

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月25日(月)		9月26日(火)		9月27日(水)		9月28日(木)		9月29日(金)						
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	大根と鶏肉の味噌煮	★ごはん150g	干草焼き	卵	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★ごはん150g	チーズオムレツ	卵乳麦		
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	青菜と高野豆腐の煮物	★ごはん150g	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★ごはん150g	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		
	大根とひじきのうま煮	麦	青菜と高野豆腐の煮物	★ごはん150g	干草焼き	卵	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★ごはん150g	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦			
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	★ごはん150g	肉井の具	★ごはん150g	サワラの味噌煮	卵乳麦	★ごはん150g	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	★ごはん150g	あぶらかれい生姜煮	麦		
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★ごはん150g	肉井の具	★ごはん150g	サワラの味噌煮	卵乳麦	★ごはん150g	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	★ごはん150g	あぶらかれい生姜煮	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	188kcal	444kcal	エネルギー	153kcal	420kcal	エネルギー	156kcal	412kcal	エネルギー	166kcal	439kcal	エネルギー	167kcal	429kcal
	たんぱく質	10.6g	15.8g	たんぱく質	10.4g	16.2g	たんぱく質	7.3g	12.4g	たんぱく質	9.2g	15.5g	たんぱく質	9.1g	14.7g
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	6.3g	7.9g	脂質	8.6g	9.4g	脂質	7.2g	8.9g	脂質	9.1g	10.1g
	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	13.1g	68.1g	炭水化物	12.5g	67.4g	炭水化物	17.0g	72.8g	炭水化物	12.8g	68.0g
	ナトリウム	692mg	839mg	ナトリウム	540mg	767mg	ナトリウム	609mg	856mg	ナトリウム	534mg	760mg	ナトリウム	563mg	793mg
	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.4g	2.0g
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	肉井の具	★ごはん150g	サワラの味噌煮	卵乳麦	★ごはん150g	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	★ごはん150g	あぶらかれい生姜煮	麦		
	ホッケの幽庵焼	麦	肉井の具	さつま揚げと小松菜の煮出し	★ごはん150g	サワラの味噌煮	卵乳麦	★ごはん150g	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	★ごはん150g	あぶらかれい生姜煮	麦		
	平さやいんげん	麦	さつま揚げと小松菜の煮出し	★ごはん150g	サワラの味噌煮	卵乳麦	★ごはん150g	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	★ごはん150g	あぶらかれい生姜煮	麦			
	豚肉と玉子の炒め煮	麦	白菜のおかかポン酢和え	★ごはん150g	サワラの味噌煮	卵乳麦	★ごはん150g	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	★ごはん150g	あぶらかれい生姜煮	麦			
	数の玉子としめ	卵乳麦	★ごはん150g	肉井の具	★ごはん150g	サワラの味噌煮	卵乳麦	★ごはん150g	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	★ごはん150g	あぶらかれい生姜煮	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	217kcal	479kcal	エネルギー	232kcal	487kcal	エネルギー	230kcal	484kcal	エネルギー	228kcal	485kcal	エネルギー	204kcal	460kcal
	たんぱく質	17.1g	22.7g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	14.0g	19.0g	たんぱく質	19.9g	25.1g
	脂質	9.5g	10.5g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	6.4g	7.1g
	炭水化物	12.8g	68.0g	炭水化物	20.5g	75.1g	炭水化物	19.8g	74.0g	炭水化物	23.2g	78.2g	炭水化物	17.5g	72.4g
	ナトリウム	656mg	886mg	ナトリウム	1020mg	1246mg	ナトリウム	714mg	862mg	ナトリウム	732mg	960mg	ナトリウム	883mg	1030mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.6g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.6g
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g						
夕食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん150g	照焼チキン	麦	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き	麦	★ごはん150g	ホイコーロー	麦落		
	こんがりハンバーグ	乳麦	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん150g	照焼チキン	麦	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き	麦	★ごはん150g	ホイコーロー	麦落		
	ケチャップ(小袋)	乳麦	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん150g	照焼チキン	麦	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き	麦	★ごはん150g	ホイコーロー	麦落		
