

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月21日(月)			9月22日(火)			9月23日(水)			9月24日(木)			9月25日(金)		
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 豚肉ときのこの炒め物 切干大根のパンパシ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★ごはん150g 野菜母かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)			★ごはん150g 三井寺煮 小串煮 ひじきの貝だくさん煮 マリネサラダ ★味噌汁(えのき・切干)			★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麴)		
	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 469kcal			エネルギー 196kcal 460kcal			エネルギー 216kcal 471kcal			エネルギー 169kcal 428kcal			エネルギー 152kcal 419kcal		
	たんぱく質 13.2g 18.5g			たんぱく質 13.7g 19.4g			たんぱく質 9.6g 14.5g			たんぱく質 12.7g 17.8g			たんぱく質 6.7g 12.6g		
	脂質 11.8g 13.1g			脂質 8.8g 9.7g			脂質 13.2g 14.0g			脂質 5.4g 6.7g			脂質 6.2g 7.3g		
昼食	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 スパンテー 食べるトマトスープ わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース ネギ味噌炒め 切干の梅しそ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g サウラのごま焼 ピーマンソテー 油揚げの玉子とじ カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★ごはん150g ホイコーロー きのこ油揚げの甘辛炒め 切干と菜の花のおひたし ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		
	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 204kcal 470kcal			エネルギー 234kcal 488kcal			エネルギー 206kcal 460kcal			エネルギー 200kcal 456kcal			エネルギー 240kcal 496kcal		
	たんぱく質 10.9g 16.8g			たんぱく質 15.3g 20.3g			たんぱく質 16.1g 21.3g			たんぱく質 11.5g 16.6g			たんぱく質 15.3g 20.6g		
	脂質 9.4g 11.0g			脂質 11.1g 11.9g			脂質 8.7g 9.5g			脂質 9.6g 10.4g			脂質 11.4g 12.1g		
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんも煮 じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペロソテー キャベツと鶏肉の甘酢生和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)			◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬 ★味噌汁(揚げ・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 208kcal 470kcal			エネルギー 202kcal 464kcal			エネルギー 203kcal 471kcal			エネルギー 237kcal 504kcal			エネルギー 240kcal 506kcal		
	たんぱく質 16.5g 22.1g			たんぱく質 10.2g 15.9g			たんぱく質 13.8g 19.8g			たんぱく質 16.8g 22.6g			たんぱく質 17.0g 22.8g		
	脂質 9.1g 10.1g			脂質 11.9g 12.8g			脂質 10.2g 11.8g			脂質 13.2g 14.8g			脂質 13.0g 14.6g		
夕食	エネルギー 14.7g 69.9g			エネルギー 15.4g 71.1g			エネルギー 13.9g 69.0g			エネルギー 14.6g 69.6g			エネルギー 11.9g 66.8g		
	炭水化物 674mg 904mg			炭水化物 758mg 984mg			炭水化物 673mg 902mg			炭水化物 593mg 820mg			炭水化物 633mg 859mg		
	ナトリウム 1.7g 2.3g			ナトリウム 1.9g 2.5g			ナトリウム 1.7g 2.3g			ナトリウム 1.5g 2.1g			ナトリウム 1.6g 2.2g		
	食塩相当量 1.9g 2.4g			食塩相当量 1.8g 2.1g			食塩相当量 2.0g 2.5g			食塩相当量 2.0g 2.6g			食塩相当量 2.1g 2.5g		
	合計			合計			合計			合計			合計		
合計	エネルギー 622kcal 1409kcal			エネルギー 632kcal 1412kcal			エネルギー 625kcal 1402kcal			エネルギー 606kcal 1388kcal			エネルギー 632kcal 1421kcal		
	たんぱく質 40.6g 57.4g			たんぱく質 39.2g 55.6g			たんぱく質 39.5g 55.6g			たんぱく質 41.0g 57.0g			たんぱく質 39.0g 56.0g		
	脂質 30.3g 34.2g			脂質 31.8g 34.4g			脂質 32.1g 35.3g			脂質 28.2g 31.9g			脂質 30.6g 34.0g		
	炭水化物 47.6g 212.2g			炭水化物 48.9g 214.7g			炭水化物 42.6g 206.4g			炭水化物 50.4g 214.3g			炭水化物 47.7g 213.7g		
	ナトリウム 2068mg 2714mg			ナトリウム 2135mg 2736mg			ナトリウム 2129mg 2757mg			ナトリウム 2146mg 2766mg			ナトリウム 1939mg 2564mg		
合計(間食込)	食塩相当量 5.3g 6.9g			食塩相当量 5.4g 6.9g			食塩相当量 5.4g 7.1g			食塩相当量 5.5g 7.1g			食塩相当量 4.9g 6.5g		
	エネルギー 829kcal 1616kcal			エネルギー 829kcal 1609kcal			エネルギー 826kcal 1603kcal			エネルギー 813kcal 1595kcal			エネルギー 829kcal 1618kcal		
	たんぱく質 46.7g 63.5g			たんぱく質 46.9g 63.3g			たんぱく質 46.9g 63.0g			たんぱく質 47.1g 63.1g			たんぱく質 46.7g 63.7g		
	脂質 37.4g 41.3g			脂質 38.8g 41.4g			脂質 39.1g 42.3g			脂質 35.3g 39.0g			脂質 37.6g 41.0g		
	炭水化物 79.5g 244.1g			炭水化物 76.7g 242.5g			炭水化物 71.5g 235.3g			炭水化物 82.3g 246.2g			炭水化物 75.5g 241.5g		
	ナトリウム 2142mg 2788mg			ナトリウム 2211mg 2812mg			ナトリウム 2206mg 2834mg			ナトリウム 2220mg 2840mg			ナトリウム 2015mg 2640mg		
	食塩相当量 5.5g 7.1g			食塩相当量 5.6g 7.1g			食塩相当量 5.6g 7.3g			食塩相当量 5.7g 7.3g			食塩相当量 5.1g 6.7g		

