

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月5日(月)			9月6日(火)			9月7日(水)			9月8日(木)			9月9日(金)		
朝食	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もすくの酢の物 ★味噌汁(巻麴・しめじ)			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼き 菜の花としめじの和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)			★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g ミートインオムレツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 カリフラワーのビュッス ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		
	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 177kcal 439kcal			エネルギー 166kcal 432kcal			エネルギー 147kcal 415kcal			エネルギー 195kcal 462kcal			エネルギー 114kcal 370kcal		
	たんぱく質 11.8g 17.5g			たんぱく質 7.7g 13.6g			たんぱく質 9.4g 15.4g			たんぱく質 11.0g 16.8g			たんぱく質 7.3g 12.5g		
	脂質 6.0g 6.9g			脂質 8.7g 10.3g			脂質 6.1g 7.7g			脂質 6.4g 8.0g			脂質 2.2g 2.9g		
昼食	★ごはん150g スペイン風オムレツ フロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 さつま揚げの味噌炒め ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのさんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麴・えのき)			★ごはん150g 炊き合せ 豚肉とごぼうの甘辛煮 春菊のなめこ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★ごはん150g フリの味噌焼 スナッフえんどう れんこんの五目炒め煮 大根とツナの炒め物 ★味噌汁(巻麴・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 211kcal 467kcal			エネルギー 212kcal 468kcal			エネルギー 265kcal 527kcal			エネルギー 211kcal 467kcal			エネルギー 299kcal 563kcal		
	たんぱく質 14.2g 19.4g			たんぱく質 15.9g 21.0g			たんぱく質 14.0g 19.6g			たんぱく質 13.5g 18.6g			たんぱく質 20.6g 26.3g		
	脂質 10.2g 10.9g			脂質 8.5g 9.3g			脂質 16.0g 16.9g			脂質 11.8g 12.6g			脂質 15.7g 16.6g		
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎バナナ90g		
	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 蒸し鶏の炒め物 マリーネサラダ ★味噌汁(豆腐・白菜)			★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース ツナあっさり煮 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★ごはん150g サワラの蒸し煮 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 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんも煮 キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め フロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★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 250kcal 511kcal			エネルギー 234kcal 493kcal			エネルギー 215kcal 469kcal			エネルギー 208kcal 462kcal			エネルギー 213kcal 473kcal		
	たんぱく質 13.6g 19.0g			たんぱく質 15.4g 20.6g			たんぱく質 19.0g 24.1g			たんぱく質 14.6g 19.7g			たんぱく質 13.1g 18.5g		
夕食	脂質 16.1g 17.1g			脂質 12.3g 13.6g			脂質 9.8g 10.6g			脂質 13.5g 14.3g			脂質 11.7g 12.7g		
	炭水化物 10.9g 66.0g			炭水化物 14.3g 68.7g			炭水化物 14.0g 68.4g			炭水化物 6.8g 61.0g			炭水化物 13.8g 68.8g		
	ナトリウム 545mg 773mg			ナトリウム 591mg 776mg			ナトリウム 902mg 1070mg			ナトリウム 545mg 693mg			ナトリウム 666mg 920mg		
	食塩相当量 1.4g 2.0g			食塩相当量 1.5g 2.0g			食塩相当量 2.3g 2.7g			食塩相当量 1.4g 1.8g			食塩相当量 1.7g 2.3g		
	合計			合計			合計			合計			合計		
合計(間食込)	エネルギー 835kcal 1614kcal			エネルギー 811kcal 1592kcal			エネルギー 828kcal 1612kcal			エネルギー 813kcal 1590kcal			エネルギー 824kcal 1604kcal		
	たんぱく質 47.3g 63.6g			たんぱく質 46.9g 63.1g			たんぱく質 49.8g 66.5g			たんぱく質 47.0g 63.0g			たんぱく質 47.9g 64.2g		
	脂質 39.3g 41.9g			脂質 36.5g 40.2g			脂質 38.9g 42.2g			脂質 38.7g 41.9g			脂質 36.6g 39.2g		
	炭水化物 75.0g 240.9g			炭水化物 74.1g 238.3g			炭水化物 72.5g 237.5g			炭水化物 71.1g 235.2g			炭水化物 76.7g 242.9g		
	ナトリウム 2262mg 2883mg			ナトリウム 2208mg 2848mg			ナトリウム 2292mg 2915mg			ナトリウム 2136mg 2740mg			ナトリウム 2130mg 2778mg		