	きのこソテー	乳麦	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん150g	照焼チキン	麦	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き	麦	★ごはん150g	ホイコーロー	麦落		
	ブロッコリーの煮物	麦	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん150g	照焼チキン	麦	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き	麦	★ごはん150g	ホイコーロー	麦落		
	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	480kcal	エネルギー	279kcal	533kcal	エネルギー	246kcal	510kcal	エネルギー	269kcal	525kcal	エネルギー	254kcal	516kcal
	たんぱく質	13.2g	18.3g	たんぱく質	20.2g	25.3g	たんぱく質	18.2g	23.8g	たんぱく質	16.9g	22.1g	たんぱく質	12.7g	18.4g
	脂質	12.1g	12.9g	脂質	14.9g	15.7g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	14.8g	15.7g
	炭水化物	16.5g	71.4g	炭水化物	15.8g	70.0g	炭水化物	10.8g	66.9g	炭水化物	12.3g	67.2g	炭水化物	17.2g	72.9g
	ナトリウム	818mg	1046mg	ナトリウム	533mg	681mg	ナトリウム	615mg	842mg	ナトリウム	660mg	807mg	ナトリウム	787mg	1013mg
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.4g	1.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g
合計	エネルギー	629kcal	1403kcal	エネルギー	664kcal	1440kcal	エネルギー	632kcal	1406kcal	エネルギー	663kcal	1449kcal	エネルギー	625kcal	1405kcal
	たんぱく質	40.9g	56.8g	たんぱく質	43.1g	59.1g	たんぱく質	41.0g	56.8g	たんぱく質	40.1g	56.6g	たんぱく質	41.7g	58.2g
	脂質	31.7g	34.2g	脂質	32.1g	35.3g	脂質	31.8g	34.3g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	30.3g	32.9g
	炭水化物	43.2g	208.2g	炭水化物	49.4g	213.2g	炭水化物	43.1g	208.3g	炭水化物	52.5g	218.2g	炭水化物	47.5g	213.3g
	ナトリウム	2166mg	2771mg	ナトリウム	2093mg	2694mg	ナトリウム	1938mg	2560mg	ナトリウム	1926mg	2527mg	ナトリウム	2233mg	2836mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.0g	6.4g	食塩相当量	5.3g	7.2g
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1601kcal	エネルギー	865kcal	1641kcal	エネルギー	829kcal	1603kcal	エネルギー	862kcal	1648kcal	エネルギー	832kcal	1612kcal
	たんぱく質	47.8g	63.7g	たんぱく質	50.5g	66.5g	たんぱく質	48.7g	64.5g	たんぱく質	48.0g	64.5g	たんぱく質	47.8g	64.3g
	脂質	38.7g	41.2g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	38.8g	41.3g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	37.4g	40.0g
	炭水化物	72.1g	237.1g	炭水化物	78.3g	242.1g	炭水化物	70.9g	236.1g	炭水化物	80.7g	246.4g	炭水化物	79.4g	245.2g
	ナトリウム	2240mg	2845mg	ナトリウム	2170mg	2771mg	ナトリウム	2014mg	2636mg	ナトリウム	2002mg	2603mg	ナトリウム	2307mg	2910mg
	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.6g	食塩相当量	5.8g	7.4g

※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る事が出来ます。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	9月25日(月)		9月26日(火)		9月27日(水)		9月28日(木)		9月29日(金)						
朝食	★ごはん120g	乳麦落	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	卵乳麦					
	白菜と厚揚げの中華そば煮	大根と鶏肉の味噌煮	大根と鶏肉の味噌煮	麦	干草焼き	卵	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	チースオムレツ	卵乳麦					
	大根とひじきのうま煮	青菜と高野豆腐の煮物	大根とひじきのうま煮	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵	竹の子のカレーそば炒め	乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦					
	キャベツとベーコンの和え物	もずくの酢の物	キャベツとベーコンの和え物	麦	コーンスローサラダ	卵	キャロットラペ	乳麦	インゲンのごま和え	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	188kcal	381kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	156kcal	349kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	
たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	7.3g	10.6g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	9.1g	12.4g	
脂質	10.1g	10.6g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	7.2g	7.7g	脂質	9.1g	9.6g	
炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	12.8g	54.7g	
ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	563mg	564mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵乳麦	★ごはん120g	麦					
	ホッケの幽庵焼	肉井の具	ホッケの幽庵焼	麦	サワラの味噌煮	麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	あぶらかれい生姜煮	麦					
