

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月24日(月)		10月25日(火)		10月26日(水)		10月27日(木)		10月28日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦					
	オムレツ	ケチャップ(小袋)	肉詰いなり煮	スープキャベツ	豚肉と野菜の生姜炒め	白菜と挽肉の旨煮	厚焼玉子	牛肉とひじきの炒め煮	肉団子と白菜の煮物	コンニャクの辛味炒め					
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	鶏肉とオクラの中巻風	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	大根と青菜の柚子和え	★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	キハダと鶏肉の甘酢和え	★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)					
	高野豆腐の味噌煮	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
エネルギー	170kcal	438kcal	エネルギー	143kcal	405kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	176kcal	430kcal	エネルギー	108kcal	367kcal	
たんぱく質	11.2g	17.2g	たんぱく質	10.8g	16.5g	たんぱく質	11.2g	16.4g	たんぱく質	7.8g	12.9g	たんぱく質	7.5g	12.7g	
脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.6g	7.5g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	10.3g	11.1g	脂質	4.1g	5.4g	
炭水化物	11.3g	66.4g	炭水化物	11.0g	66.7g	炭水化物	15.9g	70.8g	炭水化物	13.6g	68.0g	炭水化物	11.4g	65.6g	
ナトリウム	671mg	900mg	ナトリウム	651mg	877mg	ナトリウム	595mg	742mg	ナトリウム	680mg	828mg	ナトリウム	560mg	725mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦					
	サワラのごま醤油焼	麦	豚たまキャベツ	卵麦	白身魚みりん焼	麦	照焼チキン	麦	ブリの西京焼	麦					
	人参クラッセ	卵麦	人参の炒り煮	麦	塩枝豆	麦	ミックスソテー	卵麦	人参のきんぴら	麦					
	鶏と蓮根のどり辛煮	麦	菜の花のおひたし	麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	和風ポトフ	卵麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦					
	法蓮草と切干のおひたし	麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・しめじ)	★すまし汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)					
★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)	★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)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・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	210kcal	464kcal	エネルギー	233kcal	487kcal	エネルギー	226kcal	481kcal	エネルギー	251kcal	508kcal	エネルギー	278kcal	546kcal	
たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	13.1g	18.2g	たんぱく質	18.6g	23.8g	たんぱく質	16.2g	21.2g	たんぱく質	16.9g	22.8g	
脂質	10.4g	11.2g	脂質	12.9g	13.7g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	12.3g	13.1g	脂質	14.6g	16.2g	
炭水化物	11.5g	65.7g	炭水化物	17.0g	71.4g	炭水化物	12.3g	67.1g	炭水化物	17.4g	72.4g	炭水化物	19.0g	74.3g	
ナトリウム	775mg	923mg	ナトリウム	686mg	854mg	ナトリウム	598mg	844mg	ナトリウム	725mg	953mg	ナトリウム	677mg	904mg	
食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎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	◎オレンジ200g					
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎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	◎オレンジ200g					
夕食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦					
	ささみ大葉フライ	麦	カレーの甘酢野菜あんかけ	麦	マーボ豆腐	麦	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦	鶏肉の韓国風炒め	麦					
	ヒーマンソテー	卵麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	アスパラ	麦	鶏肉と小松菜煮	麦					
	豚バラのすき焼き煮	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	法蓮草ソテー	卵麦	鶏肉と小松菜煮	麦	ブロッコリーのコマ和え	卵麦					
	菜の花としめじの和え物	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(若芽・巻麩)	★味噌汁(若芽・巻麩)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(豆腐・巻麩)					
★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(若芽・巻麩)	★味噌汁(若芽・巻麩)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(豆腐・巻麩)						
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
エネルギー	269kcal	525kcal	エネルギー	243kcal	509kcal	エネルギー	214kcal	481kcal	エネルギー	206kcal	468kcal	エネルギー	255kcal	522kcal	
たんぱく質	14.1g	19.2g	たんぱく質	18.6g	24.4g	たんぱく質	13.0g	18.8g	たんぱく質	16.6g	22.2g	たんぱく質	18.4g	24.3g	
脂質	13.9g	14.7g	脂質	10.8g	12.4g	脂質	9.3g	10.9g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	12.6g	13.7g	