※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

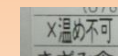


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	9月5日(月)			9月6日(火)			9月7日(水)			9月8日(木)			9月9日(金)		
朝食	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物			★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼き 菜の花としめじの和え物			★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 野菜の三杯酢			★ごはん120g ミートインオムレツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 カリフラワーのビュッス		
	卵麦え 麦 麦			卵麦 麦 麦			卵麦 麦 麦			乳麦 麦 麦			卵麦 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	177kcal	370kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	147kcal	340kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	114kcal	307kcal
	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	7.3g	10.6g
昼食	★ごはん120g スペイン風オムレツ フロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 さつま揚げの味噌炒め			★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ふきのさんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし			★ごはん120g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ			★ごはん120g 炊き合せ 豚肉とごぼうの甘辛煮 春菊のなめこ和え			★ごはん120g ブリの味噌焼 スナッフえんどう れんこんの五目炒め煮 大根とツナの炒め物		
	卵麦落			麦 麦 麦			麦 卵麦 麦			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	211kcal	404kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	299kcal	492kcal
	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	20.6g	23.9g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎バナナ90g		
	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 蒸し鶏の炒め物 マリーネサラダ			★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース ツナあっさり煮			★ごはん120g サワラの蒸し煮 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 フロッコリーのゴマ和え			★ごはん120g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんも煮 キャベツの塩昆布和え			★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め フロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ		
	卵麦 卵麦 卵麦			麦 麦 麦			麦 麦 麦			麦 麦 麦			乳麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	213kcal	406kcal
夕食	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物			★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼き 菜の花としめじの和え物			★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 野菜の三杯酢			★ごはん120g ミートインオムレツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 カリフラワーのビュッス		
	卵麦え 麦 麦			卵麦 麦 麦			卵麦 麦 麦			乳麦 麦 麦			卵麦 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	177kcal	370kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	147kcal	340kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	114kcal	307kcal
	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	7.3g	10.6g
合計	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物			★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼き 菜の花としめじの和え物			★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 野菜の三杯酢			★ごはん120g ミートインオムレツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 カリフラワーのビュッス		
	卵麦え 麦 麦			卵麦 麦 麦			卵麦 麦 麦			乳麦 麦 麦			卵麦 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	638kcal	1217kcal	エネルギー	612kcal	1191kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal
	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	41.0g	50.9g
合計(間食込)	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物			★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼き 菜の花としめじの和え物			★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 野菜の三杯酢			★ごはん120g ミートインオムレツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 カリフラワーのビュッス		
	卵麦え 麦 麦			卵麦 麦 麦			卵麦 麦 麦			乳麦 麦 麦			卵麦 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	835kcal	1414kcal	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	49.8g	59.7g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.9g	57.8g

※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。
 ※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

