

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月13日(月)			10月14日(火)			10月15日(水)			10月16日(木)			10月17日(金)		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	ロールキャベツのスープ煮			千草焼き			高野豆腐と法蓮草の含め煮			がんもどきの含め煮			白身魚のしんじょう		
	鶏肉の青じそ南蛮煮			五色煮豆			コンニャクの辛味炒め			チキンアラビアータ			鶏ミンチと小松菜の煮物		
	レンコンとフキの煮物			法蓮草と蒸し鶏のサラダ			竹輪のソースマヨ			野菜の三杯酢			カリフラワーの柚子味噌和え		
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			★すまし汁(若芽・おつゆ麩)			★味噌汁(揚げ・しめじ)			★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	サウラの蒸し煮			豚肉と野菜の中華炒め			白身魚のムニエル			鶏のごまタレ煮			豚肉ときのこのコンソメバター		
	人参のレモン煮			鶏肉ピーマン炒め			タルタルソース(小袋)			菜の花			高野豆腐の味噌煮		
	豆腐のあっさりカレー煮込み			キャベツの土佐煮			鶏じゃが煮			厚揚げとふきの煮物			菜の花のおひたし		
	ナスのおろし和え			★味噌汁(豆腐・巻麩)			切干大根の柚子胡椒ナムル			キヤロットラベ			★味噌汁(揚げ・白菜)		
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏肉としめじのケチャップ煮			ホッケの磯辺焼			鶏肉の塩こうじ焼			アジの幽庵焼			鶏肉とれんこんの照り煮		
	竹輪とインゲンの玉子とじ			インゲンソテー			人参のきんぴら			ピーマンソテー			法蓮草の煮びたし		
夕食	菜の花と人参の白和え			揚げと人参の煮びたし			中華つま煮			ごぼう大豆			麩の野菜あんかけ		
	★味噌汁(揚げ・なめこ)			若芽と蒲鉾のわさびマヨ			キャベツと玉ねぎのコンソメ煮			インゲンとツナのマスタード和え			キャベツのピーナッツ和え		
	★味噌汁(若芽・白菜)			★味噌汁(豆腐・小松菜)			★味噌汁(豆腐・小松菜)			★味噌汁(巻麩・キャベツ)			★すまし汁(若芽・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 200kcal 466kcal			エネルギー 219kcal 475kcal			エネルギー 238kcal 500kcal			エネルギー 236kcal 500kcal			エネルギー 263kcal 517kcal		
合計	たんぱく質 14.6g 20.4g			たんぱく質 13.8g 19.0g			たんぱく質 15.3g 20.9g			たんぱく質 17.9g 23.6g			たんぱく質 15.3g 20.5g		
	脂質 9.4g 11.0g			脂質 14.3g 15.1g			脂質 12.7g 13.7g			脂質 9.9g 10.8g			脂質 13.3g 14.1g		
	炭水化物 15.2g 70.1g			炭水化物 10.2g 65.2g			炭水化物 12.4g 67.6g			炭水化物 16.8g 72.9g			炭水化物 19.2g 73.7g		
	ナトリウム 772mg 998mg			ナトリウム 823mg 1075mg			ナトリウム 767mg 997mg			ナトリウム 705mg 932mg			ナトリウム 658mg 831mg		
	食塩相当量 2.0g 2.5g			食塩相当量 2.1g 2.7g			食塩相当量 2.0g 2.5g			食塩相当量 1.8g 2.4g			食塩相当量 1.7g 2.1g		
合計(間食込)	エネルギー 840kcal 1619kcal			エネルギー 815kcal 1594kcal			エネルギー 812kcal 1603kcal			エネルギー 849kcal 1633kcal			エネルギー 813kcal 1598kcal		
	たんぱく質 47.7g 63.8g			たんぱく質 48.0g 64.2g			たんぱく質 46.2g 63.4g			たんぱく質 46.5g 63.2g			たんぱく質 46.5g 63.1g		
	脂質 39.5g 43.2g			脂質 38.5g 41.1g			脂質 39.1g 42.5g			脂質 37.6g 40.9g			脂質 37.9g 41.2g		
	炭水化物 75.9g 239.3g			炭水化物 71.9g 237.5g			炭水化物 67.7g 233.9g			炭水化物 81.5g 246.9g			炭水化物 73.0g 238.6g		
	ナトリウム 2361mg 2925mg			ナトリウム 2234mg 2860mg			ナトリウム 1954mg 2582mg			ナトリウム 2260mg 2861mg			ナトリウム 2269mg 2896mg		
	食塩相当量 6.0g 7.4g			食塩相当量 5.7g 7.2g			食塩相当量 5.0g 6.5g			食塩相当量 5.7g 7.3g			食塩相当量 5.9g 7.3g		