炭水化物	21.7g	76.6g	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	19.3g	74.3g	炭水化物	13.4g	69.1g	炭水化物	16.8g	72.7g	
ナトリウム	666mg	920mg	ナトリウム	619mg	872mg	ナトリウム	856mg	1083mg	ナトリウム	790mg	1036mg	ナトリウム	851mg	1078mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.7g	
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	649kcal	1427kcal	エネルギー	619kcal	1401kcal	エネルギー	640kcal	1418kcal	エネルギー	633kcal	1406kcal	エネルギー	641kcal	1435kcal
	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	42.5g	59.1g	たんぱく質	42.8g	59.0g	たんぱく質	40.6g	56.3g	たんぱく質	42.8g	59.8g
	脂質	33.0g	36.2g	脂質	30.3g	33.6g	脂質	31.2g	34.3g	脂質	31.9g	34.4g	脂質	31.3g	35.3g
	炭水化物	44.5g	208.7g	炭水化物	46.2g	211.2g	炭水化物	47.5g	212.2g	炭水化物	44.4g	209.5g	炭水化物	47.2g	212.6g
ナトリウム	2112mg	2743mg	ナトリウム	1956mg	2603mg	ナトリウム	2049mg	2669mg	ナトリウム	2195mg	2817mg	ナトリウム	2088mg	2707mg	
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.8g	
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	856kcal	1634kcal	エネルギー	817kcal	1599kcal	エネルギー	841kcal	1619kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal	エネルギー	840kcal	1634kcal
	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	49.4g	66.0g	たんぱく質	50.2g	66.4g	たんぱく質	48.3g	64.0g	たんぱく質	50.7g	67.7g
	脂質	40.1g	43.3g	脂質	37.3g	40.6g	脂質	38.2g	41.3g	脂質	38.9g	41.4g	脂質	38.3g	42.3g
	炭水化物	76.4g	240.6g	炭水化物	75.1g	240.1g	炭水化物	76.4g	241.1g	炭水化物	72.2g	237.3g	炭水化物	75.4g	240.8g
ナトリウム	2186mg	2817mg	ナトリウム	2030mg	2677mg	ナトリウム	2126mg	2746mg	ナトリウム	2271mg	2893mg	ナトリウム	2164mg	2783mg	
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.0g	

※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24日(月)		10月25日(火)		10月26日(水)		10月27日(木)		10月28日(金)		
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	オムレツ	卵麦	肉詰いなり煮	卵麦	豚肉と野菜の生炒め	麦	厚焼玉子	卵麦	肉団子と白菜の煮物	卵麦	
	ケチャップ(小袋)		スープキャベツ	卵麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	コンニャクの辛味炒め	卵麦	
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	南瓜とツナのサラダ	卵麦	大根と青菜の柚子和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢和え	麦	
	高野豆腐の味噌煮	卵麦									
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	170kcal	363kcal	143kcal	336kcal	200kcal	393kcal	176kcal	369kcal	108kcal	301kcal	
たんぱく質	11.2g	14.5g	10.8g	14.1g	11.2g	14.5g	7.8g	11.1g	7.5g	10.8g	
脂質	8.7g	9.2g	6.6g	7.1g	10.6g	11.1g	10.3g	10.8g	4.1g	4.6g	
炭水化物	11.3g	53.2g	11.0g	52.9g	15.9g	57.8g	13.6g	55.5g	11.4g	53.3g	
ナトリウム	671mg	672mg	651mg	652mg	595mg	596mg	680mg	681mg	560mg	561mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	サワラのごま醤油焼	麦	豚たまキャベツ	卵麦	白身魚みりん焼	麦	照焼チキン	麦	ブリの西京焼	麦	
	人参クラッセ	卵麦	人参の炒り煮	麦	塩枝豆	麦	ミックスソテー	卵麦	人参のきんぴら	麦	
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	菜の花のおひたし	麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	和風ポトフ	卵麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	
	法蓮草と切干のおひたし	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	210kcal	403kcal	233kcal	426kcal	226kcal	419kcal	251kcal	444kcal	278kcal	471kcal	
たんぱく質	15.9g	19.2g	13.1g	16.4g	18.6g	21.9g	16.2g	19.5g	16.9g	20.2g	
脂質	10.4g	10.9g	12.9g	13.4g	11.3g	11.8g	12.3g	12.8g	14.6g	15.1g	
炭水化物	11.5g	53.4g	17.0g	58.9g	12.3g	54.2g	17.4g	59.3g	19.0g	60.9g	
ナトリウム	775mg	776mg	686mg	687mg	598mg	599mg	725mg	726mg	677mg	678mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	ささみ大葉フライ	麦	カレーの甘酢野菜あんかけ	麦	マーボ豆腐	麦	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦	鶏肉の韓国風炒め	麦	
	ヒーマンソテー	卵麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	アスパラ	卵麦	炒り豆腐	卵麦	
	豚バラのすき焼き煮	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	法蓮草ソテー	卵麦	鶏肉と小松菜煮	麦	ブロッコリーのコマ和え	卵麦	
	菜の花としめじの和え物	麦									
