

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月7日(月)				11月8日(火)				11月9日(水)				11月10日(木)				11月11日(金)			
朝食	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼き コンニャクの辛味炒め ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ミートインオムレツ れんこんの五目炒め煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	176kcal	438kcal		エネルギー	166kcal	432kcal		エネルギー	144kcal	412kcal		エネルギー	202kcal	469kcal		エネルギー	179kcal	435kcal	
	たんぱく質	11.7g	17.4g		たんぱく質	7.7g	13.6g		たんぱく質	8.5g	14.5g		たんぱく質	12.5g	18.3g		たんぱく質	12.7g	17.9g	
	脂質	6.0g	6.9g		脂質	8.7g	10.3g		脂質	6.3g	7.9g		脂質	6.5g	8.1g		脂質	7.5g	8.2g	
昼食	★ごはん150g イカと厚揚げのチリソース煮 蒸し鶏の炒め物 さつま揚げの味噌炒め ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)				★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ ツナあつさり煮 チンジャオロース ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g サワラの蒸し煮 ヒーマンソテー 卵のチリソース炒め ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんも煮 キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・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	238kcal	494kcal		エネルギー	234kcal	493kcal		エネルギー	213kcal	467kcal		エネルギー	208kcal	462kcal		エネルギー	213kcal	473kcal	
	たんぱく質	17.0g	22.2g		たんぱく質	15.4g	20.6g		たんぱく質	18.8g	23.9g		たんぱく質	14.6g	19.7g		たんぱく質	13.1g	18.5g	
	脂質	9.7g	10.4g		脂質	12.3g	13.6g		脂質	9.1g	9.9g		脂質	13.5g	14.3g		脂質	11.7g	12.7g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎バナナ90g			
夕食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 マリーネサラダ ★味噌汁(豆腐・白菜)				★ごはん150g ホッケーの幽庵焼 ふきのさんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ)				★ごはん150g 塩タレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麴・えのき)				★ごはん150g 炊き合せ 豚肉とごぼうの甘辛煮 春菊のなめこ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)				★ごはん150g フリの味噌焼 スナックえんどう 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 大根とツナの炒め物 ★味噌汁(巻麴・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	249kcal	510kcal		エネルギー	212kcal	468kcal		エネルギー	265kcal	527kcal		エネルギー	211kcal	467kcal		エネルギー	258kcal	522kcal	
	たんぱく質	14.1g	19.5g		たんぱく質	15.9g	21.0g		たんぱく質	14.0g	19.6g		たんぱく質	13.5g	18.6g		たんぱく質	18.3g	24.0g	
合計	おかず				おかず				おかず				おかず				おかず			
	エネルギー	663kcal	1442kcal		エネルギー	612kcal	1393kcal		エネルギー	622kcal	1406kcal		エネルギー	621kcal	1398kcal		エネルギー	650kcal	1430kcal	
	たんぱく質	42.8g	59.1g		たんぱく質	39.0g	55.2g		たんぱく質	41.3g	58.0g		たんぱく質	40.6g	56.6g		たんぱく質	44.1g	60.4g	
	脂質	31.6g	34.2g		脂質	29.5g	33.2g		脂質	31.4g	34.7g		脂質	31.8g	35.0g		脂質	30.5g	33.1g	
	炭水化物	50.3g	216.2g		炭水化物	45.9g	210.1g		炭水化物	43.9g	208.9g		炭水化物	43.4g	207.5g		炭水化物	47.9g	214.1g	
合計(間食込)	おかず				おかず				おかず				おかず				おかず			
	エネルギー	860kcal	1639kcal		エネルギー	811kcal	1592kcal		エネルギー	823kcal	1607kcal		エネルギー	820kcal	1597kcal		エネルギー	848kcal	1628kcal	
	たんぱく質	50.5g	66.8g		たんぱく質	46.9g	63.1g		たんぱく質	48.7g	65.4g		たんぱく質	48.5g	64.5g		たんぱく質	51.0g	67.3g	
	脂質	38.6g	41.2g		脂質	36.5g	40.2g		脂質	38.4g	41.7g		脂質	38.8g	42.0g		脂質	37.5g	40.1g	
	炭水化物	78.1g	244.0g		炭水化物	74.1g	238.3g		炭水化物	72.8g	237.8g		炭水化物	71.6g	235.7g		炭水化物	76.8g	243.0g	

