

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月15日(月)			9月16日(火)			9月17日(水)			9月18日(木)			9月19日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g 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 ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g 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 ーロナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麴・揚げ)		
	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	174kcal	430kcal	エネルギー	140kcal	399kcal	エネルギー	167kcal	421kcal	エネルギー	146kcal	413kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	8.2g	13.3g	たんぱく質	8.1g	13.1g	たんぱく質	9.1g	15.0g	たんぱく質	9.0g	15.3g
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	6.1g	7.2g	脂質	13.0g	14.7g
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	217kcal	471kcal	エネルギー	232kcal	489kcal	エネルギー	205kcal	472kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	219kcal	475kcal
	たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	13.6g	18.6g	たんぱく質	13.4g	19.2g	たんぱく質	12.8g	17.9g	たんぱく質	22.3g	27.4g
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	10.1g	11.7g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.6g	9.4g
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		
	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)			★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ)			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 オクラの柚子胡椒和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	241kcal	507kcal	エネルギー	271kcal	526kcal	エネルギー	271kcal	528kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	195kcal	449kcal
	たんぱく質	17.1g	23.0g	たんぱく質	18.5g	23.5g	たんぱく質	17.6g	22.9g	たんぱく質	18.2g	24.1g	たんぱく質	8.4g	13.5g
夕食	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)			★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ)			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 オクラの柚子胡椒和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	241kcal	507kcal	エネルギー	271kcal	526kcal	エネルギー	271kcal	528kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	195kcal	449kcal
	たんぱく質	17.1g	23.0g	たんぱく質	18.5g	23.5g	たんぱく質	17.6g	22.9g	たんぱく質	18.2g	24.1g	たんぱく質	8.4g	13.5g
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	14.1g	14.9g	脂質	13.1g	14.7g	脂質	9.9g	10.7g
合計	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)			★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ)			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 オクラの柚子胡椒和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	632kcal	1408kcal	エネルギー	643kcal	1414kcal	エネルギー	643kcal	1421kcal	エネルギー	608kcal	1397kcal	エネルギー	613kcal	1396kcal
	たんぱく質	41.0g	57.2g	たんぱく質	40.3g	55.4g	たんぱく質	39.1g	55.2g	たんぱく質	40.1g	57.0g	たんぱく質	39.7g	56.2g
	脂質	30.2g	33.4g	脂質	31.1g	34.0g	脂質	32.5g	35.7g	脂質	28.0g	31.4g	脂質	31.5g	34.8g
合計(間食込)	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)			★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ)			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 オクラの柚子胡椒和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	842kcal	1620kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal	エネルギー	814kcal	1597kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	46.2g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.6g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g	脂質	38.5g	41.8g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

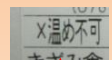


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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る事が出来ます。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