	平さやいんげん	さつま揚げと小松菜の煮出し	平さやいんげん	麦	人参のきんぴら	麦	塩ゆでアスパラ	麦	フロッコリー	麦					
	豚肉とふきの炒め煮	白菜のおかかポン酢和え	豚肉とふきの炒め煮	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦					
	麩の玉子とし	麦	麩の玉子とし	麦	オクラとコーンのおろし和え	麦	ハンパハンジーサラダ	乳麦	野菜のピーナッツ和え	麦落					
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	217kcal	410kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	204kcal	397kcal	
たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	19.9g	23.2g	
脂質	9.5g	10.0g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	6.4g	6.9g	
炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	19.8g	61.7g	炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	17.5g	59.4g	
ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	1020mg	1021mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	883mg	884mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
間食	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g					
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g						
夕食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦落					
	こんがりハンバーグ	赤魚のカレー揚げ	こんがりハンバーグ	麦	照焼チキン	麦	鯖の磯辺焼き	麦	ホイコーロー	麦落					
	ケチャップ(小袋)	インゲンソテー	ケチャップ(小袋)	麦	ヒーマンソテー	卵乳麦	平さやいんげん	麦	麩の野菜あんかけ	麦					
	きのこソテー	鶏肉の青じそ南蛮	きのこソテー	麦	大根の袖煮	麦	フロッコリーの玉子とし	卵	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦					
	ブロッコリーの煮物	ひじきと大豆の煮物	ブロッコリーの煮物	麦	菜の花のツナごま和え	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦							
切干と人参のハリハリ	麦	切干と人参のハリハリ	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	224kcal	417kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	
たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	20.2g	23.5g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	12.7g	16.0g	
脂質	12.1g	12.6g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	16.1g	16.6g	脂質	14.8g	15.3g	
炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	17.2g	59.1g	
ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	787mg	788mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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	629kcal	1208kcal	エネルギー	664kcal	1243kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	663kcal	1242kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	43.1g	53.0g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	41.7g	51.6g
	脂質	31.7g	33.2g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	30.3g	31.8g
	炭水化物	43.2g	168.9g	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	43.1g	168.8g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	47.5g	173.2g
ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	1938mg	1941mg	ナトリウム	1926mg	1929mg	ナトリウム	2233mg	2236mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	862kcal	1441kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	50.5g	60.4g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.8g	57.7g
	脂質	38.7g	40.2g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	37.4g	38.9g
	炭水化物	72.1g	197.8g	炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	70.9g	196.6g	炭水化物	80.7g	206.4g	炭水化物	79.4g	205.1g
	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2307mg	2310mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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。



- 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25日(月)		9月26日(火)		9月27日(水)		9月28日(木)		9月29日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵		
	豆腐ステーキ	卵	肉団子の中華炒め	卵	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵	目玉焼き	卵	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵		