※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

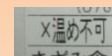


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	11月7日(月)				11月8日(火)				11月9日(水)				11月10日(木)				11月11日(金)			
朝食	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物				★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え				★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼き コンニャクの辛味炒め				★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 菜の花のおひたし				★ごはん120g ミートインオムレツ れんこんの五目炒め煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え			
	卵麦え 麦 麦				卵麦 麦 麦				卵麦 麦 乳麦落				乳麦 麦 麦				卵麦 麦 麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 176kcal 369kcal たんぱく質 11.7g 15.0g 脂質 6.0g 6.5g 炭水化物 18.7g 60.6g ナトリウム 652mg 653mg 食塩相当量 1.7g 1.7g				エネルギー 166kcal 359kcal たんぱく質 7.7g 11.0g 脂質 8.7g 9.2g 炭水化物 14.7g 56.6g ナトリウム 764mg 765mg 食塩相当量 1.9g 1.9g				エネルギー 144kcal 337kcal たんぱく質 8.5g 11.8g 脂質 6.3g 6.8g 炭水化物 13.2g 55.1g ナトリウム 597mg 598mg 食塩相当量 1.5g 1.5g				エネルギー 202kcal 395kcal たんぱく質 12.5g 15.8g 脂質 6.5g 7.0g 炭水化物 23.8g 65.7g ナトリウム 752mg 753mg 食塩相当量 1.9g 1.9g				エネルギー 179kcal 372kcal たんぱく質 12.7g 16.0g 脂質 7.5g 8.0g 炭水化物 14.8g 56.7g ナトリウム 638mg 639mg 食塩相当量 1.6g 1.6g			
	★ごはん120g イカと厚揚げのチリソース煮 蒸し鶏の炒め物 さつま揚げの味噌炒め				★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ ツナあつさり煮 チンジャオロース				★ごはん120g サワラの蒸し煮 ヒーマンソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え				★ごはん120g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんも煮 キャベツの塩昆布和え				★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ			
昼食	卵麦 卵麦 卵麦落				麦 麦 卵麦				麦 卵麦 乳麦 乳麦				麦 乳麦 麦 麦				乳麦 麦 麦 麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 238kcal 431kcal たんぱく質 17.0g 20.3g 脂質 9.7g 10.2g 炭水化物 20.8g 62.7g ナトリウム 870mg 871mg 食塩相当量 2.2g 2.2g				エネルギー 234kcal 427kcal たんぱく質 15.4g 18.7g 脂質 12.3g 12.8g 炭水化物 14.3g 56.2g ナトリウム 591mg 592mg 食塩相当量 1.5g 1.5g				エネルギー 213kcal 406kcal たんぱく質 18.8g 22.1g 脂質 9.1g 9.6g 炭水化物 15.1g 57.0g ナトリウム 942mg 943mg 食塩相当量 2.4g 2.4g				エネルギー 208kcal 401kcal たんぱく質 14.6g 17.9g 脂質 13.5g 14.0g 炭水化物 6.8g 48.7g ナトリウム 545mg 546mg 食塩相当量 1.4g 1.4g				エネルギー 213kcal 406kcal たんぱく質 13.1g 16.4g 脂質 11.7g 12.2g 炭水化物 13.8g 55.7g ナトリウム 666mg 667mg 食塩相当量 1.7g 1.7g			
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎バナナ90g			
	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 マリーネサラダ				★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ふきのさんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし				★ごはん120g 塩タレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ				★ごはん120g 炊き合せ 豚肉とごぼうの甘辛煮 春菊のなめこ和え				★ごはん120g フリの味噌焼 スナッペンどう 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 大根とツナの炒め物			
夕食	麦 麦 卵麦				麦 麦 麦				麦 麦 卵麦				麦 麦 麦				乳麦 麦 麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 249kcal 442kcal たんぱく質 14.1g 17.4g 脂質 15.9g 16.4g 炭水化物 10.8g 52.7g ナトリウム 653mg 654mg 食塩相当量 1.7g 1.7g				エネルギー 212kcal 405kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 8.5g 9.0g 炭水化物 16.9g 58.8g ナトリウム 777mg 778mg 食塩相当量 2.0g 2.0g				エネルギー 265kcal 458kcal たんぱく質 14.0g 17.3g 脂質 16.0g 16.5g 炭水化物 15.6g 57.5g ナトリウム 662mg 663mg 食塩相当量 1.7g 1.7g				エネルギー 211kcal 404kcal たんぱく質 13.5g 16.8g 脂質 11.8g 12.3g 炭水化物 12.8g 54.7g ナトリウム 736mg 737mg 食塩相当量 1.9g 1.9g				エネルギー 258kcal 451kcal たんぱく質 18.3g 21.6g 脂質 11.3g 11.8g 炭水化物 19.3g 61.2g ナトリウム 890mg 891mg 食塩相当量 2.3g 2.3g			
	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 663kcal 1242kcal たんぱく質 42.8g 52.7g 脂質 31.6g 33.1g 炭水化物 50.3g 176.0g ナトリウム 2175mg 2178mg 食塩相当量 5.6g 5.6g				エネルギー 612kcal 1191kcal たんぱく質 39.0g 48.9g 脂質 29.5g 31.0g 炭水化物 45.9g 171.6g ナトリウム 2132mg 2135mg 食塩相当量 5.4g 5.4g				エネルギー 622kcal 1201kcal たんぱく質 41.3g 51.2g 脂質 31.4g 32.9g 炭水化物 43.9g 169.6g ナトリウム 2201mg 2204mg 食塩相当量 5.6g 5.6g				エネルギー 621kcal 1200kcal たんぱく質 40.6g 50.5g 脂質 31.8g 33.3g 炭水化物 43.4g 169.1g ナトリウム 2033mg 2036mg 食塩相当量 5.2g 5.2g				エネルギー 650kcal 1229kcal たんぱく質 44.1g 54.0g 脂質 30.5g 32.0g 炭水化物 47.9g 173.6g ナトリウム 2194mg 2197mg 食塩相当量 5.6g 5.6g			
合計(間食込)	エネルギー 860kcal 1439kcal たんぱく質 50.5g 60.4g 脂質 38.6g 40.1g 炭水化物 78.1g 203.8g ナトリウム 2251mg 2254mg 食塩相当量 5.8g 5.8g				エネルギー 811kcal 1390kcal たんぱく質 46.9g 56.8g 脂質 36.5g 38.0g 炭水化物 74.1g 199.8g ナトリウム 2208mg 2211mg 食塩相当量 5.6g 5.6g				エネルギー 823kcal 1402kcal たんぱく質 48.7g 58.6g 脂質 38.4g 39.9g 炭水化物 72.8g 198.5g ナトリウム 2278mg 2281mg 食塩相当量 5.8g 5.8g				エネルギー 820kcal 1399kcal たんぱく質 48.5g 58.4g 脂質 38.8g 40.3g 炭水化物 71.6g 197.3g ナトリウム 2109mg 2112mg 食塩相当量 5.4g 5.4g				エネルギー 848kcal 1427kcal たんぱく質 51.0g 60.9g 脂質 37.5g 39.0g 炭水化物 76.8g 202.5g ナトリウム 2268mg 2271mg 食塩相当量 5.8g 5.8g			

