

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 ーロナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麴・揚げ)		
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	174kcal	430kcal	エネルギー	140kcal	399kcal	エネルギー	167kcal	421kcal	エネルギー	146kcal	413kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	8.2g	13.3g	たんぱく質	8.1g	13.1g	たんぱく質	9.1g	15.0g	たんぱく質	9.0g	15.3g
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	6.1g	7.2g	脂質	13.0g	14.7g
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g シイラ照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	217kcal	471kcal	エネルギー	232kcal	489kcal	エネルギー	206kcal	473kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	212kcal	471kcal
	たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	13.6g	18.6g	たんぱく質	13.3g	19.1g	たんぱく質	12.8g	17.9g	たんぱく質	24.1g	29.4g
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	10.1g	11.7g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	7.3g	8.6g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)			★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ)			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 和風ボトフ オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	241kcal	507kcal	エネルギー	271kcal	526kcal	エネルギー	271kcal	528kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	200kcal	456kcal
	たんぱく質	17.1g	23.0g	たんぱく質	18.5g	23.5g	たんぱく質	17.6g	22.9g	たんぱく質	18.2g	24.1g	たんぱく質	7.9g	13.0g
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	14.1g	14.9g	脂質	13.1g	14.7g	脂質	9.2g	10.0g
合計	エネルギー 632kcal 1408kcal たんぱく質 41.0g 57.2g 脂質 30.2g 33.4g 炭水化物 50.4g 214.7g ナトリウム 2199mg 2825mg 食塩相当量 5.6g 7.2g			エネルギー 643kcal 1414kcal たんぱく質 40.3g 55.4g 脂質 31.1g 34.0g 炭水化物 52.2g 215.9g ナトリウム 2030mg 2649mg 食塩相当量 5.2g 6.7g			エネルギー 644kcal 1422kcal たんぱく質 39.0g 55.1g 脂質 32.5g 35.7g 炭水化物 47.4g 211.7g ナトリウム 2134mg 2761mg 食塩相当量 5.4g 7.0g			エネルギー 608kcal 1397kcal たんぱく質 40.1g 57.0g 脂質 28.0g 31.4g 炭水化物 49.7g 215.3g ナトリウム 2082mg 2707mg 食塩相当量 5.3g 6.9g			エネルギー 611kcal 1399kcal たんぱく質 41.0g 57.7g 脂質 29.5g 33.3g 炭水化物 43.7g 208.9g ナトリウム 2217mg 2861mg 食塩相当量 5.7g 7.2g		
合計(間食込)	エネルギー 839kcal 1615kcal たんぱく質 47.1g 63.3g 脂質 37.3g 40.5g 炭水化物 82.3g 246.6g ナトリウム 2273mg 2899mg 食塩相当量 5.8g 7.4g			エネルギー 840kcal 1611kcal たんぱく質 48.0g 63.1g 脂質 38.1g 41.0g 炭水化物 80.0g 243.7g ナトリウム 2106mg 2725mg 食塩相当量 5.4g 6.9g			エネルギー 843kcal 1621kcal たんぱく質 46.9g 63.0g 脂質 39.5g 42.7g 炭水化物 75.6g 239.9g ナトリウム 2210mg 2837mg 食塩相当量 5.6g 7.2g			エネルギー 815kcal 1604kcal たんぱく質 46.2g 63.1g 脂質 35.1g 38.5g 炭水化物 81.6g 247.2g ナトリウム 2156mg 2781mg 食塩相当量 5.5g 7.1g			エネルギー 812kcal 1600kcal たんぱく質 48.4g 65.1g 脂質 36.5g 40.3g 炭水化物 72.6g 237.8g ナトリウム 2294mg 2938mg 食塩相当量 5.9g 7.4g		