	ナスの油炒め	卵	小倉金時	卵	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵	カリフラワーの塩炒め	卵	野菜の味噌煮込み	卵		
	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵	法蓮草のごまマヨネーズ	卵	かにかまサラダ	卵	パスタのサラダ	卵	四色なます	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	324kcal	567kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	234kcal	477kcal
	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	6.7g	10.8g
	脂質	25.6g	26.2g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	11.2g	11.8g
	炭水化物	18.2g	71.0g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	18.0g	70.8g
	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	437mg	438mg
カリウム	411mg	472mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	233mg	294mg	
リン	114mg	179mg	リン	118mg	183mg	リン	73mg	138mg	リン	120mg	185mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
昼食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵		
	お魚サンキ	卵	マーボ豆腐	卵	鶏の甘酢煮	卵	鯖のごま醤油焼	卵	豆腐ハンバーグ	卵		
	平さやいんげん	卵	竹輪のごま炒め	卵	鶏の甘酢煮	卵	人蔘シヤト	卵	さのこあん	卵		
	大豆の肉じゃが煮	卵	マッシュサラダ	卵	鶏の甘酢煮	卵	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵	野菜たっぷりマーボ炒め	卵		
	春雨タンタン	卵			鶏の甘酢煮	卵	たたきごぼう	卵	春雨のサラダ	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	33kcal	580kcal	エネルギー	33kcal	574kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	348kcal	591kcal
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	11.3g	15.4g
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	20.5g	21.1g
	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	29.2g	82.0g
ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	755mg	756mg	
カリウム	518mg	579mg	カリウム	409mg	470mg	カリウム	509mg	570mg	カリウム	553mg	614mg	
リン	165mg	230mg	リン	121mg	186mg	リン	158mg	223mg	リン	179mg	244mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶) 15g		◎パイナップル(缶) 15g		◎黄桃(缶) 15g		◎みかん(缶) 15g		◎黄桃(缶) 15g			
	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵		
	大根と鶏肉の煮物	卵	野菜コロッケ	卵	豚肉と野菜の中華炒め	卵	キャベツメンチ	卵	サラダのチリソースかけ	卵		
	野菜炒め	卵	オクラのべべロンチーノ	卵	れんこんの主佐煮	卵	インゲンソテー	卵	ブロッコリー	卵		
	マカロニサラダ	卵	大根と人参のきんぴら	卵	明太春雨サラダ	卵	麩とえのきのさっと煮	卵	ごま風味炒め	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	312kcal	555kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	385kcal	628kcal
	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	9.3g	13.4g
	脂質	19.8g	20.4g	脂質	18.4g	18.4g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	24.4g	25.0g
	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	31.4g	84.2g
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	629mg	630mg	
カリウム	392mg	453mg	カリウム	580mg	641mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	520mg	581mg	
リン	100mg	165mg	リン	137mg	202mg	リン	142mg	207mg	リン	150mg	215mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
夕食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵		
	大根と鶏肉の煮物	卵	野菜コロッケ	卵	豚肉と野菜の中華炒め	卵	キャベツメンチ	卵	サラダのチリソースかけ	卵		
	野菜炒め	卵	オクラのべべロンチーノ	卵	れんこんの主佐煮	卵	インゲンソテー	卵	ブロッコリー	卵		
	マカロニサラダ	卵	大根と人参のきんぴら	卵	明太春雨サラダ	卵	麩とえのきのさっと煮	卵	ごま風味炒め	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	973kcal	1702kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	1000kcal	1729kcal	エネルギー	1009kcal	1738kcal
	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	24.6g	36.9g	たんぱく質	28.9g	41.2g
	脂質	64.0g	65.8g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	63.2g	65.0g
	炭水化物	73.6g	232.0g	炭水化物	92.3g	250.7g	炭水化物	82.6g	242.0g	炭水化物	78.6g	237.0g
	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	1933mg	1936mg	ナトリウム	1889mg	1892mg	ナトリウム	1821mg	1824mg
カリウム	1321mg	1504mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1345mg	1528mg	カリウム	1306mg	1489mg	