9月15日(月)			9月16日(火)			9月17日(水)			9月18日(木)			9月19日(金)			
朝食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		卵乳麦	★ごはん120g		卵麦	★ごはん120g		卵麦	★ごはん120g		
	豚肉と野菜の生姜炒め		麦	肉団子と白菜の煮物		麦	白身魚のしんじょう		麦	厚焼玉子		麦	豚肉としめじの生姜バター風味		
	ブロッコリーの玉子とじ		卵麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	竹輪とインゲンの玉子とじ		卵麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		
	煮生酢		麦	カリフラワーの甘酢漬け			人参のおかかサラダ		麦	白菜の辛子柚子和え		麦	一口ナスのオランダ煮		
	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	174kcal	367kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	146kcal	339kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	9.0g	12.3g	
脂質	8.6g	9.1g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	6.1g	6.6g	脂質	13.0g	13.5g	
炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	12.5g	54.4g	
ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	655mg	656mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		
	鶏のカレー照煮込み		麦	揚げ豆腐の南蛮づけ		麦	赤魚の幽庵焼		麦	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め		麦落	ホッケの照焼		
	塩ゆでアスパラ		麦	麩とえのきのさっと煮		麦	菜の花		麦	大豆とごぼうの味噌炒め		麦落	塩枝豆		
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮		乳麦	鶏肉とオクラの中華風		麦	豚挽き肉と切干大根の煮物		麦	もずくの酢の物		麦	高野豆腐の洋風玉子とじ		
	三色野菜ナムル		麦			卵麦	れんこんサラダ		卵麦				菜の花のおひたし		
	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	217kcal	410kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	
たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	22.3g	25.6g	
脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.6g	9.1g	
炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	11.8g	53.7g	
ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	707mg	708mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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			◎オレンジ200g			◎りんご150g			◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		卵麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		
	まぐろカツ		麦	豚肉とキャベツの塩おかか		麦	照焼チキン		麦	ブリの味噌焼		麦	クリーム煮込みハンバーグ		
	きのこソテー		乳麦	五色煮豆		麦	人参グラッセ		乳麦	人参のきんぴら		麦	大根とベーコンの煮物		
	鶏肉と小松菜煮		麦	若芽と蒲鉾の和え物		麦	春雨とツナのピリ辛炒め		麦	豚肉と里芋のごま煮		麦	オクラの柚子胡椒和え		
	キャベツのあっさり昆布和え					麦	法蓮草ときのこの和え物		麦	ひじきとアサリのさっぱり煮		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	241kcal	434kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	
たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	8.4g	11.7g	
脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	14.1g	14.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	9.9g	10.4g	
炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	16.7g	58.6g	
ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	800mg	801mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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	632kcal	1211kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	608kcal	1187kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal
	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	39.7g	49.6g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	28.0g	29.5g	脂質	31.5g	33.0g
	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	52.2g	177.9g	炭水化物	46.3g	172.0g	炭水化物	49.7g	175.4g	炭水化物	41.0g	166.7g
	ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	2162mg	2165mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	35.1g	36.6g	脂質	38.5g	40.0g
	炭水化物	82.3g	208.0g	炭水化物	80.0g	205.7g	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	81.6g	207.3g	炭水化物	69.9g	195.6g
	ナトリウム	2273mg	2276mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2237mg	2240mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2239mg	2242mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

