

(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	★ごはん150g	大豆とキャベツのスープ煮	★ごはん150g	オムレツ	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	菜の花と牛肉の煮物	
	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	
	竹輪のごま炒め	根菜の柚子炒め	ぜんまいとミンチの煮物	菜の花と錦糸玉子のおひたし	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★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	143kcal	416kcal	179kcal	445kcal	176kcal	433kcal	236kcal	490kcal	
たんぱく質	9.2g	14.3g	11.5g	17.8g	10.2g	16.0g	6.4g	11.4g	12.0g	17.1g	
脂質	8.0g	8.8g	4.6g	6.3g	8.8g	10.4g	10.3g	11.1g	14.6g	15.4g	
炭水化物	76.6g	76.0g	72.1g	72.1g	14.1g	69.0g	14.0g	69.0g	15.1g	69.5g	
ナトリウム	219mg	867mg	639mg	865mg	815mg	1068mg	788mg	1016mg	622mg	770mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	1.6g	2.2g	2.1g	2.7g	2.0g	2.6g	1.6g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	サワラのバジルオリーブ焼	★ごはん150g	焼肉塩炒め	★ごはん150g	ホッケの酒粕焼	★ごはん150g	鶏のいそべ焼	★ごはん150g	赤魚のごま焼	
	乳麦	麦	乳麦	麦	乳麦	麦	乳麦	麦	乳麦	麦	
	鶏と蓮根のピリ辛煮	若芽としらすのおひたし	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	
	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・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	211kcal	467kcal	248kcal	502kcal	191kcal	452kcal	267kcal	531kcal	176kcal	432kcal	
たんぱく質	16.6g	21.7g	11.6g	16.7g	17.1g	22.5g	19.8g	25.5g	15.6g	20.7g	
脂質	10.9g	11.7g	16.9g	17.7g	6.5g	7.5g	16.0g	16.9g	6.5g	7.3g	
炭水化物	10.4g	65.3g	12.3g	66.5g	12.9g	68.0g	9.5g	65.6g	13.6g	68.3g	
ナトリウム	662mg	916mg	712mg	860mg	606mg	834mg	680mg	907mg	723mg	951mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	1.8g	2.2g	1.5g	2.1g	1.7g	2.3g	1.8g	2.4g	
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	
	◎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	
夕食	★ごはん150g	鶏肉のカレー風味焼	★ごはん150g	マーボ豆腐	★ごはん150g	メンチカツ	★ごはん150g	白身魚の生姜煮	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	アスパラ	白菜の煮ひたし	ブロッコリーのサラダ	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(小松菜・切干)	
	★味噌汁(若芽・巻麴)	★味噌汁(若芽・巻麴)	★味噌汁(若芽・巻麴)	★味噌汁(若芽・巻麴)	★味噌汁(若芽・巻麴)	★味噌汁(若芽・巻麴)	★味噌汁(若芽・巻麴)	★味噌汁(若芽・巻麴)	★味噌汁(若芽・巻麴)	★味噌汁(若芽・巻麴)	
	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	209kcal	471kcal	233kcal	489kcal	287kcal	546kcal	183kcal	439kcal	216kcal	478kcal	
たんぱく質	16.2g	21.8g	15.7g	20.8g	13.7g	18.9g	14.5g	19.7g	14.1g	19.8g	
脂質	11.5g	12.4g	9.7g	10.5g	14.7g	16.0g	6.0g	6.7g	9.9g	10.8g	
炭水化物	10.0g	65.7g	20.1g	74.8g	24.8g	79.2g	16.4g	71.3g	16.9g	72.6g	
ナトリウム	647mg	893mg	866mg	1094mg	697mg	862mg	663mg	810mg	847mg	1073mg	
食塩相当量	1.6g	2.3g	2.2g	2.8g	1.8g	2.2g	1.7g	2.1g	2.2g	2.7g	
合計	エネルギー	618kcal	1390kcal	624kcal	1407kcal	657kcal	1443kcal	626kcal	1403kcal	628kcal	1400kcal
	たんぱく質	42.0g	57.8g	38.8g	55.3g	41.0g	57.4g	40.7g	56.6g	41.7g	57.6g
	脂質	30.4g	32.9g	31.2g	34.5g	30.0g	33.9g	32.3g	34.7g	31.0g	33.5g
	炭水化物	42.0g	207.0g	48.7g	213.4g	51.8g	216.2g	39.9g	205.9g	45.6g	210.4g
ナトリウム	2028mg	2676mg	2217mg	2819mg	2118mg	2764mg	2131mg	2733mg	2192mg	2794mg	
食塩相当量	5.1g	6.8g	5.6g	7.2g	5.4g	7.0g	5.4g	7.0g	5.6g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1597kcal	821kcal	1604kcal	858kcal	1644kcal	824kcal	1601kcal	835kcal	1607kcal
	たんぱく質	48.1g	63.9g	46.5g	63.0g	48.4g	64.8g	47.6g	63.5g	47.8g	63.7g
	脂質	37.5g	40.0g	38.2g	41.5g	37.0g	40.9g	39.3g	41.7g	38.1g	40.6g
	炭水化物	73.9g	238.9g	76.5g	241.2g	80.7g	245.1g	68.8g	234.8g	77.5g	242.3g
ナトリウム	2102mg	2750mg	2293mg	2895mg	2195mg	2841mg	2205mg	2807mg	2266mg	2868mg	
食塩相当量	5.3g	7.0g	5.8g	7.4g	5.6g	7.2g	5.6g	7.2g	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	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦		
	豚肉と卵白のトマト炒め	大豆とキャベツのスープ煮	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦		
