

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| 10月19日(月) |                |         |          | 10月20日(火)       |         |          |                  | 10月21日(水) |          |                 |         | 10月22日(木) |                |         |          | 10月23日(金) |  |  |  |
|-----------|----------------|---------|----------|-----------------|---------|----------|------------------|-----------|----------|-----------------|---------|-----------|----------------|---------|----------|-----------|--|--|--|
| 朝食        | ★ごはん150g       |         | 麦        | ★ごはん150g        |         | 卵乳麦      | ★ごはん150g         |           | 麦        | ★ごはん150g        |         | 麦         | ★ごはん150g       |         | 卵乳麦      |           |  |  |  |
|           | 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      |         | 卵乳麦      |           |  |  |  |
|           | 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       |         | 卵麦       |           |  |  |  |
|           | カリフラワーの甘酢漬     |         | 麦        | ピーマンと人参のツナ和え    |         | 麦        | 若芽としらすのおひたし      |           | 麦        | キャベツと人参の浅漬      |         | 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(錦糸玉子・若芽)   |           | 卵麦       | ★味噌汁(小松菜・切干)    |         |           | ★味噌汁(豆腐・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          | 165kcal | 438kcal  | エネルギー           | 155kcal | 409kcal  | エネルギー            | 153kcal   | 412kcal  | 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            | 10.3g     | 15.6g    | 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               | 6.8g      | 8.1g     | 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             | 14.0g     | 68.5g    | 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    | 716mg            | 906mg     | 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             | 2.3g      | 食塩相当量    | 1.7g            | 2.3g    | 食塩相当量     | 1.6g           | 2.2g    |          |           |  |  |  |
| 昼食        | ★ごはん150g       |         | 麦        | ★ごはん150g        |         | 麦        | ★ごはん150g         |           | 乳麦       | ★ごはん150g        |         | 麦         | ★ごはん150g       |         | 麦        |           |  |  |  |
|           | サウラの味噌煮        |         | 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 |         | 乳麦       | 高野豆腐の洋風炒り煮      |         | 乳麦え      | 人参のきんぴら          |           | 麦        | 人参グラッセ          |         | 乳麦        | ミックスソテー        |         | 乳麦       |           |  |  |  |
|           | 鶏と蓮根のピリ辛煮      |         | 麦        | カボチャとハムのサラダ     |         | 卵乳麦      | 麩とえのきのさっと煮       |           | 麦        | じゃがいものり塩炒め      |         | 乳麦        | 野菜のチリソース煮      |         | 麦        |           |  |  |  |
|           | キャロットラペ        |         | 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    |           | 卵乳麦      | 切干と菜の花のおひたし     |         | 麦         | なめこと若芽のサツと煮    |         | 麦        |           |  |  |  |
|           | ★味噌汁(白菜・なめこ)   |         |          |                 |         |          | ★味噌汁(揚げ・なめこ)     |           |          | ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) |         | 卵麦        | ★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          | 248kcal | 504kcal  | エネルギー           | 258kcal | 522kcal  | エネルギー            | 235kcal   | 501kcal  | エネルギー           | 228kcal | 487kcal   | エネルギー          | 243kcal | 499kcal  |           |  |  |  |
|           | たんぱく質          | 16.4g   | 21.5g    | たんぱく質           | 14.5g   | 20.1g    | たんぱく質            | 8.8g      | 14.6g    | たんぱく質           | 12.8g   | 17.9g     | たんぱく質          | 16.4g   | 21.7g    |           |  |  |  |
|           | 脂質             | 11.0g   | 11.8g    | 脂質              | 15.3g   | 16.2g    | 脂質               | 13.1g     | 14.7g    | 脂質              | 11.4g   | 12.7g     | 脂質             | 12.5g   | 13.2g    |           |  |  |  |
| 炭水化物      | 18.7g          | 73.6g   | 炭水化物     | 16.3g           | 72.4g   | 炭水化物     | 19.0g            | 73.9g     | 炭水化物     | 17.7g           | 71.7g   | 炭水化物      | 15.7g          | 70.9g   |          |           |  |  |  |
| ナトリウム     | 733mg          | 960mg   | ナトリウム    | 728mg           | 955mg   | ナトリウム    | 669mg            | 895mg     | ナトリウム    | 699mg           | 864mg   | ナトリウム     | 815mg          | 987mg   |          |           |  |  |  |
| 食塩相当量     | 1.9g           | 2.4g    | 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       |         | 麦        | ★ごはん150g        |         | 乳麦       | ★ごはん150g         |           | 麦        | ★ごはん150g        |         | 麦         | ★ごはん150g       |         | 麦        |           |  |  |  |
|           | 鶏の柚子胡椒焼        |         | 乳麦       | 長崎ちゃんぽん野菜炒め     |         | 乳麦       | 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        |           |  |  |  |
|           | インゲンソテー        |         | 麦        | 竹輪とキャベツのバター醤油炒め |         | 卵乳       | 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        |           |  |  |  |
|           | 大根とごぼうの甘辛煮     |         | 麦        | 枝豆と人参のレモンマリネ    |         | 麦        | インゲンと鶏の生姜炒め      |           | 麦        | 大根とひじきのうま煮      |         | 麦         | マカロニと法蓮草のソテー   |         | 乳麦       |           |  |  |  |
|           | 法蓮草のおひたし       |         | 麦        | ★味噌汁(しめじ・切干)    |         | 麦        | カリフラワーのピーナッツ味噌和え |           | 乳麦落      | 三色野菜ナムル         |         | 麦         | ★味噌汁(巻麴・キャベツ)  |         | 麦        |           |  |  |  |
|           | ★すまし汁(椎茸・豆腐)   |         | 麦        |                 |         |          | ★味噌汁(豆腐・白菜)      |           |          | ★味噌汁(巻麴・しめじ)    |         | 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          | 205kcal | 459kcal  | エネルギー           | 214kcal | 469kcal  | エネルギー            | 266kcal   | 527kcal  | エネルギー           | 221kcal | 483kcal   | エネルギー          | 247kcal | 511kcal  |           |  |  |  |
|           | たんぱく質          | 16.4g   | 21.5g    | たんぱく質           | 14.0g   | 19.1g    | たんぱく質            | 20.9g     | 26.3g    | たんぱく質           | 14.0g   | 19.7g     | たんぱく質          | 16.7g   | 22.4g    |           |  |  |  |
|           | 脂質             | 11.3g   | 12.1g    | 脂質              | 9.9g    | 10.7g    | 脂質               | 11.3g     | 12.3g    | 脂質              | 12.6g   | 13.5g     | 脂質             | 12.6g   | 13.5g    |           |  |  |  |
| 炭水化物      | 9.0g           | 63.4g   | 炭水化物     | 17.7g           | 72.3g   | 炭水化物     | 18.0g            | 73.1g     | 炭水化物     | 12.4g           | 68.1g   | 炭水化物      | 15.4g          | 71.5g   |          |           |  |  |  |
| ナトリウム     | 737mg          | 885mg   | ナトリウム    | 733mg           | 959mg   | ナトリウム    | 763mg            | 991mg     | ナトリウム    | 768mg           | 994mg   | ナトリウム     | 595mg          | 822mg   |          |           |  |  |  |
| 食塩相当量     | 1.9g           | 2.3g    | 食塩相当量    | 1.9g            | 2.4g    | 食塩相当量    | 1.9g             | 2.5g      | 食塩相当量    | 2.0g            | 2.5g    | 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          | 618kcal | 1401kcal | エネルギー           | 627kcal | 1400kcal | エネルギー            | 654kcal   | 1440kcal | エネルギー           | 644kcal | 1421kcal  | エネルギー          | 636kcal | 1416kcal |           |  |  |  |
|           | たんぱく質          | 42.6g   | 59.1g    | たんぱく質           | 40.1g   | 55.8g    | たんぱく質            | 40.0g     | 56.5g    | たんぱく質           | 40.6g   | 56.5g     | たんぱく質          | 40.7g   | 57.1g    |           |  |  |  |
|           | 脂質             | 29.5g   | 32.8g    | 脂質              | 30.7g   | 33.2g    | 脂質               | 31.2g     | 35.1g    | 脂質              | 32.2g   | 35.2g     | 脂質             | 30.8g   | 33.4g    |           |  |  |  |
|           | 炭水化物           | 44.0g   | 209.1g   | 炭水化物            | 40.1g   | 213.8g   | 炭水化物             | 51.0g     | 215.5g   | 炭水化物            | 47.3g   | 211.7g    | 炭水化物           | 47.4g   | 213.7g   |           |  |  |  |
|           | ナトリウム          | 2212mg  | 2813mg   | ナトリウム           | 2152mg  | 2753mg   | ナトリウム            | 2148mg    | 2792mg   | ナトリウム           | 2126mg  | 2745mg    | ナトリウム          | 2044mg  | 2670mg   |           |  |  |  |
| 食塩相当量     | 5.7g           | 7.2g    | 食塩相当量    | 5.6g            | 6.9g    | 食塩相当量    | 5.4g             | 7.1g      | 食塩相当量    | 5.5g            | 7.0g    | 食塩相当量     | 5.2g           | 6.8g    |          |           |  |  |  |
| 合計(間食込)   | エネルギー          | 825kcal | 1608kcal | エネルギー           | 824kcal | 1597kcal | エネルギー            | 853kcal   | 1639kcal | エネルギー           | 842kcal | 1619kcal  | エネルギー          | 843kcal | 1623kcal |           |  |  |  |
|           | たんぱく質          | 48.7g   | 65.2g    | たんぱく質           | 47.8g   | 63.5g    | たんぱく質            | 47.9g     | 64.4g    | たんぱく質           | 47.5g   | 63.4g     | たんぱく質          | 46.8g   | 63.2g    |           |  |  |  |
|           | 脂質             | 36.6g   | 39.9g    | 脂質              | 37.7g   | 40.2g    | 脂質               | 38.2g     | 42.1g    | 脂質              | 39.2g   | 42.2g     | 脂質             | 37.9g   | 40.5g    |           |  |  |  |
|           | 炭水化物           | 75.9g   | 241.0g   | 炭水化物            | 76.9g   | 241.6g   | 炭水化物             | 79.2g     | 243.7g   | 炭水化物            | 79.2g   | 240.6g    | 炭水化物           | 79.3g   | 245.6g   |           |  |  |  |
|           | ナトリウム          | 2286mg  | 2887mg   | ナトリウム           | 2228mg  | 2829mg   | ナトリウム            | 2224mg    | 2868mg   | ナトリウム           | 2200mg  | 2819mg    | ナトリウム          | 2118mg  | 2744mg   |           |  |  |  |
|           | 食塩相当量          | 5.9g    | 7.4g     | 食塩相当量           | 5.8g    | 7.1g     | 食塩相当量            | 5.6g      | 7.3g     | 食塩相当量           | 5.7g    | 7.2g      | 食塩相当量          | 5.4g    | 7.0g     |           |  |  |  |