※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

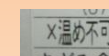


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	11月7日(月)				11月8日(火)				11月9日(水)				11月10日(木)				11月11日(金)			
朝食	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの旨辛煮 麩とえのきのさつと煮 南瓜サラダ				★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め スパタマト炒め ごぼうのごま酢和え				★ごはん150g 厚焼玉子 大根と落の出汗煮 コーンサラダ				★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ナスと麩の炒め煮 和風スハゲティ				★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん さつまいものオレンジ煮 コールスローサラダ			
	乳麦 麦 卵乳麦				卵麦 乳麦 麦				卵麦 麦 卵乳麦				乳麦 卵麦落 乳麦				卵麦 麦 卵乳麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 303kcal たんぱく質 8.2g 脂質 19.3g 炭水化物 22.3g ナトリウム 642mg カリウム 518mg リン 133mg 食塩相当量 1.6g				エネルギー 325kcal たんぱく質 7.9g 脂質 16.6g 炭水化物 36.1g ナトリウム 761mg カリウム 437mg リン 117mg 食塩相当量 1.9g				エネルギー 232kcal たんぱく質 5.3g 脂質 13.6g 炭水化物 22.0g ナトリウム 561mg カリウム 361mg リン 97mg 食塩相当量 1.4g				エネルギー 263kcal たんぱく質 8.4g 脂質 14.4g 炭水化物 25.0g ナトリウム 630mg カリウム 276mg リン 87mg 食塩相当量 1.6g				エネルギー 286kcal たんぱく質 3.6g 脂質 15.7g 炭水化物 32.0g ナトリウム 505mg カリウム 449mg リン 67mg 食塩相当量 1.3g			
	たんぱく質 12.3g 脂質 19.9g 炭水化物 75.1g ナトリウム 643mg カリウム 579mg リン 198mg 食塩相当量 1.6g				たんぱく質 12.0g 脂質 17.2g 炭水化物 88.9g ナトリウム 762mg カリウム 498mg リン 182mg 食塩相当量 1.9g				たんぱく質 9.4g 脂質 14.2g 炭水化物 74.8g ナトリウム 562mg カリウム 422mg リン 162mg 食塩相当量 1.4g				たんぱく質 12.5g 脂質 15.0g 炭水化物 77.8g ナトリウム 631mg カリウム 337mg リン 152mg 食塩相当量 1.6g				たんぱく質 7.7g 脂質 16.3g 炭水化物 84.8g ナトリウム 506mg カリウム 510mg リン 132mg 食塩相当量 1.3g			
	たんぱく質 12.3g 脂質 19.9g 炭水化物 75.1g ナトリウム 643mg カリウム 579mg リン 198mg 食塩相当量 1.6g				たんぱく質 12.0g 脂質 17.2g 炭水化物 88.9g ナトリウム 762mg カリウム 498mg リン 182mg 食塩相当量 1.9g				たんぱく質 9.4g 脂質 14.2g 炭水化物 74.8g ナトリウム 562mg カリウム 422mg リン 162mg 食塩相当量 1.4g				たんぱく質 12.5g 脂質 15.0g 炭水化物 77.8g ナトリウム 631mg カリウム 337mg リン 152mg 食塩相当量 1.6g				たんぱく質 7.7g 脂質 16.3g 炭水化物 84.8g ナトリウム 506mg カリウム 510mg リン 132mg 食塩相当量 1.3g			
	たんぱく質 12.3g 脂質 19.9g 炭水化物 75.1g ナトリウム 643mg カリウム 579mg リン 198mg 食塩相当量 1.6g				たんぱく質 12.0g 脂質 17.2g 炭水化物 88.9g ナトリウム 762mg カリウム 498mg リン 182mg 食塩相当量 1.9g				たんぱく質 9.4g 脂質 14.2g 炭水化物 74.8g ナトリウム 562mg カリウム 422mg リン 162mg 食塩相当量 1.4g				たんぱく質 12.5g 脂質 15.0g 炭水化物 77.8g ナトリウム 631mg カリウム 337mg リン 152mg 食塩相当量 1.6g				たんぱく質 7.7g 脂質 16.3g 炭水化物 84.8g ナトリウム 506mg カリウム 510mg リン 132mg 食塩相当量 1.3g			
	たんぱく質 12.3g 脂質 19.9g 炭水化物 75.1g ナトリウム 643mg カリウム 579mg リン 198mg 食塩相当量 1.6g				たんぱく質 12.0g 脂質 17.2g 炭水化物 88.9g ナトリウム 762mg カリウム 498mg リン 182mg 食塩相当量 1.9g				たんぱく質 9.4g 脂質 14.2g 炭水化物 74.8g ナトリウム 562mg カリウム 422mg リン 162mg 食塩相当量 1.4g				たんぱく質 12.5g 脂質 15.0g 炭水化物 77.8g ナトリウム 631mg カリウム 337mg リン 152mg 食塩相当量 1.6g				たんぱく質 7.7g 脂質 16.3g 炭水化物 84.8g ナトリウム 506mg カリウム 510mg リン 132mg 食塩相当量 1.3g			
	たんぱく質 12.3g 脂質 19.9g 炭水化物 75.1g ナトリウム 643mg カリウム 579mg リン 198mg 食塩相当量 1.6g				たんぱく質 12.0g 脂質 17.2g 炭水化物 88.9g ナトリウム 762mg カリウム 498mg リン 182mg 食塩相当量 1.9g				たんぱく質 9.4g 脂質 14.2g 炭水化物 74.8g ナトリウム 562mg カリウム 422mg リン 162mg 食塩相当量 1.4g				たんぱく質 12.5g 脂質 15.0g 炭水化物 77.8g ナトリウム 631mg カリウム 337mg リン 152mg 食塩相当量 1.6g				たんぱく質 7.7g 脂質 16.3g 炭水化物 84.8g ナトリウム 506mg カリウム 510mg リン 132mg 食塩相当量 1.3g			
	たんぱく質 12.3g 脂質 19.9g 炭水化物 75.1g ナトリウム 643mg カリウム 579mg リン 198mg 食塩相当量 1.6g				たんぱく質 12.0g 脂質 17.2g 炭水化物 88.9g ナトリウム 762mg カリウム 498mg リン 182mg 食塩相当量 1.9g				たんぱく質 9.4g 脂質 14.2g 炭水化物 74.8g ナトリウム 562mg カリウム 422mg リン 162mg 食塩相当量 1.4g				たんぱく質 12.5g 脂質 15.0g 炭水化物 77.8g ナトリウム 631mg カリウム 337mg リン 152mg 食塩相当量 1.6g				たんぱく質 7.7g 脂質 16.3g 炭水化物 84.8g ナトリウム 506mg カリウム 510mg リン 132mg 食塩相当量 1.3g			
昼食	★ごはん150g カレーの照焼 スナッフえんとっ れんこんの主佐煮 さっぱりポテトサラダ				★ごはん150g マーボ豆腐 豚肉と大根のピリ辛煮 ハムの和風サラダ				★ごはん150g 白身魚の和風あん 人蔘のレモン煮 ジャーマンポテト マカロニサラダ				★ごはん150g 天津飯の具 白菜と豚肉の煮びたし 和風マヨネーズ和え				★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース ジャガ芋ときのこの煮物 ツナあつさり煮			
	麦 麦 麦 卵				麦落 麦 卵乳麦 卵乳麦				麦 乳麦 乳麦 卵麦				卵乳麦か 麦 卵麦				乳麦 麦 麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 308kcal たんぱく質 10.5g 脂質 17.3g 炭水化物 26.9g ナトリウム 421mg カリウム 590mg リン 180mg 食塩相当量 1.1g				エネルギー 321kcal たんぱく質 10.7g 脂質 22.6g 炭水化物 16.1g ナトリウム 711mg カリウム 433mg リン 160mg 食塩相当量 1.8g				エネルギー 428kcal たんぱく質 11.8g 脂質 22.8g 炭水化物 41.8g ナトリウム 550mg カリウム 550mg リン 187mg 食塩相当量 1.4g				エネルギー 361kcal たんぱく質 9.1g 脂質 23.3g 炭水化物 28.6g ナトリウム 876mg カリウム 327mg リン 137mg 食塩相当量 2.2g				エネルギー 342kcal たんぱく質 13.0g 脂質 20.7g 炭水化物 24.8g ナトリウム 669mg カリウム 639mg リン 178mg 食塩相当量 1.7g			