リン	379mg	574mg	リン	376mg	571mg	リン	373mg	568mg	リン	449mg	644mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
合計	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵		
	大根と鶏肉の煮物	卵	野菜コロッケ	卵	豚肉と野菜の中華炒め	卵	キャベツメンチ	卵	サラダのチリソースかけ	卵		
	野菜炒め	卵	オクラのべべロンチーノ	卵	れんこんの主佐煮	卵	インゲンソテー	卵	ブロッコリー	卵		
	マカロニサラダ	卵	大根と人参のきんぴら	卵	明太春雨サラダ	卵	麩とえのきのさっと煮	卵	ごま風味炒め	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	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1064kcal	1793kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	29.3g	41.6g
	脂質	64.1g	65.9g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	63.3g	65.1g
	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	107.5g	265.9g	炭水化物	99.1g	257.5g	炭水化物	90.1g	248.5g
	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	1934mg	1937mg	ナトリウム	1890mg	1893mg	ナトリウム	1824mg	1827mg
カリウム	1381mg	1564mg	カリウム	1524mg	1707mg	カリウム	1405mg	1588mg	カリウム	1362mg	1545mg	
リン	386mg	581mg	リン	379mg	574mg	リン	380mg	575mg	リン	455mg	650mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	

※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の場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

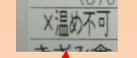


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが自印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
 注)味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	9月25日(月)		9月26日(火)		9月27日(水)		9月28日(木)		9月29日(金)						
朝食	★ごはん180g	鶏肉と厚揚げの煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 人参と春雨のサラダ	★ごはん180g	白身魚のしんじょう ジャガ芋の中華炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え	★ごはん180g	肉団子のまねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え	★ごはん180g	豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え	★ごはん180g	ミートインオムレツ 野菜炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え					
	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	210kcal	500kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	159kcal	449kcal	エネルギー	138kcal	428kcal
	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	5.5g	10.4g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	7.2g	12.1g
	脂質	9.0g	9.7g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	5.8g	6.5g
	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	27.9g	90.8g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	15.4g	78.3g
	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	599mg	600mg
	カリウム	355mg	427mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	261mg	333mg
	リン	128mg	205mg	リン	97mg	174mg	リン	156mg	233mg	リン	174mg	251mg	リン	81mg	158mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g	ホッケの酒粕焼 ピーマンのおかか和え 肉野菜煮込み パスタのサラダ	★ごはん180g	鶏肉のごま焼き 人参クラッセ 豚バラのすき焼き煮 若芽としらすのおひたし	★ごはん180g	フリの西京焼 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 ゴボウのピリ辛サラダ	★ごはん180g	鶏の甘酢煮 ミックスソテー 豚と豚肉のチャンプル マッシュサラダ	★ごはん180g	オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 法蓮草のごまマヨネーズ					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	351kcal	641kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	353kcal	643kcal	エネルギー	285kcal	575kcal
	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	14.1g	19.0g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	15.1g	15.8g
	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	20.4g	83.3g
	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	712mg	713mg
	カリウム	514mg	586mg	カリウム	551mg	623mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	713mg	785mg
	リン	205mg	282mg	リン	105mg	182mg	リン	177mg	254mg	リン	142mg	219mg	リン	213mg	290mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎みかん(缶)150g	★ごはん180g	◎パイナップル(缶)150g	★ごはん180g	◎黄桃(缶)150g	★ごはん180g	◎みかん(缶)150g	★ごはん180g	◎黄桃(缶)150g	★ごはん180g					
