

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月13日(月)		9月14日(火)		9月15日(水)		9月16日(木)		9月17日(金)		
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	豚バラのすき焼き煮	オムレツ	大豆の洋風五目煮	鶏肉と小松菜煮	目玉焼き	鶏肉と小松菜煮	目玉焼き	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	
	高野豆腐の味噌煮	ケチャップ(小袋)	大豆の洋風五目煮	鶏肉と小松菜煮	ひじきとアサリのさっぱり煮	鶏肉と小松菜煮	ひじきとアサリのさっぱり煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	
	蕪と若芽の酢の物	豆腐のかに風あんかけ	大豆の洋風五目煮	鶏肉と小松菜煮	菜の花のおひたし	鶏肉と小松菜煮	菜の花のおひたし	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	
	★味噌汁(えのき・切干)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(えのき・切干)	★味噌汁(えのき・切干)	★味噌汁(えのき・切干)	★味噌汁(えのき・切干)	★味噌汁(えのき・切干)	★味噌汁(えのき・切干)	★味噌汁(えのき・切干)	★味噌汁(えのき・切干)	
おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
エネルギー	167kcal	422kcal	134kcal	396kcal	167kcal	426kcal	131kcal	391kcal	126kcal	392kcal	
たんぱく質	8.4g	13.4g	8.9g	14.6g	11.8g	17.0g	13.4g	18.9g	9.9g	15.7g	
脂質	9.1g	9.9g	5.4g	6.3g	5.1g	6.4g	4.1g	5.1g	6.2g	7.8g	
炭水化物	12.7g	67.1g	12.5g	68.2g	17.9g	72.1g	10.8g	65.8g	8.6g	63.5g	
ナトリウム	679mg	905mg	591mg	817mg	640mg	805mg	491mg	718mg	541mg	767mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	1.5g	2.1g	1.6g	2.0g	1.2g	1.8g	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	白身魚みりん焼きのごソテー	鶏肉ときのこのバター醤油	メバルのバジルオリーブ焼	牛肉と厚揚げの煮物	鶏肉のごま醤油焼き	鶏肉のごま醤油焼き	鶏肉のごま醤油焼き	鶏肉のごま醤油焼き	鶏肉のごま醤油焼き	鶏肉のごま醤油焼き	
	肉野菜煮込み	人参の炒り煮	人参クラッセ	レンコンとフキの煮物	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	
	さつま芋とツナの青じそサラダ	フロッキーのゴマ和え	竹輪の五色きんぴら	大根と青菜の柚子和え	キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮	
	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(椎茸・豆腐)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	
おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
エネルギー	231kcal	498kcal	221kcal	475kcal	240kcal	504kcal	247kcal	510kcal	221kcal	488kcal	
たんぱく質	16.6g	22.5g	12.8g	17.9g	14.5g	20.1g	9.8g	15.4g	13.4g	19.3g	
脂質	9.1g	10.2g	12.5g	13.3g	11.6g	12.5g	16.6g	17.5g	12.9g	14.0g	
炭水化物	21.6g	77.5g	15.2g	69.6g	18.7g	74.8g	13.3g	69.1g	12.2g	68.1g	
ナトリウム	695mg	922mg	682mg	830mg	621mg	848mg	781mg	1008mg	750mg	977mg	
