

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月7日(月)		9月8日(火)		9月9日(水)		9月10日(木)		9月11日(金)	
朝食	★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	麦	大豆とキャベツのスープ煮	麦	鶏肉のレモンペッパー炒め	麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	肉団子と白菜の煮物	麦
	竹輪のごま炒め	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	油揚げの玉子とし	麦
	カリフラワーの甘酢漬け	麦	ピーマンと人参のツナ和え	麦	炒り豆腐	麦	キャベツと人参の浅漬け	麦	切干の梅しそ和え	麦
	★味噌汁(巻麴・揚げ)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦	★味噌汁(小松菜・切干)	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	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 438kcal	エネルギー	155kcal 409kcal	エネルギー	196kcal 452kcal	エネルギー	195kcal 451kcal	エネルギー	146kcal 406kcal
	たんぱく質	9.8g 16.1g	たんぱく質	11.6g 16.6g	たんぱく質	13.7g 18.8g	たんぱく質	13.8g 18.9g	たんぱく質	7.6g 13.0g
	脂質	7.2g 8.9g	脂質	5.5g 6.3g	脂質	8.8g 9.5g	脂質	8.2g 9.0g	脂質	5.7g 6.7g
	炭水化物	16.3g 72.1g	炭水化物	15.1g 69.1g	炭水化物	15.9g 70.6g	炭水化物	17.2g 71.9g	炭水化物	16.3g 71.3g
	ナトリウム	742mg 968mg	ナトリウム	691mg 839mg	ナトリウム	689mg 836mg	ナトリウム	659mg 887mg	ナトリウム	634mg 861mg
	食塩相当量	1.9g 2.5g	食塩相当量	1.8g 2.1g	食塩相当量	1.8g 2.1g	食塩相当量	1.7g 2.3g	食塩相当量	1.6g 2.2g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	あぶらかれい味噌煮	麦	大根と鶏肉の煮物	麦	メンチカツ	麦	ブリのごま焼	麦	鶏のいそべ焼	麦
	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	高野豆腐の洋風炒り煮	麦	人参のきんぴら	麦	人参クラッセ	麦	ミックスソテー	麦
	豚肉のマヨネーズ炒め	麦	カボチャとハムのサラダ	麦	麴とえのきのきつと煮	麦	じゃがいものり塩炒め	麦	野菜のチリソース煮	麦
	キャベツの土佐煮	麦	★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	麦	キャベツとベーコンの煮浸し	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	なめこと若芽のサツと煮	麦
	★味噌汁(白菜・なめこ)	麦		麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦	★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	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	234kcal 490kcal	エネルギー	258kcal 522kcal	エネルギー	235kcal 501kcal	エネルギー	259kcal 518kcal	エネルギー	243kcal 499kcal
	たんぱく質	21.2g 26.3g	たんぱく質	14.5g 20.1g	たんぱく質	8.8g 14.6g	たんぱく質	15.4g 20.5g	たんぱく質	16.4g 21.7g
	脂質	10.5g 11.3g	脂質	15.3g 16.2g	脂質	13.1g 14.7g	脂質	14.2g 15.5g	脂質	12.5g 13.2g
	炭水化物	12.9g 67.8g	炭水化物	16.3g 72.4g	炭水化物	19.0g 73.9g	炭水化物	16.5g 70.5g	炭水化物	15.7g 70.9g
	ナトリウム	781mg 1008mg	ナトリウム	728mg 955mg	ナトリウム	669mg 895mg	ナトリウム	693mg 858mg	ナトリウム	815mg 987mg
	食塩相当量	2.0g 2.6g	食塩相当量	1.9g 2.4g	食塩相当量	1.7g 2.3g	食塩相当量	1.8g 2.2g	食塩相当量	2.1g 2.5g