	たんぱく質 14.6g 脂質 17.9g 炭水化物 79.7g ナトリウム 422mg カリウム 651mg リン 245mg 食塩相当量 1.1g				たんぱく質 14.8g 脂質 22.6g 炭水化物 68.9g ナトリウム 712mg カリウム 494mg リン 225mg 食塩相当量 1.8g				たんぱく質 15.9g 脂質 23.4g 炭水化物 94.6g ナトリウム 551mg カリウム 611mg リン 252mg 食塩相当量 1.4g				たんぱく質 13.2g 脂質 23.9g 炭水化物 81.4g ナトリウム 877mg カリウム 388mg リン 202mg 食塩相当量 2.2g				たんぱく質 17.1g 脂質 21.3g 炭水化物 77.6g ナトリウム 669mg カリウム 700mg リン 243mg 食塩相当量 1.7g			
	たんぱく質 14.6g 脂質 17.9g 炭水化物 79.7g ナトリウム 422mg カリウム 651mg リン 245mg 食塩相当量 1.1g				たんぱく質 14.8g 脂質 22.6g 炭水化物 68.9g ナトリウム 712mg カリウム 494mg リン 225mg 食塩相当量 1.8g				たんぱく質 15.9g 脂質 23.4g 炭水化物 94.6g ナトリウム 551mg カリウム 611mg リン 252mg 食塩相当量 1.4g				たんぱく質 13.2g 脂質 23.9g 炭水化物 81.4g ナトリウム 877mg カリウム 388mg リン 202mg 食塩相当量 2.2g				たんぱく質 17.1g 脂質 21.3g 炭水化物 77.6g ナトリウム 669mg カリウム 700mg リン 243mg 食塩相当量 1.7g			
	たんぱく質 14.6g 脂質 17.9g 炭水化物 79.7g ナトリウム 422mg カリウム 651mg リン 245mg 食塩相当量 1.1g				たんぱく質 14.8g 脂質 22.6g 炭水化物 68.9g ナトリウム 712mg カリウム 494mg リン 225mg 食塩相当量 1.8g				たんぱく質 15.9g 脂質 23.4g 炭水化物 94.6g ナトリウム 551mg カリウム 611mg リン 252mg 食塩相当量 1.4g				たんぱく質 13.2g 脂質 23.9g 炭水化物 81.4g ナトリウム 877mg カリウム 388mg リン 202mg 食塩相当量 2.2g				たんぱく質 17.1g 脂質 21.3g 炭水化物 77.6g ナトリウム 669mg カリウム 700mg リン 243mg 食塩相当量 1.7g			
	たんぱく質 14.6g 脂質 17.9g 炭水化物 79.7g ナトリウム 422mg カリウム 651mg リン 245mg 食塩相当量 1.1g				たんぱく質 14.8g 脂質 22.6g 炭水化物 68.9g ナトリウム 712mg カリウム 494mg リン 225mg 食塩相当量 1.8g				たんぱく質 15.9g 脂質 23.4g 炭水化物 94.6g ナトリウム 551mg カリウム 611mg リン 252mg 食塩相当量 1.4g				たんぱく質 13.2g 脂質 23.9g 炭水化物 81.4g ナトリウム 877mg カリウム 388mg リン 202mg 食塩相当量 2.2g				たんぱく質 17.1g 脂質 21.3g 炭水化物 77.6g ナトリウム 669mg カリウム 700mg リン 243mg 食塩相当量 1.7g			
	たんぱく質 14.6g 脂質 17.9g 炭水化物 79.7g ナトリウム 422mg カリウム 651mg リン 245mg 食塩相当量 1.1g				たんぱく質 14.8g 脂質 22.6g 炭水化物 68.9g ナトリウム 712mg カリウム 494mg リン 225mg 食塩相当量 1.8g				たんぱく質 15.9g 脂質 23.4g 炭水化物 94.6g ナトリウム 551mg カリウム 611mg リン 252mg 食塩相当量 1.4g				たんぱく質 13.2g 脂質 23.9g 炭水化物 81.4g ナトリウム 877mg カリウム 388mg リン 202mg 食塩相当量 2.2g				たんぱく質 17.1g 脂質 21.3g 炭水化物 77.6g ナトリウム 669mg カリウム 700mg リン 243mg 食塩相当量 1.7g			
	たんぱく質 14.6g 脂質 17.9g 炭水化物 79.7g ナトリウム 422mg カリウム 651mg リン 245mg 食塩相当量 1.1g				たんぱく質 14.8g 脂質 22.6g 炭水化物 68.9g ナトリウム 712mg カリウム 494mg リン 225mg 食塩相当量 1.8g				たんぱく質 15.9g 脂質 23.4g 炭水化物 94.6g ナトリウム 551mg カリウム 611mg リン 252mg 食塩相当量 1.4g				たんぱく質 13.2g 脂質 23.9g 炭水化物 81.4g ナトリウム 877mg カリウム 388mg リン 202mg 食塩相当量 2.2g				たんぱく質 17.1g 脂質 21.3g 炭水化物 77.6g ナトリウム 669mg カリウム 700mg リン 243mg 食塩相当量 1.7g			
間食	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g 肉団子とさつまいもの黒酢あん マカロニと法蓮草のソテー ブロッコリーのツナマヨ和え				◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g メンチカツ ミックスソテー 竹輪の五色きんぴら 和風マヨネーズ和え				◎ハイチッフル(缶) /5g ★ごはん150g 塩タレステーキ 春雨のマヨネーズ炒め 五目野菜の甘酢和え				◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g ピリ辛牛肉炒め ごま風味炒め カラフルサラダ				◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g 鶏の幽庵焼き ピーマンソテー 切干大根のカレーきんぴら 春雨のサラダ			
	卵乳麦 乳麦 卵麦				乳麦 乳麦 卵乳麦 卵麦				卵乳麦 麦 卵乳麦 麦				麦落 麦 卵乳麦 卵乳麦				麦 卵乳麦 乳麦 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 354kcal たんぱく質 10.1g 脂質 16.1g 炭水化物 43.2g ナトリウム 694mg カリウム 479mg リン 155mg 食塩相当量 1.8g				エネルギー 391kcal たんぱく質 11.1g 脂質 24.6g 炭水化物 30.8g ナトリウム 665mg カリウム 444mg リン 155mg 食塩相当量 1.7g				エネルギー 329kcal たんぱく質 8.9g 脂質 22.1g 炭水化物 21.1g ナトリウム 759mg カリウム 414mg リン 129mg 食塩相当量 1.9g				エネルギー 352kcal たんぱく質 11.1g 脂質 22.7g 炭水化物 22.4g ナトリウム 617mg カリウム 633mg リン 155mg 食塩相当量 1.6g				エネルギー 358kcal たんぱく質 11.0g 脂質 22.6g 炭水化物 22.7g ナトリウム 573mg カリウム 239mg リン 94mg 食塩相当量 1.5g			
	たんぱく質 14.2g 脂質 16.7g 炭水化物 96.0g ナトリウム 695mg カリウム 540mg リン 220mg 食塩相当量 1.8g				たんぱく質 15.2g 脂質 25.2g 炭水化物 83.6g ナトリウム 666mg カリウム 505mg リン 220mg 食塩相当量 1.7g				たんぱく質 13.0g 脂質 22.7g 炭水化物 73.9g ナトリウム 760mg カリウム 475mg リン 194mg 食塩相当量 1.9g				たんぱく質 15.2g 脂質 23.3g 炭水化物 75.2g ナトリウム 618mg カリウム 694mg リン 220mg 食塩相当量 1.6g				たんぱく質 15.1g 脂質 23.2g 炭水化物 75.5g ナトリウム 574mg カリウム 300mg リン 159mg 食塩相当量 1.5g			
	たんぱく質 14.2g 脂質 16.7g 炭水化物 96.0g ナトリウム 695mg カリウム 540mg リン 220mg 食塩相当量 1.8g				たんぱく質 15.2g 脂質 25.2g 炭水化物 83.6g ナトリウム 666mg カリウム 505mg リン 220mg 食塩相当量 1.7g				たんぱく質 13.0g 脂質 22.7g 炭水化物 73.9g ナトリウム 760mg カリウム 475mg リン 194mg 食塩相当量 1.9g				たんぱく質 15.2g 脂質 23.3g 炭水化物 75.2g ナトリウム 618mg カリウム 694mg リン 220mg 食塩相当量 1.6g				たんぱく質 15.1g 脂質 23.2g 炭水化物 75.5g ナトリウム 574mg カリウム 300mg リン 159mg 食塩相当量 1.5g			
