

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

11月17日(月)				11月18日(火)				11月19日(水)				11月20日(木)				11月21日(金)			
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	白菜とがんもの煮物		大豆とキャベツのスープ煮		鶏肉のカレー煮		乳麦		豚肉とごぼうの煮物		麦		肉団子と白菜の煮物		卵乳麦				
	竹輪のごま炒め		鶏ミンチと小松菜の煮物		油揚げと菜の花の煮物		麦		ソナと大豆の炒め煮		麦		油揚げの玉子とし		卵麦				
	カリフラワーの甘酢漬		人参とコーンのツナマヨ和え		カリフラワーのピーナッツ味噌和え		落		キャベツのあっさり昆布和え		麦		和風ザラダ		卵麦				
	★味噌汁(若芽・巻麴)		★すまし汁(豆腐・えのき)		★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		卵麦		★味噌汁(巻麴・しめじ)		麦		★味噌汁(巻麴・キャベツ)		麦				
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット				
	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		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		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		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		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		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム					
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		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量					
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	サウラの味噌煮		大根と鶏肉の煮物		麦		乳麦		フリのごま焼		麦		鶏のいそべ焼		麦				
	チンゲン菜とピーマンのソテー		高野豆腐の洋風炒り煮		乳麦え		麦		塩ゆであスパラ		麦		ミックスソテー		麦				
	鶏と蓮根のピリ辛煮		キャベツと卵の塩しモンバスタ		卵乳麦		麦		かぶのさっぱりボン酢煮		麦		野菜のチリソース煮		麦				
	ギャロットラペ		★味噌汁(しめじ・切干)				卵乳麦		白菜と挽肉の旨煮		麦		菜の花としめじの和え物		麦				
	★味噌汁(白菜・なめこ)						★味噌汁(揚げ・なめこ)		★味噌汁(小松菜・切干)		麦		★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		麦				
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット				
	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		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		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		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		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		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム					
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		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量					
間食				間食				間食				間食				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				◎キウイフルーツ150g				◎バナナ90g				◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	鶏の柚子胡椒焼		豚肉と野菜のトマト炒め		乳麦		麦		鶏肉マスタード		麦		白身魚の和風きのこあん		麦				
	人参グラッセ		ぜんまいとミンチの煮物		麦		麦		人参グラッセ		乳麦		ひとくちがんも煮		麦				
	大根とごぼうの甘辛煮		麴の野菜あんかけ		麦		麦		フロッコリーのペペロンチーノ		卵乳麦		切干と人参のハリハリ		麦				
	法蓮草のおひたし		★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		麦		麦		三色野菜ナムル		卵麦		★味噌汁(豆腐・なめこ)		麦				
	★すまし汁(椎茸・豆腐)								★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★すまし汁(錦糸玉子・えのき)						
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット				
	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		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		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		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		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		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム					
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		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量					
合計	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット				
	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		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		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		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		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		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム				
	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		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量				
	合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		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		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		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		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		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		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム					
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		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量					

