

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| | 10月10日(月) | | 10月11日(火) | | 10月12日(水) | | 10月13日(木) | | 10月14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 | | | | | |
| | 白菜とがんもの煮物 | 大根と鶏肉のマーガリン風味 | ロールキャベツのスープ煮 | 鶏じやが煮 | 干草焼き | 大豆の洋風五目煮 | キャベツと豚肉の味噌炒め | キャベツと豚肉の味噌炒め | キャベツと豚肉の味噌炒め | キャベツと豚肉の味噌炒め | | | | | |
| | コンニャクの辛味炒め | 高野豆腐の味噌煮 | 鶏しやが煮 | 鶏しやが煮 | 青菜と高野豆腐の煮物 | 鶏とときのこのバター醤油 | キャベツと豚肉の味噌炒め | キャベツと豚肉の味噌炒め | キャベツと豚肉の味噌炒め | キャベツと豚肉の味噌炒め | | | | | |
| | 菜の花と煮し鶏のピーナッツ和え | キャベツの塩昆布和え | 人参しりしり | 人参しりしり | リンカぼちや | 豚肉とごぼうの甘辛煮 | 鶏とときのこのバター醤油 | 鶏とときのこのバター醤油 | 鶏とときのこのバター醤油 | 鶏とときのこのバター醤油 | | | | | |
| | ★すまし汁(豆腐・えのき) | ★すまし汁(えのき・おつゆ) | ★味噌汁(巻麩・しめじ) | ★味噌汁(巻麩・しめじ) | ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | | | | | |
| 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 | 164kcal | 418kcal | エネルギー | 165kcal | 421kcal | エネルギー | 165kcal | 427kcal | エネルギー | 167kcal | 426kcal | エネルギー | 190kcal | 445kcal | |
| たんぱく質 | 11.3g | 16.4g | たんぱく質 | 12.1g | 17.3g | たんぱく質 | 8.6g | 14.3g | たんぱく質 | 7.4g | 12.6g | たんぱく質 | 12.9g | 17.9g | |
| 脂質 | 8.8g | 9.6g | 脂質 | 8.9g | 9.6g | 脂質 | 7.0g | 7.9g | 脂質 | 7.9g | 9.2g | 脂質 | 7.7g | 8.5g | |
| 炭水化物 | 11.4g | 65.6g | 炭水化物 | 9.9g | 64.8g | 炭水化物 | 17.6g | 73.3g | 炭水化物 | 17.5g | 71.9g | 炭水化物 | 17.2g | 71.8g | |
| ナトリウム | 598mg | 746mg | ナトリウム | 618mg | 765mg | ナトリウム | 522mg | 748mg | ナトリウム | 500mg | 685mg | ナトリウム | 608mg | 837mg | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | |
| 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 | | | | | |
| | カレーのおろし和え | えび団子の炊き合せ | ホッケの磯辺焼 | ホッケの磯辺焼 | 鶏肉とときのこのバター醤油 | 炊き合せ | 鶏肉とときのこのバター醤油 | 炊き合せ | 炊き合せ | 炊き合せ | | | | | |
| | ひじきと挽肉の炒め物 | 竹輪と菜の花の煮物 | 豚肉とごぼうの甘辛煮 | 豚肉とごぼうの甘辛煮 | 豚肉とごぼうの甘辛煮 | 豚肉とごぼうの甘辛煮 | 豚肉とごぼうの甘辛煮 | 豚肉とごぼうの甘辛煮 | 豚肉とごぼうの甘辛煮 | 豚肉とごぼうの甘辛煮 | | | | | |
| | チンジャオロース | ブロッコリーのカママヨネーズ | 肉豆腐煮 | 肉豆腐煮 | 野菜のピーナッツ和え | 野菜の煮ひたし | 野菜のピーナッツ和え | 野菜の煮ひたし | 野菜の煮ひたし | 野菜の煮ひたし | | | | | |
| | ★味噌汁(揚げ・しめじ) | ★味噌汁(白菜・なめこ) | ★味噌汁(揚げ・白菜) | ★味噌汁(揚げ・白菜) | ★味噌汁(豆腐・小松菜) | ★すまし汁(豆腐・えのき) | ★味噌汁(豆腐・小松菜) | ★すまし汁(豆腐・えのき) | ★すまし汁(豆腐・えのき) | ★すまし汁(豆腐・えのき) | | | | | |
| 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 | 222kcal | 488kcal | エネルギー | 217kcal | 473kcal | エネルギー | 221kcal | 488kcal | エネルギー | 237kcal | 499kcal | エネルギー | 203kcal | 457kcal | |
| たんぱく質 | 18.1g | 24.0g | たんぱく質 | 11.9g | 17.0g | たんぱく質 | 18.5g | 24.3g | たんぱく質 | 15.2g | 20.8g | たんぱく質 | 12.4g | 17.5g | |
| 脂質 | 10.1g | 11.7g | 脂質 | 11.7g | 12.5g | 脂質 | 11.0g | 12.6g | 脂質 | 12.8g | 13.8g | 脂質 | 10.1g | 10.9g | |
| 炭水化物 | 14.3g | 69.2g | 炭水化物 | 18.4g | 73.3g | 炭水化物 | 12.6g | 67.6g | 炭水化物 | 15.1g | 70.3g | 炭水化物 | 16.4g | 70.6g | |
| ナトリウム | 693mg | 919mg | ナトリウム | 839mg | 1093mg | ナトリウム | 774mg | 1001mg | ナトリウム | 889mg | 1119mg | ナトリウム | 768mg | 916mg | |
| 食塩相当量 | 1.8g | 2.3g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.8g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.5g | 食塩相当量 | 2.3g | 2.8g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.3g | |
| 間食 | ◎牛乳180g | ◎オレシジ200g | ◎牛乳180g | ◎りんご150g | ◎牛乳180g | ◎バナナ90g | ◎牛乳180g | ◎グレープフルーツ200g | ◎牛乳180g | ◎りんご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 | | | | | |
| | 揚げ豆腐の南蛮つゆ | 豚肉と野菜のトマト炒め | チキンカレーのルー | チキンカレーのルー | 赤魚の甘辛タレ | 鶏と蓮根のヒリ辛煮 | 鶏と蓮根のヒリ辛煮 | 鶏と蓮根のヒリ辛煮 | 鶏と蓮根のヒリ辛煮 | 鶏と蓮根のヒリ辛煮 | | | | | |
| | 大根とベーコンの煮物 | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | コーンと挽肉の炒め物 | コーンと挽肉の炒め物 | アスパラ | 菜の花とツナの辛子和え | 菜の花とツナの辛子和え | 菜の花とツナの辛子和え | 菜の花とツナの辛子和え | 菜の花とツナの辛子和え | | | | | |
| | 南瓜とツナのサラダ | 白菜と麩のまきとじ | 野菜サラダ | 野菜サラダ | 鶏肉ピーマン炒め | 菜の花とツナの辛子和え | 菜の花とツナの辛子和え | 菜の花とツナの辛子和え | 菜の花とツナの辛子和え | 菜の花とツナの辛子和え | | | | | |
| | ★味噌汁(巻麩・白菜) | ★味噌汁(豆腐・巻麩) | ★すまし汁(椎茸・豆腐) | ★すまし汁(椎茸・豆腐) | ★味噌汁(揚げ・キャベツ) | ★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) | | | | | |
| 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 | 239kcal | 502kcal | エネルギー | 238kcal | 505kcal | エネルギー | 228kcal | 482kcal | エネルギー | 222kcal | 490kcal | エネルギー | 263kcal | 529kcal | |
| たんぱく質 | 9.3g | 14.9g | たんぱく質 | 17.1g | 23.0g | たんぱく質 | 16.4g | 21.5g | たんぱく質 | 16.1g | 22.0g | たんぱく質 | 16.3g | 22.1g | |
| 脂質 | 14.0g | 14.9g | 脂質 | 12.0g | 13.1g | 脂質 | 12.2g | 13.0g | 脂質 | 10.6g | 12.2g | 脂質 | 14.6g | 16.2g | |
| 炭水化物 | 20.0g | 75.8g | 炭水化物 | 14.3g | 70.2g | 炭水化物 | 13.3g | 67.7g | 炭水化物 | 14.9g | 70.2g | 炭水化物 | 14.4g | 69.3g | |
| ナトリウム | 744mg | 971mg | ナトリウム | 741mg | 968mg | ナトリウム | 771mg | 919mg | ナトリウム | 663mg | 890mg | ナトリウム | 747mg | 1000mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.5g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.5g | |
