

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	12月30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	野菜缶かまぼこ	卵	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	ミートインオムレツ	卵麦		
	大豆と椎茸の煮物	麦	イカと白菜の中華煮	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	竹輪のごま炒め	麦	ふきと人参の甘露煮	麦		
	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦	スーパギヤベツ	乳麦	ジャガ芋とえのきの煮物	麦		
	★味噌汁(豆腐・白菜)		★味噌汁(若芽・しめじ)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦		
	おかず	ご飯セツ		おかず	ご飯セツ		おかず	ご飯セツ		おかず	ご飯セツ	
エネルギー	194kcal	455kcal	エネルギー	181kcal	436kcal	エネルギー	116kcal	371kcal	エネルギー	162kcal	429kcal	
たんぱく質	13.0g	18.4g	たんぱく質	13.6g	18.9g	たんぱく質	8.5g	13.5g	たんぱく質	10.8g	16.6g	
脂質	9.0g	10.0g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	4.7g	5.5g	脂質	5.4g	7.0g	
炭水化物	17.1g	72.2g	炭水化物	11.8g	66.7g	炭水化物	12.1g	66.5g	炭水化物	17.6g	72.6g	
ナトリウム	558mg	786mg	ナトリウム	660mg	911mg	ナトリウム	570mg	796mg	ナトリウム	703mg	930mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豚ロースの玉ねぎソース	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	サウラの蒸し煮	麦	えび団子の炊き合せ	卵麦	ブリのごま醤油焼	麦		
	白菜と挽肉の旨煮	麦	オニオンソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	人参クラッセ	乳麦		
	和風ポトフ	乳麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	高菜と大根の煮物	麦	旨みチンゲン菜	乳麦	炒り豆腐	卵乳麦		
	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	野菜のチリソース煮	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦		
	おかず	ご飯セツ		おかず	ご飯セツ		おかず	ご飯セツ		おかず	ご飯セツ	
エネルギー	226kcal	488kcal	エネルギー	269kcal	531kcal	エネルギー	223kcal	477kcal	エネルギー	224kcal	478kcal	
たんぱく質	14.0g	19.7g	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	15.4g	20.6g	たんぱく質	14.6g	19.7g	
脂質	11.8g	12.7g	脂質	14.1g	15.0g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	9.9g	10.7g	
炭水化物	14.3g	70.0g	炭水化物	19.7g	75.2g	炭水化物	19.1g	73.6g	炭水化物	18.4g	72.8g	
ナトリウム	673mg	899mg	ナトリウム	702mg	928mg	ナトリウム	916mg	1089mg	ナトリウム	909mg	1057mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	2.3g	2.7g	
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		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g		◎グレープフルーツ200g			
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	ホッケの磯辺焼	麦	豚肉のお好み焼風	麦	鶏のマスタード焼き	麦	豚肉とキャベツの塩おかつ	麦		
	チンゲン菜ソテー	乳麦	塩枝豆	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	ミックスソテー	乳麦	フロッコリーの煮物	麦		
	さつま揚げの味噌炒め	卵麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	ひとくちがんも煮	麦	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦		
	竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦	人参の炒り煮	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)		切干大根のコンソメ炒め	乳麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)			
★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)				★味噌汁(ひじき・キャベツ)						
	おかず	ご飯セツ		おかず	ご飯セツ		おかず	ご飯セツ		おかず	ご飯セツ	
エネルギー	233kcal	489kcal	エネルギー	201kcal	463kcal	エネルギー	279kcal	547kcal	エネルギー	249kcal	505kcal	
たんぱく質	12.2g	17.4g	たんぱく質	14.6g	20.2g	たんぱく質	17.9g	23.9g	たんぱく質	15.0g	20.1g	
脂質	11.3g	12.0g	脂質	8.6g	9.6g	脂質	14.2g	15.8g	脂質	16.8g	17.6g	
炭水化物	22.3g	77.2g	炭水化物	15.2g	70.4g	炭水化物	19.9g	75.0g	炭水化物	8.6g	63.5g	
ナトリウム	889mg	1036mg	ナトリウム	610mg	840mg	ナトリウム	628mg	857mg	ナトリウム	592mg	820mg	
食塩相当量	2.3g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
合計	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ		
	エネルギー	653kcal	1432kcal	エネルギー	651kcal	1430kcal	エネルギー	618kcal	1395kcal	エネルギー	635kcal	1412kcal
	たんぱく質	39.2g	55.5g	たんぱく質	41.9g	58.4g	たんぱく質	41.8g	58.0g	たんぱく質	40.4g	56.4g
	脂質	32.1g	34.7g	脂質	31.0g	33.7g	脂質	27.9g	31.1g	脂質	32.1g	35.3g
	炭水化物	53.7g	219.4g	炭水化物	46.7g	212.3g	炭水化物	51.1g	215.1g	炭水化物	44.6g	208.9g
ナトリウム	2120mg	2721mg	ナトリウム	1972mg	2679mg	ナトリウム	2114mg	2742mg	ナトリウム	2204mg	2807mg	
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	850kcal	1629kcal	エネルギー	858kcal	1637kcal	エネルギー	819kcal	1596kcal	エネルギー	834kcal	1611kcal
	たんぱく質	46.9g	63.2g	たんぱく質	48.0g	64.5g	たんぱく質	49.2g	65.4g	たんぱく質	48.3g	64.3g
	脂質	39.1g	41.7g	脂質	38.1g	40.8g	脂質	34.9g	38.1g	脂質	39.1g	42.3g
	炭水化物	81.5g	247.2g	炭水化物	78.6g	244.2g	炭水化物	80.0g	244.0g	炭水化物	72.8g	237.1g
	ナトリウム	2196mg	2797mg	ナトリウム	2046mg	2753mg	ナトリウム	2191mg	2819mg	ナトリウム	2280mg	2883mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	