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

11月17日(月)			11月18日(火)			11月19日(水)			11月20日(木)			11月21日(金)			
朝食	★ごはん120g		大麦	★ごはん120g		大麦	★ごはん120g		大麦	★ごはん120g		大麦	★ごはん120g		大麦
	白菜とがんもの煮物		大麦	大豆とキャベツのスープ煮		大麦	鶏肉のカレー煮		大麦	豚肉とごぼうの煮物		大麦	肉団子と白菜の煮物		大麦
	竹輪のごま炒め		大麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		大麦	油揚げと菜の花の煮物		大麦	ソナと大豆の炒め煮		大麦	油揚げの玉子とし		大麦
	カリフラワーの甘酢漬け		大麦	人参とコーンのツナマヨ和え		大麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		大麦	キャベツのあっさり昆布和え		大麦	和風サラダ		大麦
	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	177kcal	370kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	185kcal	378kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	8.8g	12.1g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	10.1g	10.6g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	15.2g	57.1g
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	743mg	744mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g		大麦	★ごはん120g		大麦	★ごはん120g		大麦	★ごはん120g		大麦	★ごはん120g		大麦
	サウラの味噌煮		大麦	大根と鶏肉の煮物		大麦	メンチカツ		大麦	ブリのごま焼		大麦	鶏のいそべ焼		大麦
	チンゲン菜とピーマンのソテー		大麦	高野豆腐の洋風炒り煮		大麦	フロッコリー		大麦	塩ゆでアスパラ		大麦	ミックスソテー		大麦
	鶏と蓮根のヒリ辛煮		大麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ		大麦	麩とえのきのさっと煮		大麦	かぶのさっぱりポン酢煮		大麦	野菜のチリソース煮		大麦
	ギャロットラペ		大麦			大麦	キャベツとベーコンの煮浸し		大麦	白菜と挽肉の旨煮		大麦	菜の花としめじの和え物		大麦
	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	248kcal	441kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	248kcal	441kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	17.5g	20.8g
	脂質	11.0g	11.5g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	12.6g	13.1g
炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	11.3g	53.2g	炭水化物	15.6g	57.5g	
ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	722mg	723mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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			◎キウイフルーツ150g			◎バナナ90g			◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g		大麦	★ごはん120g		大麦	★ごはん120g		大麦	★ごはん120g		大麦	★ごはん120g		大麦
	鶏の柚子胡椒焼		大麦	豚肉と野菜のトマト炒め		大麦	ホッケの酒粕焼		大麦	鶏肉マスタード		大麦	白身魚の和風きのこあん		大麦
	人参グラッセ		大麦	ぜんまいとミンチの煮物		大麦	人参のきんぴら		大麦	人参グラッセ		大麦	ひとくちがんも煮		大麦
	大根とごぼうの甘辛煮		大麦	麩の野菜あんかけ		大麦	インゲンの生葉炒め		大麦	フロッコリーのペペロンチーノ		大麦	切干と人参のハリハリ		大麦
	法蓮草のおひたし		大麦			大麦	若芽としらすのおひたし		大麦	三色野菜ナムル		大麦			大麦
	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	210kcal	403kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	183kcal	376kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	14.3g	17.6g
	脂質	11.5g	12.0g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	9.7g	10.2g
炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	8.4g	50.3g	
ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	584mg	585mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
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	623kcal	1202kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	40.6g	50.5g
	脂質	29.7g	31.2g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	32.4g	33.9g
	炭水化物	44.6g	170.3g	炭水化物	50.1g	175.8g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	40.0g	165.7g	炭水化物	39.2g	164.9g
	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	2074mg	2077mg	ナトリウム	2049mg	2052mg
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	830kcal	1409kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal
	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	48.0g	57.9g
	脂質	36.8g	38.3g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	39.4g	40.9g
	炭水化物	76.5g	202.2g	炭水化物	77.9g	203.6g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	68.9g	194.6g	炭水化物	68.1g	193.8g
	ナトリウム	2285mg	2288mg	ナトリウム	2228mg	2231mg	ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	2126mg	2129mg
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	830kcal	1409kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal
	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	48.0g	57.9g
	脂質	36.8g	38.3g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	39.4g	40.9g
	炭水化物	76.5g	202.2g	炭水化物	77.9g	203.6g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	68.9g	194.6g	炭水化物	68.1g	193.8g
	ナトリウム	2285mg	2288mg	ナトリウム	2228mg	2231mg	ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	2126mg	2129mg

