜の煮物 乳麦 メンマの中華和え 乳麦か ★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	227kcal	401kcal	361kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	202kcal	376kcal
	蛋白質	5.5g	9.3g	14.3g	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.4g	11.2g
	脂質	13.8g	14.5g	8.1g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	10.3g	11.0g
	炭水化物	20.1g	58.5g	58.0g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	19.8g	58.2g
	ナトリウム	680mg	1203mg	1419mg	ナトリウム	896mg	1419mg	ナトリウム	777mg	1300mg	ナトリウム	1004mg	1527mg	ナトリウム	972mg	1495mg
食塩相当量	1.7g	3.1g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.6g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g	
夕 食	★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 若芽とパインの酢の物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 ひじき煮 乳麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 白花豆煮 麦 ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 大根の千切煮 乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身フライタルタル 卵乳麦 大豆大根煮 卵乳麦 ハムとブロッコリーのマリーネ 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	188kcal	362kcal	347kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	231kcal	405kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	205kcal	379kcal
	蛋白質	7.8g	11.6g	10.5g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.8g	8.6g
	脂質	7.5g	8.2g	10.2g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	12.5g	13.2g
	炭水化物	22.0g	60.4g	54.3g	炭水化物	15.9g	54.3g	炭水化物	24.1g	62.5g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.9g	57.3g
	ナトリウム	749mg	1272mg	1255mg	ナトリウム	732mg	1255mg	ナトリウム	630mg	1153mg	ナトリウム	754mg	1277mg	ナトリウム	857mg	1380mg
食塩相当量	1.9g	3.2g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	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	537kcal	1059kcal	1019kcal	エネルギー	497kcal	1019kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	440kcal	962kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal
	蛋白質	16.6g	28.0g	31.5g	蛋白質	20.1g	31.5g	蛋白質	17.9g	29.3g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.7g	28.1g
	脂質	28.1g	30.2g	25.6g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.3g	26.4g	脂質	19.6g	21.7g	脂質	28.4g	30.5g
	炭水化物	53.4g	168.6g	168.2g	炭水化物	53.0g	168.2g	炭水化物	58.6g	173.8g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	47.3g	162.5g
ナトリウム	1903mg	3472mg	3761mg	ナトリウム	2192mg	3761mg	ナトリウム	1857mg	3426mg	ナトリウム	2323mg	3892mg	ナトリウム	2434mg	4003mg	
食塩相当量	4.8g	8.8g	9.6g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g	

★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。

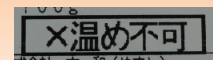
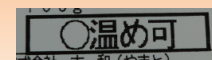
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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