お食事の作り方

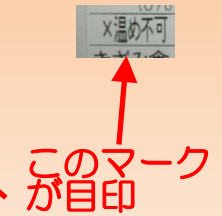


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3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
	野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 蒸し鶏の炒め物	豚肉と野菜の生姜炒め イカと白菜の中華煮 高野豆腐と鶏肉の煮物	肉団子と白菜の煮物 青菜と高野豆腐の煮物 コンニャクの辛味炒め	大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め スーパギヤベツ	ミートインオムレツ ふぎと人参の甘露煮 ジャガ芋とえのきの煮物	卵麦 麦 卵乳麦	麦 麦 乳麦	麦 麦 乳麦	麦 麦 乳麦	卵麦 麦 麦
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー 194kcal	387kcal	エネルギー 181kcal	374kcal	エネルギー 116kcal	309kcal	エネルギー 162kcal	355kcal	エネルギー 94kcal	287kcal
たんぱく質 13.0g	16.3g	たんぱく質 13.6g	16.9g	たんぱく質 8.5g	11.8g	たんぱく質 10.8g	14.1g	たんぱく質 5.3g	8.6g	
脂質 9.0g	9.5g	脂質 8.3g	8.8g	脂質 4.7g	5.2g	脂質 5.4g	5.9g	脂質 1.9g	2.4g	
炭水化物 17.1g	59.0g	炭水化物 11.8g	53.7g	炭水化物 12.1g	54.0g	炭水化物 17.6g	59.5g	炭水化物 14.5g	56.4g	
ナトリウム 558mg	559mg	ナトリウム 660mg	661mg	ナトリウム 570mg	571mg	ナトリウム 703mg	704mg	ナトリウム 568mg	569mg	
食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.4g	1.5g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.4g	1.4g	
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
	豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 和風ポトフ	鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨とツナのピリ辛炒め	サウラの蒸し煮 ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 野菜のチリソース煮	えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 旨みチンゲン菜	ブリのごま醤油焼 人参クラッセ 炒り豆腐 蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦 麦 卵麦	麦 麦 卵麦	麦 麦 卵麦	麦 麦 卵麦	麦 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 226kcal	419kcal	エネルギー 269kcal	462kcal	エネルギー 223kcal	416kcal	エネルギー 224kcal	417kcal	エネルギー 269kcal	462kcal
たんぱく質 14.0g	17.3g	たんぱく質 13.7g	17.0g	たんぱく質 15.4g	18.7g	たんぱく質 14.6g	17.9g	たんぱく質 18.4g	21.7g	
脂質 11.8g	12.3g	脂質 14.1g	14.6g	脂質 9.0g	9.5g	脂質 9.9g	10.4g	脂質 13.9g	14.4g	
炭水化物 14.3g	56.2g	炭水化物 19.7g	61.6g	炭水化物 19.1g	61.0g	炭水化物 18.4g	60.3g	炭水化物 15.8g	57.7g	
ナトリウム 673mg	674mg	ナトリウム 702mg	703mg	ナトリウム 916mg	917mg	ナトリウム 909mg	910mg	ナトリウム 768mg	769mg	
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.3g	2.3g	食塩相当量 2.3g	2.3g	食塩相当量 2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g					
	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎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
