

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

11月14日(月)				11月15日(火)				11月16日(水)				11月17日(木)				11月18日(金)				
朝食	★ごはん150g		卵麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		卵麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		卵麦	★ごはん150g		卵乳麦		
	目玉焼き			白菜とがんもの煮物			白身魚のしんじょう			肉詰いなり煮			鶏肉としめじの生姜バター風味			鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦		
	里芋といかの煮物		麦	麩とえのきのさっと煮		麦	ひじきと大豆の煮物		麦	チキンアラビータ		麦	白菜の辛子柚子和え		麦	インゲンのごま和え		麦		
	キャベツとベーコンの和え物		卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風		麦	大根の甘酢漬け			白菜の辛子柚子和え		麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)			★味噌汁(巻麩・揚げ)		麦		
	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		卵麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		麦	★味噌汁(揚げ・白菜)			★味噌汁(豆腐・なめこ)						★味噌汁(巻麩・揚げ)		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	おかず		ご飯セット		
	エネルギー		174kcal	433kcal	エネルギー		173kcal	437kcal	エネルギー		153kcal	420kcal	エネルギー		167kcal	427kcal	エネルギー		170kcal	443kcal
	たんぱく質		9.7g	14.9g	たんぱく質		12.7g	18.3g	たんぱく質		6.6g	12.4g	たんぱく質		9.1g	14.5g	たんぱく質		11.2g	17.5g
	脂質		10.0g	11.3g	脂質		8.6g	9.5g	脂質		7.8g	9.4g	脂質		8.2g	9.2g	脂質		8.5g	10.2g
	炭水化物		11.0g	65.4g	炭水化物		11.1g	67.2g	炭水化物		14.6g	69.6g	炭水化物		15.3g	70.3g	炭水化物		13.3g	69.1g
ナトリウム		452mg	617mg	ナトリウム		577mg	804mg	ナトリウム		566mg	793mg	ナトリウム		676mg	930mg	ナトリウム		636mg	862mg	
食塩相当量		1.1g	1.6g	食塩相当量		1.5g	2.0g	食塩相当量		1.4g	2.0g	食塩相当量		1.7g	2.4g	食塩相当量		1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g		乳麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		卵乳麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		乳麦	★ごはん150g		乳麦		
	オニオンソースハンバーグ			ポークチャップ			鶏肉とれんこんの照り煮		麦	ブリの塩焼			クリーム煮込みハンバーグ			鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦		
	フロッコリー			キャベツの土佐煮		麦	ヒーマンソテー		卵乳麦	キャベツソテー		乳麦	アスパラ			菜の花のソナ炒め		卵乳麦か		
	鶏肉と小松菜煮		麦	法蓮草とハムのマリネ		卵乳麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	豚肉と里芋のごま煮		麦	若芽としらすのおひたし		麦	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		卵麦		
	煮生酢		麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦	菜の花としめじの和え物		麦	ブロッコリーのサラダ		麦								
	★味噌汁(揚げ・しめじ)						★味噌汁(若芽・キャベツ)			★味噌汁(若芽・巻麩)		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	おかず		ご飯セット		
	エネルギー		234kcal	500kcal	エネルギー		206kcal	460kcal	エネルギー		250kcal	507kcal	エネルギー		242kcal	504kcal	エネルギー		207kcal	466kcal
	たんぱく質		18.2g	24.1g	たんぱく質		12.9g	18.0g	たんぱく質		17.4g	22.6g	たんぱく質		18.0g	23.6g	たんぱく質		12.0g	17.2g
	脂質		8.8g	10.4g	脂質		9.4g	10.2g	脂質		11.2g	12.0g	脂質		12.5g	13.4g	脂質		10.3g	11.6g
炭水化物		18.1g	73.0g	炭水化物		18.3g	72.7g	炭水化物		19.7g	74.9g	炭水化物		14.8g	70.5g	炭水化物		16.7g	71.1g	
ナトリウム		757mg	983mg	ナトリウム		798mg	946mg	ナトリウム		741mg	988mg	ナトリウム		599mg	845mg	ナトリウム		809mg	994mg	
