

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月17日(月)		10月18日(火)		10月19日(水)		10月20日(木)		10月21日(金)	
朝食	★ごはん150g	厚焼玉子	★ごはん150g	卵麦 厚揚げとふきの煮物	★ごはん150g	卵麦 白玉焼き	★ごはん150g	卵麦 高野豆腐インゲン煮	★ごはん150g	卵麦 肉団子の中華炒め
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か 野菜のごま和え	卵麦	切干と挽肉のオリーブ炒め	卵麦	中巻うま煮	卵麦	豚肉と里芋のごま煮	卵麦	春菊と豚肉の炒め物
	★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(巻麩・しめじ)		★味噌汁(豆腐・なめこ)		★味噌汁(若芽・豆腐)		★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 172kcal	439kcal	エネルギー 199kcal	461kcal	エネルギー 146kcal	406kcal	エネルギー 184kcal	438kcal	エネルギー 212kcal	478kcal
昼食	★ごはん150g	鶏肉のレモン風味焼	★ごはん150g	カレーのカレー焼	★ごはん150g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん150g	サワラのエスカベッシュ	★ごはん150g	ホッケの照焼
	塩枝豆	ゼンマイとミンチの煮物	卵麦	アスパラ	卵麦	大根と鶏肉の味噌煮	卵麦	ジャガ芋とえのきの煮物	卵麦	スナッフえんどう
	菜の花ときのこの和え物	卵麦	卵麦	竹輪の五色きんぴら	卵麦	白菜のおかかポン酢和え	卵麦	カリフラワーの塩炒め	卵麦	イカと白菜の中華煮
	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(巻麩・白菜)	麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 200kcal	467kcal	エネルギー 196kcal	463kcal	エネルギー 261kcal	517kcal	エネルギー 200kcal	463kcal	エネルギー 173kcal	437kcal	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ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	
	★ごはん150g	サワラの味噌煮	★ごはん150g	オニオンソースハンバーグ	★ごはん150g	ハニーマスタードチキン	★ごはん150g	豚肉とキャベツの塩おかつ	★ごはん150g	えびカツ
夕食	スナッフえんどう	鶏肉のすき焼き	卵麦	ツナと大豆の炒め煮	卵麦	人参クラッセ	卵麦	菜の花のツナ炒め	卵麦	鶏ミンチと小松菜の煮物
	キャベツとベーコンの和え物	卵麦	卵麦	法蓮草のおひたし	卵麦	大根とひじきのうま煮	卵麦	煮生酢	卵麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)
	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	★味噌汁(白菜・人参)				
	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 265kcal	521kcal	エネルギー 225kcal	484kcal	エネルギー 225kcal	482kcal	エネルギー 262kcal	528kcal	エネルギー 247kcal	501kcal
合計	エネルギー 637kcal	1427kcal	エネルギー 620kcal	1408kcal	エネルギー 632kcal	1405kcal	エネルギー 646kcal	1429kcal	エネルギー 632kcal	1416kcal
	たんぱく質 44.1g	61.0g	たんぱく質 40.1g	56.8g	たんぱく質 42.4g	58.0g	たんぱく質 40.7g	57.3g	たんぱく質 39.1g	55.6g
	脂質 30.0g	33.4g	脂質 28.5g	32.3g	脂質 32.7g	35.2g	脂質 32.0g	35.3g	脂質 32.7g	36.0g
	炭水化物 48.1g	213.9g	炭水化物 47.9g	213.0g	炭水化物 40.6g	205.5g	炭水化物 49.2g	214.3g	炭水化物 46.4g	211.8g
	ナトリウム 2227mg	2828mg	ナトリウム 1974mg	2592mg	ナトリウム 2093mg	2722mg	ナトリウム 2083mg	2704mg	ナトリウム 2193mg	2821mg
合計(間食込)	エネルギー 838kcal	1628kcal	エネルギー 817kcal	1605kcal	エネルギー 839kcal	1612kcal	エネルギー 844kcal	1627kcal	エネルギー 829kcal	1613kcal
たんぱく質 51.5g	68.4g	たんぱく質 47.8g	64.5g	たんぱく質 48.5g	64.1g	たんぱく質 47.6g	64.2g	たんぱく質 46.8g	63.3g	
脂質 37.0g	40.4g	脂質 35.5g	39.3g	脂質 39.8g	42.3g	脂質 39.0g	42.3g	脂質 39.7g	43.0g	
炭水化物 77.0g	242.8g	炭水化物 75.7g	240.8g	炭水化物 72.5g	237.4g	炭水化物 78.1g	243.2g	炭水化物 74.2g	239.6g	
ナトリウム 2304mg	2905mg	ナトリウム 2050mg	2668mg	ナトリウム 2167mg	2796mg	ナトリウム 2157mg	2778mg	ナトリウム 2269mg	2897mg	