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー さつま揚げの味噌炒め 竹の子のカレーそぼろ炒め	ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 人参の炒り煮	豚肉のお好み焼風 ひじきとベーコンの煮物 大豆とごぼうの煮物	鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 切干大根のコンソメ炒め	豚肉とキャベツの塩おおか フロッコリーの煮物 里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦 麦 卵麦	麦 麦 卵麦	麦 麦 卵麦	麦 麦 卵麦	麦 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 233kcal	426kcal	エネルギー 201kcal	394kcal	エネルギー 279kcal	472kcal	エネルギー 249kcal	442kcal	エネルギー 254kcal	447kcal
たんぱく質 12.2g	15.5g	たんぱく質 14.6g	17.9g	たんぱく質 17.9g	21.2g	たんぱく質 15.0g	18.3g	たんぱく質 16.9g	20.2g	
脂質 11.3g	11.8g	脂質 8.6g	9.1g	脂質 14.2g	14.7g	脂質 16.8g	17.3g	脂質 13.0g	13.5g	
炭水化物 22.3g	64.2g	炭水化物 15.2g	57.1g	炭水化物 19.9g	61.8g	炭水化物 8.6g	50.5g	炭水化物 17.2g	59.1g	
ナトリウム 889mg	890mg	ナトリウム 610mg	611mg	ナトリウム 628mg	629mg	ナトリウム 592mg	593mg	ナトリウム 743mg	744mg	
食塩相当量 2.3g	2.3g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.9g	1.9g	
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 653kcal	1232kcal	エネルギー 651kcal	1230kcal	エネルギー 618kcal	1197kcal	エネルギー 635kcal	1214kcal	エネルギー 617kcal	1196kcal
	たんぱく質 39.2g	49.1g	たんぱく質 41.9g	51.8g	たんぱく質 41.8g	51.7g	たんぱく質 40.4g	50.3g	たんぱく質 40.6g	50.5g
	脂質 32.1g	33.6g	脂質 31.0g	32.5g	脂質 27.9g	29.4g	脂質 32.1g	33.6g	脂質 28.8g	30.3g
炭水化物 53.7g	179.4g	炭水化物 46.7g	172.4g	炭水化物 51.1g	176.8g	炭水化物 44.6g	170.3g	炭水化物 47.5g	173.2g	
ナトリウム 2120mg	2123mg	ナトリウム 1972mg	1975mg	ナトリウム 2114mg	2117mg	ナトリウム 2204mg	2207mg	ナトリウム 2079mg	2082mg	
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.3g	5.4g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー 850kcal	1429kcal	エネルギー 858kcal	1437kcal	エネルギー 819kcal	1398kcal	エネルギー 834kcal	1413kcal	エネルギー 814kcal	1393kcal
	たんぱく質 46.9g	56.8g	たんぱく質 48.0g	57.9g	たんぱく質 49.2g	59.1g	たんぱく質 48.3g	58.2g	たんぱく質 48.3g	58.2g
	脂質 39.1g	40.6g	脂質 38.1g	39.6g	脂質 34.9g	36.4g	脂質 39.1g	40.6g	脂質 35.8g	37.3g
	炭水化物 81.5g	207.2g	炭水化物 78.6g	204.3g	炭水化物 80.0g	205.7g	炭水化物 72.8g	198.5g	炭水化物 75.3g	201.0g
ナトリウム 2196mg	2199mg	ナトリウム 2046mg	2049mg	ナトリウム 2191mg	2194mg	ナトリウム 2280mg	2283mg	ナトリウム 2155mg	2158mg	
食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.5g	5.6g	食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.5g	5.5g	