食塩相当量		1.9g	2.5g	食塩相当量		2.0g	2.4g	食塩相当量		1.9g	2.5g	食塩相当量		1.5g	2.1g	食塩相当量		2.1g	2.5g	
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g				
	◎りんご150g			◎バナナ90g			◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎りんご150g			◎キウイフルーツ150g				
夕食	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦		
	鶏のカレー照煮込み		乳麦	揚げ豆腐の南蛮づけ		麦	赤魚の生姜煮		麦	鶏の酒蒸し煮		麦	鶏挽き肉と切干大根の煮物		麦	ほっけみりん焼		麦		
	人参クラッセ		乳麦	インゲンの生姜炒め		麦	きのこソテー		乳麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物		麦	スナックえんどう		麦		
	豚肉とふきの炒め煮		麦	旨みチンゲン菜		乳麦か	春菊と豚肉の炒め物		麦落	豚挽き肉と切干大根の煮物		麦落	大豆とごぼうの味噌炒め		麦落	大根と鶏肉の味噌煮		麦		
	スープキャベツ		乳麦	★味噌汁(白菜・人参)			キャベツのピーナッツ和え		麦落	キャベツとごぼうの味噌炒め		麦落	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		麦	マリーネサラダ		卵乳麦		
	★味噌汁(白菜・ひじき)						★すまし汁(豆腐・えのき)		麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★味噌汁(ひじき・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	おかず		ご飯セット		
	エネルギー		224kcal	479kcal	エネルギー		273kcal	530kcal	エネルギー		216kcal	470kcal	エネルギー		231kcal	487kcal	エネルギー		238kcal	494kcal
	たんぱく質		14.5g	19.5g	たんぱく質		15.2g	20.2g	たんぱく質		16.9g	22.0g	たんぱく質		16.8g	22.0g	たんぱく質		16.0g	21.1g
	脂質		12.3g	13.1g	脂質		14.4g	15.2g	脂質		10.1g	10.9g	脂質		11.8g	12.5g	脂質		11.7g	12.5g
炭水化物		12.6g	67.2g	炭水化物		20.0g	75.0g	炭水化物		16.1g	70.3g	炭水化物		14.2g	69.1g	炭水化物		15.3g	70.2g	
ナトリウム		793mg	1022mg	ナトリウム		867mg	1095mg	ナトリウム		662mg	810mg	ナトリウム		687mg	834mg	ナトリウム		664mg	893mg	
食塩相当量		2.0g	2.6g	食塩相当量		2.2g	2.8g	食塩相当量		1.7g	2.1g	食塩相当量		1.7g	2.1g	食塩相当量		1.7g	2.3g	
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	おかず		ご飯セット		
	エネルギー		632kcal	1412kcal	エネルギー		652kcal	1427kcal	エネルギー		619kcal	1397kcal	エネルギー		640kcal	1418kcal	エネルギー		615kcal	1403kcal
	たんぱく質		42.4g	58.5g	たんぱく質		40.8g	56.5g	たんぱく質		40.9g	57.0g	たんぱく質		43.9g	60.1g	たんぱく質		39.2g	55.8g
	脂質		31.1g	34.8g	脂質		32.4g	34.9g	脂質		29.1g	32.3g	脂質		32.5g	35.1g	脂質		30.5g	34.3g
	炭水化物		41.7g	205.6g	炭水化物		49.4g	214.9g	炭水化物		50.4g	214.8g	炭水化物		44.3g	209.9g	炭水化物		45.3g	210.4g
	ナトリウム		2002mg	2622mg	ナトリウム		2242mg	2845mg	ナトリウム		1969mg	2591mg	ナトリウム		1962mg	2609mg	ナトリウム		2109mg	2749mg
食塩相当量		5.0g	6.7g	食塩相当量		5.7g	7.2g	食塩相当量		5.0g	6.6g	食塩相当量		4.9g	6.6g	食塩相当量		5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー		839kcal	1619kcal	エネルギー		850kcal	1625kcal	エネルギー		816kcal	1594kcal	エネルギー		847kcal	1625kcal	エネルギー		816kcal	1604kcal
	たんぱく質		48.5g	64.6g	たんぱく質		47.7g	63.4g	たんぱく質		48.6g	64.7g	たんぱく質		50.0g	66.2g	たんぱく質		46.6g	63.2g
	脂質		38.2g	41.9g	脂質		39.4g	41.9g	脂質		36.1g	39.3g	脂質		39.6g	42.2g	脂質		37.5g	41.3g
	炭水化物		73.6g	237.5g	炭水化物		78.3g	243.8g	炭水化物		78.2g	242.6g	炭水化物		76.2g	241.8g	炭水化物		74.2g	239.3g
	ナトリウム		2076mg	2696mg	ナトリウム		2316mg	2919mg	ナトリウム		2045mg	2667mg	ナトリウム		2036mg	2683mg	ナトリウム		2186mg	2826mg
	食塩相当量		5.2g	6.9g	食塩相当量		5.9g	7.4g	食塩相当量		5.2g	6.8g	食塩相当量		5.1g	6.8g	食塩相当量		5.6g	7.2g