※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

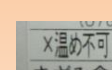


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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21日(月)				9月22日(火)				9月23日(水)				9月24日(木)				9月25日(金)			
朝食	★ごはん120g 白米と厚揚げの中華そばろ煮 豚肉ときこの炒め物 切干大根のパンパンジー				★ごはん120g 野菜せかまほこ 大豆と椎茸の煮物 白菜と挽肉の旨煮				★ごはん120g 三井寺煮 小車煮 ひじきの具だくさん煮 マリネサラダ				★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし				★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ			
	乳麦落 麦 麦				卵 麦 麦				麦 麦 麦 卵乳麦				乳麦 麦 麦 麦				卵麦 乳麦 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 210kcal 403kcal				エネルギー 196kcal 389kcal				エネルギー 216kcal 409kcal				エネルギー 169kcal 362kcal				エネルギー 152kcal 345kcal			
	たんぱく質 13.2g 16.5g				たんぱく質 13.7g 17.0g				たんぱく質 9.6g 12.9g				たんぱく質 12.7g 16.0g				たんぱく質 6.7g 10.0g			
昼食	脂質 11.8g 12.3g				脂質 8.8g 9.3g				脂質 13.2g 13.7g				脂質 5.4g 5.9g				脂質 6.2g 6.7g			
	炭水化物 14.0g 55.9g				炭水化物 17.1g 59.0g				炭水化物 14.6g 56.5g				炭水化物 17.8g 59.7g				炭水化物 17.4g 59.3g			
	ナトリウム 658mg 659mg				ナトリウム 684mg 685mg				ナトリウム 665mg 666mg				ナトリウム 773mg 774mg				ナトリウム 488mg 489mg			
	食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 2.0g 2.0g				食塩相当量 1.2g 1.2g			
	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 スパンテー 食べるトマトスープ わかめとパプリカの和え物				★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース ネギ味噌炒め 切干の梅しそ和え				★ごはん120g サウラのごま焼 ピーマンソテー 油揚げの玉子とし カリフラワーの柚子味噌和え				★ごはん120g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル				★ごはん120g ホイコーロー きのこ油揚げの甘辛炒め 切干と菜の花のおひたし			
間食	麦 乳麦 乳麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 卵乳麦 卵麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				麦落 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 204kcal 397kcal				エネルギー 234kcal 427kcal				エネルギー 206kcal 399kcal				エネルギー 200kcal 393kcal				エネルギー 240kcal 433kcal			
	たんぱく質 10.9g 14.2g				たんぱく質 15.3g 18.6g				たんぱく質 16.1g 19.4g				たんぱく質 11.5g 14.8g				たんぱく質 15.3g 18.6g			
	脂質 9.4g 9.9g				脂質 11.1g 11.6g				脂質 8.7g 9.2g				脂質 9.6g 10.1g				脂質 11.4g 11.9g			
夕食	炭水化物 18.9g 60.8g				炭水化物 16.4g 58.3g				炭水化物 14.1g 56.0g				炭水化物 18.0g 59.9g				炭水化物 18.4g 60.3g			
	ナトリウム 736mg 737mg				ナトリウム 693mg 694mg				ナトリウム 791mg 792mg				ナトリウム 780mg 781mg				ナトリウム 818mg 819mg			
	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 2.0g 2.0g				食塩相当量 2.1g 2.1g			