	竹輪のごま炒め	ぜんまいとミンチの煮物	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦		
	根菜の柚子マリネ	菜の花と錦糸玉子のおひたし	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	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	198kcal	391kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	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	12.0g	15.3g	
脂質	8.0g	8.5g	脂質	4.6g	5.1g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	14.6g	15.1g	
炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	15.1g	57.0g	
ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	788mg	789mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦		
	サワラのバジルオリーブ焼	焼肉塩炒め	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦		
	チンゲン菜とピーマンのソテー	かぶのスープ煮	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦		
	鶏と蓮根のピリ辛煮	ひじきとごぼうのナムル	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦		
	若芽としらすのおひたし	麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	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	211kcal	404kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	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	
脂質	10.9g	11.4g	脂質	16.9g	17.4g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	16.0g	16.5g	
炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	9.5g	51.4g	
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	680mg	681mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	◎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		
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦		
	鶏肉のカレー風味焼	マナー豆腐	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦		
	アスパラ	ネギ味噌炒め	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦		
	白菜の煮ひたし	法蓮草と油揚げの煮物	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦		
	ブロッコリーのサラダ	五色煮豆	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	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	209kcal	402kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	287kcal	480kcal	エネルギー	183kcal	376kcal	
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	
脂質	11.5g	12.0g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	6.0g	6.5g	
炭水化物	10.0g	51.9g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	24.8g	66.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	
ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	866mg	867mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	663mg	664mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	618kcal	1197kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	657kcal	1236kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal
	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
	脂質	30.4g	31.9g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	32.3g	33.8g
	炭水化物	42.0g	167.7g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	51.8g	177.5g	炭水化物	39.9g	165.6g
ナトリウム	2028mg	2031mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	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
	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
	脂質	37.5g	39.0g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	39.3g	40.8g
	炭水化物	73.9g	199.6g	炭水化物	76.5g	202.2g	炭水化物	80.7g	206.4g	炭水化物	68.8g	194.5g
	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2293mg	2296mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2205mg	2208mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

※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り付けます。

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、よりきれいに盛り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 かんもときの詰め煮 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 肉団子の日酢煮 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		