（カロリー1440kcal管理食）週間献立表

	11月14日(月)			11月15日(火)			11月16日(水)			11月17日(木)			11月18日(金)		
朝食	★ごはん120g 目玉焼き 里芋といかの煮物 キャベツとベーコンの和え物			★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 麩とえのきのさつと煮 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん120g 白身魚のしんじょう ひじきと大豆の煮物 大根の甘酢漬け			★ごはん120g 肉詰いなり煮 チキンアラビータ 白菜の辛子柚子和え			★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	170kcal	363kcal
	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	6.6g	9.9g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	11.2g	14.5g
	脂質	10.0g	10.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	8.5g	9.0g
	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	11.1g	53.0g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	13.3g	55.2g
	ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	636mg	637mg
	食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	昼食	★ごはん120g オニオンソースハンバーグ ブロッコリー 鶏肉と小松菜煮 煮生酢			★ごはん120g ホークチャップ キャベツの土佐煮 法蓮草とハムのマリネ			★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 ヒーマンソテー ばんまいとミンチの煮物 菜の花としめじの和え物			★ごはん120g フリの塩焼 キャベツソテー 豚肉と里芋のごま煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 菜の花のツナ炒め 若芽としらすのおひたし	
		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		234kcal	427kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	207kcal	400kcal
たんぱく質		18.2g	21.5g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	12.0g	15.3g
脂質		8.8g	9.3g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	10.3g	10.8g
炭水化物		18.1g	60.0g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	19.7g	61.6g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	16.7g	58.6g
ナトリウム		757mg	758mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	809mg	810mg
食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g
間食		◎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			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 人参クラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープキャベツ			★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ インゲンの生姜炒め 旨みチンゲン菜			★ごはん120g 赤魚の生姜煮 さのこソテー 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 チンゲン菜ソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 大豆とごぼうの味噌炒め			★ごはん120g ほっけみりん焼 スナッフえんどう 大根と鶏肉の味噌煮 マリネサラダ		
		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	224kcal	417kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	238kcal	431kcal
	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	12.3g	12.8g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	11.7g	12.2g
	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	15.3g	57.2g
	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	867mg	868mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	664mg	665mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず
エネルギー		632kcal	1211kcal	エネルギー	652kcal	1231kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal
たんぱく質		42.4g	52.3g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	43.9g	53.8g	たんぱく質	39.2g	49.1g
脂質		31.1g	32.6g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	29.1g	30.6g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	30.5g	32.0g
炭水化物		41.7g	167.4g	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	44.3g	170.0g	炭水化物	45.3g	171.0g
ナトリウム		2002mg	2005mg	ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	1962mg	1965mg	ナトリウム	2109mg	2112mg
食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal
	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	50.0g	59.9g	たんぱく質	46.6g	56.5g
	脂質	38.2g	39.7g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	36.1g	37.6g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	37.5g	39.0g
	炭水化物	73.6g	199.3g	炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	78.2g	203.9g	炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	74.2g	199.9g
	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	2316mg	2319mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	2186mg	2189mg
	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	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。