※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

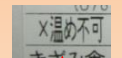


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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13日(月)			10月14日(火)			10月15日(水)			10月16日(木)			10月17日(金)			
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物		卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ		卵 卵麦 麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ		麦 乳麦落 卵	★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢		麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え		卵麦 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	165kcal	358kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	146kcal	339kcal
	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	7.5g	10.8g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	8.2g	11.5g
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.5g	7.0g
	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	13.7g	55.6g
	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	729mg	730mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	★ごはん120g サウラの蒸し煮 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え		麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮		麦か 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 切干大根の柚子胡椒ナムル		麦 卵麦 麦落 麦	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 ギャロットラペ		麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし		乳麦 卵麦 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	278kcal	471kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	
たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	15.3g	18.6g	
脂質	15.3g	15.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.1g	11.6g	
炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	12.3g	54.2g	
ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	439mg	440mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	806mg	807mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎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 ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え		麦 卵麦 麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮ひたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華つま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮		麦 麦 卵乳麦か 乳麦	★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え		麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え		麦 麦 麦 麦落
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	200kcal	393kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	263kcal	456kcal
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	14.3g	14.8g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.3g	13.8g
	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	10.2g	52.1g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	19.2g	61.1g
	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	658mg	659mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	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	643kcal	1222kcal	エネルギー	608kcal	1187kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	41.9g	51.8g	たんぱく質	38.5g	48.4g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	38.8g	48.7g
脂質	32.5g	34.0g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	30.9g	32.4g	
炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	40.0g	165.7g	炭水化物	39.9g	165.6g	炭水化物	52.6g	178.3g	炭水化物	45.2g	170.9g	
ナトリウム	2285mg	2288mg	ナトリウム	2160mg	2163mg	ナトリウム	1878mg	1881mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
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	840kcal	1419kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	46.5g	56.4g
	脂質	39.5g	41.0g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	37.9g	39.4g
	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	71.9g	197.6g	炭水化物	67.7g	193.4g	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	73.0g	198.7g
	ナトリウム	2361mg	2364mg	ナトリウム	2234mg	2237mg	ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	2269mg	2272mg
食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	
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	840kcal	1419kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	46.5g	56.4g
	脂質	39.5g	41.0g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	37.9g	39.4g
	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	71.9g	197.6g	炭水化物	67.7g	193.4g	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	73.0g	198.7g
	ナトリウム	2361mg	2364mg	ナトリウム	2234mg	2237mg	ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	2269mg	2272mg
食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	10月13日(月)			10月14日(火)			10月15日(水)			10月16日(木)			10月17日(金)		
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ ツナのマヨバスタ 切干大根のカレーきんぴら			★ごはん150g 野菜笹かまぼこ ごま風味炒め バジルポテトチキン			★ごはん150g 白身魚のしんじょう キャベツの麻婆あんかけ えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 キャロットエッグ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 キャベツとザーサイ炒め 和風ザラダ		
	乳麦 卵乳麦 乳麦			卵 麦 卵乳麦			卵麦 麦落 卵麦			乳麦 卵乳麦 乳麦落			乳麦 卵 卵		
