

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月3日(月)		11月4日(火)		11月5日(水)		11月6日(木)		11月7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げ 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 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麴・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	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	128kcal 392kcal
	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	6.3g 11.9g
	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	4.6g 5.5g
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 豆腐としめじのとうろみ煮 ★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)	
	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
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 麴の野菜あなかげ 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 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	
	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	249kcal 503kcal
	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	18.1g 23.1g
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 麴の野菜あなかげ 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 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	
	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	249kcal 503kcal
	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	18.1g 23.1g
	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	13.8g 14.6g
合計	★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 麴の野菜あなかげ 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 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	
	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
合計(間食込)	★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 麴の野菜あなかげ 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 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	
	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 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

※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

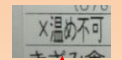


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	11月3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7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 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 人参の炒り煮 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	128kcal	321kcal
	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	6.3g	9.6g
	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	4.6g	5.1g
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	12.1g	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 炒り豆腐 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	249kcal	442kcal
	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	18.1g	21.4g
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	249kcal	442kcal
	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	18.1g	21.4g
	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	13.8g	14.3g
	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	12.5g	54.4g
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	197.3g</

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	11月3日(月)				11月4日(火)				11月5日(水)				11月6日(木)				11月7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				★ごはん150g ベーコンポテトエッグ コンニャクの香味炒め れんこんとひじきのサラダ				★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 野菜ザラダ ドレッシング(小袋)				★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 揚げと人参の煮びたし 大根のマヨネーズ和え				★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																							
	乳麦 麦 麦				卵乳麦 乳麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦				卵麦 麦 卵乳麦				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				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																							
