

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月1日(月)				11月2日(火)				11月3日(水)				11月4日(木)				11月5日(金)			
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 大豆とごぼうの味噌炒め 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 厚焼玉子 三色煮豆 菜の花とときのこの和え物 ★味噌汁(おつゆ麺・キャベツ)				★ごはん150g 白身魚のしんじょう ぜんまいとミンチの煮物 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 肉詰いなり煮 きのこの玉子とし キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)				★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麴・揚げ)			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 138kcal 406kcal				エネルギー 184kcal 448kcal				エネルギー 144kcal 411kcal				エネルギー 158kcal 418kcal				エネルギー 169kcal 442kcal			
	たんぱく質 9.1g 15.1g				たんぱく質 9.5g 15.1g				たんぱく質 8.5g 14.3g				たんぱく質 9.8g 15.2g				たんぱく質 11.3g 17.6g			
	脂質 5.1g 6.7g				脂質 5.7g 6.6g				脂質 6.9g 8.5g				脂質 7.4g 8.4g				脂質 8.5g 10.2g			
昼食	★ごはん150g 塩ダレホーク 青菜と高野豆腐の煮物 チキンアラビータ ★味噌汁(巻麴・えのき)				★ごはん150g アジの野菜あんかけ 鶏肉の青じそ南蛮 法蓮草とハムのマリネ ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 和風唐揚げ ミックスソテー 白菜の煮ひたし キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g ブリの塩焼 キャベツソテー 金時豆煮 フロッキーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麴)				★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 大根と鶏肉の味噌煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 268kcal 530kcal				エネルギー 278kcal 532kcal				エネルギー 251kcal 505kcal				エネルギー 237kcal 499kcal				エネルギー 257kcal 513kcal			
	たんぱく質 15.9g 21.5g				たんぱく質 20.1g 25.2g				たんぱく質 11.8g 16.9g				たんぱく質 16.5g 22.1g				たんぱく質 13.6g 18.7g			
	脂質 15.6g 16.5g				脂質 14.8g 15.6g				脂質 11.5g 12.3g				脂質 9.5g 10.4g				脂質 13.4g 14.2g			
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮つけ 旨みチンゲン菜 麴とえのきのさっと煮 ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 赤魚の生姜煮 きのこのソテー ひじきと大豆の煮物 春菊と豚肉の炒め物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)				★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 インゲンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のおかか和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)				★ごはん150g ほっけみりん焼 スナッペンとう さつま芋と豚肉の湯煮 煮生酢 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 210kcal 464kcal				エネルギー 212kcal 469kcal				エネルギー 227kcal 484kcal				エネルギー 212kcal 468kcal				エネルギー 231kcal 490kcal			
	たんぱく質 18.4g 23.5g				たんぱく質 11.0g 16.0g				たんぱく質 19.1g 24.3g				たんぱく質 14.5g 19.7g				たんぱく質 14.9g 20.1g			
夕食	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 210kcal 464kcal				エネルギー 212kcal 469kcal				エネルギー 227kcal 484kcal				エネルギー 212kcal 468kcal				エネルギー 231kcal 490kcal			
	たんぱく質 18.4g 23.5g				たんぱく質 11.0g 16.0g				たんぱく質 19.1g 24.3g				たんぱく質 14.5g 19.7g				たんぱく質 14.9g 20.1g			
	脂質 10.9g 11.7g				脂質 10.4g 11.2g				脂質 10.0g 10.8g				脂質 11.2g 11.9g				脂質 8.7g 10.0g			
	炭水化物 10.7g 65.1g				炭水化物 18.2g 73.2g				炭水化物 16.5g 71.7g				炭水化物 12.8g 67.7g				炭水化物 23.2g 77.6g			
合計	エネルギー 616kcal 1400kcal				エネルギー 674kcal 1449kcal				エネルギー 622kcal 1400kcal				エネルギー 607kcal 1385kcal				エネルギー 657kcal 1445kcal			
	たんぱく質 43.4g 60.1g				たんぱく質 40.6g 56.3g				たんぱく質 39.4g 55.5g				たんぱく質 40.8g 57.0g				たんぱく質 39.8g 56.4g			
	脂質 31.6g 34.9g				脂質 30.9g 33.4g				脂質 28.4g 31.6g				脂質 28.1g 30.7g				脂質 30.6g 34.4g			
	炭水化物 41.4g 206.4g				炭水化物 59.2g 224.7g				炭水化物 56.6g 221.0g				炭水化物 48.8g 214.4g				炭水化物 53.8g 218.9g			
	ナトリウム 2039mg 2662mg				ナトリウム 2186mg 2789mg				ナトリウム 2082mg 2704mg				ナトリウム 2037mg 2684mg				ナトリウム 2059mg 2699mg			
合計(間食込)	エネルギー 817kcal 1601kcal				エネルギー 872kcal 1647kcal				エネルギー 819kcal 1597kcal				エネルギー 814kcal 1592kcal				エネルギー 858kcal 1646kcal			
	たんぱく質 50.8g 67.5g				たんぱく質 47.5g 63.2g				たんぱく質 47.1g 63.2g				たんぱく質 46.9g 63.1g				たんぱく質 47.2g 63.8g			
	脂質 38.6g 41.9g				脂質 37.9g 40.4g				脂質 35.4g 38.6g				脂質 35.2g 37.8g				脂質 37.6g 41.4g			
	炭水化物 70.3g 235.3g				炭水化物 88.1g 253.6g				炭水化物 84.4g 248.8g				炭水化物 80.7g 246.3g				炭水化物 82.7g 247.8g			
	ナトリウム 2116mg 2739mg				ナトリウム 2260mg 2863mg				ナトリウム 2158mg 2780mg				ナトリウム 2111mg 2758mg				ナトリウム 2136mg 2776mg			

