

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月3日(月)			10月4日(火)			10月5日(水)			10月6日(木)			10月7日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 根菜の柚子マリネ ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 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(巻麴・揚げ)			★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 中華うま煮 大根とツナの炒め物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 麴の玉子とし 大根とごぼうの甘辛煮 ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 枝豆とかにかまの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		
	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	198kcal	452kcal	エネルギー	143kcal	416kcal	エネルギー	179kcal	445kcal	エネルギー	176kcal	433kcal	エネルギー	236kcal	490kcal
	たんぱく質	9.2g	14.3g	たんぱく質	11.5g	17.8g	たんぱく質	10.2g	16.0g	たんぱく質	6.4g	11.4g	たんぱく質	12.0g	17.1g
	脂質	8.0g	8.8g	脂質	4.6g	6.3g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	10.3g	11.1g	脂質	14.6g	15.4g
昼食	炭水化物	21.6g	76.0g	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	14.1g	69.0g	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	15.1g	69.5g
	ナトリウム	719mg	867mg	ナトリウム	639mg	865mg	ナトリウム	815mg	1068mg	ナトリウム	788mg	1016mg	ナトリウム	622mg	770mg
	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.0g
	★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 鶏と蓮根のポリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g ホッケの酒粕焼 インゲンソテー 切干と焼肉のオysters炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜)			★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)			★ごはん150g 赤魚のごま焼 キャベツソテー 鶏肉のすき焼煮 えのきのおろし和え ★味噌汁(小松菜・切干)		
	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	248kcal	502kcal	エネルギー	191kcal	452kcal	エネルギー	267kcal	531kcal	エネルギー	176kcal	432kcal
間食	たんぱく質	16.6g	21.7g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	17.1g	22.5g	たんぱく質	19.8g	25.5g	たんぱく質	15.6g	20.7g
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	16.9g	17.7g	脂質	6.5g	7.5g	脂質	16.0g	16.9g	脂質	6.5g	7.3g
	炭水化物	10.4g	65.3g	炭水化物	12.3g	66.5g	炭水化物	12.9g	68.0g	炭水化物	9.5g	65.6g	炭水化物	13.6g	68.3g
	ナトリウム	662mg	916mg	ナトリウム	712mg	860mg	ナトリウム	606mg	834mg	ナトリウム	680mg	907mg	ナトリウム	723mg	951mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g
夕食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏肉のカレー風味焼 アスパラ 白菜の煮ひたし ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麴)			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん150g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(小松菜・切干)			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん150g メンチカツ スナッペンどう 五色煮豆 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 白身魚の生姜煮 ヒーマンソテー 牛肉の辛煮 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め ソナめっさり煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★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	209kcal	471kcal	エネルギー	233kcal	489kcal	エネルギー	287kcal	546kcal	エネルギー	183kcal	439kcal	エネルギー	216kcal	478kcal
	たんぱく質	16.2g	21.8g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	13.7g	18.9g	たんぱく質	14.5g	19.7g	たんぱく質	14.1g	19.8g
	脂質	11.5g	12.4g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	14.7g	16.0g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	9.9g	10.8g
合計	炭水化物	10.0g	65.7g	炭水化物	20.1g	74.8g	炭水化物	24.8g	79.2g	炭水化物	16.4g	71.3g	炭水化物	16.9g	72.6g
	ナトリウム	647mg	893mg	ナトリウム	866mg	1094mg	ナトリウム	697mg	862mg	ナトリウム	663mg	810mg	ナトリウム	847mg	1073mg
	食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.7g
	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	618kcal	1390kcal	エネルギー	624kcal	1407kcal	エネルギー	657kcal	1443kcal	エネルギー	626kcal	1403kcal	エネルギー	628kcal	1400kcal
合計(間食込)	たんぱく質	42.0g	57.8g	たんぱく質	38.8g	55.3g	たんぱく質	41.0g	57.4g	たんぱく質	40.7g	56.6g	たんぱく質	41.7g	57.6g
	脂質	30.4g	32.9g	脂質	31.2g	34.5g	脂質	30.0g	33.9g	脂質	32.3g	34.7g	脂質	31.0g	33.5g
	炭水化物	42.0g	207.0g	炭水化物	48.7g	213.4g	炭水化物	51.8g	216.2g	炭水化物	39.9g	205.9g	炭水化物	45.6g	210.4g
	ナトリウム	2028mg	2676mg	ナトリウム	2217mg	2819mg	ナトリウム	2118mg	2764mg	ナトリウム	2131mg	2733mg	ナトリウム	2192mg	2794mg
	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1597kcal	エネルギー	821kcal	1604kcal	エネルギー	858kcal	1644kcal	エネルギー	824kcal	1601kcal	エネルギー	835kcal	1607kcal
	たんぱく質	48.1g	63.9g	たんぱく質	46.5g	63.0g	たんぱく質	48.4g	64.8g	たんぱく質	47.6g	63.5g	たんぱく質	47.8g	63.7g
	脂質	37.5g	40.0g	脂質	38.2g	41.5g	脂質	37.0g	40.9g	脂質	39.3g	41.7g	脂質	38.1g	40.6g
	炭水化物	73.9g	238.9g	炭水化物	76.5g	241.2g	炭水化物	80.7g	245.1g	炭水化物	68.8g	234.8g	炭水化物	77.5g	242.3g
	ナトリウム	2102mg	2750mg	ナトリウム	2293mg	2895mg	ナトリウム	2195mg	2841mg	ナトリウム	2205mg	2807mg	ナトリウム	2266mg	2868mg
	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.3g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

