

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月6日(月)		10月7日(火)		10月8日(水)		10月9日(木)		10月10日(金)	
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁(若芽・巻麴)		★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ソナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)		★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 和風サラダ ★味噌汁(巻麴・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 165kcal 427kcal		エネルギー 177kcal 431kcal		エネルギー 184kcal 443kcal		エネルギー 193kcal 455kcal		エネルギー 185kcal 449kcal	
	たんぱく質 9.8g 15.5g		たんぱく質 10.9g 15.9g		たんぱく質 11.3g 16.6g		たんぱく質 13.9g 19.6g		たんぱく質 8.8g 14.5g	
	脂質 7.2g 8.1g		脂質 8.0g 8.8g		脂質 8.6g 9.9g		脂質 8.2g 9.1g		脂質 10.1g 11.0g	
昼食	★ごはん150g サウラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のヒリ辛煮 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩しモンバスタ ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g メンチカツ フロッコリー 麩とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g ブリのごま焼 塩ゆでアスパラ かぶのさっぱりボン酢煮 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	
	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 248kcal 504kcal		エネルギー 239kcal 494kcal		エネルギー 231kcal 497kcal		エネルギー 210kcal 466kcal		エネルギー 248kcal 504kcal	
	たんぱく質 16.4g 21.5g		たんぱく質 13.8g 18.9g		たんぱく質 9.5g 15.3g		たんぱく質 15.9g 21.0g		たんぱく質 17.5g 22.6g	
	脂質 11.0g 11.8g		脂質 13.1g 13.9g		脂質 14.7g 10.8g		脂質 11.6g 12.6g		脂質 12.6g 13.3g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生葉炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 鶏肉マスタード 人参グラッセ フロッコリーのペペロンチーノ 三色野菜ナムル ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	
	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 210kcal 464kcal		エネルギー 219kcal 483kcal		エネルギー 223kcal 484kcal		エネルギー 218kcal 477kcal		エネルギー 183kcal 443kcal	
	たんぱく質 16.1g 21.2g		たんぱく質 14.9g 20.5g		たんぱく質 18.4g 23.8g		たんぱく質 12.8g 17.9g		たんぱく質 14.3g 19.7g	
合計	エネルギー 830kcal 1602kcal		エネルギー 832kcal 1605kcal		エネルギー 839kcal 1625kcal		エネルギー 819kcal 1596kcal		エネルギー 817kcal 1597kcal	
	たんぱく質 48.4g 64.3g		たんぱく質 47.3g 63.0g		たんぱく質 46.6g 63.1g		たんぱく質 49.5g 65.4g		たんぱく質 48.0g 64.2g	
	脂質 36.8g 39.3g		脂質 38.4g 40.9g		脂質 37.2g 41.1g		脂質 39.2g 42.2g		脂質 39.4g 42.0g	
	炭水化物 76.5g 241.6g		炭水化物 77.3g 242.0g		炭水化物 80.3g 244.8g		炭水化物 69.1g 233.5g		炭水化物 68.1g 233.9g	
	ナトリウム 2285mg 2911mg		ナトリウム 2219mg 2820mg		ナトリウム 2115mg 2759mg		ナトリウム 2150mg 2769mg		ナトリウム 2126mg 2727mg	