| 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 | 625kcal | 1408kcal | エネルギー | 620kcal | 1399kcal | エネルギー | 614kcal | 1397kcal | エネルギー | 626kcal | 1415kcal | エネルギー | 656kcal | 1431kcal |
| | たんぱく質 | 38.7g | 55.3g | たんぱく質 | 41.1g | 57.3g | たんぱく質 | 43.5g | 60.1g | たんぱく質 | 38.7g | 55.4g | たんぱく質 | 41.6g | 57.5g |
| | 脂質 | 32.9g | 36.2g | 脂質 | 32.6g | 35.2g | 脂質 | 30.2g | 33.5g | 脂質 | 31.3g | 35.2g | 脂質 | 32.4g | 35.6g |
| | 炭水化物 | 45.7g | 210.6g | 炭水化物 | 42.6g | 208.3g | 炭水化物 | 43.5g | 208.6g | 炭水化物 | 47.5g | 212.4g | 炭水化物 | 48.0g | 211.7g |
| ナトリウム | 2035mg | 2636mg | ナトリウム | 2198mg | 2826mg | ナトリウム | 2067mg | 2668mg | ナトリウム | 2052mg | 2694mg | ナトリウム | 2123mg | 2753mg | |
| 食塩相当量 | 5.2g | 6.7g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.3g | 6.7g | 食塩相当量 | 5.3g | 6.8g | 食塩相当量 | 5.4g | 6.9g | |
| 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 | 824kcal | 1607kcal | エネルギー | 827kcal | 1606kcal | エネルギー | 812kcal | 1595kcal | エネルギー | 823kcal | 1612kcal | エネルギー | 863kcal | 1638kcal |
| | たんぱく質 | 46.6g | 63.2g | たんぱく質 | 47.2g | 63.4g | たんぱく質 | 50.4g | 67.0g | たんぱく質 | 46.4g | 63.1g | たんぱく質 | 47.7g | 63.6g |
| | 脂質 | 39.9g | 43.2g | 脂質 | 39.7g | 42.3g | 脂質 | 37.2g | 40.5g | 脂質 | 38.3g | 42.2g | 脂質 | 39.5g | 42.7g |
| | 炭水化物 | 73.9g | 238.8g | 炭水化物 | 74.5g | 240.2g | 炭水化物 | 72.4g | 237.5g | 炭水化物 | 75.3g | 240.2g | 炭水化物 | 79.9g | 243.6g |
| ナトリウム | 2111mg | 2712mg | ナトリウム | 2272mg | 2900mg | ナトリウム | 2141mg | 2742mg | ナトリウム | 2128mg | 2770mg | ナトリウム | 2197mg | 2827mg | |
| 食塩相当量 | 5.4g | 6.9g | 食塩相当量 | 5.8g | 7.4g | 食塩相当量 | 5.5g | 6.9g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.1g | |

※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10日(月) | | 10月11日(火) | | 10月12日(水) | | 10月13日(木) | | 10月14日(金) | | | | | | |
|---------|--|---------|--|--------|---|----------|--|---------|--|--------|---------|----------|--------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 コンニャクの辛味炒め 菜の花と煮し鶏のピーナッツ和え | | ★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 キャベツの塩昆布和え | | ★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏じゃが煮 人参しりしり | | ★ごはん120g 干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 レモンがぼちや | | ★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 養菊のなめこ和え | | | | | | |
| | 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 | 164kcal | 357kcal | エネルギー | 165kcal | 358kcal | エネルギー | 167kcal | 360kcal | エネルギー | 190kcal | 383kcal | | | |
| | たんぱく質 | 11.3g | 14.6g | たんぱく質 | 12.1g | 15.4g | たんぱく質 | 8.6g | 11.9g | たんぱく質 | 7.4g | 10.7g | たんぱく質 | 12.9g | 16.2g |
| | 脂質 | 8.8g | 9.3g | 脂質 | 8.9g | 9.4g | 脂質 | 7.0g | 7.5g | 脂質 | 7.9g | 8.4g | 脂質 | 7.7g | 8.2g |
| 炭水化物 | 11.4g | 53.3g | 炭水化物 | 9.9g | 51.8g | 炭水化物 | 17.6g | 59.5g | 炭水化物 | 17.5g | 59.4g | 炭水化物 | 17.2g | 59.1g | |
| ナトリウム | 598mg | 599mg | ナトリウム | 618mg | 619mg | ナトリウム | 522mg | 523mg | ナトリウム | 500mg | 501mg | ナトリウム | 608mg | 609mg | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | |
| 昼食 | ★ごはん120g カレイのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース | | ★ごはん120g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ | | ★ごはん120g ホッケの磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え | | ★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの甘辛煮 野菜のピーナッツ和え | | ★ごはん120g 炊き合せ 蒸し鶏と春雨の炒め物 白菜の煮ひたし | | | | | | |
| | 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 | 222kcal | 415kcal | エネルギー | 217kcal | 410kcal | エネルギー | 221kcal | 414kcal | エネルギー | 237kcal | 430kcal | エネルギー | 203kcal | 396kcal |
| | たんぱく質 | 18.1g | 21.4g | たんぱく質 | 11.9g | 15.2g | たんぱく質 | 18.5g | 21.8g | たんぱく質 | 15.2g | 18.5g | たんぱく質 | 12.4g | 15.7g |
| | 脂質 | 10.1g | 10.6g | 脂質 | 11.7g | 12.2g | 脂質 | 11.0g | 11.5g | 脂質 | 12.8g | 13.3g | 脂質 | 10.1g | 10.6g |
| 炭水化物 | 14.3g | 56.2g | 炭水化物 | 18.4g | 60.3g | 炭水化物 | 12.6g | 54.5g | 炭水化物 | 15.1g | 57.0g | 炭水化物 | 16.4g | 58.3g | |
| ナトリウム | 693mg | 694mg | ナトリウム | 839mg | 840mg | ナトリウム | 774mg | 775mg | ナトリウム | 889mg | 890mg | ナトリウム | 768mg | 769mg | |
| 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 2.3g | 2.3g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | |
| 間食 | ◎牛乳180g ◎オレシジ200g | | ◎牛乳180g ◎りんご150g | | ◎牛乳180g ◎バナナ90g | | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | | ◎牛乳180g ◎りんご150g | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 南瓜とツナのサラダ | | ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 白菜と麩の玉子とじ | | ★ごはん120g チキンカレーのルー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋) | | ★ごはん120g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 鶏肉ピーマン炒め 若芽としらすのおひたし | | ★ごはん120g 塩タレホーク 鶏と蓮根のヒリ辛煮 菜の花とツナの辛子和え | | | | | | |
| | 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 | 239kcal | 432kcal | エネルギー | 238kcal | 431kcal | エネルギー | 228kcal | 421kcal | エネルギー | 222kcal | 415kcal | エネルギー | 263kcal | 456kcal |
