

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

9月22日(月)			9月23日(火)			9月24日(水)			9月25日(木)			9月26日(金)			
朝食	★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あなかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 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 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん じゃが芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ ★味噌汁(巻麴・しめじ)		★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮 炒り豆腐 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		乳麦 粥乳麦				
	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		おかず ご飯セット				
	エネルギー	181kcal	441kcal	エネルギー	173kcal	429kcal	エネルギー	170kcal	429kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	161kcal	425kcal
	たんぱく質	11.1g	16.5g	たんぱく質	9.1g	14.2g	たんぱく質	6.9g	12.1g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	10.6g	16.2g
	脂質	7.5g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	6.5g	7.4g
	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	18.6g	73.3g	炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	17.4g	73.1g	炭水化物	15.9g	72.0g
	ナトリウム	623mg	850mg	ナトリウム	742mg	889mg	ナトリウム	816mg	981mg	ナトリウム	599mg	825mg	ナトリウム	645mg	872mg
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		★ごはん150g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)		★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとりみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)		乳麦 粥乳麦				
	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		おかず ご飯セット				
	エネルギー	200kcal	468kcal	エネルギー	207kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	492kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
	たんぱく質	11.2g	17.1g	たんぱく質	18.4g	24.1g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	15.9g	20.9g
	脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.8g	14.6g
	炭水化物	14.8g	70.1g	炭水化物	17.9g	74.0g	炭水化物	19.3g	73.9g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.3g	69.0g
	ナトリウム	646mg	873mg	ナトリウム	595mg	822mg	ナトリウム	667mg	895mg	ナトリウム	750mg	979mg	ナトリウム	731mg	957mg
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
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 ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g						
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)		★ごはん150g チキンカレーのルー 麴の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麴)		★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 人参の炒り煮 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		乳麦 粥乳麦				
	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		おかず ご飯セット				
	エネルギー	241kcal	496kcal	エネルギー	250kcal	517kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	194kcal	448kcal	エネルギー	216kcal	470kcal
	たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	13.2g	19.0g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.7g	16.8g	たんぱく質	13.8g	18.8g
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	14.9g	16.5g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	11.9g	12.7g
	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	15.4g	70.4g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	15.9g	70.3g	炭水化物	13.2g	67.2g
	ナトリウム	819mg	1070mg	ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	826mg	974mg	ナトリウム	745mg	893mg
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.9g	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	622kcal	1405kcal	エネルギー	630kcal	1417kcal	エネルギー	623kcal	1404kcal	エネルギー	624kcal	1408kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal
	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	40.7g	57.3g	たんぱく質	39.9g	56.0g	たんぱく質	38.8g	55.6g	たんぱく質	40.3g	55.9g
	脂質	29.3g	32.7g	脂質	29.4g	32.6g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	29.7g	33.0g	脂質	32.2g	34.7g
	炭水化物	50.0g	215.2g	炭水化物	51.9g	217.7g	炭水化物	52.1g	217.0g	炭水化物	47.2g	212.4g	炭水化物	43.4g	208.2g
	ナトリウム	2088mg	2793mg	ナトリウム	2184mg	2785mg	ナトリウム	2169mg	2789mg	ナトリウム	2175mg	2778mg	ナトリウム	2121mg	2722mg
	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	6.9g
合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1602kcal	エネルギー	837kcal	1624kcal	エネルギー	822kcal	1603kcal	エネルギー	821kcal	1605kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal
	たんぱく質	48.0g	64.6g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	47.8g	63.9g	たんぱく質	46.5g	63.3g	たんぱく質	48.2g	63.8g
	脂質	36.3g	39.7g	脂質	36.5g	39.7g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	36.7g	40.0g	脂質	39.2g	41.7g
	炭水化物	77.8g	243.0g	炭水化物	83.8g	249.6g	炭水化物	80.3g	245.2g	炭水化物	75.0g	240.2g	炭水化物	71.6g	236.4g
	ナトリウム	2164mg	2869mg	ナトリウム	2258mg	2859mg	ナトリウム	2245mg	2865mg	ナトリウム	2251mg	2854mg	ナトリウム	2197mg	2798mg
	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.1g

