

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月11日(月)				9月12日(火)				9月13日(水)				9月14日(木)				9月15日(金)			
朝食	★ごはん150g 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 ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 麦 麦 麦 麦 ★味噌汁(おつゆ麺・キャベツ)				★ごはん150g 白身魚のしんじょう 卵麦 卵麦 大根の甘酢漬け ★味噌汁(ひじき・キャベツ)				★ごはん150g 肉詰いなり煮 卵麦 麦 麦 ★味噌汁(豆腐・なめこ)				★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 卵麦 麦 麦 ★味噌汁(巻麴・揚げ)			
	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 175kcal 429kcal				エネルギー 177kcal 441kcal				エネルギー 162kcal 418kcal				エネルギー 167kcal 427kcal				エネルギー 175kcal 448kcal			
	たんぱく質 9.8g 14.9g				たんぱく質 13.2g 18.8g				たんぱく質 6.7g 11.8g				たんぱく質 9.1g 14.5g				たんぱく質 10.5g 16.8g			
	脂質 9.5g 10.3g				脂質 8.8g 9.7g				脂質 8.0g 8.8g				脂質 8.2g 9.2g				脂質 9.4g 11.1g			
昼食	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ フロッコリー 鶏肉と小松菜煮 煮生酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g ポークチャップ キャベツの土佐煮 法蓮草とハムのマリネ ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 麦 卵麦 卵麦 ヒーマンソテー げんまいとミンチの煮物 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g フリの味噌焼 麦 麦 麦 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 フロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麴)				★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 乳麦 卵麦 卵麦 菜の花のソナ炒め 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)			
	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 209kcal 463kcal				エネルギー 250kcal 504kcal				エネルギー 264kcal 526kcal				エネルギー 203kcal 457kcal			
	たんぱく質 18.2g 24.1g				たんぱく質 13.0g 18.1g				たんぱく質 17.4g 22.5g				たんぱく質 18.3g 23.9g				たんぱく質 11.7g 16.8g			
	脂質 8.8g 10.4g				脂質 9.1g 9.9g				脂質 11.2g 12.0g				脂質 13.1g 14.0g				脂質 11.7g 11.0g			
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			
	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参クラッセ 豚肉とふきの炒め煮 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・ひじき)				★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮揚げ インゲンの生妻炒め 旨みチンゲン菜 ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 きのこソテー 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め なめこ若芽のサツと煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麺)				★ごはん150g ホッケの照焼 麦 麦 麦 塩枝豆 大根と鶏肉の味噌煮 マリーネサラダ ★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			
	エネルギー 253kcal 508kcal				エネルギー 274kcal 531kcal				エネルギー 220kcal 487kcal				エネルギー 202kcal 458kcal				エネルギー 249kcal 505kcal			
	たんぱく質 14.4g 19.4g				たんぱく質 15.2g 20.2g				たんぱく質 16.9g 22.7g				たんぱく質 14.0g 19.2g				たんぱく質 18.1g 23.2g			
夕食	エネルギー 253kcal 508kcal				エネルギー 274kcal 531kcal				エネルギー 220kcal 487kcal				エネルギー 202kcal 458kcal				エネルギー 249kcal 505kcal			
	たんぱく質 14.4g 19.4g				たんぱく質 15.2g 20.2g				たんぱく質 16.9g 22.7g				たんぱく質 14.0g 19.2g				たんぱく質 18.1g 23.2g			
	脂質 13.2g 14.0g				脂質 14.4g 15.2g				脂質 10.8g 12.4g				脂質 10.5g 11.2g				脂質 12.9g 13.7g			
	炭水化物 17.7g 72.3g				炭水化物 21.0g 76.0g				炭水化物 15.2g 70.2g				炭水化物 14.7g 69.6g				炭水化物 13.0g 67.9g			
	ナトリウム 746mg 975mg				ナトリウム 856mg 1084mg				ナトリウム 708mg 935mg				ナトリウム 757mg 904mg				ナトリウム 591mg 820mg			
合計	エネルギー 662kcal 1437kcal				エネルギー 660kcal 1435kcal				エネルギー 632kcal 1409kcal				エネルギー 633kcal 1411kcal				エネルギー 627kcal 1410kcal			
	たんぱく質 42.4g 58.4g				たんぱく質 41.4g 57.1g				たんぱく質 41.0g 57.0g				たんぱく質 41.4g 57.6g				たんぱく質 40.3g 56.8g			
	脂質 31.5g 34.7g				脂質 32.3g 34.8g				脂質 30.0g 33.2g				脂質 31.8g 34.4g				脂質 32.5g 35.8g			
	炭水化物 47.9g 211.8g				炭水化物 52.2g 217.7g				炭水化物 51.0g 215.1g				炭水化物 47.7g 213.3g				炭水化物 42.8g 207.9g			
	ナトリウム 1939mg 2542mg				ナトリウム 2229mg 2832mg				ナトリウム 2097mg 2701mg				ナトリウム 2152mg 2773mg				ナトリウム 2086mg 2689mg			
合計(間食込)	エネルギー 869kcal 1644kcal				エネルギー 858kcal 1633kcal				エネルギー 829kcal 1606kcal				エネルギー 840kcal 1618kcal				エネルギー 828kcal 1611kcal			
	たんぱく質 48.5g 64.5g				たんぱく質 48.3g 64.0g				たんぱく質 48.7g 64.7g				たんぱく質 47.5g 63.7g				たんぱく質 47.7g 64.2g			
	脂質 38.6g 41.8g				脂質 39.3g 41.8g				脂質 37.0g 40.2g				脂質 38.9g 41.5g				脂質 39.5g 42.8g			
	炭水化物 79.8g 243.7g				炭水化物 81.1g 246.6g				炭水化物 78.8g 242.9g				炭水化物 79.6g 245.2g				炭水化物 71.7g 236.8g			
	ナトリウム 2013mg 2616mg				ナトリウム 2303mg 2906mg				ナトリウム 2173mg 2777mg				ナトリウム 2226mg 2847mg				ナトリウム 2163mg 2766mg			