| | たんぱく質 | 9.3g | 12.6g | たんぱく質 | 17.1g | 20.4g | たんぱく質 | 16.4g | 19.7g | たんぱく質 | 16.1g | 19.4g | たんぱく質 | 16.3g | 19.6g |
| | 脂質 | 14.0g | 14.5g | 脂質 | 12.0g | 12.5g | 脂質 | 12.2g | 12.7g | 脂質 | 10.6g | 11.1g | 脂質 | 14.6g | 15.1g |
| 炭水化物 | 20.0g | 61.9g | 炭水化物 | 14.3g | 56.2g | 炭水化物 | 13.3g | 55.2g | 炭水化物 | 14.9g | 56.8g | 炭水化物 | 14.4g | 56.3g | |
| ナトリウム | 744mg | 745mg | ナトリウム | 741mg | 742mg | ナトリウム | 771mg | 772mg | ナトリウム | 663mg | 664mg | ナトリウム | 747mg | 748mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.9g | 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 | 625kcal | 1204kcal | エネルギー | 620kcal | 1199kcal | エネルギー | 614kcal | 1193kcal | エネルギー | 626kcal | 1205kcal | エネルギー | 656kcal | 1235kcal |
| | たんぱく質 | 38.7g | 48.6g | たんぱく質 | 41.1g | 51.0g | たんぱく質 | 43.5g | 53.4g | たんぱく質 | 38.7g | 48.6g | たんぱく質 | 41.6g | 51.5g |
| | 脂質 | 32.9g | 34.4g | 脂質 | 32.6g | 34.1g | 脂質 | 30.2g | 31.7g | 脂質 | 31.3g | 32.8g | 脂質 | 32.4g | 33.9g |
| | 炭水化物 | 45.7g | 171.4g | 炭水化物 | 42.6g | 168.3g | 炭水化物 | 43.5g | 169.2g | 炭水化物 | 47.5g | 173.2g | 炭水化物 | 48.0g | 173.7g |
| ナトリウム | 2035mg | 2038mg | ナトリウム | 2198mg | 2201mg | ナトリウム | 2067mg | 2070mg | ナトリウム | 2052mg | 2055mg | ナトリウム | 2123mg | 2126mg | |
| 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 824kcal | 1403kcal | エネルギー | 827kcal | 1406kcal | エネルギー | 812kcal | 1391kcal | エネルギー | 823kcal | 1402kcal | エネルギー | 863kcal | 1442kcal |
| | たんぱく質 | 46.6g | 56.5g | たんぱく質 | 47.2g | 57.1g | たんぱく質 | 50.4g | 60.3g | たんぱく質 | 46.4g | 56.3g | たんぱく質 | 47.7g | 57.6g |
| | 脂質 | 39.9g | 41.4g | 脂質 | 39.7g | 41.2g | 脂質 | 37.2g | 38.7g | 脂質 | 38.3g | 39.8g | 脂質 | 39.5g | 41.0g |
| | 炭水化物 | 73.9g | 199.6g | 炭水化物 | 74.5g | 200.2g | 炭水化物 | 72.4g | 198.1g | 炭水化物 | 75.3g | 201.0g | 炭水化物 | 79.9g | 205.6g |
| | ナトリウム | 2111mg | 2114mg | ナトリウム | 2272mg | 2275mg | ナトリウム | 2141mg | 2144mg | ナトリウム | 2128mg | 2131mg | ナトリウム | 2197mg | 2200mg |
| 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 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10日(月) | | 10月11日(火) | | 10月12日(水) | | 10月13日(木) | | 10月14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 | |
| | 野菜とがんもの煮物 | 豆腐のツナあんかけ | 鶏肉の韓国風炒め | 鶏肉の韓国風炒め | オムレツ | オムレツ | オムレツ | オムレツ | 野菜入りトマトヒューズ | 野菜入りトマトヒューズ | |
| | 大根と人参のきんぴら | 白菜の煮ひたし | ジャガ芋の中華炒め | ジャガ芋の中華炒め | 和風あんからめソース | 和風あんからめソース | 和風あんからめソース | 和風あんからめソース | きんぴら | きんぴら | |
| | コーンサラダ | キャロットエック | 野菜サラダ | 野菜サラダ | 春雨とツナのサラダ | 春雨とツナのサラダ | 春雨とツナのサラダ | 春雨とツナのサラダ | 大根のピリッと柚子風味サラダ | 大根のピリッと柚子風味サラダ | |
| | 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 | |
| | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | |
| | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | |
| | エネルギー | 273kcal | 516kcal | 180kcal | 423kcal | 212kcal | 455kcal | 277kcal | 520kcal | 279kcal | 522kcal |
| | たんぱく質 | 7.1g | 11.2g | 5.4g | 9.5g | 6.7g | 10.8g | 8.5g | 12.6g | 4.6g | 8.7g |
| | 脂質 | 15.8g | 16.4g | 10.8g | 11.4g | 12.3g | 12.9g | 16.8g | 17.4g | 19.8g | 20.4g |
| 炭水化物 | 25.1g | 77.9g | 15.9g | 68.7g | 19.0g | 71.8g | 22.8g | 75.6g | 21.1g | 73.9g | |
| ナトリウム | 617mg | 618mg | 341mg | 342mg | 675mg | 676mg | 648mg | 649mg | 544mg | 545mg | |
| カリウム | 574mg | 635mg | 361mg | 422mg | 500mg | 561mg | 335mg | 396mg | 517mg | 578mg | |
| リン | 145mg | 210mg | 82mg | 147mg | 99mg | 164mg | 137mg | 202mg | 92mg | 157mg | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 0.9g | 0.9g | 1.7g | 1.7g | 1.6g | 1.7g | 1.4g | 1.4g | |
| 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 | |
| | 鶏肉の韓国風炒め | 鯖の塩焼 | 肉団子とさつま芋の黒酢あん | 肉団子とさつま芋の黒酢あん | 豚肉のおろし煮 | 豚肉のおろし煮 | 豚肉のおろし煮 | 豚肉のおろし煮 | アツのカレー焼 | アツのカレー焼 | |
| | ジャガ芋の洋風あんかけ | チンゲン菜ソテー | ーロナスのオランダ煮 | ーロナスのオランダ煮 | きのこのきんぴら | きのこのきんぴら | きのこのきんぴら | きのこのきんぴら | 人参のレモン煮 | 人参のレモン煮 | |
| | スパゲティサラダ | 竹輪のごま炒め | 和風マヨネーズ和え | 和風マヨネーズ和え | かにかまサラダ | かにかまサラダ | かにかまサラダ | かにかまサラダ | クリームコロッケ | クリームコロッケ | |
| | 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 | |
| | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | |
| | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | |
| | エネルギー | 399kcal | 642kcal | 397kcal | 640kcal | 396kcal | 639kcal | 345kcal | 588kcal | 355kcal | 598kcal |
| | たんぱく質 | 11.0g | 15.1g | 13.9g | 18.0g | 7.0g | 11.1g | 9.8g | 13.9g | 15.4g | 19.5g |
| | 脂質 | 25.3g | 25.9g | 27.4g | 28.0g | 21.1g | 21.7g | 22.5g | 23.1g | 19.7g | 20.3g |
| 炭水化物 | 31.4g | 84.2g | 21.6g | 74.4g | 45.4g | 98.2g | 24.9g | 77.7g | 28.1g | 80.9g | |
| ナトリウム | 660mg | 661mg | 711mg | 712mg | 606mg | 607mg | 679mg | 680mg | 560mg | 561mg | |
| カリウム | 570mg | 631mg | 555mg | 616mg | 510mg | 571mg | 548mg | 609mg | 334mg | 395mg | |