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		◎バナナ90g		◎りんご150g	
夕食	★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	麦	長崎ちゃんぽん野菜炒め	麦	ホッケの酒粕焼	麦	鶏肉マスタード	麦	白身魚の和風きのこあん	麦
	人参クラッセ	麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	麦	法蓮草の煮ひたし	麦	うま塩キャベツ	麦	ひとくちがんも煮	麦
	食べるトマトスープ	麦	パンバンジーサラダ	麦	鶏肉と野菜の塩麹炒め	麦	大根とひじきのうま煮	麦	マカロニと法蓮草のソテー	麦
	ふきと人参の甘露煮	麦	★味噌汁(しめじ・切干)	麦	カリフラワーの煮物	麦	白菜のスープ煮	麦	★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦		麦	★味噌汁(豆腐・白菜)	麦	★味噌汁(巻麴・しめじ)	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	214kcal 468kcal	エネルギー	212kcal 467kcal	エネルギー	192kcal 453kcal	エネルギー	200kcal 462kcal	エネルギー	247kcal 511kcal
	たんぱく質	14.6g 19.7g	たんぱく質	14.8g 19.9g	たんぱく質	18.0g 23.4g	たんぱく質	12.6g 18.3g	たんぱく質	16.7g 22.4g
	脂質	11.7g 12.5g	脂質	10.0g 10.8g	脂質	6.8g 7.8g	脂質	10.9g 11.8g	脂質	12.6g 13.5g
	炭水化物	11.1g 65.5g	炭水化物	17.2g 71.8g	炭水化物	12.3g 67.4g	炭水化物	11.6g 67.3g	炭水化物	15.4g 71.5g
	ナトリウム	705mg 853mg	ナトリウム	747mg 973mg	ナトリウム	655mg 883mg	ナトリウム	707mg 933mg	ナトリウム	595mg 822mg
	食塩相当量	1.8g 2.2g	食塩相当量	1.9g 2.5g	食塩相当量	1.7g 2.2g	食塩相当量	1.8g 2.4g	食塩相当量	1.5g 2.1g
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	613kcal 1396kcal	エネルギー	625kcal 1398kcal	エネルギー	623kcal 1406kcal	エネルギー	654kcal 1431kcal	エネルギー	636kcal 1416kcal
	たんぱく質	45.6g 62.1g	たんぱく質	40.9g 56.6g	たんぱく質	40.5g 56.8g	たんぱく質	41.8g 57.7g	たんぱく質	40.7g 57.1g
	脂質	29.4g 32.7g	脂質	30.8g 33.3g	脂質	28.7g 32.0g	脂質	33.3g 36.3g	脂質	30.8g 33.4g
	炭水化物	40.3g 205.4g	炭水化物	48.6g 213.3g	炭水化物	47.2g 211.9g	炭水化物	45.3g 209.7g	炭水化物	47.4g 213.7g
	ナトリウム	2228mg 2829mg	ナトリウム	2166mg 2767mg	ナトリウム	2013mg 2614mg	ナトリウム	2059mg 2678mg	ナトリウム	2044mg 2670mg
	食塩相当量	5.7g 7.3g	食塩相当量	5.6g 7.0g	食塩相当量	5.2g 6.9g	食塩相当量	5.3g 6.9g	食塩相当量	5.2g 6.8g
合計(間食込)	エネルギー	820kcal 1603kcal	エネルギー	822kcal 1595kcal	エネルギー	822kcal 1605kcal	エネルギー	852kcal 1629kcal	エネルギー	843kcal 1623kcal
	たんぱく質	51.7g 68.2g	たんぱく質	48.6g 64.3g	たんぱく質	48.4g 64.7g	たんぱく質	48.7g 64.6g	たんぱく質	46.8g 63.2g
	脂質	36.5g 39.8g	脂質	37.8g 40.3g	脂質	35.7g 39.0g	脂質	40.3g 43.3g	脂質	37.9g 40.5g
	炭水化物	72.2g 237.3g	炭水化物	76.4g 241.1g	炭水化物	75.4g 240.1g	炭水化物	74.2g 238.6g	炭水化物	79.3g 245.6g
	ナトリウム	2302mg 2903mg	ナトリウム	2242mg 2843mg	ナトリウム	2089mg 2690mg	ナトリウム	2133mg 2752mg	ナトリウム	2118mg 2744mg
	食塩相当量	5.9g 7.4g	食塩相当量	5.8g 7.2g	食塩相当量	5.4g 6.8g	食塩相当量	5.5g 7.1g	食塩相当量	5.4g 7.0g