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	269kcal	462kcal	243kcal	436kcal	214kcal	407kcal	206kcal	399kcal	255kcal	448kcal	
たんぱく質	14.1g	17.4g	18.6g	21.9g	13.0g	16.3g	16.6g	19.9g	18.4g	21.7g	
脂質	13.9g	14.4g	10.8g	11.3g	9.3g	9.8g	9.3g	9.8g	12.6g	13.1g	
炭水化物	21.7g	63.6g	18.2g	60.1g	19.3g	61.2g	13.4g	55.3g	16.8g	58.7g	
ナトリウム	666mg	667mg	619mg	620mg	856mg	857mg	790mg	791mg	851mg	852mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	2.2g	2.2g	2.0g	2.0g	2.2g	2.2g	
合計	エネルギー	649kcal	1228kcal	619kcal	1198kcal	640kcal	1219kcal	633kcal	1212kcal	641kcal	1220kcal
	たんぱく質	41.2g	51.1g	42.5g	52.4g	42.8g	52.7g	40.6g	50.5g	42.8g	52.7g
	脂質	33.0g	34.5g	30.3g	31.8g	31.2g	32.7g	31.9g	33.4g	31.3g	32.8g
	炭水化物	44.5g	170.2g	46.2g	171.9g	47.5g	173.2g	44.4g	170.1g	47.2g	172.9g
	ナトリウム	2112mg	2115mg	1956mg	1959mg	2049mg	2052mg	2195mg	2198mg	2088mg	2091mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.0g	5.0g	5.2g	5.2g	5.5g	5.5g	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	856kcal	1435kcal	817kcal	1396kcal	841kcal	1420kcal	830kcal	1409kcal	840kcal	1419kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	49.4g	59.3g	50.2g	60.1g	48.3g	58.2g	50.7g	60.6g
	脂質	40.1g	41.6g	37.3g	38.8g	38.2g	39.7g	38.9g	40.4g	38.3g	39.8g
	炭水化物	76.4g	202.1g	75.1g	200.8g	76.4g	202.1g	72.2g	197.9g	75.4g	201.1g
	ナトリウム	2186mg	2189mg	2030mg	2033mg	2126mg	2129mg	2271mg	2274mg	2164mg	2167mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	5.4g	5.4g	5.7g	5.7g	5.5g	5.5g	

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用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24日(月)		10月25日(火)		10月26日(水)		10月27日(木)		10月28日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦					
	じゃが芋デミグラスソース		ミートボールのクリーム煮		厚焼き玉子		鶏肉と野菜のクリーム煮込み		豆腐ステーキ						
	竹輪のごま炒め		シヤーマンポテト		白菜と厚揚げのどろみ煮		揚げ茄子と玉ねぎの煮物		揚げナスの煮物						
	揚げナスのめかぶ和え		キャベツのピーナッツ和え		和風マヨネーズ和え		大根なます		和風サラダ						
	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	302kcal	545kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	323kcal	566kcal
	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g
	脂質	19.9g	20.5g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	12.3g	12.9g	脂質	22.7g	23.3g
	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	21.0g	73.8g
	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	679mg	680mg
カリウム	469mg	530mg	カリウム	592mg	653mg	カリウム	405mg	466mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	335mg	396mg	
リン	90mg	155mg	リン	138mg	203mg	リン	131mg	196mg	リン	121mg	186mg	リン	102mg	167mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦					
	豆腐ハンバーグ		ささみ天葉フライ		カルピ丼の具		キャベツメンチ		鯖の磯辺焼き						
	和風あんからめソース		人参のレモン煮		さつま芋の甘露煮		オクラのペペロンチーノ		アスパラ						
	里芋のおろし揚げ出し		豚肉と大根のピリ辛煮		キャベツサラダ		人参しりしり		野菜のパジルチーズ焼き						
	マカロニとパプリカのサラダ		コーンサラダ		ドレッシング(小袋)		さっぱりポテトサラダ		大根のマヨネーズ和え						
	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	340kcal	583kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	316kcal	559kcal
	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	11.7g	15.8g
	脂質	19.6g	20.2g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	22.3g	22.9g
	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	42.9g	95.7g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	16.2g	69.0g
ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	536mg	537mg	
カリウム	303mg	364mg	カリウム	447mg	508mg	カリウム	695mg	756mg	カリウム	614mg	675mg	カリウム	606mg	667mg	
リン	94mg	159mg	リン	133mg	198mg	リン	167mg	232mg	リン	131mg	196mg	リン	171mg	236mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎ハイチツプル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g						
	★ごはん150g	乳	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵乳麦					