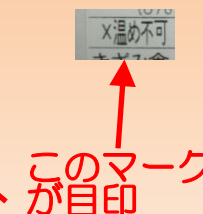


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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5日(月)				9月6日(火)				9月7日(水)				9月8日(木)				9月9日(金)				
朝食	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの旨辛煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 南瓜サラダ				★ごはん150g キャベツと豚肉のカニソース炒め スパタマト炒め ごぼうのごま酢和え				★ごはん150g 厚焼玉子 大根と落の出す汁煮 コーンサラダ				★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ナスと蕪の炒め煮 和風スハゲティ				★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん ジャガ芋ときのこの煮物 コールスローサラダ			
	乳麦 麦 卵乳麦				卵麦 乳麦 麦 卵乳麦				卵麦 麦 卵乳麦				卵麦 麦 卵乳麦				卵麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	298kcal 8.0g 19.3g 20.8g 672mg 494mg 108mg 1.7g				325kcal 7.9g 16.6g 36.1g 761mg 437mg 117mg 1.9g				232kcal 5.3g 13.6g 22.0g 561mg 361mg 97mg 1.4g				263kcal 8.4g 14.4g 25.0g 630mg 276mg 87mg 1.6g				278kcal 4.6g 15.6g 30.0g 748mg 470mg 83mg 1.9g			
昼食	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん マカロニと法蓮草のソテー ブロッコリーのツナマヨ和え				★ごはん150g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ				★ごはん150g 塩タレホーク 春雨のマヨネーズ炒め 野菜のごま和え				★ごはん150g ピリ辛牛肉炒め ごま風味炒め 大根のマヨネーズ和え				★ごはん150g 照焼チキン 人参クラッセ 切干大根のカレーきんぴら 春雨のサラダ			
	卵乳麦 乳麦 卵麦				乳麦 卵乳麦 卵麦				卵乳麦 乳麦				麦落 麦 卵乳麦				麦 乳麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	354kcal 10.1g 16.1g 43.2g 694mg 479mg 155mg 1.8g				346kcal 10.3g 23.3g 23.2g 678mg 375mg 140mg 1.7g				333kcal 10.2g 22.1g 21.8g 678mg 420mg 149mg 1.7g				334kcal 9.8g 23.7g 17.9g 693mg 574mg 134mg 1.8g				359kcal 10.0g 21.5g 28.8g 615mg 384mg 149mg 1.6g			
間食	◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g カレイの照焼 スナッペンとっ れんこんの土佐煮 さっぱりポテトサラダ				◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g マーボ豆腐 豚肉と大根のピリ辛煮 ハムの和風サラダ				◎ハイチッフル(缶) 1/5g ★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 シヤーマンポテト マカロニサラダ				◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g 天津飯の具 白菜と豚肉の煮びたし かぼきんサラダ				◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 鯖の竜田揚 インゲンソテー さつま芋のオレンジ煮 ツナあつさり煮			
	麦 麦 麦 卵				麦落 麦 卵乳麦				麦 乳麦 乳麦 卵麦				卵乳麦か 麦 麦 卵麦				麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	308kcal 10.5g 17.3g 26.9g 421mg 590mg 180mg 1.1g				321kcal 10.7g 22.6g 16.1g 711mg 433mg 160mg 1.8g				428kcal 11.8g 22.8g 41.8g 550mg 550mg 187mg 1.4g				380kcal 9.7g 22.8g 32.8g 887mg 451mg 126mg 2.3g				343kcal 12.2g 19.1g 28.9g 442mg 643mg 171mg 1.1g			
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	960kcal 28.6g 52.7g 90.9g 1787mg 1563mg 443mg 4.6g				992kcal 28.9g 62.5g 75.4g 2150mg 1245mg 417mg 5.4g				993kcal 27.3g 58.5g 85.6g 1789mg 1331mg 433mg 4.5g				977kcal 27.9g 60.9g 75.7g 2210mg 1301mg 347mg 5.7g				980kcal 26.8g 56.2g 87.7g 1805mg 1497mg 403mg 4.6g			
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	1024kcal 29.0g 52.8g 106.4g 1790mg 1623mg 450mg 4.6g				1040kcal 29.3g 62.6g 86.9g 2153mg 1301mg 423mg 5.4g				1056kcal 27.6g 58.6g 100.8g 1790mg 1388mg 436mg 4.5g				1041kcal 28.3g 61.0g 91.2g 2213mg 1361mg 354mg 5.7g				1028kcal 27.2g 56.3g 99.2g 1808mg 1553mg 409mg 4.6g			
合計(間食込)	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	1024kcal 29.0g 52.8g 106.4g 1790mg 1623mg 450mg 4.6g				1040kcal 29.3g 62.6g 86.9g 2153mg 1301mg 423mg 5.4g				1056kcal 27.6g 58.6g 100.8g 1790mg 1388mg 436mg 4.5g				1041kcal 28.3g 61.0g 91.2g 2213mg 1361mg 354mg 5.7g				1028kcal 27.2g 56.3g 99.2g 1808mg 1553mg 409mg 4.6g			