※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。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

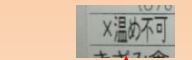


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

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22日(月)			9月23日(火)			9月24日(水)			9月25日(木)			9月26日(金)		
朝食	★ごはん120g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あなかけ 通麦と枝豆の梅おかかサラダ			★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 ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え			★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ			★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 炒り豆腐 白菜と昆布のナムル		
	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	181kcal	374kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	161kcal	354kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	10.6g	13.9g
	脂質	7.5g	8.0g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	6.5g	7.0g
昼食	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 インゲンのごま和え			★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え			★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え			★ごはん120g サワラのエスカパッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとうみ煮			★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え		
	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	200kcal	393kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g
	脂質	10.5g	11.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	11.3g	12.6g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	13.8g	14.3g
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 ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ			★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 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物			★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし			★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 人参の炒り煮 菜の花とひじきのごま和え		
	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	250kcal	443kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	13.8g	17.1g
夕食	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	250kcal	443kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	13.8g	17.1g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	11.9g	12.4g
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	13.2g	55.1g
合計	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g
	脂質	29.3g	30.8g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.2g	33.7g
	炭水化物	50.0g	175.7g	炭水化物	51.9g	177.6g	炭水化物	52.1g	177.8g	炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	43.4g	169.1g
合計(間食込)	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	819kcal	1398kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	48.2g	58.1g
	脂質	36.3g	37.8g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	83.8g	209.5g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	71.6g	197.3g
合計(間食込)	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	819kcal	1398kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	48.2g	58.1g
	脂質	36.3g	37.8g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	83.8g	209.5g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	71.6g	197.3g
合計(間食込)	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	819kcal	1398kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	48.2g	58.1g
	脂質	36.3g	37.8g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	83.8g	209.5g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	71.6g	197.3g
合計(間食込)	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	819kcal	1398kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	48.2g	58.1g
	脂質	36.3g	37.8g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	83.8g	209.5g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	71.6g	197.3g
合計(間食込)	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	819kcal	1398kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	48.2g	58.1g
	脂質	36.3g	37.8g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	83.8g	209.5g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	71.6g	197.3g
合計(間食込)	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	819kcal	1398kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	48.2g	58.1g
	脂質	36.3g	37.8g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	83.8g	209.5g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	71.6g	197.3g
合計(間食込)	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	819kcal	1398kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	48.2g	58.1g
	脂質	36.3g	37.8g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	83.8g	209.5g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	71.6g	197.3g
合計(間食込)	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	819kcal	1398kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	48.2g	58.1g
	脂質	36.3g	37.8g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	83.8g	209.5g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	71.6g	197.3g
合計(間食込)	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	819kcal	1398kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	48.2g	58.1g
	脂質	36.3g	37.8g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	83.8g	209.5g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	71.6g	197.