※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

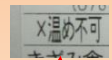


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	10月6日(月)			10月7日(火)			10月8日(水)			10月9日(木)			10月10日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け			★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え			★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ソナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え			★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 和風サラダ		
	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	165kcal	358kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	185kcal	378kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	8.8g	12.1g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	10.1g	10.6g
昼食	★ごはん120g サウラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のヒリ辛煮 キャロットラペ			★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ			★ごはん120g メンチカツ フロッコリー 麩とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し			★ごはん120g ブリのごま焼 塩ゆでアスパラ かぶのさっぱりポン酢煮 白菜と挽肉の旨煮			★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物		
	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	248kcal	441kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	248kcal	441kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	17.5g	20.8g
	脂質	11.0g	11.5g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	12.6g	13.1g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし			★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ			★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生葉炒め 若芽としらすのおひたし			★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ フロッコリーのペペロンチーノ 三色野菜ナムル			★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 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 ご飯セット		
	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	183kcal	376kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	14.3g	17.6g
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	210kcal	403kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	183kcal	376kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	14.3g	17.6g
	脂質	11.5g	12.0g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	9.7g	10.2g
	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	8.4g	50.3g
合計	エネルギー 623kcal 1202kcal たんぱく質 42.3g 52.2g 脂質 29.7g 31.2g 炭水化物 44.6g 170.3g ナトリウム 2211mg 2214mg 食塩相当量 5.7g 5.7g			エネルギー 635kcal 1214kcal たんぱく質 39.6g 49.5g 脂質 31.4g 32.9g 炭水化物 49.5g 175.2g ナトリウム 2143mg 2146mg 食塩相当量 5.5g 5.5g			エネルギー 638kcal 1217kcal たんぱく質 39.2g 49.1g 脂質 30.2g 31.7g 炭水化物 51.4g 177.1g ナトリウム 2038mg 2041mg 食塩相当量 5.2g 5.2g			エネルギー 621kcal 1200kcal たんぱく質 42.6g 52.5g 脂質 32.2g 33.7g 炭水化物 40.2g 165.9g ナトリウム 2076mg 2079mg 食塩相当量 5.3g 5.3g			エネルギー 616kcal 1195kcal たんぱく質 40.6g 50.5g 脂質 32.4g 33.9g 炭水化物 39.2g 164.9g ナトリウム 2049mg 2052mg 食塩相当量 5.2g 5.2g		
	エネルギー 830kcal 1409kcal たんぱく質 48.4g 58.3g 脂質 36.8g 38.3g 炭水化物 76.5g 202.2g ナトリウム 2285mg 2288mg 食塩相当量 5.9g 5.9g			エネルギー 832kcal 1411kcal たんぱく質 47.3g 57.2g 脂質 38.4g 39.9g 炭水化物 77.3g 203.0g ナトリウム 2219mg 2222mg 食塩相当量 5.7g 5.7g			エネルギー 839kcal 1418kcal たんぱく質 46.6g 56.5g 脂質 37.2g 38.7g 炭水化物 80.3g 206.0g ナトリウム 2115mg 2118mg 食塩相当量 5.4g 5.4g			エネルギー 819kcal 1398kcal たんぱく質 49.5g 59.4g 脂質 39.2g 40.7g 炭水化物 69.1g 194.8g ナトリウム 2150mg 2153mg 食塩相当量 5.5g 5.5g			エネルギー 817kcal 1396kcal たんぱく質 48.0g 57.9g 脂質 39.4g 40.9g 炭水化物 68.1g 193.8g ナトリウム 2126mg 2129mg 食塩相当量 5.4g 5.4g		
	合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		
	エネルギー 830kcal 1409kcal たんぱく質 48.4g 58.3g 脂質 36.8g 38.3g 炭水化物 76.5g 202.2g ナトリウム 2285mg 2288mg 食塩相当量 5.9g 5.9g			エネルギー 832kcal 1411kcal たんぱく質 47.3g 57.2g 脂質 38.4g 39.9g 炭水化物 77.3g 203.0g ナトリウム 2219mg 2222mg 食塩相当量 5.7g 5.7g			エネルギー 839kcal 1418kcal たんぱく質 46.6g 56.5g 脂質 37.2g 38.7g 炭水化物 80.3g 206.0g ナトリウム 2115mg 2118mg 食塩相当量 5.4g 5.4g			エネルギー 819kcal 1398kcal たんぱく質 49.5g 59.4g 脂質 39.2g 40.7g 炭水化物 69.1g 194.8g ナトリウム 2150mg 2153mg 食塩相当量 5.5g 5.5g			エネルギー 817kcal 1396kcal たんぱく質 48.0g 57.9g 脂質 39.4g 40.9g 炭水化物 68.1g 193.8g ナトリウム 2126mg 2129mg 食塩相当量 5.4g 5.4g		