※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

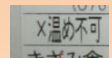


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31日(金)				
朝食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		卵乳麦	★ごはん120g		卵麦	★ごはん120g		卵麦	★ごはん120g			
	豚肉と野菜の生姜炒め		麦	肉団子と白菜の煮物		麦	白身魚のしんじょう		麦	厚焼玉子		麦	豚肉としめじの生姜バター風味			
	ブロッコリーの玉子とじ		卵麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	竹輪とインゲンの玉子とじ		卵麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物			
	煮生酢		麦	カリフラワーの甘酢漬			人参のおかかサラダ		麦	白菜の辛子柚子和え		麦	一ロナスのオランダ煮			
おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット		
エネルギー		174kcal	367kcal	エネルギー		140kcal	333kcal	エネルギー		167kcal	360kcal	エネルギー		146kcal	339kcal	
たんぱく質		10.3g	13.6g	たんぱく質		8.2g	11.5g	たんぱく質		8.1g	11.4g	たんぱく質		9.1g	12.4g	
脂質		8.6g	9.1g	脂質		4.7g	5.2g	脂質		8.3g	8.8g	脂質		6.1g	6.6g	
炭水化物		14.0g	55.9g	炭水化物		17.8g	59.7g	炭水化物		15.1g	57.0g	炭水化物		15.2g	57.1g	
ナトリウム		621mg	622mg	ナトリウム		616mg	617mg	ナトリウム		755mg	756mg	ナトリウム		633mg	634mg	
食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量		1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g			
	鶏のカレー照煮込み		麦	揚げ豆腐の南蛮づけ		麦	赤魚の生姜煮		麦	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め		麦落	シイラ照焼			
	塩ゆでアスパラ		麦	麩とえのきのさっと煮		麦	菜の花		麦	大豆とごぼうの味噌炒め		麦	塩枝豆			
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮		乳麦	鶏肉とオクラの中華風		麦	豚挽き肉と切干大根の煮物		麦	もずくの酢の物		麦	高野豆腐の洋風玉子とじ			
	三色野菜ナムル		麦				れんこんサラダ		卵麦				菜の花のおひたし			
おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット		
エネルギー		217kcal	410kcal	エネルギー		232kcal	425kcal	エネルギー		206kcal	399kcal	エネルギー		200kcal	393kcal	
たんぱく質		13.6g	16.9g	たんぱく質		13.6g	16.9g	たんぱく質		13.3g	16.6g	たんぱく質		12.8g	16.1g	
脂質		9.7g	10.2g	脂質		11.2g	11.7g	脂質		10.1g	10.6g	脂質		8.8g	9.3g	
炭水化物		18.2g	60.1g	炭水化物		18.6g	60.5g	炭水化物		15.9g	57.8g	炭水化物		17.9g	59.8g	
ナトリウム		908mg	909mg	ナトリウム		612mg	613mg	ナトリウム		635mg	636mg	ナトリウム		673mg	674mg	
食塩相当量		2.3g	2.3g	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	
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			
	◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g			◎りんご150g			◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		卵麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		乳麦	
	まぐろカツ		麦	豚肉とキャベツの塩おかか		麦	照焼チキン		麦	ブリの味噌焼		麦	クリーム煮込みハンバーグ		麦	
	きのこソテー		乳麦	五色煮豆		麦	人参グラッセ		乳麦	人参のきんぴら		麦	和風ボトフ		乳麦	
	鶏肉と小松菜煮		麦	若芽と蒲鉾の和え物		麦	春雨とツナのピリ辛炒め		麦	豚肉と里芋のごま煮		麦	オクラの柚子胡椒和え		麦	
	キャベツのあっさり昆布和え						法蓮草ときのこの和え物		麦	ひじきとアサリのさっぱり煮		麦				
おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット		
エネルギー		241kcal	434kcal	エネルギー		271kcal	464kcal	エネルギー		271kcal	464kcal	エネルギー		262kcal	455kcal	
たんぱく質		17.1g	20.4g	たんぱく質		18.5g	21.8g	たんぱく質		17.6g	20.9g	たんぱく質		18.2g	21.5g	
脂質		11.9g	12.4g	脂質		15.2g	15.7g	脂質		14.1g	14.6g	脂質		13.1g	13.6g	
炭水化物		18.2g	60.1g	炭水化物		15.8g	57.7g	炭水化物		16.4g	58.3g	炭水化物		16.6g	58.5g	
ナトリウム		670mg	671mg	ナトリウム		802mg	803mg	ナトリウム		744mg	745mg	ナトリウム		776mg	777mg	
食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量		2.0g	2.0g	食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量		2.0g	2.0g	
合計	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	
	エネルギー		632kcal	1211kcal	エネルギー		643kcal	1222kcal	エネルギー		644kcal	1223kcal	エネルギー		608kcal	1187kcal
	たんぱく質		41.0g	50.9g	たんぱく質		40.3g	50.2g	たんぱく質		39.0g	48.9g	たんぱく質		40.1g	50.0g
	脂質		30.2g	31.7g	脂質		31.1g	32.6g	脂質		32.5g	34.0g	脂質		28.0g	29.5g
	炭水化物		50.4g	176.1g	炭水化物		52.2g	177.9g	炭水化物		47.4g	173.1g	炭水化物		49.7g	175.4g
	ナトリウム		2199mg	2202mg	ナトリウム		2030mg	2033mg	ナトリウム		2134mg	2137mg	ナトリウム		2082mg	2085mg
	食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量		5.3g	5.3g
合計(間食込)	エネルギー		839kcal	1418kcal	エネルギー		840kcal	1419kcal	エネルギー		843kcal	1422kcal	エネルギー		815kcal	1394kcal
	たんぱく質		47.1g	57.0g	たんぱく質		48.0g	57.9g	たんぱく質		46.9g	56.8g	たんぱく質		46.2g	56.1g
	脂質		37.3g	38.8g	脂質		38.1g	39.6g	脂質		39.5g	41.0g	脂質		35.1g	36.6g
	炭水化物		82.3g	208.0g	炭水化物		80.0g	205.7g	炭水化物		75.6g	201.3g	炭水化物		81.6g	207.3g
	ナトリウム		2273mg	2276mg	ナトリウム		2106mg	2109mg	ナトリウム		2210mg	2213mg	ナトリウム		2156mg	2159mg
	食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量		5.5g	5.5g
	食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量		5.5g	5.5g