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

| 10月19日(月) |                                                               |         |                                                            | 10月20日(火) |                      |          |                                                                    | 10月21日(水) |                     |       |                                                           | 10月22日(木) |                     |         |                                                           | 10月23日(金) |                      |          |  |
|-----------|---------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|----------|--------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|-------|-----------------------------------------------------------|-----------|---------------------|---------|-----------------------------------------------------------|-----------|----------------------|----------|--|
| 朝食        | ★ごはん120g                                                      |         | ★ごはん120g                                                   |           | ★ごはん120g             |          | ★ごはん120g                                                           |           | ★ごはん120g            |       | ★ごはん120g                                                  |           | ★ごはん120g            |         | ★ごはん120g                                                  |           |                      |          |  |
|           | 白菜とがんもの煮物<br>竹輪のごま炒め<br>カリフラワーの甘酢漬け                           |         | 大豆とキャベツのスープ煮<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>ピーマンと人参のツナ和え                |           | 卵乳麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦 |          | 鶏肉のレモンペッパー炒め<br>油揚げと菜の花の煮物<br>若芽としらすのおひたし                          |           | 麦<br>麦<br>麦<br>麦    |       | 豚肉とごぼうの煮物<br>ツナと大豆の炒め煮<br>キャベツと人参の浅漬け                     |           | 麦<br>麦<br>麦<br>麦    |         | 肉団子と白菜の煮物<br>油揚げの玉子とし<br>切干の梅しそ和え                         |           | 卵乳麦<br>卵麦<br>卵麦<br>麦 |          |  |
|           | おかず<br>ご飯セット                                                  |         | おかず<br>ご飯セット                                               |           | おかず<br>ご飯セット         |          | おかず<br>ご飯セット                                                       |           | おかず<br>ご飯セット        |       | おかず<br>ご飯セット                                              |           | おかず<br>ご飯セット        |         | おかず<br>ご飯セット                                              |           | おかず<br>ご飯セット         |          |  |
|           | エネルギー                                                         | 165kcal | 358kcal                                                    | エネルギー     | 155kcal              | 348kcal  | エネルギー                                                              | 153kcal   | 346kcal             | エネルギー | 195kcal                                                   | 388kcal   | エネルギー               | 146kcal | 339kcal                                                   | 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                                                              | 10.3g     | 13.6g               | たんぱく質 | 13.8g                                                     | 17.1g     | たんぱく質               | 7.6g    | 10.9g                                                     | たんぱく質     | 7.6g                 | 10.9g    |  |
|           | 脂質                                                            | 7.2g    | 7.7g                                                       | 脂質        | 5.5g                 | 6.0g     | 脂質                                                                 | 6.8g      | 7.3g                | 脂質    | 8.2g                                                      | 8.7g      | 脂質                  | 5.7g    | 6.2g                                                      | 脂質        | 5.7g                 | 6.2g     |  |
|           | 炭水化物                                                          | 16.3g   | 58.2g                                                      | 炭水化物      | 15.1g                | 57.0g    | 炭水化物                                                               | 14.0g     | 55.9g               | 炭水化物  | 17.2g                                                     | 59.1g     | 炭水化物                | 16.3g   | 58.2g                                                     | 炭水化物      | 16.3g                | 58.2g    |  |
| ナトリウム     | 742mg                                                         | 743mg   | ナトリウム                                                      | 691mg     | 692mg                | ナトリウム    | 716mg                                                              | 717mg     | ナトリウム               | 659mg | 660mg                                                     | ナトリウム     | 634mg               | 635mg   | ナトリウム                                                     | 634mg     | 635mg                |          |  |
| 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      | 食塩相当量               | 1.7g  | 1.7g                                                      | 食塩相当量     | 1.6g                | 1.6g    | 食塩相当量                                                     | 1.6g      | 1.6g                 |          |  |
| 昼食        | ★ごはん120g<br>サウラの味噌煮<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>鶏と蓮根のピリ辛煮<br>キャロットラペ |         | ★ごはん120g<br>大根と鶏肉の煮物<br>高野豆腐の洋風炒り煮<br>カボチャとハムのサラダ          |           | 麦<br>乳麦え<br>卵乳麦      |          | ★ごはん120g<br>メンチカツ<br>人参のきんぴら<br>麩とえのきのさっと煮<br>キャベツとベーコンの煮浸し        |           | 乳麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦 |       | ★ごはん120g<br>ブリのごま焼<br>人参グラッセ<br>じゃがいものり塩炒め<br>切干と菜の花のおひたし |           | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦  |         | ★ごはん120g<br>鶏のいそべ焼<br>ミックスソテー<br>野菜のチリソース煮<br>なめこと若芽のサツと煮 |           | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦    |          |  |
|           | おかず<br>ご飯セット                                                  |         | おかず<br>ご飯セット                                               |           | おかず<br>ご飯セット         |          | おかず<br>ご飯セット                                                       |           | おかず<br>ご飯セット        |       | おかず<br>ご飯セット                                              |           | おかず<br>ご飯セット        |         | おかず<br>ご飯セット                                              |           | おかず<br>ご飯セット         |          |  |
|           | エネルギー                                                         | 248kcal | 441kcal                                                    | エネルギー     | 258kcal              | 451kcal  | エネルギー                                                              | 235kcal   | 428kcal             | エネルギー | 228kcal                                                   | 421kcal   | エネルギー               | 243kcal | 436kcal                                                   | エネルギー     | 243kcal              | 436kcal  |  |
|           | たんぱく質                                                         | 16.4g   | 19.7g                                                      | たんぱく質     | 14.5g                | 17.8g    | たんぱく質                                                              | 8.8g      | 12.1g               | たんぱく質 | 12.8g                                                     | 16.1g     | たんぱく質               | 16.4g   | 19.7g                                                     | たんぱく質     | 16.4g                | 19.7g    |  |
|           | 脂質                                                            | 11.0g   | 11.5g                                                      | 脂質        | 15.3g                | 15.8g    | 脂質                                                                 | 13.1g     | 13.6g               | 脂質    | 11.4g                                                     | 11.9g     | 脂質                  | 12.5g   | 13.0g                                                     | 脂質        | 12.5g                | 13.0g    |  |
|           | 炭水化物                                                          | 18.7g   | 60.6g                                                      | 炭水化物      | 16.3g                | 58.2g    | 炭水化物                                                               | 19.0g     | 60.9g               | 炭水化物  | 17.7g                                                     | 59.6g     | 炭水化物                | 15.7g   | 57.6g                                                     | 炭水化物      | 15.7g                | 57.6g    |  |
|           | ナトリウム                                                         | 733mg   | 734mg                                                      | ナトリウム     | 728mg                | 729mg    | ナトリウム                                                              | 669mg     | 670mg               | ナトリウム | 699mg                                                     | 700mg     | ナトリウム               | 815mg   | 816mg                                                     | ナトリウム     | 815mg                | 816mg    |  |
| 食塩相当量     | 1.9g                                                          | 1.9g    | 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     | 2.1g                | 2.1g    | 食塩相当量                                                     | 2.1g      | 2.1g                 |          |  |
| 間食        | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                           |         | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                   |           | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g |          | ◎牛乳180g<br>◎バナナ90g                                                 |           | ◎牛乳180g<br>◎バナナ90g  |       | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                       |           | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g |         |                                                           |           |                      |          |  |
| 夕食        | ★ごはん120g<br>鶏の柚子胡椒焼<br>インゲンソテー<br>大根とごぼうの甘辛煮<br>法蓮草のおひたし      |         | ★ごはん120g<br>長崎ちゃんぽん野菜炒め<br>竹輪とキャベツのバター醤油炒め<br>枝豆と人参のレモンマリネ |           | 乳<br>乳麦<br>卵乳        |          | ★ごはん120g<br>ホッケの酒粕焼<br>法蓮草の煮ひたし<br>インゲンと鶏の生姜炒め<br>カリフラワーのピーナッツ味噌和え |           | 麦<br>麦<br>麦<br>乳麦落  |       | ★ごはん120g<br>鶏肉マスタード<br>うま塩キャベツ<br>大根とひじきのうま煮<br>三色野菜ナムル   |           | 麦<br>麦か<br>麦<br>麦   |         | ★ごはん120g<br>白身魚の和風きのこあん<br>ひとくちがんも煮<br>マカロニと法蓮草のソテー       |           | 麦<br>麦<br>乳麦         |          |  |
