

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20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	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	鶏肉のカレー煮	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白玉焼き	卵乳麦		
	竹輪のごま炒め	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	大根とツナの炒め物	麦	野菜のチリソース煮	麦	和風ポトフ	麦		
	豆腐のかい風あんかけ	卵麦か	切干と人参のハリハリ	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	麩とえのきのさっと煮	麦	人参のおかかサラダ	麦		
	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	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	176kcal	438kcal	エネルギー	142kcal	396kcal	エネルギー	183kcal	449kcal	エネルギー	150kcal	409kcal	
たんぱく質	10.8g	16.5g	たんぱく質	9.6g	14.7g	たんぱく質	13.3g	19.1g	たんぱく質	7.4g	12.6g	
脂質	8.2g	9.1g	脂質	5.3g	6.1g	脂質	8.3g	9.9g	脂質	7.3g	8.6g	
炭水化物	14.6g	70.4g	炭水化物	14.6g	68.8g	炭水化物	15.6g	70.5g	炭水化物	13.1g	67.3g	
ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	612mg	760mg	ナトリウム	673mg	900mg	ナトリウム	744mg	971mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
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	麦	鶏肉マスタード	麦	メンチカツ	乳麦	白身魚の西京焼	麦	マーボ豆腐	麦落		
	人参クラッセ	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	オニオンソテー	乳麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦か		
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦え	イカと白菜の中辛煮	乳麦か	ひとくちがんも煮	麦	イカと若芽の和え物	麦		
	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	大根とごぼうの甘辛煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦		
★味噌汁(白菜・なめこ)		★味噌汁(しめじ・切干)		★味噌汁(若芽・キャベツ)		★味噌汁(白菜・ひじき)						
	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	263kcal	519kcal	エネルギー	287kcal	542kcal	エネルギー	221kcal	478kcal	エネルギー	210kcal	465kcal	
たんぱく質	20.4g	25.5g	たんぱく質	16.0g	21.1g	たんぱく質	9.6g	14.9g	たんぱく質	17.2g	22.2g	
脂質	11.4g	12.2g	脂質	16.7g	17.5g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	9.8g	10.6g	
炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	17.3g	71.9g	炭水化物	19.9g	75.2g	炭水化物	12.5g	67.1g	
ナトリウム	798mg	1026mg	ナトリウム	796mg	1022mg	ナトリウム	682mg	934mg	ナトリウム	713mg	941mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
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		◎りんご150g			
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	鶏肉の香草焼	乳麦	豚肉と野菜のトマト炒め	麦	ホッケの酒粕焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	ブリのごま焼	麦		
	うま塩キャベツ	麦か	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ビーマンソテー	卵乳麦	ミックスソテー	乳麦	オクラのペペロンチーノ	麦		
	白菜の煮ひだし	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	インゲンの生姜炒め	麦	カリフラワ-の煮物	卵麦か	ツナと大豆の炒め煮	麦		
	なめこ若芽のサツと煮	麦	★味噌汁(おつけ麦・キャベツ)	麦	キャベツのミモザサラダ	卵麦	中華キャベツ	麦	大根の柚香煮	麦		
★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(白菜)	麦	★味噌汁(豆腐・白菜)	麦	★すまし汁(えのき・おつけ麦)	麦	★味噌汁(小松菜・切干)	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	207kcal	461kcal	エネルギー	224kcal	488kcal	エネルギー	258kcal	519kcal	エネルギー	277kcal	533kcal	
たんぱく質	15.1g	20.2g	たんぱく質	16.5g	22.1g	たんぱく質	17.9g	23.3g	たんぱく質	19.8g	24.9g	
脂質	12.7g	13.5g	脂質	10.5g	11.4g	脂質	11.8g	12.8g	脂質	14.4g	15.2g	
炭水化物	8.6g	63.0g	炭水化物	15.3g	71.4g	炭水化物	17.1g	72.2g	炭水化物	16.1g	70.8g	
ナトリウム	673mg	821mg	ナトリウム	767mg	994mg	ナトリウム	752mg	980mg	ナトリウム	693mg	921mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
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	646kcal	1418kcal	エネルギー	653kcal	1426kcal	エネルギー	662kcal	1446kcal	エネルギー	629kcal	1404kcal
	たんぱく質	46.3g	62.2g	たんぱく質	42.1g	57.9g	たんぱく質	40.8g	57.3g	たんぱく質	41.1g	57.0g
	脂質	32.3g	34.8g	脂質	32.5g	35.0g	脂質	31.3g	34.7g	脂質	32.6g	35.0g
	炭水化物	41.6g	206.7g	炭水化物	47.2g	212.1g	炭水化物	52.6g	217.9g	炭水化物	41.9g	207.5g
ナトリウム	2213mg	2840mg	ナトリウム	2175mg	2776mg	ナトリウム	2107mg	2814mg	ナトリウム	2072mg	2674mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.3g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1625kcal	エネルギー	850kcal	1623kcal	エネルギー	863kcal	1647kcal	エネルギー	842kcal	1619kcal
	たんぱく質	52.4g	68.3g	たんぱく質	49.8g	65.6g	たんぱく質	48.2g	64.7g	たんぱく質	47.4g	63.4g
	脂質	39.4g	41.9g	脂質	39.5g	42.0g	脂質	38.3g	41.7g	脂質	37.4g	40.4g
	炭水化物	73.5g	238.6g	炭水化物	75.0g	239.9g	炭水化物	81.5g	246.8g	炭水化物	70.8g	236.4g
	ナトリウム	2287mg	2914mg	ナトリウム	2251mg	2852mg	ナトリウム	2184mg	2891mg	ナトリウム	2146mg	2748mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.4g	食塩相当量	5.3g	6.8g	