※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

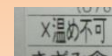


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

9月11日(月)			9月12日(火)			9月13日(水)			9月14日(木)			9月15日(金)			
朝食	★ごはん120g		卵麦	★ごはん120g		麦麦	★ごはん120g		卵麦	★ごはん120g		麦麦	★ごはん120g		卵麦
	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			寄せ豆腐のうすあん		
	里芋といかの煮物		卵乳麦	麩とえのきのさっと煮		卵麦	竹輪とインゲンの玉子とし		麦麦	チキンアラビアータ		麦麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		
	キャベツとベーコンの和え物			鶏肉とオクラの中華風			大根の甘酢漬け			白菜の辛子柚子和え			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	175kcal	368kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	175kcal	368kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	6.7g	10.0g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	10.5g	13.8g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	9.4g	9.9g
炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	11.1g	53.0g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	13.6g	55.5g	
ナトリウム	436mg	437mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	703mg	704mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		卵乳麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		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			フリの味噌焼			クリーム煮込みハンバーグ		
	フロッコリー		麦	キャベツの土佐煮		卵乳麦	ヒーマンソテー		乳麦	人参のきんぴら		麦	菜の花のツナ炒め		
	鶏肉と小松菜煮			法蓮草とハムのマリネ			ぜんまいとミンチの煮物			豚肉と里芋のごま煮			若芽としらすのおひたし		
	煮生酢		麦			麦	菜の花としめじの和え物		麦	ブロッコリーのサラダ		麦			
										ドレッシング(小袋)					
	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	209kcal	402kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	203kcal	396kcal
たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	11.7g	15.0g	
脂質	8.8g	9.3g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	10.2g	10.7g	
炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	19.7g	61.6g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	16.2g	58.1g	
ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	792mg	793mg	
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	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦
	鶏のカレー照煮込み			揚げ豆腐の南蛮づけ			赤魚の幽庵焼			キャベツと豚肉の塩あんかけ			ホッケの照焼		
	人参クラッセ		乳麦	インゲンの生妻炒め		麦	きのこソテー		麦落	大豆とごぼうの味噌炒め		麦落	塩枝豆		
	豚肉とふきの炒め煮			旨みチンゲン菜			春菊と豚肉の炒め物			なめこと若芽のサツと煮			大根と鶏肉の味噌煮		
	ギャロットラペ		麦			麦落	キャベツのビーナッツ和え		麦	マリネサラダ		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	253kcal	446kcal	エネルギー	274kcal	467kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	18.1g	21.4g	
脂質	13.2g	13.7g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	12.9g	13.4g	
炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	21.0g	62.9g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	13.0g	54.9g	
ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	591mg	592mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	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	662kcal	1241kcal	エネルギー	660kcal	1239kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal
	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	40.3g	50.2g
	脂質	31.5g	33.0g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	32.5g	34.0g
	炭水化物	47.9g	173.6g	炭水化物	52.2g	177.9g	炭水化物	51.0g	176.7g	炭水化物	47.7g	173.4g	炭水化物	42.8g	168.5g
	ナトリウム	1939mg	1942mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	2086mg	2089mg
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	869kcal	1448kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal
	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	47.7g	57.6g
	脂質	38.6g	40.1g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	39.5g	41.0g
	炭水化物	79.8g	205.5g	炭水化物	81.1g	206.8g	炭水化物	78.8g	204.5g	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	71.7g	197.4g
	ナトリウム	2013mg	2016mg	ナトリウム	2303mg	2306mg	ナトリウム	2173mg	2176mg	ナトリウム	2226mg	2229mg	ナトリウム	2163mg	2166mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	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