※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

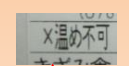


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



大阪よどがわ市民生活協同組合

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	9月7日(月)				9月8日(火)				9月9日(水)				9月10日(木)				9月11日(金)			
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け				★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 ピーマンと人参のツナ和え				★ごはん120g 鶏肉のレモンペッパー炒め 油揚げと菜の花の煮物 炒り豆腐				★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツと人参の浅漬け				★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 切干の梅しそ和え			
	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 165kcal 358kcal				エネルギー 155kcal 348kcal				エネルギー 196kcal 389kcal				エネルギー 195kcal 388kcal				エネルギー 146kcal 339kcal			
	たんぱく質 9.8g 13.1g				たんぱく質 11.6g 14.9g				たんぱく質 13.7g 17.0g				たんぱく質 13.8g 17.1g				たんぱく質 7.6g 10.9g			
	脂質 7.2g 7.7g				脂質 5.5g 6.0g				脂質 8.8g 9.3g				脂質 8.2g 8.7g				脂質 5.7g 6.2g			
昼食	★ごはん120g あぶらかれい味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉のマヨマスタード炒め キャベツの土佐煮				★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 カボチャとハムのサラダ				★ごはん120g メンチカツ 人参のきんぴら 麩とえのきのきつと煮 キャベツとベーコンの煮浸し				★ごはん120g ブリのごま焼 人参クラッセ じゃがいものり塩炒め 切干と挽肉のオイスター炒め				★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 なめこと若芽のサツと煮			
	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 234kcal 427kcal				エネルギー 258kcal 451kcal				エネルギー 235kcal 428kcal				エネルギー 259kcal 452kcal				エネルギー 243kcal 436kcal			
	たんぱく質 21.2g 24.5g				たんぱく質 14.5g 17.8g				たんぱく質 8.8g 12.1g				たんぱく質 15.4g 18.7g				たんぱく質 16.4g 19.7g			
	脂質 10.5g 11.0g				脂質 15.3g 15.8g				脂質 13.1g 13.6g				脂質 14.2g 14.7g				脂質 12.5g 13.0g			
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 ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎りんご150g			
	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参クラッセ 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮				★ごはん120g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め パンパンジーサラダ				★ごはん120g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮ひたし 鶏肉と野菜の塩麹炒め カリフラワーの煮物				★ごはん120g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 白菜のスープ煮				★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 マカロニと法蓮草のソテー			
	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 214kcal 407kcal				エネルギー 212kcal 405kcal				エネルギー 192kcal 385kcal				エネルギー 200kcal 393kcal				エネルギー 247kcal 440kcal			
	たんぱく質 14.6g 17.9g				たんぱく質 14.8g 18.1g				たんぱく質 18.0g 21.3g				たんぱく質 12.6g 15.9g				たんぱく質 16.7g 20.0g			
夕食	エネルギー 11.7g 12.2g				脂質 10.0g 10.5g				脂質 6.8g 7.3g				脂質 10.9g 11.4g				脂質 12.6g 13.1g			
	炭水化物 11.1g 53.0g				炭水化物 17.2g 59.1g				炭水化物 12.3g 54.2g				炭水化物 11.6g 53.5g				炭水化物 15.4g 57.3g			
	ナトリウム 705mg 706mg				ナトリウム 747mg 748mg				ナトリウム 655mg 656mg				ナトリウム 707mg 708mg				ナトリウム 595mg 596mg			
	食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.5g 1.5g			
	合計				合計				合計				合計				合計			
合計(間食込)	エネルギー 613kcal 1192kcal				エネルギー 625kcal 1204kcal				エネルギー 623kcal 1202kcal				エネルギー 654kcal 1233kcal				エネルギー 636kcal 1215kcal			
	たんぱく質 45.6g 55.5g				たんぱく質 40.9g 50.8g				たんぱく質 40.5g 50.4g				たんぱく質 41.8g 51.7g				たんぱく質 40.7g 50.6g			
	脂質 29.4g 30.9g				脂質 30.8g 32.3g				脂質 28.7g 30.2g				脂質 33.3g 34.8g				脂質 30.8g 32.3g			
	炭水化物 40.3g 166.0g				炭水化物 48.6g 174.3g				炭水化物 47.2g 172.9g				炭水化物 45.3g 171.0g				炭水化物 47.4g 173.1g			
	ナトリウム 2228mg 2231mg				ナトリウム 2166mg 2169mg				ナトリウム 2013mg 2016mg				ナトリウム 2059mg 2062mg				ナトリウム 2044mg 2047mg			
合計(間食込)	食塩相当量 5.7g 5.7g				食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 5.2g 5.2g				食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 5.2g 5.2g			
	エネルギー 820kcal 1399kcal				エネルギー 822kcal 1401kcal				エネルギー 822kcal 1401kcal				エネルギー 852kcal 1431kcal				エネルギー 843kcal 1422kcal			
	たんぱく質 51.7g 61.6g				たんぱく質 48.6g 58.5g				たんぱく質 48.4g 58.3g				たんぱく質 48.7g 58.6g				たんぱく質 46.8g 56.7g			
	脂質 36.5g 38.0g				脂質 37.8g 39.3g				脂質 35.7g 37.2g				脂質 40.3g 41.8g				脂質 37.9g 39.4g			
	炭水化物 72.2g 197.9g				炭水化物 76.4g 202.1g				炭水化物 75.4g 201.1g				炭水化物 74.2g 199.9g				炭水化物 79.3g 205.0g			
	ナトリウム 2302mg 2305mg				ナトリウム 2242mg 2245mg				ナトリウム 2089mg 2092mg				ナトリウム 2133mg 2136mg				ナトリウム 2118mg 2121mg			
	食塩相当量 5.9g 5.9g				食塩相当量 5.8g 5.8g				食塩相当量 5.4g 5.4g				食塩相当量 5.5g 5.5g				食塩相当量 5.4g 5.4g			