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31日(金)		
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ かぼちゃのいとこ煮 春雨と挽肉の炒め物			★ごはん150g 野菜笹かまぼこ ゴロゴロ野菜の塩炒め レインボーサラダ			★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 切干大根の中巻炒め キャベツと若芽の韓国風サラダ			★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース ロソンのオランダ煮 インゲンのごま和え			★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 根菜の柚子マリネ		
	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	256kcal	499kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	281kcal	524kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	4.7g	8.8g	たんぱく質	8.4g	12.5g
	脂質	13.9g	14.5g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	14.0g	14.6g
	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	29.5g	82.3g
	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	437mg	438mg	ナトリウム	618mg	619mg
	カリウム	308mg	369mg	カリウム	314mg	375mg	カリウム	425mg	486mg	カリウム	531mg	592mg	カリウム	455mg	516mg
	リン	73mg	138mg	リン	85mg	150mg	リン	101mg	166mg	リン	122mg	187mg	リン	125mg	190mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん150g 豚肉とコーンのバター炒め ジャガ芋の中巻炒め キャベツと若芽のごまマヨネーズ			★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー ナスの炒り煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め			★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら 里芋のおろし揚げ出し 春雨のサラダ			★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 赤玉南瓜煮 春雨としめじの炒め物			★ごはん150g 白身フライ うま塩キャベツ けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		
	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	391kcal	634kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	374kcal	617kcal
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	10.0g	14.1g
	脂質	24.2g	24.8g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	27.6g	28.2g
	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	42.8g	95.6g	炭水化物	22.5g	75.3g
	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	766mg	767mg
	カリウム	574mg	635mg	カリウム	486mg	547mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	649mg	710mg	カリウム	404mg	465mg
	リン	144mg	209mg	リン	143mg	208mg	リン	149mg	214mg	リン	156mg	221mg	リン	121mg	186mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	2.0g
間食	◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ			◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮 インゲンとツナのマヨネーズ和え			◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g メンチカツ オニオンソテー 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え			◎ハインツプル(缶) 1/5g ★ごはん150g サバ塩焼き ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 青のりポテトサラダ			◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g みそポテト ひじきとごぼうのナムル		
	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	332kcal	575kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	329kcal	572kcal
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	9.2g	13.3g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	20.0g	20.6g
	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	33.8g	86.6g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	16.3g	69.1g	炭水化物	28.1g	80.9g
	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	797mg	798mg
	カリウム	529mg	590mg	カリウム	608mg	669mg	カリウム	694mg	755mg	カリウム	496mg	557mg	カリウム	645mg	706mg
	リン	126mg	191mg	リン	175mg	240mg	リン	197mg	262mg	リン	201mg	266mg	リン	127mg	192mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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	979kcal	1708kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	27.6g	39.9g
	脂質	57.4g	59.2g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	61.6g	63.4g
	炭水化物	86.9g	245.3g	炭水化物	87.1g	245.5g	炭水化物	86.9g	245.3g	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	80.1g	238.5g
	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	1646mg	1649mg	ナトリウム	2181mg	2184mg
	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1408mg	1591mg	カリウム	1594mg	1777mg	カリウム	1676mg	1859mg	カリウム	1504mg	1687mg
	リン	343mg	538mg	リン	403mg	598mg	リン	447mg	642mg	リン	479mg	674mg	リン	373mg	568mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.5g	5.6g
	合計			合計			合計			合計			合計		
合計(間食込)	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		
	合計			合計			合計			合計			合計		
	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		

