

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月28日(月)			9月29日(火)			9月30日(水)			10月1日(木)			10月2日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と麩の玉子とし 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とし さつま芋のからしマヨ ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)			★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ポトフ ナスのおろし和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 166kcal 422kcal			エネルギー 140kcal 399kcal			エネルギー 195kcal 462kcal			エネルギー 185kcal 452kcal			エネルギー 202kcal 458kcal		
	たんぱく質 9.2g 14.4g			たんぱく質 8.2g 13.3g			たんぱく質 7.2g 13.0g			たんぱく質 10.3g 16.2g			たんぱく質 5.8g 10.9g		
	脂質 8.0g 8.8g			脂質 4.7g 6.0g			脂質 10.1g 11.7g			脂質 8.8g 9.9g			脂質 13.0g 13.8g		
昼食	★ごはん150g 鶏肉のオニオンソース 塩ゆでアスパラ 竹輪の五色きんぴら 法蓮草とひじきのナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮揚げ 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 ブロッコリー 豆腐のあっさりカレー ★味噌汁(豆腐・しめじ)			★ごはん150g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め えのきのおろし和え ★味噌汁(若芽・揚げ)			★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とし 菜の花のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 217kcal 471kcal			エネルギー 237kcal 494kcal			エネルギー 186kcal 446kcal			エネルギー 199kcal 465kcal			エネルギー 216kcal 475kcal		
	たんぱく質 14.8g 19.9g			たんぱく質 14.0g 19.0g			たんぱく質 14.8g 20.3g			たんぱく質 12.9g 18.8g			たんぱく質 22.3g 27.5g		
	脂質 12.7g 13.5g			脂質 11.6g 12.4g			脂質 5.3g 6.3g			脂質 8.9g 10.5g			脂質 8.6g 9.9g		
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)			◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 もずくの酢の物 ★すまし汁(えのき・おつ麩)			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 241kcal 507kcal			エネルギー 271kcal 526kcal			エネルギー 273kcal 530kcal			エネルギー 265kcal 521kcal			エネルギー 199kcal 472kcal		
	たんぱく質 17.0g 22.9g			たんぱく質 18.5g 23.5g			たんぱく質 17.3g 22.6g			たんぱく質 16.8g 21.9g			たんぱく質 11.2g 17.5g		
	脂質 11.9g 13.5g			脂質 15.2g 16.0g			脂質 14.4g 15.2g			脂質 12.9g 13.6g			脂質 9.2g 10.9g		
夕食	エネルギー 18.2g 73.1g			エネルギー 15.8g 70.5g			エネルギー 16.6g 71.9g			エネルギー 17.9g 72.6g			エネルギー 16.0g 71.8g		
	脂質 662mg 888mg			脂質 802mg 1028mg			脂質 692mg 944mg			脂質 698mg 845mg			脂質 769mg 995mg		
	炭水化物 1.7g 2.3g			炭水化物 2.0g 2.6g			炭水化物 1.8g 2.4g			炭水化物 1.8g 2.1g			炭水化物 2.0g 2.5g		
	ナトリウム 1.7g 2.3g			ナトリウム 2.0g 2.6g			ナトリウム 1.8g 2.4g			ナトリウム 1.8g 2.1g			ナトリウム 2.0g 2.5g		
	食塩相当量 5.3g 6.9g			食塩相当量 5.3g 6.9g			食塩相当量 5.1g 6.9g			食塩相当量 5.1g 6.6g			食塩相当量 5.5g 7.1g		
合計	エネルギー 624kcal 1400kcal			エネルギー 648kcal 1419kcal			エネルギー 654kcal 1438kcal			エネルギー 649kcal 1438kcal			エネルギー 617kcal 1405kcal		
	たんぱく質 41.0g 57.2g			たんぱく質 40.7g 55.8g			たんぱく質 39.3g 55.9g			たんぱく質 40.0g 56.9g			たんぱく質 39.3g 55.9g		
	脂質 32.6g 35.8g			脂質 31.5g 34.4g			脂質 29.8g 33.2g			脂質 30.6g 34.0g			脂質 30.8g 34.6g		
	炭水化物 43.2g 207.5g			炭水化物 52.5g 216.2g			炭水化物 54.2g 219.5g			炭水化物 52.9g 218.5g			炭水化物 43.1g 208.2g		
	ナトリウム 206.7mg 269.3mg			ナトリウム 210.2mg 272.1mg			ナトリウム 199.0mg 269.6mg			ナトリウム 198.3mg 260.8mg			ナトリウム 215.6mg 277.5mg		
合計(間食込)	エネルギー 831kcal 1607kcal			エネルギー 845kcal 1616kcal			エネルギー 853kcal 1637kcal			エネルギー 856kcal 1645kcal			エネルギー 818kcal 1606kcal		
	たんぱく質 47.1g 63.3g			たんぱく質 48.4g 63.5g			たんぱく質 47.2g 63.8g			たんぱく質 46.1g 63.0g			たんぱく質 46.7g 63.3g		
	脂質 39.7g 42.9g			脂質 38.5g 41.4g			脂質 36.8g 40.2g			脂質 37.7g 41.1g			脂質 37.8g 41.6g		
	炭水化物 75.1g 239.4g			炭水化物 80.3g 244.0g			炭水化物 82.4g 247.7g			炭水化物 84.8g 250.4g			炭水化物 72.0g 237.1g		
	ナトリウム 214.1mg 276.7mg			ナトリウム 217.8mg 279.7mg			ナトリウム 206.6mg 277.2mg			ナトリウム 205.7mg 268.2mg			ナトリウム 223.3mg 285.2mg		
	食塩相当量 5.5g 7.1g			食塩相当量 5.5g 7.1g			食塩相当量 5.3g 7.1g			食塩相当量 5.3g 6.8g			食塩相当量 5.7g 7.3g		