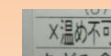


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

9月11日(月)				9月12日(火)				9月13日(水)				9月14日(木)				9月15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 じゃが芋きんぴら 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 164kcal			407kcal	エネルギー 252kcal			495kcal	エネルギー 318kcal			561kcal	エネルギー 258kcal			501kcal	エネルギー 206kcal			449kcal
	たんぱく質 5.1g			9.2g	たんぱく質 7.4g			11.5g	たんぱく質 6.5g			10.6g	たんぱく質 6.8g			10.9g	たんぱく質 4.7g			8.8g
	脂質 8.3g			8.9g	脂質 15.1g			15.7g	脂質 19.5g			20.1g	脂質 16.8g			17.4g	脂質 11.9g			12.5g
	炭水化物 20.2g			73.0g	炭水化物 22.3g			75.1g	炭水化物 29.9g			82.7g	炭水化物 20.4g			73.2g	炭水化物 20.3g			73.1g
	ナトリウム 464mg			465mg	ナトリウム 469mg			470mg	ナトリウム 692mg			693mg	ナトリウム 742mg			743mg	ナトリウム 503mg			504mg
	カリウム 579mg			640mg	カリウム 346mg			407mg	カリウム 568mg			629mg	カリウム 263mg			324mg	カリウム 376mg			437mg
	リン 108mg			173mg	リン 133mg			198mg	リン 136mg			201mg	リン 91mg			156mg	リン 75mg			140mg
	食塩相当量 1.2g			1.2g	食塩相当量 1.2g			1.2g	食塩相当量 1.8g			1.8g	食塩相当量 1.9g			1.9g	食塩相当量 1.3g			1.3g
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 ホークシンシャース スイートおさつ キャベツの白ドレ和え			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 インゲンのごま和え			麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ナスと鶏肉のしき焼 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 449kcal			692kcal	エネルギー 342kcal			585kcal	エネルギー 338kcal			581kcal	エネルギー 334kcal			577kcal	エネルギー 397kcal			640kcal
	たんぱく質 11.9g			16.0g	たんぱく質 10.3g			14.4g	たんぱく質 11.1g			15.2g	たんぱく質 13.5g			17.6g	たんぱく質 9.2g			13.3g
	脂質 28.4g			29.0g	脂質 18.8g			19.4g	脂質 13.9g			14.5g	脂質 20.9g			21.5g	脂質 22.6g			23.2g
	炭水化物 37.4g			90.2g	炭水化物 29.5g			82.3g	炭水化物 41.7g			94.5g	炭水化物 22.4g			75.2g	炭水化物 39.9g			92.7g
	ナトリウム 982mg			983mg	ナトリウム 811mg			812mg	ナトリウム 560mg			561mg	ナトリウム 570mg			571mg	ナトリウム 728mg			729mg
	カリウム 581mg			642mg	カリウム 528mg			589mg	カリウム 671mg			732mg	カリウム 472mg			533mg	カリウム 567mg			628mg
	リン 173mg			238mg	リン 161mg			226mg	リン 157mg			222mg	リン 213mg			278mg	リン 131mg			196mg