| リン | 163mg | 228mg | 174mg | 239mg | 141mg | 206mg | 150mg | 215mg | 177mg | 242mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 1.8g | 1.8g | 1.5g | 1.5g | 1.7g | 1.7g | 1.4g | 1.4g | |
| 間食 | ◎みかん(缶) 15g | ◎ハイナツプル(缶) 15g | ◎黄桃(缶) 15g | ◎みかん(缶) 15g | ◎みかん(缶) 15g | ◎みかん(缶) 15g | ◎みかん(缶) 15g | ◎みかん(缶) 15g | ◎ハイナツプル(缶) 15g | ◎ハイナツプル(缶) 15g | |
| | ★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 | |
| | カンキョウのトマト炒め | さつま芋と鶏肉の炒め物 | カレーの照焼 | カレーの照焼 | 鶏のごまタレ煮 | 鶏のごまタレ煮 | 鶏のごまタレ煮 | 鶏のごまタレ煮 | クリーム煮込みハンバーグ | クリーム煮込みハンバーグ | |
| | ナスの挽肉炒め | マーボ春雨 | オクラのペペロンチーノ | オクラのペペロンチーノ | 人参グラッセ | 人参グラッセ | 人参グラッセ | 人参グラッセ | ミックソテー | ミックソテー | |
| | 若芽のごま酢和え | ゴボウのピリ辛サラダ | 豚バラのすき焼き煮 | 豚バラのすき焼き煮 | 赤玉南瓜煮 | 赤玉南瓜煮 | 赤玉南瓜煮 | 赤玉南瓜煮 | 里羊のかに風あんかけ | 里羊のかに風あんかけ | |
| | 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 | |
| | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | |
| | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | |
| | エネルギー | 327kcal | 570kcal | 394kcal | 637kcal | 372kcal | 615kcal | 385kcal | 628kcal | 354kcal | 597kcal |
| | たんぱく質 | 12.1g | 16.2g | 9.7g | 13.8g | 13.8g | 17.9g | 12.2g | 16.3g | 9.0g | 13.1g |
| 脂質 | 18.7g | 19.3g | 20.1g | 20.7g | 25.4g | 26.0g | 22.1g | 22.1g | 21.6g | 22.2g | |
| 炭水化物 | 30.0g | 82.8g | 42.9g | 95.7g | 20.7g | 73.5g | 35.4g | 88.2g | 27.0g | 79.8g | |
| ナトリウム | 774mg | 775mg | 669mg | 670mg | 522mg | 523mg | 645mg | 646mg | 719mg | 720mg | |
| カリウム | 598mg | 659mg | 517mg | 578mg | 515mg | 576mg | 634mg | 695mg | 511mg | 572mg | |
| リン | 172mg | 237mg | 148mg | 213mg | 184mg | 249mg | 171mg | 236mg | 154mg | 219mg | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 1.7g | 1.7g | 1.3g | 1.3g | 1.6g | 1.6g | 1.8g | 1.8g | |
| 夕食 | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | |
| | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | |
| | エネルギー | 999kcal | 1728kcal | 971kcal | 1700kcal | 980kcal | 1709kcal | 1007kcal | 1736kcal | 988kcal | 1717kcal |
| | たんぱく質 | 30.2g | 42.5g | 29.0g | 41.3g | 27.5g | 39.8g | 30.5g | 42.8g | 29.0g | 41.3g |
| | 脂質 | 59.8g | 61.6g | 58.3g | 60.1g | 58.8g | 60.6g | 60.8g | 62.6g | 61.1g | 62.9g |
| | 炭水化物 | 86.5g | 244.9g | 80.4g | 238.8g | 85.1g | 243.5g | 83.1g | 241.5g | 76.2g | 234.6g |
| | ナトリウム | 2051mg | 2054mg | 1721mg | 1724mg | 1803mg | 1806mg | 1972mg | 1975mg | 1823mg | 1826mg |
| | カリウム | 1742mg | 1925mg | 1433mg | 1616mg | 1525mg | 1708mg | 1517mg | 1700mg | 1362mg | 1545mg |
| | リン | 480mg | 675mg | 404mg | 599mg | 424mg | 619mg | 458mg | 653mg | 423mg | 618mg |
| | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 4.4g | 4.4g | 4.5g | 4.5g | 4.9g | 5.0g | 4.6g | 4.6g |
| 合計(間食込) | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | おかず | |
| | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | ご飯セット | |
| | エネルギー | 1047kcal | 1776kcal | 1034kcal | 1763kcal | 1044kcal | 1773kcal | 1055kcal | 1784kcal | 1051kcal | 1780kcal |
| | たんぱく質 | 30.6g | 42.9g | 29.3g | 41.6g | 27.9g | 40.2g | 30.9g | 43.2g | 29.3g | 41.6g |
| | 脂質 | 59.9g | 61.7g | 58.4g | 60.2g | 58.9g | 60.7g | 60.9g | 62.7g | 61.2g | 63.0g |
| | 炭水化物 | 98.0g | 256.4g | 95.6g | 254.0g | 100.6g | 259.0g | 94.6g | 253.0g | 91.4g | 249.8g |
| | ナトリウム | 2054mg | 2057mg | 1724mg | 1727mg | 1806mg | 1809mg | 1975mg | 1978mg | 1824mg | 1827mg |
| | カリウム | 1798mg | 1981mg | 1490mg | 1673mg | 1585mg | 1768mg | 1573mg | 1756mg | 1419mg | 1602mg |
| | リン | 486mg | 681mg | 407mg | 602mg | 431mg | 626mg | 464mg | 659mg | 426mg | 621mg |
| | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 4.4g | 4.4g | 4.5g | 4.5g | 4.9g | 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。

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10日(月) | | 10月11日(火) | | 10月12日(水) | | 10月13日(木) | | 10月14日(金) | | | |
|-------|-------------------|---------|----------------|--------|------------|----------|-------------|---------|----------------|--------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | | |
| | 豚肉ときくらげの卵炒め | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | | |
| | えのきのきんぴら | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | | |
| | オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | | |
| | 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 | 212kcal | 502kcal | エネルギー | 188kcal | 478kcal | エネルギー | 189kcal | 479kcal | エネルギー | 219kcal | 509kcal |
| | たんぱく質 | 10.1g | 15.0g | たんぱく質 | 11.2g | 16.1g | たんぱく質 | 9.2g | 14.1g | たんぱく質 | 10.7g | 15.6g |
| | 脂質 | 13.2g | 13.9g | 脂質 | 6.7g | 7.4g | 脂質 | 10.3g | 11.0g | 脂質 | 8.0g | 8.7g |
| | 炭水化物 | 14.1g | 77.0g | 炭水化物 | 21.4g | 84.3g | 炭水化物 | 14.5g | 77.4g | 炭水化物 | 24.2g | 87.1g |