お食事の作り方

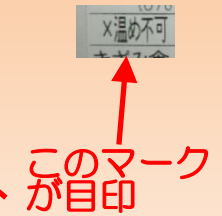


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)		
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	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	鶏肉のカレー煮	寄せ豆腐のうすあん	寄せ豆腐のうすあん	自玉焼き	自玉焼き	和風ポトフ	和風ポトフ	
	竹輪のごま炒め	法蓮草と油揚げの煮物	鶏肉のチリソース煮	鶏肉のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	和風ポトフ	和風ポトフ	和風ポトフ	和風ポトフ	
	豆腐のかに風あんかけ	切干と人参のハリハリ	鶏肉のチリソース煮	鶏肉のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	和風ポトフ	和風ポトフ	和風ポトフ	和風ポトフ	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	176kcal	369kcal	142kcal	335kcal	183kcal	376kcal	184kcal	377kcal	150kcal	343kcal	
たんぱく質	10.8g	14.1g	9.6g	12.9g	13.3g	16.6g	7.3g	10.6g	7.4g	10.7g	
脂質	8.2g	8.7g	5.3g	5.8g	8.3g	8.8g	10.0g	10.5g	7.3g	7.8g	
炭水化物	14.6g	56.5g	14.6g	56.5g	15.6g	57.5g	16.9g	58.8g	13.1g	55.0g	
ナトリウム	742mg	743mg	612mg	613mg	673mg	674mg	744mg	745mg	459mg	460mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	サウラの味噌煮	鶏肉マスタード	マンチカツ	マンチカツ	白身魚の西京焼	白身魚の西京焼	マーボ豆腐	マーボ豆腐	マーボ豆腐	マーボ豆腐	
	人参クラッセ	チンゲン菜ソテー	人参のレモン煮	人参のレモン煮	オニオンソテー	オニオンソテー	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	
	鶏と蓮根のピリ辛煮	高野豆腐の洋風炒り煮	イカと白菜の中華煮	イカと白菜の中華煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	イカと若芽の和え物	イカと若芽の和え物	イカと若芽の和え物	イカと若芽の和え物	
	コーンと挽肉の炒め物	キャベツと卵の塩レモンパスタ	大根とごぼうの甘辛煮	大根とごぼうの甘辛煮	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら					
	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	263kcal	456kcal	287kcal	480kcal	221kcal	414kcal	210kcal	403kcal	208kcal	401kcal	
たんぱく質	20.4g	23.7g	16.0g	19.3g	9.6g	12.9g	17.2g	20.5g	14.1g	17.4g	
脂質	11.4g	11.9g	16.7g	17.2g	11.2g	11.7g	9.8g	10.3g	8.6g	9.1g	
炭水化物	18.4g	60.3g	17.3g	59.2g	19.9g	61.8g	12.5g	54.4g	19.1g	61.0g	
ナトリウム	798mg	799mg	796mg	797mg	682mg	683mg	713mg	714mg	839mg	840mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎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	◎りんご150g	◎りんご150g					
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	鶏肉の香草焼	豚肉と野菜のトマト炒め	ホッケの酒粕焼	ホッケの酒粕焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	ブリのごま焼	ブリのごま焼	ブリのごま焼	ブリのごま焼	
	うま塩キャベツ	鶏ミンチと小松菜の煮物	ヒーマンソテー	ヒーマンソテー	ミックソテー	ミックソテー	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	
	白菜の煮ひだし	竹の子と人参のおかか煮	インゲンの生姜炒め	インゲンの生姜炒め	カリフラワ二の煮物	カリフラワ二の煮物	ツナと大豆の炒め煮	ツナと大豆の炒め煮	ツナと大豆の炒め煮	ツナと大豆の炒め煮	
	なめこと若芽のサツと煮	キャベツのミモザサラダ	キャベツのミモザサラダ	キャベツのミモザサラダ	中華キャベツ	中華キャベツ	大根の柚香煮	大根の柚香煮	大根の柚香煮	大根の柚香煮	
	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	207kcal	400kcal	224kcal	417kcal	258kcal	451kcal	235kcal	428kcal	277kcal	470kcal	
たんぱく質	15.1g	18.4g	16.5g	19.8g	17.9g	21.2g	16.6g	19.9g	19.8g	23.1g	
脂質	12.7g	13.2g	10.5g	11.0g	11.8g	12.3g	12.8g	13.3g	14.4g	14.9g	
炭水化物	8.6g	50.5g	15.3g	57.2g	17.1g	59.0g	12.5g	54.4g	16.1g	58.0g	
ナトリウム	673mg	674mg	767mg	768mg	752mg	753mg	615mg	616mg	693mg	694mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	
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	646kcal	1225kcal	653kcal	1232kcal	662kcal	1241kcal	629kcal	1208kcal	635kcal	1214kcal
	たんぱく質	46.3g	56.2g	42.1g	52.0g	40.8g	50.7g	41.1g	51.0g	41.3g	51.2g
	脂質	32.3g	33.8g	32.5g	34.0g	31.3g	32.8g	32.6g	34.1g	30.3g	31.8g
	炭水化物	41.6g	167.3g	47.2g	172.9g	52.6g	178.3g	41.9g	167.6g	48.3g	174.0g
ナトリウム	2213mg	2216mg	2175mg	2178mg	2107mg	2110mg	2072mg	2075mg	1991mg	1994mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1432kcal	850kcal	1429kcal	863kcal	1442kcal	827kcal	1406kcal	842kcal	1421kcal
	たんぱく質	52.4g	62.3g	49.8g	59.7g	48.2g	58.1g	48.0g	57.9g	47.4g	57.3g
	脂質	39.4g	40.9g	39.5g	41.0g	38.3g	39.8g	39.6g	41.1g	37.4g	38.9g
	炭水化物	73.5g	199.2g	75.0g	200.7g	81.5g	207.2g	70.8g	196.5g	80.2g	205.9g
	ナトリウム	2287mg	2290mg	2251mg	2254mg	2184mg	2187mg	2146mg	2149mg	2065mg	2068mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.8g	5.8g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.3g	5.3g	

