

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)		
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 揚げと人参の煮びたし キャベツの土佐煮	素 素 素	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 若芽と蒲鉾の和え物	卵乳 卵 素	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ	卵 卵 素	★ごはん120g 厚焼玉子 豚肉と里芋のごま煮 コンニャクのあおさ炒め	卵 卵 素	★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮	卵 卵 素
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 367kcal 12.9g 10.2g 11.7g 544mg 1.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 322kcal 11.2g 5.2g 15.5g 769mg 2.0g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 360kcal 11.4g 8.8g 15.1g 755mg 2.0g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 391kcal 13.0g 10.2g 18.4g 586mg 1.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 392kcal 12.3g 13.5g 12.5g 657mg 1.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	174kcal 9.6g 10.2g 11.7g 544mg 1.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	129kcal 7.9g 4.7g 15.5g 545mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	167kcal 11.2g 8.3g 15.1g 770mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	198kcal 13.0g 9.7g 18.4g 588mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	199kcal 9.0g 13.0g 12.5g 658mg 1.7g
	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み つま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ブロッコリーの玉子とじ	素 素 素 乳 卵	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮つけ 麸とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風	素 素 素	★ごはん120g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物	素 素 素	★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め せんまいとミニチの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め	乳 乳 素	★ごはん120g シイラ照焼 塩枝豆 和風ボトフ	素 素 乳
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	226kcal 15.0g 9.7g 18.5g 875mg 2.2g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	419kcal 18.3g 10.2g 60.4g 876mg 2.2g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	232kcal 13.6g 11.2g 60.5g 612mg 1.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	425kcal 16.9g 11.2g 60.5g 613mg 1.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	399kcal 16.6g 10.6g 57.8g 635mg 1.6g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	206kcal 13.3g 10.1g 15.9g 635mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	399kcal 16.6g 10.6g 57.8g 636mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	216kcal 19.3g 9.2g 19.2g 734mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	409kcal 19.3g 9.7g 61.1g 735mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	409kcal 22.6g 7.8g 13.2g 793mg 2.0g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	220kcal 25.9g 8.3g 55.1g 794mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	413kcal 25.9g 8.3g 55.1g 794mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	220kcal 25.9g 8.3g 55.1g 794mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	413kcal 25.9g 8.3g 55.1g 794mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	413kcal 25.9g 8.3g 55.1g 794mg 2.0g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 大根とごぼうの甘辛煮	素 乳 素 素 素	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 三色野菜ナムル	卵 卵 素	★ごはん120g 照焼チキン 人参クラッセ 春雨とツナのビリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物	素 乳 素	★ごはん120g ますの幽庵焼 人参のきんぴら 春雨とツナの味噌煮 ひじきとアサリのさっぱり煮	素 素 卵 素	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 人参のきんぴら 高野豆腐の味噌煮 白菜のスープ煮	乳 素 素 乳
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	246kcal 16.9g 11.8g 19.1g 720mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	439kcal 20.2g 12.3g 61.0g 721mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	284kcal 19.3g 16.8g 14.8g 737mg 1.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	477kcal 22.6g 17.3g 56.7g 738mg 1.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 744mg 1.9g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	464kcal 20.6g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	191kcal 20.6g 7.0g 13.1g 713mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	384kcal 20.6g 7.0g 55.0g 714mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	384kcal 8.5g 7.0g 55.0g 682mg 1.8g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	200kcal 11.8g 11.3g 14.6g 682mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	393kcal 11.8g 11.3g 14.6g 683mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	200kcal 11.8g 11.3g 14.6g 683mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	393kcal 11.8g 11.3g 14.6g 683mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	393kcal 11.8g 11.3g 14.6g 683mg 1.8g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	200kcal 8.5g 11.3g 14.6g 682mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	393kcal 11.8g 11.3g 14.6g 683mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	200kcal 8.5g 11.3g 14.6g 683mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	393kcal 11.8g 11.3g 14.6g 683mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	393kcal 11.8g 11.3g 14.6g 683mg 1.8g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	246kcal 16.9g 11.8g 19.1g 720mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	439kcal 20.2g 12.3g 61.0g 721mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	284kcal 19.3g 16.8g 14.8g 737mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	477kcal 22.6g 17.3g 56.7g 738mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 744mg 1.9g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	464kcal 20.6g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	191kcal 20.6g 7.0g 13.1g 713mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	384kcal 20.6g 7.0g 55.0g 714mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	384kcal 8.5g 7.0g 55.0g 682mg 1.8g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	200kcal 11.8g 11.3g 14.6g 682mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	393kcal 11.8g 11.3g 14.6g 683mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	200kcal 11.8g 11.3g 14.6g 683mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	393kcal 11.8g 11.3g 14.6g 683mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	393kcal 11.8g 11.3g 14.6g 683mg 1.8g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	200kcal 8.5g 11.3g 14.6g 682mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	393kcal 11.8g 11.3g 14.6g 683mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	200kcal 8.5g 11.3g 14.6g 683mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	393kcal 11.8g 11.3g 14.6g 683mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	393kcal 11.8g 11.3g 14.6g 683mg 1.8g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	246kcal 16.9g 11.8g 19.1g 720mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	439kcal 20.2g 12.3g 61.0g 721mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	284kcal 19.3g 16.8g 14.8g 737mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	477kcal 22.6g 17.3g 56.7g 738mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 744mg 1.9g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	464kcal 20.6g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	191kcal 20.6g 7.0g 13.1g 713mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	384kcal 20.6g 7.0g 55.0g 714mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	384kcal 8.5g 7.0g 55.0g 682mg 1.8g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	200kcal 11.8g 11.3g 14.6g 682mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	393kcal 11.8g 11.3g 14.6g 683mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	200kcal 11.8g 11.3g 14.6g 683mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	393kcal 11.8g 11.3g 14.6g 683mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	393kcal 11.8g 11.3g 14.6g 683mg 1.8g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	200kcal 8.5g 11.3g 14.6g 682mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	393kcal 11.8g 11.3g 14.6g 683mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	200kcal 8.5g 11.3g 14.6g 683mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	393kcal 11.8g 11.3g 14.6g 683mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	393kcal 11.8g 11.3g 14.6g 683mg 1.8g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	246kcal 16.9g 11.8g 19.1g 720mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	439kcal 20.2g 12.3g 61.0g 721mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	284kcal 19.3g 16.8g 14.8g 737mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	477kcal 22.6g 17.3g 56.7g 738mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 744mg<br