お食事の作り方

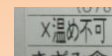


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

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

	10月3日(月)			10月4日(火)			10月5日(水)			10月6日(木)			10月7日(金)		
朝食	★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 根菜の柚子マリネ			★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 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 オムレツ ホワイトソース 中華うま煮 大根とツナの炒め物			★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 麩の玉子とし 大根とごぼうの甘辛煮			★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 枝豆とかにかまの煮物 白菜のごま味噌和え		
	卵乳麦 麦 麦 麦			卵乳麦 乳麦 卵麦 卵麦			卵麦 乳麦 卵乳麦か 麦			卵麦 卵乳麦 麦 麦			麦 卵麦か 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	198kcal	391kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	236kcal	429kcal
	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	6.4g	9.7g	たんぱく質	12.0g	15.3g
昼食	★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 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし			★ごはん120g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル			★ごはん120g ホッケの酒粕焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え			★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物			★ごはん120g 赤魚のごま焼 キャベツソテー 鶏肉のすき焼煮 えのきのおろし和え		
	乳麦 麦 麦 麦			麦か 卵乳麦 麦 麦			麦 乳麦 麦 麦			麦 乳麦 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	211kcal	404kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	176kcal	369kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	15.6g	18.9g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん120g 鶏肉のカレー風味焼 アスパラ 白菜の煮ひたし ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物			★ごはん120g メンチカツ スナックえんどう 五色煮豆 カリフラワーの柚子味噌和え			★ごはん120g 白身魚の生姜煮 ピーマンソテー 牛肉の辛煮 切干と人参のハリハリ			★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め ソナめっさり煮 オクラともぎらのピーナツ味噌和え		
	麦 麦 麦 麦			麦落 麦 麦 麦			乳麦 麦 卵麦 麦			麦 卵乳麦 麦 麦			麦か 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	209kcal	402kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	287kcal	480kcal	エネルギー	183kcal	376kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
夕食	★ごはん120g 鶏肉のカレー風味焼 アスパラ 白菜の煮ひたし ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物			★ごはん120g メンチカツ スナックえんどう 五色煮豆 カリフラワーの柚子味噌和え			★ごはん120g 白身魚の生姜煮 ピーマンソテー 牛肉の辛煮 切干と人参のハリハリ			★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め ソナめっさり煮 オクラともぎらのピーナツ味噌和え		
	麦 麦 麦 麦			麦落 麦 麦 麦			乳麦 麦 卵麦 麦			麦 卵乳麦 麦 麦			麦か 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	209kcal	402kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	287kcal	480kcal	エネルギー	183kcal	376kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	14.1g	17.4g
合計	★ごはん120g 鶏肉のカレー風味焼 アスパラ 白菜の煮ひたし ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物			★ごはん120g メンチカツ スナックえんどう 五色煮豆 カリフラワーの柚子味噌和え			★ごはん120g 白身魚の生姜煮 ピーマンソテー 牛肉の辛煮 切干と人参のハリハリ			★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め ソナめっさり煮 オクラともぎらのピーナツ味噌和え		
	麦 麦 麦 麦			麦落 麦 麦 麦			乳麦 麦 卵麦 麦			麦 卵乳麦 麦 麦			麦か 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	618kcal	1197kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	657kcal	1236kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal
	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	41.7g	51.6g
合計(間食込)	★ごはん120g 鶏肉のカレー風味焼 アスパラ 白菜の煮ひたし ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物			★ごはん120g メンチカツ スナックえんどう 五色煮豆 カリフラワーの柚子味噌和え			★ごはん120g 白身魚の生姜煮 ピーマンソテー 牛肉の辛煮 切干と人参のハリハリ			★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め ソナめっさり煮 オクラともぎらのピーナツ味噌和え		
	麦 麦 麦 麦			麦落 麦 麦 麦			乳麦 麦 卵麦 麦			麦 卵乳麦 麦 麦			麦か 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	825kcal	1404kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal
	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	47.8g	57.7g