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

11月17日(月)			11月18日(火)			11月19日(水)			11月20日(木)			11月21日(金)				
朝食	★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース コンニャクの辛味炒め さっぱりポテトサラダ		卵麦 麦 乳麦落 卵	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん きんぴら キャベツのピリ辛マヨネーズ		卵乳麦 麦 卵麦か	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し パインキャロットラペ		卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトビーンズサラダ		乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スイートパンプ 高菜と大根の煮物		麦 麦 麦	
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	
	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	232kcal	475kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	261kcal	504kcal	
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	7.4g	11.5g	
	脂質	14.8g	15.4g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	11.3g	11.9g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	10.5g	11.1g	
	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	17.7g	70.5g	炭水化物	34.0g	86.8g	
	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	309mg	310mg	
	カリウム	337mg	398mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	369mg	430mg	カリウム	370mg	431mg	カリウム	484mg	545mg	
	リン	127mg	192mg	リン	115mg	180mg	リン	75mg	140mg	リン	121mg	186mg	リン	131mg	196mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.8g	0.8g	
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 揚げナスのめかぶ和え		麦 麦か 麦 麦	★ごはん150g ハッシュドポークのルー かぶのさっぱりボン酢煮 マセドニアンサラダ		乳麦 麦 卵	★ごはん150g マーボなす 揚げじゃがの煮っころがし オクラと卵のあっさり和え		麦落 麦 卵麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚げ ぶきのきんぴら 春雨と鶏肉の炒め煮 大根の甘酢漬け		麦 麦 麦	★ごはん150g デキンビカダ トマトソース 牛肉とひじきの炒め煮 マッシュサラダ		卵麦 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	366kcal	609kcal	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	11.7g	15.8g	
	脂質	24.1g	24.7g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	26.6g	27.2g	
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	20.2g	73.0g	
	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	830mg	831mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	706mg	707mg	
	カリウム	458mg	519mg	カリウム	512mg	573mg	カリウム	672mg	733mg	カリウム	399mg	460mg	カリウム	507mg	568mg	
	リン	140mg	205mg	リン	144mg	209mg	リン	138mg	203mg	リン	155mg	220mg	リン	138mg	203mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g デキンクリームシチュー ウインナーときのこの炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 春雨とツナのサラダ		乳麦 麦 卵	★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g れんこんの土佐煮 マカロニサラダ		卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 野菜ミロック デンゲン菜ソテー 人参とさつま揚げの金平 ごぼうのおかかマヨサラダ		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	336kcal	579kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.0g	11.1g	
	脂質	20.1g	20.7g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	21.6g	22.2g	
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	29.1g	81.9g	
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	438mg	439mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	666mg	667mg	
	カリウム	545mg	606mg	カリウム	439mg	500mg	カリウム	694mg	755mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	472mg	533mg	
	リン	165mg	230mg	リン	104mg	169mg	リン	133mg	198mg	リン	133mg	198mg	リン	102mg	167mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	968kcal	1697kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	
	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	26.1g	38.4g	
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	58.7g	60.5g	
	炭水化物	81.6g	240.0g	炭水化物	82.9g	241.3g	炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	83.3g	241.7g	
	ナトリウム	1949mg	1952mg	ナトリウム	1927mg	1930mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1844mg	1847mg	ナトリウム	1681mg	1684mg	
	カリウム	1340mg	1523mg	カリウム	1339mg	1522mg	カリウム	1735mg	1918mg	カリウム	1243mg	1426mg	カリウム	1463mg	1646mg	
	リン	432mg	627mg	リン	363mg	558mg	リン	346mg	541mg	リン	409mg	604mg	リン	371mg	566mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	
	合計(間食込)	エネルギー		1032kcal	1761kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1021kcal
たんぱく質		29.4g	41.7g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	26.5g	38.8g	
脂質		59.1g	60.9g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	58.8g	60.6g	
炭水化物		97.1g	255.5g	炭水化物	94.4g	252.8g	炭水化物	106.0g	264.4g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	94.8g	253.2g	
ナトリウム		1952mg	1955mg	ナトリウム	1930mg	1933mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1847mg	1850mg	ナトリウム	1684mg	1687mg	
カリウム		1400mg	1583mg	カリウム	1395mg	1578mg	カリウム	1792mg	1975mg	カリウム	1303mg	1486mg	カリウム	1519mg	1702mg	
リン		439mg	634mg	リン	369mg	564mg	リン	349mg	544mg	リン	416mg	611mg	リン	377mg	572mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	

※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。
※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