	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんも煮 じゃが芋の中華風サラダ				★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペロソテー キャベツと鶏肉の甘酢生和え				★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ				★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え				★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬			
合計	乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 乳麦 乳麦 麦				乳麦 麦 麦 麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 208kcal 401kcal				エネルギー 202kcal 395kcal				エネルギー 203kcal 396kcal				エネルギー 237kcal 430kcal				エネルギー 240kcal 433kcal			
	たんぱく質 16.5g 19.8g				たんぱく質 10.2g 13.5g				たんぱく質 13.8g 17.1g				たんぱく質 16.8g 20.1g				たんぱく質 17.0g 20.3g			
	脂質 9.1g 9.6g				脂質 11.9g 12.4g				脂質 10.2g 10.7g				脂質 13.2g 13.7g				脂質 13.0g 13.5g			
合計(間食込)	炭水化物 14.7g 56.6g				炭水化物 15.4g 57.3g				炭水化物 13.9g 55.8g				炭水化物 14.6g 56.5g				炭水化物 11.9g 53.8g			
	ナトリウム 674mg 675mg				ナトリウム 758mg 759mg				ナトリウム 673mg 674mg				ナトリウム 593mg 594mg				ナトリウム 633mg 634mg			
	食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 1.6g 1.6g			
	エネルギー 622kcal 1201kcal				エネルギー 632kcal 1211kcal				エネルギー 625kcal 1204kcal				エネルギー 606kcal 1185kcal				エネルギー 632kcal 1211kcal			
	たんぱく質 40.6g 50.5g				たんぱく質 39.2g 49.1g				たんぱく質 39.5g 49.4g				たんぱく質 41.0g 50.9g				たんぱく質 39.0g 48.9g			
合計(間食込)	脂質 30.3g 31.8g				脂質 31.8g 33.3g				脂質 32.1g 33.6g				脂質 28.2g 29.7g				脂質 30.6g 32.1g			
	炭水化物 47.6g 173.3g				炭水化物 48.9g 174.6g				炭水化物 42.6g 168.3g				炭水化物 50.4g 176.1g				炭水化物 47.7g 173.4g			
	ナトリウム 2068mg 2071mg				ナトリウム 2135mg 2138mg				ナトリウム 2129mg 2132mg				ナトリウム 2146mg 2149mg				ナトリウム 1939mg 1942mg			
	食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 5.4g 5.4g				食塩相当量 5.4g 5.4g				食塩相当量 5.5g 5.5g				食塩相当量 4.9g 4.9g			
	エネルギー 829kcal 1408kcal				エネルギー 829kcal 1408kcal				エネルギー 826kcal 1405kcal				エネルギー 813kcal 1392kcal				エネルギー 829kcal 1408kcal			
	たんぱく質 46.7g 56.6g				たんぱく質 46.9g 56.8g				たんぱく質 46.9g 56.8g				たんぱく質 47.1g 57.0g				たんぱく質 46.7g 56.6g			
	脂質 37.4g 38.9g				脂質 38.8g 40.3g				脂質 39.1g 40.6g				脂質 35.3g 36.8g				脂質 37.6g 39.1g			
	炭水化物 79.5g 205.2g				炭水化物 76.7g 202.4g				炭水化物 71.5g 197.2g				炭水化物 82.3g 208.0g				炭水化物 75.5g 201.2g			
	ナトリウム 2142mg 2145mg				ナトリウム 2211mg 2214mg				ナトリウム 2206mg 2209mg				ナトリウム 2220mg 2223mg				ナトリウム 2015mg 2018mg			
	食塩相当量 5.5g 5.5g				食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 5.7g 5.7g				食塩相当量 5.1g 5.1g			