（たんぱく60g管理食） 週間献立表

	9月5日(月)				9月6日(火)				9月7日(水)				9月8日(木)				9月9日(金)			
朝食	★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み カリフラワーの塩炒め インゲンのごま和え				★ごはん180g スクランブルエッグ 春菊と豚肉の炒め物 スープキャベツ				★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け 菜の花ときのこの酢味噌和え				★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし				★ごはん180g 肉詰いなり煮 ジャガ芋の中華炒め パンパンジーサラダ			
	麦 乳麦 麦				卵麦 麦落 乳麦				乳麦 麦 麦				麦 麦 麦				卵麦 乳麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			
	212kcal 9.5g 11.7g 18.7g 529mg 514mg 176mg				191kcal 8.3g 13.6g 9.5g 458mg 336mg 108mg				221kcal 10.4g 13.7g 15.7g 689mg 522mg 161mg				184kcal 11.6g 8.2g 15.5g 676mg 426mg 129mg				192kcal 9.8g 8.7g 19.8g 654mg 586mg 163mg			
	502kcal 14.4g 12.4g 81.6g 530mg 586mg 253mg				481kcal 13.2g 14.3g 72.4g 459mg 408mg 185mg				511kcal 15.3g 14.4g 78.6g 690mg 594mg 238mg				474kcal 16.5g 8.9g 78.4g 677mg 498mg 206mg				482kcal 14.7g 9.4g 82.7g 655mg 658mg 240mg			
	1.3g 1.3g				1.2g 1.2g				1.8g 1.8g				1.7g 1.7g				1.7g 1.7g			
	★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニとパプリカのサラダ				★ごはん180g カレーのスパイス揚 人参のきんぴら じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽としらすのおひたし				★ごはん180g 塩タレホーク れんこんの五目炒め煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)				★ごはん180g ひさわら味噌粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ				★ごはん180g ヒリ辛牛肉炒め 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 青菜のおかかマヨネーズ和え			
	麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 卵麦 卵麦				麦 麦 卵麦 卵麦				麦落 乳麦落 卵麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
昼食	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			
	283kcal 15.2g 16.0g 19.4g 726mg 459mg 188mg				338kcal 19.1g 16.3g 29.1g 725mg 628mg 209mg				278kcal 15.0g 16.1g 17.5g 657mg 506mg 218mg				330kcal 15.2g 18.5g 23.0g 790mg 609mg 194mg				336kcal 14.9g 23.5g 16.0g 703mg 569mg 189mg			
	573kcal 20.1g 16.7g 82.3g 531mg 531mg 265mg				628kcal 24.0g 17.0g 92.0g 726mg 700mg 286mg				568kcal 19.9g 16.8g 80.4g 658mg 578mg 295mg				620kcal 20.1g 19.2g 85.9g 791mg 681mg 271mg				626kcal 19.8g 24.2g 78.9g 704mg 641mg 266mg			
	1.8g 1.8g				1.8g 1.8g				1.7g 1.7g				2.0g 2.0g				1.8g 1.8g			
	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鯖の味噌煮 スナックえんどう 白菜と人参の炒め煮 竹輪の五色きんぴら				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉丼の具 竹の子と人参のおかか煮 南瓜とツナのサラダ				◎ハイチツプル(缶)150g ★ごはん180g アンのカレー焼 チンゲン菜ソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ミックスマカロニサラダ				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 アスパラ 五色煮豆 レインボー春雨				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ホッケーの磯辺焼 人参グラッセ 豚肉としめじの生妻バター風味 玉子スハサラダ			