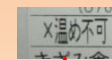


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

11月17日(月)				11月18日(火)				11月19日(水)				11月20日(木)				11月21日(金)			
朝食	★ごはん180g 豚肉と玉ねぎのボン酢炒め カリフラワーの煮物 ミックスマカロニサラダ			★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そば煮 青菜のわさび和え			★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそば煮 コンニャクの香味炒め 玉子スバサラダ			★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 インゲンのごま和え			★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 白菜のスープ煮 キャベツのミモザサラダ			乳麦 乳麦 乳麦			
	卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 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			おかず ご飯セット			
	エネルギー 239kcal 529kcal			エネルギー 197kcal 487kcal			エネルギー 239kcal 529kcal			エネルギー 178kcal 468kcal			エネルギー 180kcal 470kcal						
	たんぱく質 11.2g 16.1g			たんぱく質 10.2g 15.1g			たんぱく質 6.7g 11.6g			たんぱく質 10.9g 15.8g			たんぱく質 8.9g 13.8g						
	脂質 14.5g 15.2g			脂質 12.1g 12.8g			脂質 12.3g 13.0g			脂質 8.4g 9.1g			脂質 10.8g 11.5g						
	炭水化物 15.8g 78.7g			炭水化物 13.1g 76.0g			炭水化物 24.7g 87.6g			炭水化物 15.9g 78.8g			炭水化物 11.2g 74.1g						
	ナトリウム 566mg 567mg			ナトリウム 597mg 598mg			ナトリウム 472mg 473mg			ナトリウム 496mg 497mg			ナトリウム 530mg 531mg						
	カリウム 371mg 443mg			カリウム 585mg 657mg			カリウム 287mg 359mg			カリウム 495mg 567mg			カリウム 421mg 493mg						
	リン 136mg 213mg			リン 153mg 230mg			リン 83mg 160mg			リン 185mg 262mg			リン 117mg 194mg						
食塩相当量 1.4g 1.4g			食塩相当量 1.5g 1.5g			食塩相当量 1.2g 1.2g			食塩相当量 1.3g 1.3g			食塩相当量 1.3g 1.4g							
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ 大根と鶏肉のマーガリン風味 キャベツの土佐煮			★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え			★ごはん180g 鶏肉のごま焼き オクラのペペロンチーノ 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ			★ごはん180g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 里芋の和風クリーム煮 菜の花としめじの和え物			★ごはん180g ブリの磯辺焼 フロッコリー ひき肉と豆腐のうま煮 揚げじゃがの煮っころがし			麦 麦 麦落か 麦			
	卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 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			おかず ご飯セット			
	エネルギー 284kcal 574kcal			エネルギー 304kcal 594kcal			エネルギー 320kcal 610kcal			エネルギー 332kcal 622kcal			エネルギー 331kcal 621kcal						
	たんぱく質 17.7g 22.6g			たんぱく質 12.6g 17.5g			たんぱく質 16.0g 20.9g			たんぱく質 11.8g 16.7g			たんぱく質 17.0g 21.9g						
	脂質 15.9g 16.6g			脂質 19.9g 20.6g			脂質 19.9g 20.6g			脂質 17.5g 18.2g			脂質 18.1g 18.8g						
	炭水化物 16.6g 79.5g			炭水化物 20.6g 83.5g			炭水化物 16.7g 79.6g			炭水化物 31.9g 94.8g			炭水化物 24.2g 87.1g						
	ナトリウム 873mg 874mg			ナトリウム 593mg 594mg			ナトリウム 688mg 689mg			ナトリウム 868mg 869mg			ナトリウム 842mg 843mg						
	カリウム 642mg 714mg			カリウム 566mg 638mg			カリウム 529mg 601mg			カリウム 577mg 649mg			カリウム 664mg 736mg						
	リン 199mg 276mg			リン 192mg 269mg			リン 85mg 162mg			リン 189mg 266mg			リン 158mg 235mg						
食塩相当量 2.2g 2.2g			食塩相当量 1.5g 1.5g			食塩相当量 1.7g 1.8g			食塩相当量 2.2g 2.2g			食塩相当量 2.1g 2.1g							
間食	◎黄桃(缶)150g			◎バナナ(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎バナナ(缶)150g						