	食塩相当量 2.5g			2.5g	食塩相当量 2.1g			2.1g	食塩相当量 1.4g			1.4g	食塩相当量 1.4g			1.5g	食塩相当量 1.9g			1.9g
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			卵乳麦	◎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 ポテトコロケ 人参シャトー 豚肉のマヨマスタード炒め 四色なます			卵乳麦 麦 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			卵 卵乳麦 乳麦 麦 麦	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g サワラのおろし煮 竹輪のごま炒め ポテトサラダ			麦 麦 卵乳麦
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 368kcal			611kcal	エネルギー 381kcal			624kcal	エネルギー 338kcal			581kcal	エネルギー 366kcal			609kcal	エネルギー 374kcal			617kcal
	たんぱく質 12.3g			16.4g	たんぱく質 12.5g			16.6g	たんぱく質 8.8g			12.9g	たんぱく質 10.9g			15.0g	たんぱく質 14.1g			18.2g
	脂質 19.5g			20.1g	脂質 19.8g			20.4g	脂質 19.4g			20.0g	脂質 21.9g			22.5g	脂質 22.7g			23.3g
	炭水化物 33.3g			86.1g	炭水化物 38.8g			91.6g	炭水化物 32.0g			84.8g	炭水化物 30.1g			82.9g	炭水化物 26.1g			78.9g
	ナトリウム 718mg			719mg	ナトリウム 795mg			796mg	ナトリウム 821mg			822mg	ナトリウム 537mg			538mg	ナトリウム 684mg			685mg
	カリウム 439mg			500mg	カリウム 732mg			793mg	カリウム 443mg			504mg	カリウム 485mg			546mg	カリウム 536mg			597mg
	リン 153mg			218mg	リン 168mg			233mg	リン 128mg			193mg	リン 126mg			191mg	リン 159mg			224mg
	食塩相当量 1.8g			1.8g	食塩相当量 2.0g			2.0g	食塩相当量 2.1g			2.1g	食塩相当量 1.4g			1.4g	食塩相当量 1.7g			1.7g
	合計(間食込)	エネルギー 1029kcal			1758kcal	エネルギー 1039kcal			1768kcal	エネルギー 1042kcal			1771kcal	エネルギー 1021kcal			1750kcal	エネルギー 1041kcal		
たんぱく質 29.7g			42.0g	たんぱく質 30.6g			42.9g	たんぱく質 26.8g			39.1g	たんぱく質 31.5g			43.8g	たんぱく質 28.4g			40.7g	
脂質 56.3g			58.1g	脂質 53.8g			55.6g	脂質 52.9g			54.7g	脂質 59.7g			61.5g	脂質 57.3g			59.1g	
炭水化物 102.4g			260.8g	炭水化物 106.1g			264.5g	炭水化物 115.1g			273.5g	炭水化物 88.1g			246.5g	炭水化物 101.8g			260.2g	
ナトリウム 2167mg			2170mg	ナトリウム 2078mg			2081mg	ナトリウム 2076mg			2079mg	ナトリウム 1850mg			1853mg	ナトリウム 1918mg			1921mg	
カリウム 1655mg			1838mg	カリウム 1666mg			1849mg	カリウム 1738mg			1921mg	カリウム 1277mg			1460mg	カリウム 1539mg			1722mg	
リン 440mg			635mg	リン 469mg			664mg	リン 427mg			622mg	リン 433mg			628mg	リン 372mg			567mg	
食塩相当量 5.5g			5.5g	食塩相当量 5.3g			5.3g	食塩相当量 5.3g			5.3g	食塩相当量 4.7g			4.8g	食塩相当量 4.9g			4.9g	