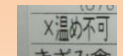
お食事の作り方



- 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。

●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

11月14日(月)				11月15日(火)				11月16日(水)				11月17日(木)				11月18日(金)				
朝食	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース インゲンとえのきの炒め物 キャベツのピーナッツ和え			卵乳麦 乳麦 麦落	★ごはん150g 油揚げの玉子とし 人参しりしり 春雨フルーツサラダ			卵麦 麦 卵	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 野菜たっぷりマーボ炒め れんこんサラダ			卵乳麦 麦か 卵麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ 中華うま煮炒め 和風サラダ			卵 卵乳麦 卵	★ごはん150g 白身魚のしんじょう ジャガ芋きんぴら インゲンとツナのマスタード和え			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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	159kcal 5.2g 7.6g 20.0g 445mg 584mg 107mg 1.1g				252kcal 7.4g 15.1g 22.3g 469mg 346mg 133mg 1.2g				318kcal 6.5g 19.6g 29.9g 692mg 576mg 138mg 1.8g				258kcal 6.8g 20.2g 82.7g 693mg 637mg 203mg 1.8g				207kcal 4.7g 11.9g 20.3g 503mg 376mg 75mg 1.3g			
	402kcal 9.3g 8.2g 72.8g 446mg 645mg 172mg 1.1g				495kcal 11.5g 15.7g 75.1g 470mg 407mg 198mg 1.2g				561kcal 10.6g 20.2g 82.7g 693mg 637mg 203mg 1.8g				501kcal 10.9g 17.4g 73.2g 743mg 324mg 156mg 1.9g				450kcal 8.8g 12.5g 73.1g 504mg 437mg 140mg 1.3g			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
昼食	★ごはん150g カルビ丼の具 野菜炒め ポテトマサラダ			麦落 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー 野菜のバジルチーズ焼き 法蓮草のごまマヨネーズ			乳麦 乳麦 乳 卵麦	★ごはん150g ポークシンジャー スイートおさつ キャベツの白だし和え			麦 卵麦	★ごはん150g 鯖の塩焼 人参のきんぴら しめじのバター醤油パスタ かぼちゃのクリームサラダ			麦 乳麦 卵乳	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 春雨の甘酢炒め さつま芋サラダ			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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	450kcal 11.9g 28.4g 37.4g 982mg 585mg 173mg 2.5g				342kcal 10.3g 18.8g 29.5g 811mg 528mg 161mg 2.1g				338kcal 11.1g 13.9g 41.7g 560mg 671mg 157mg 1.4g				404kcal 12.5g 27.0g 25.6g 544mg 470mg 175mg 1.4g				400kcal 9.2g 22.6g 39.9g 718mg 552mg 129mg 1.8g			
	693kcal 16.0g 29.0g 90.2g 983mg 646mg 238mg 2.5g				585kcal 14.4g 19.4g 82.3g 812mg 589mg 226mg 2.1g				581kcal 15.2g 14.5g 94.5g 561mg 732mg 222mg 1.4g				647kcal 16.6g 27.6g 78.4g 545mg 531mg 240mg 1.4g				643kcal 13.3g 23.2g 92.7g 719mg 613mg 194mg 1.8g			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
間食	◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g ハニーマスタードチキン ブロッコリー 野菜の味噌煮込み 玉子スハサラダ				◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g 酢豚 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかぶ和え			麦 麦落か 麦	◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g ポテトコロロッケ コーンソテー 豚肉のマヨマスタード炒め 切干と人参のハリハリ			卵乳麦 乳 卵麦 麦	◎ハイチツプル(缶) /5g ★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ミックスソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 里芋のおろし揚げ出し			乳 乳麦 麦 麦	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g サウラのおろし煮 マカロニと法蓮草のソテー ポテトサラダ			麦 乳麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	368kcal 12.3g 19.5g 33.3g 718mg 439mg 153mg 1.8g				385kcal 12.5g 19.8g 38.6g 783mg 732mg 176mg 2.0g				317kcal 8.3g 20.6g 24.2g 696mg 306mg 107mg 1.8g				328kcal 11.3g 17.5g 29.8g 466mg 481mg 133mg 1.2g				370kcal 13.1g 22.1g 27.3g 573mg 510mg 163mg 1.5g			
	611kcal 16.4g 20.1g 86.1g 719mg 500mg 218mg 1.8g				628kcal 16.6g 20.4g 91.4g 784mg 793mg 241mg 2.0g				560kcal 12.4g 21.2g 77.0g 697mg 367mg 172mg 1.8g				571kcal 15.4g 18.1g 82.6g 467mg 542mg 198mg 1.2g				613kcal 17.2g 22.7g 80.1g 574mg 571mg 228mg 1.5g			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