食塩相当量	1.8g	2.3g	1.7g	2.1g	1.6g	2.2g	2.0g	2.6g	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	
	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	鶏豆腐	サワらのエスカベッシュ	豚肉とキャベツの塩おかか	えびカツ	カレーの甘酢野菜あんかけ	カレーの甘酢野菜あんかけ	カレーの甘酢野菜あんかけ	カレーの甘酢野菜あんかけ	カレーの甘酢野菜あんかけ	カレーの甘酢野菜あんかけ	
	白菜と挽肉の旨煮	豚肉と大根の煮物	野菜のおろし煮	塩枝豆	豆腐のあっさりカレー煮込み	豆腐のあっさりカレー煮込み	豆腐のあっさりカレー煮込み	豆腐のあっさりカレー煮込み	豆腐のあっさりカレー煮込み	豆腐のあっさりカレー煮込み	
	法蓮草のおひたし	オクラとほろろのピーナツ味噌和え	菜の花ときのこの和え物	カリフラワーの煮物	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	
	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(切干・なめこ)	★味噌汁(若芽・揚げ)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	
おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
エネルギー	217kcal	476kcal	266kcal	533kcal	214kcal	469kcal	236kcal	502kcal	259kcal	518kcal	
たんぱく質	16.9g	22.1g	19.4g	25.2g	14.5g	19.5g	15.9g	21.7g	18.6g	23.8g	
脂質	11.7g	13.0g	13.0g	14.6g	11.6g	12.4g	10.8g	12.4g	11.9g	13.2g	
炭水化物	11.6g	66.0g	15.9g	70.9g	15.1g	69.8g	18.3g	73.2g	19.2g	73.6g	
ナトリウム	812mg	977mg	906mg	1133mg	764mg	1025mg	560mg	806mg	688mg	853mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	2.3g	2.9g	1.9g	2.6g	1.4g	2.1g	1.7g	2.2g	
合計	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	615kcal	1396kcal	621kcal	1404kcal	621kcal	1399kcal	614kcal	1403kcal	606kcal	1398kcal
	たんぱく質	41.9g	58.0g	41.1g	57.7g	40.8g	56.6g	39.1g	56.0g	41.9g	58.8g
	脂質	29.9g	33.1g	30.9g	34.2g	28.3g	31.3g	31.5g	35.0g	31.0g	35.0g
	炭水化物	45.9g	210.6g	43.6g	208.7g	51.7g	216.7g	42.4g	208.1g	40.0g	205.2g
ナトリウム	2186mg	2804mg	2179mg	2780mg	2025mg	2678mg	1832mg	2532mg	1979mg	2597mg	
食塩相当量	5.8g	7.1g	5.5g	7.1g	5.1g	6.8g	4.6g	6.5g	5.0g	6.7g	
合計(間食込)	エネルギー	813kcal	1594kcal	818kcal	1601kcal	822kcal	1600kcal	813kcal	1602kcal	813kcal	1605kcal
	たんぱく質	48.8g	64.9g	48.8g	65.4g	48.2g	64.0g	47.0g	63.9g	48.0g	64.9g
	脂質	36.9g	40.1g	37.9g	41.2g	35.3g	38.3g	38.5g	42.0g	38.1g	42.1g
	炭水化物	74.8g	239.5g	71.4g	236.5g	80.6g	245.6g	70.6g	236.3g	71.9g	237.1g
	ナトリウム	2260mg	2878mg	2255mg	2856mg	2102mg	2755mg	1908mg	2608mg	2053mg	2671mg
食塩相当量	5.8g	7.3g	5.7g	7.3g	5.3g	7.0g	4.8g	6.7g	5.2g	6.9g	