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※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

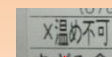


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	9月21日(月)				9月22日(火)				9月23日(水)				9月24日(木)				9月25日(金)															
朝食	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん きんぴら マッシュサラダ		卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 油揚げの玉子とし さつま揚げと小松菜の煮浸し 揚げナスのめかぶ和え		卵麦 卵麦 麦		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん しめじのバター醤油パスタ キャベツの白ドレ和え		卵麦 卵麦 卵麦		★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 葱とえのきのさっと煮 さっぱりポテトサラダ		乳麦 麦 卵		★ごはん150g がんもどきの含め煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ		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		310kcal		553kcal		エネルギー		251kcal		494kcal		エネルギー		242kcal		485kcal		エネルギー		288kcal		531kcal		エネルギー		316kcal		559kcal			
	たんぱく質		7.5g		11.6g		たんぱく質		7.2g		11.3g		たんぱく質		6.9g		11.0g		たんぱく質		7.9g		12.0g		たんぱく質		7.1g		11.2g			
	脂質		19.1g		19.7g		脂質		17.8g		18.4g		脂質		14.3g		14.9g		脂質		17.7g		18.3g		脂質		17.2g		17.8g			
	炭水化物		26.5g		79.3g		炭水化物		17.1g		69.9g		炭水化物		21.6g		74.4g		炭水化物		23.0g		75.8g		炭水化物		33.5g		86.3g			
	ナトリウム		755mg		756mg		ナトリウム		592mg		593mg		ナトリウム		767mg		768mg		ナトリウム		556mg		557mg		ナトリウム		748mg		749mg			
	カリウム		465mg		526mg		カリウム		375mg		436mg		カリウム		273mg		334mg		カリウム		419mg		480mg		カリウム		503mg		564mg			
	リン		117mg		182mg		リン		141mg		206mg		リン		84mg		149mg		リン		123mg		188mg		リン		129mg		194mg			
	食塩相当量		1.9g		1.9g		食塩相当量		1.5g		1.5g		食塩相当量		2.0g		2.0g		食塩相当量		1.4g		1.4g		食塩相当量		1.9g		1.9g			
昼食	★ごはん150g サウラのおろし煮 かぼちゃのゴマ煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		麦 麦 卵麦		★ごはん150g 豚バラとキャベツの味噌炒め ジャガ芋きんぴら チーズマカロニサラダ		麦落 麦 卵乳麦		★ごはん150g チキンのアイオリソース 人参グラッセ じゃがいものり塩炒め 人参とぜんまいのナムル		卵乳麦 乳麦 乳麦		★ごはん150g 肉野菜炒め 里芋の柚子味噌煮 ナスのおろし和え		麦 麦 麦		★ごはん150g 照焼ハンバーグ チンゲン菜ソテー 揚げと人参の煮びたし 玉子スパサラダ		乳麦 乳麦 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		319kcal		562kcal		エネルギー		403kcal		646kcal		エネルギー		361kcal		604kcal		エネルギー		348kcal		591kcal		エネルギー		367kcal		610kcal			
	たんぱく質		12.2g		16.3g		たんぱく質		10.7g		14.8g		たんぱく質		10.7g		14.8g		たんぱく質		9.3g		13.4g		たんぱく質		11.5g		15.6g			
	脂質		18.0g		18.6g		脂質		26.7g		27.3g		脂質		23.2g		23.8g		脂質		24.4g		25.0g		脂質		21.8g		22.4g			
	炭水化物		28.0g		80.8g		炭水化物		29.2g		82.0g		炭水化物		27.0g		79.8g		炭水化物		21.8g		74.6g		炭水化物		27.1g		79.9g			
	ナトリウム		658mg		659mg		ナトリウム		684mg		685mg		ナトリウム		682mg		683mg		ナトリウム		643mg		644mg		ナトリウム		800mg		801mg			
	カリウム		698mg		759mg		カリウム		500mg		561mg		カリウム		601mg		662mg		カリウム		470mg		531mg		カリウム		368mg		429mg			
	リン		166mg		231mg		リン		130mg		195mg		リン		142mg		207mg		リン		124mg		189mg		リン		185mg		250mg			
	食塩相当量		1.7g		1.7g		食塩相当量		1.7g		1.7g		食塩相当量		1.7g		1.7g		食塩相当量		1.6g		1.6g		食塩相当量		2.0g		2.0g			
間食	◎黄桃(缶) 75g				◎みかん(缶) 75g				◎バナッフル(缶) 75g				◎黄桃(缶) 75g				◎みかん(缶) 75g															