※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

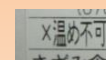


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	10月6日(月)				10月7日(火)				10月8日(水)				10月9日(木)				10月10日(金)			
朝食	★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース コンニャクの辛味炒め ポテトマサラダ				★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん きんぴら キャベツのピリ辛マヨネーズ				★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し パインキャロットラペ				★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトビーンズサラダ				★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スイートパンプ キャベツと若芽のごまマヨネーズ			
	卵麦 麦 乳麦 落 卵乳麦				卵麦 麦 卵麦か				卵麦 麦 卵麦か				卵麦 麦 卵麦				卵麦 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 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			
	260kcal 8.2g 14.0g 25.7g 668mg 278mg 135mg 1.7g				503kcal 12.3g 14.6g 78.5g 669mg 339mg 200mg 1.7g				259kcal 7.9g 15.4g 22.4g 783mg 388mg 115mg 2.0g				502kcal 12.0g 16.0g 75.2g 784mg 449mg 180mg 2.0g				232kcal 5.4g 11.3g 26.2g 704mg 369mg 75mg 1.8g			
昼食	★ごはん150g まぐろカツ 塩ゆでアスパラ ナスの炒り煮 インゲンとキャベツのツナマヨネ				★ごはん150g ハッシュドポークのルー 大根とひじきの煮物 マセドニアンサラダ				★ごはん150g マーボなす パスタのクリーム煮 わかめとパプリカの和え物				★ごはん150g 鯖の竜田揚 ぶきのきんぴら 春雨と鶏肉の炒め煮 大根の甘酢漬				★ごはん150g デキンピカダ トマトソース 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ			
	麦 麦 麦 卵麦				乳麦 麦 卵				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				卵麦 卵麦 卵麦 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			
	351kcal 8.9g 25.4g 23.5g 533mg 398mg 142mg 1.4g				594kcal 13.0g 26.0g 76.3g 534mg 459mg 207mg 1.4g				398kcal 10.3g 23.7g 34.1g 708mg 534mg 136mg 1.8g				641kcal 14.4g 24.3g 86.9g 709mg 595mg 201mg 1.8g				369kcal 8.7g 26.0g 27.3g 857mg 521mg 140mg 2.2g			
間食	◎黄桃(缶) 75g				◎みかん(缶) 75g				◎バナナフル(缶) 75g				◎黄桃(缶) 75g				◎みかん(缶) 75g			
	★ごはん150g デキンクリームシチュー 人参の炒り煮 大根のマヨネーズ和え				★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 和風サラダ				★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ				★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み れんこんの土佐煮 マカロニサラダ				★ごはん150g 野菜ニロック デキン菜ソテー 人参とさつま揚げの金平 ごぼうのおかかマヨサラダ			
	乳麦 麦 卵乳麦				乳麦 麦 卵				乳麦 麦 卵乳麦				卵乳麦 麦 卵麦				麦 乳麦 卵麦 卵麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 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			
夕食	347kcal 9.6g 21.6g 28.6g 701mg 646mg 155mg 1.8g				590kcal 13.7g 22.2g 81.4g 702mg 707mg 220mg 1.8g				322kcal 8.2g 17.3g 33.1g 643mg 474mg 114mg 1.6g				565kcal 12.3g 17.3g 85.9g 644mg 535mg 179mg 1.6g				364kcal 13.7g 21.2g 30.6g 596mg 694mg 133mg 1.5g			
	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				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				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				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				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			
	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				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				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				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				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			
	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				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				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				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				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			
	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				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				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				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				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			
合計	958kcal 26.7g 61.0g 77.8g 1902mg 1322mg 432mg 4.9g				1687kcal 39.0g 62.8g 236.2g 1905mg 1505mg 627mg 4.9g				979kcal 26.4g 55.8g 89.6g 2134mg 1396mg 365mg 5.4g				1708kcal 38.7g 57.6g 248.0g 2137mg 1579mg 560mg 5.4g				965kcal 27.8g 59.7g 84.1g 2157mg 1584mg 348mg 5.5g			
	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				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				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				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				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			
	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				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				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				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				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			
	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				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				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				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				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			
	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				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				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				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				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			
合計(間食込)	1022kcal 27.1g 61.1g 93.3g 1905mg 1382mg 439mg 4.9g				1751kcal 39.4g 62.9g 251.7g 1908mg 1565mg 634mg 4.9g				1027kcal 26.8g 55.9g 101.1g 2137mg 1452mg 371mg 5.4g				1756kcal 39.1g 57.7g 259.5g 2140mg 1635mg 566mg 5.4g				1028kcal 28.1g 58.0g 99.3g 2158mg 1641mg 351mg 5.5g			
	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				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				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				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				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			
	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				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				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				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				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			
	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				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				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				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				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			
	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				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				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				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				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			