	ホークチヤップ		赤魚の幽庵焼		煮込みタン・ドリー・チキン		ツリノ蒲焼		鶏団子のケチャップ煮						
	きんぴられんこん		アスパラ		チンゲン菜ソテー		ふきのきんぴら		春雨としめじの炒め物						
	大根のピリッと柚子風味サラダ		赤玉南瓜煮		シヤカ芋きんぴら		数の野菜あんかけ		さつま芋サラダ						
	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	343kcal	586kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	337kcal	580kcal
	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	19.7g	20.3g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	14.6g	15.2g
	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	35.1g	87.9g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	45.3g	98.1g
ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	420mg	421mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	739mg	740mg	
カリウム	609mg	670mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	536mg	597mg	
リン	163mg	228mg	リン	142mg	207mg	リン	121mg	186mg	リン	104mg	169mg	リン	121mg	186mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	985kcal	1714kcal	エネルギー	1002kcal	1731kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal
	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g
	脂質	59.2g	61.0g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	59.6g	61.4g
	炭水化物	88.4g	246.8g	炭水化物	94.8g	253.2g	炭水化物	97.3g	255.7g	炭水化物	83.4g	241.8g	炭水化物	82.5g	240.9g
	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	1697mg	1700mg	ナトリウム	1796mg	1799mg	ナトリウム	1701mg	1704mg	ナトリウム	1954mg	1957mg
	カリウム	1381mg	1564mg	カリウム	1571mg	1754mg	カリウム	1561mg	1744mg	カリウム	1536mg	1719mg	カリウム	1477mg	1660mg
	リン	347mg	542mg	リン	413mg	608mg	リン	419mg	614mg	リン	356mg	551mg	リン	394mg	589mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.3g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1024kcal
たんぱく質		24.6g	36.9g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	27.7g	40.0g
脂質		59.3g	61.1g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	59.7g	61.5g
炭水化物		103.9g	262.3g	炭水化物	106.3g	264.7g	炭水化物	112.5g	270.9g	炭水化物	98.9g	257.3g	炭水化物	94.0g	252.4g
ナトリウム		2036mg	2039mg	ナトリウム	1700mg	1703mg	ナトリウム	1797mg	1800mg	ナトリウム	1704mg	1707mg	ナトリウム	1957mg	1960mg
カリウム		1441mg	1624mg	カリウム	1627mg	1810mg	カリウム	1618mg	1801mg	カリウム	1596mg	1779mg	カリウム	1533mg	1716mg
リン		354mg	549mg	リン	419mg	614mg	リン	422mg	617mg	リン	363mg	558mg	リン	400mg	595mg
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.3g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用の場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

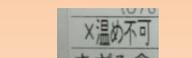


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが自印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。  
 注)味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	10月24日(月)		10月25日(火)		10月26日(水)		10月27日(木)		10月28日(金)		
朝食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	チースオムレツ	大根と鶏肉の味噌煮	肉団子と白菜のとろみ煮	肉団子と白菜のとろみ煮	肉豆腐煮	肉豆腐煮	肉豆腐煮	肉豆腐煮	肉豆腐煮	肉豆腐煮	
	ひじきとベーコンの煮物	ひき肉と豆腐のうま煮	豚肉と玉子のとろみ煮	豚肉と玉子のとろみ煮	コンニャクの辛味炒め	コンニャクの辛味炒め	コンニャクの辛味炒め	コンニャクの辛味炒め	コンニャクの辛味炒め	コンニャクの辛味炒め	
	れんこんサラダ	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	法蓮草のごまマヨネーズ	法蓮草のごまマヨネーズ	野菜の三杯酢	野菜の三杯酢	野菜の三杯酢	野菜の三杯酢	野菜の三杯酢	野菜の三杯酢	
	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	194kcal	484kcal	234kcal	524kcal	215kcal	505kcal	139kcal	429kcal	275kcal	565kcal
	たんぱく質	7.1g	12.0g	12.7g	17.6g	7.0g	11.9g	9.3g	14.2g	9.6g	14.5g
	脂質	12.4g	13.1g	14.2g	14.9g	12.8g	13.5g	5.9g	6.6g	15.8g	16.5g
炭水化物	13.5g	76.4g	12.5g	75.4g	17.6g	80.5g	13.7g	76.6g	23.1g	86.0g	
ナトリウム	640mg	641mg	688mg	689mg	676mg	677mg	672mg	673mg	598mg	599mg	
カリウム	259mg	331mg	473mg	545mg	289mg	361mg	469mg	541mg	597mg	669mg	