※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。
 ※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

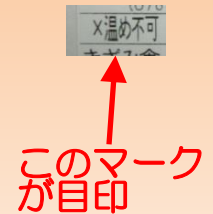


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	10月3日(月)			10月4日(火)			10月5日(水)			10月6日(木)			10月7日(金)		
朝食	★ごはん150g がんもどきの含め煮 さつま芋の甘露煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 竹輪の五色きんぴら オクラのポン酢ジュレ			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し マリーネサラダ			★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 中華うま煮炒め ポテトビーンズサラダ			★ごはん150g 白菜と豚肉の煮ひたし スイートパンプ インゲンのごま和え		
	麦 麦 麦			麦 麦 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	186kcal	429kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	275kcal	518kcal	エネルギー	263kcal	506kcal
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	5.4g	9.5g
	脂質	4.8g	5.4g	脂質	9.2g	9.8g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	11.7g	12.3g
	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	34.7g	87.5g
	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	298mg	299mg
	カリウム	497mg	558mg	カリウム	339mg	400mg	カリウム	382mg	443mg	カリウム	398mg	459mg	カリウム	540mg	601mg
	リン	111mg	176mg	リン	132mg	197mg	リン	86mg	151mg	リン	132mg	197mg	リン	121mg	186mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.8g	0.8g	
昼食	★ごはん150g えひカツ 法蓮草ソテー 揚げナスの煮物 マッシュユサラダ			★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み アスパラ 野菜のトマト煮 春雨フルーツサラダ			★ごはん150g マーボナス 鶏の照煮込み 白菜と厚揚げのとりみ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え			★ごはん150g 白身フライ スナッペンどん じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 大根なます			★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 野菜のブラウンソース煮込み ミックスマカロニサラダ		
	麦 麦 麦			麦 麦 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	402kcal	645kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	388kcal	631kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	12.0g	16.1g
	脂質	25.7g	26.3g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	30.9g	83.7g	炭水化物	30.0g	82.8g
	ナトリウム	590mg	597mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	698mg	699mg
	カリウム	493mg	554mg	カリウム	407mg	468mg	カリウム	518mg	579mg	カリウム	516mg	577mg	カリウム	483mg	544mg
	リン	169mg	234mg	リン	105mg	170mg	リン	140mg	205mg	リン	191mg	256mg	リン	144mg	209mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎ハイチツプル(缶) /5g			◎黄桃(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g		
夕食	★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 ウインナーときのこの炒め物 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g 肉丼の具 パスタのクリーム煮 ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g フリの塩焼 人参シャトー かぼちゃのゴマ煮 麩とえのきのさっと煮			★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 切干大根煮 玉子スハサラダ			★ごはん150g 天津飯の具 豚肉と大根のピリ辛煮 マセドニアンサラダ		
	麦 麦 麦			麦 麦 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	392kcal	635kcal	エネルギー	426kcal	669kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	383kcal	626kcal
	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	15.9g	20.0g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	9.3g	13.4g
	脂質	28.7g	29.3g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	27.6g	28.2g
	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	37.3g	90.1g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	22.3g	75.1g
	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	801mg	802mg
	カリウム	459mg	520mg	カリウム	526mg	587mg	カリウム	708mg	769mg	カリウム	270mg	331mg	カリウム	348mg	409mg
	リン	144mg	209mg	リン	182mg	247mg	リン	175mg	240mg	リン	103mg	168mg	リン	110mg	175mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	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	980kcal	1709kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	26.7g	39.0g
	脂質	59.2g	61.0g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	63.5g	65.3g
	炭水化物	85.8g	244.2g	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	81.2g	239.6g	炭水化物	82.3g	240.7g	炭水化物	87.0g	245.4g
	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	1923mg	1926mg	ナトリウム	1971mg	1974mg	ナトリウム	1797mg	1800mg
	カリウム	1449mg	1632mg	カリウム	1272mg	1455mg	カリウム	1608mg	1791mg	カリウム	1184mg	1367mg	カリウム	1371mg	1554mg
	リン	424mg	619mg	リン	419mg	614mg	リン	401mg	596mg	リン	426mg	621mg	リン	375mg	570mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	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		1044kcal	1773kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1082kcal	1811kcal
たんぱく質		27.3g	39.6g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	27.1g	39.4g
脂質		59.3g	61.1g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	57.1g	58.9g	脂質	61.1g	62.9g	脂質	63.6g	65.4g
炭水化物		101.3g	259.7g	炭水化物	101.0g	259.4g	炭水化物	96.4g	254.8g	炭水化物	97.8g	256.2g	炭水化物	98.5g	256.9g
ナトリウム		1972mg	1975mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	1924mg	1927mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	1800mg	1803mg
カリウム		1509mg	1692mg	カリウム	1328mg	1511mg	カリウム	1665mg	1848mg	カリウム	1244mg	1427mg	カリウム	1427mg	1610mg
リン		431mg	626mg	リン	425mg	620mg	リン	404mg	599mg	リン	433mg	628mg	リン	381mg	576mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	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