※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

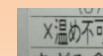


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	10月6日(月)			10月7日(火)			10月8日(水)			10月9日(木)			10月10日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 カリフラワーの煮物 ミックスマカロニサラダ			★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 青菜のわさび和え			★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 コンニャクの香味炒め 玉子スバザラダ			★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 青のりポテトサラダ			★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 白菜のスープ煮 キャベツのミモザサラダ		
	乳麦 卵麦か 卵麦			乳麦 乳麦落 卵麦			麦 乳麦落 卵麦			卵麦 卵麦 卵麦			乳麦 乳麦 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	221kcal	511kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	180kcal	470kcal
	たんぱく質	8.6g	13.5g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	6.7g	11.6g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	8.9g	13.8g
	脂質	13.3g	14.0g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	10.8g	11.5g
	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	11.2g	74.1g
	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	470mg	471mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	530mg	531mg
	カリウム	353mg	425mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	288mg	360mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	421mg	493mg
	リン	116mg	193mg	リン	153mg	230mg	リン	83mg	160mg	リン	138mg	215mg	リン	117mg	194mg
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ 大根と鶏肉のマーガリン風味 キャベツの土佐煮			★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンツネ ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え			★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 オクラのペロロンチーノ 切干大根としらすの煮物 コンニャクサラダ			★ごはん180g 肉丼の具 里芋の和風クリーム煮 インゲンのごま和え			★ごはん180g フリの磯辺焼 フロッコリー 蒸し鶏の炒め物 揚げじゃがの煮っころがし		
	乳麦 卵麦 乳麦 乳麦 麦			麦 乳麦 麦 卵麦 麦			麦 麦 麦 卵麦 麦			麦 乳麦 麦 麦 麦			麦 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	284kcal	574kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	305kcal	595kcal
	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	16.3g	21.2g
	脂質	15.9g	16.6g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	25.1g	88.0g	炭水化物	22.4g	85.3g
	ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	701mg	702mg
	カリウム	642mg	714mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	508mg	580mg	カリウム	685mg	757mg	カリウム	652mg	724mg
	リン	199mg	276mg	リン	192mg	269mg	リン	77mg	154mg	リン	232mg	309mg	リン	151mg	228mg
間食	◎黄桃(缶)150g			◎バナナフル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎バナナフル(缶)150g		
	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 油揚げの玉子どじ 切干と菜の花のおひたし			★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんと煮 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ			★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ			★ごはん180g 豚肉とコロッケ野菜のチーズソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え		
	卵麦え 卵麦 麦 麦			麦 麦 卵麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 卵麦 卵麦			乳麦 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		
	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	278kcal	568kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.7g	18.6g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	18.5g	19.2g
	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	15.3g	78.2g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	544mg	545mg
	カリウム	385mg	457mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	521mg	593mg
	リン	162mg	239mg	リン	231mg	308mg	リン	179mg	256mg	リン	170mg	247mg	リン	236mg	313mg
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	302kcal	592kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	278kcal	568kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.7g	18.6g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	18.5g	19.2g
	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	15.3g	78.2g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	544mg	545mg
	カリウム	385mg	457mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	521mg	593mg
	リン	162mg	239mg	リン	231mg	308mg	リン	179mg	256mg	リン	170mg	247mg	リン	236mg	313mg
	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	833kcal	1703kcal	エネルギー	763kcal	1633kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.9g	53.6g
合計	脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
	カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム		
	リン			リン			リン			リン			リン		
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
	脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
合計(間食込)	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
	カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム		
	リン			リン			リン			リン			リン		
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
	脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
	カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム		
	リン			リン			リン			リン			リン		
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			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。
※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