※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、商品は使用日に限定して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。



- 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。

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	9月13日(月)		9月14日(火)		9月15日(水)		9月16日(木)		9月17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	★ごはん120g	★ごはん120g	
	豚バラのすき焼き煮	オムレツ	大豆の洋風五目煮	鶏肉と小松菜煮	目玉焼き	ひじきとアサリのさっぱり煮	鶏肉のごま醤油焼き	鶏肉のごま醤油焼き	鶏肉のごま醤油焼き	鶏肉のごま醤油焼き	
	高野豆腐の味噌煮	ケチャップ(小袋)	炒り豆腐	麩とえのきのさっと煮	菜の花のおひたし	ひじきとアサリのさっぱり煮	鶏肉のごま醤油焼き	鶏肉のごま醤油焼き	鶏肉のごま醤油焼き	鶏肉のごま醤油焼き	
	麩と若芽の酢の物	豆腐のかに風あかけ	大根とごぼうの甘辛煮	野菜サラダ	菜の花のおひたし	ひじきとアサリのさっぱり煮	鶏肉のごま醤油焼き	鶏肉のごま醤油焼き	鶏肉のごま醤油焼き	鶏肉のごま醤油焼き	
	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	167kcal	360kcal	134kcal	327kcal	167kcal	360kcal	131kcal	324kcal	126kcal	319kcal	
たんぱく質	8.4g	11.7g	8.9g	12.2g	11.8g	15.1g	13.4g	16.7g	9.9g	13.2g	
脂質	9.1g	9.6g	5.4g	5.9g	5.1g	5.6g	4.1g	4.6g	6.2g	6.7g	
炭水化物	12.7g	54.6g	12.5g	54.4g	17.9g	59.8g	10.8g	52.7g	8.6g	50.5g	
ナトリウム	679mg	680mg	591mg	592mg	640mg	641mg	491mg	492mg	541mg	542mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.2g	1.3g	1.4g	1.4g	
昼食	★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	★ごはん120g	★ごはん120g	
	白身魚みりん焼きのこソテー	鶏肉ときのこのバター醤油	メバルのバジルオリーブ焼	牛肉と厚揚げの煮物	鶏肉のごま醤油焼き	鶏肉のごま醤油焼き	鶏肉のごま醤油焼き	鶏肉のごま醤油焼き	鶏肉のごま醤油焼き	鶏肉のごま醤油焼き	
	肉野菜煮込み	人参の炒り煮	人参クラッセ	レンコンとフキの煮物	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	
	さつま芋とツナの青じそサラダ	フロコリーのゴマ和え	竹輪の五色きんぴら	大根と青菜の柚子和え	キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮	キャベツの土佐煮	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	231kcal	424kcal	221kcal	414kcal	240kcal	433kcal	247kcal	440kcal	221kcal	414kcal	
たんぱく質	16.6g	19.9g	12.8g	16.1g	14.5g	17.8g	9.8g	13.1g	13.4g	16.7g	
脂質	9.1g	9.6g	12.5g	13.0g	11.6g	12.1g	16.6g	17.1g	12.9g	13.4g	
炭水化物	21.6g	63.5g	15.2g	57.1g	18.7g	60.6g	13.3g	55.2g	12.2g	54.1g	
ナトリウム	695mg	696mg	682mg	683mg	621mg	622mg	781mg	782mg	750mg	751mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	
	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	
夕食	★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	★ごはん120g	★ごはん120g	
	鶏豆腐	サワらのエスカベッシュ	豚肉とキャベツの塩おかか	えびカツ	カレーの甘酢野菜あんかけ	カレーの甘酢野菜あんかけ	カレーの甘酢野菜あんかけ	カレーの甘酢野菜あんかけ	カレーの甘酢野菜あんかけ	カレーの甘酢野菜あんかけ	
	白菜と挽肉の旨煮	豚肉と大根の煮物	野菜のおろし煮	塩枝豆	豆腐のあっさりカレー煮込み	豆腐のあっさりカレー煮込み	豆腐のあっさりカレー煮込み	豆腐のあっさりカレー煮込み	豆腐のあっさりカレー煮込み	豆腐のあっさりカレー煮込み	
	法蓮草のおひたし	オクラとほろのピーナツ味噌和え	菜の花ときのこの和え物	カリフラワーの煮物	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	217kcal	410kcal	266kcal	459kcal	214kcal	407kcal	236kcal	429kcal	259kcal	452kcal	
たんぱく質	16.9g	20.2g	19.4g	22.7g	14.5g	17.8g	15.9g	19.2g	18.6g	21.9g	
脂質	11.7g	12.2g	13.0g	13.5g	11.6g	12.1g	10.8g	11.3g	11.9g	12.4g	
炭水化物	11.6g	53.5g	15.9g	57.8g	15.1g	57.0g	18.3g	60.2g	19.2g	61.1g	
ナトリウム	812mg	813mg	906mg	907mg	764mg	765mg	560mg	561mg	688mg	689mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	2.3g	2.3g	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	1.7g	1.8g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	615kcal	1194kcal	621kcal	1200kcal	621kcal	1200kcal	614kcal	1193kcal	606kcal	1185kcal
	たんぱく質	41.9g	51.8g	41.1g	51.0g	40.8g	50.7g	39.1g	49.0g	41.9g	51.8g
	脂質	29.9g	31.4g	30.9g	32.4g	28.3g	29.8g	31.5g	33.0g	31.0g	32.5g
	炭水化物	45.9g	171.6g	43.6g	169.3g	51.7g	177.4g	42.4g	168.1g	40.0g	165.7g
ナトリウム	2186mg	2189mg	2179mg	2182mg	2025mg	2028mg	1832mg	1835mg	1979mg	1982mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	5.1g	5.1g	4.6g	4.7g	5.0g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	813kcal	1392kcal	818kcal	1397kcal	822kcal	1401kcal	813kcal	1392kcal	813kcal	1392kcal
	たんぱく質	48.8g	58.7g	48.8g	58.7g	48.2g	58.1g	47.0g	56.9g	48.0g	57.9g
	脂質	36.9g	38.4g	37.9g	39.4g	35.3g	36.8g	38.5g	40.0g	38.1g	39.6g
	炭水化物	74.8g	200.5g	71.4g	197.1g	80.6g	206.3g	70.6g	196.3g	71.9g	197.6g
	ナトリウム	2260mg	2263mg	2255mg	2258mg	2102mg	2105mg	1908mg	1911mg	2053mg	2056mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.7g	5.7g	5.3g	5.3g	4.8g	4.9g	5.2g	5.3g	

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定して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。