|           | おかず<br>ご飯セット                                                  |         | おかず<br>ご飯セット                                               |           | おかず<br>ご飯セット         |          | おかず<br>ご飯セット                                                       |           | おかず<br>ご飯セット        |       | おかず<br>ご飯セット                                              |           | おかず<br>ご飯セット        |         | おかず<br>ご飯セット                                              |           | おかず<br>ご飯セット         |          |  |
|           | エネルギー                                                         | 205kcal | 398kcal                                                    | エネルギー     | 214kcal              | 407kcal  | エネルギー                                                              | 266kcal   | 459kcal             | エネルギー | 221kcal                                                   | 414kcal   | エネルギー               | 247kcal | 440kcal                                                   | エネルギー     | 247kcal              | 440kcal  |  |
|           | たんぱく質                                                         | 16.4g   | 19.7g                                                      | たんぱく質     | 14.0g                | 17.3g    | たんぱく質                                                              | 20.9g     | 24.2g               | たんぱく質 | 14.0g                                                     | 17.3g     | たんぱく質               | 16.7g   | 20.0g                                                     | たんぱく質     | 16.7g                | 20.0g    |  |
|           | 脂質                                                            | 11.3g   | 11.8g                                                      | 脂質        | 9.9g                 | 10.4g    | 脂質                                                                 | 11.3g     | 11.8g               | 脂質    | 12.6g                                                     | 13.1g     | 脂質                  | 12.6g   | 13.1g                                                     | 脂質        | 12.6g                | 13.1g    |  |
|           | 炭水化物                                                          | 9.0g    | 50.9g                                                      | 炭水化物      | 17.7g                | 59.6g    | 炭水化物                                                               | 18.0g     | 59.9g               | 炭水化物  | 12.4g                                                     | 54.3g     | 炭水化物                | 15.4g   | 57.3g                                                     | 炭水化物      | 15.4g                | 57.3g    |  |
|           | ナトリウム                                                         | 737mg   | 738mg                                                      | ナトリウム     | 733mg                | 734mg    | ナトリウム                                                              | 763mg     | 764mg               | ナトリウム | 768mg                                                     | 769mg     | ナトリウム               | 595mg   | 596mg                                                     | ナトリウム     | 595mg                | 596mg    |  |
| 食塩相当量     | 1.9g                                                          | 1.9g    | 食塩相当量                                                      | 1.9g      | 1.9g                 | 食塩相当量    | 1.9g                                                               | 1.9g      | 食塩相当量               | 2.0g  | 2.0g                                                      | 食塩相当量     | 1.5g                | 1.5g    | 食塩相当量                                                     | 1.5g      | 1.5g                 |          |  |
| 合計        | おかず<br>ご飯セット                                                  |         | おかず<br>ご飯セット                                               |           | おかず<br>ご飯セット         |          | おかず<br>ご飯セット                                                       |           | おかず<br>ご飯セット        |       | おかず<br>ご飯セット                                              |           | おかず<br>ご飯セット        |         | おかず<br>ご飯セット                                              |           | おかず<br>ご飯セット         |          |  |
|           | エネルギー                                                         | 618kcal | 1197kcal                                                   | エネルギー     | 627kcal              | 1206kcal | エネルギー                                                              | 654kcal   | 1233kcal            | エネルギー | 644kcal                                                   | 1223kcal  | エネルギー               | 636kcal | 1215kcal                                                  | エネルギー     | 636kcal              | 1215kcal |  |
|           | たんぱく質                                                         | 42.6g   | 52.5g                                                      | たんぱく質     | 40.1g                | 50.0g    | たんぱく質                                                              | 40.0g     | 49.9g               | たんぱく質 | 40.6g                                                     | 50.5g     | たんぱく質               | 40.7g   | 50.6g                                                     | たんぱく質     | 40.7g                | 50.6g    |  |
|           | 脂質                                                            | 29.5g   | 31.0g                                                      | 脂質        | 30.7g                | 32.2g    | 脂質                                                                 | 31.2g     | 32.7g               | 脂質    | 32.2g                                                     | 33.7g     | 脂質                  | 30.8g   | 32.3g                                                     | 脂質        | 30.8g                | 32.3g    |  |
|           | 炭水化物                                                          | 44.0g   | 169.7g                                                     | 炭水化物      | 49.1g                | 174.8g   | 炭水化物                                                               | 51.0g     | 176.7g              | 炭水化物  | 47.3g                                                     | 173.0g    | 炭水化物                | 47.4g   | 173.1g                                                    | 炭水化物      | 47.4g                | 173.1g   |  |
|           | ナトリウム                                                         | 2212mg  | 2215mg                                                     | ナトリウム     | 2152mg               | 2155mg   | ナトリウム                                                              | 2148mg    | 2151mg              | ナトリウム | 2126mg                                                    | 2129mg    | ナトリウム               | 2044mg  | 2047mg                                                    | ナトリウム     | 2044mg               | 2047mg   |  |
|           | 食塩相当量                                                         | 5.7g    | 5.7g                                                       | 食塩相当量     | 5.6g                 | 5.6g     | 食塩相当量                                                              | 5.4g      | 5.4g                | 食塩相当量 | 5.5g                                                      | 5.5g      | 食塩相当量               | 5.2g    | 5.2g                                                      | 食塩相当量     | 5.2g                 | 5.2g     |  |
| 合計(間食込)   | エネルギー                                                         | 825kcal | 1404kcal                                                   | エネルギー     | 824kcal              | 1403kcal | エネルギー                                                              | 853kcal   | 1432kcal            | エネルギー | 842kcal                                                   | 1421kcal  | エネルギー               | 843kcal | 1422kcal                                                  | エネルギー     | 843kcal              | 1422kcal |  |
|           | たんぱく質                                                         | 48.7g   | 58.6g                                                      | たんぱく質     | 47.8g                | 57.7g    | たんぱく質                                                              | 47.9g     | 57.8g               | たんぱく質 | 47.5g                                                     | 57.4g     | たんぱく質               | 46.8g   | 56.7g                                                     | たんぱく質     | 46.8g                | 56.7g    |  |
|           | 脂質                                                            | 36.6g   | 38.1g                                                      | 脂質        | 37.7g                | 39.2g    | 脂質                                                                 | 38.2g     | 39.7g               | 脂質    | 39.2g                                                     | 40.7g     | 脂質                  | 37.9g   | 39.4g                                                     | 脂質        | 37.9g                | 39.4g    |  |
|           | 炭水化物                                                          | 75.9g   | 201.6g                                                     | 炭水化物      | 76.9g                | 202.6g   | 炭水化物                                                               | 79.2g     | 204.9g              | 炭水化物  | 76.2g                                                     | 201.9g    | 炭水化物                | 79.3g   | 205.0g                                                    | 炭水化物      | 79.3g                | 205.0g   |  |
|           | ナトリウム                                                         | 2286mg  | 2289mg                                                     | ナトリウム     | 2228mg               | 2231mg   | ナトリウム                                                              | 2224mg    | 2227mg              | ナトリウム | 2200mg                                                    | 2203mg    | ナトリウム               | 2118mg  | 2121mg                                                    | 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                                                              | 5.6g      | 5.6g                | 食塩相当量 | 5.7g                                                      | 5.7g      | 食塩相当量               | 5.4g    | 5.4g                                                      | 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