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 965kcal たんぱく質 28.8g 脂質 52.7g 炭水化物 92.4g ナトリウム 1757mg カリウム 1587mg リン 468mg 食塩相当量 4.5g				エネルギー 1037kcal たんぱく質 29.7g 脂質 63.8g 炭水化物 83.0g ナトリウム 2137mg カリウム 1314mg リン 432mg 食塩相当量 5.4g				エネルギー 989kcal たんぱく質 26.0g 脂質 58.5g 炭水化物 84.9g ナトリウム 1870mg カリウム 1325mg リン 413mg 食塩相当量 4.7g				エネルギー 976kcal たんぱく質 28.6g 脂質 60.4g 炭水化物 76.0g ナトリウム 2123mg カリウム 1236mg リン 379mg 食塩相当量 5.4g				エネルギー 1705kcal たんぱく質 40.9g 脂質 62.2g 炭水化物 234.4g ナトリウム 2126mg カリウム 1419mg リン 574mg 食塩相当量 5.4g			
	たんぱく質 41.1g 脂質 54.5g 炭水化物 250.8g ナトリウム 1760mg カリウム 1770mg リン 663mg 食塩相当量 4.5g				たんぱく質 42.0g 脂質 65.6g 炭水化物 241.4g ナトリウム 2140mg カリウム 1497mg リン 627mg 食塩相当量 5.4g				たんぱく質 38.3g 脂質 60.3g 炭水化物 243.3g ナトリウム 1873mg カリウム 1508mg リン 608mg 食塩相当量 4.7g				たんぱく質 40.9g 脂質 62.2g 炭水化物 234.4g ナトリウム 2126mg カリウム 1419mg リン 574mg 食塩相当量 5.4g				たんぱく質 39.9g 脂質 60.8g 炭水化物 237.9g ナトリウム 1747mg カリウム 1327mg リン 339mg 食塩相当量 4.5g			
	たんぱく質 41.1g 脂質 54.5g 炭水化物 250.8g ナトリウム 1760mg カリウム 1770mg リン 663mg 食塩相当量 4.5g				たんぱく質 42.0g 脂質 65.6g 炭水化物 241.4g ナトリウム 2140mg カリウム 1497mg リン 627mg 食塩相当量 5.4g				たんぱく質 38.3g 脂質 60.3g 炭水化物 243.3g ナトリウム 1873mg カリウム 1508mg リン 608mg 食塩相当量 4.7g				たんぱく質 40.9g 脂質 62.2g 炭水化物 234.4g ナトリウム 2126mg カリウム 1419mg リン 574mg 食塩相当量 5.4g				たんぱく質 39.9g 脂質 60.8g 炭水化物 237.9g ナトリウム 1747mg カリウム 1327mg リン 339mg 食塩相当量 4.5g			
	たんぱく質 41.1g 脂質 54.5g 炭水化物 250.8g ナトリウム 1760mg カリウム 1770mg リン 663mg 食塩相当量 4.5g				たんぱく質 42.0g 脂質 65.6g 炭水化物 241.4g ナトリウム 2140mg カリウム 1497mg リン 627mg 食塩相当量 5.4g				たんぱく質 38.3g 脂質 60.3g 炭水化物 243.3g ナトリウム 1873mg カリウム 1508mg リン 608mg 食塩相当量 4.7g				たんぱく質 40.9g 脂質 62.2g 炭水化物 234.4g ナトリウム 2126mg カリウム 1419mg リン 574mg 食塩相当量 5.4g				たんぱく質 39.9g 脂質 60.8g 炭水化物 237.9g ナトリウム 1747mg カリウム 1327mg リン 339mg 食塩相当量 4.5g			
	たんぱく質 41.1g 脂質 54.5g 炭水化物 250.8g ナトリウム 1760mg カリウム 1770mg リン 663mg 食塩相当量 4.5g				たんぱく質 42.0g 脂質 65.6g 炭水化物 241.4g ナトリウム 2140mg カリウム 1497mg リン 627mg 食塩相当量 5.4g				たんぱく質 38.3g 脂質 60.3g 炭水化物 243.3g ナトリウム 1873mg カリウム 1508mg リン 608mg 食塩相当量 4.7g				たんぱく質 40.9g 脂質 62.2g 炭水化物 234.4g ナトリウム 2126mg カリウム 1419mg リン 574mg 食塩相当量 5.4g				たんぱく質 39.9g 脂質 60.8g 炭水化物 237.9g ナトリウム 1747mg カリウム 1327mg リン 339mg 食塩相当量 4.5g			
合計(間食込)	エネルギー 1029kcal たんぱく質 29.2g 脂質 52.8g 炭水化物 107.9g ナトリウム 1760mg カリウム 1647mg リン 475mg 食塩相当量 4.5g				エネルギー 1085kcal たんぱく質 30.1g 脂質 63.9g 炭水化物 94.5g ナトリウム 2140mg カリウム 1370mg リン 438mg 食塩相当量 5.4g				エネルギー 1052kcal たんぱく質 26.3g 脂質 58.6g 炭水化物 100.1g ナトリウム 1871mg カリウム 1382mg リン 416mg 食塩相当量 4.7g				エネルギー 1040kcal たんぱく質 29.0g 脂質 60.5g 炭水化物 91.5g ナトリウム 2126mg カリウム 1296mg リン 386mg 食塩相当量 5.4g				エネルギー 1769kcal たんぱく質 41.3g 脂質 62.3g 炭水化物 249.9g ナトリウム 2129mg カリウム 1479mg リン 581mg 食塩相当量 5.4g			
	たんぱく質 41.5g 脂質 54.6g 炭水化物 266.3g ナトリウム 1763mg カリウム 1830mg リン 670mg 食塩相当量 4.5g				たんぱく質 42.4g 脂質 65.7g 炭水化物 252.9g ナトリウム 2143mg カリウム 1553mg リン 633mg 食塩相当量 5.4g				たんぱく質 38.6g 脂質 60.4g 炭水化物 258.5g ナトリウム 1874mg カリウム 1565mg リン 611mg 食塩相当量 4.7g				たんぱく質 41.3g 脂質 62.3g 炭水化物 249.9g ナトリウム 2129mg カリウム 1479mg リン 581mg 食塩相当量 5.4g				たんぱく質 40.3g 脂質 60.9g 炭水化物 249.4g ナトリウム 1753mg カリウム 1383mg リン 345mg 食塩相当量 4.5g			
	たんぱく質 41.5g 脂質 54.6g 炭水化物 266.3g ナトリウム 1763mg カリウム 1830mg リン 670mg 食塩相当量 4.5g				たんぱく質 42.4g 脂質 65.7g 炭水化物 252.9g ナトリウム 2143mg カリウム 1553mg リン 633mg 食塩相当量 5.4g				たんぱく質 38.6g 脂質 60.4g 炭水化物 258.5g ナトリウム 1874mg カリウム 1565mg リン 611mg 食塩相当量 4.7g				たんぱく質 41.3g 脂質 62.3g 炭水化物 249.9g ナトリウム 2129mg カリウム 1479mg リン 581mg 食塩相当量 5.4g				たんぱく質 40.3g 脂質 60.9g 炭水化物 249.4g ナトリウム 1753mg カリウム 1383mg リン 345mg 食塩相当量 4.5g			
	たんぱく質 41.5g 脂質 54.6g 炭水化物 266.3g ナトリウム 1763mg カリウム 1830mg リン 670mg 食塩相当量 4.5g				たんぱく質 42.4g 脂質 65.7g 炭水化物 252.9g ナトリウム 2143mg カリウム 1553mg リン 633mg 食塩相当量 5.4g				たんぱく質 38.6g 脂質 60.4g 炭水化物 258.5g ナトリウム 1874mg カリウム 1565mg リン 611mg 食塩相当量 4.7g				たんぱく質 41.3g 脂質 62.3g 炭水化物 249.9g ナトリウム 2129mg カリウム 1479mg リン 581mg 食塩相当量 5.4g				たんぱく質 40.3g 脂質 60.9g 炭水化物 249.4g ナトリウム 1753mg カリウム 1383mg リン 345mg 食塩相当量 4.5g			
	たんぱく質 41.5g 脂質 54.6g 炭水化物 266.3g ナトリウム 1763mg カリウム 1830mg リン 670mg 食塩相当量 4.5g				たんぱく質 42.4g 脂質 65.7g 炭水化物 252.9g ナトリウム 2143mg カリウム 1553mg リン 633mg 食塩相当量 5.4g				たんぱく質 38.6g 脂質 60.4g 炭水化物 258.5g ナトリウム 1874mg カリウム 1565mg リン 611mg 食塩相当量 4.7g				たんぱく質 41.3g 脂質 62.3g 炭水化物 249.9g ナトリウム 2129mg カリウム 1479mg リン 581mg 食塩相当量 5.4g				たんぱく質 40.3g 脂質 60.9g 炭水化物 249.4g ナトリウム 1753mg カリウム 1383mg リン 345mg 食塩相当量 4.5g			
	たんぱく質 41.5g 脂質 54.6g 炭水化物 266.3g ナトリウム 1763mg カリウム 1830mg リン 670mg 食塩相当量 4.5g				たんぱく質 42.4g															