※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16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)			
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	がんもどきの含め煮	肉団子の玉ねぎあん	寄せ豆腐のうすあん	鶏肉のデミグラス煮込み	大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮	野菜たっぷりマーボ炒め	豚肉ときのこのペロントナー	春雨とツナのピリ辛炒め	ジャガ芋のカレー煮	鶏肉のデミグラス煮込み		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦			
エネルギー	193kcal	436kcal	272kcal	515kcal	293kcal	536kcal	283kcal	526kcal	252kcal	495kcal		
たんぱく質	6.5g	10.6g	8.2g	12.3g	9.1g	13.2g	9.6g	13.7g	7.7g	11.8g		
脂質	8.9g	9.5g	11.0g	11.6g	20.3g	20.9g	15.4g	16.0g	10.0g	10.6g		
炭水化物	21.9g	74.7g	34.8g	87.6g	18.6g	71.4g	25.7g	78.5g	33.7g	86.5g		
ナトリウム	766mg	767mg	569mg	570mg	718mg	719mg	710mg	711mg	583mg	584mg		
カリウム	430mg	491mg	471mg	532mg	424mg	485mg	268mg	329mg	649mg	710mg		
リン	114mg	179mg	122mg	187mg	114mg	179mg	107mg	172mg	139mg	204mg		
食塩相当量	1.9g	2.0g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g		
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	まぐろカツ	鶏の甘酢煮	ブリの塩焼	ロールキャベツの味噌煮込み	チキンピカタ	人参ジャットー	ふきのきんぴら	コーンソテー	トマトソース	揚げナスの煮物	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
エネルギー	397kcal	640kcal	328kcal	571kcal	307kcal	550kcal	305kcal	548kcal	378kcal	621kcal		
たんぱく質	13.5g	17.6g	11.8g	15.9g	13.5g	17.6g	7.8g	11.9g	11.3g	15.4g		
脂質	21.0g	21.6g	18.8g	19.4g	15.0g	15.6g	20.8g	21.4g	18.4g	19.0g		
炭水化物	38.9g	91.7g	27.9g	80.7g	28.8g	81.6g	22.0g	74.8g	41.8g	94.6g		
ナトリウム	680mg	681mg	715mg	716mg	584mg	585mg	800mg	801mg	449mg	450mg		
カリウム	548mg	609mg	365mg	426mg	717mg	778mg	430mg	491mg	550mg	611mg		
リン	177mg	242mg	129mg	194mg	141mg	206mg	118mg	183mg	143mg	208mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	1.1g	1.1g		
間食	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g		
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	チキンクリームシチュー	肉じゃが	マ・ボナず	鯖の竜田揚	鶏肉とじゃが芋の煮込み	豚肉とキャベツの炒め物	鶏肉とキャベツの炒め物	豚肉とキャベツの炒め物	豚肉とキャベツの炒め物	豚肉とキャベツの炒め物		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
エネルギー	386kcal	629kcal	385kcal	628kcal	385kcal	628kcal	378kcal	621kcal	357kcal	600kcal		
たんぱく質	11.3g	15.4g	11.2g	15.3g	8.0g	12.1g	13.1g	17.2g	11.5g	15.6g		
脂質	23.8g	24.4g	22.8g	23.4g	27.5g	28.1g	20.5g	21.1g	25.4g	26.0g		
炭水化物	32.0g	84.8g	31.8g	84.6g	27.5g	80.3g	33.3g	86.1g	19.0g	71.8g		
ナトリウム	700mg	701mg	702mg	703mg	752mg	753mg	519mg	520mg	592mg	593mg		