※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

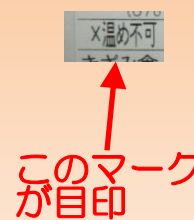


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

### 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。

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	10月17日(月)		10月18日(火)		10月19日(水)		10月20日(木)		10月21日(金)			
朝食	★ごはん120g 厚焼玉子 豆腐のかにか風あんかけ 野菜のごま和え		★ごはん120g 卵麦 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオスター炒め		★ごはん120g 卵麦 白玉焼き さつま揚げと小松菜の煮浸し 中華うま煮		★ごはん120g 卵麦 高野豆腐インゲン煮 豚肉と里芋のごま煮 アリーネサラダ		★ごはん120g 卵麦 肉団子の中華炒め 春菊と豚肉の炒め物 ベーコンのごま酢和え			
	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	172kcal	365kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	146kcal	339kcal	エネルギー	184kcal	377kcal
	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	8.8g	12.1g
昼食	★ごはん120g 鶏肉のレモン風味焼 塩枝豆 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物		★ごはん120g カレイのカレー焼 アスパラ 竹輪の五色きんぴら 蒸し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん120g 乳麦 サワラのエスカベッシュ ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの塩炒め		★ごはん120g 麦 ホッケの照焼 スナッフえんどう イカと白菜の中華煮 フロッキーのカニカマヨネーズ			
	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	200kcal	393kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	200kcal	393kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	13.9g	17.2g
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ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			
	★ごはん120g サワラの味噌煮 スナッフえんどう 鶏肉のすき焼き キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ ツナと大豆の炒め煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g 乳麦 ハニーマスタードチキン 人参クラッセ 菜の花のツナ炒め 大根とひじきのうま煮		★ごはん120g 卵麦 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 煮生酢		★ごはん120g 麦え えびカツ キャベツソテー 鶏肉と野菜の中華炒め 大根とツナの炒め物			
	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	265kcal	458kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	262kcal	455kcal
夕食	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			
	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	637kcal	1216kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal
	たんぱく質	44.1g	54.0g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	40.7g	50.6g
合計	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			
	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	838kcal	1417kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	844kcal	1423kcal
	たんぱく質	51.5g	61.4g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	47.6g	57.5g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。  
 ※食事療法としてご利用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

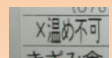


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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60g管理食) 週間献立表