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。
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。 ※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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	12月30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3日(金)			
朝食	★ごはん180g 肉団子と白菜のどろみ煮 鶏肉の青じそ南蛮 コンニャクのあおさ炒め		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大豆の洋風五目煮 白菜のスープ煮		★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ひじきとペーコンの煮物 中華キャベツ		★ごはん180g 揚げ真文の柚子おろしあん 五色煮豆 キャベツのミモザサラダ		★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 豚肉と大根の煮物 里芋のかに風あんかけ			
	エネルギー	186kcal	196kcal	196kcal	486kcal	166kcal	456kcal	258kcal	548kcal	184kcal	474kcal	
	たんぱく質	9.5g	14.4g	10.4g	15.3g	9.5g	14.4g	9.7g	14.6g	10.8g	15.7g	
	脂質	9.2g	9.9g	10.1g	10.8g	9.6g	10.3g	15.2g	15.9g	7.8g	8.5g	
	炭水化物	16.3g	79.2g	16.0g	78.9g	11.2g	74.1g	20.1g	83.0g	17.2g	80.1g	
	ナトリウム	676mg	677mg	718mg	719mg	607mg	608mg	676mg	677mg	469mg	470mg	
	カリウム	352mg	424mg	508mg	580mg	429mg	501mg	477mg	549mg	496mg	568mg	
	リン	127mg	204mg	133mg	210mg	140mg	217mg	131mg	208mg	138mg	215mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.2g	1.2g	
	昼食	★ごはん180g チキンのオースターマヨ 人参グラッセ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の中華和え		★ごはん180g カレイのスライス湯 オクラのペペロンチーノ 大根の柚香煮 里芋のそぼろ煮		★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーの甘酢漬		★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 竹輪のごま炒め じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 人参グラッセ キャベツとザーサイ炒め ブロッコリーのペペロンチーノ		
エネルギー		268kcal	558kcal	279kcal	569kcal	276kcal	566kcal	253kcal	543kcal	268kcal	558kcal	
たんぱく質		13.1g	18.0g	17.3g	22.2g	14.4g	19.3g	17.8g	22.7g	13.2g	18.1g	
脂質		15.6g	16.3g	13.0g	13.7g	17.6g	18.3g	8.5g	9.2g	16.7g	17.4g	
炭水化物		18.1g	81.0g	23.5g	86.4g	17.6g	76.5g	23.6g	86.5g	14.3g	77.2g	
ナトリウム		823mg	824mg	583mg	584mg	695mg	696mg	757mg	758mg	619mg	620mg	
カリウム		320mg	392mg	552mg	624mg	450mg	522mg	456mg	528mg	424mg	496mg	
リン		162mg	239mg	192mg	269mg	178mg	255mg	172mg	249mg	139mg	216mg	
食塩相当量		2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	