※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。
※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

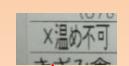


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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28日(月)			9月29日(火)			9月30日(水)			10月1日(木)			10月2日(金)		
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と麩の玉子とし 煮生酢			★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬			★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とし さつま芋のからしマヨ			★ごはん120g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナツ和え			★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ポトフ ナスのおろし和え		
	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	166kcal	359kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	202kcal	395kcal
	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	7.2g	10.5g	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	5.8g	9.1g
	脂質	8.0g	8.5g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	16.1g	58.0g
	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	627mg	628mg
	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	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	★ごはん120g 鶏肉のオニオンソース 塩ゆでアスパラ 竹輪の五色きんぴら 法蓮草とひじきのナムル			★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 ブロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み ギャロットラペ			★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め えのきのおろし和え			★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とし 菜の花のおひたし		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
昼食	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	22.3g	25.6g
	脂質	12.7g	13.2g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	5.3g	5.8g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	8.6g	9.1g
	炭水化物	11.2g	53.1g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	11.0g	52.9g
	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	760mg	761mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え			★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物			★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 菜の花としめじの和え物			★ごはん120g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 もずくの酢の物			★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	11.2g	14.5g
夕食	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	9.2g	9.7g
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	16.0g	57.9g
	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	769mg	770mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	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	624kcal	1203kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	654kcal	1233kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal
	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.3g	49.2g
	脂質	32.6g	34.1g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	29.8g	31.3g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	30.8g	32.3g
	炭水化物	43.2g	168.9g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	54.2g	179.9g	炭水化物	52.9g	178.6g	炭水化物	43.1g	168.8g
	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	2156mg	2159mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g
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	831kcal	1410kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.1g	56.0g	たんぱく質	46.7g	56.6g
	脂質	39.7g	41.2g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	37.8g	39.3g
	炭水化物	75.1g	200.8g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	82.4g	208.1g	炭水化物	84.8g	210.5g	炭水化物	72.0g	197.7g
	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2233mg	2236mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	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	831kcal	1410kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.1g	56.0g	たんぱく質	46.7g	56.6g
	脂質	39.7g	41.2g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	37.8g	39.3g
	炭水化物	75.1g	200.8g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	82.4g	208.1g	炭水化物	84.8g	210.5g	炭水化物	72.0g	197.7g
	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2233mg	2236mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g