	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	275kcal	518kcal	エネルギー	255kcal	498kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	277kcal	520kcal
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	17.2g	17.8g	脂質	15.6g	16.2g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	20.6g	21.2g
	炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	16.2g	69.0g
	ナトリウム	378mg	379mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	429mg	430mg	ナトリウム	720mg	721mg
	カリウム	371mg	432mg	カリウム	366mg	427mg	カリウム	266mg	327mg	カリウム	529mg	590mg	カリウム	378mg	439mg
	リン	89mg	154mg	リン	111mg	176mg	リン	101mg	166mg	リン	127mg	192mg	リン	93mg	158mg
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 大根シャトー 春雨の甘酢炒め コーンサラダ			★ごはん150g 豚肉と野菜の中巻炒め スイートおさつ 四色なます			★ごはん150g チキンの高菜マヨ ミックスソテー きのこじゃが芋のオーブン 切干と大根のバリバリ			★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 卵乳麦 卵麦 卵			★ごはん150g サワラの竜田揚げ 卵白あんかけ 大根とひじきの煮物 かぼちゃのクリームサラダ		
	乳麦 麦 麦 卵乳麦			煮か 麦 麦			卵麦 卵麦 麦			卵乳麦 卵麦 麦 卵			麦 卵乳麦 麦 卵乳		
	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	312kcal	555kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	342kcal	585kcal
	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	4.7g	8.8g	たんぱく質	13.5g	17.6g
	脂質	12.3g	12.9g	脂質	12.8g	13.4g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	24.5g	25.1g	脂質	20.2g	20.8g
	炭水化物	39.7g	92.5g	炭水化物	43.5g	96.3g	炭水化物	15.4g	68.2g	炭水化物	36.7g	89.5g	炭水化物	24.4g	77.2g
	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	619mg	620mg
	カリウム	472mg	533mg	カリウム	655mg	716mg	カリウム	449mg	510mg	カリウム	480mg	541mg	カリウム	577mg	638mg
	リン	115mg	180mg	リン	126mg	191mg	リン	137mg	202mg	リン	90mg	155mg	リン	157mg	222mg
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎ハイナッフル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎ハイナッフル(缶) 75g		
	★ごはん150g 肉井の具 揚げと大根の煮びたし キャベツの白だし和え			★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め クリームコロッケ 王子スハ			★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 デミグラスバスタ			★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 インゲンソテー 野菜炒め れんこんサラダ			★ごはん150g 豆腐ハンバーグのきのこあん スパトマト炒め 明太ポテトサラダ		
	麦 麦 卵麦			麦 乳麦 卵乳麦			卵乳麦 乳麦 卵乳麦			麦 乳麦 卵麦 卵麦			卵麦 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	374kcal	617kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	388kcal	631kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	348kcal	591kcal
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	6.4g	10.5g
	脂質	27.1g	27.7g	脂質	26.3g	26.9g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	19.1g	19.7g
	炭水化物	20.5g	73.3g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	47.2g	100.0g	炭水化物	16.9g	69.7g	炭水化物	35.1g	87.9g
	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム	457mg	518mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	322mg	383mg
夕食	リン	190mg	255mg	リン	136mg	201mg	リン	146mg	211mg	リン	172mg	237mg	リン	86mg	151mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal
	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	23.9g	36.2g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	56.6g	58.4g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	59.9g	61.7g
	炭水化物	83.2g	241.6g	炭水化物	88.8g	247.2g	炭水化物	84.3g	242.7g	炭水化物	75.9g	234.3g	炭水化物	75.7g	234.1g
	ナトリウム	1887mg	1890mg	ナトリウム	1678mg	1681mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	2004mg	2007mg
	カリウム	1300mg	1483mg	カリウム	1367mg	1550mg	カリウム	1216mg	1399mg	カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1277mg	1460mg
	リン	394mg	589mg	リン	373mg	568mg	リン	384mg	579mg	リン	389mg	584mg	リン	336mg	531mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g
合計	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	27.3g	39.6g
	脂質	56.7g	58.5g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	60.0g	61.8g
	炭水化物	98.7g	257.1g	炭水化物	100.3g	258.7g	炭水化物	99.5g	257.9g	炭水化物	91.4g	249.8g	炭水化物	90.9g	249.3g
	ナトリウム	1890mg	1893mg	ナトリウム	1681mg	1684mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1876mg	1879mg	ナトリウム	2005mg	2008mg
	カリウム	1360mg	1543mg	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1273mg	1456mg	カリウム	1560mg	1743mg	カリウム	1334mg	1517mg
	リン	401mg	596mg	リン	379mg	574mg	リン	387mg	582mg	リン	396mg	591mg	リン	339mg	534mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計(間食込)														
	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	27.3g	39.6g
	脂質	56.7g	58.5g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	60.0g	61.8g
	炭水化物	98.7g	257.1g	炭水化物	100.3g	258.7g	炭水化物	99.5g	257.9g	炭水化物	91.4g	249.8g	炭水化物	90.9g	249.3g
	ナトリウム	1890mg	1893mg	ナトリウム	1681mg	1684mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1876mg	1879mg	ナトリウム	2005mg	2008mg
	カリウム	1360mg	1543mg	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1273mg	1456mg	カリウム	1560mg	1743mg	カリウム	1334mg	1517mg
	リン	401mg	596mg	リン	379mg	574mg	リン	387mg	582mg	リン	396mg	591mg	リン	339mg	534mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※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。
※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