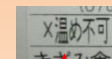


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

|         | 10月19日(月)                                            |  |  | 10月20日(火)                                                 |  |  | 10月21日(水)                                                 |  |  | 10月22日(木)                                             |  |  | 10月23日(金)                                                    |  |  |
|---------|------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------|--|--|
| 朝食      | ★ごはん150g<br>豚バラのすき焼き煮<br>さつま芋のしも煮<br>ギョロツトエッグ        |  |  | ★ごはん150g<br>鶏肉の中華甘酢炒め<br>人参の炒り煮<br>かぼちゃのクリームサラダ           |  |  | ★ごはん150g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>キャベツと玉ねぎのコンソメ煮<br>マカロニとパプリカのサラダ  |  |  | ★ごはん150g<br>野菜雑がまほこ<br>人参しりしり<br>明太ポテトサラダ             |  |  | ★ごはん150g<br>オムレツ<br>ホワイトソース<br>豆腐の塩あんかけ煮<br>キャベツのピリ辛マヨネーズ    |  |  |
|         | おかず ご飯セット                                            |  |  | おかず ご飯セット                                                 |  |  | おかず ご飯セット                                                 |  |  | おかず ご飯セット                                             |  |  | おかず ご飯セット                                                    |  |  |
|         | エネルギー 292kcal                                        |  |  | エネルギー 322kcal                                             |  |  | エネルギー 270kcal                                             |  |  | エネルギー 236kcal                                         |  |  | エネルギー 234kcal                                                |  |  |
|         | たんぱく質 5.7g                                           |  |  | たんぱく質 7.6g                                                |  |  | たんぱく質 7.5g                                                |  |  | たんぱく質 6.7g                                            |  |  | たんぱく質 10.5g                                                  |  |  |
|         | 脂質 13.9g                                             |  |  | 脂質 18.0g                                                  |  |  | 脂質 17.0g                                                  |  |  | 脂質 14.1g                                              |  |  | 脂質 14.9g                                                     |  |  |
| 昼食      | ★ごはん150g<br>まぐろカツ<br>うま塩キャベツ<br>麩と若芽のみぞれ煮<br>パスタのサラダ |  |  | ★ごはん150g<br>肉じゃが<br>春雨とツナのピリ辛炒め<br>ひじきとごぼうのナムル            |  |  | ★ごはん150g<br>ブリの塩焼<br>人参ジャトー<br>ジャガ芋の洋風あんかけ<br>若芽と蒲鉾のわさびマヨ |  |  | ★ごはん150g<br>ヤシヨムデギン風<br>コーンソテー<br>揚げと人参の煮びたし<br>中華サラダ |  |  | ★ごはん150g<br>ポテトコロッケ<br>人参のきんぴら<br>キャベツとザーサイ炒め<br>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 331kcal                                        |  |  | エネルギー 310kcal                                             |  |  | エネルギー 312kcal                                             |  |  | エネルギー 341kcal                                         |  |  | エネルギー 374kcal                                                |  |  |
|         | たんぱく質 8.7g                                           |  |  | たんぱく質 9.0g                                                |  |  | たんぱく質 13.7g                                               |  |  | たんぱく質 12.2g                                           |  |  | たんぱく質 6.2g                                                   |  |  |
|         | 脂質 20.0g                                             |  |  | 脂質 16.9g                                                  |  |  | 脂質 18.9g                                                  |  |  | 脂質 20.2g                                              |  |  | 脂質 25.4g                                                     |  |  |
| 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                                                  |  |  |
|         | ★ごはん150g<br>牛肉とじゃがいもの炒め物<br>大豆と人参の煮物<br>竹輪のソニスマヨ     |  |  | ★ごはん150g<br>サワラのチリソースかけ<br>ふきのきんぴら<br>スーパキヤベツ<br>スパゲティサラダ |  |  | ★ごはん150g<br>マ・ボナす<br>さつま芋の甘露煮<br>キャベツと大根のねりごま和え           |  |  | ★ごはん150g<br>鯖の磯辺焼<br>人参のしも煮<br>ジャガ芋のカレー煮<br>和風マヨネーズ和え |  |  | ★ごはん150g<br>鶏のごまタレ煮<br>法蓮草の煮びたし<br>スイートおさつ<br>大根のピリッと柚子風味サラダ |  |  |
|         | 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                                        |  |  | エネルギー 359kcal                                             |  |  | エネルギー 380kcal                                             |  |  | エネルギー 383kcal                                         |  |  | エネルギー 388kcal                                                |  |  |
|         | たんぱく質 13.9g                                          |  |  | たんぱく質 13.5g                                               |  |  | たんぱく質 8.0g                                                |  |  | たんぱく質 11.6g                                           |  |  | たんぱく質 11.1g                                                  |  |  |
| 夕食      | ★ごはん150g<br>鶏肉とじゃがいもの炒め物<br>大豆と人参の煮物<br>竹輪のソニスマヨ     |  |  | ★ごはん150g<br>サワラのチリソースかけ<br>ふきのきんぴら<br>スーパキヤベツ<br>スパゲティサラダ |  |  | ★ごはん150g<br>マ・ボナす<br>さつま芋の甘露煮<br>キャベツと大根のねりごま和え           |  |  | ★ごはん150g<br>鯖の磯辺焼<br>人参のしも煮<br>ジャガ芋のカレー煮<br>和風マヨネーズ和え |  |  | ★ごはん150g<br>鶏のごまタレ煮<br>法蓮草の煮びたし<br>スイートおさつ<br>大根のピリッと柚子風味サラダ |  |  |
|         | 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                                        |  |  | エネルギー 359kcal                                             |  |  | エネルギー 380kcal                                             |  |  | エネルギー 383kcal                                         |  |  | エネルギー 388kcal                                                |  |  |
|         | たんぱく質 13.9g                                          |  |  | たんぱく質 13.5g                                               |  |  | たんぱく質 8.0g                                                |  |  | たんぱく質 11.6g                                           |  |  | たんぱく質 11.1g                                                  |  |  |
|         | 脂質 20.3g                                             |  |  | 脂質 23.6g                                                  |  |  | 脂質 22.6g                                                  |  |  | 脂質 22.1g                                              |  |  | 脂質 20.9g                                                     |  |  |
| 合計      | エネルギー 967kcal                                        |  |  | エネルギー 991kcal                                             |  |  | エネルギー 962kcal                                             |  |  | エネルギー 960kcal                                         |  |  | エネルギー 996kcal                                                |  |  |
|         | たんぱく質 28.3g                                          |  |  | たんぱく質 30.1g                                               |  |  | たんぱく質 29.2g                                               |  |  | たんぱく質 30.5g                                           |  |  | たんぱく質 27.8g                                                  |  |  |
|         | 脂質 54.2g                                             |  |  | 脂質 58.5g                                                  |  |  | 脂質 58.5g                                                  |  |  | 脂質 56.4g                                              |  |  | 脂質 61.2g                                                     |  |  |
|         | 炭水化物 88.7g                                           |  |  | 炭水化物 81.4g                                                |  |  | 炭水化物 80.4g                                                |  |  | 炭水化物 80.3g                                            |  |  | 炭水化物 82.7g                                                   |  |  |
|         | ナトリウム 1717mg                                         |  |  | ナトリウム 1812mg                                              |  |  | ナトリウム 2211mg                                              |  |  | ナトリウム 1944mg                                          |  |  | ナトリウム 1900mg                                                 |  |  |
| 合計(間食込) | エネルギー 1031kcal                                       |  |  | エネルギー 1039kcal                                            |  |  | エネルギー 1025kcal                                            |  |  | エネルギー 1024kcal                                        |  |  | エネルギー 1044kcal                                               |  |  |
|         | たんぱく質 28.7g                                          |  |  | たんぱく質 30.5g                                               |  |  | たんぱく質 29.5g                                               |  |  | たんぱく質 30.9g                                           |  |  | たんぱく質 28.2g                                                  |  |  |
|         | 脂質 54.3g                                             |  |  | 脂質 58.6g                                                  |  |  | 脂質 58.6g                                                  |  |  | 脂質 56.5g                                              |  |  | 脂質 61.3g                                                     |  |  |
|         | 炭水化物 104.2g                                          |  |  | 炭水化物 92.9g                                                |  |  | 炭水化物 95.6g                                                |  |  | 炭水化物 95.8g                                            |  |  | 炭水化物 94.2g                                                   |  |  |
|         | ナトリウム 1720mg                                         |  |  | ナトリウム 1815mg                                              |  |  | ナトリウム 2212mg                                              |  |  | ナトリウム 1947mg                                          |  |  | ナトリウム 1903mg                                                 |  |  |