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	9月13日(月)		9月14日(火)		9月15日(水)		9月16日(木)		9月17日(金)											
朝食	★ごはん	150g	豚肉と厚揚げの煮物 人参の炒り煮 カラフルサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん	150g	寄せ豆腐のうすあん さつま芋のコンソメ煮 和風マヨネーズ和え	卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん	150g	スクランブルエッグ ウインナーときのこの炒め物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵乳 乳麦 卵麦	★ごはん	150g	野菜入りトマトビーンズ ズイートおさつ	乳麦 卵麦	★ごはん	150g	油揚げの玉子とし 竹輪と菜の花の煮物 かぼちゃのクリームサラダ	卵麦 卵乳
	エネルギー	196kcal	439kcal	エネルギー	290kcal	533kcal	エネルギー	208kcal	451kcal	エネルギー	282kcal	525kcal	エネルギー	270kcal	513kcal					
	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	8.9g	13.0g					
	脂質	10.4g	11.0g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	9.4g	10.0g	脂質	16.0g	16.6g					
	炭水化物	18.5g	71.3g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	12.6g	65.4g	炭水化物	43.0g	95.8g	炭水化物	24.5g	77.3g					
	ナトリウム	472mg	473mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	338mg	339mg	ナトリウム	547mg	548mg					
	カリウム	508mg	569mg	カリウム	432mg	493mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	650mg	711mg	カリウム	453mg	514mg					
	リン	119mg	184mg	リン	105mg	170mg	リン	115mg	180mg	リン	123mg	188mg	リン	167mg	232mg					
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g					
	昼食	★ごはん	150g	フリの蒲焼 人参シヤト 菜の花のクリーム煮 ごぼうのごま酢和え	麦 卵麦 乳麦	★ごはん	150g	鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 里芋の揚げ煮 なすの中華風南蛮漬け	麦 卵麦 乳麦	★ごはん	150g	鯖の磯辺焼き 人参グラッセ 春雨のマヨネーズ炒め もずくとなめこの三杯酢	卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん	150g	中華煮豚 ピーマンソテー ピロピロ野菜の塩炒め 若芽としよこの炒り卵	麦落 卵麦 卵麦	★ごはん	150g	鶏肉のマーマレード煮 法蓮草ソテー 大根と落の汁煮 スパゲティサラダ
エネルギー		371kcal	614kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	393kcal	636kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	355kcal	598kcal					
たんぱく質		12.3g	16.4g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	11.3g	15.4g					
脂質		19.8g	20.4g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	31.4g	32.0g	脂質	21.6g	22.2g					
炭水化物		35.8g	88.6g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	14.5g	67.3g	炭水化物	27.0g	79.8g					
ナトリウム		764mg	765mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	879mg	880mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	559mg	560mg					
カリウム		491mg	552mg	カリウム	554mg	615mg	カリウム	366mg	427mg	カリウム	446mg	507mg	カリウム	388mg	449mg					
リン		140mg	205mg	リン	139mg	204mg	リン	152mg	217mg	リン	142mg	207mg	リン	115mg	180mg					
食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g					
間食		◎ハイチナップル(缶)	15g	◎みかん(缶)	15g	◎ハイチナップル(缶)	15g	◎みかん(缶)	15g	◎黄桃(缶)	15g									
	★ごはん	150g	チャプチェ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦 麦 卵麦	★ごはん	150g	豚ばら肉炒め スパダマト炒め 野菜のごま和え	麦 卵麦 乳麦	★ごはん	150g	ささみ大葉フライ チンゲン菜ソテー 南瓜のコマ煮 ミックスマカロニサラダ	麦 卵麦 卵麦	★ごはん	150g	クリーム煮込みハンバーグ スナックえんどう 大根とひじきの煮物 コーンサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん	150g	ビーフカレーのルー ひき肉と里芋の味噌煮 キャベツの白ドレ和え	卵麦 乳麦 卵麦
	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	354kcal	597kcal					
	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	8.4g	12.5g					
	脂質	25.7g	26.3g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	23.4g	24.0g					
	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	28.2g	81.0g					
	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	801mg	802mg					
	カリウム	470mg	531mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	533mg	594mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	504mg	565mg					
	リン	144mg	209mg	リン	157mg	222mg	リン	146mg	211mg	リン	131mg	196mg	リン	104mg	172mg					
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g					
夕食	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	1013kcal	1742kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	1019kcal	1748kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal					
	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	28.6g	40.9g					
	脂質	55.9g	57.7g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	61.0g	62.8g					
	炭水化物	84.1g	242.5g	炭水化物	87.4g	245.8g	炭水化物	79.3g	237.7g	炭水化物	87.1g	245.5g	炭水化物	79.7g	238.1g					
	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	2031mg	2034mg	ナトリウム	1719mg	1722mg	ナトリウム	1907mg	1910mg					
	カリウム	1469mg	1652mg	カリウム	1451mg	1634mg	カリウム	1194mg	1377mg	カリウム	1604mg	1787mg	カリウム	1345mg	1528mg					
	リン	403mg	598mg	リン	401mg	596mg	リン	413mg	608mg	リン	396mg	591mg	リン	389mg	584mg					
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g					
	合計(間食込)	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1061kcal	1790kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1067kcal	1796kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal				
		たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	30.1g	42.0g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	29.0g	41.3g				
脂質		56.0g	57.8g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	61.7g	63.5g	脂質	61.1g	62.9g					
炭水化物		99.3g	257.7g	炭水化物	98.9g	257.3g	炭水化物	94.5g	252.9g	炭水化物	98.6g	257.0g	炭水化物	95.2g	253.6g					
ナトリウム		1966mg	1969mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	1722mg	1725mg	ナトリウム	1910mg	1913mg					
カリウム		1526mg	1709mg	カリウム	1507mg	1690mg	カリウム	1251mg	1434mg	カリウム	1660mg	1843mg	カリウム	1405mg	1588mg					
リン		406mg	601mg	リン	407mg	602mg	リン	416mg	611mg	リン	402mg	597mg	リン	396mg	591mg					
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g					

※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、商品は使用日に限定して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。