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

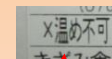


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



大阪よどがわ市民生活協同組合

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 じゃがいものり塩炒め			★ごはん150g 肉団子の中華炒め 春雨とツナのピリ辛炒め かぼちゃのクリームサラダ			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 レインボーサラダ			★ごはん150g 豚肉ときのこの炒め物 数の甘酢炒め 明太ポテトサラダ			★ごはん150g オムレツ トマトソース 豆腐の塩あんかけ煮 キャベツとザーサイ炒め		
	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	258kcal	501kcal	エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	228kcal	471kcal
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	9.7g	13.8g
	脂質	16.4g	17.0g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	12.8g	13.4g	脂質	14.4g	15.0g
	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	14.6g	67.4g
	ナトリウム	508mg	509mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	629mg	630mg
	カリウム	528mg	589mg	カリウム	370mg	431mg	カリウム	250mg	311mg	カリウム	472mg	533mg	カリウム	375mg	436mg
	リン	97mg	162mg	リン	99mg	164mg	リン	79mg	144mg	リン	120mg	185mg	リン	136mg	201mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 揚げと人参の煮びたし 玉子スバ			★ごはん150g マイルドハンバーグのルー 人参の炒り煮 たたきごぼう			★ごはん150g ブリの塩焼 ピーマンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ			★ごはん150g 煮込みタンポポチキン コーンソテー ふきと人参の甘露煮 中華サラダ			★ごはん150g 野菜コロッケ 人参のきんぴら スイートおさつ キャベツと若芽の韓国風サラダ		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	297kcal	540kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	367kcal	610kcal
	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	4.2g	8.3g
	脂質	24.2g	24.8g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	16.2g	16.8g
	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	18.0g	70.8g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	51.3g	104.1g
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	382mg	383mg
	カリウム	250mg	311mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	593mg	654mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	629mg	690mg
	リン	174mg	239mg	リン	125mg	190mg	リン	126mg	191mg	リン	132mg	197mg	リン	93mg	158mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.0g	1.0g
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎バナナフル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 牛肉とじゃがいもの炒め物 大豆と人参の煮物 竹輪のソースマヨ			★ごはん150g サワラのチリソースかけ ふきのきんぴら スープキャベツ パスタのサラダ			★ごはん150g マナーボナ さつま芋の甘露煮 菜の花の菜種和え			★ごはん150g 鯖の磯辺焼 人参のレモン煮 かぼちゃのいとこ煮 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g 鶏肉マスタートード 法蓮草の煮びたし じゃがいもの塩昆布バター チーズマカロニサラダ		
	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	344kcal	587kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	405kcal	648kcal	エネルギー	382kcal	625kcal
	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.8g	16.9g
	脂質	20.3g	20.9g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	23.8g	24.4g
	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	27.4g	80.2g
	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	727mg	728mg
	カリウム	912mg	973mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	657mg	718mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	570mg	631mg
	リン	197mg	262mg	リン	154mg	219mg	リン	146mg	211mg	リン	189mg	254mg	リン	169mg	234mg
	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.9g
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	972kcal	1701kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal
	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	26.7g	39.0g
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	54.4g	56.2g
	炭水化物	74.6g	233.0g	炭水化物	84.6g	243.0g	炭水化物	76.8g	235.2g	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	93.3g	251.7g
	ナトリウム	1865mg	1868mg	ナトリウム	1932mg	1935mg	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	1738mg	1741mg
	カリウム	1690mg	1873mg	カリウム	1305mg	1488mg	カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1447mg	1630mg	カリウム	1574mg	1757mg
	リン	468mg	663mg	リン	378mg	573mg	リン	351mg	546mg	リン	441mg	636mg	リン	398mg	593mg
	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.5g
	合計(間食込)	エネルギー1036kcal たんぱく質30.9g 脂質61.0g 炭水化物90.1g ナトリウム1868mg カリウム1750mg リン475mg 食塩相当量4.7g			エネルギー1033kcal たんぱく質27.8g 脂質58.1g 炭水化物96.1g ナトリウム1935mg カリウム1361mg リン384mg 食塩相当量4.9g			エネルギー1021kcal たんぱく質29.0g 脂質59.8g 炭水化物92.0g ナトリウム2214mg カリウム1557mg リン354mg 食塩相当量5.7g			エネルギー1023kcal たんぱく質30.1g 脂質54.7g 炭水化物98.6g ナトリウム1898mg カリウム1507mg リン448mg 食塩相当量4.8g			エネルギー1025kcal たんぱく質27.1g 脂質54.5g 炭水化物104.8g ナトリウム1741mg カリウム1630mg リン404mg 食塩相当量4.4g	