※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

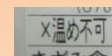


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	11月1日(月)				11月2日(火)				11月3日(水)				11月4日(木)				11月5日(金)			
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 大豆とごぼうの味噌炒め 大根と青菜の柚子和え				★ごはん120g 厚焼玉子 三色煮豆 菜の花ときのこの和え物				★ごはん120g 白身魚のしんじょう ぜんまいとミンチの煮物 菜の花と錦糸玉子のおひたし				★ごはん120g 肉詰いなり煮 きのこの玉子とし キャベツと蒸し鶏の辛子和え				★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え			
	卵乳麦 麦落 麦				卵麦 麦 麦				卵麦 乳麦 卵麦				卵麦 卵乳麦 麦				卵乳麦 乳麦 麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 138kcal 331kcal たんぱく質 9.1g 12.4g 脂質 5.1g 5.6g 炭水化物 15.6g 57.5g ナトリウム 726mg 727mg 食塩相当量 1.8g 1.8g				エネルギー 184kcal 377kcal たんぱく質 9.5g 12.8g 脂質 5.7g 6.2g 炭水化物 25.1g 67.0g ナトリウム 593mg 594mg 食塩相当量 1.5g 1.5g				エネルギー 144kcal 337kcal たんぱく質 8.5g 11.8g 脂質 6.9g 7.4g 炭水化物 13.9g 55.8g ナトリウム 694mg 695mg 食塩相当量 1.8g 1.8g				エネルギー 158kcal 351kcal たんぱく質 9.8g 13.1g 脂質 7.4g 7.9g 炭水化物 14.2g 56.1g ナトリウム 782mg 783mg 食塩相当量 2.0g 2.0g				エネルギー 169kcal 362kcal たんぱく質 11.3g 14.6g 脂質 8.5g 9.0g 炭水化物 13.3g 55.2g ナトリウム 636mg 637mg 食塩相当量 1.6g 1.6g			
	★ごはん120g 塩ダレホーク 青菜と高野豆腐の煮物 チキンアラビータ				★ごはん120g アジの野菜あんかけ 鶏肉の青じそ南蛮 法蓮草とハムのマリネ				★ごはん120g 和風唐揚げ ミックスソテー 白菜の煮ひたし キャベツのピーナッツ和え				★ごはん120g ブリの塩焼 キャベツソテー 金時豆煮 フロコリーのサラダ ドレッシング(小袋)				★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 大根と鶏肉の味噌煮 若芽としらすのおひたし			
昼食	卵乳麦 麦落 麦				麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦 麦落				乳麦 麦 麦 麦				乳麦 麦 麦 麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 268kcal 461kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 15.6g 16.1g 炭水化物 15.1g 57.0g ナトリウム 651mg 652mg 食塩相当量 1.7g 1.7g				エネルギー 278kcal 471kcal たんぱく質 20.1g 23.4g 脂質 14.8g 15.3g 炭水化物 15.9g 57.8g ナトリウム 906mg 907mg 食塩相当量 2.3g 2.3g				エネルギー 251kcal 444kcal たんぱく質 11.8g 15.1g 脂質 11.5g 12.0g 炭水化物 26.2g 68.1g ナトリウム 693mg 694mg 食塩相当量 1.8g 1.8g				エネルギー 237kcal 430kcal たんぱく質 16.5g 19.8g 脂質 9.5g 10.0g 炭水化物 21.8g 63.7g ナトリウム 490mg 491mg 食塩相当量 1.2g 1.2g				エネルギー 257kcal 450kcal たんぱく質 13.6g 16.9g 脂質 13.4g 13.9g 炭水化物 17.3g 59.2g ナトリウム 759mg 760mg 食塩相当量 1.9g 1.9g			