夕食	★ごはん150g ポテトコロソケ 人参シヤトー キャベツの和風カレー煮 人参とコーンのツナマヨ和え		卵乳麦 麦 卵乳麦 卵麦		★ごはん150g ヤシヨムチキン風 キャベツソテー さつま芋の甘露煮 ひじきのごまマヨ和え		麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g チャプチェ 大豆と人参の煮物 たたきごぼう		卵麦 麦 麦		★ごはん150g オムレツの和風ツクリムソース ジャガ芋のカレー煮 レインボーサラダ		卵乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 スイートパンプ ゴボウのピリ辛サラダ		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		329kcal		572kcal		エネルギー		323kcal		566kcal		エネルギー		356kcal		599kcal		エネルギー		341kcal		584kcal		エネルギー		325kcal		568kcal			
	たんぱく質		6.1g		10.2g		たんぱく質		10.4g		14.5g		たんぱく質		13.7g		17.8g		たんぱく質		9.4g		13.5g		たんぱく質		9.1g		13.2g			
	脂質		18.6g		19.2g		脂質		15.8g		16.4g		脂質		19.2g		19.8g		脂質		19.4g		20.0g		脂質		17.4g		18.0g			
	炭水化物		35.7g		88.5g		炭水化物		33.6g		86.4g		炭水化物		31.3g		84.1g		炭水化物		31.2g		84.0g		炭水化物		32.9g		85.7g			
	ナトリウム		751mg		752mg		ナトリウム		792mg		793mg		ナトリウム		687mg		688mg		ナトリウム		643mg		644mg		ナトリウム		562mg		563mg			
	カリウム		409mg		470mg		カリウム		635mg		696mg		カリウム		633mg		694mg		カリウム		380mg		441mg		カリウム		547mg		608mg			
	リン		82mg		147mg		リン		148mg		213mg		リン		193mg		258mg		リン		145mg		210mg		リン		109mg		174mg			
	食塩相当量		1.9g		1.9g		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		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		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー		958kcal		1687kcal		エネルギー		977kcal		1706kcal		エネルギー		959kcal		1688kcal		エネルギー		977kcal		1706kcal		エネルギー		1008kcal		1737kcal			
	たんぱく質		25.8g		38.1g		たんぱく質		28.3g		40.6g		たんぱく質		31.3g		43.6g		たんぱく質		26.6g		38.9g		たんぱく質		27.7g		40.0g			
	脂質		55.7g		57.5g		脂質		60.3g		62.1g		脂質		56.7g		58.5g		脂質		61.5g		63.3g		脂質		56.4g		58.2g			
	炭水化物		90.2g		248.6g		炭水化物		79.9g		238.3g		炭水化物		79.9g		238.3g		炭水化物		76.0g		234.4g		炭水化物		93.5g		251.9g			
	ナトリウム		2164mg		2167mg		ナトリウム		2068mg		2071mg		ナトリウム		2136mg		2139mg		ナトリウム		1842mg		1845mg		ナトリウム		2110mg		2113mg			
	カリウム		1572mg		1755mg		カリウム		1510mg		1693mg		カリウム		1507mg		1690mg		カリウム		1269mg		1452mg		カリウム		1418mg		1601mg			
	リン		365mg		560mg		リン		419mg		614mg		リン		419mg		614mg		リン		392mg		587mg		リン		423mg		618mg			
	食塩相当量		5.5g		5.5g		食塩相当量		5.2g		5.2g		食塩相当量		5.4g		5.4g		食塩相当量		4.6g		4.6g		食塩相当量		5.3g		5.3g			
	合計(間食込)	エネルギー		1022kcal		1751kcal		エネルギー		1025kcal		1754kcal		エネルギー		1022kcal		1751kcal		エネルギー		1041kcal		1770kcal		エネルギー		1056kcal		1785kcal		
たんぱく質		26.2g		38.5g		たんぱく質		28.7g		41.0g		たんぱく質		31.6g		43.9g		たんぱく質		27.0g		39.3g		たんぱく質		28.1g		40.4g				
脂質		55.8g		57.6g		脂質		60.4g		62.2g		脂質		56.8g		58.6g		脂質		61.6g		63.4g		脂質		56.5g		58.3g				
炭水化物		105.7g		264.1g		炭水化物		91.4g		249.8g		炭水化物		95.1g		253.5g		炭水化物		91.5g		249.9g		炭水化物		105.0g		263.4g				
ナトリウム		2167mg		2170mg		ナトリウム		2071mg		2074mg		ナトリウム		2137mg		2140mg		ナトリウム		1845mg		1848mg		ナトリウム		2113mg		2116mg				
カリウム		1632mg		1815mg		カリウム		1566mg		1749mg		カリウム		1564mg		1747mg		カリウム		1329mg		1512mg		カリウム		1474mg		1657mg				
リン		372mg		567mg		リン		425mg		620mg		リン		422mg		617mg		リン		399mg		594mg		リン		429mg		624mg				
食塩相当量		5.5g		5.5g		食塩相当量		5.2g		5.2g		食塩相当量		5.4g		5.4g		食塩相当量		4.6g		4.6g		食塩相当量		5.3g		5.3g				