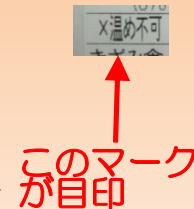


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

10月6日(月)			10月7日(火)			10月8日(水)			10月9日(木)			10月10日(金)			
朝食	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと人参の甘露煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 蕪のとうとろ煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ブロッコリーの卵とじ 一夜漬(大根人参) ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大根とウインナーの洋風煮 なめことじやが芋の煮物 きんぴら ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の味噌炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		麦 卵麦 卵乳麦落 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	158kcal	424kcal	エネルギー	168kcal	449kcal	エネルギー	150kcal	417kcal	エネルギー	116kcal	382kcal	エネルギー	169kcal	441kcal
	蛋白質	6.1g	11.7g	蛋白質	7.4g	13.7g	蛋白質	10.4g	16.3g	蛋白質	3.4g	9.2g	蛋白質	9.1g	15.2g
	脂質	8.6g	9.5g	脂質	10.2g	11.2g	脂質	7.9g	8.8g	脂質	4.0g	4.9g	脂質	7.3g	8.3g
	炭水化物	15.1g	71.1g	炭水化物	13.2g	72.3g	炭水化物	10.0g	66.7g	炭水化物	17.5g	74.0g	炭水化物	16.7g	73.5g
	ナトリウム	709mg	1151mg	ナトリウム	620mg	1061mg	ナトリウム	516mg	958mg	ナトリウム	608mg	1075mg	ナトリウム	690mg	1131mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
昼食	★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま味噌炒め 枝豆入り麻婆なす 青菜のわさび和え ★味噌汁		麦 麦か 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 五目うの花 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 菜の花 ナスの挽肉炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 塩枝豆 豚肉のチリソース炒め カリフラワーの胡麻マヨ和え ★味噌汁		卵麦 麦 麦 卵麦	★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 青じそパスタ 五目炒め煮 パンパンジーサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦落 乳麦 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	295kcal	560kcal	エネルギー	193kcal	464kcal	エネルギー	238kcal	503kcal	エネルギー	233kcal	510kcal	エネルギー	226kcal	492kcal
	蛋白質	11.9g	17.7g	蛋白質	10.6g	16.4g	蛋白質	13.9g	19.6g	蛋白質	12.3g	18.6g	蛋白質	13.0g	18.8g
	脂質	21.7g	22.6g	脂質	8.3g	9.2g	脂質	13.3g	14.2g	脂質	12.4g	13.4g	脂質	8.0g	8.9g
	炭水化物	14.1g	70.5g	炭水化物	20.2g	77.5g	炭水化物	16.5g	72.5g	炭水化物	17.4g	75.5g	炭水化物	21.9g	78.3g
	ナトリウム	797mg	1263mg	ナトリウム	809mg	1251mg	ナトリウム	873mg	1339mg	ナトリウム	678mg	1119mg	ナトリウム	746mg	1188mg
食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕食	★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とじやが芋のキムチ炒め 梅和えスパゲティ ★味噌汁		乳麦 乳麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g おふくろカレーのルー 麩の野菜あんかけ 春雨の酢の物 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 炒り豆腐 パスタのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白身フライ 法蓮草ソテー 切干大根のカレーきんぴら オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 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	175kcal	458kcal	エネルギー	277kcal	543kcal	エネルギー	238kcal	519kcal	エネルギー	280kcal	546kcal	エネルギー	286kcal	554kcal
	蛋白質	14.2g	21.0g	蛋白質	10.3g	15.9g	蛋白質	7.4g	13.9g	蛋白質	11.8g	17.5g	蛋白質	9.1g	14.8g
	脂質	5.8g	7.6g	脂質	14.8g	15.7g	脂質	11.0g	12.7g	脂質	14.1g	15.0g	脂質	18.4g	19.3g
	炭水化物	16.9g	74.2g	炭水化物	25.3g	81.7g	炭水化物	26.7g	84.0g	炭水化物	26.1g	82.4g	炭水化物	21.5g	78.3g
	ナトリウム	725mg	1166mg	ナトリウム	964mg	1406mg	ナトリウム	941mg	1382mg	ナトリウム	925mg	1368mg	ナトリウム	776mg	1219mg
食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
合計	栄養価	おかずセット	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	628kcal	1442kcal	エネルギー	638kcal	1456kcal	エネルギー	626kcal	1439kcal	エネルギー	629kcal	1438kcal	エネルギー	681kcal	1487kcal
	蛋白質	32.2g	50.4g	蛋白質	28.3g	46.0g	蛋白質	31.7g	49.8g	蛋白質	27.5g	45.3g	蛋白質	31.2g	48.8g
	脂質	36.1g	39.7g	脂質	33.3g	36.1g	脂質	32.2g	35.7g	脂質	30.5g	33.3g	脂質	33.7g	36.5g
	炭水化物	46.1g	215.8g	炭水化物	58.7g	231.5g	炭水化物	53.2g	223.2g	炭水化物	61.0g	231.9g	炭水化物	60.1g	230.1g
	ナトリウム	2231mg	3580mg	ナトリウム	2393mg	3718mg	ナトリウム	2330mg	3679mg	ナトリウム	2211mg	3562mg	ナトリウム	2212mg	3538mg
	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.0g