	麦 麦 麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦落 麦落 卵麦 卵麦				麦 麦 麦 麦 卵麦 卵麦				麦 麦 麦 麦 卵麦 卵麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			
	302kcal 14.2g 19.1g 17.0g 756mg 501mg 209mg				287kcal 14.0g 15.3g 23.2g 813mg 609mg 191mg				260kcal 17.0g 13.9g 14.8g 768mg 504mg 216mg				343kcal 15.7g 22.1g 20.0g 680mg 414mg 187mg				291kcal 15.7g 15.9g 18.8g 760mg 436mg 205mg			
	592kcal 19.1g 19.8g 79.9g 757mg 573mg 286mg				577kcal 18.9g 16.0g 86.1g 814mg 681mg 268mg				550kcal 21.9g 14.6g 77.7g 769mg 576mg 293mg				633kcal 20.6g 22.8g 82.9g 681mg 486mg 264mg				581kcal 20.6g 16.6g 81.7g 761mg 508mg 282mg			
夕食	1.9g 1.9g				2.1g 2.1g				2.0g 2.0g				1.7g 1.7g				1.9g 1.9g			
	★ごはん180g 鯖の味噌煮 スナックえんどう 白菜と人参の炒め煮 竹輪の五色きんぴら				★ごはん180g 肉丼の具 竹の子と人参のおかか煮 南瓜とツナのサラダ				★ごはん180g アンのカレー焼 チンゲン菜ソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ミックスマカロニサラダ				★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 アスパラ 五色煮豆 レインボー春雨				★ごはん180g ホッケーの磯辺焼 人参グラッセ 豚肉としめじの生妻バター風味 玉子スハサラダ			
	麦 麦 麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦落 麦落 卵麦 卵麦				麦 麦 麦 麦 卵麦 卵麦				麦 麦 麦 麦 卵麦 卵麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			
合計	797kcal 38.9g 46.8g 55.1g 201mg 1474mg 573mg				816kcal 41.4g 45.2g 61.8g 1996mg 1573mg 508mg				759kcal 42.4g 43.7g 48.0g 2114mg 1532mg 595mg				857kcal 42.5g 48.8g 58.5g 2146mg 1449mg 510mg				819kcal 40.4g 48.1g 54.6g 2117mg 1591mg 557mg			
	1667kcal 53.6g 48.9g 243.8g 2014mg 1690mg 804mg				1686kcal 56.1g 47.3g 250.5g 1999mg 1789mg 739mg				1629kcal 57.1g 45.8g 236.7g 2117mg 1748mg 826mg				1727kcal 57.2g 50.9g 247.2g 2149mg 1665mg 741mg				1753kcal 55.1g 50.2g 243.3g 2120mg 1807mg 788mg			
	5.0g 5.0g				5.1g 5.1g				5.5g 5.5g				5.4g 5.4g				5.4g 5.4g			
合計(間食込)	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			
	893kcal 39.7g 47.0g 78.1g 2017mg 1587mg 585mg				944kcal 42.2g 45.4g 92.7g 2002mg 1693mg 522mg				885kcal 43.0g 43.9g 78.5g 2116mg 1646mg 601mg				905kcal 42.9g 48.9g 70.0g 2149mg 1505mg 516mg				883kcal 40.8g 48.2g 70.1g 2120mg 1651mg 564mg			
	1753kcal 55.5g 50.3g 258.8g 2123mg 1867mg 795mg				1814kcal 56.9g 47.5g 281.4g 2005mg 1909mg 753mg				1755kcal 57.7g 46.0g 267.2g 2119mg 1862mg 832mg				1775kcal 57.6g 51.0g 258.7g 2152mg 1721mg 747mg				1753kcal 55.5g 50.3g 258.8g 2123mg 1867mg 795mg			
	5.4g 5.4g				5.1g 5.1g				5.5g 5.5g				5.4g 5.4g				5.4g 5.4g			