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

9月22日(月)				9月23日(火)				9月24日(水)				9月25日(木)				9月26日(金)				
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋のそぼろあん ナスのおろし和え			乳麦 麦 麦	★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 竹輪のごま炒め スープキャベツ			卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 大根とひき肉のクリーム煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			麦落 乳麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 揚げた人参の煮びたし 大根のマヨネーズ和え			卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 ジャガ芋きんぴら コールスローサラダ			麦 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	267kcal	510kcal	エネルギー	227kcal	470kcal	エネルギー	275kcal	518kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	273kcal	516kcal					
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g					
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	14.2g	14.8g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	14.8g	15.4g					
	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	17.2g	70.0g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	12.3g	65.1g	炭水化物	28.9g	81.7g					
	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	575mg	576mg					
	カリウム	444mg	505mg	カリウム	343mg	404mg	カリウム	357mg	418mg	カリウム	320mg	381mg	カリウム	589mg	650mg					
	リン	91mg	156mg	リン	102mg	167mg	リン	94mg	159mg	リン	119mg	184mg	リン	130mg	195mg					
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g					
昼食	★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ インゲンソテー きんぴら マッシュサラダ			麦 麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉マスタード 人参シャトー なすの中華風南蛮漬け マカロニサラダ			麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 カラフルサラダ			麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 小倉金時 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツと卵の塩レモンパスタ			乳麦 麦 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				
	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	349kcal	592kcal					
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.3g	13.4g					
	脂質	20.9g	21.5g	脂質	27.4g	28.0g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	22.6g	23.2g					
	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	39.3g	92.1g	炭水化物	40.1g	92.9g	炭水化物	28.8g	81.6g					
	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	658mg	659mg					
	カリウム	486mg	547mg	カリウム	395mg	456mg	カリウム	679mg	740mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	343mg	404mg					
	リン	138mg	203mg	リン	150mg	215mg	リン	204mg	269mg	リン	128mg	193mg	リン	88mg	153mg					
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g					
間食	◎バナナ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎バナナ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎バナナ(缶) 75g							
夕食	★ごはん150g マーボ豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め カボチャとハムのサラダ			麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の生煮え ふきのきんぴら 赤玉南瓜煮 四色なます			麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 中華風親子煮 キャベツとザーサイ炒め デミグラスバスタ			卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨のオイスター炒め キャベツの白だし和え			麦 麦 卵麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 キャベツの和風カレー煮 たたきごぼう			麦 卵乳麦 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				
	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	373kcal	616kcal					
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	10.6g	14.7g					
	脂質	18.7g	19.3g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	16.7g	17.3g					
	炭水化物	33.9g	86.7g	炭水化物	34.2g	87.0g	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	44.9g	97.7g					
	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	622mg	623mg					
	カリウム	365mg	426mg	カリウム	690mg	751mg	カリウム	405mg	466mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	578mg	639mg					
	リン	139mg	204mg	リン	179mg	244mg	リン	143mg	208mg	リン	127mg	192mg	リン	154mg	219mg					
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g					
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				
	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal					
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	26.8g	39.1g					
	脂質	57.4g	59.2g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	54.1g	55.9g					
	炭水化物	83.3g	241.7g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	86.4g	244.8g	炭水化物	74.7g	233.1g	炭水化物	102.6g	261.0g					
	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	1855mg	1858mg					
	カリウム	1295mg	1478mg	カリウム	1428mg	1611mg	カリウム	1441mg	1624mg	カリウム	1332mg	1515mg	カリウム	1510mg	1639mg					
	リン	368mg	563mg	リン	431mg	626mg	リン	441mg	636mg	リン	374mg	569mg	リン	372mg	567mg					
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g					
	合計(間食込)	エネルギー			1028kcal	1757kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal		
たんぱく質			28.1g	40.4g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	27.1g	39.4g				
脂質			57.5g	59.3g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	54.2g	56.0g				
炭水化物			98.5g	256.9g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	101.6g	260.0g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	117.8g	276.2g				
ナトリウム			2120mg	2123mg	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	1942mg	1945mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	1856mg	1859mg				
カリウム			1352mg	1535mg	カリウム	1488mg	1671mg	カリウム	1498mg	1681mg	カリウム	1392mg	1575mg	カリウム	1567mg	1750mg				
リン			371mg	566mg	リン	438mg	633mg	リン	444mg	639mg	リン	381mg	576mg	リン	375mg	570mg				
食塩相当量			5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g				

※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。
※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

