

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月19日(月)		9月20日(火)		9月21日(水)		9月22日(木)		9月23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	
	肉豆腐煮	大豆とキャベツのスープ煮	豚バラのすき焼き煮	豚バラのすき焼き煮	オムレツ	オムレツ	大豆の洋風五目煮	大豆の洋風五目煮	炒り豆腐	炒り豆腐	
	ひじきとベーコンの煮物	ひとくちがんと煮	高野豆腐の味噌煮	高野豆腐の味噌煮	ケチャップ(小袋)	ケチャップ(小袋)	白菜と厚揚げのどろみ煮	白菜と厚揚げのどろみ煮	カリフラワーのピクルス	カリフラワーのピクルス	
	白菜の辛子柚子和え	えのきのおろし和え	インゲンとツナのマスタード和え	インゲンとツナのマスタード和え	春菊のなめこ和え	春菊のなめこ和え	★すまし汁(鰯系玉子・えのき)	★すまし汁(鰯系玉子・えのき)			
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(えのき・切干)	★味噌汁(えのき・切干)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・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	152kcal	408kcal	エネルギー	155kcal	423kcal	エネルギー	213kcal	468kcal	エネルギー	130kcal	
たんぱく質	9.9g	15.1g	たんぱく質	9.3g	15.3g	たんぱく質	9.4g	14.4g	たんぱく質	7.8g	
脂質	7.5g	8.2g	脂質	7.9g	9.5g	脂質	14.2g	15.0g	脂質	5.9g	
炭水化物	12.0g	66.9g	炭水化物	12.0g	67.1g	炭水化物	10.7g	65.1g	炭水化物	12.3g	
ナトリウム	688mg	835mg	ナトリウム	589mg	818mg	ナトリウム	573mg	799mg	ナトリウム	596mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.5g	
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	
	チキンカレーのルー	揚げ豆腐の挽肉あん	鶏肉の韓国風炒め	鶏肉の韓国風炒め	サワラのエスカベッシュ	サワラのエスカベッシュ	鶏肉の香草焼	鶏肉の香草焼	アスパラ	アスパラ	
	右竹煮	豚肉と野菜の生姜炒め	白菜と挽肉の旨煮	白菜と挽肉の旨煮	豚肉と大根の煮物	豚肉と大根の煮物	野菜のおろし煮	野菜のおろし煮			
	ソナジャがバター	法蓮草と切干のおひたし	菜の花としめじの和え物	菜の花としめじの和え物	サクラとほうろひの味噌和え	サクラとほうろひの味噌和え	★すまし汁(椎茸・鰯系玉子)	★すまし汁(椎茸・鰯系玉子)			
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(切干・なめこ)	★味噌汁(切干・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	208kcal	474kcal	エネルギー	244kcal	499kcal	エネルギー	201kcal	460kcal	エネルギー	264kcal	
たんぱく質	15.1g	20.9g	たんぱく質	17.1g	22.3g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	19.4g	
脂質	9.0g	10.6g	脂質	13.2g	14.0g	脂質	9.1g	10.4g	脂質	12.7g	
炭水化物	17.0g	71.9g	炭水化物	14.8g	69.6g	炭水化物	14.7g	69.1g	炭水化物	15.9g	
ナトリウム	876mg	1129mg	ナトリウム	747mg	993mg	ナトリウム	780mg	945mg	ナトリウム	906mg	
食塩相当量	2.2g	2.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.3g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		
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	
	豚たまキャベツ	鶏の幽庵焼き	白身魚の西京焼	白身魚の西京焼	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	フリの磯辺焼	フリの磯辺焼	ヒーマンソテー	ヒーマンソテー	
	五色煮豆	つま塩キャベツ	スナッフえんどう	スナッフえんどう	ジャガ芋の中華炒め	ジャガ芋の中華炒め	ブロッコリーのゴマ和え	ブロッコリーのゴマ和え	大根とごぼうの甘辛煮	大根とごぼうの甘辛煮	
	カリフラワーの甘酢漬け	野菜のチリソース煮	肉野菜煮込み	肉野菜煮込み	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	れんこんサラダ	れんこんサラダ			
	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(豆腐・巻麩)							
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	291kcal	554kcal	エネルギー	247kcal	501kcal	エネルギー	214kcal	481kcal	エネルギー	229kcal	
たんぱく質	17.6g	23.2g	たんぱく質	14.7g	19.8g	たんぱく質	17.1g	23.0g	たんぱく質	12.7g	
脂質	16.3g	17.2g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	7.5g	8.6g	脂質	11.9g	
炭水化物	19.2g	75.0g	炭水化物	18.5g	72.7g	炭水化物	19.2g	75.1g	炭水化物	18.5g	
ナトリウム	645mg	872mg	ナトリウム	617mg	765mg	ナトリウム	741mg	968mg	ナトリウム	744mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	
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	651kcal	1436kcal	エネルギー	646kcal	1423kcal	エネルギー	628kcal	1409kcal	エネルギー	623kcal
	たんぱく質	42.6g	59.2g	たんぱく質	41.1g	57.4g	たんぱく質	42.3g	58.4g	たんぱく質	39.9g
	脂質	32.8g	36.0g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	30.8g	34.0g	脂質	30.5g
	炭水化物	48.2g	213.8g	炭水化物	45.3g	209.4g	炭水化物	44.6g	209.3g	炭水化物	46.7g
ナトリウム	2209mg	2836mg	ナトリウム	1953mg	2576mg	ナトリウム	2094mg	2712mg	ナトリウム	2246mg	
食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1633kcal	エネルギー	853kcal	1630kcal	エネルギー	826kcal	1607kcal	エネルギー	820kcal
	たんぱく質	50.3g	66.9g	たんぱく質	47.2g	63.5g	たんぱく質	49.2g	65.3g	たんぱく質	47.6g
	脂質	39.8g	43.0g	脂質	39.8g	43.0g	脂質	37.8g	41.0g	脂質	37.5g
	炭水化物	76.0g	241.6g	炭水化物	77.2g	241.3g	炭水化物	73.5g	238.2g	炭水化物	74.5g
