

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月15日(月)				11月16日(火)				11月17日(水)				11月18日(木)				11月19日(金)			
朝食	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 和風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)				★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 コーンスローサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ 竹の子のカレーそぼろ炒め ★味噌汁(巻麴・揚げ)				★ごはん150g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)			
	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 201kcal 457kcal				エネルギー 154kcal 421kcal				エネルギー 174kcal 430kcal				エネルギー 158kcal 431kcal				エネルギー 191kcal 453kcal			
	たんぱく質 9.7g 14.9g				たんぱく質 10.5g 16.3g				たんぱく質 9.4g 14.5g				たんぱく質 11.7g 18.0g				たんぱく質 8.7g 14.3g			
	脂質 10.2g 10.9g				脂質 6.3g 7.9g				脂質 10.0g 10.8g				脂質 7.5g 9.2g				脂質 11.6g 12.6g			
昼食	★ごはん150g ほっけ塩焼 人参のきんぴら 豚肉とふきの炒め煮 数の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し せんまい煮 ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g 白身魚の青じそ焼 人参クラッセ さつま芋と豚肉の揚げ煮 五目春雨の酢の物 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g ロールキャベツマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 ハンパジーサラダ ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g あぶらかれい生姜煮 スナッフえんどう 数の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 203kcal 465kcal				エネルギー 229kcal 486kcal				エネルギー 218kcal 472kcal				エネルギー 237kcal 494kcal				エネルギー 185kcal 451kcal			
	たんぱく質 16.7g 22.3g				たんぱく質 11.9g 17.1g				たんぱく質 13.3g 18.4g				たんぱく質 14.3g 19.3g				たんぱく質 15.9g 21.7g			
	脂質 9.9g 10.9g				脂質 11.7g 11.7g				脂質 7.0g 7.8g				脂質 9.8g 10.6g				脂質 7.2g 8.8g			
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁(若芽・巻麴)				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 鶏肉ピーマン炒め ★味噌汁(巻麴・キャベツ)				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん150g 照焼チキン ブロッコリー 白菜と若布の煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)				◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g さば梅煮 里芋のおろし煮 春菊のおかか和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)				◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ホイコーロー 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁(巻麴・しめじ)			
	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 223kcal 485kcal				エネルギー 261kcal 525kcal				エネルギー 229kcal 493kcal				エネルギー 260kcal 514kcal				エネルギー 241kcal 503kcal			
	たんぱく質 13.7g 19.3g				たんぱく質 18.7g 24.4g				たんぱく質 18.9g 24.5g				たんぱく質 13.9g 19.0g				たんぱく質 16.1g 21.8g			
	脂質 12.2g 13.1g				脂質 12.7g 13.6g				脂質 12.7g 13.6g				脂質 13.8g 14.6g				脂質 10.6g 11.5g			
夕食	エネルギー 223kcal 485kcal				エネルギー 261kcal 525kcal				エネルギー 229kcal 493kcal				エネルギー 260kcal 514kcal				エネルギー 241kcal 503kcal			
	たんぱく質 13.7g 19.3g				たんぱく質 18.7g 24.4g				たんぱく質 18.9g 24.5g				たんぱく質 13.9g 19.0g				たんぱく質 16.1g 21.8g			
	脂質 12.2g 13.1g				脂質 12.7g 13.6g				脂質 12.7g 13.6g				脂質 13.8g 14.6g				脂質 10.6g 11.5g			
	炭水化物 16.4g 72.1g				炭水化物 17.3g 73.4g				炭水化物 10.4g 66.5g				炭水化物 18.8g 73.2g				炭水化物 21.3g 77.0g			
	ナトリウム 770mg 1016mg				ナトリウム 469mg 696mg				ナトリウム 657mg 884mg				ナトリウム 788mg 936mg				ナトリウム 822mg 1048mg			
合計	エネルギー 627kcal 1407kcal				エネルギー 644kcal 1432kcal				エネルギー 621kcal 1395kcal				エネルギー 655kcal 1439kcal				エネルギー 617kcal 1407kcal			
	たんぱく質 40.1g 56.5g				たんぱく質 41.1g 57.8g				たんぱく質 41.6g 57.4g				たんぱく質 39.9g 56.3g				たんぱく質 40.7g 57.8g			
	脂質 32.3g 34.9g				脂質 29.9g 33.2g				脂質 29.7g 32.2g				脂質 31.1g 34.4g				脂質 29.4g 32.9g			
	炭水化物 43.9g 209.7g				炭水化物 51.3g 217.5g				炭水化物 48.2g 213.4g				炭水化物 54.3g 219.5g				炭水化物 48.0g 213.8g			
	ナトリウム 2146mg 2769mg				ナトリウム 1850mg 2530mg				ナトリウム 2170mg 2792mg				ナトリウム 2214mg 2816mg				ナトリウム 1992mg 2674mg			
合計(間食込)	エネルギー 825kcal 1605kcal				エネルギー 845kcal 1633kcal				エネルギー 818kcal 1592kcal				エネルギー 854kcal 1638kcal				エネルギー 824kcal 1614kcal			
	たんぱく質 47.0g 63.4g				たんぱく質 48.5g 65.2g				たんぱく質 49.3g 65.1g				たんぱく質 47.8g 64.2g				たんぱく質 46.8g 63.9g			
	脂質 39.3g 41.9g				脂質 36.9g 40.2g				脂質 36.7g 39.2g				脂質 38.1g 41.4g				脂質 36.5g 40.0g			
	炭水化物 72.8g 238.6g				炭水化物 80.2g 246.4g				炭水化物 76.0g 241.2g				炭水化物 82.5g 247.7g				炭水化物 79.9g 245.7g			
	ナトリウム 2220mg 2843mg				ナトリウム 1927mg 2607mg				ナトリウム 2246mg 2868mg				ナトリウム 2290mg 2892mg				ナトリウム 2066mg 2748mg			