リン	158mg	235mg	167mg	244mg	100mg	177mg	131mg	208mg	137mg	214mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.7g	1.8g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	ホッペの酒粕焼	牛鍋のちゃんぷる	赤魚の磯辺焼	赤魚の磯辺焼	メンチカツ	メンチカツ	メンチカツ	メンチカツ	メンチカツ	メンチカツ	
	アスパラ	鶏肉ヒーマン炒め	豚肉と玉子の炒め煮	豚肉と玉子の炒め煮	スバソテー	スバソテー	スバソテー	スバソテー	スバソテー	スバソテー	
	大豆と人参の煮物	菜の花としらすのおひたし	豚肉と玉子の炒め煮	豚肉と玉子の炒め煮	カリフラワーの塩炒め	カリフラワーの塩炒め	カリフラワーの塩炒め	カリフラワーの塩炒め	カリフラワーの塩炒め	カリフラワーの塩炒め	
	春雨フルーツサラダ	菜の花としらすのおひたし	豚肉と玉子の炒め煮	豚肉と玉子の炒め煮	たたきごぼう	たたきごぼう	たたきごぼう	たたきごぼう	たたきごぼう	たたきごぼう	
	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	295kcal	585kcal	316kcal	606kcal	276kcal	566kcal	307kcal	597kcal	272kcal	562kcal
	たんぱく質	18.4g	23.3g	14.9g	19.8g	15.0g	19.9g	9.4g	14.3g	18.2g	23.1g
脂質	12.5g	13.2g	20.6g	21.3g	16.5g	17.2g	15.7g	16.4g	12.9g	13.6g	
炭水化物	24.1g	87.0g	16.1g	79.0g	16.0g	78.9g	32.4g	95.3g	20.5g	83.4g	
ナトリウム	582mg	583mg	641mg	642mg	649mg	650mg	684mg	685mg	729mg	730mg	
カリウム	703mg	775mg	470mg	542mg	557mg	629mg	353mg	425mg	489mg	561mg	
リン	244mg	321mg	186mg	263mg	183mg	260mg	132mg	209mg	230mg	307mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	豚ばら肉炒め	ます白米焼	鶏肉のカレー風味焼	鶏肉のカレー風味焼	アリの西京焼	アリの西京焼	アリの西京焼	アリの西京焼	アリの西京焼	アリの西京焼	
	青菜と高野豆腐の煮物	ふきのきんぴら	スナップえんどう	スナップえんどう	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	
	白菜のおかかポン酢和え	竹輪と菜の花の煮物	きんぴられんこん	きんぴられんこん	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	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	313kcal	603kcal	241kcal	531kcal	294kcal	584kcal	338kcal	628kcal	259kcal	549kcal	
たんぱく質	14.1g	19.0g	17.3g	22.2g	17.0g	21.9g	19.9g	24.8g	13.3g	18.2g	
脂質	20.7g	21.4g	13.8g	13.8g	17.6g	17.6g	20.5g	21.2g	13.6g	14.3g	
炭水化物	16.8g	79.7g	13.4g	76.3g	17.2g	80.1g	16.2g	79.1g	20.7g	83.6g	
ナトリウム	930mg	931mg	649mg	650mg	675mg	676mg	730mg	731mg	730mg	731mg	
カリウム	594mg	666mg	521mg	593mg	489mg	561mg	544mg	616mg	530mg	602mg	
リン	191mg	268mg	249mg	326mg	122mg	199mg	185mg	262mg	138mg	215mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	
夕食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	豚ばら肉炒め	ます白米焼	鶏肉のカレー風味焼	鶏肉のカレー風味焼	アリの西京焼	アリの西京焼	アリの西京焼	アリの西京焼	アリの西京焼	アリの西京焼	
	青菜と高野豆腐の煮物	ふきのきんぴら	スナップえんどう	スナップえんどう	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	
	白菜のおかかポン酢和え	竹輪と菜の花の煮物	きんぴられんこん	きんぴられんこん	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	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	802kcal	1672kcal	791kcal	1661kcal	785kcal	1655kcal	784kcal	1654kcal	806kcal	1676kcal	
たんぱく質	39.6g	54.3g	44.9g	59.6g	39.0g	53.7g	38.6g	53.3g	41.1g	55.8g	
脂質	45.6g	47.7g	47.9g	50.0g	46.2g	48.3g	42.1g	44.2g	42.3g	44.4g	
炭水化物	54.4g	243.1g	42.0g	230.7g	50.8g	239.5g	62.3g	251.0g	64.3g	253.0g	
ナトリウム	2152mg	2155mg	1978mg	1981mg	2000mg	2003mg	2086mg	2089mg	2057mg	2060mg	
カリウム	1556mg	1772mg	1464mg	1680mg	1335mg	1551mg	1366mg	1582mg	1616mg	1832mg	
リン	593mg	824mg	602mg	833mg	405mg	636mg	448mg	679mg	505mg	736mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	5.0g	5.1g	5.1g	5.1g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	
合計	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	豚ばら肉炒め	ます白米焼	鶏肉のカレー風味焼	鶏肉のカレー風味焼	アリの西京焼	アリの西京焼	アリの西京焼	アリの西京焼	アリの西京焼	アリの西京焼	
	青菜と高野豆腐の煮物	ふきのきんぴら	スナップえんどう	スナップえんどう	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	人参グラッセ	
	白菜のおかかポン酢和え	竹輪と菜の花の煮物	きんぴられんこん	きんぴられんこん	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉の青じそ南蛮	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	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	930kcal	1800kcal	887kcal	1757kcal	911kcal	1781kcal	912kcal	1782kcal	902kcal	1772kcal	
たんぱく質	40.4g	55.1g	45.7g	60.4g	39.6g	54.3g	39.4g	54.1g	41.9g	56.6g	
脂質	45.8g	47.9g	48.1g	50.2g	46.4g	48.5g	42.3g	44.4g	42.5g	44.6g	