※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

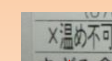


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。
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28日(月)			9月29日(火)			9月30日(水)			10月1日(木)			10月2日(金)			
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ きんぴられんこん コールスローサラダ		卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ 揚げじゃがの煮っころがし カリフラワーとベーコンのバジルマヨ和え		卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 春雨の甘酢炒め インゲンとツナのマスタード和え		乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 赤玉南瓜煮 キャベツと若芽のごまマヨネーズ		麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白玉焼き けんちん煮 春雨のサラダ		卵 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	261kcal	504kcal	エネルギー	275kcal	518kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	290kcal	533kcal
	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.5g	10.6g
	脂質	17.6g	18.2g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	13.3g	13.9g	脂質	21.1g	21.7g
	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	16.4g	69.2g
	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	385mg	386mg
	カリウム	293mg	354mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	284mg	345mg	カリウム	545mg	606mg	カリウム	233mg	294mg
	リン	83mg	148mg	リン	91mg	156mg	リン	80mg	145mg	リン	122mg	187mg	リン	105mg	170mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.0g	1.0g
昼食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 スープキャベツ ポテトサラダ		麦落 乳麦 卵乳	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 インゲンソテー ごぼうとさつま揚げの炒り煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		麦 乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g お魚ザンギ コーンソテー ハニルポテトデジキン 若芽と油揚げのおひたし		卵麦 乳 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 里芋の中華玉子あんかけ スバゲティサラダ		麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 人参とさつま揚げの金平 ごぼうのおかかマヨサラダ		卵乳麦 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	400kcal	643kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	エネルギー	349kcal	592kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	9.5g	13.6g
	脂質	26.0g	26.6g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	28.0g	28.6g	脂質	15.7g	16.3g
	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	25.6g	78.4g	炭水化物	43.0g	95.8g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	789mg	790mg
	カリウム	562mg	623mg	カリウム	399mg	460mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	511mg	572mg	カリウム	550mg	611mg
	リン	144mg	209mg	リン	151mg	216mg	リン	164mg	229mg	リン	153mg	218mg	リン	144mg	209mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎パイナップル(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g				
夕食	★ごはん150g 鶏のごまダレ煮 人参グラッセ スパタマト炒め 法蓮草とひじきのナムル		麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ 人参シャトー ナスの油炒め ポテトビーンズサラダ		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ さつま芋の炒り煮 パスタのサラダ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g カレーの照焼 ピーマンソテー ロナスのオランダ煮 マッシュユザラダ		麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め パスタのクリーム煮 三色野菜ナムル		麦 乳麦 麦
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	404kcal	647kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	10.6g	14.7g
	脂質	15.5g	16.1g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	23.7g	24.3g
	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	20.0g	72.8g
	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	466mg	467mg	ナトリウム	750mg	751mg
	カリウム	496mg	557mg	カリウム	659mg	720mg	カリウム	495mg	556mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	501mg	562mg
	リン	186mg	251mg	リン	166mg	231mg	リン	133mg	198mg	リン	135mg	200mg	リン	150mg	215mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	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	974kcal	1703kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal
	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	26.6g	38.9g
	脂質	59.1g	60.9g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	60.5g	62.3g
	炭水化物	80.7g	239.1g	炭水化物	82.2g	240.6g	炭水化物	79.2g	237.6g	炭水化物	75.5g	233.9g	炭水化物	79.4g	237.8g
	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	1753mg	1756mg	ナトリウム	1924mg	1927mg
	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1523mg	1706mg	カリウム	1199mg	1382mg	カリウム	1588mg	1771mg	カリウム	1284mg	1467mg
	リン	413mg	608mg	リン	408mg	603mg	リン	377mg	572mg	リン	410mg	605mg	リン	399mg	594mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
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	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	59.2g	61.0g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	62.4g	64.2g	脂質	60.6g	62.4g
	炭水化物	92.2g	250.6g	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	90.7g	249.1g	炭水化物	90.7g	249.1g	炭水化物	90.9g	249.3g