	267kcal 7.0g 17.8g 19.3g 617mg 444mg 91mg 1.6g				510kcal 11.1g 18.4g 72.1g 618mg 505mg 156mg 1.6g				280kcal 5.0g 21.4g 17.5g 693mg 421mg 97mg 1.8g				523kcal 9.1g 22.0g 70.3g 694mg 482mg 162mg 1.8g				276kcal 6.2g 18.3g 22.7g 671mg 355mg 94mg 1.7g				519kcal 10.3g 18.9g 75.5g 672mg 416mg 159mg 1.7g				242kcal 7.3g 11.4g 18.5g 778mg 320mg 119mg 2.0g				485kcal 11.4g 19.1g 65.1g 779mg 381mg 184mg 2.0g				273kcal 6.9g 14.8g 28.9g 575mg 589mg 130mg 1.5g				516kcal 11.0g 15.4g 81.7g 576mg 650mg 195mg 1.5g			
昼食	★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				★ごはん150g 鶏肉マスタートード オニオンソテー 黒芋の柚子味噌煮 マカロニサラダ				★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				★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				★ごはん150g 根菜入りハンバーグ ブロッコリー ナスの炒り煮 枝豆とコーンのバター風味																							
	麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦 卵麦				麦 乳麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦				麦 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 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																							
	353kcal 10.7g 19.0g 33.7g 845mg 362mg 139mg 2.1g				596kcal 14.8g 19.6g 86.5g 695mg 423mg 204mg 2.2g				385kcal 11.8g 23.1g 30.4g 695mg 345mg 127mg 1.8g				628kcal 15.9g 23.7g 83.2g 696mg 406mg 192mg 1.8g				334kcal 13.6g 13.0g 39.3g 548mg 679mg 204mg 1.4g				577kcal 17.7g 22.1g 92.1g 631mg 740mg 269mg 1.4g				402kcal 9.9g 22.1g 40.1g 631mg 547mg 128mg 1.6g				645kcal 14.0g 22.7g 92.9g 632mg 608mg 193mg 1.6g				314kcal 11.0g 20.9g 23.2g 604mg 439mg 122mg 1.5g				557kcal 15.1g 21.5g 76.0g 605mg 500mg 187mg 1.5g			
間食	◎バナナッブル(缶) 75g				◎黄桃(缶) 75g				◎バナナッブル(缶) 75g				◎黄桃(缶) 75g				◎バナナッブル(缶) 75g																							
夕食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ぶきと人参の甘露煮 マッシュザラダ				★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 さつま芋の甘露煮 四色なます				★ごはん150g 中華風親子煮 キャベツとザーサイ炒め デミグラスパスタ				★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 キャベツの白ドレ和え				★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 キャベツと卵の塩レモンパスタ たたきごぼう																							
	麦 麦 卵乳麦				麦 麦 卵乳麦				麦 麦 卵乳麦				麦 麦 卵乳麦				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				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																							
	370kcal 10.0g 23.9g 26.4g 833mg 587mg 139mg 2.1g				613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 2.1g				321kcal 9.1g 15.9g 34.3g 671mg 666mg 139mg 1.7g				564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g				352kcal 11.4g 22.8g 24.4g 726mg 405mg 143mg 1.8g				595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg 208mg 1.8g				323kcal 8.4g 21.9g 22.3g 777mg 465mg 127mg 2.0g				566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g				378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g				621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg 1.7g			
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				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																			
	990kcal 27.7g 60.7g 79.4g 2295mg 1393mg 369mg 5.8g				1719kcal 40.0g 62.5g 237.8g 2298mg 1576mg 564mg 5.9g				986kcal 25.9g 60.4g 82.2g 2059mg 1432mg 363mg 5.3g				1715kcal 38.2g 62.2g 240.6g 2062mg 1615mg 558mg 5.3g				962kcal 31.2g 54.1g 86.4g 1945mg 1439mg 441mg 4.9g				1691kcal 43.5g 55.9g 244.8g 1948mg 1622mg 636mg 4.9g				967kcal 25.6g 62.5g 74.7g 2186mg 1332mg 374mg 5.6g				1696kcal 37.9g 64.3g 233.1g 2189mg 1515mg 569mg 5.6g				965kcal 28.2g 52.9g 96.4g 1838mg 1511mg 398mg 4.7g				1694kcal 40.5g 54.7g 254.8g 1841mg 1694mg 593mg 4.7g			
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				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																			
	1053kcal 28.0g 60.8g 94.6g 2296mg 1450mg 372mg 5.8g				1782kcal 40.3g 62.6g 253.0g 2299mg 1633mg 567mg 5.9g				1050kcal 26.3g 60.5g 97.7g 2062mg 1492mg 370mg 5.3g				1779kcal 38.6g 62.3g 256.1g 2065mg 1675mg 565mg 5.3g				1025kcal 31.5g 54.2g 101.6g 1946mg 1496mg 444mg 4.9g				1754kcal 43.8g 56.0g 260.0g 1949mg 1679mg 639mg 4.9g				1031kcal 26.0g 62.6g 90.2g 2189mg 1392mg 381mg 5.6g				1760kcal 38.3g 64.4g 248.6g 2192mg 1575mg 576mg 5.6g				1028kcal 28.5g 53.0g 111.6g 1839mg 1568mg 401mg 4.7g				1757kcal 40.8g 54.8g 270.0g 1842mg 1751mg 596mg 4.7g			