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11日(金)			
朝食	★ごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 炒り豆腐 コーンクリームマカロニ		★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g がんもどきと椎茸の煮物 コンニャクの辛味炒め ミックスマカロニサラダ		★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 白菜の中華そばろ煮		★ごはん180g 卵 卵 卵 卵 卵 卵 卵 卵		★ごはん180g 鶏肉とごぼうの味噌煮込み ジャガ芋のカレー煮 きのこ油揚げの甘辛炒め		★ごはん180g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦		
	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		
	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	165kcal	455kcal	エネルギー	219kcal	509kcal
	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	9.6g	14.5g
	脂質	9.4g	10.1g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	8.1g	8.8g
	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	26.8g	89.7g
	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	585mg	586mg
	カリウム	428mg	500mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	186mg	258mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	440mg	512mg
	リン	161mg	238mg	リン	154mg	231mg	リン	100mg	177mg	リン	152mg	229mg	リン	134mg	211mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん180g 鶏の甘酢煮 法蓮草の煮ひたし ひとくちがんも煮 麺とえのきのさっと煮		★ごはん180g 豚肉と白菜の生薬煮 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦		★ごはん180g カルビ丼の具 麦落 麦落 麦落 麦落 麦落 麦落 麦落 麦落		★ごはん180g ブリの磯辺焼 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦		★ごはん180g ふきのきんぴら 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦		★ごはん180g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦		
	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		
	エネルギー	257kcal	547kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	329kcal	619kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	14.8g	19.7g
	脂質	15.0g	15.1g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	20.3g	21.0g
	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	30.8g	93.7g	炭水化物	19.9g	82.8g
	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	867mg	868mg	ナトリウム	740mg	741mg
	カリウム	378mg	450mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	549mg	621mg	カリウム	483mg	555mg	カリウム	435mg	507mg
	リン	204mg	281mg	リン	183mg	260mg	リン	82mg	159mg	リン	143mg	220mg	リン	129mg	206mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎バナナフル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		
夕食	★ごはん180g オムレツの和風ツナクリームソース 春雨のマヨネーズ炒め 大豆と椎茸の煮物		★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦		★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦		★ごはん180g 赤魚のおろし煮 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦		★ごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦		★ごはん180g 豚肉とごぼうの味噌煮込み 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦		★ごはん180g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦		
	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		
	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	258kcal	548kcal
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	14.6g	19.5g
	脂質	20.8g	21.5g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	14.1g	14.8g
	炭水化物	24.8g	87.7g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	16.9g	79.8g
	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	714mg	715mg
	カリウム	535mg	607mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	542mg	614mg
	リン	214mg	291mg	リン	178mg	255mg	リン	204mg	281mg	リン	169mg	246mg	リン	230mg	307mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	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		
	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	806kcal	1676kcal
	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.0g	53.7g
	脂質	45.2g	47.3g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	42.5g	44.6g
	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	57.7g	246.4g	炭水化物	47.2g	235.9g	炭水化物	66.6g	255.3g	炭水化物	63.6g	252.3g
	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2039mg	2042mg
	カリウム	1341mg	1557mg	カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1198mg	1414mg	カリウム	1408mg	1624mg	カリウム	1417mg	1633mg
	リン	579mg	810mg	リン	515mg	746mg	リン	386mg	617mg	リン	464mg	695mg	リン	493mg	724mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計(間食込)	★ごはん180g 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		★ごはん180g 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		★ごはん180g 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		★ごはん180g 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		★ごはん180g 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		★ごはん180g 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		★ごはん180g 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	935kcal	1805kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal
	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.8g	54.5g
	脂質	45.4g	47.5g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	42.7g	44.8g
	炭水化物	89.9g	278.6g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	70.2g	258.9g	炭水化物	97.5g	286.2g	炭水化物	86.6g	275.3g
	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	2062mg	2065mg	ナトリウム	2045mg	2048mg
	カリウム	1461mg	1677mg	カリウム	1735mg	1951mg	カリウム	1311mg	1527mg	カリウム	1528mg	1744mg	カリウム	1530mg	1746mg
	リン	593mg	824mg	リン	521mg	752mg	リン	398mg	629mg	リン	478mg	709mg	リン	505mg	736mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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

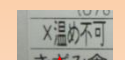


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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