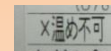


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

9月22日(月)		9月23日(火)		9月24日(水)		9月25日(木)		9月26日(金)	
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	野菜缶かまぼこ	卵	自玉焼き	卵	寄せ豆腐のうすあん	卵	肉団子の中華炒め	卵	厚焼玉子
	揚げナスの煮物	麦	麻婆大豆	麦	大根の佃煮煮	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	ひき肉と豆腐のうま煮
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	人参のおかかサラダ	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	コンニャクのおおさ炒め	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ
	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
	エネルギー	203kcal	493kcal	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	180kcal	470kcal
	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	7.6g	8.3g
	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	19.1g	82.0g
昼食	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	643mg	644mg
	カリウム	387mg	504mg	カリウム	459mg	673mg	カリウム	582mg	654mg
	リン	121mg	198mg	リン	186mg	263mg	リン	159mg	236mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	ポークシシヤ	麦	鯖の塩焼	麦	こんがりハンバーグ	乳麦	赤魚の甘辛タレ	乳麦	豚ばら肉炒め
	油揚げの玉子とし	卵	法蓮草の煮びたし	麦	特製デミグラスソース	乳麦	人参のきんぴら	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し
	蕎麦と煮し鶏のさっぱりマリネ	麦	人参とさつま揚げの金平	卵	塩ゆでアスパラ	麦	ブロッコリーの煮物	麦	ハムと春雨のサラダ
			マカロニサラダ	卵	里芋のそぼろ煮	乳麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵	
			コールスローサラダ	卵					
間食	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
	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	エネルギー	287kcal	577kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	13.5g	18.4g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	23.2g	23.9g	脂質	19.0g	19.7g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	15.5g	78.4g
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	643mg	644mg
	カリウム	506mg	578mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	492mg	564mg
	リン	216mg	293mg	リン	166mg	243mg	リン	188mg	265mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナッフル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バナナッフル(缶)150g
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	ささみ大葉フライ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	ホッケーの照焼	麦	鶏肉ときこのバター醤油	乳麦	ブリの味噌焼
	人参のレモン煮	乳麦	切干大根としらすの煮物	麦	人参グラッセ	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	菜の花
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	青のりポテトサラダ	卵	鶏肉の青じそ南蛮	麦	玉子スバザラダ	卵	竹輪のごま炒め
	ハムの和風サラダ	卵			春雨のサラダ	卵			切干と人参のハリハリ
	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
	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	304kcal	594kcal
	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	17.1g	17.8g
合計	炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	21.9g	84.8g
	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	705mg	706mg
	カリウム	438mg	510mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	398mg	470mg
	リン	188mg	265mg	リン	156mg	233mg	リン	161mg	238mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	エネルギー	763kcal	1633kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal
	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	41.0g	43.1g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	43.7g	45.8g
	炭水化物	59.5g	248.2g	炭水化物	48.4g	237.1g	炭水化物	56.5g	245.2g
	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	1914mg	1917mg	ナトリウム	1991mg	1994mg
合計(間食込)	カリウム	1331mg	1547mg	カリウム	1429mg	1645mg	カリウム	1472mg	1688mg
	リン	525mg	756mg	リン	508mg	739mg	リン	508mg	739mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal
	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	41.2g	43.3g	脂質	49.3g	51.4g	脂質	43.9g	46.0g
	炭水化物	90.4g	279.1g	炭水化物	71.4g	260.1g	炭水化物	87.4g	276.1g
	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	1920mg	1923mg	ナトリウム	1997mg	2000mg
	カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1542mg	1758mg	カリウム	1592mg	1808mg
	リン	539mg	770mg	リン	520mg	751mg	リン	522mg	753mg

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

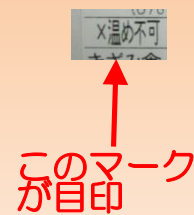


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
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。