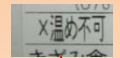


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	10月3日(月)				10月4日(火)				10月5日(水)				10月6日(木)				10月7日(金)			
朝食	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 大根と露の出汁煮 鶏肉とオクラの中華風				★ごはん180g スクランブルエッグ 里芋のかに風あかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ				★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 コンニャクの辛味炒め				★ごはん180g 牛草焼き 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え				★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 きんぴら 菜の花ときのこの酢味噌和え			
	卵麦 麦 麦				卵麦 麦 卵麦				麦 麦 卵麦落				卵麦 麦 卵乳麦				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	183kcal	473kcal		エネルギー	228kcal	518kcal		エネルギー	187kcal	477kcal		エネルギー	194kcal	484kcal		エネルギー	237kcal	527kcal	
	たんぱく質	9.9g	14.8g		たんぱく質	6.6g	11.5g		たんぱく質	11.7g	16.6g		たんぱく質	9.2g	14.1g		たんぱく質	9.6g	14.5g	
	脂質	9.4g	10.1g		脂質	16.2g	16.9g		脂質	11.0g	11.7g		脂質	11.1g	11.8g		脂質	10.5g	11.2g	
	炭水化物	14.1g	77.0g		炭水化物	13.0g	75.9g		炭水化物	10.9g	73.8g		炭水化物	15.4g	78.3g		炭水化物	27.3g	90.2g	
	ナトリウム	660mg	661mg		ナトリウム	386mg	387mg		ナトリウム	658mg	659mg		ナトリウム	541mg	542mg		ナトリウム	647mg	648mg	
	カリウム	404mg	476mg		カリウム	261mg	333mg		カリウム	398mg	470mg		カリウム	486mg	558mg		カリウム	568mg	640mg	
	リン	121mg	198mg		リン	79mg	156mg		リン	158mg	235mg		リン	135mg	212mg		リン	149mg	226mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.0g	1.0g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.4g	1.4g		食塩相当量	1.6g	1.6g		
昼食	★ごはん180g えひ団子の炊き合せ 大豆と椎茸の煮物 レインボー春雨				★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん チンシャオロース 野菜のピーナッツ和え				★ごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ カリフラワーの塩炒め コーンサラダ				★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物				★ごはん180g ポークシンジャー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え			
	卵麦え 麦 卵麦				乳麦 卵麦 麦落				麦 麦 卵乳麦				麦 麦 卵乳麦				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	338kcal	628kcal		エネルギー	280kcal	570kcal		エネルギー	341kcal	631kcal		エネルギー	316kcal	606kcal		エネルギー	270kcal	560kcal	
	たんぱく質	14.0g	18.9g		たんぱく質	18.7g	23.6g		たんぱく質	16.2g	21.1g		たんぱく質	17.0g	21.9g		たんぱく質	13.7g	18.6g	
	脂質	19.1g	19.8g		脂質	15.8g	16.5g		脂質	21.7g	22.4g		脂質	15.0g	15.7g		脂質	16.1g	16.8g	