カリウム	586mg	647mg	582mg	643mg	611mg	672mg	559mg	620mg	356mg	417mg		
リン	188mg	253mg	153mg	218mg	126mg	191mg	175mg	240mg	131mg	196mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.3g	1.3g	1.5g	1.5g		
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	鶏の野菜あんかけ	肉じゃが	マ・ボナず	鯖の竜田揚	鶏肉とじゃが芋の煮込み	豚肉とキャベツの炒め物	豚肉とキャベツの炒め物	豚肉とキャベツの炒め物	豚肉とキャベツの炒め物	豚肉とキャベツの炒め物		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦		
エネルギー	976kcal	1705kcal	985kcal	1714kcal	985kcal	1714kcal	966kcal	1695kcal	987kcal	1716kcal		
たんぱく質	31.3g	43.6g	31.2g	43.5g	30.6g	42.9g	30.5g	42.8g	30.5g	42.8g		
脂質	53.7g	55.5g	52.6g	54.4g	62.8g	64.6g	56.7g	58.5g	53.8g	55.6g		
炭水化物	92.8g	251.2g	94.5g	252.9g	74.9g	233.3g	81.0g	239.4g	94.5g	252.9g		
ナトリウム	2146mg	2149mg	1986mg	1989mg	2054mg	2057mg	2029mg	2032mg	1624mg	1627mg		
カリウム	1564mg	1747mg	1418mg	1601mg	1752mg	1935mg	1257mg	1440mg	1555mg	1738mg		
リン	479mg	674mg	404mg	599mg	381mg	576mg	400mg	595mg	413mg	608mg		
食塩相当量	5.4g	5.5g	5.0g	5.0g	5.2g	5.2g	5.1g	5.1g	4.1g	4.1g		
合計	エネルギー	1040kcal	1769kcal	1033kcal	1762kcal	1048kcal	1771kcal	1030kcal	1759kcal	1035kcal	1764kcal	
	たんぱく質	31.7g	44.0g	31.6g	43.9g	30.9g	43.2g	30.9g	43.2g	30.9g	43.2g	
	脂質	53.8g	55.6g	52.7g	54.5g	62.9g	64.7g	56.8g	58.6g	53.9g	55.7g	
	炭水化物	108.3g	266.7g	106.0g	264.4g	90.1g	248.5g	96.5g	254.9g	106.0g	264.4g	
	ナトリウム	2149mg	2152mg	1989mg	1992mg	2055mg	2058mg	2032mg	2035mg	1627mg	1630mg	
	カリウム	1624mg	1807mg	1474mg	1657mg	1809mg	1992mg	1317mg	1500mg	1611mg	1794mg	
	リン	486mg	681mg	410mg	605mg	384mg	579mg	407mg	602mg	419mg	614mg	
	食塩相当量	5.4g	5.5g	5.0g	5.0g	5.2g	5.2g	5.1g	5.1g	4.1g	4.1g	
	合計(間食込)	エネルギー	1040kcal	1769kcal	1033kcal	1762kcal	1048kcal	1771kcal	1030kcal	1759kcal	1035kcal	1764kcal
		たんぱく質	31.7g	44.0g	31.6g	43.9g	30.9g	43.2g	30.9g	43.2g	30.9g	43.2g
脂質		53.8g	55.6g	52.7g	54.5g	62.9g	64.7g	56.8g	58.6g	53.9g	55.7g	
炭水化物		108.3g	266.7g	106.0g	264.4g	90.1g	248.5g	96.5g	254.9g	106.0g	264.4g	
ナトリウム		2149mg	2152mg	1989mg	1992mg	2055mg	2058mg	2032mg	2035mg	1627mg	1630mg	
カリウム		1624mg	1807mg	1474mg	1657mg	1809mg	1992mg	1317mg	1500mg	1611mg	1794mg	
リン		486mg	681mg	410mg	605mg	384mg	579mg	407mg	602mg	419mg	614mg	
食塩相当量		5.4g	5.5g	5.0g	5.0g	5.2g	5.2g	5.1g	5.1g	4.1g	4.1g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※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