このマークが自印



- 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。

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	9月13日(月)		9月14日(火)		9月15日(水)		9月16日(木)		9月17日(金)			
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	寄せ豆腐のうずあん	卵麦	ロールキャベツのスープ煮	卵麦	白菜とがんもの煮物	麦	肉詰いなり煮	卵麦	豚肉としめじの生姜炒め	麦		
	竹輪と菜の花の煮物	麦	ブロッコリーの煮物	麦	鶏ごぼう	麦	大豆の洋風五目煮	卵麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦		
	コールスローサラダ	卵麦	さっぱりポテトサラダ	卵	パンサンデー	卵麦	マリーネサラダ	卵麦	ブロッコリーのサラダ	卵		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	232kcal	522kcal	エネルギー	223kcal	513kcal	エネルギー	181kcal	471kcal
	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	6.5g	11.4g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	12.3g	17.2g
	脂質	14.1g	14.8g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	9.8g	10.5g
	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	18.4g	81.3g
	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	609mg	610mg
カリウム	318mg	390mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	337mg	409mg	カリウム	620mg	692mg	
リン	102mg	179mg	リン	129mg	206mg	リン	149mg	226mg	リン	162mg	239mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	ホッケの照焼	麦	やわらかチキンのガーリックトマト仕立て	卵麦	メバルのバジルオリーブ焼	麦	天津飯の具	卵麦	鶏肉のデミグラスソース	麦		
	ピーマンソテー	卵麦	チンゲン菜ソテー	卵麦	塩枝豆	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	スパゲティあんどう	卵麦		
	れんこんと鶏肉のカレー煮	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	インゲンのごま和え	麦	スパゲティイタリアン	卵麦		
	春雨のサラダ	卵	キャベツとペコニの和え物	卵麦	和風サラダ	卵			菜の花としらすのおひたし	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
	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	283kcal	573kcal
	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	12.1g	17.0g
	脂質	15.2g	15.9g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	16.8g	17.5g
	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	21.7g	84.6g
ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	836mg	837mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	886mg	887mg	
カリウム	509mg	581mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	609mg	681mg	カリウム	324mg	396mg	
リン	209mg	286mg	リン	175mg	252mg	リン	203mg	280mg	リン	191mg	268mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
間食	◎ハイナッツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナッツプル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	こんがりハンバーグ	卵麦	ます白糍焼	麦	豚ばら肉炒め	麦	鶏肉のカレー風味焼き	麦	サワラの幽庵焼	麦		
	特製デミグラスソース	卵麦	ふきのきんぴら	麦	がぼちやの揚げ煮	麦	人参グラッセ	卵麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵麦		
	アスパラ	卵麦	蒸し鶏の炒め物	卵麦	菜の花のおひたし	麦	野菜のパジルチーズ焼き	卵麦	揚茄子と玉ねぎの煮物	卵麦		
	キャベツとウインナーのソテー	卵麦	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦			大根のマヨネーズ和え	卵麦	さつま芋とツナの青じそサラダ	卵麦		
	鶏肉とオクラの中華風	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
	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	350kcal	640kcal	エネルギー	323kcal	613kcal
	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	19.8g	24.7g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g
脂質	18.3g	19.0g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	20.2g	20.9g	
炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	10.8g	73.7g	炭水化物	27.3g	90.2g	炭水化物	18.4g	81.3g	
ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	658mg	659mg	
カリウム	594mg	666mg	カリウム	543mg	615mg	カリウム	659mg	731mg	カリウム	718mg	790mg	
リン	205mg	282mg	リン	251mg	328mg	リン	183mg	260mg	リン	83mg	160mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	エビとアスパラのソテー	卵麦	鶏肉のデミグラスソース	麦	鶏肉のデミグラスソース	卵麦	鶏肉のデミグラスソース	卵麦	鶏肉のデミグラスソース	卵麦		
	鶏肉とオクラの中華風	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵麦	揚茄子と玉ねぎの煮物	卵麦	さつま芋とツナの青じそサラダ	卵麦	さつま芋とツナの青じそサラダ	卵麦		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	350kcal	640kcal	エネルギー	323kcal	613kcal
	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	19.8g	24.7g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g
	脂質	18.3g	19.0g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	20.2g	20.9g
	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	10.8g	73.7g	炭水化物	27.3g	90.2g	炭水化物	18.4g	81.3g
	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	658mg	659mg
	カリウム	594mg	666mg	カリウム	543mg	615mg	カリウム	659mg	731mg	カリウム	718mg	790mg
リン	205mg	282mg	リン	251mg	328mg	リン	183mg	260mg	リン	83mg	160mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal	エネルギー	838kcal	1708kcal	エネルギー	826kcal	1696kcal
	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	47.6g	49.7g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	48.6g	50.7g
	炭水化物	53.3g	242.0g	炭水化物	46.2g	234.9g	炭水化物	66.6g	255.3g	炭水化物	58.5g	247.2g
	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	2153mg	2156mg
	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1515mg	1731mg	カリウム	1605mg	1821mg	カリウム	1662mg	1878mg
	リン	516mg	747mg	リン	555mg	786mg	リン	535mg	766mg	リン	436mg	667mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.6g
	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	
エネルギー		933kcal	1803kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	964kcal	1834kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal
たんぱく質		42.0g	56.7g	たんぱく質	42.8g	57.5g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g
脂質		47.8g	49.9g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	48.8g	50.9g
炭水化物		83.8g	272.5g	炭水化物	77.1g	265.8g	炭水化物	97.1g	285.8g	炭水化物	81.5g	270.2g
ナトリウム		2215mg	2218mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	2159mg	2162mg
カリウム		1535mg	1751mg	カリウム	1635mg	1851mg	カリウム	1719mg	1935mg	カリウム	1775mg	1991mg
リン		522mg	753mg	リン	569mg	800mg	リン	541mg	772mg	リン	448mg	679mg
食塩相当量		5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.6g