	ナトリウム	2191mg	2194mg	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	2017mg	2020mg	ナトリウム	1754mg	1757mg	ナトリウム	1927mg	1930mg
	カリウム	1407mg	1590mg	カリウム	1583mg	1766mg	カリウム	1255mg	1438mg	カリウム	1645mg	1828mg	カリウム	1340mg	1523mg
	リン	419mg	614mg	リン	415mg	610mg	リン	383mg	578mg	リン	413mg	608mg	リン	405mg	600mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	9月28日(月)			9月29日(火)			9月30日(水)			10月1日(木)			10月2日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 法蓮草のごま和え			★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★ごはん180g 豚肉とめかぶの炒め物 大豆と人参の煮物 菜の花としめじの和え物			★ごはん180g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ			★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬		
	麦 乳麦 乳麦			卵 乳麦 乳麦落			麦 麦 麦			卵麦 卵麦 卵麦			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	173kcal	463kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	192kcal	482kcal
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	11.5g	16.4g
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	12.4g	75.3g	炭水化物	16.3g	79.2g
	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	487mg	488mg
	カリウム	446mg	518mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	714mg	786mg	カリウム	210mg	282mg	カリウム	429mg	501mg
	リン	126mg	203mg	リン	133mg	210mg	リン	207mg	284mg	リン	110mg	187mg	リン	159mg	236mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根のパンパンジー			★ごはん180g デキピンカタ トマトソース 麩と若芽のみぞれ煮 ピーマンと人参のツナ和え			★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 白菜のスーパ煮			★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 ポテトビーンズサラダ			★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め マリーネサラダ		
	麦 乳麦 麦落 麦			卵麦 麦 麦			麦落 麦 乳麦			麦 乳麦 乳麦 卵麦			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	327kcal	617kcal	エネルギー	250kcal	540kcal	エネルギー	330kcal	620kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	279kcal	569kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	21.9g	22.6g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	23.0g	23.7g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	19.5g	82.4g
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	651mg	652mg
	カリウム	450mg	522mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	496mg	568mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	530mg	602mg
	リン	214mg	291mg	リン	140mg	217mg	リン	137mg	214mg	リン	173mg	250mg	リン	154mg	231mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎バナナッブル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バナナッブル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 肉団子のデミグラス煮 大豆と椎茸の煮物 ひじきとごぼうのナムル			★ごはん180g アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ			★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 ミックスソテー 小松菜と豚肉の炒め物 中華サラダ			★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ			★ごはん180g メンチカツ インゲンソテー 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え		
	卵乳麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 卵乳麦			麦 乳麦 麦落 乳麦			乳麦 麦 麦 卵乳麦			乳麦 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	267kcal	557kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	298kcal	588kcal
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	17.4g	18.1g
	炭水化物	26.8g	89.7g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	19.6g	82.5g
	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	718mg	719mg
	カリウム	693mg	765mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	609mg	681mg
	リン	194mg	271mg	リン	207mg	284mg	リン	185mg	262mg	リン	178mg	255mg	リン	204mg	281mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	777kcal	1647kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	44.3g	46.4g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	44.3g	46.4g
	炭水化物	56.2g	244.9g	炭水化物	54.5g	243.2g	炭水化物	56.1g	244.8g	炭水化物	42.5g	231.2g	炭水化物	55.4g	244.1g
	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2065mg	2068mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	1856mg	1859mg
	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1239mg	1455mg	カリウム	1638mg	1854mg	カリウム	1186mg	1402mg	カリウム	1568mg	1784mg
	リン	534mg	765mg	リン	480mg	711mg	リン	529mg	760mg	リン	461mg	692mg	リン	517mg	748mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	
893kcal		1763kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	
39.4g		54.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	
44.5g		46.6g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	44.5g	46.6g	
86.7g		275.4g	炭水化物	85.4g	274.1g	炭水化物	79.1g	267.8g	炭水化物	73.0g	261.7g	炭水化物	86.3g	275.0g	
2256mg		2259mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	
1703mg		1919mg	カリウム	1359mg	1575mg	カリウム	1751mg	1967mg	カリウム	1300mg	1516mg	カリウム	1688mg	1904mg	
540mg		771mg	リン	494mg	725mg	リン	541mg	772mg	リン	467mg	698mg	リン	531mg	762mg	
5.8g		5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	