	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え				★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮つけ 旨みチンゲン菜 麴とえのきのさっと煮				★ごはん120g 赤魚の生姜煮 きのこのソテー ひじきと大豆の煮物 春菊と豚肉の炒め物				★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 インゲンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のおかか和え				★ごはん120g ほっけみりん焼 スナッペンどう さつま芋と豚肉の揚げ煮 煮生酢			
夕食	乳麦 乳麦 乳麦				麦 乳麦 麦				麦 乳麦 麦 麦落				麦 乳麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 210kcal 403kcal たんぱく質 18.4g 21.7g 脂質 10.9g 11.4g 炭水化物 10.7g 52.6g ナトリウム 662mg 663mg 食塩相当量 1.7g 1.7g				エネルギー 212kcal 405kcal たんぱく質 11.0g 14.3g 脂質 10.4g 10.9g 炭水化物 18.2g 60.1g ナトリウム 687mg 688mg 食塩相当量 1.7g 1.7g				エネルギー 227kcal 420kcal たんぱく質 19.1g 22.4g 脂質 10.0g 10.5g 炭水化物 16.5g 58.4g ナトリウム 695mg 696mg 食塩相当量 1.8g 1.8g				エネルギー 212kcal 405kcal たんぱく質 14.5g 17.8g 脂質 11.2g 11.7g 炭水化物 12.8g 54.7g ナトリウム 765mg 766mg 食塩相当量 1.9g 1.9g				エネルギー 231kcal 424kcal たんぱく質 14.9g 18.2g 脂質 8.7g 9.2g 炭水化物 23.2g 65.1g ナトリウム 664mg 665mg 食塩相当量 1.7g 1.7g			
	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 616kcal 1195kcal たんぱく質 43.4g 53.3g 脂質 31.6g 33.1g 炭水化物 41.4g 167.1g ナトリウム 2039mg 2042mg 食塩相当量 5.2g 5.2g				エネルギー 674kcal 1253kcal たんぱく質 40.6g 50.5g 脂質 30.9g 32.4g 炭水化物 59.2g 184.9g ナトリウム 2186mg 2189mg 食塩相当量 5.5g 5.5g				エネルギー 622kcal 1201kcal たんぱく質 39.4g 49.3g 脂質 28.4g 29.9g 炭水化物 56.6g 182.3g ナトリウム 2082mg 2085mg 食塩相当量 5.4g 5.4g				エネルギー 607kcal 1186kcal たんぱく質 40.8g 50.7g 脂質 28.1g 29.6g 炭水化物 48.8g 174.5g ナトリウム 2037mg 2040mg 食塩相当量 5.1g 5.1g				エネルギー 657kcal 1236kcal たんぱく質 39.8g 49.7g 脂質 30.6g 32.1g 炭水化物 53.8g 179.5g ナトリウム 2059mg 2062mg 食塩相当量 5.2g 5.2g			
合計(間食込)	エネルギー 817kcal 1396kcal たんぱく質 50.8g 60.7g 脂質 38.6g 40.1g 炭水化物 70.3g 196.0g ナトリウム 2116mg 2119mg 食塩相当量 5.4g 5.4g				エネルギー 872kcal 1451kcal たんぱく質 47.5g 57.4g 脂質 37.9g 39.4g 炭水化物 88.1g 213.8g ナトリウム 2260mg 2263mg 食塩相当量 5.7g 5.7g				エネルギー 819kcal 1398kcal たんぱく質 47.1g 57.0g 脂質 35.4g 36.9g 炭水化物 84.4g 210.1g ナトリウム 2158mg 2161mg 食塩相当量 5.6g 5.6g				エネルギー 814kcal 1393kcal たんぱく質 46.9g 56.8g 脂質 35.2g 36.7g 炭水化物 80.7g 206.4g ナトリウム 2111mg 2114mg 食塩相当量 5.3g 5.3g				エネルギー 858kcal 1437kcal たんぱく質 47.2g 57.1g 脂質 37.6g 39.1g 炭水化物 82.7g 208.4g ナトリウム 2136mg 2139mg 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。