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

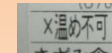


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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



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60g管理食) 週間献立表

| 10月19日(月) |                  |  | 10月20日(火)   |  |                | 10月21日(水) |            |  | 10月22日(木)   |  |            | 10月23日(金) |             |  |
|-----------|------------------|--|-------------|--|----------------|-----------|------------|--|-------------|--|------------|-----------|-------------|--|
| 朝食        | ★ごはん180g         |  | ★ごはん180g    |  | ★ごはん180g       |           | ★ごはん180g   |  | ★ごはん180g    |  | ★ごはん180g   |           | ★ごはん180g    |  |
|           | 肉団子の中巻炒め         |  | 卵乳麦落        |  | 大豆とキャベツのスープ煮   |           | 卵乳麦        |  | 麦           |  | 干草焼き       |           | 卵           |  |
|           | 炒り豆腐             |  | 卵乳麦         |  | 竹輪のごま炒め        |           | 麦          |  | 卵乳麦落        |  | 五色煮豆       |           | 卵乳麦         |  |
|           | ミックスマカロニサラダ      |  | 卵乳麦         |  | 青菜のわさび和え       |           | 卵乳麦        |  | 卵乳麦         |  | 白菜の中巻そぼろ煮  |           | 卵乳麦落        |  |
|           |                  |  |             |  |                |           |            |  |             |  |            |           |             |  |
|           | 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         |  |
|           | エネルギー            |  | 242kcal     |  | 532kcal        |           | 231kcal    |  | 521kcal     |  | 165kcal    |           | 455kcal     |  |
|           | たんぱく質            |  | 10.0g       |  | 14.9g          |           | 8.1g       |  | 13.0g       |  | 11.7g      |           | 16.6g       |  |
|           | 脂質               |  | 13.3g       |  | 14.0g          |           | 14.3g      |  | 15.0g       |  | 6.4g       |           | 7.1g        |  |
|           | 炭水化物             |  | 20.1g       |  | 83.0g          |           | 18.4g      |  | 81.3g       |  | 14.4g      |           | 77.3g       |  |
| 昼食        | ★ごはん180g         |  | ★ごはん180g    |  | ★ごはん180g       |           | ★ごはん180g   |  | ★ごはん180g    |  | ★ごはん180g   |           | ★ごはん180g    |  |
|           | 鶏の甘酢煮            |  | 麦           |  | 豚肉と白菜の生葉煮      |           | 麦          |  | 鶏肉のごま焼き     |  | 麦          |           | 鶏肉と厚揚げの煮物   |  |
|           | 法蓮草の煮びたし         |  | 麦           |  | ぜんまいとミンチの煮物    |           | 麦          |  | カルビ丼の具      |  | 麦          |           | 鶏肉と野菜の甘酢炒め  |  |
|           | ひとくちがなんも煮        |  | 麦           |  | 和風ザラダ          |           | 麦          |  | 里芋の和風クリーム煮  |  | 麦          |           | ふきのきんぴら     |  |
|           | 麩とえのきのさつと煮       |  | 麦           |  |                |           | 麦          |  | 切干の梅しそ和え    |  | 麦          |           | 湯茄子と玉ねぎの煮物  |  |
|           |                  |  |             |  |                |           | 卵乳麦        |  |             |  |            |           | マッシュサラダ     |  |
|           | 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         |  |
|           | エネルギー            |  | 257kcal     |  | 547kcal        |           | 322kcal    |  | 612kcal     |  | 337kcal    |           | 627kcal     |  |
|           | たんぱく質            |  | 15.2g       |  | 20.1g          |           | 15.9g      |  | 20.8g       |  | 10.2g      |           | 15.1g       |  |
|           | 脂質               |  | 15.0g       |  | 15.7g          |           | 19.4g      |  | 20.1g       |  | 18.7g      |           | 19.4g       |  |
| 間食        | ◎黄桃(缶)150g       |  | ◎バナナ(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 |  |
|           | ★ごはん180g         |  | ★ごはん180g    |  | ★ごはん180g       |           | ★ごはん180g   |  | ★ごはん180g    |  | ★ごはん180g   |           | ★ごはん180g    |  |
|           | オムレツの和風ツナクリームソース |  | 卵乳麦         |  | 豚肉のお好み焼風       |           | 麦          |  | 赤魚のおろし煮     |  | 麦          |           | 乳麦          |  |
|           | 春雨のマヨネーズ炒め       |  | 卵乳麦         |  | 揚げと人参の煮びたし     |           | 麦          |  | 鶏肉と野菜の甘酢炒め  |  | 麦          |           | 麦落          |  |
|           | 鶏肉とオクラの中巻風       |  | 麦           |  | 若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ |           | 麦          |  | ポテトマザラダ     |  | 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         |  |
|           | エネルギー            |  | 311kcal     |  | 601kcal        |           | 258kcal    |  | 548kcal     |  | 344kcal    |           | 634kcal     |  |
|           | たんぱく質            |  | 13.5g       |  | 18.4g          |           | 15.6g      |  | 20.5g       |  | 16.7g      |           | 21.6g       |  |
|           | 脂質               |  | 19.7g       |  | 20.4g          |           | 15.6g      |  | 16.3g       |  | 20.4g      |           | 21.1g       |  |
| 夕食        | ★ごはん180g         |  | ★ごはん180g    |  | ★ごはん180g       |           | ★ごはん180g   |  | ★ごはん180g    |  | ★ごはん180g   |           | ★ごはん180g    |  |
|           | オムレツの和風ツナクリームソース |  | 卵乳麦         |  | 豚肉のお好み焼風       |           | 麦          |  | 赤魚のおろし煮     |  | 麦          |           | 乳麦          |  |
|           | 春雨のマヨネーズ炒め       |  | 卵乳麦         |  | 揚げと人参の煮びたし     |           | 麦          |  | 鶏肉と野菜の甘酢炒め  |  | 麦          |           | 麦落          |  |
|           | 鶏肉とオクラの中巻風       |  | 麦           |  | 若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ |           | 麦          |  | ポテトマザラダ     |  | 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         |  |
|           | エネルギー            |  | 311kcal     |  | 601kcal        |           | 258kcal    |  | 548kcal     |  | 344kcal    |           | 634kcal     |  |
|           | たんぱく質            |  | 13.5g       |  | 18.4g          |           | 15.6g      |  | 20.5g       |  | 16.7g      |           | 21.6g       |  |
|           | 脂質               |  | 19.7g       |  | 20.4g          |           | 15.6g      |  | 16.3g       |  | 20.4g      |           | 21.1g       |  |
|           | 炭水化物             |  | 18.4g       |  | 81.3g          |           | 14.3g      |  | 77.2g       |  | 22.4g      |           | 85.3g       |  |
| 合計        | ★ごはん180g         |  | ★ごはん180g    |  | ★ごはん180g       |           | ★ごはん180g   |  | ★ごはん180g    |  | ★ごはん180g   |           | ★ごはん180g    |  |
|           | オムレツの和風ツナクリームソース |  | 卵乳麦         |  | 豚肉のお好み焼風       |           | 麦          |  | 赤魚のおろし煮     |  | 麦          |           | 乳麦          |  |
|           | 春雨のマヨネーズ炒め       |  | 卵乳麦         |  | 揚げと人参の煮びたし     |           | 麦          |  | 鶏肉と野菜の甘酢炒め  |  | 麦          |           | 麦落          |  |
|           | 鶏肉とオクラの中巻風       |  | 麦           |  | 若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ |           | 麦          |  | ポテトマザラダ     |  | 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         |  |
|           | エネルギー            |  | 810kcal     |  | 1680kcal       |           | 761kcal    |  | 1631kcal    |  | 846kcal    |           | 1716kcal    |  |
|           | たんぱく質            |  | 38.7g       |  | 53.4g          |           | 39.1g      |  | 53.8g       |  | 38.6g      |           | 53.3g       |  |
|           | 脂質               |  | 48.0g       |  | 50.1g          |           | 41.8g      |  | 43.9g       |  | 45.5g      |           | 47.6g       |  |
|           | 炭水化物             |  | 52.4g       |  | 241.1g         |           | 58.6g      |  | 247.3g      |  | 67.6g      |           | 256.3g      |  |
| 合計(間食込)   | ★ごはん180g         |  | ★ごはん180g    |  | ★ごはん180g       |           | ★ごはん180g   |  | ★ごはん180g    |  | ★ごはん180g   |           | ★ごはん180g    |  |
|           | オムレツの和風ツナクリームソース |  | 卵乳麦         |  | 豚肉のお好み焼風       |           | 麦          |  | 赤魚のおろし煮     |  | 麦          |           | 乳麦          |  |
|           | 春雨のマヨネーズ炒め       |  | 卵乳麦         |  | 揚げと人参の煮びたし     |           | 麦          |  | 鶏肉と野菜の甘酢炒め  |  | 麦          |           | 麦落          |  |
|           | 鶏肉とオクラの中巻風       |  | 麦           |  | 若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ |           | 麦          |  | ポテトマザラダ     |  | 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         |  |
|           | エネルギー            |  | 938kcal     |  | 1808kcal       |           | 887kcal    |  | 1777kcal    |  | 974kcal    |           | 1844kcal    |  |
|           | たんぱく質            |  | 39.5g       |  | 54.2g          |           | 39.7g      |  | 54.4g       |  | 39.4g      |           | 54.1g       |  |
|           | 脂質               |  | 48.2g       |  | 50.3g          |           | 42.0g      |  | 44.1g       |  | 45.7g      |           | 47.8g       |  |
|           | 炭水化物             |  | 83.3g       |  | 272.0g         |           | 89.1g      |  | 277.8g      |  | 98.5g      |           | 287.2g      |  |