9月15日(月)			9月16日(火)			9月17日(水)			9月18日(木)			9月19日(金)				
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ かぼちゃのいとこ煮 春雨と挽肉の炒め物	卵 麦 麦	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ ゴロゴロ野菜の塩炒め パスタのサラダ	卵 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 切干大根の中華炒め キャベツと若芽の韓国風サラダ	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 一口ナスのオランダ煮 春雨としめじの炒め物	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 根菜の柚子マリネ	麦 乳麦 麦						
エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	241kcal	484kcal	エネルギー	281kcal	524kcal		
たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	3.6g	7.7g	たんぱく質	8.4g	12.5g		
脂質	13.9g	14.5g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	14.0g	14.6g		
炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	29.5g	82.3g		
ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	498mg	499mg	ナトリウム	618mg	619mg		
カリウム	308mg	369mg	カリウム	290mg	351mg	カリウム	425mg	486mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	455mg	516mg		
リン	73mg	138mg	リン	80mg	145mg	リン	101mg	166mg	リン	85mg	150mg	リン	125mg	190mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
昼食	★ごはん150g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 ジャガ芋の中華炒め キャベツと若芽のごまマヨネーズ	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー ナスの炒り煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	乳麦 乳麦 麦 卵麦か	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら 里芋のおろし揚げ出し マカロニと法蓮草のソテー	乳麦 麦 麦 乳麦	★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 スイードおさつ インゲンのごま和え	麦落 麦 麦	★ごはん150g 白身フライ うま塩キャベツ ジャガ芋の洋風あんかけ 人参の炒り煮	麦 麦か 乳麦 麦						
エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	411kcal	654kcal	エネルギー	345kcal	588kcal		
たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.3g	13.4g		
脂質	24.2g	24.8g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	21.7g	22.3g		
炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	36.3g	89.1g	炭水化物	46.5g	99.3g	炭水化物	28.7g	81.5g		
ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	578mg	579mg		
カリウム	574mg	635mg	カリウム	456mg	517mg	カリウム	490mg	551mg	カリウム	685mg	746mg	カリウム	532mg	593mg		
リン	144mg	209mg	リン	132mg	197mg	リン	169mg	234mg	リン	192mg	257mg	リン	132mg	197mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
間食	◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g			◎みかん(缶) 1/5g			◎パイナップル(缶) 1/5g			◎みかん(缶) 1/5g				
夕食	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮ころがし キャロットエッグ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんと煮 インゲンとツナのマスタード和え	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 野菜コロッケ キャベツソテー 大豆と人参の煮物 春雨のサラダ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g 鯖の塩焼 ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 青のりポテトサラダ	卵乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め スイートパンプ 麩と若芽のみぞれ煮	麦 麦 麦 麦						
エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	411kcal	654kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	347kcal	590kcal		
たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	9.0g	13.1g		
脂質	19.3g	19.9g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	20.1g	20.7g		
炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	33.8g	86.6g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	16.2g	69.0g	炭水化物	31.4g	84.2g		
ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	485mg	486mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	538mg	539mg		
カリウム	529mg	590mg	カリウム	608mg	669mg	カリウム	692mg	753mg	カリウム	498mg	559mg	カリウム	601mg	662mg		
リン	126mg	191mg	リン	175mg	240mg	リン	156mg	221mg	リン	201mg	266mg	リン	117mg	182mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
合計	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	26.7g	39.0g	
	脂質	57.4g	59.2g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	55.8g	57.6g	
	炭水化物	86.9g	245.3g	炭水化物	84.0g	242.4g	炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	91.9g	250.3g	炭水化物	89.6g	248.0g	
	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	1772mg	1775mg	ナトリウム	1664mg	1667mg	ナトリウム	1734mg	1737mg	
	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1354mg	1537mg	カリウム	1607mg	1790mg	カリウム	1638mg	1821mg	カリウム	1588mg	1771mg	
	リン	343mg	538mg	リン	387mg	582mg	リン	426mg	621mg	リン	478mg	673mg	リン	374mg	569mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	
	合計(間食込)	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal
	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	27.1g	39.4g	
脂質	57.5g	59.3g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	55.9g	57.7g		
炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	99.5g	257.9g	炭水化物	100.9g	259.3g	炭水化物	107.1g	265.5g	炭水化物	101.1g	259.5g		
ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	1775mg	1778mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	1737mg	1740mg		
カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1414mg	1597mg	カリウム	1663mg	1846mg	カリウム	1695mg	1878mg	カリウム	1644mg	1827mg		
リン	349mg	544mg	リン	394mg	589mg	リン	432mg	627mg	リン	481mg	676mg	リン	380mg	575mg		
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	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