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月3日(月)				11月4日(火)				11月5日(水)				11月6日(木)				11月7日(金)			
朝食	★ごはん180g 野菜缶かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ				★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 麩の甘酢炒め				★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華風				★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおき炒め				★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 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	ご飯セット
	エネルギー		200kcal	490kcal	エネルギー		213kcal	503kcal	エネルギー		182kcal	472kcal	エネルギー		182kcal	472kcal	エネルギー		237kcal	527kcal
	たんぱく質		8.8g	13.7g	たんぱく質		14.4g	19.3g	たんぱく質		10.7g	15.6g	たんぱく質		10.6g	15.5g	たんぱく質		10.2g	15.1g
	脂質		13.0g	13.7g	脂質		10.3g	11.0g	脂質		10.1g	10.8g	脂質		7.8g	8.5g	脂質		15.0g	15.7g
	炭水化物		12.8g	75.7g	炭水化物		15.0g	77.9g	炭水化物		11.2g	74.1g	炭水化物		19.6g	82.5g	炭水化物		15.6g	78.5g
昼食	★ごはん180g ポークジンジャー 油揚げの玉子とし 若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ				★ごはん180g サバ塩焼き 法蓮草の煮びたし 人参とさつま揚げの金平 キャベツとハムのカレーマヨネ				★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ				★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ				★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ			
			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		240kcal	530kcal	エネルギー		311kcal	601kcal	エネルギー		299kcal	589kcal	エネルギー		287kcal	577kcal	エネルギー		332kcal	622kcal
	たんぱく質		16.6g	21.5g	たんぱく質		13.3g	18.2g	たんぱく質		13.0g	17.9g	たんぱく質		13.5g	18.4g	たんぱく質		11.3g	16.2g
	脂質		11.8g	12.5g	脂質		23.5g	24.2g	脂質		17.1g	17.8g	脂質		19.0g	19.7g	脂質		20.9g	21.6g
	炭水化物		16.5g	79.4g	炭水化物		13.0g	75.9g	炭水化物		23.1g	86.0g	炭水化物		15.5g	78.4g	炭水化物		21.8g	84.7g
間食	◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎パイナップル(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎パイナップル(缶)150g			
	★ごはん180g ささみ大葉ブライ 人参のレモン煮 ピリ辛担々麺 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え				★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ				★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ				★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スバザラダ				★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 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		330kcal	620kcal	エネルギー		264kcal	554kcal	エネルギー		286kcal	576kcal	エネルギー		304kcal	594kcal	エネルギー		242kcal	532kcal
	たんぱく質		13.2g	18.1g	たんぱく質		11.3g	16.2g	たんぱく質		15.6g	20.5g	たんぱく質		14.9g	19.8g	たんぱく質		17.3g	22.2g
	脂質		17.8g	18.5g	脂質		14.9g	15.6g	脂質		16.9g	17.6g	脂質		17.1g	17.8g	脂質		11.7g	12.4g
夕食	★ごはん180g ささみ大葉ブライ 人参のレモン煮 ピリ辛担々麺 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え				★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ				★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ				★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スバザラダ				★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 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		330kcal	620kcal	エネルギー		264kcal	554kcal	エネルギー		286kcal	576kcal	エネルギー		304kcal	594kcal	エネルギー		242kcal	532kcal
	たんぱく質		13.2g	18.1g	たんぱく質		11.3g	16.2g	たんぱく質		15.6g	20.5g	たんぱく質		14.9g	19.8g	たんぱく質		17.3g	22.2g
	脂質		17.8g	18.5g	脂質		14.9g	15.6g	脂質		16.9g	17.6g	脂質		17.1g	17.8g	脂質		11.7g	12.4g
	炭水化物		30.8g	93.7g	炭水化物		19.3g	82.2g	炭水化物		16.2g	79.1g	炭水化物		22.0g	84.9g	炭水化物		15.6g	78.5g
合計	★ごはん180g ささみ大葉ブライ 人参のレモン煮 ピリ辛担々麺 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え				★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ				★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ				★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スバザラダ				★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 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		770kcal	1640kcal	エネルギー		788kcal	1658kcal	エネルギー		767kcal	1637kcal	エネルギー		773kcal	1643kcal	エネルギー		811kcal	1681kcal
	たんぱく質		38.6g	53.3g	たんぱく質		39.0g	53.7g	たんぱく質		39.3g	54.0g	たんぱく質		39.0g	53.7g	たんぱく質		38.8g	53.5g
	脂質		42.6g	44.7g	脂質		48.7g	50.8g	脂質		44.1g	46.2g	脂質		43.9g	46.0g	脂質		47.6g	49.7g
	炭水化物		60.1g	248.8g	炭水化物		47.3g	236.0g	炭水化物		50.5g	239.2g	炭水化物		57.1g	245.8g	炭水化物		53.0g	241.7g
合計(間食込)	★ごはん180g ささみ大葉ブライ 人参のレモン煮 ピリ辛担々麺 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え				★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ				★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ				★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スバザラダ				★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 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		898kcal	1768kcal	エネルギー		884kcal	1754kcal	エネルギー		893kcal	1763kcal	エネルギー		901kcal	1771kcal	エネルギー		937kcal	1807kcal
	たんぱく質		39.4g	54.1g	たんぱく質		39.8g	54.5g	たんぱく質		39.9g	54.6g	たんぱく質		39.8g	54.5g	たんぱく質		39.4g	54.1g
	脂質		42.8g	44.9g	脂質		48.9g	51.0g	脂質		44.3g	46.4g	脂質		44.1g	46.2g	脂質		47.8g	49.9g
	炭水化物		91.0g	279.7g	炭水化物		70.3g	259.0g	炭水化物		81.0g	269.7g	炭水化物		88.0g	276.7g	炭水化物		83.5g	272.2g