「やわらか普通食」 週間献立表

		9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11日(金)		
朝	食	★やわらかごはん180g 豚肉ときこの炒め物 白花豆煮 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツとしらすの煮びたし 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 切干大根煮 食べるトマトスープ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 とうふのかに玉あんかけ 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 172kcal 蛋白質 8.5g 脂質 4.8g 炭水化物 24.2g ナトリウム 458mg 食塩相当量 1.2g	おかずセット フルセット 444kcal 14.8g 5.8g 81.5g 924mg 2.4g	フルセット 444kcal 14.8g 5.8g 81.5g 924mg 2.4g	栄養価 エネルギー 150kcal 蛋白質 8.1g 脂質 6.7g 炭水化物 14.3g ナトリウム 608mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 422kcal 14.3g 7.7g 71.6g 1074mg 2.7g	フルセット 422kcal 14.3g 7.7g 71.6g 1074mg 2.7g	栄養価 エネルギー 99kcal 蛋白質 6.2g 脂質 4.3g 炭水化物 9.4g ナトリウム 461mg 食塩相当量 1.2g	おかずセット フルセット 373kcal 12.3g 5.3g 67.1g 903mg 2.3g	フルセット 373kcal 12.3g 5.3g 67.1g 903mg 2.3g	栄養価 エネルギー 112kcal 蛋白質 3.5g 脂質 6.1g 炭水化物 10.6g ナトリウム 624mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 390kcal 9.9g 7.2g 68.8g 1068mg 2.7g	フルセット 390kcal 9.9g 7.2g 68.8g 1068mg 2.7g	栄養価 エネルギー 155kcal 蛋白質 6.1g 脂質 10.2g 炭水化物 8.0g ナトリウム 545mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 427kcal 12.3g 11.2g 65.3g 1011mg 2.6g	フルセット 427kcal 12.3g 11.2g 65.3g 1011mg 2.6g
昼	食	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし ひじきと挽肉の炒め煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と野菜のバター醤油 高野豆腐の炒り煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ヤンニョムチキン風 チンゲン菜ソテー 豚バラと春雨のオイスター炒め ブロッコリーの煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏そぼろと大豆の煮物 さつま芋と小松菜の煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g スケソウダラの煮付け キャベツの出汁煮 豚肉と白菜のうま煮 大根とコーンの中華和え ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 199kcal 蛋白質 11.8g 脂質 10.1g 炭水化物 14.1g ナトリウム 824mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 480kcal 18.8g 11.8g 71.0g 1265mg 3.2g	フルセット 480kcal 18.8g 11.8g 71.0g 1265mg 3.2g	栄養価 エネルギー 256kcal 蛋白質 14.1g 脂質 15.5g 炭水化物 15.1g ナトリウム 737mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 526kcal 20.0g 16.4g 72.3g 1178mg 3.0g	フルセット 526kcal 20.0g 16.4g 72.3g 1178mg 3.0g	栄養価 エネルギー 299kcal 蛋白質 14.2g 脂質 16.8g 炭水化物 21.4g ナトリウム 867mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 570kcal 20.2g 17.8g 78.3g 1309mg 3.3g	フルセット 570kcal 20.2g 17.8g 78.3g 1309mg 3.3g	栄養価 エネルギー 223kcal 蛋白質 13.2g 脂質 6.9g 炭水化物 26.2g ナトリウム 855mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 497kcal 19.7g 8.5g 82.0g 1296mg 3.3g	フルセット 497kcal 19.7g 8.5g 82.0g 1296mg 3.3g	栄養価 エネルギー 193kcal 蛋白質 15.5g 脂質 5.9g 炭水化物 17.8g ナトリウム 809mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 464kcal 21.6g 6.9g 74.7g 1251mg 3.2g	フルセット 464kcal 21.6g 6.9g 74.7g 1251mg 3.2g
夕	食	★やわらかごはん180g サバ塩焼き 人参のきんぴら 担々風春雨 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 菜の花 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★きのこごはん ホッケの磯辺焼 人参のレモン煮 ナスと麩の炒め煮 キャベツとベーコンの炒め物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 白菜とミンチの中華炒め ひじきの五目煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の醤油焼 塩枝豆 ウインナーポテト 春雨とツナのピリ辛炒め ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 290kcal 蛋白質 11.2g 脂質 20.5g 炭水化物 16.4g ナトリウム 489mg 食塩相当量 1.2g	おかずセット フルセット 554kcal 16.7g 21.4g 72.2g 931mg 2.4g	フルセット 554kcal 16.7g 21.4g 72.2g 931mg 2.4g	栄養価 エネルギー 198kcal 蛋白質 11.1g 脂質 6.6g 炭水化物 22.3g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 481kcal 18.0g 8.4g 79.6g 1103mg 2.8g	フルセット 481kcal 18.0g 8.4g 79.6g 1103mg 2.8g	栄養価 エネルギー 184kcal 蛋白質 12.9g 脂質 9.6g 炭水化物 11.8g ナトリウム 654mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 468kcal 20.4g 11.2g 69.8g 1590mg 4.0g	フルセット 468kcal 20.4g 11.2g 69.8g 1590mg 4.0g	栄養価 エネルギー 283kcal 蛋白質 12.8g 脂質 16.1g 炭水化物 21.0g ナトリウム 682mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 561kcal 19.3g 17.2g 79.2g 1126mg 2.9g	フルセット 561kcal 19.3g 17.2g 79.2g 1126mg 2.9g	栄養価 エネルギー 253kcal 蛋白質 14.2g 脂質 12.5g 炭水化物 18.4g ナトリウム 767mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 526kcal 19.9g 13.4g 76.4g 1210mg 3.1g	フルセット 526kcal 19.9g 13.4g 76.4g 1210mg 3.1g
合	計	栄養価 エネルギー 661kcal 蛋白質 31.5g 脂質 35.4g 炭水化物 54.7g ナトリウム 1771mg 食塩相当量 4.5g	おかずセット フルセット 1478kcal 50.3g 39.0g 224.7g 3120mg 8.0g	フルセット 1478kcal 50.3g 39.0g 224.7g 3120mg 8.0g	栄養価 エネルギー 604kcal 蛋白質 33.3g 脂質 28.8g 炭水化物 51.7g ナトリウム 2007mg 食塩相当量 5.1g	おかずセット フルセット 1429kcal 52.3g 32.5g 223.5g 3355mg 8.5g	フルセット 1429kcal 52.3g 32.5g 223.5g 3355mg 8.5g	栄養価 エネルギー 582kcal 蛋白質 33.3g 脂質 30.7g 炭水化物 42.6g ナトリウム 1982mg 食塩相当量 5.1g	おかずセット フルセット 1411kcal 52.9g 34.3g 215.2g 3802mg 9.6g	フルセット 1411kcal 52.9g 34.3g 215.2g 3802mg 9.6g	栄養価 エネルギー 618kcal 蛋白質 29.5g 脂質 29.1g 炭水化物 57.8g ナトリウム 2161mg 食塩相当量 5.5g	おかずセット フルセット 1448kcal 48.9g 32.9g 230.0g 3490mg 8.9g	フルセット 1448kcal 48.9g 32.9g 230.0g 3490mg 8.9g	栄養価 エネルギー 601kcal 蛋白質 35.8g 脂質 28.6g 炭水化物 44.2g ナトリウム 2121mg 食塩相当量 5.5g	おかずセット フルセット 1417kcal 53.8g 31.5g 216.4g 3472mg 8.9g	フルセット 1417kcal 53.8g 31.5g 216.4g 3472mg 8.9g