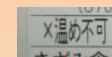


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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13日(月)		10月14日(火)		10月15日(水)		10月16日(木)		10月17日(金)	
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	揚げ豆腐のどろろかけ	麦	鶏肉とジャガ芋の揚げ煮	麦	白玉焼き	卵	肉団子の玉ねぎあん	卵	しんじょうのかに風あんかけ
	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	ブロッコリーの煮物	麦	洋風肉じゃが煮	乳麦	白花豆煮	麦	揚げと人参の煮びたし
	パンパンジーサラダ	乳麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	わかめとパプリカの和え物	麦	ひじきのごまマヨ和え
	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
	エネルギー	190kcal	480kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	229kcal	519kcal
	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	10.1g	15.0g
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	8.0g	8.7g
	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	29.8g	92.7g
昼食	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	737mg	738mg
	カリウム	523mg	595mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	514mg	586mg
	リン	166mg	243mg	リン	158mg	235mg	リン	157mg	234mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	鯖の味噌バター焼	乳麦	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	白身魚のムニエル	麦	鶏肉の塩こづじ焼	麦	アジのごま焼
	キャベツソテー	乳麦	スープキャベツ	乳麦	タルタルソース(小袋)	卵	オクラのペペロンチーノ	麦	塩ゆでアスパラ
	揚げナスの煮物	麦	マッシュサラダ	卵	ナスの挽肉炒め	乳麦	キャベツの土佐煮	麦	豚肉のマヨマスタード炒め
	オクラと卵のあっさり和え	卵			キャベツのピーナッツ和え	麦	中華サラダ	乳麦	マリーネサラダ
間食	◎黄桃(缶)150g		◎ハイナッブル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナッブル(缶)150g
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	肉野菜炒め	麦	お魚ザンギ	卵	鶏肉のマーマレード煮	麦	カレイの竜田揚げ	麦	豚肉とキャベツの塩おかつ
	竹輪の五色きんぴら	卵	塩枝豆	麦	菜の花	卵	卵白あんかけ	卵	けんちん煮
	若芽としらすのおひたし	麦	鶏肉と小松菜煮	麦	野菜炒め	卵	人参のレモン煮	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物
			パインキャロットラペ		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵	豆腐の塩あんかけ煮	麦	
							コールスローサラダ	卵	
	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	287kcal	577kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	312kcal	602kcal
	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	16.6g	21.5g
夕食	脂質	19.5g	20.2g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	17.1g	17.8g
	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	22.9g	85.8g
	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	615mg	616mg
	カリウム	402mg	474mg	カリウム	573mg	645mg	カリウム	484mg	556mg
	リン	169mg	246mg	リン	217mg	294mg	リン	187mg	264mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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
	肉野菜炒め	麦	お魚ザンギ	卵	鶏肉のマーマレード煮	麦	カレイの竜田揚げ	麦	豚肉とキャベツの塩おかつ
	竹輪の五色きんぴら	卵	塩枝豆	麦	菜の花	卵	卵白あんかけ	卵	けんちん煮
	若芽としらすのおひたし	麦	鶏肉と小松菜煮	麦	野菜炒め	卵	人参のレモン煮	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物
合計	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	791kcal	1661kcal	エネルギー	822kcal	1692kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	42.2g	56.9g
	脂質	50.3g	52.4g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	41.4g	43.5g
	炭水化物	50.1g	238.8g	炭水化物	65.1g	253.8g	炭水化物	69.0g	257.7g
	ナトリウム	2085mg	2088mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2104mg	2107mg
	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1587mg	1803mg	カリウム	1437mg	1653mg
	リン	535mg	766mg	リン	520mg	751mg	リン	408mg	639mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	肉野菜炒め	麦	お魚ザンギ	卵	鶏肉のマーマレード煮	麦	カレイの竜田揚げ	麦	豚肉とキャベツの塩おかつ
合計(間食込)	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	43.0g	57.7g
	脂質	50.5g	52.6g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	41.6g	43.7g
	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	95.6g	284.3g	炭水化物	92.0g	280.7g
	ナトリウム	2091mg	2094mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2110mg	2113mg
	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1701mg	1917mg	カリウム	1550mg	1766mg
	リン	549mg	780mg	リン	526mg	757mg	リン	420mg	651mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g
	肉野菜炒め	麦	お魚ザンギ	卵	鶏肉のマーマレード煮	麦	カレイの竜田揚げ	麦	豚肉とキャベツの塩おかつ