	炭水化物	28.0g	90.9g		炭水化物	17.0g	79.9g		炭水化物	18.4g	81.3g		炭水化物	27.5g	90.4g		炭水化物	17.8g	80.7g	
	ナトリウム	823mg	824mg		ナトリウム	789mg	790mg		ナトリウム	596mg	597mg		ナトリウム	667mg	668mg		ナトリウム	642mg	643mg	
	カリウム	683mg	755mg		カリウム	627mg	699mg		カリウム	560mg	632mg		カリウム	428mg	500mg		カリウム	504mg	576mg	
	リン	208mg	285mg		リン	199mg	276mg		リン	79mg	156mg		リン	193mg	270mg		リン	177mg	254mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.6g	1.6g		
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかつ 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え				◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 アスパラ かぼちゃの揚げ煮 切干と人参のハリハリ				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚バラと白菜の味噌煮込み れんこんと竹の子のおかつ煮 菜の花としらすのおひたし				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉丼の具 白菜と厚揚げの中華そば煮 野菜のバジルチーズ焼き				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g さわら南蛮焼 スナックえんどう フロッコリーの煮物 ポテトマサラダ			
	麦 麦 卵麦				麦 麦 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	329kcal	619kcal		エネルギー	276kcal	566kcal		エネルギー	262kcal	552kcal		エネルギー	305kcal	595kcal		エネルギー	287kcal	577kcal	
	たんぱく質	16.9g	21.8g		たんぱく質	13.9g	18.8g		たんぱく質	11.8g	16.7g		たんぱく質	15.4g	20.3g		たんぱく質	15.5g	20.4g	
	脂質	22.0g	22.7g		脂質	12.2g	12.9g		脂質	14.7g	15.4g		脂質	15.9g	16.6g		脂質	16.1g	16.8g	
	炭水化物	16.2g	79.1g		炭水化物	25.8g	88.7g		炭水化物	19.8g	82.7g		炭水化物	25.5g	88.4g		炭水化物	20.1g	83.0g	
	ナトリウム	767mg	768mg		ナトリウム	570mg	571mg		ナトリウム	807mg	808mg		ナトリウム	795mg	796mg		ナトリウム	772mg	773mg	
	カリウム	560mg	632mg		カリウム	570mg	642mg		カリウム	550mg	622mg		カリウム	710mg	782mg		カリウム	545mg	617mg	
	リン	187mg	264mg		リン	190mg	267mg		リン	195mg	272mg		リン	202mg	279mg		リン	228mg	305mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.4g	1.5g		食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	2.0g	2.0g		
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	850kcal	1720kcal		エネルギー	784kcal	1654kcal		エネルギー	790kcal	1660kcal		エネルギー	815kcal	1685kcal		エネルギー	794kcal	1664kcal	
	たんぱく質	40.8g	55.5g		たんぱく質	39.2g	53.9g		たんぱく質	39.7g	54.4g		たんぱく質	41.6g	56.3g		たんぱく質	38.8g	53.5g	
	脂質	50.5g	52.6g		脂質	44.2g	46.3g		脂質	47.4g	49.5g		脂質	42.0g	44.1g		脂質	42.7g	44.8g	