※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、商品は使用日に限定してお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。  
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		9月13日(月)			9月14日(火)			9月15日(水)			9月16日(木)			9月17日(金)					
朝 食		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ さつま芋の甘露煮 インゲンのごま和え ★味噌汁			卵麦 麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 鶏肉のすき焼煮 一口ナスのオランダ煮 人参しりしり ★味噌汁			麦 麦 麦 麦			★やわらかごはん180g しめじの中華玉子とじ 切干とインゲンの煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			卵乳麦 麦 卵麦 麦		
	栄養価	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	エネルギー	160kcal	429kcal	エネルギー	141kcal	412kcal	エネルギー	206kcal	473kcal	エネルギー	188kcal	455kcal	エネルギー	103kcal	379kcal			
	蛋白質	蛋白質	6.2g	12.3g	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	6.6g	12.4g	蛋白質	9.8g	15.8g	蛋白質	3.2g	9.6g			
	脂質	脂質	6.0g	7.0g	脂質	8.1g	9.0g	脂質	11.2g	12.1g	脂質	10.3g	11.2g	脂質	6.4g	8.1g			
	炭水化物	炭水化物	21.6g	78.1g	炭水化物	7.6g	64.8g	炭水化物	21.9g	78.4g	炭水化物	14.3g	70.8g	炭水化物	9.3g	65.7g			
	ナトリウム	ナトリウム	380mg	823mg	ナトリウム	394mg	837mg	ナトリウム	628mg	1070mg	ナトリウム	490mg	934mg	ナトリウム	630mg	1098mg			
塩分	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g				
昼 食		★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 ふきのきんぴら 豚肉としめじの生姜バター風味 春雨のサラダ ★味噌汁			麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め ごぼう大豆 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁			麦 麦 乳麦落 卵麦 麦			★やわらかごはん180g 和風唐揚げ スパソテー とうふのかに玉あんかけ 野菜のおひたし ★味噌汁			麦 麦 乳麦 卵麦 麦		
	栄養価	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	エネルギー	335kcal	602kcal	エネルギー	312kcal	578kcal	エネルギー	278kcal	549kcal	エネルギー	191kcal	457kcal	エネルギー	252kcal	520kcal			
	蛋白質	蛋白質	15.8g	21.4g	蛋白質	17.9g	23.7g	蛋白質	12.8g	18.5g	蛋白質	14.8g	20.5g	蛋白質	10.5g	16.2g			
	脂質	脂質	22.6g	23.5g	脂質	18.6g	19.5g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	10.6g	11.5g	脂質	14.1g	15.0g			
	炭水化物	炭水化物	16.0g	72.4g	炭水化物	17.9g	74.3g	炭水化物	29.0g	86.3g	炭水化物	10.4g	66.7g	炭水化物	20.7g	77.5g			
	ナトリウム	ナトリウム	830mg	1274mg	ナトリウム	799mg	1241mg	ナトリウム	917mg	1359mg	ナトリウム	883mg	1326mg	ナトリウム	1019mg	1462mg			
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.6g	3.7g				
夕 食		★やわらかごはん180g 照焼チキン うま塩キャベツ 野菜のおろし煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			麦 麦 麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん れんこんとさつま揚げの煮物 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁			卵 麦 卵麦 麦 麦			★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 インゲン 豚肉と大根のピリ辛煮 もずくの酢の物 ★味噌汁			卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 麦		
	栄養価	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	エネルギー	190kcal	462kcal	エネルギー	185kcal	463kcal	エネルギー	212kcal	487kcal	エネルギー	247kcal	517kcal	エネルギー	270kcal	543kcal			
	蛋白質	蛋白質	11.0g	17.1g	蛋白質	7.6g	14.2g	蛋白質	18.5g	24.3g	蛋白質	10.1g	15.9g	蛋白質	14.6g	20.8g			
	脂質	脂質	7.5g	8.5g	脂質	8.8g	10.5g	脂質	8.3g	9.2g	脂質	13.3g	14.2g	脂質	12.7g	13.7g			
	炭水化物	炭水化物	19.5g	76.7g	炭水化物	18.8g	75.4g	炭水化物	13.5g	71.8g	炭水化物	21.5g	78.5g	炭水化物	23.9g	81.1g			
	ナトリウム	ナトリウム	809mg	1270mg	ナトリウム	955mg	1399mg	ナトリウム	805mg	1247mg	ナトリウム	945mg	1386mg	ナトリウム	615mg	1058mg			
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g				
合 計	栄養価	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	エネルギー	685kcal	1493kcal	エネルギー	638kcal	1453kcal	エネルギー	696kcal	1509kcal	エネルギー	626kcal	1429kcal	エネルギー	625kcal	1442kcal			
	蛋白質	蛋白質	33.0g	50.8g	蛋白質	31.7g	49.9g	蛋白質	37.9g	55.2g	蛋白質	34.7g	52.2g	蛋白質	28.3g	46.6g			
	脂質	脂質	36.1g	39.0g	脂質	35.5g	39.0g	脂質	31.4g	34.1g	脂質	34.2g	36.9g	脂質	33.2g	36.8g			
	炭水化物	炭水化物	57.1g	227.2g	炭水化物	44.3g	214.5g	炭水化物	64.4g	236.5g	炭水化物	46.2g	216.0g	炭水化物	53.9g	224.3g			
	ナトリウム	ナトリウム	2019mg	3367mg	ナトリウム	2148mg	3477mg	ナトリウム	2350mg	3676mg	ナトリウム	2318mg	3646mg	ナトリウム	2264mg	3618mg			
	塩分	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.2g			