「やわらか普通食」 週間献立表

		9月22日(月)			9月23日(火)			9月24日(水)			9月25日(木)			9月26日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 大根とウインナーの洋風煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 野菜炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ぜんまいとミンチの煮物 椎茸昆布 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 白菜と竹輪の煮びたし 人参しりしり ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏じゃがが煮 スパトマト炒め キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁		
		栄養価 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	おかずセット 109kcal 7.9g 4.2g 9.1g 550mg 1.4g	フルセット 378kcal 13.9g 5.1g 66.0g 995mg 2.5g	栄養価 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	おかずセット 163kcal 9.3g 8.3g 13.2g 490mg 1.2g	フルセット 428kcal 15.1g 9.2g 69.6g 956mg 2.4g	栄養価 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	おかずセット 137kcal 6.2g 7.8g 12.2g 641mg 1.6g	フルセット 405kcal 12.1g 8.7g 68.8g 1086mg 2.8g	栄養価 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	おかずセット 116kcal 8.9g 4.8g 9.1g 618mg 1.6g	フルセット 392kcal 14.8g 5.7g 67.7g 1060mg 2.7g	栄養価 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	おかずセット 138kcal 5.3g 5.3g 16.8g 451mg 1.1g	フルセット 404kcal 11.0g 6.2g 73.2g 893mg 2.3g
昼 食		★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g プリのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ツナあっさり煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツのコンソメ煮 揚げナスの肉味噌からめ 玉子スパサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干大根と豚肉の炒め物 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草 高野豆腐の炒り煮 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		
		栄養価 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	おかずセット 239kcal 12.4g 12.1g 20.9g 785mg 2.0g	フルセット 505kcal 18.1g 13.0g 77.3g 1227mg 3.1g	栄養価 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	おかずセット 238kcal 12.8g 11.9g 18.3g 845mg 2.1g	フルセット 519kcal 19.1g 12.9g 77.4g 1286mg 3.3g	栄養価 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	おかずセット 320kcal 10.2g 19.6g 25.8g 812mg 2.1g	フルセット 585kcal 16.0g 20.5g 82.2g 1278mg 3.3g	栄養価 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	おかずセット 288kcal 13.1g 15.6g 23.1g 942mg 2.4g	フルセット 554kcal 18.9g 16.5g 79.5g 1384mg 3.5g	栄養価 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	おかずセット 192kcal 10.0g 7.6g 22.3g 756mg 1.9g	フルセット 465kcal 16.1g 8.6g 79.5g 1199mg 3.0g
夕 食		★やわらかごはん180g 白身フライ チンゲン菜ソテー 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 田楽煮 炒り豆腐 和風コールスロー ★味噌汁			★やわらかごはん180g シイラ照焼 オクラのペペロンチーノ 洋風肉じゃがが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め ブロッコリーの煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人参グラッセ 大豆と人参の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		
		栄養価 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	おかずセット 334kcal 13.0g 21.6g 21.4g 741mg 1.9g	フルセット 607kcal 19.1g 22.6g 78.7g 1183mg 3.0g	栄養価 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	おかずセット 191kcal 8.7g 8.9g 20.1g 906mg 2.3g	フルセット 472kcal 15.2g 10.6g 77.4g 1347mg 3.4g	栄養価 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	おかずセット 181kcal 16.4g 3.8g 20.5g 954mg 2.4g	フルセット 454kcal 22.4g 4.8g 77.8g 1396mg 3.6g	栄養価 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	おかずセット 248kcal 13.8g 13.3g 18.1g 671mg 1.7g	フルセット 518kcal 19.6g 14.2g 75.3g 1112mg 2.8g	栄養価 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	おかずセット 339kcal 14.6g 18.8g 28.8g 931mg 2.4g	フルセット 617kcal 21.2g 20.5g 85.4g 1375mg 3.5g
合 計		栄養価 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	おかずセット 682kcal 33.3g 37.9g 51.4g 2076mg 5.3g	フルセット 1490kcal 51.1g 40.7g 222.0g 3405mg 8.6g	栄養価 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	おかずセット 592kcal 30.8g 29.1g 51.6g 2241mg 5.6g	フルセット 1419kcal 49.4g 32.7g 224.4g 3589mg 9.1g	栄養価 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	おかずセット 638kcal 32.8g 31.2g 58.5g 2407mg 6.1g	フルセット 1444kcal 50.5g 34.0g 228.8g 3760mg 9.7g	栄養価 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	おかずセット 652kcal 35.8g 33.7g 50.3g 2231mg 5.7g	フルセット 1464kcal 53.3g 36.4g 222.5g 3556mg 9.0g	栄養価 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	おかずセット 669kcal 29.9g 31.7g 67.9g 2138mg 5.4g	フルセット 1486kcal 48.3g 35.3g 238.1g 3467mg 8.8g