夕食	★ごはん150g ハニーマスタードチキン ブロッコリー 野菜の味噌煮込み 玉子スハサラダ				★ごはん150g 酢豚 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかぶ和え			麦 麦落か 麦	★ごはん150g ポテトコロロッケ コーンソテー 豚肉のマヨマスタード炒め 切干と人参のハリハリ			卵乳麦 乳 卵麦 麦	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ミックスソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 里芋のおろし揚げ出し			乳 乳麦 麦 麦	★ごはん150g サウラのおろし煮 マカロニと法蓮草のソテー ポテトサラダ			麦 乳麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	368kcal 12.3g 19.5g 33.3g 718mg 439mg 153mg 1.8g				385kcal 12.5g 19.8g 38.6g 783mg 732mg 176mg 2.0g				317kcal 8.3g 20.6g 24.2g 696mg 306mg 107mg 1.8g				328kcal 11.3g 17.5g 29.8g 466mg 481mg 133mg 1.2g				370kcal 13.1g 22.1g 27.3g 573mg 510mg 163mg 1.5g			
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	977kcal 29.4g 55.5g 90.7g 2145mg 1608mg 433mg 5.4g				979kcal 30.2g 53.7g 90.4g 2063mg 1606mg 470mg 5.3g				973kcal 25.9g 54.1g 95.8g 1948mg 1553mg 402mg 5.0g				990kcal 30.6g 61.3g 75.8g 1752mg 1214mg 399mg 4.5g				977kcal 27.0g 56.6g 87.5g 1794mg 1438mg 367mg 4.6g			
	1706kcal 41.7g 57.3g 249.1g 2148mg 1791mg 628mg 5.4g				1708kcal 42.5g 55.5g 248.8g 2066mg 1789mg 665mg 5.3g				1702kcal 38.2g 55.9g 254.2g 1951mg 1736mg 597mg 5.0g				1719kcal 42.9g 63.1g 234.2g 1755mg 1397mg 594mg 4.5g				1706kcal 39.3g 58.4g 245.9g 1797mg 1621mg 562mg 4.6g			
合計(間食込)	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月14日(月)				11月15日(火)				11月16日(水)				11月17日(木)				11月18日(金)			
朝食	★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め 春雨の五目炒め 春菊のなめこ和え				★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 豆腐のかに風あんかけ カボチャとハムのサラダ				★ごはん180g 豚肉としめじの生煮炒め 竹の子と人参のおかか煮 インゲンとツナのマスタード和え				★ごはん180g 豆腐ステーキ 蒸し鶏と春雨の炒め物 ブロッコリーの玉子とじ				★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 れんこんと竹の子のおかか煮 和風サラダ			
	卵 卵乳麦 麦				卵 卵乳麦 麦				卵 卵乳麦 麦				卵 卵乳麦 麦				卵 卵乳麦 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 216kcal 506kcal				エネルギー 216kcal 506kcal				エネルギー 204kcal 494kcal				エネルギー 213kcal 503kcal				エネルギー 200kcal 490kcal			
	たんぱく質 8.1g 13.0g				たんぱく質 7.8g 12.7g				たんぱく質 12.0g 16.9g				たんぱく質 10.0g 14.9g				たんぱく質 9.2g 14.1g			
	脂質 11.7g 12.4g				脂質 10.3g 11.0g				脂質 11.5g 12.2g				脂質 13.2g 13.9g				脂質 9.4g 10.1g			
	炭水化物 19.6g 82.5g				炭水化物 22.6g 85.5g				炭水化物 14.1g 77.0g				炭水化物 14.4g 77.3g				炭水化物 18.8g 81.7g			
	ナトリウム 505mg 506mg				ナトリウム 612mg 613mg				ナトリウム 629mg 630mg				ナトリウム 609mg 610mg				ナトリウム 686mg 687mg			
	カリウム 337mg 409mg				カリウム 361mg 433mg				カリウム 466mg 538mg				カリウム 247mg 319mg				カリウム 513mg 585mg			
	リン 116mg 193mg				リン 117mg 194mg				リン 168mg 245mg				リン 116mg 193mg				リン 145mg 222mg			
食塩相当量 1.3g 1.3g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.5g 1.6g				食塩相当量 1.7g 1.7g				
昼食	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え				★ごはん180g さくら南蛮焼 インゲンソテー 牛肉と根菜の煮物 カリフラワーのピーナツ味噌和え				★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 ナスの挽肉炒め 白菜のおかかポン酢和え				★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ				★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白菜の煮びたし イカのトマトマリネ			
	卵乳麦 麦 乳麦				卵乳麦 麦 乳麦				卵乳麦 麦 乳麦				卵乳麦 麦 卵乳麦				乳麦 乳麦 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 327kcal 617kcal				エネルギー 292kcal 582kcal				エネルギー 252kcal 542kcal				エネルギー 280kcal 570kcal				エネルギー 264kcal 554kcal			
	たんぱく質 15.6g 20.5g				たんぱく質 18.2g 23.1g				たんぱく質 14.2g 19.1g				たんぱく質 16.5g 21.4g				たんぱく質 11.8g 16.7g			
	脂質 10.8g 11.5g				脂質 15.3g 16.0g				脂質 14.8g 15.5g				脂質 16.7g 17.4g				脂質 13.6g 14.3g			
	炭水化物 44.9g 107.8g				炭水化物 19.0g 81.9g				炭水化物 15.0g 77.9g				炭水化物 16.0g 78.9g				炭水化物 23.8g 86.7g			
	ナトリウム 828mg 829mg				ナトリウム 833mg 834mg				ナトリウム 782mg 783mg				ナトリウム 714mg 715mg				ナトリウム 669mg 670mg			
	カリウム 881mg 953mg				カリウム 717mg 789mg				カリウム 545mg 617mg				カリウム 454mg 526mg				カリウム 449mg 521mg			
	リン 234mg 311mg				リン 231mg 308mg				リン 161mg 238mg				リン 178mg 255mg				リン 173mg 250mg			
食塩相当量 2.1g 2.1g				食塩相当量 2.1g 2.1g				食塩相当量 2.0g 2.0g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.7g 1.7g				
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鯖のバジルオリブ焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 鮎とえのきのさっと煮 法蓮草のごまマヨネーズ				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢				◎ハイチツプル(缶)150g ★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ			