夕食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 油揚げの玉子とじ 切干と菜の花のおひたし			★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんと煮 若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ			★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ			★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソーズ 揚げ子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え			乳麦 麦 麦 麦			
	卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 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			おかず ご飯セット			
	エネルギー 302kcal 592kcal			エネルギー 259kcal 549kcal			エネルギー 243kcal 533kcal			エネルギー 327kcal 617kcal			エネルギー 278kcal 568kcal						
	たんぱく質 13.2g 18.1g			たんぱく質 16.2g 21.1g			たんぱく質 16.2g 21.1g			たんぱく質 16.1g 21.0g			たんぱく質 13.7g 18.6g						
	脂質 17.7g 18.4g			脂質 13.2g 13.9g			脂質 14.2g 14.9g			脂質 16.5g 17.2g			脂質 18.5g 19.2g						
	炭水化物 21.5g 84.4g			炭水化物 16.3g 79.2g			炭水化物 12.1g 75.0g			炭水化物 27.5g 90.4g			炭水化物 15.3g 78.2g						
	ナトリウム 818mg 819mg			ナトリウム 691mg 692mg			ナトリウム 709mg 710mg			ナトリウム 605mg 606mg			ナトリウム 544mg 545mg						
	カリウム 385mg 457mg			カリウム 460mg 532mg			カリウム 446mg 518mg			カリウム 432mg 504mg			カリウム 521mg 593mg						
	リン 162mg 239mg			リン 231mg 308mg			リン 179mg 256mg			リン 170mg 247mg			リン 236mg 313mg						
食塩相当量 2.1g 2.1g			食塩相当量 1.8g 1.8g			食塩相当量 1.8g 1.8g			食塩相当量 1.5g 1.5g			食塩相当量 1.4g 1.4g							
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			おかず ご飯セット			
	エネルギー 825kcal 1695kcal			エネルギー 760kcal 1630kcal			エネルギー 802kcal 1672kcal			エネルギー 837kcal 1707kcal			エネルギー 789kcal 1659kcal						
	たんぱく質 42.1g 56.8g			たんぱく質 39.0g 53.7g			たんぱく質 38.9g 53.6g			たんぱく質 38.8g 53.5g			たんぱく質 39.6g 54.3g						
	脂質 48.1g 50.2g			脂質 45.2g 47.3g			脂質 46.4g 48.5g			脂質 42.4g 44.5g			脂質 47.4g 49.5g						
	炭水化物 53.9g 242.6g			炭水化物 50.0g 238.7g			炭水化物 53.5g 242.2g			炭水化物 75.3g 264.0g			炭水化物 50.7g 239.4g						
	ナトリウム 2263mg 2266mg			ナトリウム 1881mg 1884mg			ナトリウム 1869mg 1872mg			ナトリウム 1969mg 1972mg			ナトリウム 1916mg 1919mg						
	カリウム 1398mg 1614mg			カリウム 1611mg 1827mg			カリウム 1262mg 1478mg			カリウム 1504mg 1720mg			カリウム 1606mg 1822mg						
	リン 497mg 728mg			リン 576mg 807mg			リン 347mg 578mg			リン 544mg 775mg			リン 511mg 742mg						
	食塩相当量 5.7g 5.7g			食塩相当量 4.8g 4.8g			食塩相当量 4.7g 4.8g			食塩相当量 5.0g 5.0g			食塩相当量 4.8g 4.9g						
合計(間食込)	エネルギー 953kcal 1823kcal			エネルギー 886kcal 1756kcal			エネルギー 898kcal 1768kcal			エネルギー 965kcal 1835kcal			エネルギー 915kcal 1785kcal						
	たんぱく質 42.9g 57.6g			たんぱく質 39.6g 54.3g			たんぱく質 39.7g 54.4g			たんぱく質 39.6g 54.3g			たんぱく質 40.2g 54.9g						
	脂質 48.3g 50.4g			脂質 45.4g 47.5g			脂質 46.6g 48.7g			脂質 42.6g 44.7g			脂質 47.6g 49.7g						
	炭水化物 84.8g 273.5g			炭水化物 80.5g 269.2g			炭水化物 76.5g 265.2g			炭水化物 106.2g 294.9g			炭水化物 81.2g 269.9g						
	ナトリウム 2263mg 2266mg			ナトリウム 1883mg 1886mg			ナトリウム 1875mg 1878mg			ナトリウム 1975mg 1978mg			ナトリウム 1918mg 1921mg						
	カリウム 1518mg 1734mg			カリウム 1725mg 1941mg			カリウム 1375mg 1591mg			カリウム 1624mg 1840mg			カリウム 1720mg 1936mg						
	リン 511mg 742mg			リン 582mg 813mg			リン 359mg 590mg			リン 558mg 789mg			リン 517mg 748mg						
	食塩相当量 5.7g 5.7g			食塩相当量 4.8g 4.8g			食塩相当量 4.7g 4.8g			食塩相当量 5.0g 5.0g			食塩相当量 4.8g 4.9g						