※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

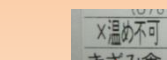


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

「やわらか普通食」 週間献立表

		10月13日(月)		10月14日(火)		10月15日(水)		10月16日(木)		10月17日(金)					
朝食		★やわらかごはん180g ひき肉と里芋の味噌煮 切干大根煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 蒸し鶏と春雨の中華煮 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 ひじきと大根菜のツナ炒め カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ ポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと魚肉ソーセージのソテー 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁					
	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	129kcal	401kcal	エネルギー	200kcal	467kcal	エネルギー	122kcal	394kcal	エネルギー	218kcal	485kcal	エネルギー	93kcal	366kcal
	蛋白質	6.5g	12.6g	蛋白質	6.9g	12.5g	蛋白質	7.8g	14.1g	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	5.8g	11.9g
	脂質	3.2g	4.2g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	4.9g	5.9g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	4.4g	5.4g
	炭水化物	19.8g	77.0g	炭水化物	15.3g	71.7g	炭水化物	11.8g	69.0g	炭水化物	16.9g	73.2g	炭水化物	9.3g	66.5g
ナトリウム	781mg	1222mg	ナトリウム	476mg	920mg	ナトリウム	519mg	960mg	ナトリウム	439mg	881mg	ナトリウム	658mg	1101mg	
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼食		★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め 豆腐のかい風あんかけ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 豚肉とキャベツのごま風味炒め フレンチマカロニ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き ジャガ玉煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		★生姜ごはん ホッケのごま焼 菜の花 金時豆煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉とさつま芋の韓国風炒め 切干と挽肉のオイスター炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁					
	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	290kcal	561kcal	エネルギー	285kcal	562kcal	エネルギー	176kcal	453kcal	エネルギー	196kcal	511kcal	エネルギー	211kcal	487kcal
	蛋白質	12.3g	18.0g	蛋白質	8.5g	14.9g	蛋白質	9.3g	15.6g	蛋白質	15.5g	22.6g	蛋白質	10.8g	17.3g
	脂質	18.9g	19.8g	脂質	17.2g	18.9g	脂質	6.9g	8.6g	脂質	3.4g	6.1g	脂質	8.7g	10.4g
	炭水化物	17.7g	75.0g	炭水化物	23.4g	79.9g	炭水化物	18.3g	74.8g	炭水化物	26.0g	88.6g	炭水化物	22.3g	78.8g
ナトリウム	823mg	1265mg	ナトリウム	947mg	1389mg	ナトリウム	822mg	1264mg	ナトリウム	581mg	1596mg	ナトリウム	740mg	1206mg	
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.5g	4.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
夕食		★やわらかごはん180g タンドリーチキン ピーマンソテー 南瓜の柚子そぼろあん 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 人参のきな粉和え 大豆としらすの甘辛煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ オクラのペペロンチーノ ネギ味噌炒め 和風スパゲティ ★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 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g とんかつ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁					
	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	265kcal	543kcal	エネルギー	227kcal	497kcal	エネルギー	342kcal	609kcal	エネルギー	254kcal	530kcal	エネルギー	316kcal	582kcal
	蛋白質	12.7g	19.2g	蛋白質	22.6g	28.3g	蛋白質	12.7g	18.6g	蛋白質	5.7g	12.1g	蛋白質	13.0g	18.7g
	脂質	13.6g	15.3g	脂質	5.7g	6.6g	脂質	18.1g	19.0g	脂質	17.4g	19.1g	脂質	20.3g	21.2g
	炭水化物	22.5g	79.3g	炭水化物	20.8g	77.6g	炭水化物	31.8g	88.3g	炭水化物	18.9g	75.3g	炭水化物	20.6g	77.0g
ナトリウム	668mg	1110mg	ナトリウム	1052mg	1493mg	ナトリウム	1081mg	1525mg	ナトリウム	738mg	1179mg	ナトリウム	637mg	1079mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
合計		★やわらかごはん180g ひき肉と里芋の味噌煮 切干大根煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 蒸し鶏と春雨の中華煮 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 ひじきと大根菜のツナ炒め カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ ポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと魚肉ソーセージのソテー 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁					
	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	684kcal	1505kcal	エネルギー	712kcal	1526kcal	エネルギー	640kcal	1456kcal	エネルギー	668kcal	1526kcal	エネルギー	620kcal	1435kcal
	蛋白質	31.5g	49.8g	蛋白質	38.0g	55.7g	蛋白質	29.8g	48.3g	蛋白質	27.9g	47.1g	蛋白質	29.6g	47.9g
	脂質	35.7g	39.3g	脂質	35.7g	39.2g	脂質	29.9g	33.5g	脂質	34.7g	40.0g	脂質	33.4g	37.0g
	炭水化物	60.0g	231.3g	炭水化物	59.5g	229.2g	炭水化物	61.9g	232.1g	炭水化物	61.8g	237.1g	炭水化物	52.2g	222.3g
	ナトリウム	2272mg	3597mg	ナトリウム	2475mg	3802mg	ナトリウム	2422mg	3749mg	ナトリウム	1758mg	3656mg	ナトリウム	2035mg	3386mg
食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	4.5g	9.3g	食塩相当量	5.2g	8.6g	