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	9月21日(月)				9月22日(火)				9月23日(水)				9月24日(木)				9月25日(金)			
朝食	★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ジャガ芋の洋風あんかけ なすの中華風南蛮漬				★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 鶏肉と蓮根の青のり炒め キャベツのミモザサラダ				★ごはん180g 鶏肉と野菜の塩麹炒め 金時豆煮 野菜のピーナッツ和え				★ごはん180g 肉団子の中華炒め 麩の野菜あんかけ パジルポテトチキン				★ごはん180g 干草焼き 高野豆腐と鶏肉の煮物 和風サラダ			
	乳麦落 乳麦 麦				卵麦 乳麦 卵麦				麦 麦落 麦落				卵乳麦 麦 卵乳麦				卵麦 麦 卵			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 232kcal				エネルギー 236kcal				エネルギー 183kcal				エネルギー 219kcal				エネルギー 173kcal			
	たんぱく質 6.1g				たんぱく質 10.2g				たんぱく質 9.8g				たんぱく質 8.3g				たんぱく質 9.2g			
	脂質 15.5g				脂質 15.7g				脂質 6.2g				脂質 10.9g				脂質 9.0g			
	炭水化物 18.6g				炭水化物 14.0g				炭水化物 22.1g				炭水化物 22.0g				炭水化物 12.2g			
	ナトリウム 558mg				ナトリウム 794mg				ナトリウム 657mg				ナトリウム 607mg				ナトリウム 670mg			
	カリウム 471mg				カリウム 404mg				カリウム 444mg				カリウム 418mg				カリウム 224mg			
	リン 79mg				リン 119mg				リン 125mg				リン 110mg				リン 121mg			
昼食	★ごはん180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人参グラッセ ブロッコリーのペロニチー たたきごぼう				★ごはん180g カレーのスパイス揚 ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参とコーンのツナマヨ和え				★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華煮炒め 白菜の中華そぼろ煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ				★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽と油揚げのおひたし				★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え			
	乳麦 卵乳麦 麦				麦 卵乳麦 麦 卵麦				卵乳麦 乳麦落 卵麦 麦				麦 卵麦 麦 麦				麦 乳麦 乳麦 卵乳麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 286kcal				エネルギー 297kcal				エネルギー 297kcal				エネルギー 295kcal				エネルギー 276kcal			
	たんぱく質 17.0g				たんぱく質 16.0g				たんぱく質 12.5g				たんぱく質 16.0g				たんぱく質 16.5g			
	脂質 17.1g				脂質 16.0g				脂質 22.6g				脂質 14.7g				脂質 14.0g			
	炭水化物 15.3g				炭水化物 22.3g				炭水化物 10.0g				炭水化物 23.4g				炭水化物 19.1g			
	ナトリウム 746mg				ナトリウム 664mg				ナトリウム 672mg				ナトリウム 540mg				ナトリウム 665mg			
	カリウム 480mg				カリウム 519mg				カリウム 447mg				カリウム 428mg				カリウム 445mg			
	リン 108mg				リン 251mg				リン 159mg				リン 233mg				リン 72mg			
間食	◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎パイナップル(缶)150g				◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め ミックスマカロニサラダ				★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース 揚げと人参の煮びたし 若芽の酢味噌和え				★ごはん180g ザララの幽庵焼 菜の花 洋風肉じゃが煮 フレンチマカロニ				★ごはん180g 煮込みタンダーチキン チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のバリバリ				★ごはん180g 鶏のトマトパジルソース 塩ゆでアスパラ 高菜と大根の煮物 中華キャベツ			
	麦 乳麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 卵乳麦				卵乳麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 272kcal				エネルギー 253kcal				エネルギー 327kcal				エネルギー 291kcal				エネルギー 335kcal			
	たんぱく質 16.5g				たんぱく質 13.4g				たんぱく質 16.7g				たんぱく質 15.7g				たんぱく質 13.6g			
	脂質 15.4g				脂質 15.9g				脂質 14.8g				脂質 16.0g				脂質 24.4g			
	炭水化物 14.5g				炭水化物 14.1g				炭水化物 28.7g				炭水化物 20.3g				炭水化物 13.6g			
	ナトリウム 684mg				ナトリウム 659mg				ナトリウム 699mg				ナトリウム 537mg				ナトリウム 634mg			
	カリウム 471mg				カリウム 406mg				カリウム 614mg				カリウム 809mg				カリウム 443mg			
	リン 211mg				リン 191mg				リン 206mg				リン 215mg				リン 201mg			
合計	エネルギー 790kcal				エネルギー 786kcal				エネルギー 807kcal				エネルギー 805kcal				エネルギー 784kcal			
	たんぱく質 39.6g				たんぱく質 39.6g				たんぱく質 39.0g				たんぱく質 40.0g				たんぱく質 39.3g			
	脂質 48.0g				脂質 47.6g				脂質 43.6g				脂質 41.6g				脂質 47.4g			
	炭水化物 48.4g				炭水化物 50.4g				炭水化物 60.8g				炭水化物 65.7g				炭水化物 44.9g			
	ナトリウム 1988mg				ナトリウム 2117mg				ナトリウム 2028mg				ナトリウム 1684mg				ナトリウム 1969mg			
	カリウム 1422mg				カリウム 1329mg				カリウム 1505mg				カリウム 1655mg				カリウム 1112mg			
	リン 398mg				リン 484mg				リン 490mg				リン 558mg				リン 394mg			
	食塩相当量 5.0g				食塩相当量 5.4g				食塩相当量 5.2g				食塩相当量 4.3g				食塩相当量 5.0g			
合計(間食込)	エネルギー 918kcal				エネルギー 882kcal				エネルギー 935kcal				エネルギー 931kcal				エネルギー 912kcal			
	たんぱく質 40.4g				たんぱく質 40.4g				たんぱく質 39.8g				たんぱく質 40.6g				たんぱく質 40.1g			
	脂質 48.2g				脂質 47.8g				脂質 43.8g				脂質 41.8g				脂質 47.6g			
	炭水化物 79.3g				炭水化物 73.4g				炭水化物 91.7g				炭水化物 96.2g				炭水化物 75.8g			
	ナトリウム 1994mg				ナトリウム 2123mg				ナトリウム 2034mg				ナトリウム 1686mg				ナトリウム 1975mg			
	カリウム 1542mg				カリウム 1442mg				カリウム 1625mg				カリウム 1769mg				カリウム 1232mg			
	リン 412mg				リン 496mg				リン 504mg				リン 564mg				リン 408mg			
	食塩相当量 5.0g				食塩相当量 5.4g				食塩相当量 5.2g				食塩相当量 4.3g				食塩相当量 5.0g			
	※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。				※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。							