	ナトリウム	2285mg	2912mg	ナトリウム	2027mg	2650mg	ナトリウム	2168mg	2786mg	ナトリウム	2322mg
食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.9g	

※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19日(月)		9月20日(火)		9月21日(水)		9月22日(木)		9月23日(金)		
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	肉豆腐煮	大豆とキャベツのスープ煮	豚バラのすき焼き煮	豚バラのすき焼き煮	オムレツ	オムレツ	大豆の洋風五目煮	大豆の洋風五目煮	乳麦	乳麦	
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	高野豆腐の味噌煮	高野豆腐の味噌煮	ケチャップ(小袋)	ケチャップ(小袋)	炒り豆腐	炒り豆腐	卵乳麦	卵乳麦	
	白菜の辛子柚子和え	ひとくちがんと煮え	インゲンとツナのマスタード和え	インゲンとツナのマスタード和え	白菜と厚揚げのとろみ煮	白菜と厚揚げのとろみ煮	カリフラワーのピクルス	カリフラワーのピクルス			
	麦	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	152kcal	345kcal	155kcal	348kcal	213kcal	406kcal	130kcal	323kcal	165kcal	358kcal	
たんぱく質	9.9g	13.2g	9.3g	12.6g	9.4g	12.7g	7.8g	11.1g	12.2g	15.5g	
脂質	7.5g	8.0g	7.9g	8.4g	14.2g	14.7g	5.9g	6.4g	5.1g	5.6g	
炭水化物	12.0g	53.9g	12.0g	53.9g	10.7g	52.6g	12.3g	54.2g	17.5g	59.4g	
ナトリウム	688mg	689mg	589mg	590mg	573mg	574mg	596mg	597mg	546mg	547mg	
食塩相当量	1.7g	1.8g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	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	
	チキンカレーのルー	揚げ豆腐の挽肉あん	鶏肉の韓国風炒め	鶏肉の韓国風炒め	サワラのエスカベッシュ	サワラのエスカベッシュ	鶏肉の香草焼	鶏肉の香草焼	乳麦	乳麦	
	右竹煮	豚肉と野菜の生姜炒め	白菜と挽肉の旨煮	白菜と挽肉の旨煮	豚肉と大根の煮物	豚肉と大根の煮物	アスパラ	アスパラ	麦	麦	
	ソナじゃがバター	法蓮草と切干のおひたし	菜の花としめじの和え物	菜の花としめじの和え物	オクラとそぼろのピーマン味噌和え	オクラとそぼろのピーマン味噌和え	野菜のおろし煮	野菜のおろし煮	麦	麦	
	麦	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	208kcal	401kcal	244kcal	437kcal	201kcal	394kcal	264kcal	457kcal	240kcal	433kcal	
たんぱく質	15.1g	18.4g	17.1g	20.4g	15.8g	19.1g	19.4g	22.7g	17.0g	20.3g	
脂質	9.0g	9.5g	13.2g	13.7g	9.1g	9.6g	12.7g	13.2g	12.8g	13.3g	
炭水化物	17.0g	58.9g	14.8g	56.7g	14.7g	56.6g	15.9g	57.8g	12.4g	54.3g	
ナトリウム	876mg	877mg	747mg	748mg	780mg	781mg	906mg	907mg	699mg	700mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	2.3g	2.3g	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g			
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	
	豚たまキャベツ	鶏の幽庵焼き	白身魚の西京焼	白身魚の西京焼	鶏肉ときのこのバター醤油	鶏肉ときのこのバター醤油	フリの磯辺焼	フリの磯辺焼	麦	麦	
	五色煮豆	つま塩キャベツ	スナッフえんどう	スナッフえんどう	じゃが芋の中華炒め	じゃが芋の中華炒め	ヒーマンソテー	ヒーマンソテー	卵乳麦	卵乳麦	
	カリフラワーの甘酢漬け	野菜のチリソース煮	肉野菜煮込み	肉野菜煮込み	ブロッコリーのゴマ和え	ブロッコリーのゴマ和え	大根とごぼうの甘辛煮	大根とごぼうの甘辛煮	麦	麦	
	麦	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	291kcal	484kcal	247kcal	440kcal	214kcal	407kcal	229kcal	422kcal	248kcal	441kcal	
たんぱく質	17.6g	20.9g	14.7g	18.0g	17.1g	20.4g	12.7g	16.0g	12.4g	15.7g	
脂質	16.3g	16.8g	11.6g	12.1g	7.5g	8.0g	11.9g	12.4g	15.4g	15.9g	
炭水化物	19.2g	61.1g	18.5g	60.4g	19.2g	61.1g	18.5g	60.4g	13.4g	55.3g	
ナトリウム	645mg	646mg	617mg	618mg	741mg	742mg	744mg	745mg	776mg	777mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	
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	651kcal	1230kcal	646kcal	1225kcal	628kcal	1207kcal	623kcal	1202kcal	653kcal	1232kcal
	たんぱく質	42.6g	52.5g	41.1g	51.0g	42.3g	52.2g	39.9g	49.8g	41.6g	51.5g
	脂質	32.8g	34.3g	32.7g	34.2g	30.8g	32.3g	30.5g	32.0g	33.3g	34.8g
	炭水化物	48.2g	173.9g	45.3g	171.0g	44.6g	170.3g	46.7g	172.4g	43.3g	169.0g
ナトリウム	2209mg	2212mg	1953mg	1956mg	2094mg	2097mg	2246mg	2249mg	2021mg	2024mg	
食塩相当量	5.5g	5.6g	5.0g	5.0g	5.4g	5.4g	5.7g	5.7g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1427kcal	853kcal	1432kcal	826kcal	1405kcal	820kcal	1399kcal	854kcal	1433kcal
	たんぱく質	50.3g	60.2g	47.2g	57.1g	49.2g	59.1g	47.6g	57.5g	49.0g	58.9g
	脂質	39.8g	41.3g	39.8g	41.3g	37.8g	39.3g	37.5g	39.0g	40.3g	41.8g
	炭水化物	76.0g	201.7g	77.2g	202.9g	73.5g	199.2g	74.5g	200.2g	72.2g	197.9g
	ナトリウム	2285mg	2288mg	2027mg	2030mg	2168mg	2171mg	2322mg	2325mg	2098mg	2101mg