	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	228kcal	471kcal	273kcal	516kcal	275kcal	518kcal	263kcal	506kcal
	たんぱく質	5.8g	9.9g	8.9g	13.0g	5.9g	10.0g	9.3g	13.4g	5.4g	9.5g
	脂質	4.8g	5.4g	9.2g	9.8g	17.6g	18.2g	15.7g	16.3g	11.7g	12.3g
	炭水化物	30.4g	83.2g	27.2g	80.0g	22.5g	75.3g	24.2g	77.0g	34.7g	87.5g
	ナトリウム	631mg	632mg	716mg	717mg	757mg	758mg	628mg	629mg	298mg	299mg
	カリウム	497mg	558mg	339mg	400mg	382mg	443mg	398mg	459mg	540mg	601mg
	リン	111mg	176mg	132mg	197mg	86mg	151mg	132mg	197mg	121mg	186mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	0.8g	0.8g
昼食	★ごはん150g えひカツ 法蓮草ソテー 揚ナスの煮物 マッシュサラダ		★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 白菜と厚揚げのどろみ煮 ブロッコリーのツタマヨ和え		★ごはん150g 白身フライ スナッフえんどう 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		
	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	339kcal	582kcal	371kcal	614kcal	375kcal	618kcal	388kcal	631kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	9.9g	14.0g	9.2g	13.3g	12.2g	16.3g	12.0g	16.1g
	脂質	25.7g	26.3g	21.4g	22.0g	25.1g	25.7g	22.6g	23.2g	24.2g	24.8g
	炭水化物	30.1g	82.9g	25.0g	77.8g	27.6g	80.4g	30.9g	83.7g	30.0g	82.8g
	ナトリウム	590mg	591mg	567mg	568mg	623mg	624mg	599mg	600mg	698mg	699mg
	カリウム	493mg	554mg	407mg	468mg	518mg	579mg	516mg	577mg	483mg	544mg
	リン	169mg	234mg	105mg	170mg	140mg	205mg	191mg	256mg	144mg	209mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃(缶) 1/5g ★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		◎みかん(缶) 1/5g ★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		◎ハイチツプル(缶) 1/5g ★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		◎黄桃(缶) 1/5g ★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		◎みかん(缶) 1/5g ★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		
	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	426kcal	669kcal	317kcal	560kcal	345kcal	588kcal	383kcal	626kcal
	たんぱく質	9.0g	13.1g	11.9g	16.0g	15.9g	20.0g	6.3g	10.4g	9.3g	13.4g
	脂質	28.7g	29.3g	25.8g	26.4g	14.3g	14.9g	22.7g	23.3g	27.6g	28.2g
	炭水化物	25.3g	78.1g	37.3g	90.1g	31.1g	83.9g	27.2g	80.0g	22.3g	75.1g
	ナトリウム	748mg	749mg	819mg	820mg	543mg	544mg	744mg	745mg	801mg	802mg
	カリウム	459mg	520mg	526mg	587mg	708mg	769mg	270mg	331mg	348mg	409mg
	リン	144mg	209mg	182mg	247mg	175mg	240mg	103mg	168mg	110mg	175mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	980kcal	1709kcal	993kcal	1722kcal	961kcal	1690kcal	995kcal	1724kcal	1034kcal	1763kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	30.7g	43.0g	31.0g	43.3g	27.8g	40.1g	26.7g	39.0g
	脂質	59.2g	61.0g	56.4g	58.2g	57.0g	58.8g	61.0g	62.8g	63.5g	65.3g
	炭水化物	85.8g	244.2g	89.5g	247.9g	81.2g	239.6g	82.3g	240.7g	87.0g	245.4g
	ナトリウム	1969mg	1972mg	2102mg	2105mg	1923mg	1926mg	1971mg	1974mg	1797mg	1800mg
	カリウム	1449mg	1632mg	1272mg	1455mg	1608mg	1791mg	1184mg	1367mg	1371mg	1554mg
	リン	424mg	619mg	419mg	614mg	401mg	596mg	426mg	621mg	375mg	570mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	5.3g	5.3g	4.9g	4.9g	5.0g	5.0g	4.6g	4.6g
	合計(間食込)	エネルギー	1044kcal	1773kcal	1041kcal	1770kcal	1024kcal	1753kcal	1059kcal	1788kcal	1082kcal
たんぱく質		27.3g	39.6g	31.1g	43.4g	31.3g	43.6g	28.2g	40.5g	27.1g	39.4g
脂質		59.3g	61.1g	56.5g	58.3g	57.1g	58.9g	61.1g	62.9g	63.6g	65.4g
炭水化物		101.3g	259.7g	101.0g	259.4g	96.4g	254.8g	97.8g	256.2g	98.5g	256.9g
ナトリウム		1972mg	1975mg	2105mg	2108mg	1924mg	1927mg	1974mg	1977mg	1800mg	1803mg
カリウム		1509mg	1692mg	1328mg	1511mg	1665mg	1848mg	1244mg	1427mg	1427mg	1610mg
リン		431mg	626mg	425mg	620mg	404mg	599mg	433mg	628mg	381mg	576mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	5.3g	5.3g	4.9g	4.9g	5.0g	5.0g	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。