	卵乳麦 麦 卵乳麦				卵乳麦 麦 卵乳麦				卵乳麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 乳麦				麦 乳麦 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 275kcal 565kcal				エネルギー 315kcal 605kcal				エネルギー 333kcal 623kcal				エネルギー 290kcal 580kcal				エネルギー 306kcal 596kcal			
	たんぱく質 16.5g 21.4g				たんぱく質 13.0g 17.9g				たんぱく質 12.8g 17.7g				たんぱく質 12.8g 17.7g				たんぱく質 17.6g 22.5g			
	脂質 18.5g 19.2g				脂質 20.7g 21.4g				脂質 18.7g 19.4g				脂質 16.1g 16.8g				脂質 17.9g 18.6g			
	炭水化物 9.1g 72.0g				炭水化物 18.6g 81.5g				炭水化物 29.0g 91.9g				炭水化物 23.8g 86.7g				炭水化物 17.2g 80.1g			
	ナトリウム 683mg 684mg				ナトリウム 741mg 742mg				ナトリウム 755mg 756mg				ナトリウム 614mg 615mg				ナトリウム 594mg 595mg			
	カリウム 401mg 473mg				カリウム 415mg 487mg				カリウム 608mg 680mg				カリウム 533mg 605mg				カリウム 540mg 612mg			
	リン 209mg 286mg				リン 176mg 253mg				リン 177mg 254mg				リン 155mg 232mg				リン 205mg 282mg			
食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.5g 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 818kcal 1688kcal				エネルギー 823kcal 1693kcal				エネルギー 789kcal 1659kcal				エネルギー 783kcal 1653kcal				エネルギー 770kcal 1640kcal			
	たんぱく質 40.2g 54.9g				たんぱく質 39.0g 53.7g				たんぱく質 39.0g 53.7g				たんぱく質 39.3g 54.0g				たんぱく質 38.6g 53.3g			
	脂質 41.0g 43.1g				脂質 46.3g 48.4g				脂質 45.0g 47.1g				脂質 46.0g 48.1g				脂質 40.9g 43.0g			
	炭水化物 73.6g 262.3g				炭水化物 60.2g 248.9g				炭水化物 58.1g 246.8g				炭水化物 54.2g 242.9g				炭水化物 59.8g 248.5g			
	ナトリウム 2016mg 2019mg				ナトリウム 2186mg 2189mg				ナトリウム 2166mg 2169mg				ナトリウム 1937mg 1940mg				ナトリウム 1949mg 1952mg			
	カリウム 1619mg 1835mg				カリウム 1493mg 1709mg				カリウム 1619mg 1835mg				カリウム 1234mg 1450mg				カリウム 1502mg 1718mg			
	リン 559mg 790mg				リン 524mg 755mg				リン 506mg 737mg				リン 449mg 680mg				リン 523mg 754mg			
	食塩相当量 5.1g 5.1g				食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 5.5g 5.5g				食塩相当量 4.9g 5.0g				食塩相当量 4.9g 4.9g			
	エネルギー 946kcal 1816kcal				エネルギー 951kcal 1821kcal				エネルギー 885kcal 1755kcal				エネルギー 909kcal 1779kcal				エネルギー 898kcal 1768kcal			
たんぱく質 41.0g 55.7g				たんぱく質 39.8g 54.5g				たんぱく質 39.8g 54.5g				たんぱく質 39.9g 54.6g				たんぱく質 39.4g 54.1g				
脂質 41.2g 43.3g				脂質 46.5g 48.6g				脂質 45.2g 47.3g				脂質 46.2g 48.3g				脂質 41.1g 43.2g				
炭水化物 104.5g 293.2g				炭水化物 91.1g 279.8g				炭水化物 81.1g 269.8g				炭水化物 84.7g 273.4g				炭水化物 90.7g 279.4g				
ナトリウム 2022mg 2025mg				ナトリウム 2192mg 2195mg				ナトリウム 2172mg 2175mg				ナトリウム 1939mg 1942mg				ナトリウム 1955mg 1958mg				
カリウム 1739mg 1955mg				カリウム 1613mg 1829mg				カリウム 1732mg 1948mg				カリウム 1348mg 1564mg				カリウム 1622mg 1838mg				
リン 573mg 804mg				リン 538mg 769mg				リン 518mg 749mg				リン 455mg 686mg				リン 537mg 768mg				
食塩相当量 5.1g 5.1g				食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 5.5g 5.5g				食塩相当量 4.9g 5.0g				食塩相当量 4.9g 4.9g				
合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				
エネルギー 946kcal 1816kcal				エネルギー 951kcal 1821kcal				エネルギー 885kcal 1755kcal				エネルギー 909kcal 1779kcal				エネルギー 898kcal 1768kcal				
たんぱく質 41.0g 55.7g				たんぱく質 39.8g 54.5g				たんぱく質 39.8g 54.5g				たんぱく質 39.9g 54.6g				たんぱく質 39.4g 54.1g				
脂質 41.2g 43.3g				脂質 46.5g 48.6g				脂質 45.2g 47.3g				脂質 46.2g 48.3g				脂質 41.1g 43.2g				
炭水化物 104.5g 293.2g				炭水化物 91.1g 279.8g				炭水化物 81.1g 269.8g				炭水化物 84.7g 273.4g				炭水化物 90.7g 279.4g				
ナトリウム 2022mg 2025mg				ナトリウム 2192mg 2195mg				ナトリウム 2172mg 2175mg				ナトリウム 1939mg 1942mg				ナトリウム 1955mg 1958mg				
カリウム 1739mg 1955mg				カリウム 1613mg 1829mg				カリウム 1732mg 1948mg				カリウム 1348mg 1564mg				カリウム 1622mg 1838mg				
リン 573mg 804mg				リン 538mg 769mg				リン 518mg 749mg				リン 455mg 686mg				リン 537mg 768mg				
食塩相当量 5.1g 5.1g				食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 5.5g 5.5g				食塩相当量 4.9g 5.0g				食塩相当量 4.9g 4.9g				