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

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### ワンポイントアドバイス

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

# 「刻み食」 週間献立表

	9月13日(月)		9月14日(火)		9月15日(水)		9月16日(木)		9月17日(金)		
朝 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	鶏肉のすき焼煮	麦	★全粥240g	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	★全粥240g	しめじの中華玉子とじ	卵乳麦
	油揚げの玉子とじ	麦	鶏肉のすき焼煮	一口ナスのオランダ煮	麦	三色炒め煮	麦落	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	しめじの中華玉子とじ	卵乳麦
	さつま芋の甘露煮	麦	一口ナスのオランダ煮	人参しりしり	麦	三色炒め煮	卵麦	ふきと人参の甘露煮	麦	切干とインゲンの煮物	麦
	インゲンのごま和え	麦	人参しりしり	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	コールスローサラダ	卵麦	キャベツの白だし和え	卵麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	160kcal	319kcal	141kcal	300kcal	206kcal	365kcal	188kcal	347kcal	103kcal	262kcal
蛋白質	6.2g	9.9g	6.2g	9.9g	6.6g	10.3g	9.8g	13.5g	3.2g	6.9g	
脂質	6.0g	6.7g	8.1g	8.8g	11.2g	11.9g	10.3g	11.0g	6.4g	7.1g	
炭水化物	21.6g	54.6g	7.6g	40.6g	21.9g	54.9g	14.3g	47.3g	9.3g	42.3g	
ナトリウム	380mg	820mg	394mg	834mg	628mg	1068mg	490mg	930mg	630mg	1070mg	
塩分	1.0g	2.1g	1.0g	2.1g	1.6g	2.7g	1.2g	2.4g	1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	焼肉塩炒め	麦か	★全粥240g	和風唐揚げ	麦	★全粥240g	麻婆豆腐	麦落か
	ブリのごま醤油焼	麦	焼肉塩炒め	麦か	和風唐揚げ	麦	太刀魚の青じそ焼	麦	★全粥240g	麻婆豆腐	麦落か
	ふきのきんぴら	麦	焼肉塩炒め	麦か	和風唐揚げ	麦	太刀魚の青じそ焼	麦	★全粥240g	麻婆豆腐	麦落か
	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	焼肉塩炒め	麦か	和風唐揚げ	麦	太刀魚の青じそ焼	麦	★全粥240g	麻婆豆腐	麦落か
	春雨のサラダ	卵乳麦	焼肉塩炒め	麦か	和風唐揚げ	麦	太刀魚の青じそ焼	麦	★全粥240g	麻婆豆腐	麦落か
	★味噌汁	麦	焼肉塩炒め	麦か	和風唐揚げ	麦	太刀魚の青じそ焼	麦	★全粥240g	麻婆豆腐	麦落か
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー	335kcal	494kcal	312kcal	471kcal	278kcal	437kcal	191kcal	350kcal	252kcal	411kcal	
蛋白質	15.8g	19.5g	17.9g	21.6g	12.8g	16.5g	14.8g	18.5g	10.5g	14.2g	
脂質	22.6g	23.3g	18.6g	19.3g	11.9g	12.6g	10.6g	11.3g	14.1g	14.8g	
炭水化物	16.0g	49.0g	17.9g	50.9g	29.0g	62.0g	10.4g	43.4g	20.7g	53.7g	
ナトリウム	830mg	1270mg	799mg	1239mg	917mg	1357mg	883mg	1323mg	1019mg	1459mg	
塩分	2.1g	3.2g	2.0g	3.2g	2.3g	3.5g	2.2g	3.4g	2.6g	3.7g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	豆腐ハンバーグ	卵	★全粥240g	あぶらかい味噌煮	麦	★全粥240g	白身魚のムニエル	卵乳麦
	照焼チキン	麦	豆腐ハンバーグ	卵	★全粥240g	あぶらかい味噌煮	麦	★全粥240g	白身魚のムニエル	卵乳麦	
	うま塩キャベツ	麦か	豆腐ハンバーグ	卵	★全粥240g	あぶらかい味噌煮	麦	★全粥240g	白身魚のムニエル	卵乳麦	
	野菜のおろし煮	麦	豆腐ハンバーグ	卵	★全粥240g	あぶらかい味噌煮	麦	★全粥240g	白身魚のムニエル	卵乳麦	
	切干と法蓮草のおひたし	麦	豆腐ハンバーグ	卵	★全粥240g	あぶらかい味噌煮	麦	★全粥240g	白身魚のムニエル	卵乳麦	
	★味噌汁	麦	豆腐ハンバーグ	卵	★全粥240g	あぶらかい味噌煮	麦	★全粥240g	白身魚のムニエル	卵乳麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー	190kcal	349kcal	185kcal	344kcal	212kcal	371kcal	247kcal	406kcal	262kcal	421kcal	
蛋白質	11.0g	14.7g	7.6g	11.3g	18.5g	22.2g	10.1g	13.8g	14.3g	18.0g	
脂質	7.5g	8.2g	8.8g	9.5g	8.3g	9.0g	13.3g	14.0g	12.4g	13.1g	
炭水化物	19.5g	52.5g	18.8g	51.8g	13.5g	46.5g	21.5g	54.5g	22.7g	55.7g	
ナトリウム	809mg	1249mg	955mg	1395mg	805mg	1245mg	945mg	1385mg	553mg	993mg	
塩分	2.1g	3.2g	2.4g	3.5g	2.0g	3.2g	2.4g	3.5g	1.4g	2.5g	
合 計	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	焼肉塩炒め	麦か	★全粥240g	和風唐揚げ	麦	★全粥240g	麻婆豆腐	麦落か
	ブリのごま醤油焼	麦	焼肉塩炒め	麦か	和風唐揚げ	麦	太刀魚の青じそ焼	麦	★全粥240g	麻婆豆腐	麦落か