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

9月11日(月)				9月12日(火)				9月13日(水)				9月14日(木)				9月15日(金)				
朝食	★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え			卵 卵麦 麦	★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 豆腐のかに風あんかけ ポテトビーンズサラダ			卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 インゲンとツナのマスタード和え			麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ ミックスビーンズのクリーム煮 蒸し鶏と春雨の炒め物			卵 卵麦 麦	★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			麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				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				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				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				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			
	191kcal 10.7g 12.1g 9.9g 539mg 333mg 150mg				209kcal 8.4g 9.6g 21.5g 598mg 437mg 129mg				205kcal 10.8g 11.9g 13.7g 680mg 413mg 153mg				254kcal 11.8g 13.9g 21.7g 677mg 425mg 151mg				200kcal 9.2g 9.4g 18.8g 686mg 513mg 145mg			
	1.4g				1.5g				1.7g				1.7g				1.7g			
	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨の五目炒め 法蓮草のごま和え			卵乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん180g アジの幽庵焼 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ッツ味噌和え			麦 乳麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢			麦 麦 麦 卵麦か	★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			乳麦 麦 麦 卵乳麦	★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			乳麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				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				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				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				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			
	302kcal 9.6g 8.9g 47.8g 774mg 504mg 152mg				260kcal 18.1g 10.6g 20.7g 814mg 680mg 230mg				255kcal 16.8g 10.5g 23.8g 631mg 606mg 192mg				280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg				264kcal 11.8g 13.6g 23.8g 669mg 449mg 173mg			
	2.0g				2.1g				1.6g				1.8g				1.7g			
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鯖のバジルオリーフ焼 人参のきんぴら 大豆と椎茸の煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 麩とえのきのさっと煮 カボチャとハムのサラダ			卵麦 麦 卵乳麦	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g マナーボなす 鶏ごぼう 白菜のおかかポン酢和え			麦落 麦 麦	◎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			麦 乳麦 乳麦 麦	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 塩ゆでアスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ			麦 乳麦 乳麦 卵乳麦
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				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				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				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				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			
	327kcal 19.3g 19.9g 16.9g 635mg 741mg 247mg				346kcal 13.8g 21.3g 24.4g 683mg 451mg 188mg				326kcal 11.4g 18.7g 27.1g 872mg 542mg 146mg				290kcal 12.8g 16.1g 23.8g 614mg 533mg 155mg				304kcal 17.5g 17.9g 17.1g 611mg 536mg 204mg			
	1.6g				1.7g				2.2g				1.6g				1.6g			
	★ごはん180g 鶏のバジルオリーフ焼 人参のきんぴら 大豆と椎茸の煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え				★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 麩とえのきのさっと煮 カボチャとハムのサラダ			卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g マナーボなす 鶏ごぼう 白菜のおかかポン酢和え			麦落 麦 麦	★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			麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 赤魚のごま焼 塩ゆでアスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ			麦 乳麦 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				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				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				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				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			
	820kcal 39.6g 40.9g 74.6g 1948mg 1578mg 549mg				815kcal 40.3g 41.5g 66.6g 2095mg 1568mg 547mg				786kcal 39.0g 41.1g 64.6g 2183mg 1561mg 491mg				824kcal 41.1g 46.7g 61.5g 2005mg 1412mg 484mg				768kcal 38.5g 40.9g 59.7g 1966mg 1498mg 522mg			
	5.0g				5.3g				5.5g				5.1g				5.0g			
	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				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				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				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				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				
820kcal 39.6g 40.9g 74.6g 1948mg 1578mg 549mg				815kcal 40.3g 41.5g 66.6g 2095mg 1568mg 547mg				786kcal 39.0g 41.1g 64.6g 2183mg 1561mg 491mg				824kcal 41.1g 46.7g 61.5g 2005mg 1412mg 484mg				768kcal 38.5g 40.9g 59.7g 1966mg 1498mg 522mg				
5.0g				5.3g				5.5g				5.1g				5.0g				
★ごはん180g 鶏のバジルオリーフ焼 人参のきんぴら 大豆と椎茸の煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え				★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 麩とえのきのさっと煮 カボチャとハムのサラダ				★ごはん180g マナーボなす 鶏ごぼう 白菜のおかかポン酢和え				★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				★ごはん180g 赤魚のごま焼 塩ゆでアスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ				
卵 麦 麦 麦				卵 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				