| | ナトリウム | 525mg | 526mg | ナトリウム | 622mg | 623mg | ナトリウム | 555mg | 556mg | ナトリウム | 704mg | 705mg |
| カリウム | 403mg | 475mg | カリウム | 559mg | 631mg | カリウム | 344mg | 416mg | カリウム | 528mg | 600mg | |
| リン | 160mg | 237mg | リン | 149mg | 226mg | リン | 139mg | 216mg | リン | 132mg | 209mg | |
| 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | |
| 昼食 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | | |
| | カレーの竜田揚 | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | | |
| | きのこソテー | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | | |
| | 春雨と鶏肉の炒め煮 | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | | |
| | 大根なます | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | | |
| | 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 | 295kcal | 585kcal | エネルギー | 331kcal | 621kcal | エネルギー | 284kcal | 574kcal | エネルギー | 261kcal | 551kcal |
| | たんぱく質 | 17.4g | 22.3g | たんぱく質 | 14.7g | 19.6g | たんぱく質 | 18.4g | 23.3g | たんぱく質 | 12.1g | 17.0g |
| | 脂質 | 13.1g | 13.8g | 脂質 | 17.9g | 18.6g | 脂質 | 11.7g | 12.4g | 脂質 | 13.6g | 14.3g |
| | 炭水化物 | 27.8g | 90.7g | 炭水化物 | 28.7g | 91.6g | 炭水化物 | 25.0g | 87.9g | 炭水化物 | 22.8g | 85.7g |
| ナトリウム | 669mg | 670mg | ナトリウム | 769mg | 770mg | ナトリウム | 586mg | 587mg | ナトリウム | 567mg | 568mg | |
| カリウム | 477mg | 549mg | カリウム | 595mg | 667mg | カリウム | 868mg | 940mg | カリウム | 561mg | 633mg | |
| リン | 222mg | 299mg | リン | 187mg | 264mg | リン | 267mg | 344mg | リン | 160mg | 237mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | |
| 間食 | ◎みかん(缶)150g | | ◎ハイナツプル(缶)150g | | ◎黄桃(缶)150g | | ◎みかん(缶)150g | | ◎ハイナツプル(缶)150g | | | |
| | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | | |
| | 牛焼肉炒め | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | | |
| | 高野豆腐の味噌煮 | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | | |
| | 春菊のなめこ和え | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | | |
| | 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 | 304kcal | 594kcal | エネルギー | 320kcal | 610kcal | エネルギー | 333kcal | 623kcal | エネルギー | 278kcal | 568kcal |
| | たんぱく質 | 14.2g | 19.1g | たんぱく質 | 14.5g | 19.4g | たんぱく質 | 14.5g | 19.4g | たんぱく質 | 17.1g | 22.0g |
| | 脂質 | 20.1g | 20.8g | 脂質 | 23.4g | 24.1g | 脂質 | 21.1g | 21.8g | 脂質 | 14.2g | 14.9g |
| | 炭水化物 | 16.2g | 79.1g | 炭水化物 | 11.8g | 74.7g | 炭水化物 | 21.7g | 84.6g | 炭水化物 | 20.1g | 83.0g |
| ナトリウム | 679mg | 680mg | ナトリウム | 526mg | 527mg | ナトリウム | 776mg | 777mg | ナトリウム | 751mg | 752mg | |
| カリウム | 458mg | 530mg | カリウム | 478mg | 550mg | カリウム | 361mg | 433mg | カリウム | 607mg | 679mg | |
| リン | 181mg | 258mg | リン | 213mg | 290mg | リン | 199mg | 276mg | リン | 213mg | 290mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | |
| 夕食 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | | |
| | 牛焼肉炒め | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | | |
| | 高野豆腐の味噌煮 | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | | |
| | 春菊のなめこ和え | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | ★ごはん180g | 卵 | | |
| | 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 | 811kcal | 1681kcal | エネルギー | 839kcal | 1709kcal | エネルギー | 806kcal | 1676kcal | エネルギー | 803kcal | 1673kcal |
| | たんぱく質 | 41.7g | 56.4g | たんぱく質 | 40.4g | 55.1g | たんぱく質 | 42.1g | 56.8g | たんぱく質 | 39.0g | 53.7g |
| | 脂質 | 46.4g | 48.5g | 脂質 | 48.0g | 50.1g | 脂質 | 43.1g | 45.2g | 脂質 | 42.1g | 44.2g |
| | 炭水化物 | 58.1g | 246.8g | 炭水化物 | 61.9g | 250.6g | 炭水化物 | 61.2g | 249.9g | 炭水化物 | 67.1g | 255.8g |
| | ナトリウム | 1873mg | 1876mg | ナトリウム | 1917mg | 1920mg | ナトリウム | 1917mg | 1920mg | ナトリウム | 2022mg | 2025mg |
| カリウム | 1338mg | 1554mg | カリウム | 1632mg | 1848mg | カリウム | 1573mg | 1789mg | カリウム | 1624mg | 1840mg | |
| リン | 563mg | 794mg | リン | 549mg | 780mg | リン | 605mg | 836mg | リン | 505mg | 736mg | |
| 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | |
| 合計 | エネルギー | 907kcal | 1777kcal | エネルギー | 965kcal | 1835kcal | エネルギー | 934kcal | 1804kcal | エネルギー | 899kcal | 1769kcal |
| | たんぱく質 | 42.5g | 57.2g | たんぱく質 | 41.0g | 55.7g | たんぱく質 | 42.9g | 57.6g | たんぱく質 | 39.8g | 54.5g |
| | 脂質 | 46.6g | 48.7g | 脂質 | 48.2g | 50.3g | 脂質 | 43.3g | 45.4g | 脂質 | 42.3g | 44.4g |
| | 炭水化物 | 81.1g | 269.8g | 炭水化物 | 92.4g | 281.1g | 炭水化物 | 92.1g | 280.8g | 炭水化物 | 90.1g | 278.8g |
| | ナトリウム | 1879mg | 1882mg | ナトリウム | 1919mg | 1922mg | ナトリウム | 1923mg | 1926mg | ナトリウム | 2031mg | 2034mg |
| | カリウム | 1451mg | 1667mg | カリウム | 1746mg | 1962mg | カリウム | 1693mg | 1909mg | カリウム | 1737mg | 1953mg |
| | リン | 575mg | 806mg | リン | 555mg | 786mg | リン | 619mg | 850mg | リン | 517mg | 748mg |
| | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g |

※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

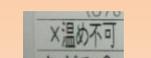