「やわらか普通食」 週間献立表

11月17日(月)			11月18日(火)			11月19日(水)			11月20日(木)			11月21日(金)			
朝食	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 キャベツの土佐煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g クラムチャウダー チキンアラビアータ ブロッコリーのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のすき焼煮 大根と竹輪の煮物 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんとさつま揚げの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 マカロニとキャベツの玉子炒め 黒オリーブとツナのポテトサラダ ★味噌汁		麦 卵麦 卵麦
	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	112kcal	377kcal	エネルギー	180kcal	458kcal	エネルギー	114kcal	381kcal	エネルギー	144kcal	410kcal	エネルギー	155kcal	438kcal
	蛋白質	5.2g	11.0g	蛋白質	7.3g	13.9g	蛋白質	6.3g	12.2g	蛋白質	5.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	14.4g
	脂質	3.7g	4.6g	脂質	10.6g	12.3g	脂質	4.4g	5.3g	脂質	8.0g	8.9g	脂質	5.6g	7.4g
	炭水化物	14.6g	71.0g	炭水化物	14.7g	71.3g	炭水化物	11.1g	67.9g	炭水化物	12.9g	69.2g	炭水化物	18.3g	75.6g
	ナトリウム	549mg	1015mg	ナトリウム	573mg	1017mg	ナトリウム	502mg	969mg	ナトリウム	718mg	1161mg	ナトリウム	590mg	1031mg
食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼食	★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 人参のきな粉和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽とバインの酢の物 ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ オクラのペペロンチーノ 大豆と椎茸の煮物 煮生酢 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g メバルみりん焼 人参のレモン煮 揚げナスの肉味噌からめ スパゲティサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー キャベツと油揚げの味噌煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 大根の甘酢漬け ひじきとベーコンの煮物 カリフラワーの胡麻マヨ和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 卵麦
	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	231kcal	512kcal	エネルギー	186kcal	459kcal	エネルギー	335kcal	611kcal	エネルギー	302kcal	568kcal	エネルギー	194kcal	470kcal
	蛋白質	16.6g	23.1g	蛋白質	12.8g	18.9g	蛋白質	13.7g	20.1g	蛋白質	12.8g	18.4g	蛋白質	14.6g	20.5g
	脂質	11.1g	12.8g	脂質	5.6g	6.6g	脂質	22.8g	24.5g	脂質	15.5g	16.4g	脂質	10.3g	11.2g
	炭水化物	16.1g	73.4g	炭水化物	22.4g	79.7g	炭水化物	18.4g	74.8g	炭水化物	25.0g	81.0g	炭水化物	11.0g	69.6g
	ナトリウム	825mg	1266mg	ナトリウム	745mg	1187mg	ナトリウム	707mg	1148mg	ナトリウム	803mg	1245mg	ナトリウム	731mg	1173mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕食	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 切干大根としらすの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		麦か 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 チンゲン菜ソテー 金時豆煮 若芽の明太和え ★味噌汁		卵乳麦か 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g さば梅煮 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とインゲンの山椒炒め 炒り豆腐 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁		麦 卵乳麦 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	280kcal	552kcal	エネルギー	272kcal	538kcal	エネルギー	183kcal	464kcal	エネルギー	222kcal	493kcal	エネルギー	260kcal	527kcal
	蛋白質	12.8g	18.9g	蛋白質	14.2g	20.0g	蛋白質	8.2g	14.5g	蛋白質	10.8g	16.5g	蛋白質	12.0g	18.0g
	脂質	17.1g	18.1g	脂質	17.1g	18.0g	脂質	4.5g	5.5g	脂質	13.5g	14.4g	脂質	14.9g	15.8g
	炭水化物	17.4g	74.2g	炭水化物	15.1g	71.6g	炭水化物	29.5g	88.6g	炭水化物	12.3g	69.6g	炭水化物	18.4g	74.9g
	ナトリウム	832mg	1273mg	ナトリウム	799mg	1266mg	ナトリウム	1036mg	1477mg	ナトリウム	744mg	1186mg	ナトリウム	897mg	1341mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	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	623kcal	1441kcal	エネルギー	638kcal	1455kcal	エネルギー	632kcal	1456kcal	エネルギー	668kcal	1471kcal	エネルギー	609kcal	1435kcal
	蛋白質	34.6g	53.0g	蛋白質	34.3g	52.8g	蛋白質	28.2g	46.8g	蛋白質	29.0g	46.1g	蛋白質	34.1g	52.9g
	脂質	31.9g	35.5g	脂質	33.3g	36.9g	脂質	31.7g	35.3g	脂質	37.0g	39.7g	脂質	30.8g	34.4g
	炭水化物	48.1g	218.6g	炭水化物	52.2g	222.6g	炭水化物	59.0g	231.3g	炭水化物	50.2g	219.8g	炭水化物	47.7g	220.1g
	ナトリウム	2206mg	3554mg	ナトリウム	2117mg	3470mg	ナトリウム	2245mg	3594mg	ナトリウム	2265mg	3592mg	ナトリウム	2218mg	3545mg
	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.0g