間食		◎ハイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 れんこんと竹の子のおかか煮 旨みチンゲン菜		★ごはん180g 豚肉とかぶの生姜煮 パスタのクリーム煮 なすの中華風南蛮漬		★ごはん180g ザララの蒸し煮 ピーマンソテー ひとくちがなんも煮 春雨のマヨネーズ炒め		★ごはん180g 鶏のごまダレ煮 コーンソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 ひじきと挽肉の炒め物		★ごはん180g ホッパの磯辺焼 法蓮草の煮びたし 豚バラのすき焼き煮 玉子スバ			
	エネルギー	303kcal	593kcal	327kcal	617kcal	326kcal	616kcal	288kcal	578kcal	311kcal	601kcal	
	たんぱく質	16.1g	21.0g	12.4g	17.3g	15.3g	20.2g	14.7g	19.6g	15.4g	20.3g	
	脂質	17.7g	18.4g	21.0g	21.7g	20.6g	21.3g	17.8g	18.5g	18.7g	19.4g	
	炭水化物	17.8g	80.7g	21.1g	84.0g	18.1g	81.0g	18.3g	81.2g	17.9g	80.8g	
	ナトリウム	810mg	811mg	675mg	676mg	853mg	854mg	622mg	623mg	721mg	722mg	
	カリウム	617mg	689mg	489mg	561mg	424mg	496mg	448mg	520mg	481mg	553mg	
	リン	243mg	320mg	168mg	245mg	187mg	264mg	177mg	254mg	201mg	278mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	
	合計	エネルギー	757kcal	1627kcal	802kcal	1672kcal	768kcal	1638kcal	799kcal	1669kcal	763kcal	1633kcal
たんぱく質		38.7g	53.4g	40.1g	54.8g	39.2g	53.9g	42.2g	56.9g	39.4g	54.1g	
脂質		42.5g	44.6g	44.1g	46.2g	47.8g	49.9g	41.5g	43.6g	43.2g	45.3g	
炭水化物		52.2g	240.9g	60.6g	249.3g	42.9g	231.6g	62.0g	250.7g	49.4g	238.1g	
ナトリウム		2309mg	2312mg	1976mg	1979mg	2155mg	2158mg	2055mg	2058mg	1809mg	1812mg	
カリウム		1289mg	1505mg	1549mg	1765mg	1303mg	1519mg	1381mg	1597mg	1401mg	1617mg	
リン		532mg	763mg	493mg	724mg	505mg	736mg	480mg	711mg	478mg	709mg	
食塩相当量		5.9g	5.9g	5.0g	5.0g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g	4.6g	4.6g	
合計(間食込)		エネルギー	883kcal	1753kcal	930kcal	1800kcal	894kcal	1764kcal	895kcal	1765kcal	891kcal	1761kcal
たんぱく質		39.3g	54.0g	40.9g	55.6g	39.8g	54.5g	43.0g	57.7g	40.2g	54.9g	
脂質	42.7g	44.8g	44.3g	46.4g	48.0g	50.1g	41.7g	43.8g	43.4g	45.5g		
炭水化物	82.7g	271.4g	81.5g	280.2g	73.4g	262.1g	85.0g	273.7g	80.3g	269.0g		
ナトリウム	2311mg	2314mg	1982mg	1985mg	2157mg	2160mg	2061mg	2064mg	1815mg	1818mg		
カリウム	1403mg	1619mg	1669mg	1885mg	1417mg	1633mg	1494mg	1710mg	1521mg	1737mg		
リン	538mg	769mg	507mg	738mg	511mg	742mg	492mg	723mg	492mg	723mg		
食塩相当量	5.9g	5.9g	5.0g	5.0g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g	4.6g	4.6g		