※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

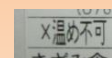


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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15日(月)			11月16日(火)			11月17日(水)			11月18日(木)			11月19日(金)		
朝食	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 和風サラダ			★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物			★ごはん120g しめじの中華玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ			★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ 竹の子のカレーそぼろ炒め			★ごはん120g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え		
	卵麦え 乳麦落 卵			麦 麦 麦			卵乳麦 乳麦 卵乳麦			乳麦 卵麦 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	201kcal	394kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	191kcal	384kcal
	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	8.7g	12.0g
昼食	脂質	10.2g	10.7g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	11.6g	12.1g
	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	12.8g	54.7g
	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	562mg	563mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	★ごはん120g ほっけ塩焼 人参のきんぴら 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とじ			★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ぜんまい煮			★ごはん120g 白身魚の青じそ焼 人参クラッセ さつま芋と豚肉の揚げ煮 五目春雨の酢の物			★ごはん120g ロールキャベツマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 ハンパンジーサラダ			★ごはん120g あぶらかれい生姜煮 スナッフえんどう 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え		
	麦 麦 卵乳麦			麦 卵麦 麦			麦 乳麦 麦 卵麦			卵乳麦 麦 麦 乳麦			麦 麦 麦 卵乳麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	185kcal	378kcal
	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	15.9g	19.2g
間食	脂質	9.9g	10.4g	脂質	11.9g	11.4g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	7.2g	7.7g
	炭水化物	9.9g	51.8g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	24.8g	66.7g	炭水化物	24.1g	66.0g	炭水化物	13.9g	55.8g
	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	851mg	852mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	608mg	609mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 キャベツの塩昆布和え			★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 鶏肉ピーマン炒め			★ごはん120g 照焼チキン ブロッコリー 白菜と若布の煮物 菜の花とツナの辛子和え			★ごはん120g さば梅煮 里芋のおろし煮 春菊のおかか和え			★ごはん120g ホイコーロー 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬		
	乳麦 麦 麦 麦			麦 乳麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 卵麦 麦			麦落 麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	241kcal	434kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	16.1g	19.4g
合計	脂質	12.2g	12.7g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	10.6g	11.1g
	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	18.8g	60.7g	炭水化物	21.3g	63.2g
	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	822mg	823mg
	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g
	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		
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	49.3g	59.2g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	39.3g	40.8g	脂質	36.9g	38.4g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	36.5g	38.0g
	炭水化物	72.8g	198.5g	炭水化物	80.2g	205.9g	炭水化物	76.0g	201.7g	炭水化物	82.5g	208.2g	炭水化物	79.9g	205.6g
	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	1927mg	1930mg	ナトリウム	2246mg	2249mg	ナトリウム	2290mg	2293mg	ナトリウム	2066mg	2069mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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