※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

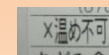


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31日(金)						
朝食	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 春雨ちゃんぽん		★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		卵 乳麦 乳麦落		★ごはん180g 豚肉としめじの生妻炒め 切干大根煮 じゃが芋の中華風サラダ		麦 麦 麦		★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ひじきのごまマヨ和え		卵麦え 卵麦 卵乳麦		鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬		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		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	188kcal	478kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	193kcal	483kcal	エネルギー	193kcal	483kcal
	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	11.5g	16.4g
	脂質	8.5g	9.2g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	16.2g	79.1g
	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	491mg	492mg	ナトリウム	491mg	492mg
	カリウム	393mg	465mg	カリウム	400mg	472mg	カリウム	476mg	548mg	カリウム	294mg	366mg	カリウム	426mg	498mg	カリウム	426mg	498mg
	リン	105mg	182mg	リン	134mg	211mg	リン	146mg	223mg	リン	119mg	196mg	リン	159mg	236mg	リン	159mg	236mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.3g
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根のパンパンジー		★ごはん180g デキシンピカタ トマトソース スープレキャベツ ピーマンと人参のツナ和え		卵麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		麦落 麦 卵麦え 麦		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 きのこじゃが芋のアーヒョー		麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め マリーネサラダ		麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		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	318kcal	608kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	279kcal	569kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	23.4g	24.1g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	23.3g	24.0g	脂質	21.5g	22.2g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	10.5g	73.4g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	19.5g	82.4g
	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	651mg	652mg
	カリウム	417mg	489mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	541mg	613mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	530mg	602mg
	リン	209mg	286mg	リン	135mg	212mg	リン	148mg	225mg	リン	149mg	226mg	リン	154mg	231mg	リン	154mg	231mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎バナナッフル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎バナナッフル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g					
夕食	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え		★ごはん180g アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ		卵乳麦 麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ		麦 麦 麦 乳麦		★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ		麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とぶきの炒め煮 菜の花のツナごま和え		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		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	316kcal	606kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	307kcal	597kcal
	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	18.4g	19.1g
	炭水化物	44.1g	107.0g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	19.5g	82.4g
	ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	696mg	697mg
	カリウム	852mg	924mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	694mg	766mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	597mg	669mg	カリウム	597mg	669mg
	リン	229mg	306mg	リン	207mg	284mg	リン	223mg	300mg	リン	178mg	255mg	リン	205mg	282mg	リン	205mg	282mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー	822kcal	1692kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	822kcal	1692kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal	エネルギー	779kcal	1649kcal	エネルギー	779kcal	1649kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	42.1g	44.2g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	45.5g	47.6g
	炭水化物	75.0g	263.7g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	64.7g	253.4g	炭水化物	45.2g	233.9g	炭水化物	55.2g	243.9g	炭水化物	55.2g	243.9g
	ナトリウム	2113mg	2116mg	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	1838mg	1841mg	ナトリウム	1838mg	1841mg
	カリウム	1662mg	1878mg	カリウム	1232mg	1448mg	カリウム	1661mg	1877mg	カリウム	1289mg	1505mg	カリウム	1553mg	1769mg	カリウム	1553mg	1769mg
	リン	543mg	774mg	リン	476mg	707mg	リン	517mg	748mg	リン	446mg	677mg	リン	518mg	749mg	リン	518mg	749mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.8g
	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		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		948kcal	1818kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal
たんぱく質		39.3g	54.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g
脂質		42.3g	44.4g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	45.5g	47.6g
炭水化物		105.5g	294.2g	炭水化物	87.9g	272.6g	炭水化物	97.4g	276.4g	炭水化物	75.7g	264.4g	炭水化物	86.1g	274.8g	炭水化物	86.1g	274.8g
ナトリウム		2115mg	2118mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	1844mg	1847mg	ナトリウム	1844mg	1847mg
カリウム		1776mg	1992mg	カリウム	1352mg	1568mg	カリウム	1774mg	1990mg	カリウム	1403mg	1619mg	カリウム	1673mg	1889mg	カリウム	1673mg	1889mg
リン		549mg	780mg	リン	490mg	721mg	リン	529mg	760mg	リン	452mg	683mg	リン	532mg	763mg	リン	532mg	763mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	4.7g	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