「やわらか普通食」 週間献立表

		9月5日(月)			9月6日(火)			9月7日(水)			9月8日(木)			9月9日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 白花豆煮 カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 蕪と鶏肉の煮物 竹輪のごま炒め オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の千切煮 菜の花のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ ゴボウとベーコンのトマト炒め キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 大根と椎茸の煮物 白菜のおかかボン酢和え ★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	233kcal	504kcal	エネルギー	146kcal	424kcal	エネルギー	144kcal	410kcal	エネルギー	109kcal	377kcal	エネルギー	103kcal	375kcal
	蛋白質	蛋白質	7.4g	13.2g	蛋白質	8.1g	14.6g	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	4.3g	10.1g	蛋白質	3.7g	9.8g
	脂 質	脂 質	9.7g	10.6g	脂 質	6.0g	7.7g	脂 質	8.1g	9.0g	脂 質	4.6g	5.5g	脂 質	5.7g	6.7g
	炭水化物	炭水化物	28.8g	86.0g	炭水化物	14.8g	71.6g	炭水化物	12.2g	68.6g	炭水化物	13.3g	69.9g	炭水化物	9.7g	66.7g
	ナトリウム	ナトリウム	545mg	988mg	ナトリウム	701mg	1143mg	ナトリウム	734mg	1196mg	ナトリウム	543mg	988mg	ナトリウム	709mg	1150mg
	塩 分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g
昼 食		★やわらかごはん180g ホッケのごま焼 人参のレモン煮 ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ スナッブえんどう 野菜と大豆のカレー煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハーブチキンソテー 人参グラッセ 豚バラと春雨のニラ玉炒め 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g とんかつ うま塩キャベツ 大豆としらすの甘辛煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 甘辛チキン ミックスソテー ツナじやがバター 中華サラダ ★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	201kcal	477kcal	エネルギー	190kcal	463kcal	エネルギー	258kcal	532kcal	エネルギー	359kcal	635kcal	エネルギー	242kcal	516kcal
	蛋白質	蛋白質	12.7g	19.1g	蛋白質	11.9g	18.1g	蛋白質	12.2g	18.1g	蛋白質	16.6g	23.0g	蛋白質	12.1g	18.3g
	脂 質	脂 質	8.5g	10.2g	脂 質	6.5g	7.5g	脂 質	13.8g	14.7g	脂 質	20.9g	22.6g	脂 質	10.5g	11.5g
	炭水化物	炭水化物	18.6g	75.0g	炭水化物	19.3g	76.6g	炭水化物	19.4g	77.6g	炭水化物	26.8g	83.2g	炭水化物	23.9g	81.5g
	ナトリウム	ナトリウム	649mg	1117mg	ナトリウム	678mg	1120mg	ナトリウム	702mg	1143mg	ナトリウム	710mg	1151mg	ナトリウム	910mg	1353mg
	塩 分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g
夕 食		★やわらかごはん180g チキンピカタ 白菜のスープ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ホイコーロー なめことじやが芋の煮物 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚みりん焼 チンゲン菜ソテー なすのトロトロ生姜煮 パスタのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚揚げ豆腐の挽肉あん れんこんとさつま揚げの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の生姜煮 法蓮草 キャベツと豚肉のカキソース炒め 若芽とパインの酢の物 ★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	242kcal	509kcal	エネルギー	316kcal	587kcal	エネルギー	225kcal	491kcal	エネルギー	186kcal	458kcal	エネルギー	305kcal	582kcal
	蛋白質	蛋白質	10.1g	16.0g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	13.0g	18.7g	蛋白質	9.4g	15.3g	蛋白質	13.3g	19.7g
	脂 質	脂 質	13.3g	14.2g	脂 質	21.7g	22.6g	脂 質	11.1g	12.0g	脂 質	7.0g	7.9g	脂 質	19.8g	21.5g
	炭水化物	炭水化物	20.0g	76.3g	炭水化物	20.2g	77.5g	炭水化物	14.7g	71.0g	炭水化物	19.7g	77.3g	炭水化物	17.1g	73.6g
	ナトリウム	ナトリウム	791mg	1235mg	ナトリウム	880mg	1322mg	ナトリウム	627mg	1097mg	ナトリウム	904mg	1346mg	ナトリウム	741mg	1183mg
	塩 分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g
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	676kcal	1490kcal	エネルギー	652kcal	1474kcal	エネルギー	627kcal	1433kcal	エネルギー	654kcal	1470kcal	エネルギー	650kcal	1473kcal
	蛋白質	蛋白質	30.2g	48.3g	蛋白質	28.6g	47.0g	蛋白質	31.9g	49.2g	蛋白質	30.3g	48.4g	蛋白質	29.1g	47.8g
	脂 質	脂 質	31.5g	35.0g	脂 質	34.2g	37.8g	脂 質	33.0g	35.7g	脂 質	32.5g	36.0g	脂 質	36.0g	39.7g
	炭水化物	炭水化物	67.4g	237.3g	炭水化物	54.3g	225.7g	炭水化物	46.3g	217.2g	炭水化物	59.8g	230.4g	炭水化物	50.7g	221.8g
	ナトリウム	ナトリウム	1985mg	3340mg	ナトリウム	2259mg	3585mg	ナトリウム	2063mg	3436mg	ナトリウム	2157mg	3485mg	ナトリウム	2360mg	3686mg
	塩 分	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	6.0g	9.3g