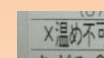


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

（たんばく40g管理食） 週間献立表

	11月15日(月)			11月16日(火)			11月17日(水)			11月18日(木)			11月19日(金)		
朝食	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんごんの梅和え			★ごはん150g オムレツ トマトソース 大根と人参のきんぴら 小倉釜時			★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん きんぴら レモンがぼちや			★ごはん150g 白玉焼き ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう			★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め 野菜たっぷりマーボ炒め 四色なます		
		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	275kcal	518kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	213kcal	456kcal	エネルギー	266kcal	509kcal
	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.2g	11.3g
	脂質	16.3g	16.9g	脂質	11.3g	11.9g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	11.4g	12.0g	脂質	15.4g	16.0g
	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	20.8g	73.6g	炭水化物	24.8g	77.6g
	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	445mg	446mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	416mg	417mg	ナトリウム	769mg	770mg
	カリウム	552mg	613mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	374mg	435mg	カリウム	605mg	666mg
	リン	123mg	188mg	リン	167mg	232mg	リン	67mg	132mg	リン	132mg	197mg	リン	124mg	189mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ ナスの油炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え			★ごはん150g チキンのきのこクリームソース 竹輪のごま炒め マッシュサラダ			★ごはん150g 白身魚のムニエル 野菜のバジルチーズ焼き 揚げ茄子と玉ねぎの煮物			★ごはん150g キャベツメンチ 人参のレモン煮 五色煮 ポテトサラダ			★ごはん150g サワウのチリソースかけ スナッペンなんどう 野菜の味噌煮込み 春雨のサラダ		
		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	364kcal	607kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	403kcal	646kcal	エネルギー	390kcal	633kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	12.6g	16.7g
	脂質	25.0g	25.6g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	22.5g	23.1g
	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	39.6g	92.4g	炭水化物	31.1g	83.9g
	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	357mg	358mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	506mg	507mg
	カリウム	511mg	572mg	カリウム	306mg	367mg	カリウム	601mg	662mg	カリウム	535mg	596mg	カリウム	570mg	631mg
	リン	186mg	251mg	リン	111mg	176mg	リン	214mg	279mg	リン	124mg	189mg	リン	166mg	231mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g
間食	◎みかん(缶) 1/5g			◎ハイチッフル(缶) 1/5g			◎黄桃(缶) 1/5g			◎みかん(缶) 1/5g			◎黄桃(缶) 1/5g		
夕食	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 春雨タンタン さっぱりポテトサラダ			★ごはん150g 野菜コロッケ オクラのペペロンチーノ 豚バラのすき焼き煮 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)			★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め れんごんの土佐煮 明太春雨サラダ			★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 インゲンソテー 里芋のおろし煮 パスタのサラダ			★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん ごま風味炒め 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	341kcal	584kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	302kcal	545kcal
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	6.6g	10.7g
	脂質	21.0g	21.6g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	26.5g	27.1g	脂質	18.4g	19.0g
	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	26.7g	79.5g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム	539mg	600mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	524mg	585mg	カリウム	454mg	515mg	カリウム	455mg	516mg
	リン	132mg	191mg	リン	111mg	176mg	リン	188mg	253mg	リン	170mg	235mg	リン	95mg	160mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	980kcal	1709kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	1016kcal	1745kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal