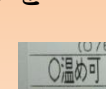
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

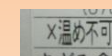


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	11月1日(月)			11月2日(火)			11月3日(水)			11月4日(木)			11月5日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 春雨タンタン 五目野菜の甘酢和え			★ごはん150g 油揚げの玉子とし 里芋のかに風あかけ 揚げナスのめかぶ和え			★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 スイートおさつ 若芽の酢味噌和え			★ごはん150g 豆腐ステーキ 野菜たっぷりマーボ炒め インゲンのごま和え			★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 白菜と厚揚げのどろみ煮 たたきごぼう		
	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	243kcal	486kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	315kcal	558kcal	エネルギー	251kcal	494kcal	エネルギー	252kcal	495kcal
	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	9.2g	13.3g
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	11.6g	12.2g	脂質	16.0g	16.6g	脂質	14.6g	15.2g
	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	48.1g	100.9g	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	21.3g	74.1g
	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	482mg	483mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	567mg	568mg
	カリウム	294mg	355mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	597mg	658mg	カリウム	442mg	503mg	カリウム	460mg	521mg
	リン	101mg	166mg	リン	130mg	195mg	リン	124mg	189mg	リン	118mg	183mg	リン	150mg	215mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g 塩ダレホーク ジャーマンポテト コーンサラダ			★ごはん150g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 野菜のパジルチーズ焼き 法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん150g ポークジンジャー きのことしやがきのアヒージョ れんこんサラダ			★ごはん150g カジキのトマト炒め しめじのバター醤油パスタ かぼちゃのクリームサラダ			★ごはん150g ナスと鶏肉のしき焼 ツナあっさり煮 さつま芋サラダ		
	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	383kcal	626kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	367kcal	610kcal
	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.4g	14.5g
	脂質	25.4g	26.0g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	22.7g	23.3g
	炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	37.2g	90.0g	炭水化物	30.0g	82.8g
	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	719mg	720mg
	カリウム	643mg	704mg	カリウム	625mg	686mg	カリウム	620mg	681mg	カリウム	535mg	596mg	カリウム	666mg	727mg
	リン	148mg	213mg	リン	162mg	227mg	リン	176mg	241mg	リン	170mg	235mg	リン	146mg	211mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
夕食	◎ハイチップル(缶) /5g ★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 カリフラワーの塩炒め マカロニサラダ			◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g 酢豚 ひき肉と豆腐のうま煮 春雨フルーツサラダ			◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g ポテトコロッケ ミックスソテー さつま揚げと小松菜の煮浸し マカロニとパプリカのサラダ			◎ハイチップル(缶) /5g ★ごはん150g 煮込みタンドリニチキン 人参ジャトー 中華うま煮炒め 和風マヨネーズ和え			◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g サワラののおろし煮 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ		
	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	349kcal	592kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	356kcal	599kcal
	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	10.5g	14.6g
	脂質	16.9g	17.5g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	19.5g	20.1g
	炭水化物	36.9g	89.7g	炭水化物	44.2g	97.0g	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	32.3g	85.1g
	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	588mg	589mg
	カリウム	434mg	495mg	カリウム	631mg	692mg	カリウム	340mg	401mg	カリウム	488mg	549mg	カリウム	492mg	553mg
	リン	176mg	241mg	リン	151mg	216mg	リン	94mg	159mg	リン	155mg	220mg	リン	139mg	204mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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	975kcal	1704kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal
	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	30.1g	42.4g
	脂質	56.3g	58.1g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	53.7g	55.5g	脂質	56.8g	58.6g
	炭水化物	85.2g	243.6g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	106.2g	264.6g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	83.6g	242.0g
	ナトリウム	1940mg	1943mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	1780mg	1783mg	ナトリウム	1874mg	1877mg
	カリウム	1371mg	1554mg	カリウム	1666mg	1849mg	カリウム	1557mg	1740mg	カリウム	1465mg	1648mg	カリウム	1618mg	1801mg
	リン	425mg	620mg	リン	443mg	638mg	リン	394mg	589mg	リン	443mg	638mg	リン	435mg	630mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1098kcal	1827kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal
合計(間食込)	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	30.5g	42.8g
	脂質	56.4g	58.2g	脂質	53.5g	55.3g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	53.8g	55.6g	脂質	56.9g	58.7g
	炭水化物	100.4g	258.8g	炭水化物	105.9g	264.3g	炭水化物	117.7g	276.1g	炭水化物	106.7g	265.1g	炭水化物	99.1g	257.5g
	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	1781mg	1784mg	ナトリウム	1877mg	1880mg
	カリウム	1428mg	1611mg	カリウム	1726mg	1909mg	カリウム	1613mg	1796mg	カリウム	1522mg	1705mg	カリウム	1678mg	1861mg
	リン	428mg	623mg	リン	450mg	645mg	リン	400mg	595mg	リン	446mg	641mg	リン	442mg	637mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1098kcal	1827kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	30.5g	42.8g
	脂質	56.4g	58.2g	脂質	53.5g	55.3g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	53.8g	55.6g	脂質	56.9g	58.7g