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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10日(月) | | 10月11日(火) | | 10月12日(水) | | 10月13日(木) | | 10月14日(金) | | | |
|--------|----------------|--------------------|-----------|---------------|----------------|---------------|------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------|
| 朝 食 | ★やわらかごはん180g | 厚焼玉子 | 卵麦 | じゃが芋デミグラスソース | 卵乳麦 | 豚肉と厚揚げの煮物 | 乳麦 | スクランブルエッグ | 卵乳 | ★やわらかごはん180g | 麦 | |
| | 切干大根のカレーきんぴら | 乳麦 | 麦 | ナスの油炒め | 麦 | 食べるトマトスープ | 乳麦 | なめこと若芽のサツと煮 | 麦 | 高野豆腐と法蓮草の含め煮 | 麦 | |
| | 法蓮草とハムのマリネ | 卵乳麦 | 麦 | キャベツとツナのナムル | 麦 | 法蓮草と蒸し鶏のサラダ | 乳麦 | ゴボウのピリ辛サラダ | 卵乳麦 | 切干と挽肉のオイスター炒め | 麦 | |
| | ★味噌汁 | 麦 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 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 |
| | エネルギー | エネルギー | 149kcal | 430kcal | エネルギー | エネルギー | 166kcal | 435kcal | エネルギー | エネルギー | 131kcal | 398kcal |
| | たんぱく質 | たんぱく質 | 7.0g | 13.5g | たんぱく質 | たんぱく質 | 4.3g | 10.4g | たんぱく質 | たんぱく質 | 8.3g | 14.2g |
| 脂質 | 脂質 | 6.9g | 8.6g | 脂質 | 脂質 | 8.3g | 14.2g | 脂質 | 脂質 | 4.3g | 10.4g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 15.3g | 72.6g | 炭水化物 | 炭水化物 | 16.8g | 73.5g | 炭水化物 | 炭水化物 | 11.4g | 68.1g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 667mg | 1108mg | ナトリウム | ナトリウム | 467mg | 910mg | ナトリウム | ナトリウム | 541mg | 983mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.2g | 2.3g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.4g | 2.5g | |
| 昼 食 | ★やわらかごはん180g | サワラのバジルオリーブ焼きのこソテー | 乳麦 | ★やわらかごはん180g | 根菜と肉団子の和風生姜スープ | 卵乳麦 | 鶏のちゃんちゃん焼き | 麦 | 白身魚のみぞれ煮 | 麦 | ★やわらかごはん180g | 麦か |
| | 豚肉とキャベツのごま風味炒め | 卵麦か | 卵乳麦 | 大豆と人参の煮物 | 麦 | ひじきの具だくさん煮 | 麦 | 菜の花 | 麦 | 焼肉塩炒め | 麦 | |
| | 春雨のサラダ | 卵乳麦 | 麦 | マカロニとパプリカのサラダ | 卵麦 | カボチャとレンコンのサラダ | 卵乳麦 | 金時豆煮 | 麦 | 菜の花のおひたし | 麦 | |
| | ★味噌汁 | 麦 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 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 |
| | エネルギー | エネルギー | 297kcal | 570kcal | エネルギー | エネルギー | 279kcal | 546kcal | エネルギー | エネルギー | 248kcal | 521kcal |
| | たんぱく質 | たんぱく質 | 13.8g | 19.9g | たんぱく質 | たんぱく質 | 11.8g | 17.6g | たんぱく質 | たんぱく質 | 9.5g | 15.7g |
| 脂質 | 脂質 | 20.3g | 21.3g | 脂質 | 脂質 | 15.2g | 16.1g | 脂質 | 脂質 | 14.1g | 15.1g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 13.5g | 70.7g | 炭水化物 | 炭水化物 | 23.2g | 79.7g | 炭水化物 | 炭水化物 | 20.0g | 77.2g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 711mg | 1154mg | ナトリウム | ナトリウム | 722mg | 1164mg | ナトリウム | ナトリウム | 911mg | 1354mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.8g | 3.0g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | |
| 夕 食 | ★やわらかごはん180g | 甘辛子キン | 麦 | ★やわらかごはん180g | かawaii塩焼 | 卵乳麦 | やわらかメンチカツ | 卵乳麦 | ロールキャベツの味噌煮込み | 卵麦 | ★やわらかごはん180g | 卵麦 |
| | うま塩キャベツ | 麦か | 麦 | ピーマンソテー | 卵乳麦 | ミックスソテー | 乳麦 | 人参グラッセ | 乳麦 | ひじきと大豆の煮物 | 麦 | |
| | 豆腐のかに風あんかけ | 卵麦か | 卵乳麦 | 豚肉ときくらげの卵炒め | 卵乳麦 | イカと白菜の中華煮 | 卵乳麦か | 豚肉と小松菜の中華春雨煮 | 麦 | オクラのポン酢ジュレ和え | 麦 | |
| | 野菜のおひたし | 麦 | 麦 | 麩と若芽の酢の物 | 麦 | 和風スパゲティ | 乳麦 | おからと玉ねぎのサラダ | 卵乳麦 | ★味噌汁 | 麦 | |
| | ★味噌汁 | 麦 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 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 |
| | エネルギー | エネルギー | 197kcal | 468kcal | エネルギー | エネルギー | 185kcal | 462kcal | エネルギー | エネルギー | 324kcal | 598kcal |
| たんぱく質 | たんぱく質 | 12.0g | 17.7g | たんぱく質 | たんぱく質 | 19.1g | 25.5g | たんぱく質 | たんぱく質 | 11.4g | 17.6g | |
| 脂質 | 脂質 | 9.3g | 10.2g | 脂質 | 脂質 | 7.6g | 9.3g | 脂質 | 脂質 | 17.6g | 18.6g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 15.0g | 72.3g | 炭水化物 | 炭水化物 | 9.8g | 66.2g | 炭水化物 | 炭水化物 | 30.4g | 88.0g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 817mg | 1259mg | ナトリウム | ナトリウム | 913mg | 1356mg | ナトリウム | ナトリウム | 1054mg | 1497mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 2.1g | 3.2g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.7g | 3.8g | |
| 合 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 |
| | エネルギー | エネルギー | 643kcal | 1468kcal | エネルギー | エネルギー | 630kcal | 1443kcal | エネルギー | エネルギー | 703kcal | 1517kcal |
| | たんぱく質 | たんぱく質 | 32.8g | 51.1g | たんぱく質 | たんぱく質 | 35.2g | 53.5g | たんぱく質 | たんぱく質 | 29.2g | 47.5g |
| | 脂質 | 脂質 | 36.5g | 40.1g | 脂質 | 脂質 | 31.5g | 35.1g | 脂質 | 脂質 | 37.5g | 40.4g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 43.8g | 215.6g | 炭水化物 | 炭水化物 | 49.8g | 219.4g | 炭水化物 | 炭水化物 | 61.8g | 233.3g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 2195mg | 3521mg | ナトリウム | ナトリウム | 2102mg | 3430mg | ナトリウム | ナトリウム | 2506mg | 3834mg |
| | 塩分 | 食塩相当量 | 5.6g | 8.9g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 5.3g | 8.7g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 6.4g | 9.7g |

★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り付けます。