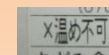


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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の事が出来ます。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	9月15日(月)				9月16日(火)				9月17日(水)				9月18日(木)				9月19日(金)			
朝食	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 春雨の五目炒め				★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え				★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 じゃが芋の中華風サラダ				★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ひじきのごまマヨ和え				★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬け			
	麦 乳麦 卵乳麦				麦 乳麦 卵乳麦				麦 乳麦 卵乳麦				麦 乳麦 卵乳麦				麦 乳麦 卵乳麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 食塩相当量			
	208kcal 8.3g 10.4g 20.1g 546mg 362mg 111mg 1.4g				198kcal 10.5g 11.8g 13.3g 664mg 400mg 134mg 1.7g				191kcal 10.5g 7.9g 19.9g 754mg 476mg 146mg 1.9g				188kcal 8.3g 10.3g 15.3g 783mg 294mg 119mg 2.0g				193kcal 11.5g 8.9g 16.2g 491mg 426mg 159mg 1.2g			
	498kcal 13.2g 11.1g 83.0g 547mg 434mg 188mg 1.4g				488kcal 15.4g 12.5g 76.2g 665mg 472mg 211mg 1.7g				481kcal 15.4g 8.6g 82.8g 755mg 548mg 223mg 1.9g				478kcal 13.2g 11.0g 78.2g 784mg 366mg 196mg 2.0g				483kcal 16.4g 9.6g 79.1g 492mg 498mg 236mg 1.3g			
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 インゲンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根のパンパンジー				★ごはん180g デキシンピカタ トマトソース スープレキャベツ ピーマンと人参のツナ和え				★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 野菜サラダ ドレッシング(小袋)				★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 マッシュサラダ				★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め マリネサラダ			
	麦 乳麦 卵乳麦				麦 乳麦 卵乳麦				麦 乳麦 卵乳麦				麦 乳麦 卵乳麦				麦 乳麦 卵乳麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 食塩相当量			
	298kcal 15.8g 21.6g 9.7g 692mg 444mg 211mg 1.8g				588kcal 20.7g 22.3g 72.6g 693mg 516mg 288mg 1.8g				239kcal 11.4g 13.7g 17.1g 730mg 472mg 135mg 1.9g				529kcal 16.3g 14.4g 80.0g 823mg 544mg 212mg 1.9g				339kcal 12.1g 23.3g 21.0g 824mg 491mg 148mg 2.1g			
	588kcal 20.7g 22.3g 72.6g 693mg 516mg 288mg 1.8g																			
間食	◎バナナチップ(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎バナナチップ(缶)150g				◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え				★ごはん180g アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ				★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ				★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ				★ごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とぶきの炒め煮 菜の花のツナごま和え			
	麦 乳麦 卵乳麦				麦 乳麦 卵乳麦				麦 乳麦 卵乳麦				麦 乳麦 卵乳麦				麦 乳麦 卵乳麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 食塩相当量			
	316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 848mg 852mg 229mg 2.2g				606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g				328kcal 16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 207mg 2.0g				618kcal 21.7g 18.0g 85.5g 777mg 432mg 284mg 2.0g				292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g			
	582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 300mg 1.6g				582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 300mg 1.6g				582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 300mg 1.6g				582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 300mg 1.6g				582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 300mg 1.6g			
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 食塩相当量			
	822kcal 39.2g 42.2g 73.9g 2086mg 1658mg 551mg 5.4g				1692kcal 53.9g 44.3g 262.6g 2089mg 1874mg 782mg 5.4g				765kcal 38.7g 42.8g 53.0g 2170mg 1232mg 476mg 5.6g				1635kcal 53.4g 44.9g 241.7g 2173mg 1448mg 707mg 5.6g				822kcal 38.9g 45.7g 64.7g 2209mg 1661mg 517mg 5.6g			
	1692kcal 53.9g 44.3g 262.6g 2089mg 1874mg 782mg 5.4g																			
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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 食塩相当量			
	948kcal 39.8g 42.4g 104.4g 2088mg 1772mg 557mg 5.4g				1818kcal 54.5g 44.5g 293.1g 2091mg 1988mg 788mg 5.4g				893kcal 39.5g 43.0g 83.9g 2176mg 1352mg 490mg 5.6g				1763kcal 54.2g 45.1g 272.6g 2179mg 1568mg 721mg 5.6g				918kcal 39.7g 45.9g 87.7g 2215mg 1774mg 529mg 5.6g			
	1788kcal 54.4g 48.0g 276.4g 2218mg 1990mg 760mg 5.6g																			