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

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13日(月)		10月14日(火)		10月15日(水)		10月16日(木)		10月17日(金)							
朝 食	★全粥240g ひき肉と里芋の味噌煮 切干大根煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 厚焼玉子 蒸し鶏と春雨の中華煮 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚すき風煮物 ひじきと大根菜のツナ炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g スクランブルエッグ ポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁	卵乳 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと魚肉ソーセージのソテー 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦					
	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 129kcal 6.5g 3.2g 19.8g 781mg 2.0g	フルセット 288kcal 10.2g 3.9g 52.8g 1221mg 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 200kcal 6.9g 12.8g 15.3g 476mg 1.2g	フルセット 359kcal 10.6g 13.5g 48.3g 916mg 2.3g	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 122kcal 7.8g 4.9g 11.8g 519mg 1.3g	フルセット 281kcal 11.5g 5.6g 44.8g 959mg 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 218kcal 6.7g 10.4g 13.9g 16.9g 439mg 1.1g	フルセット 377kcal 10.4g 14.6g 49.9g 879mg 2.2g	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 93kcal 5.8g 4.4g 9.3g 658mg 1.7g	フルセット 252kcal 9.5g 5.1g 42.3g 1098mg 2.8g
	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め 豆腐のかい風あんかけ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	麦 卵麦か 麦 麦	★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 豚肉とキャベツのごま風味炒め フレンチマカロニ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き ジャガ玉煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁	麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g ホッケのごま焼 菜の花 金時豆煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉とさつま芋の韓国風炒め 切干と挽肉のオイスター炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦落 麦					
	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 290kcal 12.3g 18.9g 17.7g 823mg 2.1g	フルセット 449kcal 16.0g 19.6g 50.7g 1263mg 3.2g	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 285kcal 8.5g 17.2g 23.4g 947mg 2.4g	フルセット 444kcal 12.2g 17.9g 56.4g 1387mg 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 176kcal 9.3g 6.9g 18.3g 822mg 2.1g	フルセット 335kcal 13.0g 7.6g 51.3g 1262mg 3.2g	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 196kcal 15.5g 3.4g 26.0g 581mg 1.5g	フルセット 355kcal 19.2g 4.1g 59.0g 1021mg 2.6g	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 211kcal 10.8g 8.7g 22.3g 740mg 1.9g	フルセット 370kcal 14.5g 9.4g 55.3g 1180mg 3.0g
	★全粥240g タンドリーチキン ピーマンソテー 南瓜の柚子そぼろあん 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁	卵 卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g あぶらかれい味噌煮 人参のきな粉和え 大豆としらすの甘辛煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ オクラのベベロンチーノ ネギ味噌炒め 和風スパゲティ ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g とんかつ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 卵麦 麦					
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 265kcal 12.7g 13.6g 22.5g 668mg 1.7g	フルセット 424kcal 16.4g 14.3g 55.5g 1108mg 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 227kcal 22.6g 5.7g 20.8g 1052mg 2.7g	フルセット 386kcal 26.3g 6.4g 53.8g 1492mg 3.8g	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 342kcal 12.7g 18.1g 31.8g 1081mg 2.7g	フルセット 501kcal 16.4g 18.8g 64.8g 1521mg 3.9g	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 254kcal 5.7g 17.4g 18.9g 738mg 1.9g	フルセット 413kcal 9.4g 18.1g 51.9g 1178mg 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 316kcal 13.0g 20.3g 20.6g 637mg 1.6g	フルセット 475kcal 16.7g 21.0g 53.6g 1077mg 2.7g	
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 684kcal 31.5g 35.7g 60.0g 2272mg 5.8g	フルセット 1161kcal 42.6g 37.8g 159.0g 3592mg 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 712kcal 38.0g 35.7g 59.5g 2475mg 6.3g	フルセット 1189kcal 49.1g 37.8g 158.5g 3795mg 9.6g	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 640kcal 29.8g 29.9g 61.9g 2422mg 6.1g	フルセット 1117kcal 40.9g 32.0g 160.9g 3742mg 9.5g	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 668kcal 27.9g 34.7g 61.8g 1758mg 4.5g	フルセット 1145kcal 39.0g 36.8g 160.8g 3078mg 7.8g	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 620kcal 29.6g 33.4g 52.2g 2035mg 5.2g	フルセット 1097kcal 40.7g 35.5g 151.2g 3355mg 8.5g