合計(間食込)	★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			
	948kcal 40.4g 41.1g 105.5g 1954mg 1698mg 563mg				943kcal 41.1g 41.7g 97.5g 2101mg 1688mg 561mg				882kcal 39.8g 41.3g 87.6g 2189mg 1674mg 503mg				950kcal 41.7g 46.9g 92.0g 2007mg 1526mg 490mg				896kcal 39.3g 41.1g 90.6g 1972mg 1618mg 536mg			
	5.0g				5.3g				5.5g				5.1g				5.0g			
	★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			
	1818kcal 55.1g 43.2g 294.2g 1957mg 1914mg 794mg				1813kcal 55.8g 43.8g 286.2g 2104mg 1904mg 792mg				1752kcal 54.5g 43.4g 276.3g 2192mg 1890mg 734mg				1820kcal 56.4g 49.0g 280.7g 2010mg 1742mg 721mg				1766kcal 54.0g 43.2g 279.3g 1975mg 1834mg 767mg			
	5.0g				5.3g				5.5g				5.1g				5.0g			

「やわらか普通食」 週間献立表

		9月11日(月)			9月12日(火)			9月13日(水)			9月14日(木)			9月15日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 白花豆煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース 竹輪のごま炒め キャベツの白だし和え ★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 青のりポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 切干大根煮 人参とぜんまいのナムル ★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 一夜漬(白菜小松菜) ★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	165kcal	432kcal	エネルギー	187kcal	460kcal	エネルギー	159kcal	426kcal	エネルギー	132kcal	406kcal	エネルギー	80kcal	358kcal
	蛋白質	蛋白質	8.9g	14.5g	蛋白質	8.5g	14.6g	蛋白質	4.7g	10.5g	蛋白質	3.7g	9.9g	蛋白質	3.4g	9.9g
	脂 質	脂 質	4.8g	5.7g	脂 質	9.2g	10.2g	脂 質	9.2g	10.1g	脂 質	7.2g	8.2g	脂 質	3.5g	5.2g
	炭水化物	炭水化物	21.6g	78.0g	炭水化物	17.0g	74.3g	炭水化物	13.8g	70.5g	炭水化物	12.4g	70.0g	炭水化物	9.6g	66.4g
	ナトリウム	ナトリウム	485mg	929mg	ナトリウム	712mg	1154mg	ナトリウム	414mg	857mg	ナトリウム	811mg	1254mg	ナトリウム	552mg	994mg
	塩 分	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼 食		★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と揚げの旨煮 春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ホイコーロー なめことじやが芋の煮物 白菜と若芽のナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼チキン 平さやいんげん 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆としらすの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚肉と野菜の生姜炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★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	203kcal	475kcal	エネルギー	270kcal	547kcal	エネルギー	269kcal	535kcal	エネルギー	221kcal	495kcal	エネルギー	255kcal	522kcal