「やわらか普通食」 週間献立表

		9月28日(月)			9月29日(火)			9月30日(水)			10月1日(木)			10月2日(金)		
朝	食	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ なすのトロロ生姜煮 フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 白菜のとりみ煮 じゃが芋とコーンのコンソメ味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 三色炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース キャベツとベーコンの煮浸し カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ひじきの五目煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 222kcal 蛋白質 3.9g 脂質 15.0g 炭水化物 17.6g ナトリウム 619mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 493kcal 9.8g 15.9g 75.1g 1061mg 2.7g	フルセット フルセット 493kcal 9.8g 15.9g 75.1g 1061mg 2.7g	栄養価 エネルギー 93kcal 蛋白質 5.4g 脂質 2.0g 炭水化物 14.0g ナトリウム 625mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 93kcal 5.4g 2.0g 14.0g 625mg 1.6g	フルセット フルセット 365kcal 11.4g 3.0g 70.8g 1066mg 2.7g	栄養価 エネルギー 146kcal 蛋白質 7.7g 脂質 6.1g 炭水化物 15.3g ナトリウム 693mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 146kcal 7.7g 6.1g 15.3g 693mg 1.8g	フルセット フルセット 419kcal 13.6g 7.1g 73.1g 1138mg 2.9g	栄養価 エネルギー 151kcal 蛋白質 8.6g 脂質 7.3g 炭水化物 13.3g ナトリウム 636mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 151kcal 8.6g 7.3g 13.3g 636mg 1.6g	フルセット フルセット 430kcal 14.5g 8.2g 72.4g 1077mg 2.7g	栄養価 エネルギー 113kcal 蛋白質 3.9g 脂質 6.6g 炭水化物 9.9g ナトリウム 582mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 113kcal 3.9g 6.6g 9.9g 582mg 1.5g	フルセット フルセット 379kcal 9.7g 7.5g 66.4g 1049mg 2.7g
昼	食	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 人参煮 コーンと挽肉の炒め物 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツメンチ 青じそパスタ ひじきと大豆の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 担々風春雨 オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g モウカ生姜煮 チンゲン菜ソテー 大豆と椎茸の煮物 キャベツとパプリカの和風マヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚丼の具 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 191kcal 蛋白質 16.3g 脂質 7.2g 炭水化物 16.0g ナトリウム 863mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 468kcal 22.6g 8.2g 74.1g 1304mg 3.3g	フルセット フルセット 468kcal 22.6g 8.2g 74.1g 1304mg 3.3g	栄養価 エネルギー 327kcal 蛋白質 10.5g 脂質 21.1g 炭水化物 24.9g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 327kcal 10.5g 21.1g 24.9g 804mg 2.0g	フルセット フルセット 604kcal 16.9g 22.8g 81.4g 1246mg 3.2g	栄養価 エネルギー 229kcal 蛋白質 11.0g 脂質 9.6g 炭水化物 24.4g ナトリウム 734mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 229kcal 11.0g 9.6g 24.4g 734mg 1.9g	フルセット フルセット 495kcal 16.8g 10.5g 80.7g 1177mg 3.0g	栄養価 エネルギー 233kcal 蛋白質 15.4g 脂質 13.3g 炭水化物 16.2g ナトリウム 627mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 233kcal 15.4g 13.3g 16.2g 627mg 1.6g	フルセット フルセット 506kcal 21.6g 14.3g 73.5g 1069mg 2.7g	栄養価 エネルギー 272kcal 蛋白質 15.0g 脂質 10.7g 炭水化物 28.0g ナトリウム 1124mg 食塩相当量 2.9g	おかずセット フルセット 272kcal 15.0g 10.7g 28.0g 1124mg 2.9g	フルセット フルセット 540kcal 20.6g 11.6g 84.8g 1568mg 4.0g