	炭水化物	58.3g	247.0g		炭水化物	55.8g	244.5g		炭水化物	49.1g	237.8g		炭水化物	68.4g	257.1g		炭水化物	65.2g	253.9g	
	ナトリウム	2250mg	2253mg		ナトリウム	1745mg	1748mg		ナトリウム	2061mg	2064mg		ナトリウム	2003mg	2006mg		ナトリウム	2061mg	2064mg	
	カリウム	1647mg	1863mg		カリウム	1458mg	1674mg		カリウム	1508mg	1724mg		カリウム	1624mg	1840mg		カリウム	1617mg	1833mg	
	リン	516mg	747mg		リン	468mg	699mg		リン	432mg	663mg		リン	530mg	761mg		リン	554mg	785mg	
	食塩相当量	5.8g	5.8g		食塩相当量	4.4g	4.5g		食塩相当量	5.3g	5.3g		食塩相当量	5.1g	5.1g		食塩相当量	5.2g	5.2g	
	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		978kcal	1848kcal		エネルギー	910kcal	1780kcal		エネルギー	886kcal	1756kcal		エネルギー	943kcal	1813kcal		エネルギー	890kcal	1760kcal	
たんぱく質		41.6g	56.3g		たんぱく質	39.8g	54.5g		たんぱく質	40.5g	55.2g		たんぱく質	42.4g	57.1g		たんぱく質	39.6g	54.3g	
脂質		50.7g	52.8g		脂質	44.4g	46.5g		脂質	47.6g	49.7g		脂質	42.2g	44.3g		脂質	42.9g	45.0g	
炭水化物		89.2g	277.9g		炭水化物	86.3g	275.0g		炭水化物	72.1g	260.8g		炭水化物	99.3g	288.0g		炭水化物	88.2g	276.9g	
ナトリウム		2256mg	2259mg		ナトリウム	1747mg	1750mg		ナトリウム	2061mg	2070mg		ナトリウム	2009mg	2012mg		ナトリウム	2061mg	2070mg	
カリウム		1767mg	1983mg		カリウム	1572mg	1788mg		カリウム	1621mg	1837mg		カリウム	1744mg	1960mg		カリウム	1730mg	1946mg	
リン		530mg	761mg		リン	474mg	705mg		リン	444mg	675mg		リン	544mg	775mg		リン	566mg	797mg	
食塩相当量		5.8g	5.8g		食塩相当量	4.4g	4.5g		食塩相当量	5.3g	5.3g		食塩相当量	5.1g	5.1g		食塩相当量	5.2g	5.2g	
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	978kcal	1848kcal		エネルギー	910kcal	1780kcal		エネルギー	886kcal	1756kcal		エネルギー	943kcal	1813kcal		エネルギー	890kcal	1760kcal	
	たんぱく質	41.6g	56.3g		たんぱく質	39.8g	54.5g		たんぱく質	40.5g	55.2g		たんぱく質	42.4g	57.1g		たんぱく質	39.6g	54.3g	
	脂質	50.7g	52.8g		脂質	44.4g	46.5g		脂質	47.6g	49.7g		脂質	42.2g	44.3g		脂質	42.9g	45.0g	
	炭水化物	89.2g	277.9g		炭水化物	86.3g	275.0g		炭水化物	72.1g	260.8g		炭水化物	99.3g	288.0g		炭水化物	88.2g	276.9g	
	ナトリウム	2256mg	2259mg		ナトリウム	1747mg	1750mg		ナトリウム	2061mg	2070mg		ナトリウム	2009mg	2012mg		ナトリウム	2061mg	2070mg	
	カリウム	1767mg	1983mg		カリウム	1572mg	1788mg		カリウム	1621mg	1837mg		カリウム	1744mg	1960mg		カリウム	1730mg	1946mg	
	リン	530mg	761mg		リン	474mg	705mg		リン	444mg	675mg		リン	544mg	775mg		リン	566mg	797mg	
	食塩相当量	5.8g	5.8g		食塩相当量	4.4g	4.5g		食塩相当量	5.3g	5.3g		食塩相当量	5.1g	5.1g		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