	蛋白質	蛋白質	8.3g	14.4g	蛋白質	9.0g	15.4g	蛋白質	12.3g	18.0g	蛋白質	14.5g	20.8g	蛋白質	21.1g	26.8g
	脂 質	脂 質	10.3g	11.3g	脂 質	16.2g	17.9g	脂 質	13.9g	14.8g	脂 質	8.1g	9.1g	脂 質	11.4g	12.3g
	炭水化物	炭水化物	18.5g	75.7g	炭水化物	21.4g	77.8g	炭水化物	21.9g	78.3g	炭水化物	22.2g	79.8g	炭水化物	17.1g	73.5g
	ナトリウム	ナトリウム	742mg	1203mg	ナトリウム	900mg	1343mg	ナトリウム	796mg	1238mg	ナトリウム	934mg	1376mg	ナトリウム	973mg	1417mg
	塩 分	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g
夕 食		★やわらかごはん180g 赤魚の磯辺焼 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 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 菜の花 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★きのこごはん ほっけ塩焼 人参グラッセ ナスと麩の炒め煮 パスタのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g とんかつ うま塩キャベツ イカと青梗菜の炒め物 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 鶏肉のカレー風味焼 塩枝豆 ゴロゴロ野菜の塩炒め 春雨のピーナッツ和え ★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	239kcal	509kcal	エネルギー	198kcal	464kcal	エネルギー	256kcal	550kcal	エネルギー	298kcal	565kcal	エネルギー	264kcal	534kcal
	蛋白質	蛋白質	13.4g	19.2g	蛋白質	11.2g	16.8g	蛋白質	13.4g	21.5g	蛋白質	18.4g	24.0g	蛋白質	14.4g	20.3g
	脂 質	脂 質	14.8g	15.7g	脂 質	6.6g	7.5g	脂 質	15.2g	17.0g	脂 質	17.0g	17.9g	脂 質	14.2g	15.1g
	炭水化物	炭水化物	11.8g	68.8g	炭水化物	22.1g	78.5g	炭水化物	15.9g	75.8g	炭水化物	18.2g	74.7g	炭水化物	19.2g	76.4g
	ナトリウム	ナトリウム	755mg	1196mg	ナトリウム	640mg	1082mg	ナトリウム	614mg	1584mg	ナトリウム	723mg	1166mg	ナトリウム	913mg	1354mg
	塩 分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	4.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g
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	607kcal	1416kcal	エネルギー	655kcal	1471kcal	エネルギー	684kcal	1511kcal	エネルギー	651kcal	1466kcal	エネルギー	599kcal	1414kcal
	蛋白質	蛋白質	30.6g	48.1g	蛋白質	28.7g	46.8g	蛋白質	30.4g	50.0g	蛋白質	36.6g	54.7g	蛋白質	38.9g	57.0g
	脂 質	脂 質	29.9g	32.7g	脂 質	32.0g	35.6g	脂 質	38.3g	41.9g	脂 質	32.3g	35.2g	脂 質	29.1g	32.6g
	炭水化物	炭水化物	51.9g	222.5g	炭水化物	60.5g	230.6g	炭水化物	51.6g	224.6g	炭水化物	52.8g	224.5g	炭水化物	45.9g	216.3g
	ナトリウム	ナトリウム	1982mg	3328mg	ナトリウム	2252mg	3579mg	ナトリウム	1824mg	3679mg	ナトリウム	2468mg	3796mg	ナトリウム	2438mg	3765mg
	塩 分	食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	4.7g	9.3g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.2g	9.5g