	10月17日(月)		10月18日(火)		10月19日(水)		10月20日(木)		10月21日(金)		
朝食	★ごはん180g 揚げ真文の柚子おろしあん れんこんの五目炒め煮 パンパンシーサラダ		★ごはん180g 油揚げと菜の花の煮物 大根の甘酢漬		★ごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 蒸し鶏の炒め物 かにかまと春雨の中華和え		★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 肉野菜煮込み 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g スクランブルエッグ 高野豆腐の味噌煮 青菜のおかかマヨネーズ和え		
	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	274kcal	564kcal	150kcal	440kcal	230kcal	520kcal	259kcal	549kcal	241kcal	531kcal
	たんぱく質	12.3g	17.2g	8.8g	13.7g	8.5g	13.4g	15.8g	20.7g	10.8g	15.7g
	脂質	15.1g	15.8g	7.7g	8.4g	11.5g	12.2g	10.7g	11.4g	18.4g	19.1g
	炭水化物	21.8g	84.7g	11.4g	74.3g	21.0g	83.9g	24.1g	87.0g	9.3g	72.2g
	ナトリウム	691mg	692mg	429mg	430mg	607mg	608mg	693mg	694mg	516mg	517mg
	カリウム	437mg	509mg	326mg	398mg	320mg	392mg	614mg	686mg	320mg	317mg
	リン	197mg	274mg	160mg	237mg	93mg	170mg	187mg	264mg	156mg	233mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.1g	1.1g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん180g 豚生姜焼き丼の具 ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草のごま和え		★ごはん180g マーホ豆腐 五色煮豆 青菜のわさび和え		★ごはん180g こんがりハンバーグ おろしポン酢ソース スナップズんどう		★ごはん180g 塩タレハンバーグ 旨みチンゲン菜 カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き アスパラ じゃが芋の洋風あんかけ コールスローサラダ		
	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	305kcal	595kcal	298kcal	588kcal	321kcal	611kcal	303kcal	593kcal	281kcal	571kcal
	たんぱく質	14.3g	19.2g	14.9g	19.8g	12.0g	16.9g	13.0g	17.9g	11.7g	16.6g
	脂質	16.6g	17.3g	17.5g	18.2g	20.5g	21.2g	18.2g	18.9g	18.5g	19.2g
	炭水化物	24.7g	87.6g	20.2g	83.1g	20.1g	83.0g	19.4g	82.3g	16.9g	79.8g
	ナトリウム	859mg	860mg	787mg	788mg	875mg	876mg	721mg	722mg	510mg	511mg
	カリウム	592mg	664mg	623mg	695mg	525mg	597mg	554mg	626mg	445mg	517mg
	リン	187mg	264mg	206mg	283mg	142mg	219mg	178mg	255mg	122mg	199mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	2.0g	2.0g	2.2g	2.2g	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g
間食	◎バナナチップス(缶)150g ★ごはん180g ホットケーキの磯辺焼 スナップズんどう 豚バラのすき焼き煮 マリネサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ハニーマスタードチキン チンゲン菜ソテー チンシャオロース マカロニサラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g あぶらかかれい生妻煮 インゲンソテー ナスの挽肉炒め 和風サラダ		◎バナナチップス(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のデミクラソース ビーマンソテー さんひら 野菜のごま和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ポークチャップ 大豆と椎茸の煮物 ハンサンズー		
	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	224kcal	514kcal	329kcal	619kcal	280kcal	570kcal	252kcal	542kcal	316kcal	606kcal
	たんぱく質	13.6g	18.5g	15.6g	20.5g	19.3g	24.2g	11.9g	16.8g	17.8g	22.7g
	脂質	13.4g	14.1g	20.2g	20.9g	13.5g	14.2g	13.5g	14.2g	13.5g	14.2g
	炭水化物	10.9g	73.8g	19.3g	82.2g	19.9g	82.8g	21.3g	84.2g	31.3g	94.2g
	ナトリウム	638mg	639mg	662mg	663mg	801mg	802mg	659mg	660mg	809mg	810mg
	カリウム	477mg	549mg	440mg	512mg	599mg	671mg	407mg	479mg	788mg	860mg
	リン	188mg	265mg	169mg	246mg	222mg	299mg	138mg	215mg	249mg	326mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g
夕食	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	803kcal	1673kcal	777kcal	1647kcal	831kcal	1701kcal	814kcal	1684kcal	838kcal	1708kcal
	たんぱく質	40.2g	54.9g	39.3g	54.0g	39.8g	54.5g	40.7g	55.4g	40.3g	55.0g
	脂質	45.1g	47.2g	45.4g	47.5g	45.5g	47.6g	42.4g	44.5g	50.4g	52.5g
	炭水化物	57.4g	246.1g	50.9g	239.6g	61.0g	249.7g	64.8g	253.5g	57.5g	246.2g
	ナトリウム	2188mg	2191mg	1878mg	1881mg	2283mg	2286mg	2073mg	2076mg	1835mg	1838mg
	カリウム	1506mg	1722mg	1389mg	1605mg	1444mg	1660mg	1575mg	1791mg	1478mg	1694mg
	リン	572mg	803mg	535mg	766mg	457mg	688mg	503mg	734mg	527mg	758mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	4.8g	4.8g	5.7g	5.7g	5.3g	5.3g	4.7g	4.7g
	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		929kcal	1799kcal	905kcal	1775kcal	927kcal	1797kcal	940kcal	1810kcal	966kcal	1836kcal
たんぱく質		40.8g	55.5g	40.1g	54.8g	40.6g	55.3g	41.3g	56.0g	41.1g	55.8g
脂質		45.3g	47.4g	45.6g	47.7g	45.7g	47.8g	42.6g	44.7g	50.6g	52.7g
炭水化物		87.9g	276.6g	81.8g	270.5g	84.0g	272.7g	95.3g	284.0g	88.4g	277.1g
ナトリウム		2190mg	2193mg	1884mg	1887mg	2289mg	2292mg	2075mg	2078mg	1841mg	1844mg
カリウム		1620mg	1836mg	1509mg	1725mg	1557mg	1773mg	1689mg	1905mg	1598mg	1814mg
リン		578mg	809mg	549mg	780mg	469mg	700mg	509mg	740mg	541mg	772mg
食塩相当量		5.6g	5.6g	4.8g	4.8g	5.7g	5.7g	5.3g	5.3g	4.7g	4.7g