「やわらか普通食」 週間献立表

		11月14日(月)			11月15日(火)			11月16日(水)			11月17日(木)			11月18日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース 竹の子と人参のおかか煮 キャベツの白だし和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 きんぴられんこん パンパンジーサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 大根と竹輪の煮物 ポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g じぶ風煮物 ひじきの具だくさん煮 春雨の中華和え ★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	143kcal	409kcal	エネルギー	176kcal	450kcal	エネルギー	227kcal	508kcal	エネルギー	77kcal	343kcal	エネルギー	137kcal	407kcal
	蛋白質	蛋白質	6.9g	12.7g	蛋白質	9.2g	15.6g	蛋白質	4.8g	11.3g	蛋白質	3.8g	9.4g	蛋白質	6.1g	12.0g
	脂 質	脂 質	7.4g	8.3g	脂 質	8.6g	9.6g	脂 質	17.1g	18.8g	脂 質	0.6g	1.5g	脂 質	4.5g	5.4g
	炭水化物	炭水化物	12.3g	68.7g	炭水化物	15.7g	73.1g	炭水化物	12.4g	69.7g	炭水化物	14.9g	71.3g	炭水化物	17.6g	74.8g
	ナトリウム	ナトリウム	646mg	1088mg	ナトリウム	534mg	978mg	ナトリウム	448mg	889mg	ナトリウム	569mg	1031mg	ナトリウム	608mg	1049mg
	塩 分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.7g
昼 食		★やわらかごはん180g お魚ザンギ 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のカレー風味焼 インゲンソテー 大豆とごぼうの味噌炒め 大根なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ 塩枝豆 キャベツと油揚げの味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ホッケのごま焼 法蓮草ソテー 炒り豆腐 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ ★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	270kcal	542kcal	エネルギー	264kcal	531kcal	エネルギー	217kcal	483kcal	エネルギー	339kcal	613kcal	エネルギー	230kcal	504kcal
	蛋白質	蛋白質	11.0g	17.1g	蛋白質	17.5g	23.4g	蛋白質	15.2g	20.9g	蛋白質	15.3g	21.5g	蛋白質	15.4g	21.6g
	脂 質	脂 質	15.0g	16.0g	脂 質	12.7g	13.6g	脂 質	7.5g	8.4g	脂 質	18.6g	19.6g	脂 質	13.2g	14.2g
	炭水化物	炭水化物	21.9g	79.1g	炭水化物	19.6g	76.3g	炭水化物	20.7g	77.1g	炭水化物	28.2g	85.8g	炭水化物	11.6g	69.2g
	ナトリウム	ナトリウム	931mg	1372mg	ナトリウム	830mg	1272mg	ナトリウム	947mg	1389mg	ナトリウム	955mg	1398mg	ナトリウム	708mg	1150mg
	塩 分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g
夕 食		★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 里芋のおろし煮 若芽のごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ちらし寿司の具 切干大根と豚肉の炒め物 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て スナッペンどう 金時豆煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば塩焼 キャベツソテー イカと白菜の中華煮 インゲンのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポークチャップ ジャガイモと椎茸の煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★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	282kcal	553kcal	エネルギー	230kcal	495kcal	エネルギー	204kcal	476kcal	エネルギー	257kcal	523kcal	エネルギー	221kcal	498kcal
	蛋白質	蛋白質	11.7g	17.4g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	10.5g	16.6g	蛋白質	14.7g	20.4g	蛋白質	10.8g	17.1g
	脂 質	脂 質	16.2g	17.1g	脂 質	12.3g	13.2g	脂 質	3.9g	4.9g	脂 質	17.7g	18.6g	脂 質	11.0g	12.7g
	炭水化物	炭水化物	21.3g	78.6g	炭水化物	21.5g	77.6g	炭水化物	32.3g	89.5g	炭水化物	9.3g	65.6g	炭水化物	20.0g	76.5g
	ナトリウム	ナトリウム	824mg	1266mg	ナトリウム	1148mg	1609mg	ナトリウム	695mg	1163mg	ナトリウム	845mg	1288mg	ナトリウム	727mg	1169mg
	塩 分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.9g	4.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	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	695kcal	1504kcal	エネルギー	670kcal	1476kcal	エネルギー	648kcal	1467kcal	エネルギー	673kcal	1479kcal	エネルギー	588kcal	1409kcal
	蛋白質	蛋白質	29.6g	47.2g	蛋白質	35.3g	53.3g	蛋白質	30.5g	48.8g	蛋白質	33.8g	51.3g	蛋白質	32.3g	50.7g
	脂 質	脂 質	38.6g	41.4g	脂 質	33.6g	36.4g	脂 質	28.5g	32.1g	脂 質	36.9g	39.7g	脂 質	28.7g	32.3g
	炭水化物	炭水化物	55.5g	226.4g	炭水化物	56.8g	227.0g	炭水化物	65.4g	236.3g	炭水化物	52.4g	222.7g	炭水化物	49.2g	220.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2401mg	3726mg	ナトリウム	2512mg	3859mg	ナトリウム	2090mg	3441mg	ナトリウム	2369mg	3717mg	ナトリウム	2043mg	3368mg
	塩 分	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	5.9g	9.5g	食塩相当量	5.1g	8.6g