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)	
朝食	★ごはん120g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ ひとくちがんも煮	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 じゃが芋の中華風サラダ	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め 中華キャベツ	★ごはん120g 人参の炒り煮 なめこと若芽のサッと煮	★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 なめこと若芽のサッと煮	★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 なめこと若芽のサッと煮	★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 なめこと若芽のサッと煮	★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 なめこと若芽のサッと煮
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
昼食	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 竹輪のごま炒め 食べるトマトスープ	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮ひたし れんこんの五目炒め煮 人参しりしり	★ごはん120g 鶏肉とさつまいのうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華炒め	★ごはん120g サフランのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとろみ煮	★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参クラッセ キヤベツの土佐煮 春雨の中華和え	★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参クラッセ キヤベツの土佐煮 春雨の中華和え	★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参クラッセ キヤベツの土佐煮 春雨の中華和え	★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参クラッセ キヤベツの土佐煮 春雨の中華和え	★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参クラッセ キヤベツの土佐煮 春雨の中華和え
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g
夕食	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん つま塩キャベツ ふきと人参の甘露煮 菜の花のツナ炒め	★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め	★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー	★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め ひじきとごぼうのナムル	★ごはん120g フリの磯辺焼 ふきのきんひら 炒り豆腐	★ごはん120g ひじきとごぼうのナムル 大豆と人参の煮物	★ごはん120g 切干大根のコンソメ炒め	★ごはん120g ひじきとごぼうのナムル 大豆と人参の煮物	★ごはん120g ひじきとごぼうのナムル 大豆と人参の煮物
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
合計	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量