★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。

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22日(月)		9月23日(火)		9月24日(水)		9月25日(木)		9月26日(金)		
朝 食	★全粥240g 大根とウインナーの洋風煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 野菜炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁	麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ぜんまいとミンチの煮物 椎茸昆布 ★味噌汁	卵麦か 乳麦 麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ 白菜と竹輪の煮びたし 人参しりしり ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏じゃがが煮 スパトマト炒め キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁	麦落 乳麦 乳麦 麦
	栄養価 エネルギー 109kcal 蛋白質 7.9g 脂質 4.2g 炭水化物 9.1g ナトリウム 550mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 268kcal 11.6g 4.9g 42.1g 990mg 2.5g	栄養価 エネルギー 163kcal 蛋白質 9.3g 脂質 8.3g 炭水化物 13.2g ナトリウム 490mg 食塩相当量 1.2g	おかずセット フルセット 322kcal 13.0g 9.0g 46.2g 930mg 2.4g	栄養価 エネルギー 137kcal 蛋白質 6.2g 脂質 7.8g 炭水化物 12.2g ナトリウム 641mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 296kcal 9.9g 8.5g 45.2g 1081mg 2.7g	栄養価 エネルギー 116kcal 蛋白質 8.9g 脂質 4.8g 炭水化物 9.1g ナトリウム 618mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 275kcal 12.6g 5.5g 42.1g 1058mg 2.7g	栄養価 エネルギー 138kcal 蛋白質 5.3g 脂質 5.3g 炭水化物 16.8g ナトリウム 451mg 食塩相当量 1.1g	おかずセット フルセット 297kcal 9.0g 6.0g 49.8g 891mg 2.3g
	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g ブリのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ツナあっさり煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツのコンソメ煮 揚げナスの肉味噌からめ 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 切干大根と豚肉の炒め物 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草 高野豆腐の炒り煮 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー 239kcal 蛋白質 12.4g 脂質 12.1g 炭水化物 20.9g ナトリウム 785mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 398kcal 16.1g 12.8g 53.9g 1225mg 3.1g	栄養価 エネルギー 238kcal 蛋白質 12.8g 脂質 11.9g 炭水化物 18.3g ナトリウム 845mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 397kcal 16.5g 12.6g 51.3g 1285mg 3.3g	栄養価 エネルギー 320kcal 蛋白質 10.2g 脂質 19.6g 炭水化物 25.8g ナトリウム 812mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 479kcal 13.9g 20.3g 58.8g 1252mg 3.2g	栄養価 エネルギー 288kcal 蛋白質 13.1g 脂質 15.6g 炭水化物 23.1g ナトリウム 942mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット 447kcal 16.8g 16.3g 56.1g 1382mg 3.5g	栄養価 エネルギー 192kcal 蛋白質 10.0g 脂質 7.6g 炭水化物 22.3g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 351kcal 13.7g 8.3g 55.3g 1196mg 3.0g
	★全粥240g 白身フライ チンゲン菜ソテー 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 田楽煮 炒り豆腐 和風コールスロー ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g シイラ照焼 オクラのパペロンチーノ 洋風肉じゃがが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 焼肉塩炒め ブロッコリーの煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	麦か 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ 人参グラッセ 大豆と人参の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー 334kcal 蛋白質 13.0g 脂質 21.6g 炭水化物 21.4g ナトリウム 741mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 493kcal 16.7g 22.3g 54.4g 1181mg 3.0g	栄養価 エネルギー 191kcal 蛋白質 8.7g 脂質 8.9g 炭水化物 20.1g ナトリウム 906mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 350kcal 12.4g 9.6g 53.1g 1346mg 3.4g	栄養価 エネルギー 181kcal 蛋白質 16.4g 脂質 3.8g 炭水化物 20.5g ナトリウム 954mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット 340kcal 20.1g 4.5g 53.5g 1394mg 3.5g	栄養価 エネルギー 248kcal 蛋白質 13.8g 脂質 13.3g 炭水化物 18.1g ナトリウム 671mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 407kcal 17.5g 14.0g 51.1g 1111mg 2.8g	栄養価 エネルギー 339kcal 蛋白質 14.6g 脂質 18.8g 炭水化物 28.8g ナトリウム 931mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット 498kcal 18.3g 19.5g 61.8g 1371mg 3.5g
	合 計	栄養価 エネルギー 682kcal 蛋白質 33.3g 脂質 37.9g 炭水化物 51.4g ナトリウム 2076mg 食塩相当量 5.3g	おかずセット フルセット 1159kcal 44.4g 40.0g 150.4g 3396mg 8.6g	栄養価 エネルギー 592kcal 蛋白質 30.8g 脂質 29.1g 炭水化物 51.6g ナトリウム 2241mg 食塩相当量 5.6g	おかずセット フルセット 1069kcal 41.9g 31.2g 150.6g 3561mg 9.1g	栄養価 エネルギー 638kcal 蛋白質 32.8g 脂質 31.2g 炭水化物 58.5g ナトリウム 2407mg 食塩相当量 6.1g	おかずセット フルセット 1115kcal 43.9g 33.3g 157.5g 3727mg 9.4g	栄養価 エネルギー 652kcal 蛋白質 35.8g 脂質 33.7g 炭水化物 50.3g ナトリウム 2231mg 食塩相当量 5.7g	おかずセット フルセット 1129kcal 46.9g 35.8g 149.3g 3551mg 9.0g	栄養価 エネルギー 669kcal 蛋白質 29.9g 脂質 31.7g 炭水化物 67.9g ナトリウム 2138mg 食塩相当量 5.4g