	牛肉とキャベツの炒め物 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え	赤魚の甘辛ダレ 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ	揚げ豆腐の南蛮つけ 鶏肉のカレー煮 法蓮草のごま和え	鯛の磯辺焼き きのこソテー 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	鶏肉の香草焼 ブロッコリー ひとくちかんも煮 春雨フルーツサラダ										
	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	321kcal	611kcal	エネルギー	346kcal	636kcal	エネルギー	242kcal	532kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	332kcal	622kcal
	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	17.6g	22.5g
	脂質	20.7g	21.4g	脂質	22.2g	22.9g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	22.8g	23.5g
	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	11.8g	74.7g
	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	608mg	609mg
	カリウム	493mg	565mg	カリウム	517mg	589mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	470mg	542mg	カリウム	327mg	399mg
	リン	167mg	244mg	リン	188mg	265mg	リン	146mg	223mg	リン	188mg	265mg	リン	80mg	157mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	826kcal	1696kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	840kcal	1710kcal	エネルギー	755kcal	1625kcal
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	46.8g	48.9g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	43.7g	45.8g
	炭水化物	66.7g	255.4g	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	68.2g	256.9g	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	47.6g	236.3g
	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	1919mg	1922mg
	カリウム	1362mg	1578mg	カリウム	1489mg	1705mg	カリウム	1552mg	1768mg	カリウム	1364mg	1580mg	カリウム	1301mg	1517mg
	リン	500mg	731mg	リン	390mg	621mg	リン	479mg	710mg	リン	504mg	735mg	リン	374mg	605mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー	978kcal	1848kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	883kcal
たんぱく質		41.4g	56.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g
脂質		47.0g	49.1g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	43.9g	46.0g
炭水化物		89.7g	278.4g	炭水化物	88.3g	277.0g	炭水化物	99.1g	287.8g	炭水化物	80.8g	269.5g	炭水化物	78.5g	267.2g
ナトリウム		2174mg	2177mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	1925mg	1928mg
カリウム		1475mg	1691mg	カリウム	1603mg	1819mg	カリウム	1672mg	1888mg	カリウム	1477mg	1693mg	カリウム	1421mg	1637mg
リン		512mg	743mg	リン	396mg	627mg	リン	493mg	724mg	リン	516mg	747mg	リン	388mg	619mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g

※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る



- 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

		9月25日(月)		9月26日(火)		9月27日(水)		9月28日(木)		9月29日(金)						
朝 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g						
	大根とウインナーの洋風煮	乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	イカとじゃが芋の煮物	麦						
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	ナスの油炒め	麦	キャベツとインゲンのソテー	乳麦	ふきの含め煮	乳麦	スパマト炒め	乳麦						
	きのこの佃煮	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	人参しりしり	麦	椎茸昆布	麦	蓮根とひじきのサラダ	麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価					
	エネルギー	エネルギー	116kcal	384kcal	エネルギー	174kcal	455kcal	エネルギー	158kcal	424kcal	エネルギー	101kcal	375kcal	エネルギー	156kcal	424kcal
蛋白質	蛋白質	5.0g	10.9g	蛋白質	9.3g	15.8g	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	7.4g	13.6g	蛋白質	7.5g	13.4g	
脂質	脂質	5.1g	6.0g	脂質	10.8g	12.5g	脂質	7.0g	7.9g	脂質	3.8g	4.8g	脂質	2.2g	3.1g	
炭水化物	炭水化物	12.0g	68.6g	炭水化物	10.8g	68.1g	炭水化物	17.5g	73.9g	炭水化物	10.5g	68.1g	炭水化物	26.2g	82.7g	
ナトリウム	ナトリウム	548mg	993mg	ナトリウム	480mg	921mg	ナトリウム	470mg	912mg	ナトリウム	653mg	1095mg	ナトリウム	609mg	1055mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.7g	