「やわらか普通食」 週間献立表

9月21日(月)			9月22日(火)			9月23日(水)			9月24日(木)			9月25日(金)									
朝 食	★やわらかごはん180g 大根とウインナーの洋風煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 野菜炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		麦 卵麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ぜんまいとミンチの煮物 椎茸昆布 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 白菜と竹輪の煮びたし 人参しりしり ★味噌汁		麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏じゃがが煮 スパトマト炒め キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁		麦落 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	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	110kcal	386kcal	エネルギー	163kcal	429kcal	エネルギー	137kcal	405kcal	エネルギー	116kcal	396kcal	エネルギー	138kcal	404kcal	エネルギー	116kcal	396kcal	エネルギー	138kcal	404kcal
	蛋白質	7.8g	13.9g	蛋白質	9.3g	15.1g	蛋白質	6.0g	11.9g	蛋白質	8.9g	14.8g	蛋白質	5.3g	11.0g	蛋白質	8.9g	14.8g	蛋白質	5.3g	11.0g
	脂質	4.3g	5.3g	脂質	8.3g	9.2g	脂質	7.7g	8.6g	脂質	4.8g	5.7g	脂質	5.3g	6.2g	脂質	4.8g	5.7g	脂質	5.3g	6.2g
	炭水化物	9.2g	67.4g	炭水化物	13.2g	69.6g	炭水化物	12.6g	69.2g	炭水化物	9.1g	68.5g	炭水化物	16.8g	73.2g	炭水化物	9.1g	68.5g	炭水化物	16.8g	73.2g
	ナトリウム	553mg	997mg	ナトリウム	490mg	958mg	ナトリウム	643mg	1088mg	ナトリウム	618mg	1060mg	ナトリウム	443mg	885mg	ナトリウム	618mg	1060mg	ナトリウム	443mg	885mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.3g
昼 食	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g プリのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ツナあっさり煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツのコンソメ煮 揚げナスの肉味噌からめ 玉子スパサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 生姜焼き 切干と挽肉のオイスター炒め じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		麦落 麦 卵麦		★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草 高野豆腐の炒り煮 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 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	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	239kcal	512kcal	エネルギー	238kcal	519kcal	エネルギー	329kcal	594kcal	エネルギー	304kcal	570kcal	エネルギー	221kcal	494kcal	エネルギー	304kcal	570kcal	エネルギー	221kcal	494kcal
	蛋白質	12.4g	18.1g	蛋白質	12.8g	19.1g	蛋白質	11.4g	17.2g	蛋白質	13.6g	19.4g	蛋白質	10.0g	16.1g	蛋白質	13.6g	19.4g	蛋白質	10.0g	16.1g
	脂質	12.1g	13.0g	脂質	11.9g	12.9g	脂質	21.3g	22.2g	脂質	17.5g	18.4g	脂質	13.0g	14.0g	脂質	17.5g	18.4g	脂質	13.0g	14.0g
	炭水化物	20.9g	78.9g	炭水化物	18.3g	77.4g	炭水化物	23.3g	79.7g	炭水化物	21.5g	77.9g	炭水化物	17.4g	74.6g	炭水化物	21.5g	77.9g	炭水化物	17.4g	74.6g
	ナトリウム	785mg	1228mg	ナトリウム	845mg	1286mg	ナトリウム	833mg	1299mg	ナトリウム	852mg	1294mg	ナトリウム	781mg	1224mg	ナトリウム	852mg	1294mg	ナトリウム	781mg	1224mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕 食	★やわらかごはん180g 白身フライ チンゲン菜ソテー 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 田楽煮 炒り豆腐 和風コールスロー ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 人参のきんぴら 洋風肉じゃが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g キーマカレーのルー ブロッコリーの煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人参グラッセ 大豆と人参の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 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	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	334kcal	607kcal	エネルギー	190kcal	471kcal	エネルギー	189kcal	463kcal	エネルギー	221kcal	487kcal	エネルギー	339kcal	617kcal	エネルギー	221kcal	487kcal	エネルギー	339kcal	617kcal
	蛋白質	13.1g	19.2g	蛋白質	8.7g	15.2g	蛋白質	16.2g	22.2g	蛋白質	11.0g	16.6g	蛋白質	14.6g	21.2g	蛋白質	11.0g	16.6g	蛋白質	14.6g	21.2g
	脂質	21.5g	22.5g	脂質	8.8g	10.5g	脂質	3.0g	4.0g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	18.8g	20.5g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	18.8g	20.5g
	炭水化物	21.4g	78.7g	炭水化物	20.1g	77.4g	炭水化物	23.6g	81.3g	炭水化物	23.2g	79.1g	炭水化物	28.8g	85.4g	炭水化物	23.2g	79.1g	炭水化物	28.8g	85.4g
	ナトリウム	746mg	1188mg	ナトリウム	909mg	1350mg	ナトリウム	841mg	1283mg	ナトリウム	829mg	1272mg	ナトリウム	938mg	1382mg	ナトリウム	829mg	1272mg	ナトリウム	938mg	1382mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	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	683kcal	1505kcal	エネルギー	591kcal	1419kcal	エネルギー	655kcal	1462kcal	エネルギー	641kcal	1453kcal	エネルギー	698kcal	1515kcal	エネルギー	641kcal	1453kcal	エネルギー	698kcal	1515kcal
	蛋白質	33.3g	51.2g	蛋白質	30.8g	49.4g	蛋白質	33.6g	51.3g	蛋白質	33.5g	50.8g	蛋白質	29.9g	48.3g	蛋白質	33.5g	50.8g	蛋白質	29.9g	48.3g
	脂質	37.9g	40.8g	脂質	29.0g	32.6g	脂質	32.0g	34.8g	脂質	32.3g	35.0g	脂質	37.1g	40.7g	脂質	32.3g	35.0g	脂質	37.1g	40.7g
	炭水化物	51.5g	225.0g	炭水化物	51.6g	224.4g	炭水化物	59.5g	230.2g	炭水化物	53.8g	225.5g	炭水化物	63.0g	233.2g	炭水化物	53.8g	225.5g	炭水化物	63.0g	233.2g
	ナトリウム	2084mg	3413mg	ナトリウム	2244mg	3594mg	ナトリウム	2317mg	3670mg	ナトリウム	2299mg	3626mg	ナトリウム	2162mg	3491mg	ナトリウム	2299mg	3626mg	ナトリウム	2162mg	3491mg
食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.5g	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