★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。

お食事の作り方



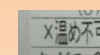
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

「ムース食」 週間献立表

		9月22日(月)			9月23日(火)			9月24日(水)			9月25日(木)			9月26日(金)		
朝	食	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚肉と大根の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦 法蓮草とハムのマリーネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚すき 乳麦 切干大根煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ)		
		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	105kcal	279kcal	エネルギー	103kcal	277kcal	エネルギー	142kcal	316kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	91kcal	265kcal
		蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.1g	6.9g
昼	食	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.3g	4.0g
		炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	13.0g	51.4g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	11.1g	49.5g	炭水化物	12.2g	50.6g
		ナトリウム	584mg	1107mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	626mg	1149mg	ナトリウム	631mg	1154mg	ナトリウム	572mg	1095mg
		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	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g
夕	食	★全粥240g 白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の幽庵焼き 乳麦 昆布煮豆 乳麦 ハムとブロッコリーのマリーネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 メンマの中華和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 若芽の酢味噌和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子のソース炒め 卵乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ)		
		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	169kcal	343kcal	エネルギー	192kcal	366kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	211kcal	385kcal
		蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g
合	計	脂質	7.2g	7.9g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g
		炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.3g	57.7g	炭水化物	20.2g	58.6g
		ナトリウム	936mg	1459mg	ナトリウム	821mg	1344mg	ナトリウム	868mg	1391mg	ナトリウム	736mg	1259mg	ナトリウム	931mg	1454mg
		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	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g
合	計	★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 サラダスパゲティ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身魚しんじょう 卵乳麦 がんも煮 麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 大豆大根煮 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ)		
		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	283kcal	457kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal
		蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g
合	計	脂質	20.1g	20.8g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g
		炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	15.2g	53.6g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g
		ナトリウム	804mg	1327mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	761mg	1284mg	ナトリウム	870mg	1393mg
		食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g
合	計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	557kcal	1079kcal	エネルギー	503kcal	1025kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	463kcal	985kcal
		蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	18.1g	29.5g	蛋白質	18.7g	30.1g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g
		脂質	32.1g	34.2g	脂質	25.7g	27.8g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.7g	22.8g
合	計	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	48.3g	163.5g	炭水化物	53.7g	168.9g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.4g	164.6g
		ナトリウム	2324mg	3893mg	ナトリウム	2154mg	3723mg	ナトリウム	2220mg	3789mg	ナトリウム	2128mg	3697mg	ナトリウム	2373mg	3942mg
		食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	10.0g

★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。

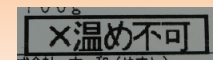
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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