※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

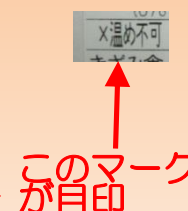


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

		11月3日(月)		11月4日(火)		11月5日(水)		11月6日(木)		11月7日(金)					
朝 食	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 なすの中華風南蛮漬け ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ おからのサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵乳麦か 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 南瓜の柚子そぼろあん なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 ごぼう大豆 キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	卵麦 卵麦か 麦 麦					
	栄養価 エネルギー	おかずセット 205kcal	フルセット 472kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 164kcal	フルセット 430kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 147kcal	フルセット 421kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 134kcal	フルセット 412kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 137kcal	フルセット 409kcal
	蛋白質	6.1g	12.0g	蛋白質	5.1g	10.9g	蛋白質	7.2g	13.0g	蛋白質	10.0g	16.6g	蛋白質	8.3g	14.6g
	脂 質	12.0g	12.9g	脂 質	11.3g	12.2g	脂 質	6.9g	7.8g	脂 質	4.5g	6.2g	脂 質	6.0g	7.0g
	炭水化物	18.5g	75.0g	炭水化物	12.0g	68.5g	炭水化物	14.1g	72.3g	炭水化物	13.7g	70.3g	炭水化物	13.3g	70.5g
	ナトリウム	570mg	1014mg	ナトリウム	583mg	1050mg	ナトリウム	564mg	1005mg	ナトリウム	572mg	1016mg	ナトリウム	546mg	987mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼 食	★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 白菜と青梗菜の塩あんかけ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	麦 乳麦落 麦	★やわらかごはん180g 豚肉としめじのオイスター炒め 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 塩枝豆 春雨の五目炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ブリの塩焼 ピーマンソテー 白菜とミンチの中華炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦か 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g チーズささみフライ 法蓮草ソテー 大根麻婆 キャベツのピーナツツ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦落か 麦落 麦					
	栄養価 エネルギー	おかずセット 192kcal	フルセット 475kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 236kcal	フルセット 503kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 288kcal	フルセット 565kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 306kcal	フルセット 578kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 264kcal	フルセット 534kcal
	蛋白質	17.4g	24.3g	蛋白質	16.5g	22.5g	蛋白質	13.1g	19.4g	蛋白質	15.8g	21.9g	蛋白質	10.6g	16.5g
	脂 質	6.5g	8.3g	脂 質	12.5g	13.4g	脂 質	17.6g	19.3g	脂 質	18.0g	19.0g	脂 質	15.8g	16.7g
	炭水化物	14.4g	71.7g	炭水化物	15.3g	71.8g	炭水化物	18.8g	75.3g	炭水化物	17.7g	74.5g	炭水化物	20.9g	78.2g
	ナトリウム	771mg	1212mg	ナトリウム	733mg	1177mg	ナトリウム	942mg	1384mg	ナトリウム	697mg	1138mg	ナトリウム	774mg	1240mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g
夕 食	★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 菜の花 豆腐のかに風あんかけ ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁	 卵麦か 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 人参グラッセ ふきの含め煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 人参のきんぴら 豚バラとこんにゃくの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 生姜焼き じゃが芋のそぼろあん 大根とコーンの中華和え ★味噌汁	麦落 麦 麦か 麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 枝豆と人参のあつさり煮 竹の子と豚肉の味噌煮 白菜と竹輪の柚子胡椒和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦 麦					
	栄養価 エネルギー	おかずセット 242kcal	フルセット 509kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 257kcal	フルセット 533kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 222kcal	フルセット 499kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 233kcal	フルセット 499kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 225kcal	フルセット 494kcal
	蛋白質	12.1g	17.9g	蛋白質	5.5g	11.9g	蛋白質	20.3g	26.5g	蛋白質	11.7g	17.4g	蛋白質	10.9g	16.9g
	脂 質	15.8g	16.7g	脂 質	12.8g	14.5g	脂 質	8.7g	9.7g	脂 質	8.9g	9.8g	脂 質	10.8g	11.8g
	炭水化物	12.1g	68.8g	炭水化物	30.2g	86.6g	炭水化物	15.4g	73.5g	炭水化物	25.0g	81.4g	炭水化物	21.1g	77.4g
	ナトリウム	744mg	1186mg	ナトリウム	862mg	1303mg	ナトリウム	922mg	1363mg	ナトリウム	830mg	1272mg	ナトリウム	901mg	1344mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g
合 計	栄養価 エネルギー	おかずセット 639kcal	フルセット 1456kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 657kcal	フルセット 1466kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 657kcal	フルセット 1485kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 673kcal	フルセット 1489kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 626kcal	フルセット 1437kcal
	蛋白質	35.6g	54.2g	蛋白質	27.1g	45.3g	蛋白質	40.6g	58.9g	蛋白質	37.5g	55.9g	蛋白質	29.8g	48.0g
	脂 質	34.3g	37.9g	脂 質	36.6g	40.1g	脂 質	33.2g	36.8g	脂 質	31.4g	35.0g	脂 質	32.6g	35.5g
	炭水化物	45.0g	215.5g	炭水化物	57.5g	226.9g	炭水化物	48.3g	221.1g	炭水化物	56.4g	226.2g	炭水化物	55.3g	226.1g
	ナトリウム	2085mg	3412mg	ナトリウム	2178mg	3530mg	ナトリウム	2428mg	3752mg	ナトリウム	2099mg	3426mg	ナトリウム	2221mg	3571mg
	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.7g	9.1g