「やわらか普通食」 週間献立表

9月15日(月)			9月16日(火)			9月17日(水)			9月18日(木)			9月19日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 れんこんの五目炒め煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁		麦 麦 卵麦か 麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら 白菜と切干大根の中華煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 キャベツの土佐煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 法蓮草と油揚げの煮物 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根と竹輪の煮物 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		卵麦 麦 麦 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	131kcal	396kcal	エネルギー	91kcal	369kcal	エネルギー	71kcal	348kcal	エネルギー	121kcal	387kcal	エネルギー	128kcal	398kcal
	蛋白質	5.4g	11.2g	蛋白質	2.0g	8.6g	蛋白質	6.5g	12.7g	蛋白質	7.6g	13.4g	蛋白質	5.3g	11.0g
	脂質	6.8g	7.7g	脂質	1.8g	3.5g	脂質	1.3g	2.3g	脂質	5.0g	5.9g	脂質	7.6g	8.5g
	炭水化物	12.6g	69.0g	炭水化物	16.9g	73.5g	炭水化物	9.4g	67.5g	炭水化物	11.1g	67.6g	炭水化物	9.1g	65.9g
	ナトリウム	568mg	1034mg	ナトリウム	544mg	988mg	ナトリウム	586mg	1027mg	ナトリウム	567mg	1034mg	ナトリウム	681mg	1122mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g
昼 食	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参煮 ひき肉と豆腐のうま煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦落か 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 大根の甘酢漬け 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め スパゲティサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 高野豆腐の味噌煮 春雨の酢の物 ★味噌汁		麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 枝豆のペペロンチーノ風 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		麦 麦 乳麦 卵麦 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	284kcal	556kcal	エネルギー	253kcal	527kcal	エネルギー	299kcal	575kcal	エネルギー	222kcal	496kcal	エネルギー	206kcal	482kcal
	蛋白質	17.0g	23.1g	蛋白質	16.3g	22.2g	蛋白質	14.9g	21.2g	蛋白質	13.7g	20.1g	蛋白質	16.8g	23.2g
	脂質	15.6g	16.6g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	18.4g	20.1g	脂質	10.0g	11.0g	脂質	10.1g	11.8g
	炭水化物	17.9g	74.7g	炭水化物	21.4g	79.7g	炭水化物	16.6g	72.6g	炭水化物	16.8g	74.2g	炭水化物	12.0g	68.4g
	ナトリウム	846mg	1287mg	ナトリウム	825mg	1291mg	ナトリウム	744mg	1185mg	ナトリウム	840mg	1284mg	ナトリウム	783mg	1224mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕 食	★やわらかごはん180g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とオクラの酢の物 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 牛肉と竹の子入り春雨炒め 白菜と揚げの旨煮 ナスと鶏肉のサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 人参グラッセ 金時豆煮 青菜のわさび和え ★味噌汁		卵乳麦か 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g さば梅煮 麩の野菜あんかけ さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の黒酢あん ひじきの具だくさん煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 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	185kcal	451kcal	エネルギー	255kcal	522kcal	エネルギー	245kcal	511kcal	エネルギー	348kcal	614kcal	エネルギー	289kcal	562kcal
	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	8.9g	14.6g	蛋白質	9.1g	14.7g	蛋白質	13.9g	19.6g	蛋白質	9.9g	16.1g
	脂質	6.8g	7.7g	脂質	14.8g	15.7g	脂質	11.1g	12.0g	脂質	23.2g	24.1g	脂質	13.2g	14.2g
	炭水化物	20.0g	76.4g	炭水化物	20.3g	76.6g	炭水化物	28.5g	84.9g	炭水化物	19.0g	75.3g	炭水化物	32.8g	90.1g
	ナトリウム	868mg	1310mg	ナトリウム	750mg	1192mg	ナトリウム	844mg	1286mg	ナトリウム	654mg	1097mg	ナトリウム	1047mg	1489mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.7g	3.8g
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	600kcal	1403kcal	エネルギー	599kcal	1418kcal	エネルギー	615kcal	1434kcal	エネルギー	691kcal	1497kcal	エネルギー	623kcal	1442kcal
	蛋白質	34.0g	51.7g	蛋白質	27.2g	45.4g	蛋白質	30.5g	48.6g	蛋白質	35.2g	53.1g	蛋白質	32.0g	50.3g
	脂質	29.2g	32.0g	脂質	28.5g	32.0g	脂質	30.8g	34.4g	脂質	38.2g	41.0g	脂質	30.9g	34.5g
	炭水化物	50.5g	220.1g	炭水化物	58.6g	229.8g	炭水化物	54.5g	225.0g	炭水化物	46.9g	217.1g	炭水化物	53.9g	224.4g
	ナトリウム	2282mg	3631mg	ナトリウム	2119mg	3471mg	ナトリウム	2174mg	3498mg	ナトリウム	2061mg	3415mg	ナトリウム	2511mg	3835mg
	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	6.4g	9.8g