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

お食事の作り方



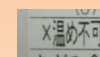
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。



ワンポイントアドバイス

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

「刻み食」 週間献立表

11月17日(月)			11月18日(火)			11月19日(水)			11月20日(木)			11月21日(金)			
朝 食	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 キャベツの土佐煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g クラムチャウダー チキンアラビアータ ブロッコリーのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のすき焼煮 大根と竹輪の煮物 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん れんこんとさつま揚げの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	卵麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 マカロニとキャベツの玉子炒め 黒オリーブとツナのポテトサラダ ★味噌汁	麦 卵麦 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 112kcal 5.2g 3.7g 14.6g 549mg 1.4g	フルセット 271kcal 8.9g 4.4g 47.6g 989mg 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 180kcal 7.3g 10.6g 14.7g 573mg 1.5g	フルセット 339kcal 11.0g 11.3g 47.7g 1013mg 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 114kcal 6.3g 4.4g 11.1g 502mg 1.3g	フルセット 273kcal 10.0g 5.1g 44.1g 942mg 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 144kcal 5.4g 8.0g 12.9g 718mg 1.8g	フルセット 303kcal 9.1g 8.7g 45.9g 1158mg 2.9g	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 155kcal 7.5g 5.6g 18.3g 590mg 1.5g	フルセット 314kcal 11.2g 6.3g 51.3g 1030mg 2.6g
	★全粥240g ブリのごま醤油焼 人参のきな粉和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ オクラのペペロンチーノ 大豆と椎茸の煮物 煮生酢 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g メバルみりん焼 人参のレモン煮 揚げナスの肉味噌からめ スパゲティサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー キャベツと油揚げの味噌煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g アジのカレー焼 大根の甘酢漬け ひじきとベーコンの煮物 カリフラワーの胡麻マヨ和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵乳麦 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 231kcal 16.6g 11.1g 16.1g 825mg 2.1g	フルセット 390kcal 20.3g 11.8g 49.1g 1265mg 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 186kcal 12.8g 5.6g 22.4g 745mg 1.9g	フルセット 345kcal 16.5g 6.3g 55.4g 1185mg 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 335kcal 13.7g 22.8g 18.4g 707mg 1.8g	フルセット 494kcal 17.4g 23.5g 51.4g 1147mg 2.9g	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 302kcal 12.8g 15.5g 25.0g 803mg 2.0g	フルセット 461kcal 16.5g 16.2g 58.0g 1243mg 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 194kcal 14.6g 10.3g 11.0g 731mg 1.9g	フルセット 353kcal 18.3g 11.0g 44.0g 1171mg 3.0g
	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 焼肉塩炒め 切干大根としらすの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦か 麦 卵麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの中華風 チンゲン菜ソテー 金時豆煮 若芽の明太和え ★味噌汁	卵乳麦か 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g さば梅煮 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とインゲンの山椒炒め 炒り豆腐 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	麦 卵乳麦 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 280kcal 12.8g 17.1g 17.4g 832mg 2.1g	フルセット 439kcal 16.5g 17.8g 50.4g 1272mg 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 272kcal 14.2g 17.1g 15.1g 799mg 2.0g	フルセット 431kcal 17.9g 17.8g 48.1g 1239mg 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 183kcal 8.2g 4.5g 29.5g 1036mg 2.6g	フルセット 342kcal 11.9g 5.2g 62.5g 1476mg 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 222kcal 10.8g 13.5g 12.3g 744mg 1.9g	フルセット 381kcal 14.5g 14.2g 45.3g 1184mg 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 260kcal 12.0g 14.9g 18.4g 897mg 2.3g	フルセット 419kcal 15.7g 15.6g 51.4g 1337mg 3.4g
	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 623kcal 34.6g 31.9g 48.1g 2206mg 5.6g	フルセット 1100kcal 45.7g 34.0g 147.1g 3526mg 8.9g	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 638kcal 34.3g 33.3g 52.2g 2117mg 5.4g	フルセット 1115kcal 45.4g 35.4g 151.2g 3437mg 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 632kcal 28.2g 31.7g 59.0g 2245mg 5.7g	フルセット 1109kcal 39.3g 33.8g 158.0g 3565mg 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 668kcal 29.0g 37.0g 50.2g 2265mg 5.7g	フルセット 1145kcal 40.1g 39.1g 149.2g 3585mg 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 609kcal 34.1g 30.8g 47.7g 2218mg 5.7g