お食事の作り方

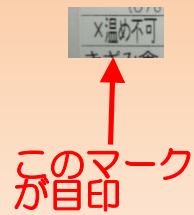


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3日(金)																										
朝	★やわらかごはん180g 厚揚げのそぼろ煮 キャベツとしらすの卵とじ なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 マカロニトマト炒め 大根とひじきの煮物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏大豆 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵乳麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら スープキャベツ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	栄養価 エネルギー	おかずセット 108kcal	フルセット 380kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 127kcal	フルセット 401kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 142kcal	フルセット 414kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 108kcal	フルセット 379kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 134kcal	フルセット 399kcal											
	食	蛋白質 5.5g 脂質 4.7g 炭水化物 11.1g ナトリウム 587mg 食塩相当量 1.5g	11.5g 5.7g 68.1g 1028mg 2.6g	蛋白質 5.1g 脂質 4.4g 炭水化物 17.0g ナトリウム 517mg 食塩相当量 1.3g	11.8g 6.0g 73.1g 983mg 2.5g	蛋白質 9.0g 脂質 5.4g 炭水化物 13.8g ナトリウム 502mg 食塩相当量 1.3g	15.0g 6.4g 70.8g 943mg 2.4g	蛋白質 7.8g 脂質 4.4g 炭水化物 9.0g ナトリウム 583mg 食塩相当量 1.5g	13.9g 5.4g 65.9g 1025mg 2.6g	蛋白質 7.6g 脂質 6.8g 炭水化物 10.7g ナトリウム 540mg 食塩相当量 1.4g	13.2g 7.7g 66.8g 981mg 2.5g	昼	★やわらかごはん180g 豚バラと白菜の柚子風味煮 大根と竹輪の煮物 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁	麦 麦 乳麦か 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 肉入りうの花 ジャーマンポテト ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g ハツシユドポーク 春雨とツナのピリ辛炒め 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g チーズささみフライ ピーマンソテー ひじきの具だくさん煮 洋風肉じゃが煮 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g ブリの照焼 紅白なます 筑前煮 黒豆 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	栄養価 エネルギー	おかずセット 200kcal	フルセット 473kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 221kcal	フルセット 493kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 249kcal	フルセット 514kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 255kcal	フルセット 527kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 313kcal
食	蛋白質 10.3g 脂質 9.3g 炭水化物 18.0g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g	16.8g 10.9g 73.7g 1198mg 3.0g	蛋白質 10.9g 脂質 10.7g 炭水化物 22.0g ナトリウム 694mg 食塩相当量 1.8g	17.0g 11.7g 79.0g 1135mg 2.9g	蛋白質 9.8g 脂質 12.5g 炭水化物 24.0g ナトリウム 966mg 食塩相当量 2.5g	15.6g 13.4g 80.4g 1432mg 3.6g	蛋白質 11.4g 脂質 12.3g 炭水化物 25.1g ナトリウム 794mg 食塩相当量 2.0g	17.4g 13.3g 82.1g 1235mg 3.1g	蛋白質 19.4g 脂質 13.9g 炭水化物 25.2g ナトリウム 765mg 食塩相当量 1.9g	25.4g 14.9g 82.1g 1207mg 3.1g	夕		★やわらかごはん180g 鯖の照焼 塩枝豆 鶏肉と野菜の中華炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁	麦 麦 卵麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 切干大根の韓国風炒め 人参しりしり ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 オクラのパペロンチーノ 豚バラとキャベツの炒め物 れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ マカロニのバジル炒め ナスの油炒め ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 里芋の中華玉子あんかけ 春雨の五目炒め ★味噌汁	乳 卵乳麦 麦 麦	栄養価 エネルギー	おかずセット 288kcal	フルセット 560kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 316kcal	フルセット 587kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 223kcal	フルセット 504kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 267kcal	フルセット 532kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 210kcal
食	蛋白質 14.3g 脂質 19.1g 炭水化物 13.3g ナトリウム 747mg 食塩相当量 1.9g	20.5g 20.1g 70.5g 1188mg 3.0g	蛋白質 14.7g 脂質 20.4g 炭水化物 18.3g ナトリウム 574mg 食塩相当量 1.5g	20.7g 21.4g 75.2g 1016mg 2.6g	蛋白質 14.6g 脂質 10.2g 炭水化物 17.5g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g	21.7g 11.9g 74.4g 1242mg 3.2g	蛋白質 9.8g 脂質 13.0g 炭水化物 25.2g ナトリウム 743mg 食塩相当量 1.9g	15.6g 13.9g 81.6g 1209mg 3.1g	蛋白質 10.3g 脂質 8.0g 炭水化物 23.7g ナトリウム 790mg 食塩相当量 2.0g	17.4g 9.7g 80.6g 1231mg 3.1g		合計	栄養価 エネルギー	おかずセット 596kcal	フルセット 1413kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 664kcal	フルセット 1481kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 614kcal	フルセット 1432kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 630kcal	フルセット 1438kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 657kcal	フルセット 1474kcal									
計	蛋白質 30.1g 脂質 33.1g 炭水化物 42.4g ナトリウム 2090mg 食塩相当量 5.3g	48.8g 36.7g 212.3g 3414mg 8.6g	蛋白質 30.7g 脂質 35.5g 炭水化物 57.3g ナトリウム 1785mg 食塩相当量 4.6g	49.5g 39.1g 227.3g 3134mg 8.0g	蛋白質 33.4g 脂質 28.1g 炭水化物 55.3g ナトリウム 2269mg 食塩相当量 5.8g	52.3g 31.7g 225.6g 3617mg 9.2g	蛋白質 29.0g 脂質 29.7g 炭水化物 59.3g ナトリウム 2120mg 食塩相当量 5.4g	46.9g 32.6g 229.6g 3469mg 8.8g	蛋白質 37.3g 脂質 28.7g 炭水化物 59.6g ナトリウム 2095mg 食塩相当量 5.3g	56.0g 32.3g 229.5g 3419mg 8.7g																										

★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



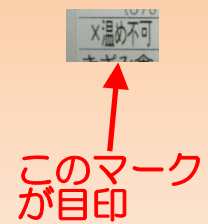
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