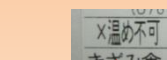


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31日(金)		
朝	食	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とし 春雨のごま炒め 一夜漬(大根) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 バジルポテトチキン ★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 169kcal 6.5g 9.9g 12.0g 537mg 1.4g	フルセット 441kcal 12.6g 10.9g 69.2g 978mg 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 96kcal 2.3g 3.3g 14.3g 626mg 1.6g	フルセット 368kcal 8.3g 4.2g 71.7g 1070mg 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 128kcal 2.9g 6.8g 13.9g 554mg 1.4g	フルセット 402kcal 8.8g 7.7g 72.2g 1020mg 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 135kcal 8.4g 6.2g 12.6g 474mg 1.2g	フルセット 408kcal 14.5g 7.2g 69.9g 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 157kcal 7.2g 7.7g 14.5g 591mg 1.5g	フルセット 424kcal 13.1g 8.6g 71.3g 1058mg 2.7g
昼	食	★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 法蓮草 大豆と椎茸の煮物 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g シイラ照焼 塩枝豆 ひじきと挽肉の炒め煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉じゃが ぜんまいとミンチの煮物 マカロニミレーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★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 183kcal 10.5g 8.1g 19.4g 993mg 2.5g	フルセット 454kcal 16.2g 9.0g 76.7g 1435mg 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 183kcal 18.8g 6.0g 13.8g 961mg 2.4g	フルセット 460kcal 25.2g 7.7g 70.2g 1404mg 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 249kcal 12.2g 11.2g 24.4g 815mg 2.1g	フルセット 515kcal 17.8g 12.1g 80.4g 1257mg 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 278kcal 14.2g 14.9g 20.7g 770mg 2.0g	フルセット 553kcal 20.0g 15.8g 79.0g 1224mg 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 206kcal 9.0g 10.0g 20.8g 877mg 2.2g	フルセット 479kcal 15.2g 11.0g 78.1g 1319mg 3.4g
夕	食	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 さっぱりキャベツのレモン風味 鶏肉のすき焼煮 スパトマト炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 青のりポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の黒酢あん 鶏そぼろと大豆の煮物 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 人参のきな粉和え キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め ナスの挽肉炒め 四色なます ★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 262kcal 16.4g 11.8g 20.6g 704mg 1.8g	フルセット 527kcal 22.1g 12.7g 76.6g 1170mg 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 337kcal 15.0g 18.8g 26.3g 718mg 1.8g	フルセット 604kcal 20.6g 19.7g 82.8g 1161mg 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 279kcal 14.0g 11.2g 29.7g 1025mg 2.6g	フルセット 549kcal 19.9g 12.1g 86.9g 1466mg 3.7g	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 289kcal 12.5g 17.0g 20.4g 904mg 2.3g	フルセット 558kcal 18.6g 18.0g 77.1g 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 274kcal 14.5g 15.8g 17.6g 945mg 2.4g	フルセット 548kcal 20.2g 16.7g 75.4g 1386mg 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 614kcal 33.4g 29.8g 52.0g 2234mg 5.7g	フルセット 1422kcal 50.9g 32.6g 222.5g 3583mg 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 616kcal 36.1g 28.1g 54.4g 2305mg 5.8g	フルセット 1432kcal 54.1g 31.6g 224.7g 3635mg 9.3g	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 656kcal 29.1g 29.2g 68.0g 2394mg 6.1g	フルセット 1466kcal 46.5g 31.9g 239.5g 3743mg 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 702kcal 35.1g 38.1g 53.7g 2148mg 5.5g	フルセット 1519kcal 53.1g 41.0g 226.0g 3487mg 8.8g	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 637kcal 30.7g 33.5g 52.9g 2413mg 6.1g	フルセット 1451kcal 48.5g 36.3g 224.8g 3763mg 9.6g