# 「やわらか普通食」 週間献立表

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 10月19日(月) |  | 10月20日(火) |  | 10月21日(水) |  | 10月22日(木) |  | 10月23日(金) |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------|--|-----------|--|-----------|--|-----------|--|-----------|--|
| 朝<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br> |  |           |  |           |  |           |  |           |  |           |  |

## お食事の作り方

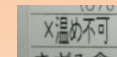


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

|   |   | 10月19日(月)                                                                                          |  | 10月20日(火)                                                                                       |  | 10月21日(水)                                                                                     |  | 10月22日(木)                                                                                       |  | 10月23日(金)                                                                                     |  |
|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 朝 | 食 | ★全粥240g<br>鶏と大根の味噌煮<br>ふきの含め煮<br>バンサンスー<br>★味噌汁                                                    |  | ★全粥240g<br>がんとどきの含め煮<br>きくらげとこんにやくの佃煮<br>キャベツのピーナッツ和え<br>★味噌汁                                   |  | ★全粥240g<br>鶏大豆<br>竹輪のごま炒め<br>白菜のスープ煮<br>★味噌汁                                                  |  | ★全粥240g<br>和風ポトフ<br>人参しりしり<br>大根と柚子の甘酢漬け<br>★味噌汁                                                |  | ★全粥240g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>キャベツの土佐煮<br>若芽ともやしの酢の物<br>★味噌汁                                        |  |
|   |   | 麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                                                                |  | 麦<br>麦<br>麦落<br>麦                                                                               |  | 麦<br>麦<br>乳麦<br>麦                                                                             |  | 乳麦<br>麦<br>麦                                                                                    |  | 卵麦<br>麦<br>麦<br>麦                                                                             |  |
| 昼 | 食 | 栄養価 おかずセット<br>エネルギー 116kcal<br>たんぱく質 6.8g<br>脂質 2.9g<br>炭水化物 15.4g<br>ナトリウム 647mg<br>食塩相当量 1.6g    |  | フルセット<br>エネルギー 275kcal<br>たんぱく質 10.5g<br>脂質 3.6g<br>炭水化物 48.4g<br>ナトリウム 1087mg<br>食塩相当量 2.8g    |  | フルセット<br>エネルギー 143kcal<br>たんぱく質 6.5g<br>脂質 7.2g<br>炭水化物 14.5g<br>ナトリウム 665mg<br>食塩相当量 1.7g    |  | フルセット<br>エネルギー 302kcal<br>たんぱく質 10.2g<br>脂質 7.9g<br>炭水化物 47.5g<br>ナトリウム 1105mg<br>食塩相当量 2.8g    |  | フルセット<br>エネルギー 168kcal<br>たんぱく質 11.7g<br>脂質 6.7g<br>炭水化物 14.8g<br>ナトリウム 683mg<br>食塩相当量 1.7g   |  |
|   |   | ★全粥240g<br>生姜焼き<br>肉入りうの花<br>いんげんとうろ肉のさっぱり胡麻酢和え<br>★味噌汁                                            |  | ★全粥240g<br>鶏肉と青梗菜のバター醤油<br>里芋のそぼろ煮<br>大根とコーンの中巻和え<br>★味噌汁                                       |  | ★全粥240g<br>キャベツと豚肉の塩あんかけ<br>担々風春雨<br>若芽と蒲鉾のわさびマヨ<br>★味噌汁                                      |  | ★全粥240g<br>鯖の照焼<br>竹輪の辛子炒め<br>れんこんの五目炒め煮<br>スパゲティサラダ<br>★味噌汁                                    |  | ★全粥240g<br>田楽煮<br>豚肉のチリソース炒め<br>なすの中華風南蛮漬け<br>★味噌汁                                            |  |
| 夕 | 食 | 栄養価 おかずセット<br>エネルギー 214kcal<br>たんぱく質 14.8g<br>脂質 9.4g<br>炭水化物 19.6g<br>ナトリウム 857mg<br>食塩相当量 2.2g   |  | フルセット<br>エネルギー 373kcal<br>たんぱく質 18.5g<br>脂質 10.1g<br>炭水化物 52.6g<br>ナトリウム 1297mg<br>食塩相当量 3.3g   |  | フルセット<br>エネルギー 186kcal<br>たんぱく質 8.8g<br>脂質 6.4g<br>炭水化物 20.7g<br>ナトリウム 828mg<br>食塩相当量 2.1g    |  | フルセット<br>エネルギー 345kcal<br>たんぱく質 12.5g<br>脂質 7.1g<br>炭水化物 53.7g<br>ナトリウム 1268mg<br>食塩相当量 3.2g    |  | フルセット<br>エネルギー 252kcal<br>たんぱく質 10.4g<br>脂質 16.3g<br>炭水化物 17.4g<br>ナトリウム 868mg<br>食塩相当量 2.2g  |  |