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

お食事の作り方

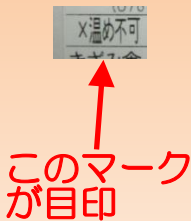


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「刻み食」 週間献立表

		11月14日(月)			11月15日(火)			11月16日(水)			11月17日(木)			11月18日(金)		
朝食		★全粥240g オムレツイタリアンソース 竹の子と人参のおかか煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 きんぴられんこん バンバンジーサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g スクランブルエッグ 大根と竹輪の煮物 ポテトサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g じぶ風煮物 ひじきの具だくさん煮 春雨の中華和え ★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	143kcal	302kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	77kcal	236kcal	エネルギー	137kcal	296kcal
	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	6.1g	9.8g
	脂質	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	0.6g	1.3g	脂質	4.5g	5.2g
	炭水化物	炭水化物	12.3g	45.3g	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	17.6g	50.6g
	ナトリウム	ナトリウム	646mg	1086mg	ナトリウム	534mg	974mg	ナトリウム	448mg	888mg	ナトリウム	569mg	1009mg	ナトリウム	608mg	1048mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.7g
昼食		★全粥240g お魚ザンギ 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼 インゲンソテー 大豆とごぼうの味噌炒め 大根なます ★味噌汁		麦 乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 赤魚のみぞれ煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 和風スパゲティ ★味噌汁		麦 乳麦 麦落か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏もも竜田揚げ 塩枝豆 キャベツと油揚げの味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁		卵麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ホッケのごま焼 法蓮草ソテー 炒り豆腐 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 卵麦か 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	270kcal	429kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	217kcal	376kcal	エネルギー	339kcal	498kcal	エネルギー	230kcal	389kcal
	蛋白質	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	17.5g	21.2g	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	15.3g	19.0g	蛋白質	15.4g	19.1g
	脂質	脂質	15.0g	15.7g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	13.2g	13.9g
	炭水化物	炭水化物	21.9g	54.9g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	28.2g	61.2g	炭水化物	11.6g	44.6g
	ナトリウム	ナトリウム	931mg	1371mg	ナトリウム	830mg	1270mg	ナトリウム	947mg	1387mg	ナトリウム	955mg	1395mg	ナトリウム	708mg	1148mg
	塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g
夕食		★全粥240g 焼肉塩炒め 里芋のおろし煮 若芽のごま酢和え ★味噌汁		麦か 麦 麦 麦 麦	★全粥240g ちらし寿司の具 切干大根と豚肉の炒め物 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁		卵麦か 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て スナッパえんどう 金時豆煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g さば塩焼 キャベツソテー イカと白菜の中華煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦か 麦 麦	★全粥240g ポークチャップ ジャガイモと椎茸の煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 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	282kcal	441kcal	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	204kcal	363kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	221kcal	380kcal
	蛋白質	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	10.8g	14.5g
	脂質	脂質	16.2g	16.9g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	11.0g	11.7g
	炭水化物	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	21.5g	54.5g	炭水化物	32.3g	65.3g	炭水化物	9.3g	42.3g	炭水化物	20.0g	53.0g
	ナトリウム	ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	1148mg	1588mg	ナトリウム	695mg	1135mg	ナトリウム	845mg	1285mg	ナトリウム	727mg	1167mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	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	695kcal	1172kcal	エネルギー	670kcal	1147kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	673kcal	1150kcal	エネルギー	588kcal	1065kcal
	蛋白質	蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	35.3g	46.4g	蛋白質	30.5g	41.6g	蛋白質	33.8g	44.9g	蛋白質	32.3g	43.4g
	脂質	脂質	38.6g	40.7g	脂質	33.6g	35.7g	脂質	28.5g	30.6g	脂質	36.9g	39.0g	脂質	28.7g	30.8g
	炭水化物	炭水化物	55.5g	154.5g	炭水化物	56.8g	155.8g	炭水化物	65.4g	164.4g	炭水化物	52.4g	151.4g	炭水化物	49.2g	148.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2401mg	3721mg	ナトリウム	2512mg	3832mg	ナトリウム	2090mg	3410mg	ナトリウム	2369mg	3689mg	ナトリウム	2043mg	3363mg
塩分	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.1g	8.6g	

★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



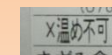
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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14日(月)			11月15日(火)			11月16日(水)			11月17日(木)			11月18日(金)		
朝		★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦
食	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	107kcal	281kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal
	蛋白質	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g
	脂質	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g
	炭水化物	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	11.7g	50.1g
	ナトリウム	ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	603mg	1126mg	ナトリウム	432mg	955mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	553mg	1076mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g
昼		★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦か 麦	★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
食	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	168kcal	342kcal	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	178kcal	352kcal
	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.1g	12.9g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	8.0g	11.8g
	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	7.7g	8.4g
	炭水化物	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	19.0g	57.4g
	ナトリウム	ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	967mg	1490mg	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	865mg	1388mg
	塩分	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g
夕		★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身フライタルタル 大豆大根煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦落 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵麦か 乳麦 麦
食	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	164kcal	338kcal	エネルギー	201kcal	375kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	191kcal	365kcal	エネルギー	133kcal	307kcal
	蛋白質	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.2g	15.0g	蛋白質	5.1g	8.9g
	脂質	脂質	7.9g	8.6g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.0g	6.7g
	炭水化物	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	14.8g	53.2g
	ナトリウム	ナトリウム	752mg	1275mg	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	692mg	1215mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g
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	439kcal	961kcal	エネルギー	507kcal	1029kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	466kcal	988kcal	エネルギー	418kcal	940kcal
	蛋白質	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	19.6g	31.0g	蛋白質	20.0g	31.4g	蛋白質	18.3g	29.7g
	脂質	脂質	19.6g	21.7g	脂質	28.3g	30.4g	脂質	20.0g	22.1g	脂質	21.1g	23.2g	脂質	17.9g	20.0g
	炭水化物	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	46.9g	162.1g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	49.9g	165.1g	炭水化物	45.5g	160.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	2416mg	3985mg	ナトリウム	2051mg	3620mg	ナトリウム	2189mg	3758mg	ナトリウム	2110mg	3679mg
	塩分	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.4g	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。

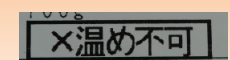
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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事があります
※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