夕	食	★やわらかごはん180g 豚肉のブルコギ風 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 菜の花 キャベツと豚肉のカキソース炒め 大根なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g 山口県のチキンチキンごぼう さつま揚げと小松菜の煮浸し マカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ホイコーロー とうふのかに玉あんかけ 切干大根の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 人参のレモン煮 ジャガイモのそぼろ煮 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 214kcal 蛋白質 9.9g 脂質 10.6g 炭水化物 20.0g ナトリウム 821mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 479kcal 15.8g 11.5g 76.4g 1287mg 3.3g	フルセット フルセット 479kcal 15.8g 11.5g 76.4g 1287mg 3.3g	栄養価 エネルギー 218kcal 蛋白質 14.8g 脂質 9.6g 炭水化物 17.3g ナトリウム 865mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 218kcal 14.8g 9.6g 17.3g 865mg 2.2g	フルセット フルセット 488kcal 20.5g 10.5g 74.1g 1306mg 3.3g	栄養価 エネルギー 277kcal 蛋白質 12.3g 脂質 13.7g 炭水化物 24.8g ナトリウム 815mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 277kcal 12.3g 13.7g 24.8g 815mg 2.1g	フルセット フルセット 549kcal 18.4g 14.7g 82.0g 1256mg 3.2g	栄養価 エネルギー 205kcal 蛋白質 12.1g 脂質 9.7g 炭水化物 15.9g ナトリウム 893mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 205kcal 12.1g 9.7g 15.9g 893mg 2.3g	フルセット フルセット 472kcal 17.8g 10.6g 72.7g 1335mg 3.4g	栄養価 エネルギー 255kcal 蛋白質 11.1g 脂質 13.0g 炭水化物 22.0g ナトリウム 581mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 255kcal 11.1g 13.0g 22.0g 581mg 1.5g	フルセット フルセット 526kcal 16.8g 13.9g 79.1g 1023mg 2.6g
合	計	栄養価 エネルギー 627kcal 蛋白質 30.1g 脂質 32.8g 炭水化物 53.6g ナトリウム 2303mg 食塩相当量 5.9g	おかずセット フルセット 1440kcal 48.2g 35.6g 225.6g 3652mg 9.3g	フルセット フルセット 1440kcal 48.2g 35.6g 225.6g 3652mg 9.3g	栄養価 エネルギー 638kcal 蛋白質 30.7g 脂質 32.7g 炭水化物 56.2g ナトリウム 2294mg 食塩相当量 5.8g	おかずセット フルセット 638kcal 30.7g 32.7g 56.2g 2294mg 5.8g	フルセット フルセット 1457kcal 48.8g 36.3g 226.3g 3618mg 9.2g	栄養価 エネルギー 652kcal 蛋白質 31.0g 脂質 29.4g 炭水化物 64.5g ナトリウム 2242mg 食塩相当量 5.8g	おかずセット フルセット 652kcal 31.0g 29.4g 64.5g 2242mg 5.8g	フルセット フルセット 1463kcal 48.8g 32.3g 235.8g 3571mg 9.1g	栄養価 エネルギー 589kcal 蛋白質 36.1g 脂質 30.3g 炭水化物 45.4g ナトリウム 2156mg 食塩相当量 5.5g	おかずセット フルセット 589kcal 36.1g 30.3g 45.4g 2156mg 5.5g	フルセット フルセット 1408kcal 53.9g 33.1g 218.6g 3481mg 8.8g	栄養価 エネルギー 640kcal 蛋白質 30.0g 脂質 30.3g 炭水化物 59.9g ナトリウム 2287mg 食塩相当量 5.9g	おかずセット フルセット 640kcal 30.0g 30.3g 59.9g 2287mg 5.9g	フルセット フルセット 1445kcal 47.1g 33.0g 230.3g 3640mg 9.3g