「刻み食」 週間献立表

	12月30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3日(金)	
朝 食	★全粥240g 厚揚げのそぼろ煮 キャベツとしらすの卵とじ なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 マカロニトマト炒め 大根とひじきの煮物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵乳麦か 麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら スープキャベツ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦
	栄養価 エネルギー 108kcal たんぱく質 5.5g 脂質 4.7g 炭水化物 11.1g ナトリウム 587mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 267kcal 9.2g 5.4g 44.1g 1027mg 2.6g	栄養価 エネルギー 127kcal たんぱく質 5.1g 脂質 4.4g 炭水化物 17.0g ナトリウム 517mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット フルセット 286kcal 8.8g 5.1g 50.0g 957mg 2.4g	栄養価 エネルギー 142kcal たんぱく質 9.0g 脂質 5.4g 炭水化物 13.8g ナトリウム 502mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット フルセット 301kcal 12.7g 6.1g 46.8g 942mg 2.4g	栄養価 エネルギー 108kcal たんぱく質 7.8g 脂質 4.4g 炭水化物 9.0g ナトリウム 583mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 267kcal 11.5g 5.1g 42.0g 1023mg 2.6g	栄養価 エネルギー 134kcal たんぱく質 7.6g 脂質 6.8g 炭水化物 10.7g ナトリウム 540mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 293kcal 11.3g 7.5g 43.7g 980mg 2.5g
	★全粥240g 豚バラと白菜の柚子風味煮 大根と竹輪の煮物 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁	麦 麦 乳麦か 麦	★全粥240g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 肉入りうの花 ジャーマンポテト ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g ハッシュドポーク 春雨とツナのピリ辛炒め 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g チーズささみフライ ピーマンソテー ひじきの具だくさん煮 洋風肉じゃが煮 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g ブリの照焼 紅白なます 筑前煮 黒豆 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー 200kcal たんぱく質 10.3g 脂質 9.3g 炭水化物 18.0g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 359kcal 14.0g 10.0g 51.0g 1196mg 3.0g	栄養価 エネルギー 221kcal たんぱく質 10.9g 脂質 10.7g 炭水化物 22.0g ナトリウム 694mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 380kcal 14.6g 11.4g 55.0g 1134mg 2.9g	栄養価 エネルギー 249kcal たんぱく質 9.8g 脂質 12.5g 炭水化物 24.0g ナトリウム 966mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット 408kcal 13.5g 13.2g 57.0g 1406mg 3.6g	栄養価 エネルギー 255kcal たんぱく質 11.4g 脂質 12.3g 炭水化物 25.1g ナトリウム 794mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 414kcal 15.1g 13.0g 58.1g 1234mg 3.1g	栄養価 エネルギー 313kcal たんぱく質 19.4g 脂質 13.9g 炭水化物 25.2g ナトリウム 765mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 472kcal 23.1g 14.6g 58.2g 1205mg 3.1g
	★全粥240g 鯖の照焼 塩枝豆 鶏肉と野菜の中華炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁	麦 麦 卵麦落 麦 麦	★全粥240g とんかつ キャベツソテー 切干大根の韓国風炒め 人参しりしり ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 オクラのペペロンチーノ 豚バラとキャベツの炒め物 れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ マカロニのバジル炒め ナスの油炒め ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 里芋の中華玉子あんかけ 春雨の五目炒め ★味噌汁	乳 卵乳麦 麦 麦
栄養価 エネルギー 288kcal たんぱく質 14.3g 脂質 19.1g 炭水化物 13.3g ナトリウム 747mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 447kcal 18.0g 19.8g 46.3g 1187mg 3.0g	栄養価 エネルギー 316kcal たんぱく質 14.7g 脂質 20.4g 炭水化物 18.3g ナトリウム 574mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 475kcal 18.4g 21.1g 51.3g 1014mg 2.6g	栄養価 エネルギー 223kcal たんぱく質 14.6g 脂質 10.2g 炭水化物 17.5g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 382kcal 18.3g 10.9g 50.5g 1241mg 3.2g	栄養価 エネルギー 267kcal たんぱく質 9.8g 脂質 13.0g 炭水化物 25.2g ナトリウム 743mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 426kcal 13.5g 13.7g 58.2g 1183mg 3.0g	栄養価 エネルギー 210kcal たんぱく質 10.3g 脂質 8.0g 炭水化物 23.7g ナトリウム 790mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 369kcal 14.0g 8.7g 56.7g 1230mg 3.1g	
★全粥240g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら スープキャベツ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 肉入りうの花 ジャーマンポテト ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g ハッシュドポーク 春雨とツナのピリ辛炒め 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g チーズささみフライ ピーマンソテー ひじきの具だくさん煮 洋風肉じゃが煮 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g ブリの照焼 紅白なます 筑前煮 黒豆 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 596kcal たんぱく質 30.1g 脂質 33.1g 炭水化物 42.4g ナトリウム 2090mg 食塩相当量 5.3g	おかずセット フルセット 1073kcal 41.2g 35.2g 141.4g 3410mg 8.6g	栄養価 エネルギー 664kcal たんぱく質 30.7g 脂質 35.5g 炭水化物 57.3g ナトリウム 1785mg 食塩相当量 4.6g	おかずセット フルセット 1141kcal 41.8g 37.6g 156.3g 3105mg 7.9g	栄養価 エネルギー 614kcal たんぱく質 33.4g 脂質 28.1g 炭水化物 55.3g ナトリウム 2269mg 食塩相当量 5.8g	おかずセット フルセット 1091kcal 44.5g 30.2g 154.3g 3589mg 9.2g	栄養価 エネルギー 630kcal たんぱく質 29.0g 脂質 29.7g 炭水化物 59.3g ナトリウム 2120mg 食塩相当量 5.4g	おかずセット フルセット 1107kcal 40.1g 31.8g 158.3g 3440mg 8.7g	栄養価 エネルギー 657kcal たんぱく質 37.3g 脂質 28.7g 炭水化物 59.6g ナトリウム 2095mg 食塩相当量 5.3g	おかずセット フルセット 1134kcal 48.4g 30.8g 158.6g 3415mg 8.7g	