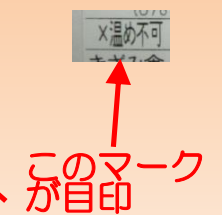


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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60g管理食) 週間献立表

	12月16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)			
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉のマリナード風味 カリフラワーの煮物 人参のおかかサラダ		★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 切干大根のコンソメ炒め		★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 鶏肉の青じそ南蛮 切干と人参のハリハリ		★ごはん180g 干草焼き 鶏肉と春雨の中華煮 コンニャクのおおさ炒め		★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 里芋のそぼろ煮 人参じりじり			
	乳麦 卵麦 麦		乳麦 卵麦 麦		卵麦 乳麦 麦		卵麦 麦 麦		乳麦 卵麦 麦			
	エネルギー	155kcal	445kcal	155kcal	445kcal	210kcal	500kcal	184kcal	474kcal	212kcal	502kcal	
	たんぱく質	10.5g	15.4g	8.7g	13.6g	10.1g	15.0g	7.5g	12.4g	13.0g	17.9g	
	脂質	7.2g	7.9g	8.3g	9.0g	9.9g	10.6g	6.0g	6.7g	9.7g	10.4g	
	炭水化物	13.2g	76.1g	12.3g	75.2g	19.3g	82.2g	24.6g	87.5g	17.6g	80.5g	
	ナトリウム	654mg	655mg	573mg	574mg	592mg	593mg	566mg	567mg	444mg	445mg	
	カリウム	556mg	628mg	510mg	522mg	423mg	495mg	190mg	262mg	563mg	635mg	
	リン	141mg	218mg	134mg	211mg	120mg	197mg	97mg	174mg	160mg	237mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	1.1g	1.1g	
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 春雨の五目炒め		★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ふきのきんぴら ナスの油炒め 竹輪のごま炒め		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き オクラのペロロンチーノ キャベツの和風カレー煮 カリフラワーの塩炒め		★ごはん180g 肉丼の具 高野豆腐の味噌煮 キャベツとザーサイ炒め		★ごはん180g ブリの磯辺焼 人参グラッセ 高菜と大根の煮物 キャベツのミモザサラダ			
	乳麦 卵麦 麦		乳麦 卵麦 麦		卵麦 麦 麦		麦 卵麦 麦		麦 卵麦 麦			
	エネルギー	359kcal	649kcal	319kcal	609kcal	297kcal	587kcal	289kcal	579kcal	260kcal	550kcal	
	たんぱく質	16.2g	21.1g	15.7g	20.6g	17.1g	22.0g	14.3g	19.2g	15.0g	19.9g	
	脂質	18.4g	19.1g	18.7g	19.4g	17.3g	18.0g	17.9g	18.6g	15.3g	16.0g	
	炭水化物	30.9g	93.8g	22.5g	85.4g	17.6g	80.5g	17.5g	80.4g	13.7g	76.6g	
	ナトリウム	835mg	836mg	757mg	758mg	668mg	669mg	860mg	861mg	765mg	766mg	
	カリウム	501mg	573mg	494mg	566mg	561mg	633mg	514mg	586mg	515mg	587mg	
	リン	184mg	261mg	212mg	289mg	97mg	174mg	201mg	278mg	168mg	245mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎ハイナッブル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナッブル(缶)150g			
	★ごはん180g えび団子の炊き合せ ひじきとベーコンの煮物 豚肉ときくらげの卵炒め		★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 豚すき 油揚げの玉子とじ		★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ジャガ芋の洋風あんかけ しめじのバター醤油パスタ		★ごはん180g 赤魚のおろし煮 五色煮豆 なすの中華風南蛮漬け		★ごはん180g 豚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 人参とさつま揚げの金平			
	卵麦 乳麦 麦		卵麦 乳麦 麦		麦 卵麦 麦		麦 卵麦 麦		乳麦 麦 卵麦			
	エネルギー	254kcal	544kcal	314kcal	604kcal	319kcal	609kcal	295kcal	585kcal	292kcal	582kcal	