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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月1日(月)				11月2日(火)				11月3日(水)				11月4日(木)				11月5日(金)			
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 なすの中華風南蛮漬 ベーコンのごま酢和え				★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 白菜の中華そばろ煮 カボチャとハムのサラダ				★ごはん180g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 インゲンとツナのマスタード和え				★ごはん180g 豆腐ステーキ 蒸し鶏と春雨の炒め物 ブロッコリーの玉子とじ				★ごはん180g 豚肉とぶきの炒め煮 れんこんと竹の子のおかか煮 ハムの和風サラダ			
	乳麦 麦 卵乳麦				卵麦え 乳麦落 卵乳麦				卵麦 乳麦 卵乳麦				卵麦 乳麦 卵乳麦				麦 卵麦 卵乳麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 236kcal 526kcal				エネルギー 213kcal 503kcal				エネルギー 187kcal 477kcal				エネルギー 213kcal 503kcal				エネルギー 218kcal 508kcal			
	たんぱく質 10.3g 15.2g				たんぱく質 8.3g 13.2g				たんぱく質 9.0g 13.9g				たんぱく質 10.0g 14.9g				たんぱく質 9.0g 13.9g			
	脂質 16.5g 17.2g				脂質 10.4g 11.1g				脂質 10.6g 11.3g				脂質 13.2g 13.9g				脂質 12.4g 13.1g			
	炭水化物 12.2g 75.1g				炭水化物 20.8g 83.7g				炭水化物 15.0g 77.9g				炭水化物 14.4g 77.3g				炭水化物 16.8g 79.7g			
	ナトリウム 760mg 761mg				ナトリウム 621mg 622mg				ナトリウム 545mg 546mg				ナトリウム 609mg 610mg				ナトリウム 633mg 634mg			
	カリウム 507mg 579mg				カリウム 411mg 483mg				カリウム 332mg 404mg				カリウム 247mg 319mg				カリウム 511mg 583mg			
	リン 154mg 231mg				リン 117mg 194mg				リン 135mg 212mg				リン 116mg 193mg				リン 158mg 235mg			
食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.4g 1.4g				食塩相当量 1.5g 1.6g				食塩相当量 1.6g 1.6g				
昼食	★ごはん180g 塩ダレステーキ れんこんの五目炒め煮 オクラのポン酢ジュレ				★ごはん180g さわら南蛮焼 インゲンソテー 牛肉と根菜の煮物 かき揚げの味噌和え				★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 豚肉としめじの生煮め 白菜のおかかポン酢和え				★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニサラダ				★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 鶏肉と小松菜煮 若芽の酢味噌和え			
	麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦落				麦 麦 麦				乳麦 麦 卵乳麦				卵乳麦 麦 麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 269kcal 559kcal				エネルギー 292kcal 582kcal				エネルギー 250kcal 540kcal				エネルギー 280kcal 570kcal				エネルギー 300kcal 590kcal			
	たんぱく質 13.8g 18.7g				たんぱく質 18.2g 23.1g				たんぱく質 18.2g 23.1g				たんぱく質 16.5g 21.4g				たんぱく質 16.5g 21.4g			
	脂質 15.4g 16.1g				脂質 15.3g 16.0g				脂質 13.0g 13.7g				脂質 16.7g 17.4g				脂質 17.8g 18.5g			
	炭水化物 17.7g 80.6g				炭水化物 19.0g 81.9g				炭水化物 14.7g 77.6g				炭水化物 16.0g 78.9g				炭水化物 19.2g 82.1g			
	ナトリウム 631mg 832mg				ナトリウム 833mg 834mg				ナトリウム 799mg 800mg				ナトリウム 714mg 715mg				ナトリウム 761mg 762mg			
	カリウム 476mg 548mg				カリウム 717mg 789mg				カリウム 587mg 659mg				カリウム 454mg 526mg				カリウム 561mg 633mg			
	リン 196mg 273mg				リン 231mg 308mg				リン 210mg 287mg				リン 178mg 255mg				リン 212mg 289mg			
食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 2.1g 2.1g				食塩相当量 2.0g 2.0g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.9g 1.9g				