	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	26.4g	38.7g
	脂質	62.3g	64.1g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	61.1g	62.9g	脂質	56.3g	58.1g
	炭水化物	79.5g	237.9g	炭水化物	85.1g	243.5g	炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	85.3g	243.7g	炭水化物	82.6g	241.0g
	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	1725mg	1728mg	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	1824mg	1827mg	ナトリウム	1940mg	1943mg
	カリウム	1602mg	1785mg	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1630mg	1813mg
	リン	441mg	636mg	リン	389mg	584mg	リン	469mg	664mg	リン	426mg	621mg	リン	385mg	580mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計(間食込)	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1064kcal	1793kcal	エネルギー	1022kcal
たんぱく質		26.8g	39.1g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	26.8g	39.1g
脂質		62.4g	64.2g	脂質	55.2g	57.0g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	61.2g	63.0g	脂質	56.4g	58.2g
炭水化物		91.0g	249.4g	炭水化物	100.3g	258.7g	炭水化物	96.9g	255.3g	炭水化物	96.8g	255.2g	炭水化物	98.1g	256.5g
ナトリウム		2182mg	2185mg	ナトリウム	1726mg	1729mg	ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	1943mg	1946mg
カリウム		1658mg	1841mg	カリウム	1408mg	1591mg	カリウム	1522mg	1705mg	カリウム	1419mg	1602mg	カリウム	1690mg	1873mg
リン		447mg	642mg	リン	392mg	587mg	リン	476mg	671mg	リン	432mg	627mg	リン	392mg	587mg
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は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15日(月)			11月16日(火)			11月17日(水)			11月18日(木)			11月19日(金)		
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し カボチャとハムのサラダ			★ごはん180g 白身魚のしんじょう 竹輪の五色きんぴら パンパンジーサラダ			★ごはん180g チキンボールのあんからめ 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え			★ごはん180g オムレツ ホワイトソース 野菜炒め 法蓮草のごまマヨネーズ		
	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	241kcal	531kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	158kcal	448kcal	エネルギー	235kcal	525kcal
	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	7.7g	12.6g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	15.4g	16.1g
	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	25.9g	88.8g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	17.0g	79.9g
	ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	728mg	729mg
	カリウム	428mg	500mg	カリウム	337mg	409mg	カリウム	488mg	560mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	274mg	346mg
	リン	142mg	219mg	リン	157mg	234mg	リン	149mg	226mg	リン	174mg	251mg	リン	134mg	211mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え 肉野菜煮込み かぶのヒナナ味噌和え			★ごはん180g 鶏のいそべ焼 人参グラッセ ジャガ芋の中巻炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え			★ごはん180g 豚たまキャベツ ひじきと挽肉の炒め物 法蓮草のごま和え			★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 鮭と豚肉のチャンプルー マッシュサラダ			★ごはん180g オニオンソースハンバーグ ブロッコリー 大豆と人参の煮物 春雨フルーツサラダ		
	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	281kcal	571kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	301kcal	591kcal
	たんぱく質	19.1g	24.0g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	14.0g	18.9g
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	13.6g	14.3g
	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	27.6g	90.5g
	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	736mg	737mg
	カリウム	626mg	698mg	カリウム	630mg	702mg	カリウム	604mg	676mg	カリウム	455mg	527mg	カリウム	690mg	762mg
	リン	267mg	344mg	リン	101mg	178mg	リン	203mg	280mg	リン	152mg	229mg	リン	209mg	286mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる ぜんまいとミンチの煮物 えびボテトサラダ			◎バナナッブル(缶)150g ★ごはん180g 赤魚の甘辛ダレ アスパラ 豚バラのすき焼き煮 マカロニマリネサラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 ゴボウのピリ辛サラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g さば梅煮 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉の香草焼 オクラのペペロンチーノ 竹の子と人参のおかか煮 若芽の酢味噌和え		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	254kcal	544kcal