	たんぱく質	13.0g	17.9g	19.3g	24.2g	12.8g	17.7g	17.1g	22.0g	12.9g	17.8g	
	脂質	15.3g	16.0g	15.3g	16.0g	15.5g	16.2g	17.8g	18.5g	18.3g	19.0g	
	炭水化物	15.5g	78.4g	21.6g	84.5g	31.1g	94.0g	16.9g	79.8g	19.1g	82.0g	
	ナトリウム	802mg	803mg	715mg	716mg	687mg	688mg	579mg	580mg	576mg	577mg	
	カリウム	380mg	452mg	637mg	637mg	624mg	696mg	589mg	661mg	545mg	617mg	
	リン	172mg	249mg	267mg	344mg	169mg	246mg	202mg	279mg	220mg	297mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g		
夕食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ ひじきとベーコンの煮物 豚肉ときくらげの卵炒め		★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 豚すき 油揚げの玉子とじ		★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ジャガ芋の洋風あんかけ しめじのバター醤油パスタ		★ごはん180g 赤魚のおろし煮 五色煮豆 なすの中華風南蛮漬け		★ごはん180g 豚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 人参とさつま揚げの金平			
	卵麦 乳麦 麦		卵麦 乳麦 麦		麦 卵麦 麦		麦 卵麦 麦		乳麦 麦 卵麦			
	エネルギー	254kcal	544kcal	314kcal	604kcal	319kcal	609kcal	295kcal	585kcal	292kcal	582kcal	
	たんぱく質	13.0g	17.9g	19.3g	24.2g	12.8g	17.7g	17.1g	22.0g	12.9g	17.8g	
	脂質	15.3g	16.0g	15.3g	16.0g	15.5g	16.2g	17.8g	18.5g	18.3g	19.0g	
	炭水化物	15.5g	78.4g	21.6g	84.5g	31.1g	94.0g	16.9g	79.8g	19.1g	82.0g	
	ナトリウム	802mg	803mg	715mg	716mg	687mg	688mg	579mg	580mg	576mg	577mg	
	カリウム	380mg	452mg	637mg	637mg	624mg	696mg	589mg	661mg	545mg	617mg	
	リン	172mg	249mg	267mg	344mg	169mg	246mg	202mg	279mg	220mg	297mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	
合計	エネルギー	768kcal	1638kcal	788kcal	1658kcal	826kcal	1696kcal	768kcal	1638kcal	764kcal	1634kcal	
	たんぱく質	39.7g	54.4g	43.7g	58.4g	40.0g	54.7g	38.9g	53.6g	40.9g	55.6g	
	脂質	40.9g	43.0g	42.3g	44.4g	42.7g	44.8g	41.7g	43.8g	43.3g	45.4g	
	炭水化物	59.6g	248.3g	56.4g	245.1g	68.0g	256.7g	59.0g	247.7g	50.4g	239.1g	
	ナトリウム	2291mg	2294mg	2045mg	2048mg	1947mg	1950mg	2005mg	2008mg	1785mg	1788mg	
	カリウム	1437mg	1653mg	1569mg	1785mg	1608mg	1824mg	1293mg	1509mg	1623mg	1839mg	
	リン	497mg	728mg	613mg	844mg	386mg	617mg	500mg	731mg	548mg	779mg	
	食塩相当量	5.8g	5.8g	5.2g	5.2g	4.9g	4.9g	5.1g	5.1g	4.5g	4.5g	
	合計(間食込)	エネルギー	896kcal	1766kcal	914kcal	1784kcal	922kcal	1792kcal	896kcal	1766kcal	890kcal	1760kcal
	たんぱく質	40.5g	55.2g	44.3g	59.0g	40.8g	55.5g	39.7g	54.4g	41.5g	56.2g	
脂質	41.1g	43.2g	42.5g	44.6g	42.9g	45.0g	41.9g	44.0g	43.5g	45.6g		
炭水化物	90.5g	279.2g	86.9g	279.6g	91.0g	279.7g	89.9g	278.6g	80.9g	269.6g		
ナトリウム	2297mg	2300mg	2047mg	2050mg	1953mg	1956mg	2011mg	2014mg	1787mg	1790mg		
カリウム	1557mg	1773mg	1683mg	1899mg	1721mg	1937mg	1413mg	1629mg	1737mg	1953mg		
リン	511mg	742mg	619mg	850mg	398mg	629mg	514mg	745mg	554mg	785mg		
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.2g	5.2g	4.9g	4.9g	5.1g	5.1g	4.5g	4.5g		