★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。

お食事の作り方



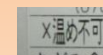
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

10月6日(月)			10月7日(火)			10月8日(水)			10月9日(木)			10月10日(金)			
朝 食	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと人参の甘露煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 蕪ののりと煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 ブロッコリーの卵とじ 一夜漬(大根人参) ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 大根とウインナーの洋風煮 なめことじゃが芋の煮物 きんぴら ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g キャベツと豚肉の味噌炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		麦 卵麦 卵乳麦落 麦
	栄養価 エネルギー 158kcal	おかずセット フルセット 317kcal		栄養価 エネルギー 168kcal	おかずセット フルセット 327kcal		栄養価 エネルギー 150kcal	おかずセット フルセット 309kcal		栄養価 エネルギー 116kcal	おかずセット フルセット 275kcal		栄養価 エネルギー 169kcal	おかずセット フルセット 328kcal	
	蛋白質 6.1g	9.8g		蛋白質 7.4g	11.1g		蛋白質 10.4g	14.1g		蛋白質 3.4g	7.1g		蛋白質 9.1g	12.8g	
	脂質 8.6g	9.3g		脂質 10.2g	10.9g		脂質 7.9g	8.6g		脂質 4.0g	4.7g		脂質 7.3g	8.0g	
	炭水化物 15.1g	48.1g		炭水化物 13.2g	46.2g		炭水化物 10.0g	43.0g		炭水化物 17.5g	50.5g		炭水化物 16.7g	49.7g	
	ナトリウム 709mg	1149mg		ナトリウム 620mg	1060mg		ナトリウム 516mg	956mg		ナトリウム 608mg	1048mg		ナトリウム 690mg	1130mg	
	食塩相当量 1.8g	2.9g		食塩相当量 1.6g	2.7g		食塩相当量 1.3g	2.4g		食塩相当量 1.5g	2.7g		食塩相当量 1.8g	2.9g	
昼 食	★全粥240g 豚肉とキャベツのごま味噌炒め 枝豆入り麻婆なす 青菜のわさび和え ★味噌汁		麦 麦か 卵麦 麦	★全粥240g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 五目うの花 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚のみぞれ煮 菜の花 ナスの挽肉炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 塩枝豆 豚肉のチリソース炒め カリフラワーの胡麻マヨ和え ★味噌汁		卵麦 麦 麦 卵麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ 青じそパスタ 五目炒め煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦落 乳麦 麦
	栄養価 エネルギー 295kcal	おかずセット フルセット 454kcal		栄養価 エネルギー 193kcal	おかずセット フルセット 352kcal		栄養価 エネルギー 238kcal	おかずセット フルセット 397kcal		栄養価 エネルギー 233kcal	おかずセット フルセット 392kcal		栄養価 エネルギー 226kcal	おかずセット フルセット 385kcal	
	蛋白質 11.9g	15.6g		蛋白質 10.6g	14.3g		蛋白質 13.9g	17.6g		蛋白質 12.3g	16.0g		蛋白質 13.0g	16.7g	