|   |   | ★全粥240g<br>ブリの幽庵焼<br>ピーマンのおかか和え<br>鶏のうま煮<br>人参とコーンのツナマヨ和え<br>★味噌汁                                  |  | ★全粥240g<br>照焼ハンバーグ<br>枝豆のペペロンチーノ風<br>ひじきの五目煮<br>玉子スパサラダ<br>★味噌汁                                 |  | ★全粥240g<br>スケソウダラの煮付け<br>人参のレモン煮<br>白菜とミンチの中華炒め<br>キャベツとコーンのオーロラソース和え<br>★味噌汁                 |  | ★全粥240g<br>鶏肉のマーメレード煮<br>法蓮草ソテー<br>豚肉と大根の煮物<br>さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え<br>★味噌汁                        |  | ★全粥240g<br>ポーグジンジャー<br>ごぼう大豆<br>カリフラワーのピクルス<br>★味噌汁                                           |  |
| 合 | 計 | 栄養価 おかずセット<br>エネルギー 659kcal<br>たんぱく質 38.7g<br>脂質 32.2g<br>炭水化物 51.4g<br>ナトリウム 2142mg<br>食塩相当量 5.4g |  | フルセット<br>エネルギー 1136kcal<br>たんぱく質 49.8g<br>脂質 34.3g<br>炭水化物 150.4g<br>ナトリウム 3462mg<br>食塩相当量 8.8g |  | フルセット<br>エネルギー 625kcal<br>たんぱく質 26.4g<br>脂質 27.8g<br>炭水化物 62.6g<br>ナトリウム 2382mg<br>食塩相当量 6.1g |  | フルセット<br>エネルギー 1102kcal<br>たんぱく質 37.5g<br>脂質 29.9g<br>炭水化物 161.6g<br>ナトリウム 3702mg<br>食塩相当量 9.4g |  | フルセット<br>エネルギー 597kcal<br>たんぱく質 35.2g<br>脂質 28.7g<br>炭水化物 49.7g<br>ナトリウム 2437mg<br>食塩相当量 6.2g |  |
|   |   | フルセット<br>エネルギー 488kcal<br>たんぱく質 20.8g<br>脂質 20.6g<br>炭水化物 49.4g<br>ナトリウム 1078mg<br>食塩相当量 2.7g      |  | フルセット<br>エネルギー 296kcal<br>たんぱく質 11.1g<br>脂質 14.2g<br>炭水化物 27.4g<br>ナトリウム 889mg<br>食塩相当量 2.3g    |  | フルセット<br>エネルギー 455kcal<br>たんぱく質 14.8g<br>脂質 14.9g<br>炭水化物 60.4g<br>ナトリウム 1329mg<br>食塩相当量 3.4g |  | フルセット<br>エネルギー 336kcal<br>たんぱく質 16.8g<br>脂質 6.4g<br>炭水化物 50.5g<br>ナトリウム 1326mg<br>食塩相当量 3.4g    |  | フルセット<br>エネルギー 437kcal<br>たんぱく質 19.1g<br>脂質 17.7g<br>炭水化物 48.1g<br>ナトリウム 1130mg<br>食塩相当量 2.9g |  |
| 合 | 計 | 栄養価 おかずセット<br>エネルギー 329kcal<br>たんぱく質 17.1g<br>脂質 19.9g<br>炭水化物 16.4g<br>ナトリウム 638mg<br>食塩相当量 1.6g  |  | フルセット<br>エネルギー 488kcal<br>たんぱく質 20.8g<br>脂質 20.6g<br>炭水化物 49.4g<br>ナトリウム 1078mg<br>食塩相当量 2.7g   |  | フルセット<br>エネルギー 296kcal<br>たんぱく質 11.1g<br>脂質 14.2g<br>炭水化物 27.4g<br>ナトリウム 889mg<br>食塩相当量 2.3g  |  | フルセット<br>エネルギー 455kcal<br>たんぱく質 14.8g<br>脂質 14.9g<br>炭水化物 60.4g<br>ナトリウム 1329mg<br>食塩相当量 3.4g   |  | フルセット<br>エネルギー 336kcal<br>たんぱく質 16.8g<br>脂質 6.4g<br>炭水化物 50.5g<br>ナトリウム 1326mg<br>食塩相当量 3.4g  |  |
|   |   | フルセット<br>エネルギー 226kcal<br>たんぱく質 14.7g<br>脂質 9.4g<br>炭水化物 21.8g<br>ナトリウム 690mg<br>食塩相当量 1.8g        |  | フルセット<br>エネルギー 385kcal<br>たんぱく質 18.4g<br>脂質 10.1g<br>炭水化物 54.8g<br>ナトリウム 1130mg<br>食塩相当量 2.9g   |  | フルセット<br>エネルギー 278kcal<br>たんぱく質 15.4g<br>脂質 17.0g<br>炭水化物 15.1g<br>ナトリウム 690mg<br>食塩相当量 1.8g  |  | フルセット<br>エネルギー 437kcal<br>たんぱく質 19.1g<br>脂質 17.7g<br>炭水化物 48.1g<br>ナトリウム 1130mg<br>食塩相当量 2.9g   |  | フルセット<br>エネルギー 437kcal<br>たんぱく質 19.1g<br>脂質 17.7g<br>炭水化物 48.1g<br>ナトリウム 1130mg<br>食塩相当量 2.9g |  |
| 合 | 計 | 栄養価 おかずセット<br>エネルギー 659kcal<br>たんぱく質 38.7g<br>脂質 32.2g<br>炭水化物 51.4g<br>ナトリウム 2142mg<br>食塩相当量 5.4g |  | フルセット<br>エネルギー 1136kcal<br>たんぱく質 49.8g<br>脂質 34.3g<br>炭水化物 150.4g<br>ナトリウム 3462mg<br>食塩相当量 8.8g |  | フルセット<br>エネルギー 625kcal<br>たんぱく質 26.4g<br>脂質 27.8g<br>炭水化物 62.6g<br>ナトリウム 2382mg<br>食塩相当量 6.1g |  | フルセット<br>エネルギー 1102kcal<br>たんぱく質 37.5g<br>脂質 29.9g<br>炭水化物 161.6g<br>ナトリウム 3702mg<br>食塩相当量 9.4g |  | フルセット<br>エネルギー 597kcal<br>たんぱく質 35.2g<br>脂質 28.7g<br>炭水化物 49.7g<br>ナトリウム 2437mg<br>食塩相当量 6.2g |  |
|   |   | フルセット<br>エネルギー 488kcal<br>たんぱく質 20.8g<br>脂質 20.6g<br>炭水化物 49.4g<br>ナトリウム 1078mg<br>食塩相当量 2.7g      |  | フルセット<br>エネルギー 296kcal<br>たんぱく質 11.1g<br>脂質 14.2g<br>炭水化物 27.4g<br>ナトリウム 889mg<br>食塩相当量 2.3g    |  | フルセット<br>エネルギー 455kcal<br>たんぱく質 14.8g<br>脂質 14.9g<br>炭水化物 60.4g<br>ナトリウム 1329mg<br>食塩相当量 3.4g |  | フルセット<br>エネルギー 336kcal<br>たんぱく質 16.8g<br>脂質 6.4g<br>炭水化物 50.5g<br>ナトリウム 1326mg<br>食塩相当量 3.4g    |  | フルセット<br>エネルギー 437kcal<br>たんぱく質 19.1g<br>脂質 17.7g<br>炭水化物 48.1g<br>ナトリウム 1130mg<br>食塩相当量 2.9g |  |