	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	17.0g	21.9g
	脂質	24.1g	24.8g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	13.9g	14.6g
	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	13.4g	76.3g
	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	648mg	649mg
	カリウム	526mg	598mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	520mg	592mg
	リン	157mg	234mg	リン	165mg	242mg	リン	142mg	219mg	リン	174mg	251mg	リン	92mg	169mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.7g
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	860kcal	1730kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	818kcal	1688kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal
	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.7g	53.4g
	脂質	50.5g	52.6g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	42.9g	45.0g
	炭水化物	57.2g	245.9g	炭水化物	55.5g	244.2g	炭水化物	64.3g	253.0g	炭水化物	55.7g	244.4g	炭水化物	58.0g	246.7g
	ナトリウム	1743mg	1746mg	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2194mg	2197mg	ナトリウム	2112mg	2115mg
	カリウム	1580mg	1796mg	カリウム	1395mg	1611mg	カリウム	1560mg	1776mg	カリウム	1395mg	1611mg	カリウム	1484mg	1700mg
	リン	566mg	797mg	リン	423mg	654mg	リン	494mg	725mg	リン	500mg	731mg	リン	435mg	666mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.5g
	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		
合計	エネルギー	956kcal	1826kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal
	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	50.7g	52.8g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	43.1g	45.2g
	炭水化物	80.2g	268.9g	炭水化物	86.0g	274.7g	炭水化物	95.2g	283.9g	炭水化物	78.7g	267.4g	炭水化物	88.9g	277.6g
	ナトリウム	1749mg	1752mg	ナトリウム	2101mg	2104mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2200mg	2203mg	ナトリウム	2118mg	2121mg
	カリウム	1693mg	1909mg	カリウム	1509mg	1725mg	カリウム	1680mg	1896mg	カリウム	1508mg	1724mg	カリウム	1604mg	1820mg
	リン	578mg	809mg	リン	429mg	660mg	リン	508mg	739mg	リン	512mg	743mg	リン	449mg	680mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.5g
	合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		
	エネルギー	956kcal	1826kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal
合計(間食込)	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	50.7g	52.8g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	43.1g	45.2g
	炭水化物	80.2g	268.9g	炭水化物	86.0g	274.7g	炭水化物	95.2g	283.9g	炭水化物	78.7g	267.4g	炭水化物	88.9g	277.6g
	ナトリウム	1749mg	1752mg	ナトリウム	2101mg	2104mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2200mg	2203mg	ナトリウム	2118mg	2121mg
	カリウム	1693mg	1909mg	カリウム	1509mg	1725mg	カリウム	1680mg	1896mg	カリウム	1508mg	1724mg	カリウム	1604mg	1820mg
	リン	578mg	809mg	リン	429mg	660mg	リン	508mg	739mg	リン	512mg	743mg	リン	449mg	680mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.5g
	合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		
	エネルギー	956kcal	1826kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal
	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	50.7g	52.8g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	43.1g	45.2g
	炭水化物	80.2g	268.9g	炭水化物	86.0g	274.7g	炭水化物	95.2g	283.9g	炭水化物	78.7g	267.4g	炭水化物	88.9g	277.6g
	ナトリウム	1749mg	1752mg	ナトリウム	2101mg	2104mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2200mg	2203mg	ナトリウム	2118mg	2121mg
	カリウム	1693mg	1909mg	カリウム	1509mg	1725mg	カリウム	1680mg	1896mg	カリウム	1508mg	1724mg	カリウム	1604mg	1820mg
	リン	578mg	809mg	リン	429mg	660mg	リン	508mg	739mg	リン	512mg	743mg	リン	449mg	680mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.5g