※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

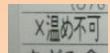


- 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

12月22日(月)		12月23日(火)		12月24日(水)		12月25日(木)		12月26日(金)						
★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 鶏の玉子とじ	乳麦落	★ごはん120g 井寺煮 小車麩煮 コンニャクのあおさ炒め 切干大根としらすの煮物	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 竹輪のソースマヨ 食塩相当量	卵 麦 卵 麦	★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ 食塩相当量	麦 麦 乳麦	★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 人参とソノのごまドレサラダ 食塩相当量	卵麦 麦 麦 1.6g					
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	181kcal 10.3g 9.6g 13.1g 630mg 1.6g	374kcal 13.6g 10.1g 55.0g 631mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	159kcal 8.2g 8.1g 13.2g 711mg 1.8g	352kcal 11.5g 8.6g 55.1g 712mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	182kcal 9.1g 9.6g 16.6g 677mg 1.7g	375kcal 12.2g 9.6g 58.5g 678mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	181kcal 12.2g 7.0g 18.9g 615mg 1.6g	374kcal 15.5g 7.5g 60.8g 616mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	186kcal 10.0g 8.8g 16.5g 612mg 1.6g	379kcal 13.3g 9.3g 58.4g 613mg 1.6g
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	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	239kcal 13.5g 13.5g 16.0g 776mg 2.0g	432kcal 16.8g 14.0g 57.9g 777mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	251kcal 19.1g 12.9g 17.1g 521mg 1.3g	444kcal 22.4g 13.4g 59.0g 522mg 1.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	241kcal 15.6g 12.8g 13.8g 686mg 1.7g	434kcal 18.9g 13.3g 55.7g 687mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	264kcal 17.3g 16.5g 12.3g 663mg 1.7g	457kcal 20.6g 17.0g 54.2g 664mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	223kcal 14.4g 11.0g 15.9g 708mg 1.8g	416kcal 17.7g 11.5g 57.8g 709mg 1.8g
◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ150g					
★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じやか煮 ひき肉のエスニック炒め	麦 麦 麦 麦 乳麦	★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーのピクリス	卵 麦 麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み オニオンソテー プロッコリーの玉子とじ 不キ味噌炒め	卵麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g 白身魚の畠田揚 卵白あんかけ ミックスソテー チキンアラビアータ キャベツの漬物柚子風味	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の畠田揚 卵白あんかけ ミックスソテー チキンアラビアータ キャベツの漬物柚子風味	麦 麦 麦 麦 麦			
おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	222kcal 20.0g 6.8g 18.2g 717mg 1.8g	415kcal 23.3g 7.3g 60.1g 718mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g	421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	196kcal 16.5g 9.5g 9.6g 548mg 2.4g	389kcal 19.8g 10.0g 51.5g 549mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	192kcal 11.4g 7.7g 19.0g 885mg 2.3g	385kcal 14.7g 8.2g 60.9g 886mg 2.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	223kcal 15.8g 9.5g 17.8g 830mg 2.1g	416kcal 19.1g 10.0g 59.7g 831mg 2.1g
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	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	642kcal 43.8g 29.9g 47.3g 2123mg 5.4g	1221kcal 53.7g 31.4g 173.0g 2126mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	638kcal 40.3g 32.0g 49.7g 2157mg 5.5g	1217kcal 50.2g 33.5g 175.4g 2160mg 5.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	619kcal 41.0g 31.4g 40.0g 1911mg 4.8g	1198kcal 50.9g 32.9g 165.7g 1914mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	637kcal 40.9g 31.2g 50.2g 2163mg 5.6g	1216kcal 50.8g 32.7g 175.9g 2166mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	632kcal 40.2g 29.3g 50.2g 2150mg 5.5g	1211kcal 50.1g 30.8g 175.9g 2153mg 5.5g
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	840kcal 50.7g 36.9g 76.2g 2197mg 5.6g	1419kcal 60.6g 38.4g 201.9g 2200mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	839kcal 47.7g 39.0g 78.6g 2234mg 5.7g	1418kcal 57.6g 40.5g 204.3g 2237mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	816kcal 48.7g 38.4g 67.8g 1987mg 5.0g	1395kcal 58.6g 39.9g 193.5g 1990mg 5.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	836kcal 48.8g 38.2g 78.4g 2239mg 5.8g	1415kcal 58.7g 39.7g 204.1g 2242mg 5.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	833kcal 47.6g 36.3g 79.1g 2227mg 5.7g	1412kcal 57.5g 37.8g 204.8g 2230mg 5.7g

※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。

※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

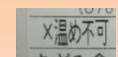


- ①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
 - ②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。