★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

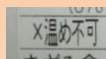


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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28日(月)			9月29日(火)			9月30日(水)			10月1日(木)			10月2日(金)			
朝 食	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ なすのトロトロ生姜煮 フレンチマカロニ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 白菜のとりみ煮 じゃが芋とコーンのコンソメ味 ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 三色炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		卵乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g オムレツイタリアンソース キャベツとベーコンの煮浸し カブラワウのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 乳麦落 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう ひじきの五目煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	93kcal	252kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	151kcal	310kcal	エネルギー	113kcal	272kcal
	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	3.9g	7.6g
	脂質	15.0g	15.7g	脂質	2.0g	2.7g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	6.6g	7.3g
	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	14.0g	47.0g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	9.9g	42.9g
	ナトリウム	619mg	1059mg	ナトリウム	625mg	1065mg	ナトリウム	693mg	1133mg	ナトリウム	636mg	1076mg	ナトリウム	582mg	1022mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食	★全粥240g サワラのごま焼 人参煮 コーンと挽肉の炒め物 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		麦 麦 乳麦か 麦 麦	★全粥240g キャベツメンチ 青じそパスタ ひじきと大豆の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 担々風春雨 オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		麦 麦落 麦 麦	★全粥240g モウカ生姜煮 チンゲン菜ソテー 大豆と椎茸の煮物 キャベツとパプリカの和風マヨ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚丼の具 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		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
	エネルギー	191kcal	350kcal	エネルギー	327kcal	486kcal	エネルギー	229kcal	388kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	272kcal	431kcal
	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	15.0g	18.7g
	脂質	7.2g	7.9g	脂質	21.1g	21.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	10.7g	11.4g
	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	24.9g	57.9g	炭水化物	24.4g	57.4g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	28.0g	61.0g
	ナトリウム	863mg	1303mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	734mg	1174mg	ナトリウム	627mg	1067mg	ナトリウム	1124mg	1564mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.9g	4.0g	
夕 食	★全粥240g 豚肉のブルコギ風 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 菜の花 キャベツと豚肉のカキソース炒め 大根なます ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 山口県の子キンチキンごぼう さつま揚げと小松菜の煮浸し マカロニサラダ ★味噌汁		麦 卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ホイコーロー とうふのかに玉あんかけ 切干大根の酢の物 ★味噌汁		麦落 卵麦か 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 人参のレモン煮 ジャガイモのそぼろ煮 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	205kcal	364kcal	エネルギー	255kcal	414kcal
	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	12.3g	16.0g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	11.1g	14.8g
	脂質	10.6g	11.3g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	13.0g	13.7g
	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	22.0g	55.0g
	ナトリウム	821mg	1261mg	ナトリウム	865mg	1305mg	ナトリウム	815mg	1255mg	ナトリウム	893mg	1333mg	ナトリウム	581mg	1021mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
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	627kcal	1104kcal	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	652kcal	1129kcal	エネルギー	589kcal	1066kcal	エネルギー	640kcal	1117kcal
	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	31.0g	42.1g	蛋白質	36.1g	47.2g	蛋白質	30.0g	41.1g
	脂質	32.8g	34.9g	脂質	32.7g	34.8g	脂質	29.4g	31.5g	脂質	30.3g	32.4g	脂質	30.3g	32.4g
	炭水化物	53.6g	152.6g	炭水化物	56.2g	155.2g	炭水化物	64.5g	163.5g	炭水化物	45.4g	144.4g	炭水化物	59.9g	158.9g
	ナトリウム	2303mg	3623mg	ナトリウム	2294mg	3614mg	ナトリウム	2242mg	3562mg	ナトリウム	2156mg	3476mg	ナトリウム	2287mg	3607mg
	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.9g	9.2g