間食	◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g アンのカレー焼 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 マッシュサラダ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g チキンピカタ トマトソース フロコリー 麩とえのきのさっと煮 法蓮草のごまマヨネーズ				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉と厚揚げの煮物 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢				◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ キャベツサラダ ドレッシング(小袋)				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ			
夕食	麦 乳麦 麦落 卵乳麦				卵麦 麦 麦落 卵麦				乳麦 麦 卵麦				麦 乳麦 乳麦 卵麦				麦 麦 乳麦 卵乳麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 298kcal 588kcal				エネルギー 319kcal 609kcal				エネルギー 360kcal 650kcal				エネルギー 261kcal 551kcal				エネルギー 301kcal 591kcal			
	たんぱく質 16.0g 20.9g				たんぱく質 13.6g 18.5g				たんぱく質 16.2g 21.1g				たんぱく質 12.4g 17.3g				たんぱく質 17.2g 22.1g			
	脂質 16.3g 17.0g				脂質 20.8g 21.5g				脂質 20.8g 21.5g				脂質 15.3g 16.0g				脂質 17.8g 18.5g			
	炭水化物 19.2g 82.1g				炭水化物 19.3g 82.2g				炭水化物 26.2g 89.1g				炭水化物 18.7g 81.6g				炭水化物 17.0g 79.9g			
	ナトリウム 807mg 808mg				ナトリウム 759mg 760mg				ナトリウム 857mg 858mg				ナトリウム 543mg 544mg				ナトリウム 593mg 594mg			
	カリウム 569mg 641mg				カリウム 450mg 522mg				カリウム 692mg 764mg				カリウム 571mg 643mg				カリウム 540mg 612mg			
	リン 195mg 272mg				リン 187mg 264mg				リン 214mg 291mg				リン 135mg 212mg				リン 205mg 282mg			
	食塩相当量 2.1g 2.1g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 2.2g 2.2g				食塩相当量 1.4g 1.4g				食塩相当量 1.5g 1.5g			
合計	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 803kcal 1673kcal				エネルギー 824kcal 1694kcal				エネルギー 797kcal 1667kcal				エネルギー 754kcal 1624kcal				エネルギー 819kcal 1689kcal			
	たんぱく質 40.7g 55.4g				たんぱく質 40.9g 55.6g				たんぱく質 44.2g 58.9g				たんぱく質 39.5g 54.2g				たんぱく質 43.5g 58.2g			
	脂質 48.4g 50.5g				脂質 46.7g 48.8g				脂質 44.6g 46.7g				脂質 45.4g 47.5g				脂質 48.2g 50.3g			
	炭水化物 79.6g 268.3g				炭水化物 90.0g 278.7g				炭水化物 78.9g 267.6g				炭水化物 79.6g 268.3g				炭水化物 83.9g 272.6g			
	ナトリウム 2200mg 2203mg				ナトリウム 2219mg 2222mg				ナトリウム 2207mg 2210mg				ナトリウム 1868mg 1871mg				ナトリウム 1993mg 1996mg			
	カリウム 1666mg 1882mg				カリウム 1698mg 1914mg				カリウム 1724mg 1940mg				カリウム 1386mg 1602mg				カリウム 1732mg 1948mg			
	リン 551mg 782mg				リン 549mg 780mg				リン 571mg 802mg				リン 435mg 666mg				リン 589mg 820mg			
食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 4.4g 4.8g				食塩相当量 5.0g 5.0g				
合計(間食込)	エネルギー 929kcal 1799kcal				エネルギー 952kcal 1822kcal				エネルギー 893kcal 1763kcal				エネルギー 880kcal 1750kcal				エネルギー 947kcal 1817kcal			
たんぱく質 40.7g 55.4g				たんぱく質 40.9g 55.6g				たんぱく質 44.2g 58.9g				たんぱく質 39.5g 54.2g				たんぱく質 43.5g 58.2g				
脂質 48.4g 50.5g				脂質 46.7g 48.8g				脂質 44.6g 46.7g				脂質 45.4g 47.5g				脂質 48.2g 50.3g				
炭水化物 79.6g 268.3g				炭水化物 90.0g 278.7g				炭水化物 78.9g 267.6g				炭水化物 79.6g 268.3g				炭水化物 83.9g 272.6g				
ナトリウム 2200mg 2203mg				ナトリウム 2219mg 2222mg				ナトリウム 2207mg 2210mg				ナトリウム 1868mg 1871mg				ナトリウム 1993mg 1996mg				
カリウム 1666mg 1882mg				カリウム 1698mg 1914mg				カリウム 1724mg 1940mg				カリウム 1386mg 1602mg				カリウム 1732mg 1948mg				
リン 551mg 782mg				リン 549mg 780mg				リン 571mg 802mg				リン 435mg 666mg				リン 589mg 820mg				
食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 4.4g 4.8g				食塩相当量 5.0g 5.0g				