★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27日(月)		10月28日(火)		10月29日(水)		10月30日(木)		10月31日(金)	
朝	食	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 春雨のごま炒め 一夜漬(大根) ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁		★全粥240g 大根と竹輪の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁	
		栄養価 エネルギー 169kcal 蛋白質 6.5g 脂質 9.9g 炭水化物 12.0g ナトリウム 537mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 328kcal 10.2g 10.6g 45.0g 977mg 2.5g	栄養価 エネルギー 96kcal 蛋白質 2.3g 脂質 3.3g 炭水化物 14.3g ナトリウム 626mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 255kcal 6.0g 4.0g 47.3g 1066mg 2.7g	栄養価 エネルギー 128kcal 蛋白質 2.9g 脂質 6.8g 炭水化物 13.9g ナトリウム 554mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 287kcal 6.6g 7.5g 46.9g 994mg 2.5g	栄養価 エネルギー 135kcal 蛋白質 8.4g 脂質 6.2g 炭水化物 12.6g ナトリウム 474mg 食塩相当量 1.2g	おかずセット フルセット 294kcal 12.1g 6.9g 45.6g 914mg 2.3g	栄養価 エネルギー 157kcal 蛋白質 7.2g 脂質 7.7g 炭水化物 14.5g ナトリウム 591mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 316kcal 10.9g 8.4g 47.5g 1031mg 2.6g
昼	食	★全粥240g ロールキャベツの中華風 法蓮草 大豆と椎茸の煮物 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		★全粥240g シイラ照焼 塩枝豆 ひじきと挽肉の炒め煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		★全粥240g 肉じゃが ぜんまいとミンチの煮物 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉マスタード オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁	
		栄養価 エネルギー 183kcal 蛋白質 10.5g 脂質 8.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 993mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット 342kcal 14.2g 8.8g 52.4g 1433mg 3.6g	栄養価 エネルギー 183kcal 蛋白質 18.8g 脂質 6.0g 炭水化物 13.8g ナトリウム 961mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット 342kcal 22.5g 6.7g 46.8g 1401mg 3.6g	栄養価 エネルギー 249kcal 蛋白質 12.2g 脂質 11.2g 炭水化物 24.4g ナトリウム 815mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 408kcal 15.9g 11.9g 57.4g 1255mg 3.2g	栄養価 エネルギー 278kcal 蛋白質 14.2g 脂質 14.9g 炭水化物 20.7g ナトリウム 770mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 437kcal 17.9g 15.6g 53.7g 1210mg 3.1g	栄養価 エネルギー 206kcal 蛋白質 9.0g 脂質 10.0g 炭水化物 20.8g ナトリウム 877mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 365kcal 12.7g 10.7g 53.8g 1317mg 3.3g
夕	食	★全粥240g サワラのごま焼 さっぱりキャベツのレモン風味 鶏肉のすき焼煮 スパマト炒め ★味噌汁		★全粥240g ささみ大葉フライ ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 青のりポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 肉団子の黒酢あん 鶏そぼろと大豆の煮物 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の味噌煮 人参のきな粉和え キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 焼肉塩炒め ナスの挽肉炒め 四色なます ★味噌汁	
		栄養価 エネルギー 262kcal 蛋白質 16.4g 脂質 11.8g 炭水化物 20.6g ナトリウム 704mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 421kcal 20.1g 12.5g 53.6g 1144mg 2.9g	栄養価 エネルギー 337kcal 蛋白質 15.0g 脂質 18.8g 炭水化物 26.3g ナトリウム 718mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 496kcal 18.7g 19.5g 59.3g 1158mg 2.9g	栄養価 エネルギー 279kcal 蛋白質 14.0g 脂質 11.2g 炭水化物 29.7g ナトリウム 1025mg 食塩相当量 2.6g	おかずセット フルセット 438kcal 17.7g 11.9g 62.7g 1465mg 3.7g	栄養価 エネルギー 289kcal 蛋白質 12.5g 脂質 17.0g 炭水化物 20.4g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 448kcal 16.2g 17.7g 53.4g 1344mg 3.4g	栄養価 エネルギー 274kcal 蛋白質 14.5g 脂質 15.8g 炭水化物 17.6g ナトリウム 945mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット 433kcal 18.2g 16.5g 50.6g 1385mg 3.5g
合	計	★全粥240g サワラのごま焼 さっぱりキャベツのレモン風味 鶏肉のすき焼煮 スパマト炒め ★味噌汁		★全粥240g ささみ大葉フライ ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 青のりポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 肉団子の黒酢あん 鶏そぼろと大豆の煮物 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の味噌煮 人参のきな粉和え キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 焼肉塩炒め ナスの挽肉炒め 四色なます ★味噌汁	
		栄養価 エネルギー 614kcal 蛋白質 33.4g 脂質 29.8g 炭水化物 52.0g ナトリウム 2234mg 食塩相当量 5.7g	おかずセット フルセット 1091kcal 44.5g 31.9g 151.0g 3554mg 9.0g	栄養価 エネルギー 616kcal 蛋白質 36.1g 脂質 28.1g 炭水化物 54.4g ナトリウム 2305mg 食塩相当量 5.8g	おかずセット フルセット 1093kcal 47.2g 30.2g 153.4g 3625mg 9.2g	栄養価 エネルギー 656kcal 蛋白質 29.1g 脂質 29.2g 炭水化物 68.0g ナトリウム 2394mg 食塩相当量 6.1g	おかずセット フルセット 1133kcal 40.2g 31.3g 167.0g 3714mg 9.4g	栄養価 エネルギー 702kcal 蛋白質 35.1g 脂質 38.1g 炭水化物 53.7g ナトリウム 2148mg 食塩相当量 5.5g	おかずセット フルセット 1179kcal 46.2g 40.2g 152.7g 3468mg 8.8g	栄養価 エネルギー 637kcal 蛋白質 30.7g 脂質 33.5g 炭水化物 52.9g ナトリウム 2413mg 食塩相当量 6.1g	おかずセット フルセット 1114kcal 41.8g 35.6g 151.9g 3733mg 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。