お食事の作り方

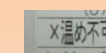


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

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。

★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」 週間献立表

10月13日(月)			10月14日(火)			10月15日(水)			10月16日(木)			10月17日(金)			
朝 食	★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦か 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	122kcal	296kcal	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	100kcal	274kcal	エネルギー	137kcal	311kcal
	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.8g	5.6g	蛋白質	4.1g	7.9g
	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g
	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	14.1g	52.5g	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	15.4g	53.8g
	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	614mg	1137mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	726mg	1249mg
食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	
昼 食	★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 五目豆腐煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 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	184kcal	358kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	206kcal	380kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	162kcal	336kcal
	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g
	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g
	ナトリウム	825mg	1348mg	ナトリウム	854mg	1377mg	ナトリウム	976mg	1499mg	ナトリウム	833mg	1356mg	ナトリウム	870mg	1393mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
夕 食	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		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	180kcal	354kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	224kcal	398kcal	エネルギー	172kcal	346kcal
	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	9.4g	13.2g
	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.4g	7.1g
	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.5g	58.9g	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	21.6g	60.0g	炭水化物	21.2g	59.6g
	ナトリウム	839mg	1362mg	ナトリウム	768mg	1291mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	711mg	1234mg
食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	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	486kcal	1008kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	483kcal	1005kcal	エネルギー	489kcal	1011kcal	エネルギー	471kcal	993kcal
	蛋白質	20.1g	31.5g	蛋白質	14.0g	25.4g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.7g	34.1g
	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.2g	29.3g	脂質	22.5g	24.6g	脂質	24.5g	26.6g	脂質	19.8g	21.9g
	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	55.1g	170.3g	炭水化物	51.3g	166.5g	炭水化物	51.3g	166.5g	炭水化物	52.1g	167.3g
	ナトリウム	2117mg	3686mg	ナトリウム	2236mg	3805mg	ナトリウム	2305mg	3874mg	ナトリウム	2219mg	3788mg	ナトリウム	2307mg	3876mg
	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.8g

★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