- 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 大根と落の出汁煮 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g スクランブルエッグ 里芋のかに風あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		★ごはん180g 白菜とがんもどきの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 コンニャクの辛味炒め		★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え		★ごはん180g 鶏肉とじゃが芋の揚煮 きんぴら 菜の花ときのこの酢味噌和え		
	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	183kcal	473kcal	228kcal	518kcal	187kcal	477kcal	194kcal	484kcal	237kcal	527kcal
	たんぱく質	9.9g	14.8g	6.6g	11.5g	11.7g	16.6g	9.2g	14.1g	9.6g	14.5g
	脂質	9.4g	10.1g	16.2g	16.9g	11.0g	11.7g	11.1g	11.8g	10.5g	11.2g
	炭水化物	14.1g	77.0g	13.0g	75.9g	10.9g	73.8g	15.4g	78.3g	27.3g	90.2g
	ナトリウム	660mg	661mg	386mg	387mg	658mg	659mg	541mg	542mg	647mg	648mg
	カリウム	404mg	476mg	261mg	333mg	398mg	470mg	486mg	558mg	568mg	640mg
	リン	121mg	198mg	79mg	156mg	158mg	235mg	135mg	212mg	149mg	226mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.0g	1.0g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	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 チンジャオロース 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 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 ポークシシジャー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のこま和え		
	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	280kcal	570kcal	341kcal	631kcal	316kcal	606kcal	270kcal	560kcal
	たんぱく質	14.0g	18.9g	18.7g	23.6g	16.2g	21.1g	17.0g	21.9g	13.7g	18.6g
	脂質	19.1g	19.8g	15.8g	16.5g	21.7g	22.4g	15.0g	15.7g	16.1g	16.8g
	炭水化物	28.0g	90.9g	17.0g	79.9g	18.4g	81.3g	27.5g	90.4g	17.8g	80.7g
	ナトリウム	823mg	824mg	789mg	790mg	596mg	597mg	667mg	668mg	642mg	643mg
	カリウム	683mg	755mg	627mg	699mg	560mg	632mg	428mg	500mg	504mg	576mg
	リン	208mg	285mg	199mg	276mg	79mg	156mg	193mg	270mg	177mg	254mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	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 鶏肉とれんごんの照り煮 アスパラ かぼちやの揚げ煮 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 れんご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 野菜のパジルチーズ焼き		◎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		
	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	276kcal	566kcal	262kcal	552kcal	305kcal	595kcal	287kcal	577kcal
	たんぱく質	16.9g	21.8g	13.9g	18.8g	11.8g	16.7g	15.4g	20.3g	15.5g	20.4g
	脂質	22.0g	22.7g	12.2g	12.9g	14.7g	15.4g	15.9g	16.6g	16.1g	16.8g
	炭水化物	16.2g	79.1g	25.8g	88.7g	19.8g	82.7g	25.5g	88.4g	20.1g	83.0g
	ナトリウム	767mg	768mg	570mg	571mg	807mg	808mg	795mg	796mg	772mg	773mg
	カリウム	560mg	632mg	570mg	642mg	550mg	622mg	710mg	782mg	545mg	617mg
	リン	187mg	264mg	190mg	267mg	195mg	272mg	202mg	279mg	228mg	305mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.4g	1.5g	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	850kcal	1720kcal	784kcal	1654kcal	790kcal	1660kcal	815kcal	1685kcal	794kcal	1664kcal
	たんぱく質	40.8g	55.5g	39.2g	53.9g	39.7g	54.4g	41.6g	56.3g	38.8g	53.5g
	脂質	50.5g	52.6g	44.2g	46.3g	47.4g	49.5g	42.0g	44.1g	42.7g	44.8g
	炭水化物	58.3g	247.0g	55.8g	244.5g	49.1g	237.8g	68.4g	257.1g	65.2g	253.9g
	ナトリウム	2250mg	2253mg	1745mg	1748mg	2061mg	2064mg	2003mg	2006mg	2061mg	2064mg
	カリウム	1647mg	1863mg	1458mg	1674mg	1508mg	1724mg	1624mg	1840mg	1617mg	1833mg
	リン	516mg	747mg	468mg	699mg	432mg	663mg	530mg	761mg	554mg	785mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	4.4g	4.5g	5.3g	5.3g	5.1g	5.1g	5.2g	5.2g
	合計	エネルギー	978kcal	1848kcal	910kcal	1780kcal	886kcal	1756kcal	943kcal	1813kcal	890kcal
たんぱく質		41.6g	56.3g	39.8g	54.5g	40.5g	55.2g	42.4g	57.1g	39.6g	54.3g