「やわらか普通食」 週間献立表

	11月1日(月)			11月2日(火)			11月3日(水)			11月4日(木)			11月5日(金)		
朝食	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げのとりみ煮 蕪のそぼろ煮 人参しりしり ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ ブロッコリーのカニカマヨネーズ なめこ昆布 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏大豆 切干大根煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ツナの玉子とじ れんこんと人参の甘露煮 きくらげとこんにやくの佃煮 ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	131kcal	エネルギー	エネルギー	76kcal	エネルギー	エネルギー	131kcal	エネルギー	エネルギー	162kcal	エネルギー	エネルギー	120kcal
	蛋白質	蛋白質	6.7g	蛋白質	蛋白質	3.4g	蛋白質	蛋白質	4.9g	蛋白質	蛋白質	8.6g	蛋白質	蛋白質	4.9g
	脂質	脂質	5.7g	脂質	脂質	2.8g	脂質	脂質	7.9g	脂質	脂質	8.1g	脂質	脂質	5.6g
	炭水化物	炭水化物	13.7g	炭水化物	炭水化物	9.4g	炭水化物	炭水化物	11.2g	炭水化物	炭水化物	13.2g	炭水化物	炭水化物	13.4g
	ナトリウム	ナトリウム	839mg	ナトリウム	ナトリウム	362mg	ナトリウム	ナトリウム	548mg	ナトリウム	ナトリウム	609mg	ナトリウム	ナトリウム	480mg
昼食	塩分	食塩相当量	2.1g	塩分	食塩相当量	0.9g	塩分	食塩相当量	1.4g	塩分	食塩相当量	1.5g	塩分	食塩相当量	1.2g
	★やわらかごはん180g ハムカツ 人参グラッセ 一口ナスのオランダ煮 オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼チキン 法蓮草ソテー 大豆と人参の煮物 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁			★やわらかごはん180g トマト煮込みハンバーグ キヌサヤ 油揚げと菜の花の煮物 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 豆腐としめじのとりみ煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★豆ごはん 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 麩とえのきのさつと煮 春雨フルーツサラダ ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	255kcal	エネルギー	エネルギー	269kcal	エネルギー	エネルギー	210kcal	エネルギー	エネルギー	149kcal	エネルギー	エネルギー	263kcal
	蛋白質	蛋白質	5.3g	蛋白質	蛋白質	17.3g	蛋白質	蛋白質	11.4g	蛋白質	蛋白質	14.4g	蛋白質	蛋白質	11.8g
	脂質	脂質	15.8g	脂質	脂質	12.6g	脂質	脂質	6.4g	脂質	脂質	5.1g	脂質	脂質	15.5g
	炭水化物	炭水化物	21.1g	炭水化物	炭水化物	22.1g	炭水化物	炭水化物	24.8g	炭水化物	炭水化物	11.6g	炭水化物	炭水化物	19.0g
夕食	ナトリウム	ナトリウム	697mg	ナトリウム	ナトリウム	795mg	ナトリウム	ナトリウム	870mg	ナトリウム	ナトリウム	648mg	ナトリウム	ナトリウム	694mg
	塩分	食塩相当量	1.8g	塩分	食塩相当量	2.0g	塩分	食塩相当量	2.2g	塩分	食塩相当量	1.6g	塩分	食塩相当量	1.8g
	★やわらかごはん180g さわら味噌焼 ふきのかつお煮 麩と豚肉のチャンプルー カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉のカキソース炒め カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば塩焼 きのこソテー ふきの含め煮 スパゲティサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g カルビ丼の具 ジャーマンポテト 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g プリの磯辺焼 人参グラッセ 鶏肉と野菜の中華炒め 春菊のおかか和え ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	227kcal	エネルギー	エネルギー	298kcal	エネルギー	エネルギー	338kcal	エネルギー	エネルギー	369kcal	エネルギー	エネルギー	242kcal
	蛋白質	蛋白質	16.7g	蛋白質	蛋白質	10.0g	蛋白質	蛋白質	11.9g	蛋白質	蛋白質	11.7g	蛋白質	蛋白質	17.9g
	脂質	脂質	9.7g	脂質	脂質	19.4g	脂質	脂質	25.5g	脂質	脂質	22.7g	脂質	脂質	12.9g
合計	炭水化物	炭水化物	17.0g	炭水化物	炭水化物	20.3g	炭水化物	炭水化物	13.2g	炭水化物	炭水化物	28.3g	炭水化物	炭水化物	13.5g
	ナトリウム	ナトリウム	889mg	ナトリウム	ナトリウム	937mg	ナトリウム	ナトリウム	983mg	ナトリウム	ナトリウム	1052mg	ナトリウム	ナトリウム	847mg
	塩分	食塩相当量	2.3g	塩分	食塩相当量	2.4g	塩分	食塩相当量	2.5g	塩分	食塩相当量	2.7g	塩分	食塩相当量	2.2g
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	613kcal	エネルギー	エネルギー	643kcal	エネルギー	エネルギー	679kcal	エネルギー	エネルギー	680kcal	エネルギー	エネルギー	625kcal
	蛋白質	蛋白質	28.7g	蛋白質	蛋白質	30.7g	蛋白質	蛋白質	28.2g	蛋白質	蛋白質	34.7g	蛋白質	蛋白質	34.6g
	脂質	脂質	31.2g	脂質	脂質	34.8g	脂質	脂質	39.8g	脂質	脂質	35.9g	脂質	脂質	34.0g
計	炭水化物	炭水化物	51.8g	炭水化物	炭水化物	51.8g	炭水化物	炭水化物	49.2g	炭水化物	炭水化物	53.1g	炭水化物	炭水化物	45.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2425mg	ナトリウム	ナトリウム	2094mg	ナトリウム	ナトリウム	2401mg	ナトリウム	ナトリウム	2309mg	ナトリウム	ナトリウム	2021mg
	塩分	食塩相当量	6.2g	塩分	食塩相当量	5.3g	塩分	食塩相当量	6.1g	塩分	食塩相当量	5.8g	塩分	食塩相当量	5.2g