	脂質 21.7g	22.4g		脂質 8.3g	9.0g		脂質 13.3g	14.0g		脂質 12.4g	13.1g		脂質 8.0g	8.7g	
	炭水化物 14.1g	47.1g		炭水化物 20.2g	53.2g		炭水化物 16.5g	49.5g		炭水化物 17.4g	50.4g		炭水化物 21.9g	54.9g	
	ナトリウム 797mg	1237mg		ナトリウム 809mg	1249mg		ナトリウム 873mg	1313mg		ナトリウム 678mg	1118mg		ナトリウム 746mg	1186mg	
	食塩相当量 2.0g	3.1g		食塩相当量 2.1g	3.2g		食塩相当量 2.2g	3.3g		食塩相当量 1.7g	2.8g		食塩相当量 1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 梅和えスパゲティ ★味噌汁		乳麦 乳麦か 麦 麦	★全粥240g おふくろカレーのルー 麩の野菜あんかけ 春雨の酢の物 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 炒り豆腐 パスタのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身フライ 法蓮草ソテー 切干大根のカレーきんぴら オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 麦
	栄養価 エネルギー 175kcal	おかずセット フルセット 334kcal		栄養価 エネルギー 277kcal	おかずセット フルセット 436kcal		栄養価 エネルギー 238kcal	おかずセット フルセット 397kcal		栄養価 エネルギー 280kcal	おかずセット フルセット 439kcal		栄養価 エネルギー 286kcal	おかずセット フルセット 445kcal	
	蛋白質 14.2g	17.9g		蛋白質 10.3g	14.0g		蛋白質 7.4g	11.1g		蛋白質 11.8g	15.5g		蛋白質 9.1g	12.8g	
	脂質 5.8g	6.5g		脂質 14.8g	15.5g		脂質 11.0g	11.7g		脂質 14.1g	14.8g		脂質 18.4g	19.1g	
	炭水化物 16.9g	49.9g		炭水化物 25.3g	58.3g		炭水化物 26.7g	59.7g		炭水化物 26.1g	59.1g		炭水化物 21.5g	54.5g	
	ナトリウム 725mg	1165mg		ナトリウム 964mg	1404mg		ナトリウム 941mg	1381mg		ナトリウム 925mg	1365mg		ナトリウム 776mg	1216mg	
	食塩相当量 1.8g	3.0g		食塩相当量 2.5g	3.6g		食塩相当量 2.4g	3.5g		食塩相当量 2.4g	3.5g		食塩相当量 2.0g	3.1g	
合 計	栄養価 エネルギー 628kcal	おかずセット フルセット 1105kcal		栄養価 エネルギー 638kcal	おかずセット フルセット 1115kcal		栄養価 エネルギー 626kcal	おかずセット フルセット 1103kcal		栄養価 エネルギー 629kcal	おかずセット フルセット 1106kcal		栄養価 エネルギー 681kcal	おかずセット フルセット 1158kcal	
	蛋白質 32.2g	43.3g		蛋白質 28.3g	39.4g		蛋白質 31.7g	42.8g		蛋白質 27.5g	38.6g		蛋白質 31.2g	42.3g	
	脂質 36.1g	38.2g		脂質 33.3g	35.4g		脂質 32.2g	34.3g		脂質 30.5g	32.6g		脂質 33.7g	35.8g	
	炭水化物 46.1g	145.1g		炭水化物 58.7g	157.7g		炭水化物 53.2g	152.2g		炭水化物 61.0g	160.0g		炭水化物 60.1g	159.1g	
	ナトリウム 2231mg	3551mg		ナトリウム 2393mg	3713mg		ナトリウム 2330mg	3650mg		ナトリウム 2211mg	3531mg		ナトリウム 2212mg	3532mg	
	食塩相当量 5.6g	9.0g		食塩相当量 6.2g	9.5g		食塩相当量 5.9g	9.2g		食塩相当量 5.6g	9.0g		食塩相当量 5.7g	9.0g	