脂質		50.7g	52.8g	44.4g	46.5g	47.6g	49.7g	42.2g	44.3g	42.9g	45.0g
炭水化物		89.2g	277.9g	86.3g	275.0g	72.1g	260.8g	99.3g	288.0g	88.2g	276.9g
ナトリウム		2256mg	2259mg	1747mg	1750mg	2067mg	2070mg	2009mg	2012mg	2067mg	2070mg
カリウム		1767mg	1983mg	1572mg	1788mg	1621mg	1837mg	1744mg	1960mg	1730mg	1946mg
リン		530mg	761mg	474mg	705mg	444mg	675mg	544mg	775mg	566mg	797mg
食塩相当量		5.8g	5.8g	4.4g	4.5g	5.3g	5.3g	5.1g	5.1g	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

	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	★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	
	蕪と鶏肉の煮物	麦	野菜とハムの卵炒め	卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	高野豆腐インゲン煮	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	
	肉入りうの花	乳麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	なめこじやが芋の煮物	麦	白菜のスープ煮	乳麦	
	れんこんサラダ	卵麦	法蓮草のおひたし	麦	カリフラワーの甘酢漬	麦	ごぼうのごま酢和え	麦	春菊のおかか和え	卵麦	
	★味噌汁	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	
	エネルギー	180kcal	445kcal	99kcal	372kcal	150kcal	417kcal	125kcal	395kcal	130kcal	396kcal
蛋白質	8.1g	13.9g	4.4g	10.4g	10.4g	16.2g	6.3g	12.4g	9.0g	14.7g	
脂質	10.3g	11.2g	5.4g	6.4g	5.8g	6.7g	3.7g	4.7g	5.8g	6.7g	
炭水化物	14.4g	70.7g	10.2g	67.5g	14.5g	71.2g	16.5g	73.3g	11.6g	67.9g	
ナトリウム	632mg	1093mg	574mg	1016mg	399mg	841mg	654mg	1098mg	612mg	1055mg	
塩分	1.6g	2.8g	1.5g	2.6g	1.0g	2.1g	1.7g	2.8g	1.6g	2.7g	
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	
	ホッけのごま焼	麦	鶏もも竜田揚げ	卵麦	さばみりん干焼	麦	ハニーマスタードチキン		オニオンソースハンバーグ	乳麦	
	人参のきな粉和え	麦	スパソテー	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	塩枝豆		スナップえんどう		
	春雨の五目炒め	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	ナスとひき肉のトマト煮込み	乳麦	ブロッコリーとハムのクリーム煮	卵乳麦	五目炒め煮	卵麦	
	マリーネサラダ	卵麦	オクラとソナの胡麻マヨネーズ	卵麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	五目野菜の甘酢和え	麦	コーンサラダ	卵乳麦	
	★味噌汁	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	
エネルギー	203kcal	473kcal	351kcal	618kcal	296kcal	572kcal	231kcal	497kcal	271kcal	548kcal	
蛋白質	12.0g	18.1g	17.8g	23.6g	12.1g	18.5g	13.0g	18.8g	10.1g	16.4g	
脂質	8.4g	9.4g	20.0g	20.9g	20.0g	21.7g	11.3g	12.2g	13.5g	14.5g	
炭水化物	19.4g	76.1g	25.9g	82.6g	13.8g	70.0g	19.4g	75.7g	24.3g	82.4g	
ナトリウム	763mg	1208mg	864mg	1333mg	723mg	1164mg	750mg	1193mg	797mg	1238mg	
塩分	1.9g	3.1g	2.2g	3.4g	1.8g	3.0g	1.9g	3.0g	2.0g	3.1g	
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	
	ホイコーロー	麦落	豆腐ハンバーグ	卵	八宝菜	え	カルビ丼の具	麦落	白身フライ	麦	
	大豆と椎茸の煮物	麦	きのこあん	麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ピーマンのおかか和え	麦	
	蒸し野菜の塩こうじ和え	麦	豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	かにかまと春雨の中華和え	卵麦	パスタのサラダ	卵乳麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	
	★味噌汁	麦	切干と人参のハリハリ	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	
	エネルギー	284kcal	554kcal	205kcal	471kcal	226kcal	496kcal	379kcal	652kcal	322kcal	588kcal
蛋白質	13.8g	19.6g	7.9g	13.6g	7.8g	13.6g	13.2g	19.3g	11.8g	17.6g	
脂質	16.9g	17.8g	11.7g	12.6g	9.6g	10.5g	24.4g	25.4g	19.2g	20.1g	
炭水化物	19.4g	76.6g	16.4g	72.6g	25.8g	83.0g	25.8g	83.1g	25.7g	82.1g	
ナトリウム	849mg	1317mg	843mg	1285mg	768mg	1229mg	1057mg	1499mg	587mg	1029mg	
塩分	2.2g	3.3g	2.1g	3.3g	2.0g	3.1g	2.7g	3.8g	1.5g	2.6g	
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	
	エネルギー	667kcal	1472kcal	655kcal	1461kcal	672kcal	1485kcal	735kcal	1544kcal	723kcal	1532kcal
	蛋白質	33.9g	51.6g	30.1g	47.6g	30.3g	48.3g	32.5g	50.5g	30.9g	48.7g
	脂質	35.6g	38.4g	37.1g	39.9g	35.4g	38.9g	39.4g	42.3g	38.5g	41.3g
	炭水化物	53.2g	223.4g	52.5g	222.7g	54.1g	224.2g	61.7g	232.1g	61.6g	232.4g
	ナトリウム	2244mg	3618mg	2281mg	3634mg	1890mg	3234mg	2461mg	3790mg	1996mg	3322mg
	塩分	5.7g	9.2g	5.8g	9.3g	4.8g	8.2g	6.3g	9.6g	5.1g	8.4g