お食事の作り方



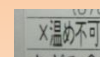
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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る事が出来ます。

「刻み食」 週間献立表

9月15日(月)			9月16日(火)			9月17日(水)			9月18日(木)			9月19日(金)			
朝食	★全粥240g 麩と野菜の煮物 れんこんの五目炒め煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	麦 麦 卵麦か 麦	★全粥240g 和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら 白菜と切干大根の中華煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 キャベツの土佐煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚すき風煮物 法蓮草と油揚げの煮物 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 大根と竹輪の煮物 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦					
	栄養価 エネルギー	おかずセット 131kcal	フルセット 290kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 91kcal	フルセット 250kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 71kcal	フルセット 230kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 121kcal	フルセット 280kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 128kcal	フルセット 287kcal
	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	2.0g	5.7g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	5.3g	9.0g
	脂質	6.8g	7.5g	脂質	1.8g	2.5g	脂質	1.3g	2.0g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	7.6g	8.3g
	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	9.4g	42.4g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	9.1g	42.1g
	ナトリウム	568mg	1008mg	ナトリウム	544mg	984mg	ナトリウム	586mg	1026mg	ナトリウム	567mg	1007mg	ナトリウム	681mg	1121mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g
昼食	★全粥240g アジのカレー焼 人参煮 ひき肉と豆腐のうま煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦落か 卵麦 麦	★全粥240g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 大根の甘酢漬け 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め スパゲティサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のきのこあん 高野豆腐の味噌煮 春雨の酢の物 ★味噌汁	麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 枝豆のペペロンチーノ風 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦					
	栄養価 エネルギー	おかずセット 284kcal	フルセット 443kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 253kcal	フルセット 412kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 299kcal	フルセット 458kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 222kcal	フルセット 381kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 206kcal	フルセット 365kcal
	蛋白質	17.0g	20.7g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	16.8g	20.5g
	脂質	15.6g	16.3g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	10.1g	10.8g
	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	16.6g	49.6g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	12.0g	45.0g
	ナトリウム	846mg	1286mg	ナトリウム	825mg	1265mg	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	840mg	1280mg	ナトリウム	783mg	1223mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕食	★全粥240g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とオクラの酢の物 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と竹の子入り春雨炒め 白菜と揚げの旨煮 ナスと鶏肉のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの中華風 人参グラッセ 金時豆煮 青菜のわさび和え ★味噌汁	卵乳麦か 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g さば梅煮 麩の野菜あんかけ さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の黒酢あん ひじきの具だくさん煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦					
	栄養価 エネルギー	おかずセット 185kcal	フルセット 344kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 255kcal	フルセット 414kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 245kcal	フルセット 404kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 348kcal	フルセット 507kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 289kcal	フルセット 448kcal
	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	9.9g	13.6g
	脂質	6.8g	7.5g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	23.2g	23.9g	脂質	13.2g	13.9g
	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	28.5g	61.5g	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	32.8g	65.8g
	ナトリウム	868mg	1308mg	ナトリウム	750mg	1190mg	ナトリウム	844mg	1284mg	ナトリウム	654mg	1094mg	ナトリウム	1047mg	1487mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.7g	3.8g
合計	栄養価 エネルギー	おかずセット 600kcal	フルセット 1077kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 599kcal	フルセット 1076kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 615kcal	フルセット 1092kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 691kcal	フルセット 1168kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 623kcal	フルセット 1100kcal
	蛋白質	34.0g	45.1g	蛋白質	27.2g	38.3g	蛋白質	30.5g	41.6g	蛋白質	35.2g	46.3g	蛋白質	32.0g	43.1g
	脂質	29.2g	31.3g	脂質	28.5g	30.6g	脂質	30.8g	32.9g	脂質	38.2g	40.3g	脂質	30.9g	33.0g
	炭水化物	50.5g	149.5g	炭水化物	58.6g	157.6g	炭水化物	54.5g	153.5g	炭水化物	46.9g	145.9g	炭水化物	53.9g	152.9g
	ナトリウム	2282mg	3602mg	ナトリウム	2119mg	3439mg	ナトリウム	2174mg	3494mg	ナトリウム	2061mg	3381mg	ナトリウム	2511mg	3831mg
	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	6.4g	9.8g