★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



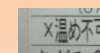
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		11月17日(月)		11月18日(火)		11月19日(水)		11月20日(木)		11月21日(金)	
朝	食	★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★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)		★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)	
		乳麦 乳麦 麦		卵乳麦 麦 麦		乳麦 乳麦か 麦		卵麦 乳麦 麦		卵麦 麦 麦	
昼	食	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		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		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		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		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 91kcal 2.9g 3.1g 14.1g 462mg 1.2g	フルセット 265kcal 6.7g 3.8g 52.5g 985mg 2.5g	おかずセット 100kcal 1.8g 5.4g 12.5g 504mg 1.3g	フルセット 274kcal 5.6g 6.1g 50.9g 1027mg 2.6g	おかずセット 137kcal 4.1g 7.9g 6.6g 15.4g 726mg 1.8g	フルセット 311kcal 7.9g 7.3g 53.8g 1249mg 3.2g	おかずセット 119kcal 4.6g 8.4g 6.3g 10.7g 612mg 1.6g	フルセット 293kcal 8.4g 7.0g 49.1g 1135mg 2.9g	おかずセット 118kcal 3.4g 5.2g 15.6g 574mg 1.5g	フルセット 292kcal 7.2g 5.9g 54.0g 1097mg 2.8g
夕	食	★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)		★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)		★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)	
		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦		乳麦 乳麦 麦 麦		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		乳麦か 卵乳麦 麦 麦	
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		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		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		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		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 187kcal 6.9g 9.9g 16.4g 855mg 2.2g	フルセット 361kcal 10.7g 10.6g 54.8g 1378mg 3.5g	おかずセット 224kcal 8.7g 11.2g 21.6g 882mg 2.2g	フルセット 398kcal 12.5g 11.9g 60.0g 1405mg 3.6g	おかずセット 172kcal 9.4g 6.4g 21.2g 711mg 1.8g	フルセット 346kcal 13.2g 7.1g 59.6g 1234mg 3.1g	おかずセット 205kcal 12.0g 9.2g 19.0g 942mg 2.4g	フルセット 379kcal 15.8g 9.9g 57.4g 1465mg 3.7g	おかずセット 179kcal 7.0g 9.0g 17.4g 695mg 1.8g	フルセット 353kcal 10.8g 9.7g 55.8g 1218mg 3.1g

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