食塩相当量	5.7g	5.8g	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	5.9g	5.9g	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。



- 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19日(月)		9月20日(火)		9月21日(水)		9月22日(木)		9月23日(金)							
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	鶏肉カレー	クリーム煮	肉団子のまねきあん	シヤーマンポテト	豚肉と厚揚げの煮物	人参の炒り煮	寄せ豆腐のうすあん	さつま芋のレモン煮	スクランブルエッグ	ウインナーときのこの炒め物						
	コールスロー	サラダ	野菜サラダ	ドレッシング(小袋)	カラフルサラダ		なすの中華風南蛮漬		れんこんサラダ							
	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	303kcal	546kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	203kcal	446kcal	エネルギー	276kcal	519kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	5.2g	9.3g	たんぱく質	5.7g	9.8g	
	脂質	21.4g	22.0g	脂質	15.2g	15.8g	脂質	10.6g	11.2g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	19.7g	20.3g	
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	13.0g	65.8g	
	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	530mg	531mg	
	カリウム	459mg	520mg	カリウム	531mg	592mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	432mg	493mg	カリウム	285mg	346mg	
リン	86mg	151mg	リン	128mg	193mg	リン	119mg	184mg	リン	76mg	141mg	リン	104mg	169mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.4g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	豚生姜焼き	丼の具	スペイン風オムレツ	法蓮草ソテー	チヤブチエ	豚ばら肉炒め	スパトマト炒め	野菜のごま和え	ささみ大葉フライ	麦						
	コーンクリーム	マカロニ	麦	麦	マヨネーズ	和え	マヨネーズ	和え	インゲンソテー	麦						
	四色なます	麦	ナスと蕪の炒め煮	レインボーサラダ	マヨネーズ	和え	マヨネーズ	和え	南瓜のコンニャク	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	329kcal	572kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	12.3g	16.4g	
	脂質	17.9g	18.5g	脂質	26.6g	27.2g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	19.4g	20.0g	
	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	38.2g	91.0g	
	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	581mg	582mg	
カリウム	509mg	570mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	562mg	623mg		
リン	163mg	228mg	リン	143mg	208mg	リン	144mg	209mg	リン	157mg	222mg	リン	151mg	216mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
間食	◎ハイチップル(缶)	15g	◎黄桃(缶)	15g	◎ハイチップル(缶)	15g	◎みかん(缶)	15g	◎ハイチップル(缶)	15g						
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	赤魚の竜田揚	麦	さつま芋と鶏肉の炒め物	麦	フリの蒲焼	麦	鰯の酒蒸し煮	麦	鯖の磯辺焼き	麦						
	きのこのあん	麦	きのこのきんぴら	麦	人参グラッセ	麦	人参のきんぴら	麦	チンゲン菜ソテー	麦						
	スイートパンフ	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	菜の花のクリーム煮	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	春雨のマヨネーズ炒め	麦						
	青菜のわさび和え	麦	大根のマヨネーズ和え	麦	和風マヨネーズ和え	麦	和風マヨネーズ和え	麦	蕪の野菜あんかけ	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	339kcal	582kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	
	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g	
	脂質	17.7g	18.3g	脂質	13.2g	13.8g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	24.8g	25.4g	
炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	40.3g	93.1g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	15.5g	68.3g	炭水化物	21.7g	74.5g		
ナトリウム	439mg	440mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	657mg	658mg		
カリウム	592mg	653mg	カリウム	586mg	647mg	カリウム	560mg	621mg	カリウム	399mg	460mg	カリウム	419mg	480mg		
リン	159mg	224mg	リン	162mg	227mg	リン	121mg	186mg	リン	146mg	211mg	リン	158mg	223mg		
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	鶏肉の煮物	麦	鶏肉の煮物	麦	鶏肉の煮物	麦	鶏肉の煮物	麦	鶏肉の煮物	麦						
	鶏肉の煮物	麦	鶏肉の煮物	麦	鶏肉の煮物	麦	鶏肉の煮物	麦	鶏肉の煮物	麦						
	鶏肉の煮物	麦	鶏肉の煮物	麦	鶏肉の煮物	麦	鶏肉の煮物	麦	鶏肉の煮物	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	971kcal	1700kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.8g	41.1g	
	脂質	57.0g	58.8g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	63.9g	65.7g	
	炭水化物	84.5g	242.9g	炭水化物	91.9g	250.3g	炭水化物	73.9g	232.3g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	72.9g	231.3g	