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27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31日(金)			
朝食	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)		卵麦 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	142kcal	316kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	135kcal	309kcal
	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.1g	6.9g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.1g	9.9g
	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	6.7g	7.4g
	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	11.1g	49.5g	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.0g	49.4g
	ナトリウム	626mg	1149mg	ナトリウム	631mg	1154mg	ナトリウム	572mg	1095mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	680mg	1203mg
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	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.1g	
昼食	★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦か 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦か 卵麦えか 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★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	196kcal	370kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	188kcal	362kcal
	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.4g	12.2g
	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g
	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.3g	57.7g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.1g	55.5g
ナトリウム	868mg	1391mg	ナトリウム	736mg	1259mg	ナトリウム	931mg	1454mg	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	882mg	1405mg	
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	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	
夕食	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 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	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	169kcal	343kcal
	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g
	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	15.2g	53.6g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g
ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	761mg	1284mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	871mg	1394mg	
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	食塩相当量	2.0g	3.4g	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	511kcal	1033kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	452kcal	974kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal
	蛋白質	18.7g	30.1g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	22.0g	33.4g
	脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.5g	25.6g
	炭水化物	53.7g	168.9g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.3g	162.5g
	ナトリウム	2220mg	3789mg	ナトリウム	2128mg	3697mg	ナトリウム	2373mg	3942mg	ナトリウム	2262mg	3831mg	ナトリウム	2433mg	4002mg
	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	食塩相当量	5.7g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.2g

★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