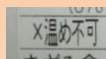


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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21日(月)		9月22日(火)		9月23日(水)		9月24日(木)		9月25日(金)							
朝食	★全粥240g 大根とウインナーの洋風煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 野菜炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁	麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ぜんまいとミンチの煮物 椎茸昆布 ★味噌汁	卵麦か 乳麦 麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ 白菜と竹輪の煮びたし 人参しりしり ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏じゃがが煮 スパトマト炒め キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁	麦落 乳麦 乳麦 麦					
	栄養価 エネルギー	おかずセット 110kcal	フルセット 269kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 163kcal	フルセット 322kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 137kcal	フルセット 296kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 116kcal	フルセット 275kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 138kcal	フルセット 297kcal
	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	5.3g	9.0g
	脂質	4.3g	5.0g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	5.3g	6.0g
	炭水化物	9.2g	42.2g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	9.1g	42.1g	炭水化物	16.8g	49.8g
	ナトリウム	553mg	993mg	ナトリウム	490mg	930mg	ナトリウム	643mg	1083mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	443mg	883mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.2g
昼食	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g ブリのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ツナあっさり煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツのコンソメ煮 揚げナスの肉味噌からめ 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★全粥240g 生姜焼き 切干と挽肉のオイスター炒め じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁	麦落 麦 卵麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草 高野豆腐の炒り煮 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦					
	栄養価 エネルギー	おかずセット 239kcal	フルセット 398kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 238kcal	フルセット 397kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 329kcal	フルセット 488kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 304kcal	フルセット 463kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 221kcal	フルセット 380kcal
	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	10.0g	13.7g
	脂質	12.1g	12.8g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	21.3g	22.0g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	13.0g	13.7g
	炭水化物	20.9g	53.9g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	23.3g	56.3g	炭水化物	21.5g	54.5g	炭水化物	17.4g	50.4g
	ナトリウム	785mg	1225mg	ナトリウム	845mg	1285mg	ナトリウム	833mg	1273mg	ナトリウム	852mg	1292mg	ナトリウム	781mg	1221mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕食	★全粥240g 白身フライ チンゲン菜ソテー 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 田楽煮 炒り豆腐 和風コールスロー ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 白身魚の生姜煮 人参のきんぴら 洋風肉じゃがが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー ブロッコリーの煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ 人参グラッセ 大豆と人参の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦					
	栄養価 エネルギー	おかずセット 334kcal	フルセット 493kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 190kcal	フルセット 349kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 189kcal	フルセット 348kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 221kcal	フルセット 380kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 339kcal	フルセット 498kcal
	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	16.2g	19.9g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	14.6g	18.3g
	脂質	21.5g	22.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	3.0g	3.7g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	18.8g	19.5g
	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	23.6g	56.6g	炭水化物	23.2g	56.2g	炭水化物	28.8g	61.8g
	ナトリウム	746mg	1186mg	ナトリウム	909mg	1349mg	ナトリウム	841mg	1281mg	ナトリウム	829mg	1269mg	ナトリウム	938mg	1378mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g
合計	栄養価 エネルギー	おかずセット 683kcal	フルセット 1160kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 591kcal	フルセット 1068kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 655kcal	フルセット 1132kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 641kcal	フルセット 1118kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 698kcal	フルセット 1175kcal
	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	33.6g	44.7g	蛋白質	33.5g	44.6g	蛋白質	29.9g	41.0g
	脂質	37.9g	40.0g	脂質	29.0g	31.1g	脂質	32.0g	34.1g	脂質	32.3g	34.4g	脂質	37.1g	39.2g
	炭水化物	51.5g	150.5g	炭水化物	51.6g	150.6g	炭水化物	59.5g	158.5g	炭水化物	53.8g	152.8g	炭水化物	63.0g	162.0g
	ナトリウム	2084mg	3404mg	ナトリウム	2244mg	3564mg	ナトリウム	2317mg	3637mg	ナトリウム	2299mg	3619mg	ナトリウム	2162mg	3482mg
	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.5g	8.8g

お食事の作り方

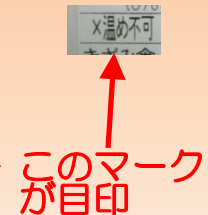


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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21日(月)			9月22日(火)			9月23日(水)			9月24日(木)			9月25日(金)		
朝 食	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚肉と大根の煮物	麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		豚すき	乳麦		鶏大根の味噌煮	乳麦	
	若芽のゴマ酢和え	麦	昆布の佃煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		切干大根煮	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏の幽庵焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	乳麦か	
	昆布煮豆	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	
	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	メンマの中華和え	乳麦か		若芽の酢味噌和え	乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦	
	がんも煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		赤玉南瓜の煮物	麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	
	菜の花の辛子和え	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
合 計	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚肉と大根の煮物	麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		豚すき	乳麦		鶏大根の味噌煮	乳麦	
	若芽のゴマ酢和え	麦	昆布の佃煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		切干大根煮	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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。

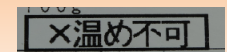
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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