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。

「刻み食」 週間献立表

	12月16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)			
朝 食	★全粥240g	厚揚げと大根の煮物 中華うま煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g	麩と野菜の煮物 ひじきと大豆の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	鶏と大根の味噌煮 スープキャベツ 昆布の佃煮 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g	根菜と大豆の洋風煮 キャベツと春雨のカレー炒め 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット エネルギー 94kcal	フルセット 253kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 155kcal	フルセット 314kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 68kcal	フルセット 227kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 99kcal	フルセット 258kcal
	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	6.1g	9.8g
	脂質	3.0g	3.7g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	1.4g	2.1g	脂質	3.9g	4.6g
	炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	10.1g	43.1g	炭水化物	10.3g	43.3g
ナトリウム	430mg	870mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	517mg	957mg	ナトリウム	541mg	981mg	
食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼 食	★全粥240g	メバルのバジルオリーブ焼 大根の甘酢漬け なすの利休煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g	キャベツと豚肉の塩あんかけ 炒り豆腐 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g	白身フライ 枝豆のベベロンチーノ風 白菜と竹輪の煮びたし きのこ油揚げの甘辛炒め ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g	鶏のごまタレ煮 青じそパスタ ひじきと挽肉の炒め煮 キャベツの土佐煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット エネルギー 229kcal	フルセット 388kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 209kcal	フルセット 368kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 335kcal	フルセット 494kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 232kcal	フルセット 391kcal
	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	14.4g	18.1g
	脂質	14.1g	14.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	13.0g	13.7g
	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	14.0g	47.0g
ナトリウム	611mg	1051mg	ナトリウム	821mg	1261mg	ナトリウム	653mg	1093mg	ナトリウム	708mg	1148mg	
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
夕 食	★全粥240g	やわらかメンチカツ うま塩キャベツ 法蓮草と油揚げの煮物 じゃが芋と人参のカレー炒め ★味噌汁	卵乳麦 麦か 麦 麦	★全粥240g	あぶらかれいみりん焼 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦落 麦	★全粥240g	ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦落 麦	★全粥240g	肉団子の中華炒め 人参とえのきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁	卵乳麦落 麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット エネルギー 300kcal	フルセット 459kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 226kcal	フルセット 385kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 230kcal	フルセット 389kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 318kcal	フルセット 477kcal
	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	16.6g	20.3g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	12.1g	15.8g
	脂質	16.4g	17.1g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	13.5g	14.2g
	炭水化物	28.7g	61.7g	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	24.7g	57.7g	炭水化物	37.6g	70.6g
ナトリウム	955mg	1395mg	ナトリウム	558mg	998mg	ナトリウム	934mg	1374mg	ナトリウム	767mg	1207mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
合 計	栄養価	おかずセット エネルギー 623kcal	フルセット 1100kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 590kcal	フルセット 1067kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 633kcal	フルセット 1110kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 649kcal	フルセット 1126kcal
	蛋白質	27.4g	38.5g	蛋白質	35.7g	46.8g	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	32.6g	43.7g
	脂質	33.5g	35.6g	脂質	28.3g	30.4g	脂質	31.9g	34.0g	脂質	30.4g	32.5g
	炭水化物	54.0g	153.0g	炭水化物	48.7g	147.7g	炭水化物	55.5g	154.5g	炭水化物	61.9g	160.9g
	ナトリウム	1996mg	3316mg	ナトリウム	1997mg	3317mg	ナトリウム	2104mg	3424mg	ナトリウム	2016mg	3336mg
食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.2g	8.5g	