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

「刻み食」 週間献立表

| | 10月10日(月) | | 10月11日(火) | | 10月12日(水) | | 10月13日(木) | | 10月14日(金) | | | | |
|-------|----------------|---------------------|-----------|---------------|----------------|---------------|------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------|----|
| 朝食 | ★全粥240g | 厚焼玉子 | 卵麦 | じゃが芋デミグラスソース | 卵乳麦 | 豚肉と厚揚げの煮物 | 乳麦 | スクランブルエッグ | 卵乳 | ★全粥240g | 高野豆腐と法蓮草の含め煮 | 麦 | |
| | 切干大根のカレーきんぴら | 卵麦 | 乳麦 | ナスの油炒め | 麦 | 食べるトマトスープ | 乳麦 | なめこと若芽のサッと煮 | 麦 | 切干と挽肉のオイスター炒め | 麦 | | |
| | 法蓮草とハムのマリネ | 卵乳麦 | 卵乳麦 | キャベツとツナのナムル | 麦 | 法蓮草と蒸し鶏のサラダ | 乳麦 | ゴボウのピリ辛サラダ | 卵乳麦 | キャロットラペ | 麦 | | |
| | ★味噌汁 | 麦 | 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 | 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 | | |
| 昼食 | ★全粥240g | サワラのバジルオリーブ焼きのコンソテー | 乳麦 | ★全粥240g | 根菜と肉団子の和風生薬スープ | 卵乳麦 | 鶏のちやんちやん焼き | 麦 | 白身魚のみぞれ煮 | 麦 | ★全粥240g | 焼肉塩炒め | 麦か |
| | 豚肉とキャベツのごま風味炒め | 卵麦か | 卵麦か | 大豆と人参の煮物 | 麦 | ひじきの具だくさん煮 | 麦 | 菜の花 | 麦 | 里芋のおろし煮 | 麦 | | |
| | 春雨のサラダ | 卵乳麦 | 卵乳麦 | マカロニとパプリカのサラダ | 卵麦 | カボチャとレンコンのサラダ | 卵乳麦 | 金時豆煮 | 麦 | 菜の花のおひたし | 麦 | | |
| | ★味噌汁 | 麦 | 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 | 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 | | |
| 夕食 | ★全粥240g | 甘辛チキン | 麦 | ★全粥240g | かれい塩焼 | 卵乳麦 | やわらかメンチカツ | 卵乳麦 | ロールキャベツの味噌煮込み | 卵麦 | ★全粥240g | チキンピカタ | 卵麦 |
| | うま塩キャベツ | 麦か | 麦か | ピーマンソテー | 卵乳麦 | ミックスソテー | 乳麦 | 人参グラッセ | 乳麦 | ひじきと大豆の煮物 | 麦 | | |
| | 豆腐のかに風あんかけ | 卵麦か | 卵麦か | 豚肉ときくらげの卵炒め | 卵乳麦 | イカと白菜の中華煮 | 卵乳麦か | 豚肉と小松菜の中華春雨煮 | 麦 | オクラのポン酢ジュレ和え | 麦 | | |
| | 野菜のおひたし | 麦 | 麦 | 麩と若芽の酢の物 | 麦 | 和風スパゲティ | 乳麦 | おからと玉ねぎのサラダ | 卵乳麦 | ★味噌汁 | 麦 | | |
| | ★味噌汁 | 麦 | 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 | 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 | | |
| 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。

「ムース食」 週間献立表

| | 10月10日(月) | | | 10月11日(火) | | | 10月12日(水) | | | 10月13日(木) | | | 10月14日(金) | | | |
|------------|------------|---------|------------|-------------|-------|-------------|-------------|----------|---------------|---------------|---------|--------------|--------------|---------|----------|----------|
| 朝 | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | |
| | 肉団子の甘酢煮 | 卵乳麦 | | 切干大根と小松菜の煮物 | 麦 | | 鶏つくねとフキの煮物 | 卵乳麦 | | 温泉玉子 | 卵麦 | | 金時豆の煮物 | 乳麦 | | |
| | 昆布の佃煮 | 麦 | | ベーコンのごま酢和え | 卵乳麦 | | 菜の花のおひたし | 乳麦 | | 一夜漬 | 乳麦 | | 若竹煮 | 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 | | |
| 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 | フルセット |
| | エネルギー | エネルギー | 137kcal | 311kcal | エネルギー | エネルギー | 88kcal | 262kcal | エネルギー | エネルギー | 107kcal | 281kcal | エネルギー | エネルギー | 104kcal | 278kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 2.9g | 6.7g | 蛋白質 | 蛋白質 | 2.5g | 6.3g | 蛋白質 | 蛋白質 | 2.7g | 6.5g | 蛋白質 | 蛋白質 | 4.5g | 8.3g |
| | 脂質 | 脂質 | 6.6g | 7.3g | 脂質 | 脂質 | 4.2g | 4.9g | 脂質 | 脂質 | 4.7g | 5.4g | 脂質 | 脂質 | 5.6g | 6.3g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 17.6g | 56.0g | 炭水化物 | 炭水化物 | 10.7g | 49.1g | 炭水化物 | 炭水化物 | 13.2g | 51.6g | 炭水化物 | 炭水化物 | 8.6g | 47.0g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 561mg | 1084mg | ナトリウム | ナトリウム | 448mg | 971mg | ナトリウム | ナトリウム | 562mg | 1085mg | ナトリウム | ナトリウム | 603mg | 1126mg |
| | 塩分 | 食塩相当量 | 1.4g | 2.8g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.1g | 2.5g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.4g | 2.8g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.5g | 2.9g |
| | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.4g | 2.8g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.1g | 2.5g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.4g | 2.8g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.5g | 2.9g |
| 昼 | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | |
| | 白身の味噌煮 | 乳麦 | | 鶏の照焼 | 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 | | |
| | 五色煮豆 | 卵麦 | | 赤玉南瓜の煮物 | 麦 | | 薩摩芋と切昆布の煮物 | 乳麦 | | 牛肉と根菜の煮物 | 乳麦 | | ひじきと高野豆腐の煮物 | 乳麦 | | |
| | 法蓮草のおひたし | 乳麦 | | きのこきんぴら | 乳麦 | | もやしサラダ | 卵乳麦 | | メンマの中華和え | 乳麦 | | 菜の花の辛子和え | 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 | 186kcal | 360kcal | エネルギー | エネルギー | 205kcal | 379kcal | エネルギー | エネルギー | 168kcal | 342kcal | エネルギー | エネルギー | 202kcal | 376kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 10.5g | 14.3g | 蛋白質 | 蛋白質 | 8.4g | 12.2g | 蛋白質 | 蛋白質 | 7.6g | 11.4g | 蛋白質 | 蛋白質 | 7.4g | 11.2g |