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

お食事の作り方



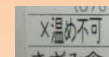
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマーク
が目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「刻み食」 週間献立表

		9月5日(月)			9月6日(火)			9月7日(水)			9月8日(木)			9月9日(金)		
朝食	朝	★全粥240g 肉団子の中華炒め 白花豆煮 カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁			★全粥240g 蕪と鶏肉の煮物 竹輪のごま炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁			★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 大根の千切煮 菜の花のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 麩の玉子とじ ゴボウとベーコンのトマト炒め キャベツの漬物 柚子風味 ★味噌汁			★全粥240g 白身魚のしんじょう 大根と椎茸の煮物 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁		
	食	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	233kcal	392kcal	エネルギー	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	エネルギー	109kcal	268kcal	エネルギー	エネルギー	103kcal
		蛋白質	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	蛋白質	4.3g	8.0g	蛋白質	蛋白質	3.7g
		脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	脂質	6.0g	6.7g	脂質	脂質	8.1g	8.8g	脂質	脂質	4.6g
		炭水化物	炭水化物	28.8g	61.8g	炭水化物	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	炭水化物	13.3g
		ナトリウム	ナトリウム	545mg	985mg	ナトリウム	ナトリウム	701mg	1141mg	ナトリウム	ナトリウム	734mg	1174mg	ナトリウム	ナトリウム	543mg
昼食	昼	★全粥240g ホッケのごま焼 人参のレモン煮 ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ ★味噌汁			★全粥240g 和風おろしハンバーグ スナッパえんどう 野菜と大豆のカレー煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁			★全粥240g ハーブチキンソテー 人参グラッセ 豚バラと春雨のニラ玉炒め 五日野菜の甘酢和え ★味噌汁			★全粥240g とんかつ うま塩キャベツ 大豆としらすの甘辛煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★全粥240g 甘辛チキン ミックスソテー ツナじゃがバター 中華サラダ ★味噌汁		
	食	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	201kcal	360kcal	エネルギー	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	エネルギー	359kcal
		蛋白質	蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	蛋白質	16.6g
		脂質	脂質	8.5g	9.2g	脂質	脂質	6.5g	7.2g	脂質	脂質	13.8g	14.5g	脂質	脂質	20.9g
		炭水化物	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	炭水化物	26.8g
		ナトリウム	ナトリウム	649mg	1089mg	ナトリウム	ナトリウム	678mg	1118mg	ナトリウム	ナトリウム	702mg	1142mg	ナトリウム	ナトリウム	710mg
夕食	夕	★全粥240g チキンピカタ 白菜のスープ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g ホイコーロー なめことじゃが芋の煮物 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ ★味噌汁			★全粥240g 白身魚みりん焼 チンゲン菜ソテー なすのトロトロ生姜煮 パスタのサラダ ★味噌汁			★全粥240g 厚揚げ豆腐の挽肉あん れんこんとさつま揚げの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 鯖の生姜煮 法蓮草 キャベツと豚肉のカキソース炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		
	食	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	242kcal	401kcal	エネルギー	エネルギー	316kcal	475kcal	エネルギー	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	エネルギー	186kcal
		蛋白質	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	蛋白質	9.4g
		脂質	脂質	13.3g	14.0g	脂質	脂質	21.7g	22.4g	脂質	脂質	11.1g	11.8g	脂質	脂質	7.0g
		炭水化物	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	炭水化物	19.7g
		ナトリウム	ナトリウム	791mg	1231mg	ナトリウム	ナトリウム	880mg	1320mg	ナトリウム	ナトリウム	627mg	1067mg	ナトリウム	ナトリウム	904mg
合計	計	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	676kcal	1153kcal	エネルギー	エネルギー	652kcal	1129kcal	エネルギー	エネルギー	627kcal	1104kcal	エネルギー	エネルギー	654kcal
		蛋白質	蛋白質	30.2g	41.3g	蛋白質	蛋白質	28.6g	39.7g	蛋白質	蛋白質	31.9g	43.0g	蛋白質	蛋白質	30.3g
		脂質	脂質	31.5g	33.6g	脂質	脂質	34.2g	36.3g	脂質	脂質	33.0g	35.1g	脂質	脂質	32.5g
		炭水化物	炭水化物	67.4g	166.4g	炭水化物	炭水化物	54.3g	153.3g	炭水化物	炭水化物	46.3g	145.3g	炭水化物	炭水化物	59.8g
		ナトリウム	ナトリウム	1985mg	3305mg	ナトリウム	ナトリウム	2259mg	3579mg	ナトリウム	ナトリウム	2063mg	3383mg	ナトリウム	ナトリウム	2157mg
		塩分	塩分	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量