※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

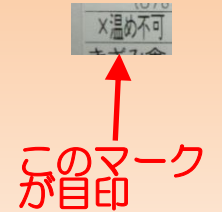


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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17日(月)		10月18日(火)		10月19日(水)		10月20日(木)		10月21日(金)	
朝 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
	麩の玉子とじ	卵乳麦	高野豆腐と牛肉の煮込み	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	和風ポトフ	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦
	白菜とミンチの中巻炒め	麦か	ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦	ひじき煮	麦	人参しりしり	麦	キャベツの土佐煮	麦
	菜の花ときのこの和え物	麦	切干と若芽の胡麻酢和え	麦	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	法蓮草とひじきのナムル	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
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	
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	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
昼 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
	豚生姜焼き丼の具	麦落	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	厚揚げ豆腐の挽肉あん	麦か	さわら白麴焼		鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦
	蕪ののりとろ煮	麦	ツナじゃがバター	乳麦	一口ナスのオランダ煮	麦	ピーマンのおかか和え		五目うの花	麦
	大豆とトマトのマリネサラダ		キャベツのピーナツ和え	麦落	バンサンスー	卵乳麦	炒り豆腐	卵乳麦	マリーネサラダ	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	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	
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	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
夕 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
	ブリの塩焼		白菜煮込みハンバーグ	乳麦	あぶらかれい味噌煮		和風唐揚げ	麦	赤魚の磯辺焼	麦
	インゲンソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	法蓮草		人参のきな粉和え	麦	竹輪の辛子炒め	麦
	れんこんの五目炒め煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	豚すき煮煮物	麦	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	キャベツサラダ	卵乳麦	大根とカニカマの柚子胡椒マヨ	卵麦か	ミックスポテトサラダ	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	
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	
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	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
	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
	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	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り付けます。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

# 「刻み食」 週間献立表

	10月17日(月)		10月18日(火)		10月19日(水)		10月20日(木)		10月21日(金)				
朝食	★全粥240g	麩の玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	高野豆腐と牛肉の煮込み	麦	★全粥240g	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	★全粥240g	白身魚のしんじょう	卵乳麦	
		白菜とミンチの中華炒め	麦か		ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦		和風ポトフ	麦		キャベツの土佐煮	麦	
		菜の花ときのこの和え物	麦		切干と若芽の胡麻酢和え	麦		人参しりしり	麦		法蓮草とひじきのナムル	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	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	157kcal	316kcal	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	115kcal	274kcal
	蛋白質	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	5.5g	9.2g
脂質	脂質	4.1g	4.8g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	3.3g	4.0g	
炭水化物	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	11.5g	44.5g	炭水化物	16.3g	49.3g	
ナトリウム	ナトリウム	633mg	1073mg	ナトリウム	578mg	1018mg	ナトリウム	764mg	1204mg	ナトリウム	530mg	970mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.3g	2.5g	
昼食	★全粥240g	豚生姜焼き丼の具	麦落	★全粥240g	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	★全粥240g	厚揚げ豆腐の挽肉あん	麦か	★全粥240g	さわら白麴焼		
		蕪のとろとろ煮	麦		ツナじゃがバター	乳麦		一口ナスのオランダ煮	麦		ピーマンのおかか和え		
		大豆とトマトのマリネサラダ	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		バンサンスー	卵乳麦		炒り豆腐	卵乳麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		鶏とごぼうの酢味噌和え	麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	299kcal	458kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	201kcal	360kcal
	蛋白質	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	18.1g	21.8g
脂質	脂質	15.6g	16.3g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.6g	8.3g	
炭水化物	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	14.5g	47.5g	
ナトリウム	ナトリウム	1035mg	1475mg	ナトリウム	753mg	1193mg	ナトリウム	698mg	1138mg	ナトリウム	647mg	1087mg	
塩分	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.8g	
夕食	★全粥240g	ブリの塩焼		★全粥240g	白菜煮込みハンバーグ	乳麦	★全粥240g	あぶらかれい味噌煮		★全粥240g	和風唐揚げ	麦	
		インゲンソテー	乳麦		人参のレモン煮	乳麦		法蓮草			人参のきな粉和え	麦	
		れんこんの五目炒め煮	麦		竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		豚すき風煮物	麦		れんこんとさつま揚げの煮物	卵乳麦	
		ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		オーロラマカロニサラダ	卵乳麦		キャベツサラダ	卵乳麦		大根とカニカマの柚子胡椒マヨ	卵乳麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	338kcal	497kcal	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	327kcal	486kcal
蛋白質	蛋白質	16.1g	19.8g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	19.6g	23.3g	蛋白質	11.7g	15.4g	
脂質	脂質	13.4g	14.1g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	18.1g	18.8g	
炭水化物	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	29.2g	62.2g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	29.4g	62.4g	
ナトリウム	ナトリウム	679mg	1119mg	ナトリウム	1075mg	1515mg	ナトリウム	941mg	1381mg	ナトリウム	1044mg	1484mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	2.4g	3.5g	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	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	671kcal	1148kcal	エネルギー	718kcal	1195kcal	エネルギー	603kcal	1080kcal	エネルギー	643kcal	1120kcal
	蛋白質	蛋白質	36.6g	47.7g	蛋白質	31.1g	42.2g	蛋白質	34.4g	45.5g	蛋白質	35.3g	46.4g
	脂質	脂質	33.1g	35.2g	脂質	37.9g	40.0g	脂質	29.1g	31.2g	脂質	29.0g	31.1g
	炭水化物	炭水化物	57.0g	156.0g	炭水化物	61.9g	160.9g	炭水化物	46.4g	145.4g	炭水化物	60.2g	159.2g
ナトリウム	ナトリウム	2347mg	3667mg	ナトリウム	2406mg	3726mg	ナトリウム	2403mg	3723mg	ナトリウム	2221mg	3541mg	
塩分	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.6g	9.1g	