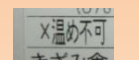


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

「やわらか普通食」 週間献立表

		10月3日(月)			10月4日(火)			10月5日(水)			10月6日(木)			10月7日(金)		
朝食	食	★やわらかごはん180g 蕪と鶏肉の煮物 肉入りうの花 れんこんサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 野菜とハムの卵炒め きくらげとこんにゃくの佃煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 なめことじやが芋の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜のスープ煮 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	180kcal	エネルギー	エネルギー	180kcal	エネルギー	エネルギー	150kcal	エネルギー	エネルギー	125kcal	エネルギー	エネルギー	130kcal
		蛋白質	蛋白質	8.1g	蛋白質	蛋白質	8.1g	蛋白質	蛋白質	10.4g	蛋白質	蛋白質	6.3g	蛋白質	蛋白質	9.0g
		脂質	脂質	10.3g	脂質	脂質	10.3g	脂質	脂質	5.8g	脂質	脂質	3.7g	脂質	脂質	5.8g
		炭水化物	炭水化物	14.4g	炭水化物	炭水化物	14.4g	炭水化物	炭水化物	14.5g	炭水化物	炭水化物	16.5g	炭水化物	炭水化物	11.6g
		ナトリウム	ナトリウム	632mg	ナトリウム	ナトリウム	632mg	ナトリウム	ナトリウム	399mg	ナトリウム	ナトリウム	654mg	ナトリウム	ナトリウム	612mg
昼食	食	★やわらかごはん180g ホッケのごま焼 人参のきな粉和え 春雨の五目炒め マリーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ スパソテー 油揚げと菜の花の煮物 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さばみりん干焼 法蓮草ソテー ナスとひき肉のトマト煮込み キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハニーマスタードチキン 塩枝豆 ブロッコリーとハムのクリーム煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ スナッペンどう 五目炒め煮 コーンサラダ ★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	203kcal	エネルギー	エネルギー	203kcal	エネルギー	エネルギー	296kcal	エネルギー	エネルギー	231kcal	エネルギー	エネルギー	271kcal
		蛋白質	蛋白質	12.0g	蛋白質	蛋白質	12.0g	蛋白質	蛋白質	12.1g	蛋白質	蛋白質	13.0g	蛋白質	蛋白質	10.1g
		脂質	脂質	8.4g	脂質	脂質	8.4g	脂質	脂質	20.0g	脂質	脂質	11.3g	脂質	脂質	13.5g
		炭水化物	炭水化物	19.4g	炭水化物	炭水化物	19.4g	炭水化物	炭水化物	13.8g	炭水化物	炭水化物	19.4g	炭水化物	炭水化物	24.3g
		ナトリウム	ナトリウム	763mg	ナトリウム	ナトリウム	763mg	ナトリウム	ナトリウム	723mg	ナトリウム	ナトリウム	750mg	ナトリウム	ナトリウム	797mg
夕食	食	★やわらかごはん180g ホイコーロー 大豆と椎茸の煮物 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 八宝菜 さつま芋と小松菜の煮物 かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g カルビ丼の具 法蓮草と油揚げの煮物 パスタのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身フライ ピーマンのおかか和え れんこんと人参の甘露煮 バンバンジーサラダ ★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	284kcal	エネルギー	エネルギー	284kcal	エネルギー	エネルギー	226kcal	エネルギー	エネルギー	379kcal	エネルギー	エネルギー	322kcal
		蛋白質	蛋白質	13.8g	蛋白質	蛋白質	13.8g	蛋白質	蛋白質	7.8g	蛋白質	蛋白質	13.2g	蛋白質	蛋白質	11.8g
		脂質	脂質	16.9g	脂質	脂質	16.9g	脂質	脂質	9.6g	脂質	脂質	24.4g	脂質	脂質	19.2g
		炭水化物	炭水化物	19.4g	炭水化物	炭水化物	19.4g	炭水化物	炭水化物	25.8g	炭水化物	炭水化物	25.8g	炭水化物	炭水化物	25.7g
		ナトリウム	ナトリウム	849mg	ナトリウム	ナトリウム	849mg	ナトリウム	ナトリウム	768mg	ナトリウム	ナトリウム	1057mg	ナトリウム	ナトリウム	587mg
合計	計	塩分	塩分	2.2g	塩分	塩分	2.2g	塩分	塩分	2.0g	塩分	塩分	2.7g	塩分	塩分	1.5g
		エネルギー	エネルギー	667kcal	エネルギー	エネルギー	667kcal	エネルギー	エネルギー	672kcal	エネルギー	エネルギー	735kcal	エネルギー	エネルギー	723kcal
		蛋白質	蛋白質	33.9g	蛋白質	蛋白質	33.9g	蛋白質	蛋白質	30.3g	蛋白質	蛋白質	32.5g	蛋白質	蛋白質	30.9g
		脂質	脂質	35.6g	脂質	脂質	35.6g	脂質	脂質	35.4g	脂質	脂質	39.4g	脂質	脂質	38.5g
		炭水化物	炭水化物	53.2g	炭水化物	炭水化物	53.2g	炭水化物	炭水化物	54.1g	炭水化物	炭水化物	61.7g	炭水化物	炭水化物	61.6g
		ナトリウム	ナトリウム	2244mg	ナトリウム	ナトリウム	2244mg	ナトリウム	ナトリウム	1890mg	ナトリウム	ナトリウム	2461mg	ナトリウム	ナトリウム	1996mg
		塩分	塩分	5.7g	塩分	塩分	5.7g	塩分	塩分	4.8g	塩分	塩分	6.3g	塩分	塩分	5.1g