★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

11月3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7日(金)			
朝 食	★全粥240g 厚焼玉子 なすの中華風南蛮漬け ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ おからのサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 南瓜の柚子そぼろあん なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大根と鶏肉のごま味噌煮 ごぼう大豆 キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		卵麦 卵麦か 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	205kcal	364kcal	エネルギー	164kcal	323kcal	エネルギー	147kcal	306kcal	エネルギー	134kcal	293kcal	エネルギー	137kcal	296kcal
	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	8.3g	12.0g
	脂質	12.0g	12.7g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.0g	6.7g
	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	13.3g	46.3g
	ナトリウム	570mg	1010mg	ナトリウム	583mg	1023mg	ナトリウム	564mg	1004mg	ナトリウム	572mg	1012mg	ナトリウム	546mg	986mg
食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼 食	★全粥240g アジの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 白菜と青梗菜の塩あんかけ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		麦 麦 乳麦落 麦	★全粥240g 豚肉としめじのオイスター炒め 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 塩枝豆 春雨の五目炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ブリの塩焼 ピーマンソテー 白菜とミンチの中華炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g チーズささみフライ 法蓮草ソテー 大根麻婆 キャベツのピーナツ和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦落か 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	192kcal	351kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	288kcal	447kcal	エネルギー	306kcal	465kcal	エネルギー	264kcal	423kcal
	蛋白質	17.4g	21.1g	蛋白質	16.5g	20.2g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	10.6g	14.3g
	脂質	6.5g	7.2g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	15.8g	16.5g
	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	20.9g	53.9g
	ナトリウム	771mg	1211mg	ナトリウム	733mg	1173mg	ナトリウム	942mg	1382mg	ナトリウム	697mg	1137mg	ナトリウム	774mg	1214mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 菜の花 豆腐のかに風あんかけ ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁		卵麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ ふきの含め煮 和風スパゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g あぶらかれいみぞれ煮 人参のきんぴら 豚バラとこんにゃくの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 生姜焼き じゃが芋のそぼろあん 大根とコーンの中華和え ★味噌汁		麦落 麦 麦か 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 枝豆と人参のあつさり煮 竹の子と豚肉の味噌煮 白菜と竹輪の柚子胡椒和え ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	225kcal	384kcal
	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	20.3g	24.0g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	10.9g	14.6g
	脂質	15.8g	16.5g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	10.8g	11.5g
	炭水化物	12.1g	45.1g	炭水化物	30.2g	63.2g	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	25.0g	58.0g	炭水化物	21.1g	54.1g
	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	862mg	1302mg	ナトリウム	922mg	1362mg	ナトリウム	830mg	1270mg	ナトリウム	901mg	1341mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
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	639kcal	1116kcal	エネルギー	657kcal	1134kcal	エネルギー	657kcal	1134kcal	エネルギー	673kcal	1150kcal	エネルギー	626kcal	1103kcal
	蛋白質	35.6g	46.7g	蛋白質	27.1g	38.2g	蛋白質	40.6g	51.7g	蛋白質	37.5g	48.6g	蛋白質	29.8g	40.9g
	脂質	34.3g	36.4g	脂質	36.6g	38.7g	脂質	33.2g	35.3g	脂質	31.4g	33.5g	脂質	32.6g	34.7g
	炭水化物	45.0g	144.0g	炭水化物	57.5g	156.5g	炭水化物	48.3g	147.3g	炭水化物	56.4g	155.4g	炭水化物	55.3g	154.3g
	ナトリウム	2085mg	3405mg	ナトリウム	2178mg	3498mg	ナトリウム	2428mg	3748mg	ナトリウム	2099mg	3419mg	ナトリウム	2221mg	3541mg
	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.7g	9.0g