★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

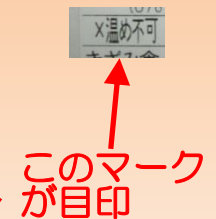


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

# 「ムース食」 週間献立表

		10月17日(月)			10月18日(火)			10月19日(水)			10月20日(木)			10月21日(金)		
朝		★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏団子の中華風 卵乳麦 ひじきと大豆の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚すき 乳麦 若芽とバインの酢の物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 肉団子のソース炒め 卵乳麦 ゴボウのピリ辛サラダ 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	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
食	エネルギー	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	131kcal	305kcal
	蛋白質	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	3.8g	7.6g
	脂質	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.8g	7.5g
	炭水化物	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	13.4g	51.8g
	ナトリウム	ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	528mg	1051mg	ナトリウム	519mg	1042mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	608mg	1131mg
	塩分	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g
昼		★全粥240g 鶏の西京焼き 乳麦 五色煮 乳麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 マリーネサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g スパイシーチキン 乳麦 黒豆煮 乳麦 法蓮草とハムのマリーネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の味噌煮 乳麦 がんも煮 麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g とんかつ 卵乳麦 鶏大根の味噌煮 乳麦 きのこきんぴら 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	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
食	エネルギー	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	209kcal	383kcal	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	196kcal	370kcal
	蛋白質	蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.5g	9.3g
	脂質	脂質	7.2g	7.9g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.2g	10.9g
	炭水化物	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.4g	56.8g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	21.0g	59.4g
	ナトリウム	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	846mg	1369mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
夕		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 サラダスパゲティ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 切干大根煮 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の幽庵焼き 乳麦 豚肉と大根の煮物 麦 法蓮草のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身魚しんじょう 卵乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
食	エネルギー	エネルギー	236kcal	410kcal	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	140kcal	314kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	194kcal	368kcal
	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g
	脂質	脂質	15.5g	16.2g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g
	炭水化物	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.4g	58.8g
	ナトリウム	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	759mg	1282mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	468kcal	990kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal	エネルギー	440kcal	962kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	521kcal	1043kcal
	蛋白質	蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	17.4g	28.8g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	14.0g	25.4g
	脂質	脂質	25.5g	27.6g	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.1g	22.2g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.2g	29.3g
	炭水化物	炭水化物	45.3g	160.5g	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	53.3g	168.5g	炭水化物	54.8g	170.0g
ナトリウム	ナトリウム	2088mg	3657mg	ナトリウム	2230mg	3799mg	ナトリウム	2101mg	3670mg	ナトリウム	2115mg	3684mg	ナトリウム	2213mg	3782mg	
塩分	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.6g	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。

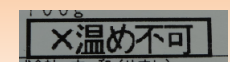
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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。



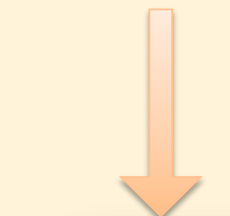
次にフタをして**1.5分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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