★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。

お食事の作り方

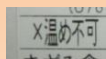


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



大阪よどがわ市民生活協同組合

「刻み食」 週間献立表

		9月7日(月)		9月8日(火)		9月9日(水)		9月10日(木)		9月11日(金)	
朝	食	★全粥240g 豚肉ときこの炒め物 白花豆煮 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁		★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツとしらすの煮びたし 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう 切干大根煮 食べるトマトスープ ★味噌汁		★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 とうふのかに玉あんかけ 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	
		麦 麦 麦 麦		卵麦 麦 乳麦 麦		乳麦落 麦 麦 麦		卵麦 麦 乳麦 麦		麦落 卵麦か 麦 麦	
昼	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 172kcal 331kcal たんぱく質 8.5g 12.2g 脂質 4.8g 5.5g 炭水化物 24.2g 57.2g ナトリウム 458mg 898mg 食塩相当量 1.2g 2.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 150kcal 309kcal たんぱく質 8.1g 11.8g 脂質 6.7g 7.4g 炭水化物 14.3g 47.3g ナトリウム 608mg 1048mg 食塩相当量 1.5g 2.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 99kcal 258kcal たんぱく質 6.2g 9.9g 脂質 4.3g 5.0g 炭水化物 9.4g 42.4g ナトリウム 461mg 901mg 食塩相当量 1.2g 2.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 112kcal 271kcal たんぱく質 3.5g 7.2g 脂質 6.1g 6.8g 炭水化物 10.6g 43.6g ナトリウム 624mg 1064mg 食塩相当量 1.6g 2.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 155kcal 314kcal たんぱく質 6.1g 9.8g 脂質 10.2g 10.9g 炭水化物 8.0g 41.0g ナトリウム 545mg 985mg 食塩相当量 1.4g 2.5g	
		麦 麦 麦 麦		乳麦 麦 卵麦 麦		麦 乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦か 麦	
夕	食	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし ひじきと挽肉の炒め煮 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と野菜のバター醤油 高野豆腐の炒り煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g ヤンニョムチキン風 チンゲン菜ソテー 豚バラと春雨のオイスター炒め ブロッコリーの煮物 ★味噌汁		★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏そぼろと大豆の煮物 さつま芋と小松菜の煮物 ★味噌汁		★全粥240g スケソウダラの煮付け キャベツの出汁煮 豚肉と白菜のうま煮 大根とコーンの中華和え ★味噌汁	
		麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦		麦 乳麦 麦 麦		麦 乳麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦か 麦	
合	計	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 199kcal 358kcal たんぱく質 11.8g 15.5g 脂質 10.1g 10.8g 炭水化物 14.1g 47.1g ナトリウム 824mg 1264mg 食塩相当量 2.1g 3.2g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 256kcal 415kcal たんぱく質 14.1g 17.8g 脂質 15.5g 16.2g 炭水化物 15.1g 48.1g ナトリウム 737mg 1177mg 食塩相当量 1.9g 3.0g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 299kcal 458kcal たんぱく質 14.2g 17.9g 脂質 16.8g 17.5g 炭水化物 21.4g 54.4g ナトリウム 867mg 1307mg 食塩相当量 2.2g 3.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 223kcal 382kcal たんぱく質 13.2g 16.9g 脂質 6.9g 7.6g 炭水化物 26.2g 59.2g ナトリウム 855mg 1295mg 食塩相当量 2.2g 3.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 193kcal 352kcal たんぱく質 15.5g 19.2g 脂質 5.9g 6.6g 炭水化物 17.8g 50.8g ナトリウム 809mg 1249mg 食塩相当量 2.1g 3.2g	
		麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦		麦 乳麦 麦 麦		麦 乳麦 麦か 麦		麦 麦 麦 麦 麦	
合	計	★全粥240g サバ塩焼き 人参のきんぴら 担々風春雨 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		★全粥240g 和風おろしハンバーグ 菜の花 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		★全粥240g ホッケの磯辺焼 人参のレモン煮 ナスと麩の炒め煮 キャベツとベーコンの炒め物 ★味噌汁		★全粥240g とんかつ キャベツソテー 白菜とミンチの中華炒め ひじきの五目煮 ★味噌汁		★全粥240g 鶏の醤油焼 塩枝豆 ウインナーポテト 春雨とツナのピリ辛炒め ★味噌汁	
		麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦		麦 乳麦 麦 卵乳 麦		麦 乳麦 麦か 麦		麦 麦 麦 麦 麦	
合	計	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 290kcal 449kcal たんぱく質 11.2g 14.9g 脂質 20.5g 21.2g 炭水化物 16.4g 49.4g ナトリウム 489mg 929mg 食塩相当量 1.2g 2.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 198kcal 357kcal たんぱく質 11.1g 14.8g 脂質 6.6g 7.3g 炭水化物 22.3g 55.3g ナトリウム 662mg 1102mg 食塩相当量 1.7g 2.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 184kcal 343kcal たんぱく質 12.9g 16.6g 脂質 9.6g 10.3g 炭水化物 11.8g 44.8g ナトリウム 654mg 1094mg 食塩相当量 1.7g 2.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 283kcal 442kcal たんぱく質 12.8g 16.5g 脂質 16.1g 16.8g 炭水化物 21.0g 54.0g ナトリウム 682mg 1122mg 食塩相当量 1.7g 2.9g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 253kcal 412kcal たんぱく質 14.2g 17.9g 脂質 12.5g 13.2g 炭水化物 18.4g 51.4g ナトリウム 767mg 1207mg 食塩相当量 2.0g 3.1g	
		麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦		麦 乳麦 麦 卵乳 麦		麦 乳麦 麦か 麦		麦 麦 麦 麦 麦	
合	計	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 661kcal 1138kcal たんぱく質 31.5g 42.6g 脂質 35.4g 37.5g 炭水化物 54.7g 153.7g ナトリウム 1771mg 3091mg 食塩相当量 4.5g 7.9g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 604kcal 1081kcal たんぱく質 33.3g 44.4g 脂質 28.8g 30.9g 炭水化物 51.7g 150.7g ナトリウム 2007mg 3327mg 食塩相当量 5.1g 8.5g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 582kcal 1059kcal たんぱく質 33.3g 44.4g 脂質 30.7g 32.8g 炭水化物 42.6g 141.6g ナトリウム 1982mg 3302mg 食塩相当量 5.1g 8.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 618kcal 1095kcal たんぱく質 29.5g 40.6g 脂質 29.1g 31.2g 炭水化物 57.8g 156.8g ナトリウム 2161mg 3481mg 食塩相当量 5.5g 8.9g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 601kcal 1078kcal たんぱく質 35.8g 46.9g 脂質 28.6g 30.7g 炭水化物 44.2g 143.2g ナトリウム 2121mg 3441mg 食塩相当量 5.5g 8.8g	
		麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦		麦 乳麦 麦 卵乳 麦		麦 乳麦 麦か 麦		麦 麦 麦 麦 麦	