| 脂質 | 脂質 | 7.4g | 8.1g | 脂質 | 脂質 | 8.4g | 9.1g | 脂質 | 脂質 | 7.0g | 7.7g | 脂質 | 脂質 | 10.3g | 11.0g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 19.6g | 58.0g | 炭水化物 | 炭水化物 | 23.9g | 62.3g | 炭水化物 | 炭水化物 | 19.0g | 57.4g | 炭水化物 | 炭水化物 | 19.8g | 58.2g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 891mg | 1414mg | ナトリウム | ナトリウム | 775mg | 1298mg | ナトリウム | ナトリウム | 999mg | 1522mg | ナトリウム | ナトリウム | 967mg | 1490mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 2.3g | 3.6g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.0g | 3.3g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.5g | 3.9g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.5g | 3.8g | |
| 夕 | ★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 | | 豚肉の生姜焼 | 乳麦 | | 白身フライタルタル | 卵乳麦 | | ナスと鶏肉のしぎ焼き | 乳麦 | | |
| | ひじき煮 | 乳麦 | | 白花豆煮 | 麦 | | 大根の千切煮 | 乳麦 | | 大豆大根煮 | 卵乳麦 | | 白菜と麩の玉子とじ | 卵乳麦 | | |
| | 大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | | ゴボウのピリ辛サラダ | 卵乳麦 | | ひじきとベーコンの煮物 | 卵乳麦 | | ハムとブロッコリーのマリネ | 卵乳麦 | | 切干大根とベーコンの煮物 | 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 |
| | エネルギー | エネルギー | 173kcal | 347kcal | エネルギー | エネルギー | 231kcal | 405kcal | エネルギー | エネルギー | 164kcal | 338kcal | エネルギー | エネルギー | 201kcal | 375kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 6.8g | 10.6g | 蛋白質 | 蛋白質 | 7.0g | 10.8g | 蛋白質 | 蛋白質 | 6.6g | 10.4g | 蛋白質 | 蛋白質 | 4.5g | 8.3g |
| 脂質 | 脂質 | 9.5g | 10.2g | 脂質 | 脂質 | 11.7g | 12.4g | 脂質 | 脂質 | 7.9g | 8.6g | 脂質 | 脂質 | 12.4g | 13.1g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 16.0g | 54.4g | 炭水化物 | 炭水化物 | 24.1g | 62.5g | 炭水化物 | 炭水化物 | 16.7g | 55.1g | 炭水化物 | 炭水化物 | 18.5g | 56.9g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 728mg | 1251mg | ナトリウム | ナトリウム | 626mg | 1149mg | ナトリウム | ナトリウム | 752mg | 1275mg | ナトリウム | ナトリウム | 846mg | 1369mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 1.9g | 3.2g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.6g | 2.9g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.9g | 3.2g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | |
| 合 | ★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 | | 豚肉の生姜焼 | 乳麦 | | 白身フライタルタル | 卵乳麦 | | ナスと鶏肉のしぎ焼き | 乳麦 | | |
| | ひじき煮 | 乳麦 | | 白花豆煮 | 麦 | | 大根の千切煮 | 乳麦 | | 大豆大根煮 | 卵乳麦 | | 白菜と麩の玉子とじ | 卵乳麦 | | |
| | 大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | | ゴボウのピリ辛サラダ | 卵乳麦 | | ひじきとベーコンの煮物 | 卵乳麦 | | ハムとブロッコリーのマリネ | 卵乳麦 | | 切干大根とベーコンの煮物 | 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 |
| | エネルギー | エネルギー | 496kcal | 1018kcal | エネルギー | エネルギー | 524kcal | 1046kcal | エネルギー | エネルギー | 439kcal | 961kcal | エネルギー | エネルギー | 507kcal | 1029kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 20.2g | 31.6g | 蛋白質 | 蛋白質 | 17.9g | 29.3g | 蛋白質 | 蛋白質 | 16.9g | 28.3g | 蛋白質 | 蛋白質 | 16.4g | 27.8g |
| 脂質 | 脂質 | 23.5g | 25.6g | 脂質 | 脂質 | 24.3g | 26.4g | 脂質 | 脂質 | 19.6g | 21.7g | 脂質 | 脂質 | 28.3g | 30.4g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 53.2g | 168.4g | 炭水化物 | 炭水化物 | 58.7g | 173.9g | 炭水化物 | 炭水化物 | 48.9g | 164.1g | 炭水化物 | 炭水化物 | 46.9g | 162.1g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 2180mg | 3749mg | ナトリウム | ナトリウム | 1849mg | 3418mg | ナトリウム | ナトリウム | 2313mg | 3882mg | ナトリウム | ナトリウム | 2416mg | 3985mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 5.6g | 9.6g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 4.7g | 8.7g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 5.8g | 9.9g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 6.2g | 10.2g | |
| 計 | ★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 | | 豚肉の生姜焼 | 乳麦 | | 白身フライタルタル | 卵乳麦 | | ナスと鶏肉のしぎ焼き | 乳麦 | | |
| ひじき煮 | 乳麦 | | 白花豆煮 | 麦 | | 大根の千切煮 | 乳麦 | | 大豆大根煮 | 卵乳麦 | | 白菜と麩の玉子とじ | 卵乳麦 | | | |
| 大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | | ゴボウのピリ辛サラダ | 卵乳麦 | | ひじきとベーコンの煮物 | 卵乳麦 | | ハムとブロッコリーのマリネ | 卵乳麦 | | 切干大根とベーコンの煮物 | 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 | |
| エネルギー | エネルギー | 496kcal | 1018kcal | エネルギー | エネルギー | 524kcal | 1046kcal | エネルギー | エネルギー | 439kcal | 961kcal | エネルギー | エネルギー | 507kcal | 1029kcal | |
| 蛋白質 | 蛋白質 | 20.2g | 31.6g | 蛋白質 | 蛋白質 | 17.9g | 29.3g | 蛋白質 | 蛋白質 | 16.9g | 28.3g | 蛋白質 | 蛋白質 | 16.4g | 27.8g | |
| 脂質 | 脂質 | 23.5g | 25.6g | 脂質 | 脂質 | 24.3g | 26.4g | 脂質 | 脂質 | 19.6g | 21.7g | 脂質 | 脂質 | 28.3g | 30.4g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 53.2g | 168.4g | 炭水化物 | 炭水化物 | 58.7g | 173.9g | 炭水化物 | 炭水化物 | 48.9g | 164.1g | 炭水化物 | 炭水化物 | 46.9g | 162.1g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 2180mg | 3749mg | ナトリウム | ナトリウム | 1849mg | 3418mg | ナトリウム | ナトリウム | 2313mg | 3882mg | ナトリウム | ナトリウム | 2416mg | 3985mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 5.6g | 9.6g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 4.7g | 8.7g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 5.8g | 9.9g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 6.2g | 10.2g | |

★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