お食事の作り方

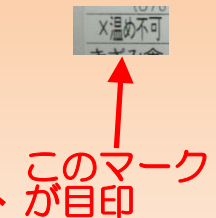


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

★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」 週間献立表

		12月16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)					
朝 食	★全粥240g	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	★全粥240g	きのこの玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	鶏団子の中華風	卵乳麦	★全粥240g	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦			
		大根と椎茸の煮物	麦		一夜漬	乳麦		ひじきと大豆の煮物	乳麦		赤玉南瓜の煮物	麦			
		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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			
	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	98kcal	272kcal	エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	122kcal	296kcal
	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	3.8g	7.4g
	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g
炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.4g	49.8g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.7g	55.2g	
ナトリウム	555mg	1078mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	530mg	1053mg	ナトリウム	532mg	1055mg	ナトリウム	463mg	976mg	
食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	
昼 食	★全粥240g	赤魚の生姜煮	乳麦	★全粥240g	鶏の西京焼き	乳麦	★全粥240g	鮭のおろし煮	麦	★全粥240g	スパイシーチキン	乳麦	★全粥240g	白身の味噌煮	乳麦
		野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦		がんも煮	麦
		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		マリネサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		野菜の三杯酢	麦
		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	179kcal	353kcal	エネルギー	156kcal	330kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	209kcal	384kcal	エネルギー	184kcal	358kcal
	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.3g	12.5g	蛋白質	8.9g	12.7g
脂質	7.7g	8.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	8.4g	9.1g	
炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.4g	56.5g	炭水化物	17.9g	56.3g	
ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	814mg	1337mg	ナトリウム	782mg	1279mg	ナトリウム	825mg	1348mg	
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	★全粥240g	和風煮込みハンバーグ	乳麦	★全粥240g	焼肉炒め	乳麦	★全粥240g	白身の照焼き	乳麦	★全粥240g	鶏の幽庵焼き	乳麦
		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根煮	乳麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦
		白菜と若芽の煮物	乳麦		サラダスパゲティ	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦
		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	133kcal	307kcal	エネルギー	236kcal	411kcal	エネルギー	175kcal	350kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	180kcal	354kcal
	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.7g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g
脂質	6.4g	7.1g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	
炭水化物	14.9g	53.3g	炭水化物	18.0g	56.5g	炭水化物	17.2g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	
ナトリウム	703mg	1226mg	ナトリウム	823mg	1344mg	ナトリウム	897mg	1416mg	ナトリウム	808mg	1331mg	ナトリウム	839mg	1362mg	
食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	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	419kcal	941kcal	エネルギー	463kcal	986kcal	エネルギー	483kcal	1006kcal	エネルギー	439kcal	962kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal
	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.8g	25.2g	蛋白質	17.4g	28.9g	蛋白質	16.9g	28.7g	蛋白質	20.3g	31.5g
	脂質	18.3g	20.4g	脂質	25.2g	27.3g	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.1g	22.3g	脂質	20.7g	22.8g
	炭水化物	45.6g	160.8g	炭水化物	44.9g	160.2g	炭水化物	47.3g	162.7g	炭水化物	48.9g	163.8g	炭水化物	53.1g	168.4g
ナトリウム	2125mg	3694mg	ナトリウム	2105mg	3672mg	ナトリウム	2241mg	3806mg	ナトリウム	2122mg	3665mg	ナトリウム	2127mg	3686mg	
食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.5g	9.4g	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。

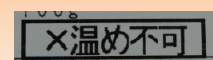
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



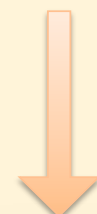
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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