「ムース食」 週間献立表

		9月15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19日(金)	
朝	食	★全粥240g 温泉玉子 卵麦 ふきの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 五色煮豆 卵麦 大根とひじきの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 野菜の味噌風味 乳麦 白花豆煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 豚すき 乳麦 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 麦 ひじき煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	119kcal	エネルギー	118kcal	エネルギー	119kcal	エネルギー	71kcal	エネルギー	76kcal
		たんぱく質	4.6g	たんぱく質	3.4g	たんぱく質	3.4g	たんぱく質	1.9g	たんぱく質	0.7g
昼	食	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 大根煮 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鮭の照焼 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦落 枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身フライタルタル 卵乳麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 法蓮草のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 五色煮 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	154kcal	エネルギー	208kcal	エネルギー	176kcal	エネルギー	208kcal	エネルギー	168kcal
		たんぱく質	5.9g	たんぱく質	10.1g	たんぱく質	4.2g	たんぱく質	6.9g	たんぱく質	4.4g
夕	食	★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g クリームコロッケ 乳麦か きのこの玉子とじ 卵乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 黒豆煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 鶏団子の中華風 卵乳麦か 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	205kcal	エネルギー	179kcal	エネルギー	138kcal	エネルギー	164kcal	エネルギー	146kcal
		たんぱく質	12.0g	たんぱく質	7.0g	たんぱく質	8.5g	たんぱく質	8.1g	たんぱく質	6.7g
合	計	★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g クリームコロッケ 乳麦か きのこの玉子とじ 卵乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 黒豆煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 鶏団子の中華風 卵乳麦か 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	478kcal	エネルギー	505kcal	エネルギー	433kcal	エネルギー	443kcal	エネルギー	390kcal
		たんぱく質	22.5g	たんぱく質	20.5g	たんぱく質	16.1g	たんぱく質	16.9g	たんぱく質	11.8g
計	計	★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g クリームコロッケ 乳麦か きのこの玉子とじ 卵乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 黒豆煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 鶏団子の中華風 卵乳麦か 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	
		エネルギー	119kcal	エネルギー	118kcal	エネルギー	119kcal	エネルギー	71kcal	エネルギー	76kcal
		たんぱく質	4.6g	たんぱく質	3.4g	たんぱく質	3.4g	たんぱく質	1.9g	たんぱく質	0.7g
		脂質	6.3g	脂質	5.2g	脂質	3.1g	脂質	2.5g	脂質	3.8g

★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。

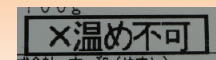
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



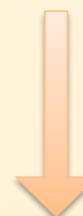
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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