	ナトリウム	1860mg	1863mg	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	1922mg	1925mg	ナトリウム	1768mg	1771mg	
カリウム	1560mg	1743mg	カリウム	1454mg	1637mg	カリウム	1538mg	1721mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1266mg	1449mg		
リン	408mg	603mg	リン	433mg	628mg	リン	384mg	579mg	リン	379mg	574mg	リン	413mg	608mg		
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.5g	4.6g		
合計	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	
	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.1g	41.4g	
	脂質	57.1g	58.9g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	64.0g	65.8g	
	炭水化物	99.7g	258.1g	炭水化物	107.4g	265.8g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	88.1g	246.5g	
	ナトリウム	1861mg	1864mg	ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	1925mg	1928mg	ナトリウム	1769mg	1772mg	
	カリウム	1617mg	1800mg	カリウム	1514mg	1697mg	カリウム	1595mg	1778mg	カリウム	1352mg	1535mg	カリウム	1323mg	1506mg	
	リン	411mg	606mg	リン	440mg	635mg	リン	387mg	582mg	リン	385mg	580mg	リン	416mg	611mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.5g	4.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal
	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.1g	41.4g	
脂質	57.1g	58.9g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	64.0g	65.8g		
炭水化物	99.7g	258.1g	炭水化物	107.4g	265.8g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	88.1g	246.5g		
ナトリウム	1861mg	1864mg	ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	1925mg	1928mg	ナトリウム	1769mg	1772mg		
カリウム	1617mg	1800mg	カリウム	1514mg	1697mg	カリウム	1595mg	1778mg	カリウム	1352mg	1535mg	カリウム	1323mg	1506mg		
リン	411mg	606mg	リン	440mg	635mg	リン	387mg	582mg	リン	385mg	580mg	リン	416mg	611mg		
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.5g	4.6g		

※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の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

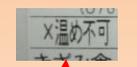


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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19日(月)		9月20日(火)		9月21日(水)		9月22日(木)		9月23日(金)		
朝食	★ごはん180g	豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり れんこんサラダ	★ごはん180g	白玉焼き 目のきのきんひら さつま芋サラダ	★ごはん180g	寄せ豆腐のうず煮 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ	★ごはん180g	ロールキャベツのスープ煮 ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ	★ごはん180g	白菜とがんもの煮物 鶏ごぼう ハンサンスー	
		乳麦 小麦 卵麦		卵麦 卵乳麦		卵麦 卵乳麦		卵麦 卵乳麦		小麦 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	220kcal	510kcal	244kcal	534kcal	214kcal	504kcal	231kcal	521kcal	210kcal	500kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	7.2g	12.1g	7.7g	12.6g	6.4g	11.3g	10.4g	15.3g
	脂質	13.9g	14.6g	15.0g	15.7g	14.1g	14.8g	13.8g	14.5g	10.0g	10.7g
	炭水化物	15.4g	78.3g	20.2g	83.1g	16.1g	79.0g	20.8g	83.7g	19.2g	82.1g
	ナトリウム	535mg	536mg	333mg	334mg	737mg	738mg	603mg	604mg	758mg	759mg
	カリウム	488mg	560mg	383mg	455mg	318mg	390mg	458mg	530mg	337mg	409mg
	リン	133mg	210mg	144mg	221mg	102mg	179mg	129mg	206mg	149mg	226mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	0.8g	0.8g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん180g	キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中巻風サラダ	★ごはん180g	ささみ天葉フライ インケンソテー 五色煮豆 野菜のピーナッツ和え	★ごはん180g	こんがりハンバーグ 特製テミグラスソース アスパラ キャベツとウインナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風	★ごはん180g	サウラの幽庵焼 人参のきんひら 蒸し鶏の炒め物 青菜のおかかマヨネーズ和え	★ごはん180g	豚ばら肉炒め 大根と露の出汁煮 菜の花のおひたし	
		乳麦 小麦 卵麦		小麦 卵麦 小麦 卵麦		乳麦 卵麦 小麦 卵麦		小麦 卵麦 卵乳麦 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	283kcal	573kcal	281kcal	571kcal	321kcal	611kcal	268kcal	558kcal	296kcal	586kcal
	たんぱく質	16.9g	21.8g	17.4g	22.3g	18.9g	23.8g	18.1g	23.0g	11.3g	16.2g