	ふきのきんぴら	麦	焼肉塩炒め	麦か	和風唐揚げ	麦	太刀魚の青じそ焼	麦	★全粥240g	麻婆豆腐	麦落か
	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	焼肉塩炒め	麦か	和風唐揚げ	麦	太刀魚の青じそ焼	麦	★全粥240g	麻婆豆腐	麦落か
	春雨のサラダ	卵乳麦	焼肉塩炒め	麦か	和風唐揚げ	麦	太刀魚の青じそ焼	麦	★全粥240g	麻婆豆腐	麦落か
	★味噌汁	麦	焼肉塩炒め	麦か	和風唐揚げ	麦	太刀魚の青じそ焼	麦	★全粥240g	麻婆豆腐	麦落か
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー	685kcal	1162kcal	638kcal	1115kcal	696kcal	1173kcal	626kcal	1103kcal	617kcal	1094kcal	
蛋白質	33.0g	44.1g	31.7g	42.8g	37.9g	49.0g	34.7g	45.8g	28.0g	39.1g	
脂質	36.1g	38.2g	35.5g	37.6g	31.4g	33.5g	34.2g	36.3g	32.9g	35.0g	
炭水化物	57.1g	156.1g	44.3g	143.3g	64.4g	163.4g	46.2g	145.2g	52.7g	151.7g	
ナトリウム	2019mg	3339mg	2148mg	3468mg	2350mg	3670mg	2318mg	3638mg	2202mg	3522mg	
塩分	5.2g	8.5g	5.4g	8.8g	5.9g	9.4g	5.8g	9.3g	5.6g	8.9g	

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

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### ワンポイントアドバイス

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

# 「ムース食」 週間献立表

	9月13日(月)			9月14日(火)			9月15日(水)			9月16日(木)			9月17日(金)		
朝 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
	金時豆の煮物	乳麦	五目豆腐煮	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦	ひじきと大豆の煮物	乳麦	若竹煮	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム		
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分		
昼 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g		
	鮭の照焼	麦	クリームコロッケ	卵乳麦	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価		
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー		
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質		
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質		
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物		
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム			
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分			
夕 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g			
	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	昆布煮豆	乳麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価			
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー			
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質			
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質			
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物			
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム				
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分				
合 計	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g			
	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦			
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価			
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー			
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質			
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質			
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物			
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム				
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分				

★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。

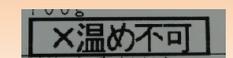
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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