★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



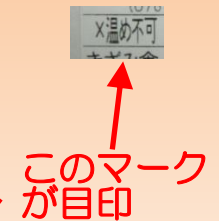
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		9月11日(月)			9月12日(火)			9月13日(水)			9月14日(木)			9月15日(金)		
朝食		★全粥240g 豚肉としめじの生姜炒め 白花豆煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g オムレツイタリアンソース 竹輪のごま炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 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 青のりポテトサラダ ★味噌汁		乳麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 切干大根煮 人参とぜんまいのナムル ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 麩の玉子とじ 大根と椎茸の煮物 一夜漬(白菜小松菜) ★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	165kcal	324kcal	エネルギー	187kcal	346kcal	エネルギー	159kcal	318kcal	エネルギー	132kcal	291kcal	エネルギー	80kcal	239kcal
	蛋白質	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	3.4g	7.1g
	脂質	脂質	4.8g	5.5g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	3.5g	4.2g
	炭水化物	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	9.6g	42.6g
	ナトリウム	ナトリウム	485mg	925mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	414mg	854mg	ナトリウム	811mg	1251mg	ナトリウム	552mg	992mg
塩分	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼食		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と揚げの旨煮 春雨の中華和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ホイコーロー なめことじゃが芋の煮物 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 照焼チキン 平さやいんげん 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆としらすの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚肉と野菜の生姜炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		麦 卵麦 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	203kcal	362kcal	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	269kcal	428kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	255kcal	414kcal
	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	12.3g	16.0g	蛋白質	14.5g	18.2g	蛋白質	21.1g	24.8g
	脂質	脂質	10.3g	11.0g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	11.4g	12.1g
	炭水化物	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	21.9g	54.9g	炭水化物	22.2g	55.2g	炭水化物	17.1g	50.1g
	ナトリウム	ナトリウム	742mg	1182mg	ナトリウム	900mg	1340mg	ナトリウム	796mg	1236mg	ナトリウム	934mg	1374mg	ナトリウム	973mg	1413mg
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
夕食		★全粥240g 赤魚の磯辺焼 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリーネサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 和風おろしハンバーグ 菜の花 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g ほっけ塩焼 人参グラッセ ナスと麩の炒め煮 パスタのサラダ ★味噌汁		乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★全粥240g とんかつ うま塩キャベツ イカと青梗菜の炒め物 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		卵麦 麦か 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼 塩枝豆 ゴロゴロ野菜の塩炒め 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦 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	239kcal	398kcal	エネルギー	198kcal	357kcal	エネルギー	256kcal	415kcal	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	264kcal	423kcal
	蛋白質	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	18.4g	22.1g	蛋白質	14.4g	18.1g
	脂質	脂質	14.8g	15.5g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	14.2g	14.9g
	炭水化物	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	19.2g	52.2g
	ナトリウム	ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	640mg	1080mg	ナトリウム	614mg	1054mg	ナトリウム	723mg	1163mg	ナトリウム	913mg	1353mg
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
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	607kcal	1084kcal	エネルギー	655kcal	1132kcal	エネルギー	684kcal	1161kcal	エネルギー	651kcal	1128kcal	エネルギー	599kcal	1076kcal
	蛋白質	蛋白質	30.6g	41.7g	蛋白質	28.7g	39.8g	蛋白質	30.4g	41.5g	蛋白質	36.6g	47.7g	蛋白質	38.9g	50.0g
	脂質	脂質	29.9g	32.0g	脂質	32.0g	34.1g	脂質	38.3g	40.4g	脂質	32.3g	34.4g	脂質	29.1g	31.2g
	炭水化物	炭水化物	51.9g	150.9g	炭水化物	60.5g	159.5g	炭水化物	51.6g	150.6g	炭水化物	52.8g	151.8g	炭水化物	45.9g	144.9g
	ナトリウム	ナトリウム	1982mg	3302mg	ナトリウム	2252mg	3572mg	ナトリウム	1824mg	3144mg	ナトリウム	2468mg	3788mg	ナトリウム	2438mg	3758mg
	塩分	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	4.7g	8.0g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.2g	9.5g

★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

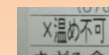


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

		9月11日(月)			9月12日(火)			9月13日(水)			9月14日(木)			9月15日(金)		
朝	食	★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)			★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚すき 若芽とバインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)		
昼	食	★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)			★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		
夕	食	★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)			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		
合	計	★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)			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		