	脂質	13.0g	13.7g	12.6g	13.3g	18.4g	19.1g	14.3g	15.0g	19.0g	19.7g
	炭水化物	27.1g	90.0g	25.9g	88.8g	19.7g	82.6g	15.4g	78.3g	18.9g	81.8g
	ナトリウム	883mg	884mg	817mg	818mg	857mg	858mg	542mg	543mg	814mg	815mg
	カリウム	738mg	810mg	591mg	663mg	600mg	672mg	612mg	684mg	609mg	681mg
	リン	209mg	286mg	197mg	274mg	206mg	283mg	219mg	296mg	162mg	239mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	2.1g	2.1g	2.2g	2.2g	1.4g	1.4g	2.1g	2.1g	
間食	◎黄桃(缶)150g	★ごはん180g	◎みかん(缶)150g	★ごはん180g	◎ハイチツプル(缶)150g	★ごはん180g	◎黄桃(缶)150g	★ごはん180g	◎ハイチツプル(缶)150g		
		鯖の塩焼 スナックえんどう 法蓮草ソテー 玉子入ハヤサラダ		豚肉と野菜の中巻炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ホテトマサラダ		ホッケの照焼 ピーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ		ゆかりチキンのガーリックマドレーヌ チンゲン菜ソテー 豚肉としめじの生姜バター風味 アキベツとベーコンの和え物		フリの西京焼 塩枝豆 マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ	
		乳麦 卵乳麦		小麦 卵乳麦		小麦 卵乳麦		小麦 卵乳麦		小麦 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	321kcal	611kcal	320kcal	610kcal	284kcal	574kcal	274kcal	564kcal	281kcal	571kcal
	たんぱく質	13.7g	18.6g	16.0g	20.9g	14.9g	19.8g	15.5g	20.4g	17.0g	21.9g
	脂質	22.0g	22.6g	17.9g	18.6g	15.2g	15.9g	17.0g	17.7g	13.2g	13.9g
	炭水化物	15.2g	78.1g	22.7g	85.6g	20.0g	82.9g	14.6g	77.5g	21.5g	84.4g
	ナトリウム	642mg	643mg	840mg	841mg	629mg	630mg	884mg	885mg	592mg	593mg
	カリウム	410mg	482mg	663mg	735mg	509mg	581mg	514mg	586mg	458mg	530mg
リン	180mg	257mg	218mg	295mg	209mg	286mg	175mg	252mg	158mg	235mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	2.2g	2.3g	1.5g	1.5g	
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	824kcal	1694kcal	845kcal	1715kcal	819kcal	1689kcal	773kcal	1643kcal	787kcal	1657kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	40.6g	55.3g	41.5g	56.2g	40.0g	54.7g	38.7g	53.4g
	脂質	48.9g	51.0g	45.5g	47.6g	47.7g	49.8g	45.1g	47.2g	42.2g	44.3g
	炭水化物	57.7g	246.4g	68.8g	257.5g	55.8g	244.5g	50.8g	239.5g	59.6g	248.3g
	ナトリウム	2060mg	2063mg	1990mg	1993mg	2223mg	2226mg	2029mg	2032mg	2164mg	2167mg
	カリウム	1636mg	1852mg	1637mg	1853mg	1427mg	1643mg	1584mg	1800mg	1404mg	1620mg
	リン	522mg	753mg	559mg	790mg	517mg	748mg	523mg	754mg	469mg	700mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	5.0g	5.0g	5.7g	5.7g	5.1g	5.2g	5.5g	5.5g
	合計(間食込)	エネルギー	952kcal	1822kcal	941kcal	1811kcal	945kcal	1815kcal	901kcal	1771kcal	913kcal
たんぱく質		39.8g	54.5g	41.4g	56.1g	42.1g	56.8g	40.8g	55.5g	39.3g	54.0g
脂質		49.1g	51.2g	45.7g	47.8g	47.9g	50.0g	45.3g	47.4g	42.4g	44.5g
炭水化物		88.6g	277.3g	91.8g	280.5g	86.3g	275.0g	81.7g	270.4g	90.1g	278.8g
ナトリウム		2066mg	2069mg	1996mg	1999mg	2225mg	2228mg	2035mg	2038mg	2166mg	2169mg
カリウム		1756mg	1972mg	1750mg	1966mg	1541mg	1751mg	1704mg	1920mg	1518mg	1734mg
リン		536mg	767mg	571mg	802mg	523mg	754mg	537mg	768mg	475mg	706mg
食塩相当量		5.2g	5.2g	5.0g	5.0g	5.7g	5.7g	5.1g	5.2g	5.5g	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の場合は事前にご相談ください。
 ※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19日(月)		9月20日(火)		9月21日(水)		9月22日(木)		9月23日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		
	麩と大根の煮物	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	
	ひじきと挽肉の炒め煮	根菜のごま酢炒め	麦	キャベツとインゲンのソテー	麦	ふきの含め煮	麦	スパマト炒め	麦	きのこの佃煮	麦	
	★味噌汁	★味噌汁	麦	人参しりしり	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	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	
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
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		
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		
昼 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		
	ポテトコロッケ	卵乳麦	八宝菜	え	さわら南蛮焼	麦	ポークチャップ	乳	えびカツ	麦え		
	ミックスソテー	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	塩枝豆		大豆と人参の煮物	麦	オクラのペペロンチーノ	麦		