★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

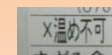


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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5日(月)			9月6日(火)			9月7日(水)			9月8日(木)			9月9日(金)		
朝	食	★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物ムース ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		
		乳麦 麦 麦			麦 乳麦 麦			卵乳麦 麦 麦			麦 卵乳麦 麦			卵乳麦 乳麦 麦		
昼	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分		
		おかずセット 91kcal 1.5g 4.0g 12.2g 504mg 1.3g			おかずセット 123kcal 3.2g 6.9g 11.7g 467mg 1.2g			おかずセット 137kcal 2.9g 6.6g 17.6g 561mg 1.4g			おかずセット 88kcal 2.5g 4.2g 10.7g 448mg 1.1g			おかずセット 107kcal 2.7g 4.7g 13.2g 562mg 1.4g		
		フルセット 265kcal 5.3g 4.7g 50.6g 1027mg 2.6g			フルセット 297kcal 7.0g 7.6g 50.1g 990mg 2.5g			フルセット 311kcal 6.7g 7.3g 56.0g 1084mg 2.8g			フルセット 262kcal 6.3g 4.9g 49.1g 971mg 2.5g			フルセット 281kcal 6.5g 5.4g 51.6g 1085mg 2.8g		
		★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)			★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(とろみ)		
		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦			卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 卵麦 乳麦 麦			乳麦 麦 乳麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		
夕	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分		
		おかずセット 188kcal 6.4g 9.9g 17.3g 780mg 2.0g			おかずセット 226kcal 5.6g 13.9g 19.8g 671mg 1.7g			おかずセット 186kcal 10.5g 7.4g 19.6g 891mg 2.3g			おかずセット 205kcal 8.4g 8.4g 23.9g 775mg 2.0g			おかずセット 168kcal 7.6g 7.0g 19.0g 999mg 2.5g		
		フルセット 362kcal 10.2g 10.6g 55.7g 1303mg 3.3g			フルセット 400kcal 9.4g 14.6g 58.2g 1194mg 3.0g			フルセット 360kcal 14.3g 8.1g 58.0g 1414mg 3.6g			フルセット 379kcal 12.2g 9.1g 62.3g 1298mg 3.3g			フルセット 342kcal 11.4g 7.7g 57.4g 1522mg 3.9g		
		★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★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(とろみ)			★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(とろみ)		
		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		
合	計	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分		
		おかずセット 512kcal 15.3g 29.6g 44.9g 2047mg 5.2g			おかずセット 537kcal 16.5g 28.2g 53.3g 1873mg 4.8g			おかずセット 496kcal 20.2g 23.5g 53.2g 2180mg 5.6g			おかずセット 524kcal 17.9g 24.3g 58.7g 1849mg 4.7g			おかずセット 439kcal 16.9g 19.6g 48.9g 2313mg 5.8g		
		フルセット 1034kcal 26.7g 31.7g 160.1g 3616mg 9.2g			フルセット 1059kcal 27.9g 30.3g 168.5g 3442mg 8.7g			フルセット 1018kcal 31.6g 25.6g 168.4g 3749mg 9.6g			フルセット 1046kcal 29.3g 26.4g 173.9g 3418mg 8.7g			フルセット 961kcal 28.3g 21.7g 164.1g 3882mg 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。

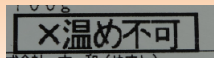
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



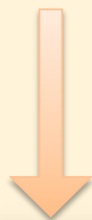
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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