★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



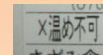
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		11月1日(月)			11月2日(火)			11月3日(水)			11月4日(木)			11月5日(金)		
朝 食		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★全粥240g 白菜と厚揚げののろみ煮 蕪のそぼろ煮 人参しりしり ★味噌汁			★全粥240g 麩の玉子とじ ブロッコリーのカニカママヨネーズ なめこ昆布 ★味噌汁			★全粥240g 鶏大豆 切干大根煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★全粥240g ツナの玉子とじ れんこんと人参の甘露煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁		
	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	131kcal	290kcal	エネルギー	76kcal	235kcal	エネルギー	131kcal	290kcal	エネルギー	162kcal	321kcal	エネルギー	120kcal	279kcal
	蛋白質	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	3.4g	7.1g	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	4.9g	8.6g
	脂質	脂質	5.7g	6.4g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	5.6g	6.3g
	炭水化物	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	9.4g	42.4g	炭水化物	11.2g	44.2g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	13.4g	46.4g
	ナトリウム	ナトリウム	839mg	1279mg	ナトリウム	362mg	802mg	ナトリウム	548mg	988mg	ナトリウム	609mg	1049mg	ナトリウム	480mg	920mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	0.9g	2.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g
昼 食		★全粥240g ハムカツ 人参グラッセ 一口ナスのオランダ煮 オクラのさつぱりオリーブ ★味噌汁			★全粥240g 照焼チキン 法蓮草ソテー 大豆と人参の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁			★全粥240g トマト煮込みハンバーグ キヌサヤ 油揚げと菜の花の煮物 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁			★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 豆腐としめじののろみ煮 いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 麩とえのきのさつと煮 春雨フルーツサラダ ★味噌汁		
	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	255kcal	414kcal	エネルギー	269kcal	428kcal	エネルギー	210kcal	369kcal	エネルギー	149kcal	308kcal	エネルギー	263kcal	422kcal
	蛋白質	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	17.3g	21.0g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	11.8g	15.5g
	脂質	脂質	15.8g	16.5g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	5.1g	5.8g	脂質	15.5g	16.2g
	炭水化物	炭水化物	21.1g	54.1g	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	11.6g	44.6g	炭水化物	19.0g	52.0g
	ナトリウム	ナトリウム	697mg	1137mg	ナトリウム	795mg	1235mg	ナトリウム	870mg	1310mg	ナトリウム	648mg	1088mg	ナトリウム	694mg	1134mg
	塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g
夕 食		★全粥240g さわら味噌焼 ふきのかつお煮 麩と豚肉のチャンブルー カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			★全粥240g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉のカキソース炒め カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁			★全粥240g さば塩焼 きのこソテー ふきの含め煮 スパゲティサラダ ★味噌汁			★全粥240g カルビ丼の具 ジャーマンポテト 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁			★全粥240g ブリの磯辺焼 人参グラッセ 鶏肉と野菜の中華炒め 春菊のおかか和え ★味噌汁		
	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	227kcal	386kcal	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	338kcal	497kcal	エネルギー	369kcal	528kcal	エネルギー	242kcal	401kcal
	蛋白質	蛋白質	16.7g	20.4g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	17.9g	21.6g
	脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	25.5g	26.2g	脂質	22.7g	23.4g	脂質	12.9g	13.6g
	炭水化物	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	28.3g	61.3g	炭水化物	13.5g	46.5g
	ナトリウム	ナトリウム	889mg	1329mg	ナトリウム	937mg	1377mg	ナトリウム	983mg	1423mg	ナトリウム	1052mg	1492mg	ナトリウム	847mg	1287mg
	塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g
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	613kcal	1090kcal	エネルギー	643kcal	1120kcal	エネルギー	679kcal	1156kcal	エネルギー	680kcal	1157kcal	エネルギー	625kcal	1102kcal
	蛋白質	蛋白質	28.7g	39.8g	蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	28.2g	39.3g	蛋白質	34.7g	45.8g	蛋白質	34.6g	45.7g
	脂質	脂質	31.2g	33.3g	脂質	34.8g	36.9g	脂質	39.8g	41.9g	脂質	35.9g	38.0g	脂質	34.0g	36.1g
	炭水化物	炭水化物	51.8g	150.8g	炭水化物	51.8g	150.8g	炭水化物	49.2g	148.2g	炭水化物	53.1g	152.1g	炭水化物	45.9g	144.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2425mg	3745mg	ナトリウム	2094mg	3414mg	ナトリウム	2401mg	3721mg	ナトリウム	2309mg	3629mg	ナトリウム	2021mg	3341mg
	塩分	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.2g	8.5g

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

お食事の作り方



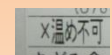
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		11月1日(月)			11月2日(火)			11月3日(水)			11月4日(木)			11月5日(金)		
朝	食	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁		
昼	食	★全粥240g 焼肉炒め 切昆布と竹の子の煮物 大根なます ★味噌汁			★全粥240g スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁			★全粥240g 白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁			★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁		
夕	食	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこさんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁			★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁			★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁		
合	計	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこさんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁			★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁			★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁		

★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。

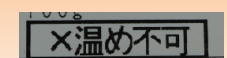
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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