★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

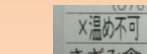


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



大阪よどがわ市民生活協同組合

「ムース食」 週間献立表

9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11日(金)			
朝 食	★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦
	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	90kcal	267kcal	エネルギー	122kcal	299kcal	エネルギー	132kcal	309kcal	エネルギー	91kcal	268kcal	エネルギー	100kcal	277kcal
	蛋白質	2.1g	5.8g	蛋白質	3.6g	7.3g	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	1.8g	5.5g
	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g
	炭水化物	13.9g	52.0g	炭水化物	16.8g	54.9g	炭水化物	13.3g	51.4g	炭水化物	14.1g	52.2g	炭水化物	12.5g	50.6g
	ナトリウム	532mg	1054mg	ナトリウム	453mg	975mg	ナトリウム	602mg	1124mg	ナトリウム	462mg	984mg	ナトリウム	504mg	1026mg
	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.6g
昼 食	★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 大豆大根煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 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	211kcal	388kcal	エネルギー	184kcal	361kcal	エネルギー	203kcal	380kcal	エネルギー	207kcal	384kcal	エネルギー	156kcal	333kcal
	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	6.9g	10.6g
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	7.0g	7.7g
	炭水化物	18.0g	56.1g	炭水化物	17.9g	56.0g	炭水化物	21.5g	59.6g	炭水化物	20.8g	58.9g	炭水化物	17.4g	55.5g
	ナトリウム	748mg	1270mg	ナトリウム	825mg	1347mg	ナトリウム	846mg	1368mg	ナトリウム	967mg	1489mg	ナトリウム	760mg	1282mg
	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.3g
夕 食	★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦
	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	141kcal	318kcal	エネルギー	180kcal	357kcal	エネルギー	196kcal	373kcal	エネルギー	188kcal	365kcal	エネルギー	224kcal	401kcal
	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	8.7g	12.4g
	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.2g	11.9g
	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	18.5g	56.6g	炭水化物	20.5g	58.6g	炭水化物	16.5g	54.6g	炭水化物	21.6g	59.7g
	ナトリウム	808mg	1330mg	ナトリウム	839mg	1361mg	ナトリウム	768mg	1290mg	ナトリウム	855mg	1377mg	ナトリウム	882mg	1404mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g
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	442kcal	973kcal	エネルギー	486kcal	1017kcal	エネルギー	531kcal	1062kcal	エネルギー	486kcal	1017kcal	エネルギー	480kcal	1011kcal
	蛋白質	17.4g	28.5g	蛋白質	20.1g	31.2g	蛋白質	14.2g	25.3g	蛋白質	18.4g	29.5g	蛋白質	17.4g	28.5g
	脂質	20.3g	22.4g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.7g	29.8g	脂質	22.5g	24.6g	脂質	23.6g	25.7g
	炭水化物	48.6g	162.9g	炭水化物	53.2g	167.5g	炭水化物	55.3g	169.6g	炭水化物	51.4g	165.7g	炭水化物	51.5g	165.8g
	ナトリウム	2088mg	3654mg	ナトリウム	2117mg	3683mg	ナトリウム	2216mg	3782mg	ナトリウム	2284mg	3850mg	ナトリウム	2146mg	3712mg
食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.4g	9.5g	

★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。

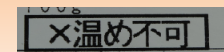
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



大阪よどがわ市民生活協同組合