★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

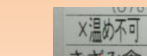


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

# 「ムース食」 週間献立表

|   |   | 10月19日(月)                                                   |         |         | 10月20日(火)                                                                       |         |         | 10月21日(水)                                                                    |         |         | 10月22日(木)                                                                      |         |          | 10月23日(金)                                                                         |         |          |
|---|---|-------------------------------------------------------------|---------|---------|---------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| 朝 | 食 | ★全粥240g<br>豚すき<br>一夜漬<br>★味噌汁(とろみ)                          |         |         | ★全粥240g<br>乳麦<br>切干大根と小松菜の煮物<br>麦<br>ひじき煮<br>乳麦<br>★味噌汁(とろみ)                    |         |         | ★全粥240g<br>乳麦<br>ブロッコリーと鶏肉の煮物<br>卵乳麦<br>ゴボウのピリ辛サラダ<br>麦<br>★味噌汁(とろみ)         |         |         | ★全粥240g<br>乳麦<br>五目豆腐煮<br>麦<br>若芽とパインの酢の物<br>麦<br>★味噌汁(とろみ)                    |         |          | ★全粥240g<br>卵乳麦<br>肉団子の甘酢煮<br>乳麦<br>一夜漬<br>麦<br>★味噌汁(とろみ)                          |         |          |
|   |   | 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                                                       | 72kcal  | 249kcal | エネルギー                                                                           | 76kcal  | 253kcal | エネルギー                                                                        | 124kcal | 301kcal | エネルギー                                                                          | 97kcal  | 274kcal  | エネルギー                                                                             | 105kcal | 282kcal  |
|   |   | 蛋白質                                                         | 1.9g    | 5.6g    | 蛋白質                                                                             | 0.7g    | 4.4g    | 蛋白質                                                                          | 3.9g    | 7.6g    | 蛋白質                                                                            | 2.1g    | 5.8g     | 蛋白質                                                                               | 2.6g    | 6.3g     |
| 昼 | 食 | 脂質                                                          | 2.5g    | 3.2g    | 脂質                                                                              | 3.8g    | 4.5g    | 脂質                                                                           | 7.2g    | 7.9g    | 脂質                                                                             | 4.4g    | 5.1g     | 脂質                                                                                | 4.8g    | 5.5g     |
|   |   | 炭水化物                                                        | 11.1g   | 49.2g   | 炭水化物                                                                            | 10.8g   | 48.9g   | 炭水化物                                                                         | 9.9g    | 48.0g   | 炭水化物                                                                           | 13.1g   | 51.2g    | 炭水化物                                                                              | 13.3g   | 51.4g    |
|   |   | ナトリウム                                                       | 557mg   | 1079mg  | ナトリウム                                                                           | 425mg   | 947mg   | ナトリウム                                                                        | 492mg   | 1014mg  | ナトリウム                                                                          | 565mg   | 1087mg   | ナトリウム                                                                             | 584mg   | 1106mg   |
|   |   | 食塩相当量                                                       | 1.4g    | 2.7g    | 食塩相当量                                                                           | 1.1g    | 2.4g    | 食塩相当量                                                                        | 1.3g    | 2.6g    | 食塩相当量                                                                          | 1.4g    | 2.8g     | 食塩相当量                                                                             | 1.5g    | 2.8g     |
| 夕 | 食 | ★全粥240g<br>白身フライタルタル<br>大根とベーコンの煮物<br>法蓮草のおひたし<br>★味噌汁(とろみ) |         |         | ★全粥240g<br>乳麦<br>和風煮込みハンバーグ<br>乳麦<br>五色煮<br>乳麦<br>青菜のわさび和え<br>卵乳麦<br>★味噌汁(とろみ)  |         |         | ★全粥240g<br>乳麦<br>焼肉炒め<br>乳麦<br>切昆布と竹の子の煮物<br>麦<br>大根なます<br>麦<br>★味噌汁(とろみ)    |         |         | ★全粥240g<br>乳麦<br>スパイシーチキン<br>麦<br>大根と椎茸の煮物<br>卵乳麦<br>マリーネサラダ<br>麦<br>★味噌汁(とろみ) |         |          | ★全粥240g<br>乳麦<br>白身の味噌煮<br>乳麦<br>大根の千切煮<br>卵乳麦<br>もやしサラダ<br>麦<br>★味噌汁(とろみ)        |         |          |
|   |   | 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                                                       | 208kcal | 385kcal | エネルギー                                                                           | 168kcal | 345kcal | エネルギー                                                                        | 148kcal | 325kcal | エネルギー                                                                          | 213kcal | 390kcal  | エネルギー                                                                             | 170kcal | 347kcal  |
|   |   | 蛋白質                                                         | 6.9g    | 10.6g   | 蛋白質                                                                             | 4.4g    | 8.1g    | 蛋白質                                                                          | 3.3g    | 7.0g    | 蛋白質                                                                            | 6.0g    | 9.7g     | 蛋白質                                                                               | 8.9g    | 12.6g    |
| 合 | 計 | 脂質                                                          | 11.5g   | 12.2g   | 脂質                                                                              | 8.8g    | 9.5g    | 脂質                                                                           | 6.4g    | 7.1g    | 脂質                                                                             | 12.7g   | 13.4g    | 脂質                                                                                | 7.2g    | 7.9g     |
|   |   | 炭水化物                                                        | 19.2g   | 57.3g   | 炭水化物                                                                            | 16.7g   | 54.8g   | 炭水化物                                                                         | 19.5g   | 57.6g   | 炭水化物                                                                           | 18.7g   | 56.8g    | 炭水化物                                                                              | 17.3g   | 55.4g    |
|   |   | ナトリウム                                                       | 904mg   | 1426mg  | ナトリウム                                                                           | 847mg   | 1369mg  | ナトリウム                                                                        | 841mg   | 1363mg  | ナトリウム                                                                          | 794mg   | 1316mg   | ナトリウム                                                                             | 927mg   | 1449mg   |
|   |   | 食塩相当量                                                       | 2.3g    | 3.6g    | 食塩相当量                                                                           | 2.2g    | 3.5g    | 食塩相当量                                                                        | 2.1g    | 3.5g    | 食塩相当量                                                                          | 2.0g    | 3.3g     | 食塩相当量                                                                             | 2.4g    | 3.7g     |
| 合 | 計 | ★全粥240g<br>鶏肉のイタリアンソース煮<br>はんぺんの玉子とじ<br>黒豆煮<br>★味噌汁(とろみ)    |         |         | ★全粥240g<br>乳麦<br>白身の照焼き<br>乳麦<br>鶏団子の中華風<br>卵乳麦<br>大根と竹輪の酢の物<br>乳麦<br>★味噌汁(とろみ) |         |         | ★全粥240g<br>乳麦<br>鶏の西京焼き<br>乳麦<br>きのこきんぴら<br>乳麦<br>青菜のおひたし<br>乳麦<br>★味噌汁(とろみ) |         |         | ★全粥240g<br>麦<br>鮭のおろし煮<br>麦<br>金時豆の煮物<br>乳麦<br>野菜の三杯酢<br>麦<br>★味噌汁(とろみ)        |         |          | ★全粥240g<br>卵乳麦<br>とんかつ<br>麦<br>ひじきとベーコンの煮物<br>卵乳麦<br>サラダスパゲティ<br>卵乳麦<br>★味噌汁(とろみ) |         |          |
|   |   | 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                                                       | 164kcal | 341kcal | エネルギー                                                                           | 146kcal | 323kcal | エネルギー                                                                        | 161kcal | 338kcal | エネルギー                                                                          | 193kcal | 370kcal  | エネルギー                                                                             | 289kcal | 466kcal  |
|   |   | 蛋白質                                                         | 8.1g    | 11.8g   | 蛋白質                                                                             | 6.7g    | 10.4g   | 蛋白質                                                                          | 6.1g    | 9.8g    | 蛋白質                                                                            | 9.4g    | 13.1g    | 蛋白質                                                                               | 4.7g    | 8.4g     |
| 合 | 計 | 脂質                                                          | 7.7g    | 8.4g    | 脂質                                                                              | 5.7g    | 6.4g    | 脂質                                                                           | 7.0g    | 7.7g    | 脂質                                                                             | 7.2g    | 7.9g     | 脂質                                                                                | 20.6g   | 21.3g    |
|   |   | 炭水化物                                                        | 15.4g   | 53.5g   | 炭水化物                                                                            | 16.7g   | 54.8g   | 炭水化物                                                                         | 19.7g   | 57.8g   | 炭水化物                                                                           | 24.5g   | 62.6g    | 炭水化物                                                                              | 20.6g   | 58.7g    |
|   |   | ナトリウム                                                       | 637mg   | 1159mg  | ナトリウム                                                                           | 745mg   | 1267mg  | ナトリウム                                                                        | 822mg   | 1344mg  | ナトリウム                                                                          | 647mg   | 1169mg   | ナトリウム                                                                             | 797mg   | 1319mg   |
|   |   | 食塩相当量                                                       | 1.6g    | 2.9g    | 食塩相当量                                                                           | 1.9g    | 3.2g    | 食塩相当量                                                                        | 2.1g    | 3.4g    | 食塩相当量                                                                          | 1.6g    | 3.0g     | 食塩相当量                                                                             | 2.0g    | 3.4g     |
| 合 | 計 | エネルギー                                                       | 444kcal | 975kcal | エネルギー                                                                           | 390kcal | 921kcal | エネルギー                                                                        | 433kcal | 964kcal | エネルギー                                                                          | 503kcal | 1034kcal | エネルギー                                                                             | 564kcal | 1095kcal |
|   |   | 蛋白質                                                         | 16.9g   | 28.0g   | 蛋白質                                                                             | 11.8g   | 22.9g   | 蛋白質                                                                          | 13.3g   | 24.4g   | 蛋白質                                                                            | 17.5g   | 28.6g    | 蛋白質                                                                               | 16.2g   | 27.3g    |
|   |   | 脂質                                                          | 21.7g   | 23.8g   | 脂質                                                                              | 18.3g   | 20.4g   | 脂質                                                                           | 20.6g   | 22.7g   | 脂質                                                                             | 24.3g   | 26.4g    | 脂質                                                                                | 32.6g   | 34.7g    |
|   |   | 炭水化物                                                        | 45.7g   | 160.0g  | 炭水化物                                                                            | 44.2g   | 158.5g  | 炭水化物                                                                         | 49.1g   | 163.4g  | 炭水化物                                                                           | 56.3g   | 170.6g   | 炭水化物                                                                              | 51.2g   | 165.5g   |
| 合 | 計 | ナトリウム                                                       | 2098mg  | 3664mg  | ナトリウム                                                                           | 2017mg  | 3583mg  | ナトリウム                                                                        | 2155mg  | 3721mg  | ナトリウム                                                                          | 2006mg  | 3572mg   | ナトリウム                                                                             | 2308mg  | 3874mg   |
|   |   | 食塩相当量                                                       | 5.3g    | 9.2g    | 食塩相当量                                                                           | 5.2g    | 9.1g    | 食塩相当量                                                                        | 5.5g    | 9.5g    | 食塩相当量                                                                          | 5.0g    | 9.1g     | 食塩相当量                                                                             | 5.9g    | 9.9g     |

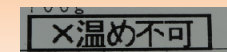
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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

## お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です  
(あ) 湯せん  
(い) 電子レンジ  
(あ) 湯せん  
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ  
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件  
600W 20～25秒  
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】  
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります  
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります



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