※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の事が出来ます。

「やわらか普通食」 週間献立表

	11月15日(月)			11月16日(火)			11月17日(水)			11月18日(木)			11月19日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g 竹輪とインゲンの玉子とじ 白菜と若布の煮物 煮し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生煮 ぜんまい煮 一夜漬(大根人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 野菜炒め 人参しりしり ★味噌汁	麦落 卵麦 麦 麦		★やわらかごはん180g しめじの中華玉子とじ 竹の子と人参のおかか煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と白菜のトマト煮込み インゲンとえのきの炒め物 法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	126kcal	402kcal	エネルギー	エネルギー	132kcal	403kcal	エネルギー	エネルギー	89kcal	355kcal	エネルギー	エネルギー	133kcal
	蛋白質	蛋白質	8.3g	14.7g	蛋白質	蛋白質	9.3g	15.0g	蛋白質	蛋白質	4.0g	9.7g	蛋白質	蛋白質	7.0g
	脂質	脂質	4.6g	6.3g	脂質	脂質	5.8g	6.7g	脂質	脂質	12.1g	13.9g	脂質	脂質	7.8g
	炭水化物	炭水化物	13.7g	70.1g	炭水化物	炭水化物	11.2g	68.5g	炭水化物	炭水化物	10.1g	67.4g	炭水化物	炭水化物	10.1g
	ナトリウム	ナトリウム	569mg	1010mg	ナトリウム	ナトリウム	574mg	1016mg	ナトリウム	ナトリウム	489mg	930mg	ナトリウム	ナトリウム	681mg
昼 食	塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	塩分	食塩相当量	1.2g	2.4g	塩分	食塩相当量	1.7g
	★やわらかごはん180g チキンのきのこクリームソース ブロッコリーの明太子煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 八宝菜 とうふのかに玉あんかけ 青菜のおろし和え ★味噌汁	麦え 卵麦 麦 麦		★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ アスパラ 白菜の煮びたし 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g アジの昆布醤油焼 キャベツソテー 豆腐のあっさりカレー煮込み 赤玉南瓜のクリームサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g ロールキャベツの味噌煮込み スナッブえんどう ベーコンと野菜のソテー 青菜と玉子のマヨネーズ和え ★すまし汁	卵麦 卵乳麦 卵乳麦 卵麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	296kcal	564kcal	エネルギー	エネルギー	195kcal	471kcal	エネルギー	エネルギー	145kcal	412kcal	エネルギー	エネルギー	278kcal
	蛋白質	蛋白質	15.2g	21.0g	蛋白質	蛋白質	11.2g	17.6g	蛋白質	蛋白質	9.2g	15.0g	蛋白質	蛋白質	16.7g
	脂質	脂質	18.9g	19.8g	脂質	脂質	9.3g	11.0g	脂質	脂質	3.7g	4.6g	脂質	脂質	12.8g
	炭水化物	炭水化物	16.4g	73.1g	炭水化物	炭水化物	16.0g	72.4g	炭水化物	炭水化物	16.8g	73.3g	炭水化物	炭水化物	22.4g
夕 食	ナトリウム	ナトリウム	773mg	1217mg	ナトリウム	ナトリウム	1131mg	1592mg	ナトリウム	ナトリウム	801mg	1243mg	ナトリウム	ナトリウム	867mg
	塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	塩分	食塩相当量	2.9g	4.0g	塩分	食塩相当量	2.0g	3.2g	塩分	食塩相当量	2.2g
	★やわらかごはん180g かれい塩焼 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハムカツ オクラのペペロンチーノ 洋風肉じゃが煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 麦落 麦		★やわらかごはん180g 焼き鯖ちらしの具 ブロッコリーの煮物 パスタのサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 法蓮草 大豆と人参の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 大根の酢漬 鶏肉と野菜の中華炒め なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁	麦 麦 卵麦落 麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	207kcal	480kcal	エネルギー	エネルギー	292kcal	564kcal	エネルギー	エネルギー	275kcal	558kcal	エネルギー	エネルギー	263kcal
	蛋白質	蛋白質	17.4g	23.6g	蛋白質	蛋白質	8.3g	14.4g	蛋白質	蛋白質	11.3g	17.4g	蛋白質	蛋白質	16.0g
	脂質	脂質	8.5g	9.5g	脂質	脂質	15.7g	16.7g	脂質	脂質	14.1g	15.0g	脂質	脂質	13.1g
合 計	炭水化物	炭水化物	13.4g	70.7g	炭水化物	炭水化物	30.1g	87.3g	炭水化物	炭水化物	27.8g	87.8g	炭水化物	炭水化物	20.8g
	ナトリウム	ナトリウム	903mg	1345mg	ナトリウム	ナトリウム	633mg	1101mg	ナトリウム	ナトリウム	1163mg	1605mg	ナトリウム	ナトリウム	663mg
	塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	塩分	食塩相当量	1.6g	2.8g	塩分	食塩相当量	3.0g	4.1g	塩分	食塩相当量	1.7g
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	629kcal	1446kcal	エネルギー	エネルギー	619kcal	1438kcal	エネルギー	エネルギー	598kcal	1431kcal	エネルギー	エネルギー	630kcal
	蛋白質	蛋白質	40.9g	59.3g	蛋白質	蛋白質	28.8g	47.0g	蛋白質	蛋白質	26.5g	45.3g	蛋白質	蛋白質	36.7g
	脂質	脂質	32.0g	35.6g	脂質	脂質	30.8g	34.4g	脂質	脂質	29.9g	33.5g	脂質	脂質	29.5g
計	炭水化物	炭水化物	43.5g	213.9g	炭水化物	炭水化物	57.3g	228.2g	炭水化物	炭水化物	54.7g	228.5g	炭水化物	炭水化物	54.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2245mg	3572mg	ナトリウム	ナトリウム	2338mg	3709mg	ナトリウム	ナトリウム	2453mg	3778mg	ナトリウム	ナトリウム	2211mg
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.1g	塩分	食塩相当量	6.0g	9.4g	塩分	食塩相当量	6.2g	9.7g	塩分	食塩相当量	5.6g