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	かにかまと春雨の中華和え	卵麦	ブロッコリーの煮物	麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦		
	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	★味噌汁	麦	キャベツのピーナツ和え	麦落		
	★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	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		
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		
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		
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		
夕 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		
	鶏のごまタレ煮	麦	ブリの磯辺焼	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	ミックスカレーのルー	乳麦	ロールキャベツの味噌煮込み	麦		
	人参のきな粉和え	麦	大根の甘酢漬	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	大根とえのきのきんぴら	麦	菜の花	麦		
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	ジャガイモのそぼろ煮	乳麦	野菜炒め	卵麦	オクラのポン酢ジュレ和え	麦	豚肉と大根の煮物	麦		
	たたきごぼう	麦	キャベツの白だし和え	卵麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		
	★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	
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		
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		
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		
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		
合 計	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
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	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。

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。

「刻み食」 週間献立表

	9月19日(月)			9月20日(火)			9月21日(水)			9月22日(木)			9月23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	★全粥240g	
	麩と大根の煮物	大豆とキャベツのスープ煮	大根と豚肉の甘辛煮	法蓮草と豆腐の卵とじ	さつま芋と豚肉の揚煮	スナトマト炒め	根菜の柚子マリネ	根菜の柚子マリネ	根菜の柚子マリネ	根菜の柚子マリネ	根菜の柚子マリネ	根菜の柚子マリネ	根菜の柚子マリネ	根菜の柚子マリネ	根菜の柚子マリネ	根菜の柚子マリネ
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	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	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	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	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	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	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	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	★全粥240g	★全粥240g	
	ポテトコロッケ	八宝菜	え	さわら南蛮焼	麦	ポークチャップ	乳	えびカツ	麦え							
	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	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	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	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	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	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	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	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	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	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	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
	鶏のごまタレ煮	プリの磯辺焼	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	ミックスカレーのルー	乳麦	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦							
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	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	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	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	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	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	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	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	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