炭水化物	85.3g	274.0g	65.0g	253.7g	81.3g	270.0g	93.2g	281.9g	87.3g	276.0g	
ナトリウム	2158mg	2161mg	1984mg	1987mg	2002mg	2005mg	2092mg	2095mg	2063mg	2066mg	
カリウム	1676mg	1892mg	1577mg	1793mg	1449mg	1665mg	1486mg	1702mg	1729mg	1945mg	
リン	607mg	838mg	614mg	845mg	411mg	642mg	462mg	693mg	517mg	748mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	5.0g	5.1g	5.1g	5.1g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	

※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。

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		10月24日(月)		10月25日(火)		10月26日(水)		10月27日(木)		10月28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	
	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大根と竹輪の煮物	麦	
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	きんぴられんこん	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	白菜の煮びたし	麦	
	キャベツとベーコンのごま酢和え	卵乳麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	青菜の胡麻豆腐和え	麦	野菜のおひたし	麦	ポテトチキン	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	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
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	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	食塩相当量	
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	
	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落	照焼ハンバーグ	乳麦	鶏肉のきのこあん	麦	キーマカレーのルー	乳麦	
	インゲンソテー	乳麦	春雨のごま炒め	麦	バジルスパ	麦	里芋と白菜の味噌煮	麦	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦	
	五色煮豆	卵麦	ポテトマサラダ	卵乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	かにかまと春雨の中華和え	卵麦か	菜の花とツナの辛子和え	麦	
	スパゲティサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	カリフラワーのピクルス	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦					
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	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	食塩相当量	
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	
	白身魚みりん焼	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	ポークチャップ	乳	さば塩焼		生姜焼き	麦落	
	人参グラッセ	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	ごぼう大豆	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	切干とインゲンの煮物	麦	
	筑前煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	コールスローサラダ	卵麦	
	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	オクラのさっぱりオリーブ	卵麦か	★味噌汁	麦	若芽とパインの酢の物	麦	★味噌汁	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦			
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	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	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	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
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
塩分	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	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24日(月)		10月25日(火)		10月26日(水)		10月27日(木)		10月28日(金)	
朝 食	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん きんぴられんこん 青菜の胡麻豆板醤和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め ひじきとベーコンの煮物 野菜のおひたし ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 大根と竹輪の煮物 白菜の煮びたし ポテトチキン ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	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 ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 五色煮豆 スパゲティサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め 春雨のごま炒め ポテトマサラダ ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ バジルスパ 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のきのこあん 里芋と白菜の味噌煮 かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦か 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 鶏肉と厚揚げの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	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 白身魚みりん焼 人参グラッセ 