お食事の作り方



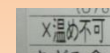
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

11月3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7日(金)			
朝食	★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 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	92kcal	266kcal	エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	136kcal	310kcal	エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	108kcal	282kcal
	蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.7g	6.5g
	脂質	3.9g	4.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g
	炭水化物	12.1g	50.5g	炭水化物	11.3g	49.7g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	10.6g	49.0g	炭水化物	13.2g	51.6g
	ナトリウム	515mg	1038mg	ナトリウム	474mg	997mg	ナトリウム	578mg	1101mg	ナトリウム	460mg	983mg	ナトリウム	565mg	1088mg
	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g
昼食	★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこさんぴら ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★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	188kcal	362kcal	エネルギー	227kcal	401kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.7g	11.5g
	脂質	10.0g	10.7g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	20.1g	58.5g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	18.9g	57.3g
	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	897mg	1420mg	ナトリウム	777mg	1300mg	ナトリウム	1007mg	1530mg
	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.6g	3.9g
夕食	★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★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	234kcal	408kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	160kcal	334kcal
	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	7.1g	10.9g	蛋白質	6.5g	10.3g
	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	7.4g	8.1g
	炭水化物	15.7g	54.1g	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	15.9g	54.3g	炭水化物	24.0g	62.4g	炭水化物	16.8g	55.2g
	ナトリウム	766mg	1289mg	ナトリウム	749mg	1272mg	ナトリウム	732mg	1255mg	ナトリウム	634mg	1157mg	ナトリウム	745mg	1268mg
	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g
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	514kcal	1036kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	520kcal	1042kcal	エネルギー	436kcal	958kcal
	蛋白質	15.5g	26.9g	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	20.1g	31.5g	蛋白質	18.1g	29.5g	蛋白質	16.9g	28.3g
	脂質	29.5g	31.6g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.4g	26.5g	脂質	19.2g	21.3g
	炭水化物	44.8g	160.0g	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	52.7g	167.9g	炭水化物	58.5g	173.7g	炭水化物	48.9g	164.1g
	ナトリウム	2029mg	3598mg	ナトリウム	1903mg	3472mg	ナトリウム	2207mg	3776mg	ナトリウム	1871mg	3440mg	ナトリウム	2317mg	3886mg
食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.9g	

★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