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

お食事の作り方

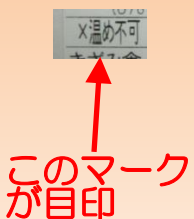


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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28日(月)		9月29日(火)		9月30日(水)		10月1日(木)		10月2日(金)	
朝	食	★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五色煮 乳麦 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g がんも煮 麦 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 麦 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	
		栄養価 エネルギー 76kcal たんぱく質 2.9g 脂質 2.8g 炭水化物 10.3g ナトリウム 547mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 92kcal たんぱく質 1.5g 脂質 3.9g 炭水化物 12.1g ナトリウム 515mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 122kcal たんぱく質 3.3g 脂質 7.0g 炭水化物 11.3g ナトリウム 474mg 食塩相当量 1.2g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 136kcal たんぱく質 2.9g 脂質 6.6g 炭水化物 17.2g ナトリウム 578mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 89kcal たんぱく質 2.6g 脂質 4.2g 炭水化物 10.6g ナトリウム 460mg 食塩相当量 1.2g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット
昼	食	★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g スパイシーチキン 乳麦 はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 大根煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g とんかつ 卵乳麦 黒豆煮 乳麦 マリーネサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 乳麦 五色煮豆 卵麦 法蓮草のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 きのこさんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	
		栄養価 エネルギー 155kcal たんぱく質 6.5g 脂質 7.4g 炭水化物 16.7g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 188kcal たんぱく質 6.6g 脂質 10.0g 炭水化物 17.0g ナトリウム 748mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 233kcal たんぱく質 5.7g 脂質 14.3g 炭水化物 20.3g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 187kcal たんぱく質 10.5g 脂質 7.4g 炭水化物 19.6g ナトリウム 897mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 205kcal たんぱく質 8.4g 脂質 8.4g 炭水化物 23.9g ナトリウム 777mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット
夕	食	★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 ブロックリーと鶏肉の煮物 乳麦 サラダスパゲティ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 若芽とパインの酢の物 麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 ひじき煮 乳麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 白花豆煮 麦 ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	
		栄養価 エネルギー 148kcal たんぱく質 3.2g 脂質 6.7g 炭水化物 19.3g ナトリウム 794mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 234kcal たんぱく質 7.4g 脂質 15.6g 炭水化物 15.7g ナトリウム 767mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 188kcal たんぱく質 7.8g 脂質 7.5g 炭水化物 22.0g ナトリウム 749mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 173kcal たんぱく質 6.7g 脂質 9.5g 炭水化物 15.9g ナトリウム 732mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 227kcal たんぱく質 7.1g 脂質 11.8g 炭水化物 24.0g ナトリウム 622mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット
合	計	★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五色煮 乳麦 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g がんも煮 麦 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 麦 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	
		栄養価 エネルギー 379kcal たんぱく質 12.6g 脂質 16.9g 炭水化物 46.3g ナトリウム 2083mg 食塩相当量 5.3g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 514kcal たんぱく質 15.5g 脂質 29.5g 炭水化物 44.8g ナトリウム 2030mg 食塩相当量 5.2g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 543kcal たんぱく質 16.8g 脂質 28.6g 炭水化物 53.6g ナトリウム 1895mg 食塩相当量 4.8g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 496kcal たんぱく質 20.1g 脂質 23.5g 炭水化物 52.7g ナトリウム 2207mg 食塩相当量 5.7g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 521kcal たんぱく質 18.1g 脂質 24.4g 炭水化物 58.5g ナトリウム 1859mg 食塩相当量 4.8g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット

★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。

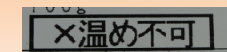
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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