筑前煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g キャベツメンチ チンゲン菜とピーマンのソテー 高野豆腐の味噌煮 オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦か 卵麦 卵麦か 麦	★全粥240g ポークチャップ ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁	乳 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g さば塩焼 ピーマンソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 生姜焼き 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁	麦落 麦 卵麦 麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	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24日(月)			10月25日(火)			10月26日(水)			10月27日(木)			10月28日(金)			
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	牛肉と根菜の煮物	乳麦		温泉玉子	卵麦		五色煮豆	卵麦		野菜の味噌風味	乳麦		豚すき	乳麦		
	メンマの中華和え	乳麦か		ふきの煮物	乳麦		大根とひじきの煮物	麦		白花豆煮	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	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	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	73kcal	247kcal
	蛋白質	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g
脂質	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.6g	3.3g	
炭水化物	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.2g	49.6g	
ナトリウム	ナトリウム	722mg	1245mg	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	418mg	941mg	ナトリウム	554mg	1077mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	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		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身フライタルタル	卵乳麦		
	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		大根煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	163kcal	337kcal	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	207kcal	381kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	204kcal	378kcal
蛋白質	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	6.6g	10.4g	
脂質	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	11.4g	12.1g	
炭水化物	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	18.8g	57.2g	
ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	806mg	1329mg	ナトリウム	845mg	1368mg	ナトリウム	776mg	1299mg	ナトリウム	892mg	1415mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鶏の照焼	乳麦		白身のおろし煮	乳麦		クリームコロッケ	卵乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		
	金時豆の煮物	乳麦		昆布煮豆	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		
	若竹煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	165kcal	339kcal
蛋白質	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	11.9g	15.7g	蛋白質	7.2g	11.0g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	
脂質	脂質	6.3g	7.0g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	7.7g	8.4g	
炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	15.4g	53.8g	
ナトリウム	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	926mg	1449mg	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	958mg	1481mg	ナトリウム	644mg	1167mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g	
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	476kcal	998kcal	エネルギー	477kcal	999kcal	エネルギー	508kcal	1030kcal	エネルギー	426kcal	948kcal	エネルギー	442kcal	964kcal
	蛋白質	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	20.7g	32.1g	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	17.0g	28.4g
	脂質	脂質	19.7g	21.8g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.4g	27.5g	脂質	15.5g	17.6g	脂質	21.7g	23.8g
	炭水化物	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	55.7g	170.9g	炭水化物	45.4g	160.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2294mg	3863mg	ナトリウム	2341mg	3910mg	ナトリウム	2127mg	3696mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2090mg	3659mg
塩分	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	

★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