★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

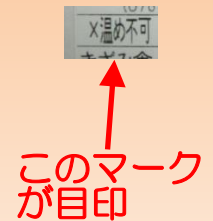


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

		10月3日(月)		10月4日(火)		10月5日(水)		10月6日(木)		10月7日(金)	
朝食	朝	★全粥240g 蕪と鶏肉の煮物 肉入りうの花 れんこんサラダ ★味噌汁		★全粥240g 野菜とハムの卵炒め きくらげとこんにゃくの佃煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐インゲン煮 なめことじやが芋の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え ★味噌汁	
	食	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
		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
		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
昼食	昼	★全粥240g ホッケのごま焼 人参のきな粉和え 春雨の五目炒め マリーネサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏もも竜田揚げ スパンテー 油揚げと菜の花の煮物 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g さばみりん干焼 法蓮草ソテー ナスとひき肉のトマト煮込み キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★全粥240g ハニーマスタードチキン 塩枝豆 ブロッコリーとハムのクリーム煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★全粥240g オニオンソースハンバーグ スナッペンどう 五目炒め煮 コーンサラダ ★味噌汁	
	食	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
		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
		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
夕食	夕	★全粥240g ホイコーロー 大豆と椎茸の煮物 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		★全粥240g 豆腐ハンバーグ きのこあん 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★全粥240g 八宝菜 さつまいもと小松菜の煮物 かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁		★全粥240g カルビ丼の具 法蓮草と油揚げの煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 白身フライ ピーマンのおかか和え れんこんと人参の甘露煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁	
	食	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
		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
		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
合計	合	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
	計	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
		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

★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



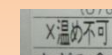
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		10月3日(月)			10月4日(火)			10月5日(水)			10月6日(木)			10月7日(金)		
朝	食	★全粥240g 豚すき 乳麦 切干大根煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏大根の味噌煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 温泉玉子 卵麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏団子の中華風 卵乳麦か 一夜漬 乳麦 ★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	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	93kcal	267kcal	エネルギー	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	エネルギー	139kcal	313kcal	エネルギー	エネルギー	77kcal
		蛋白質	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	蛋白質	2.9g
		脂質	脂質	3.4g	4.1g	脂質	脂質	2.6g	3.3g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	2.8g
		炭水化物	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	炭水化物	10.4g
		ナトリウム	ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	ナトリウム	669mg	1192mg	ナトリウム	ナトリウム	545mg
昼	食	★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子のソース炒め 卵乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g クリームコロッケ 卵乳麦か 枝豆とかにかまの煮物 卵麦か ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 ひじきと大豆の煮物 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 ふきの煮物 乳麦 えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦 ★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	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	211kcal	385kcal	エネルギー	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	エネルギー	171kcal
		蛋白質	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	蛋白質	7.9g
		脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	10.1g	10.8g	脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	脂質	8.0g
		炭水化物	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	炭水化物	17.7g
		ナトリウム	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	ナトリウム	837mg	1360mg	ナトリウム	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	ナトリウム	813mg
夕	食	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 白菜と若芽の煮物 乳麦 大根なます 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	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	161kcal	335kcal	エネルギー	エネルギー	181kcal	355kcal	エネルギー	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	149kcal
		蛋白質	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	蛋白質	3.2g
		脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	脂質	8.9g	9.6g	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	脂質	6.7g
		炭水化物	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	炭水化物	19.2g
		ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	ナトリウム	799mg	1322mg	ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	ナトリウム	779mg
合	計	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 白菜と若芽の煮物 乳麦 大根なます 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	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	465kcal	987kcal	エネルギー	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	エネルギー	494kcal	1016kcal	エネルギー	エネルギー	397kcal
		蛋白質	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	蛋白質	21.8g	33.2g	蛋白質	蛋白質	14.0g
		脂質	脂質	20.8g	22.9g	脂質	脂質	21.6g	23.7g	脂質	脂質	23.8g	25.9g	脂質	脂質	17.5g
		炭水化物	炭水化物	49.6g	164.8g	炭水化物	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	炭水化物	47.8g	163.0g	炭水化物	炭水化物	47.3g
		ナトリウム	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	ナトリウム	2259mg	3828mg	ナトリウム	ナトリウム	2418mg	3987mg	ナトリウム	ナトリウム	2137mg
計	計	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 白菜と若芽の煮物 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
		エネルギー	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	エネルギー	494kcal	1016kcal	エネルギー	エネルギー	397kcal
		蛋白質	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	蛋白質	21.8g	33.2g	蛋白質	蛋白質	14.0g
		脂質	脂質	20.8g	22.9g	脂質	脂質	21.6g	23.7g	脂質	脂質	23.8g	25.9g	脂質	脂質	17.5g
		炭水化物	炭水化物	49.6g	164.8g	炭水化物	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	炭水化物	47.8g	163.0g	炭水化物	炭水化物	47.3g
		ナトリウム	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	ナトリウム	2259mg	3828mg	ナトリウム	ナトリウム	2418mg	3987mg	ナトリウム	ナトリウム	2137mg
		塩分	塩分	食塩相当量	6.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.8g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	10.1g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g

★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。

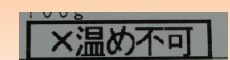
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



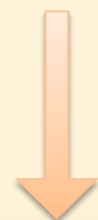
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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