★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。

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

	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	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	豚すき	乳麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		温泉玉子	卵麦		五目豆腐煮	乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か						
	切干大根煮	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		野菜の三杯酢	麦		一夜漬	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	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				
	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	99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal	
	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	2.1g	5.9g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g
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	4.3g	5.0g	脂質	脂質	2.8g	3.5g	
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	13.7g	52.1g	炭水化物	炭水化物	10.4g	48.8g	
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	571mg	1094mg	ナトリウム	ナトリウム	545mg	1068mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.7g	
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	卵乳麦か		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		鮭のおろし煮	麦						
	肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		ひじきと大豆の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		ふきの煮物	乳麦						
	法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	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	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	フルセット
	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	143kcal	317kcal	エネルギー	エネルギー	171kcal	345kcal
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	6.8g	10.6g	蛋白質	蛋白質	7.9g	11.7g	
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	6.1g	6.8g	脂質	脂質	8.0g	8.7g	
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	16.3g	54.7g	炭水化物	炭水化物	17.7g	56.1g	
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	721mg	1244mg	ナトリウム	ナトリウム	813mg	1336mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦						
	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦						
	菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		大根なます	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	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	フルセット
	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	176kcal	350kcal	エネルギー	エネルギー	149kcal	323kcal
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	7.6g	11.4g	蛋白質	蛋白質	3.2g	7.0g	
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	5.8g	6.5g	脂質	脂質	6.7g	7.4g	
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	22.0g	60.4g	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	
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	613mg	1136mg	ナトリウム	ナトリウム	779mg	1302mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	
合	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	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	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	418kcal	940kcal	エネルギー	エネルギー	397kcal	919kcal
	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	16.5g	27.9g	蛋白質	蛋白質	14.0g	25.4g
	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	16.2g	18.3g	脂質	脂質	17.5g	19.6g
	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	52.0g	167.2g	炭水化物	炭水化物	47.3g	162.5g
	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	1905mg	3474mg	ナトリウム	ナトリウム	2137mg	3706mg
	塩分	食塩相当量	6.0g	10.0g	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	4.9g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	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