★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。

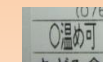
お食事の作り方



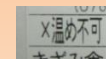
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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15日(月)			11月16日(火)			11月17日(水)			11月18日(木)			11月19日(金)		
朝	食	★全粥240g		卵麦	★全粥240g		麦	★全粥240g		麦落	★全粥240g		麦乳麦	★全粥240g		乳麦
		竹輪とインゲンの玉子とじ		麦	鶏肉と大豆の生姜煮		麦	大根と豚肉の甘辛煮		卵麦	しめじの中華玉子とじ		麦	豚肉と白菜のトマト煮込み		乳麦
		白菜と若布の煮物		麦	ぜんまい煮		麦	野菜炒め		麦	竹の子と人参のおかか煮		麦	インゲンとえのきの炒め物		麦
		蒸し鶏と小松菜のごま和え		麦	一夜漬(大根人参)		麦	人参しりしり		麦	五目野菜の甘酢和え		麦	法蓮草のおひたし		麦
		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
昼	食	★全粥240g		乳麦	★全粥240g		麦え	★全粥240g		乳麦	★全粥240g		麦	★全粥240g		卵麦
		チキンのきのこクリームソース		麦	八宝菜		卵麦	オニオンソースハンバーグ		麦	アジの昆布醤油焼		麦	ロールキャベツの味噌煮込み		麦
		ブロッコリーの明太子煮		麦	とうふのかに玉あんかけ		麦	アスパラ		麦	キャベツソテー		麦	スナッペン豆腐		麦
		南瓜とツナのサラダ		卵乳麦	青菜のおろし和え		麦	白菜の煮びたし		麦	豆腐のあっさりカレー煮込み		麦	ベーコンと野菜のソテー		卵乳麦
		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	菜の花としめじの和え物		麦	赤玉南瓜のクリームサラダ		卵乳麦	青菜と玉子のマヨネーズ和え		卵乳麦
								★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
夕	食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		かれい塩焼			ハムカツ		乳麦	焼き鯖ちらしの具		卵麦	鶏のごまタレ煮		麦	サワラの磯辺焼		麦
		人参グラッセ		乳麦	オクラのペペロンチーノ		麦	ブロッコリーの煮物		麦	法蓮草		麦	大根の酢漬		麦
		ひき肉と豆腐のうま煮		麦落か	洋風肉じゃが煮		乳麦	パスタのサラダ		卵乳麦	大豆と人参の煮物		麦	鶏肉と野菜の中華炒め		卵麦落
		根菜の柚子マリネ		麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落	★味噌汁		麦	ハムと春雨のサラダ		卵乳麦	なすの中華風南蛮漬け		麦
		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		かれい塩焼			ハムカツ		乳麦	焼き鯖ちらしの具		卵麦	鶏のごまタレ煮		麦	サワラの磯辺焼		麦
		人参グラッセ		乳麦	オクラのペペロンチーノ		麦	ブロッコリーの煮物		麦	法蓮草		麦	大根の酢漬		麦
		ひき肉と豆腐のうま煮		麦落か	洋風肉じゃが煮		乳麦	パスタのサラダ		卵乳麦	大豆と人参の煮物		麦	鶏肉と野菜の中華炒め		卵麦落
		根菜の柚子マリネ		麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落	★味噌汁		麦	ハムと春雨のサラダ		卵乳麦	なすの中華風南蛮漬け		麦
		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦

「ムース食」 週間献立表

		11月15日(月)			11月16日(火)			11月17日(水)			11月18日(木)			11月19日(金)		
朝	食	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁			★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁			★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁		
		麦		卵乳麦	卵乳麦		乳麦	卵麦		乳麦	乳麦		麦	乳麦		
		麦		麦	麦		麦	麦		麦	麦		麦	麦		
昼	食	★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁			★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁			★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁		
		乳麦		麦	乳麦		麦	乳麦		麦	乳麦		麦	卵乳麦か		
		麦		麦	麦		麦	麦		麦	麦		麦	麦		
夕	食	★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁			★全粥240g 白身フライタルタル ハムとブロッコリーのマリネ 大豆大根煮 ★味噌汁			★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁			★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁		
		乳麦		麦	乳麦		麦	卵乳麦		卵乳麦	乳麦落		卵乳麦	乳麦		
		麦		麦	麦		麦	麦		麦	麦		麦	麦		
		卵乳麦		卵乳麦	卵乳麦		卵乳麦	卵乳麦		卵乳麦	卵乳麦		卵乳麦	卵乳麦		
		麦		麦	麦		麦	麦		麦	麦		麦	麦		
合	計	★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁			★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁			★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁		
		乳麦		麦	乳麦		麦	乳麦		麦	乳麦		麦	卵乳麦か		
		麦		麦	麦		麦	麦		麦	麦		麦	麦		