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月7日(月)				11月8日(火)				11月9日(水)				11月10日(木)				11月11日(金)			
朝食	★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み コンニャクの辛味炒め 竹輪の五色きんぴら				★ごはん180g スクランブルエッグ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 スープキャベツ				★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 なすの中華風南蛮漬け 菜の花ときのこの酢味噌和え				★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし				★ごはん180g 肉詰いなり煮 里芋のおろし煮 パンパンジーサラダ			
	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 218kcal				エネルギー 201kcal				エネルギー 221kcal				エネルギー 214kcal				エネルギー 180kcal			
	たんぱく質 10.5g				たんぱく質 6.6g				たんぱく質 10.4g				たんぱく質 8.4g				たんぱく質 10.0g			
	脂質 12.0g				脂質 12.5g				脂質 13.7g				脂質 11.2g				脂質 6.8g			
昼食	★ごはん180g 鯖の味噌煮 人参クラッセ カリフラワーの塩炒め インゲンのごま和え				★ごはん180g 肉丼の具 大根と路の出汁煮 南瓜とツナのサラダ				★ごはん180g サワラのバジルオイル焼 チンゲン菜ソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ミックスマカロニサラダ				★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 アスパラ 赤色煮豆 レインボー春雨				★ごはん180g ホッケの磯辺焼 スナッフえんどう 豚肉としめじの生煮バター風味 玉子スパサラダ			
	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 291kcal				エネルギー 284kcal				エネルギー 291kcal				エネルギー 343kcal				エネルギー 284kcal			
	たんぱく質 13.4g				たんぱく質 12.1g				たんぱく質 16.8g				たんぱく質 15.7g				たんぱく質 15.8g			
	脂質 18.3g				脂質 15.2g				脂質 18.1g				脂質 22.1g				脂質 15.7g			
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニとパブリカのサラダ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g カレーのスパイス揚げ 人参のきんぴら 豚肉のマヨマスタード炒め 若芽としらすのおひたし				◎ハイチツプル(缶)150g ★ごはん180g 塩タレホーク れんこんの五目炒め煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ホイコーロー ブロッコリーのベベロンチーノ 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 283kcal				エネルギー 352kcal				エネルギー 278kcal				エネルギー 319kcal				エネルギー 296kcal			
	たんぱく質 15.2g				たんぱく質 20.7g				たんぱく質 15.0g				たんぱく質 15.0g				たんぱく質 17.4g			
	脂質 16.0g				脂質 16.8g				脂質 16.1g				脂質 15.4g				脂質 19.0g			
夕食	★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニとパブリカのサラダ				★ごはん180g カレーのスパイス揚げ 人参のきんぴら 豚肉のマヨマスタード炒め 若芽としらすのおひたし				★ごはん180g 塩タレホーク れんこんの五目炒め煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)				★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ				★ごはん180g ホイコーロー ブロッコリーのベベロンチーノ 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 283kcal				エネルギー 352kcal				エネルギー 278kcal				エネルギー 319kcal				エネルギー 296kcal			
	たんぱく質 15.2g				たんぱく質 20.7g				たんぱく質 15.0g				たんぱく質 15.0g				たんぱく質 17.4g			
	脂質 16.0g				脂質 16.8g				脂質 16.1g				脂質 15.4g				脂質 19.0g			
合計	★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニとパブリカのサラダ				★ごはん180g カレーのスパイス揚げ 人参のきんぴら 豚肉のマヨマスタード炒め 若芽としらすのおひたし				★ごはん180g 塩タレホーク れんこんの五目炒め煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)				★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ				★ごはん180g ホイコーロー ブロッコリーのベベロンチーノ 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 792kcal				エネルギー 837kcal				エネルギー 790kcal				エネルギー 876kcal				エネルギー 760kcal			
	たんぱく質 39.1g				たんぱく質 39.4g				たんぱく質 42.2g				たんぱく質 39.1g				たんぱく質 43.2g			
	脂質 46.3g				脂質 48.3g				脂質 47.9g				脂質 48.7g				脂質 41.5g			
合計(間食込)	★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニとパブリカのサラダ				★ごはん180g カレーのスパイス揚げ 人参のきんぴら 豚肉のマヨマスタード炒め 若芽としらすのおひたし				★ごはん180g 塩タレホーク れんこんの五目炒め煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)				★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ				★ごはん180g ホイコーロー ブロッコリーのベベロンチーノ 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 888kcal				エネルギー 965kcal				エネルギー 916kcal				エネルギー 972kcal				エネルギー 888kcal			
	たんぱく質 39.9g				たんぱく質 40.2g				たんぱく質 42.8g				たんぱく質 39.9g				たんぱく質 44.0g			
	脂質 46.5g				脂質 48.5g				脂質 48.1g				脂質 48.9g				脂質 41.7g			