★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。

お食事の作り方

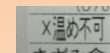


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

		10月6日(月)		10月7日(火)		10月8日(水)		10月9日(木)		10月10日(金)	
朝	食	★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 大根なます ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	
		栄養価 エネルギー 104kcal 蛋白質 4.5g 脂質 5.6g 炭水化物 8.6g ナトリウム 605mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 278kcal 8.3g 6.3g 47.0g 1128mg 2.9g	栄養価 エネルギー 95kcal 蛋白質 4.4g 脂質 2.4g 炭水化物 16.4g ナトリウム 437mg 食塩相当量 1.1g	おかずセット フルセット 269kcal 8.2g 3.1g 54.8g 960mg 2.4g	栄養価 エネルギー 95kcal 蛋白質 2.3g 脂質 4.0g 炭水化物 12.4g ナトリウム 527mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット フルセット 269kcal 6.1g 4.7g 50.8g 1050mg 2.7g	栄養価 エネルギー 107kcal 蛋白質 5.2g 脂質 4.2g 炭水化物 11.7g ナトリウム 555mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 281kcal 9.0g 4.9g 50.1g 1078mg 2.7g	栄養価 エネルギー 71kcal 蛋白質 3.2g 脂質 2.8g 炭水化物 9.4g ナトリウム 523mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット フルセット 245kcal 7.0g 3.5g 47.8g 1046mg 2.7g
昼	食	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の照焼 麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ 麦 鶏肉のすき焼き煮 卵乳麦 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 野菜の味噌風味 卵乳麦 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の西京焼き 乳麦 五色煮 麦 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	
		栄養価 エネルギー 202kcal 蛋白質 7.4g 脂質 10.3g 炭水化物 19.8g ナトリウム 972mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット 376kcal 11.2g 11.0g 58.2g 1495mg 3.8g	栄養価 エネルギー 165kcal 蛋白質 9.2g 脂質 7.4g 炭水化物 15.8g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 339kcal 13.0g 8.1g 54.2g 1341mg 3.4g	栄養価 エネルギー 177kcal 蛋白質 6.2g 脂質 8.9g 炭水化物 17.8g ナトリウム 758mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 351kcal 10.0g 9.6g 56.2g 1281mg 3.3g	栄養価 エネルギー 179kcal 蛋白質 8.0g 脂質 7.8g 炭水化物 19.0g ナトリウム 870mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 353kcal 11.8g 8.5g 57.4g 1393mg 3.5g	栄養価 エネルギー 156kcal 蛋白質 5.1g 脂質 7.0g 炭水化物 17.5g ナトリウム 759mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 330kcal 8.9g 7.7g 55.9g 1282mg 3.3g
夕	食	★全粥240g 白身フライタルタル 大豆大根煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 卵乳麦 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 サラダスパゲティ 卵乳麦か ★味噌汁(とろみ)	
		栄養価 エネルギー 205kcal 蛋白質 4.8g 脂質 12.6g 炭水化物 18.7g ナトリウム 861mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 379kcal 8.6g 13.3g 57.1g 1384mg 3.5g	栄養価 エネルギー 199kcal 蛋白質 6.3g 脂質 11.6g 炭水化物 17.2g ナトリウム 815mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 373kcal 10.1g 12.3g 55.6g 1338mg 3.4g	栄養価 エネルギー 190kcal 蛋白質 11.2g 脂質 7.8g 炭水化物 19.7g ナトリウム 901mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 364kcal 15.0g 8.5g 58.1g 1424mg 3.6g	栄養価 エネルギー 133kcal 蛋白質 5.1g 脂質 6.4g 炭水化物 14.9g ナトリウム 703mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 307kcal 8.9g 7.1g 53.3g 1226mg 3.1g	栄養価 エネルギー 237kcal 蛋白質 5.5g 脂質 15.4g 炭水化物 18.1g ナトリウム 821mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 411kcal 9.3g 16.1g 56.5g 1344mg 3.4g
合	計	★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 大根なます ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	
		栄養価 エネルギー 511kcal 蛋白質 16.7g 脂質 28.5g 炭水化物 47.1g ナトリウム 2438mg 食塩相当量 6.2g	おかずセット フルセット 1033kcal 28.1g 30.6g 162.3g 4007mg 10.2g	栄養価 エネルギー 459kcal 蛋白質 19.9g 脂質 21.4g 炭水化物 49.4g ナトリウム 2070mg 食塩相当量 5.3g	おかずセット フルセット 981kcal 31.3g 23.5g 164.6g 3639mg 9.2g	栄養価 エネルギー 462kcal 蛋白質 19.7g 脂質 20.7g 炭水化物 49.9g ナトリウム 2186mg 食塩相当量 5.5g	おかずセット フルセット 984kcal 31.1g 22.8g 165.1g 3755mg 9.6g	栄養価 エネルギー 419kcal 蛋白質 18.3g 脂質 18.4g 炭水化物 45.6g ナトリウム 2128mg 食塩相当量 5.4g	おかずセット フルセット 941kcal 29.7g 20.5g 160.8g 3697mg 9.3g	栄養価 エネルギー 464kcal 蛋白質 13.8g 脂質 25.2g 炭水化物 45.0g ナトリウム 2103mg 食塩相当量 5.3g	おかずセット フルセット 986kcal 25.2g 27.3g 160.2g 3672mg 9.4g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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

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。



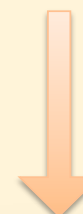
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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