★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

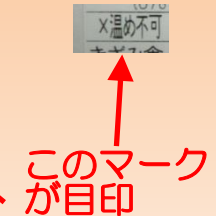


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

「ムース食」 週間献立表

	12月30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3日(金)						
朝 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	乳麦					
	ブロッコリーと鶏肉の煮物	卵乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	卵乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦					
	ゴボウのピリ辛サラダ	麦	若芽とパインの酢の物	麦	一夜漬	麦	若芽のゴマ酢和え	麦	昆布の佃煮	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			
	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	143kcal	317kcal			
	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g
脂質	7.2g	7.9g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g	
炭水化物	9.9g	48.3g	炭水化物	12.6g	51.0g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	13.0g	51.4g	炭水化物	17.5g	55.9g	
ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	584mg	1107mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	612mg	1135mg	
食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	
昼 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	乳麦					
	焼肉炒め	乳麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦					
	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	大根と椎茸の煮物	麦	大根の千切煮	乳麦	昆布煮豆	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦					
	大根なます	麦	マリーネサラダ	卵乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦	メンマの中華和え	乳麦か					
	★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			
	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	212kcal	387kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	196kcal	370kcal			
蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.8g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	8.0g	11.8g				
脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	8.4g	9.1g	
炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	19.0g	57.1g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	
ナトリウム	836mg	1359mg	ナトリウム	820mg	1317mg	ナトリウム	936mg	1459mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	868mg	1391mg	
食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	乳麦					
	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	とんかつ	卵乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦					
	きのこさんぴら	乳麦	金時豆の煮物	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	がんも煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦					
	青菜のおひたし	乳麦	野菜の三杯酢	麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	菜の花の辛子和え	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦					
	★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			
	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	286kcal	461kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	173kcal	347kcal
蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	6.7g	10.5g	
脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	9.7g	10.4g	
炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	24.5g	62.9g	炭水化物	20.2g	58.7g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	15.3g	53.7g	
ナトリウム	822mg	1345mg	ナトリウム	647mg	1170mg	ナトリウム	815mg	1336mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	726mg	1249mg	
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	
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	433kcal	955kcal	エネルギー	492kcal	1015kcal	エネルギー	560kcal	1083kcal	エネルギー	504kcal	1026kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal
	蛋白質	13.3g	24.7g	蛋白質	17.6g	29.4g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	18.1g	29.5g	蛋白質	18.7g	30.1g
	脂質	20.6g	22.7g	脂質	23.1g	25.3g	脂質	32.6g	34.7g	脂質	25.7g	27.8g	脂質	25.0g	27.1g
	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	56.1g	171.0g	炭水化物	50.8g	166.1g	炭水化物	48.4g	163.6g	炭水化物	54.1g	169.3g
ナトリウム	2162mg	3731mg	ナトリウム	2028mg	3571mg	ナトリウム	2335mg	3902mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2206mg	3775mg	
食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.6g	

★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。

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。



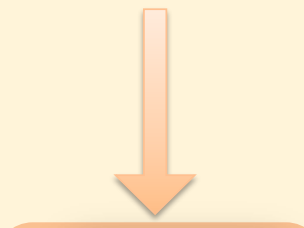
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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