※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

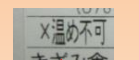


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

		11月7日(月)			11月8日(火)			11月9日(水)			11月10日(木)			11月11日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 白花豆煮 カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 蕪と鶏肉の煮物 竹輪のごま炒め キャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ゴボウとベーコンのトマト炒め キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ 大根と椎茸の煮物 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁		
	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	233kcal	506kcal	エネルギー	180kcal	449kcal	エネルギー	94kcal	366kcal	エネルギー	120kcal	399kcal	エネルギー	93kcal	371kcal
	蛋白質	蛋白質	7.4g	13.5g	蛋白質	7.9g	13.9g	蛋白質	6.1g	12.4g	蛋白質	3.8g	9.7g	蛋白質	4.1g	10.7g
	脂 質	脂 質	9.7g	10.7g	脂 質	7.2g	8.1g	脂 質	3.1g	4.1g	脂 質	6.7g	7.6g	脂 質	3.6g	5.3g
	炭水化物	炭水化物	28.8g	86.1g	炭水化物	20.9g	77.8g	炭水化物	11.3g	68.5g	炭水化物	11.7g	70.8g	炭水化物	11.5g	68.1g
	ナトリウム	ナトリウム	545mg	987mg	ナトリウム	733mg	1178mg	ナトリウム	539mg	980mg	ナトリウム	590mg	1031mg	ナトリウム	633mg	1077mg
	塩 分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g
昼 食		★やわらかごはん180g 和風唐揚げ オクラのペペロンチーノ 白菜のスープ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ホイコーロー ジャガ玉煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁			★きのこごはん メバルみりん焼 チンゲン菜ソテー 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚揚げ豆腐の挽肉あん れんこんとさつま揚げの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれい生姜煮 法蓮草 豚肉と野菜の生姜炒め おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		
	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	252kcal	519kcal	エネルギー	257kcal	523kcal	エネルギー	248kcal	536kcal	エネルギー	186kcal	458kcal	エネルギー	288kcal	554kcal
	蛋白質	蛋白質	9.9g	15.5g	蛋白質	11.9g	17.6g	蛋白質	13.0g	20.5g	蛋白質	9.4g	15.6g	蛋白質	20.5g	26.2g
	脂 質	脂 質	10.7g	11.6g	脂 質	14.8g	15.7g	脂 質	13.8g	15.5g	脂 質	7.0g	8.0g	脂 質	15.9g	16.8g
	炭水化物	炭水化物	29.1g	85.5g	炭水化物	18.0g	74.2g	炭水化物	14.9g	74.0g	炭水化物	19.8g	77.0g	炭水化物	16.5g	72.6g
	ナトリウム	ナトリウム	832mg	1276mg	ナトリウム	819mg	1261mg	ナトリウム	671mg	1680mg	ナトリウム	945mg	1406mg	ナトリウム	782mg	1225mg
	塩 分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	4.3g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕 食		★やわらかごはん180g ブリのごま焼 人参のレモン煮 ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ スナッブえんどう 野菜と大豆のカレー煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハーブチキンソテー 人参グラッセ 豚バラと春雨のニラ玉炒め 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g とんかつ うま塩キャベツ 大豆としらすの甘辛煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 甘辛チキン ミックスソテー ツナじゃがバター 春雨のピーナツ和え ★味噌汁		
	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	274kcal	555kcal	エネルギー	208kcal	473kcal	エネルギー	258kcal	525kcal	エネルギー	359kcal	625kcal	エネルギー	258kcal	524kcal
	蛋白質	蛋白質	14.7g	21.2g	蛋白質	12.0g	17.7g	蛋白質	12.2g	18.1g	蛋白質	16.6g	22.3g	蛋白質	13.4g	19.1g
	脂 質	脂 質	15.1g	16.8g	脂 質	7.8g	8.7g	脂 質	13.8g	14.7g	脂 質	20.9g	21.8g	脂 質	11.4g	12.3g
	炭水化物	炭水化物	19.0g	76.3g	炭水化物	21.0g	77.3g	炭水化物	19.4g	75.7g	炭水化物	26.8g	83.2g	炭水化物	24.9g	81.3g
	ナトリウム	ナトリウム	730mg	1171mg	ナトリウム	711mg	1172mg	ナトリウム	702mg	1146mg	ナトリウム	710mg	1152mg	ナトリウム	939mg	1408mg
	塩 分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.6g
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	759kcal	1580kcal	エネルギー	645kcal	1445kcal	エネルギー	600kcal	1427kcal	エネルギー	665kcal	1482kcal	エネルギー	639kcal	1449kcal
	蛋白質	蛋白質	32.0g	50.2g	蛋白質	31.8g	49.2g	蛋白質	31.3g	51.0g	蛋白質	29.8g	47.6g	蛋白質	38.0g	56.0g
	脂 質	脂 質	35.5g	39.1g	脂 質	29.8g	32.5g	脂 質	30.7g	34.3g	脂 質	34.6g	37.4g	脂 質	30.9g	34.4g
	炭水化物	炭水化物	76.9g	247.9g	炭水化物	59.9g	229.3g	炭水化物	45.6g	218.2g	炭水化物	58.3g	231.0g	炭水化物	52.9g	222.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2107mg	3434mg	ナトリウム	2263mg	3611mg	ナトリウム	1912mg	3806mg	ナトリウム	2245mg	3589mg	ナトリウム	2354mg	3710mg
	塩 分	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	4.9g	9.7g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.4g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