	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	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	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	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	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	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	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	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。

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。

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19日(月)			9月20日(火)			9月21日(水)			9月22日(木)			9月23日(金)			
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	大根の千切煮	乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		温泉玉子	卵麦		五色煮豆	卵麦		
	若芽の酢味噌和え	乳麦		昆布の佃煮	麦		メンマの中華和え	乳麦か		ふきの煮物	乳麦		大根とひじきの煮物	麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	90kcal	264kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal
	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g
	脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g
	炭水化物	炭水化物	14.0g	52.4g	炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g
	ナトリウム	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	487mg	1010mg	ナトリウム	722mg	1245mg	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	571mg	1094mg
塩分	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		五目豆腐煮	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		大根煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		
	もやしサラダ	卵乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	210kcal	384kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	163kcal	337kcal	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	207kcal	381kcal
	蛋白質	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g
	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.7g	11.4g
	炭水化物	炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g
ナトリウム	ナトリウム	979mg	1502mg	ナトリウム	829mg	1352mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	806mg	1329mg	ナトリウム	845mg	1368mg	
塩分	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		鶏の照焼	乳麦		白身のおろし煮	乳麦		クリームコロッケ	卵乳麦か		
	竹輪の五色きんぴら	乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		金時豆の煮物	乳麦		昆布煮豆	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		
	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		菜の花の辛子和え	乳麦		若竹煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	364kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	183kcal	357kcal
	蛋白質	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	11.9g	15.7g	蛋白質	7.2g	11.0g
	脂質	脂質	10.1g	10.8g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.5g	10.2g
	炭水化物	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	22.2g	60.6g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	17.3g	55.7g
ナトリウム	ナトリウム	849mg	1372mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	926mg	1449mg	ナトリウム	711mg	1234mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	
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	490kcal	1012kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	477kcal	999kcal	エネルギー	508kcal	1030kcal
	蛋白質	蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	20.7g	32.1g
	脂質	脂質	23.1g	25.2g	脂質	24.7g	26.8g	脂質	19.7g	21.8g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.4g	27.5g
	炭水化物	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	51.0g	166.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2281mg	3850mg	ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	2294mg	3863mg	ナトリウム	2341mg	3910mg	ナトリウム	2127mg	3696mg
塩分	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.4g	9.4g	

★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ことがあります
※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