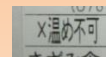


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「刻み食」 週間献立表

		11月7日(月)			11月8日(火)			11月9日(水)			11月10日(木)			11月11日(金)		
朝		★全粥240g 肉団子の中華炒め 白花豆煮 カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁		卵乳麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 燕と鶏肉の煮物 竹輪のごま炒め キャロットラペ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁		乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう ゴボウとベーコンのトマト炒め キャベツの漬物 柚子風味 ★味噌汁		卵麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 麩の玉子とじ 大根と椎茸の煮物 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 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	233kcal	392kcal	エネルギー	180kcal	339kcal	エネルギー	94kcal	253kcal	エネルギー	120kcal	279kcal	エネルギー	93kcal	252kcal
	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	4.1g	7.8g
食	脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	3.6g	4.3g
	炭水化物	炭水化物	28.8g	61.8g	炭水化物	20.9g	53.9g	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	11.7g	44.7g	炭水化物	11.5g	44.5g
	ナトリウム	ナトリウム	545mg	985mg	ナトリウム	733mg	1173mg	ナトリウム	539mg	979mg	ナトリウム	590mg	1030mg	ナトリウム	633mg	1073mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g
昼		★全粥240g 和風唐揚げ オクラのペペロンチーノ 白菜のスープ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ホイコーロー ジャガ玉煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁		麦落 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g メバルみりん焼 チンゲン菜ソテー 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g 厚揚げ豆腐の挽肉あん れんこんとさつま揚げの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁		麦か 卵麦 麦 麦	★全粥240g あぶらかれい生姜煮 法蓮草 豚肉と野菜の生姜炒め おかかと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 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	252kcal	411kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	186kcal	345kcal	エネルギー	288kcal	447kcal
	蛋白質	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	20.5g	24.2g
食	脂質	脂質	10.7g	11.4g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	15.9g	16.6g
	炭水化物	炭水化物	29.1g	62.1g	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	16.5g	49.5g
	ナトリウム	ナトリウム	832mg	1272mg	ナトリウム	819mg	1259mg	ナトリウム	671mg	1111mg	ナトリウム	945mg	1385mg	ナトリウム	782mg	1222mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕		★全粥240g ブリのごま焼 人参のレモン煮 ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 和風おろしハンバーグ スナッパえんどう 野菜と大豆のカレー煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 乳麦落 麦	★全粥240g ハーブチキンソテー 人参グラッセ 豚バラと春雨のニラ玉炒め 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		卵 乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ うま塩キャベツ 大豆としらすの甘辛煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		乳麦 麦か 麦 麦 麦	★全粥240g 甘辛チキン ミックスソテー ツナじゃがバター 春雨のピーナツ和え ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 卵乳麦落 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	274kcal	433kcal	エネルギー	208kcal	367kcal	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	359kcal	518kcal	エネルギー	258kcal	417kcal
	蛋白質	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	16.6g	20.3g	蛋白質	13.4g	17.1g
食	脂質	脂質	15.1g	15.8g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	11.4g	12.1g
	炭水化物	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	26.8g	59.8g	炭水化物	24.9g	57.9g
	ナトリウム	ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	711mg	1151mg	ナトリウム	702mg	1142mg	ナトリウム	710mg	1150mg	ナトリウム	939mg	1379mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.5g
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	759kcal	1236kcal	エネルギー	645kcal	1122kcal	エネルギー	600kcal	1077kcal	エネルギー	665kcal	1142kcal	エネルギー	639kcal	1116kcal
	蛋白質	蛋白質	32.0g	43.1g	蛋白質	31.8g	42.9g	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	29.8g	40.9g	蛋白質	38.0g	49.1g
	脂質	脂質	35.5g	37.6g	脂質	29.8g	31.9g	脂質	30.7g	32.8g	脂質	34.6g	36.7g	脂質	30.9g	33.0g
	炭水化物	炭水化物	76.9g	175.9g	炭水化物	59.9g	158.9g	炭水化物	45.6g	144.6g	炭水化物	58.3g	157.3g	炭水化物	52.9g	151.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2107mg	3427mg	ナトリウム	2263mg	3583mg	ナトリウム	1912mg	3232mg	ナトリウム	2245mg	3565mg	ナトリウム	2354mg	3674mg
塩分	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	4.9g	8.2g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	6.0g	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。

お食事の作り方

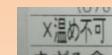


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマーク
が目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「ムース食」 週間献立表

		11月7日(月)			11月8日(火)			11月9日(水)			11月10日(木)			11月11日(金)		
朝	食	★全粥240g 温泉玉子 卵麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏団子の中華風 卵乳麦 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 五色煮 乳麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g がんも煮 麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
		栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
		エネルギー	エネルギー	139kcal	313kcal	エネルギー	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	エネルギー	123kcal
		蛋白質	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	蛋白質	3.2g
		脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	4.3g	5.0g	脂質	脂質	2.8g	3.5g	脂質	脂質	6.9g
		炭水化物	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	炭水化物	13.7g	52.1g	炭水化物	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	炭水化物	11.7g
		ナトリウム	ナトリウム	669mg	1192mg	ナトリウム	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	ナトリウム	467mg
昼	食	★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 ひじきと大豆の煮物 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 ふきの煮物 乳麦 えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g スパイシーチキン 乳麦 はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 大根煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g とんかつ 卵乳麦 黒豆煮 乳麦 マリーネサラダ 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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
		エネルギー	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	エネルギー	171kcal	345kcal	エネルギー	エネルギー	226kcal
		蛋白質	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	蛋白質	7.9g	11.7g	蛋白質	蛋白質	5.6g
		脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	脂質	6.1g	6.8g	脂質	脂質	8.0g	8.7g	脂質	脂質	13.9g
		炭水化物	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	炭水化物	19.8g
		ナトリウム	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	ナトリウム	813mg	1336mg	ナトリウム	ナトリウム	671mg
夕	食	★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 白菜と若芽の煮物 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 サラダスパゲティ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 若芽とパインの酢の物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
		栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
		エネルギー	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	エネルギー	232kcal
		蛋白質	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	蛋白質	7.4g
		脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	脂質	5.8g	6.5g	脂質	脂質	6.7g	7.4g	脂質	脂質	15.6g
		炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	炭水化物	15.5g
		ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	ナトリウム	613mg	1136mg	ナトリウム	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	ナトリウム	764mg
合	計	★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 白菜と若芽の煮物 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 サラダスパゲティ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 若芽とパインの酢の物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
		栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
		エネルギー	エネルギー	494kcal	1016kcal	エネルギー	エネルギー	418kcal	940kcal	エネルギー	エネルギー	397kcal	919kcal	エネルギー	エネルギー	511kcal
		蛋白質	蛋白質	21.8g	33.2g	蛋白質	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	蛋白質	14.0g	25.4g	蛋白質	蛋白質	15.3g
		脂質	脂質	23.8g	25.9g	脂質	脂質	16.2g	18.3g	脂質	脂質	17.5g	19.6g	脂質	脂質	29.5g
		炭水化物	炭水化物	47.8g	163.0g	炭水化物	炭水化物	52.0g	167.2g	炭水化物	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	炭水化物	45.0g
		ナトリウム	ナトリウム	2418mg	3987mg	ナトリウム	ナトリウム	1905mg	3474mg	ナトリウム	ナトリウム	2137mg	3706mg	ナトリウム	ナトリウム	2048mg
合	計	★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 白菜と若芽の煮物 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 サラダスパゲティ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 若芽とパインの酢の物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
		栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
		エネルギー	エネルギー	494kcal	1016kcal	エネルギー	エネルギー	418kcal	940kcal	エネルギー	エネルギー	397kcal	919kcal	エネルギー	エネルギー	511kcal
		蛋白質	蛋白質	21.8g	33.2g	蛋白質	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	蛋白質	14.0g	25.4g	蛋白質	蛋白質	15.3g
		脂質	脂質	23.8g	25.9g	脂質	脂質	16.2g	18.3g	脂質	脂質	17.5g	19.6g	脂質	脂質	29.5g
		炭水化物	炭水化物	47.8g	163.0g	炭水化物	炭水化物	52.0g	167.2g	炭水化物	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	炭水化物	45.0g
		ナトリウム	ナトリウム	2418mg	3987mg	ナトリウム	ナトリウム	1905mg	3474mg	ナトリウム	ナトリウム	2137mg	3706mg	ナトリウム	ナトリウム	2048mg

★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。



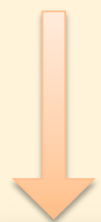
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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