昼 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g						
	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	プリの塩焼	麦	鶏肉のレモン風味焼	麦	ハヤシライスのルー	乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦						
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	大根の酢漬	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	切干大根の洋風きんぴら	卵乳麦	菜の花	麦						
	オクラのおかか和え梅風味	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	野菜炒め	卵麦	オクラのポン酢ジュレ和え	麦	大根と鶏肉のバター醤油	乳麦						
	★味噌汁	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価					
エネルギー	エネルギー	199kcal	467kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	301kcal	574kcal	エネルギー	207kcal	482kcal	エネルギー	228kcal	505kcal	
蛋白質	蛋白質	11.6g	17.3g	蛋白質	16.3g	22.1g	蛋白質	11.0g	17.1g	蛋白質	7.6g	13.4g	蛋白質	8.6g	14.9g	
脂質	脂質	9.1g	10.0g	脂質	13.4g	14.3g	脂質	18.8g	19.8g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	13.7g	14.7g	
炭水化物	炭水化物	18.3g	75.1g	炭水化物	17.3g	73.7g	炭水化物	20.5g	77.7g	炭水化物	22.9g	81.2g	炭水化物	17.7g	75.8g	
ナトリウム	ナトリウム	912mg	1355mg	ナトリウム	693mg	1135mg	ナトリウム	799mg	1242mg	ナトリウム	1133mg	1575mg	ナトリウム	726mg	1167mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	
夕 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g						
	白身フライ	麦	田楽煮	麦	アジのカレー焼	麦	豚肉のおろし煮	麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦						
	ミックスソテー	乳麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ	麦	塩枝豆	麦	大豆と人参の煮物	麦	オクラのペペロンチーノ	麦						
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	和風コールスロー	卵麦	イカときのこのトマト煮	乳麦	若芽と春雨のサラダ	麦	高野豆腐の炒り煮	麦						
	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	★味噌汁	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価					
エネルギー	エネルギー	343kcal	608kcal	エネルギー	182kcal	454kcal	エネルギー	176kcal	454kcal	エネルギー	339kcal	609kcal	エネルギー	358kcal	625kcal	
蛋白質	蛋白質	13.5g	19.2g	蛋白質	6.4g	12.6g	蛋白質	19.5g	26.1g	蛋白質	13.5g	19.3g	蛋白質	13.2g	18.8g	
脂質	脂質	22.1g	23.0g	脂質	9.9g	10.9g	脂質	3.8g	5.5g	脂質	21.8g	22.7g	脂質	23.1g	24.0g	
炭水化物	炭水化物	21.8g	78.1g	炭水化物	17.8g	74.8g	炭水化物	15.2g	71.8g	炭水化物	20.8g	78.0g	炭水化物	26.7g	83.2g	
ナトリウム	ナトリウム	707mg	1168mg	ナトリウム	828mg	1269mg	ナトリウム	918mg	1362mg	ナトリウム	720mg	1162mg	ナトリウム	882mg	1325mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	658kcal	1459kcal	エネルギー	618kcal	1437kcal	エネルギー	635kcal	1452kcal	エネルギー	647kcal	1466kcal	エネルギー	742kcal	1554kcal
	蛋白質	蛋白質	30.1g	47.4g	蛋白質	32.0g	50.5g	蛋白質	37.2g	55.6g	蛋白質	28.5g	46.3g	蛋白質	29.3g	47.1g
	脂質	脂質	36.3g	39.0g	脂質	34.1g	37.7g	脂質	29.6g	33.2g	脂質	35.6g	38.4g	脂質	39.0g	41.8g
	炭水化物	炭水化物	52.1g	221.8g	炭水化物	45.9g	216.6g	炭水化物	53.2g	223.4g	炭水化物	54.2g	227.3g	炭水化物	70.6g	241.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2167mg	3516mg	ナトリウム	2001mg	3325mg	ナトリウム	2187mg	3516mg	ナトリウム	2506mg	3832mg	ナトリウム	2217mg	3547mg
塩分	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	5.5g	9.1g	

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

「刻み食」 週間献立表

	9月25日(月)			9月26日(火)			9月27日(水)			9月28日(木)			9月29日(金)		
朝 食	★全粥240g 大根とウィンナーの洋風煮 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g さつま芋と豚肉の揚煮 キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 椎茸昆布 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g イカとじゃが芋の煮物 スナトマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	
	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	
	蛋白質	蛋白質		蛋白質	蛋白質		蛋白質	蛋白質		蛋白質	蛋白質		蛋白質	蛋白質	
	脂質	脂質		脂質	脂質		脂質	脂質		脂質	脂質		脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物		炭水化物	炭水化物		炭水化物	炭水化物		炭水化物	炭水化物		炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム		ナトリウム	ナトリウム		ナトリウム	ナトリウム		ナトリウム	ナトリウム		ナトリウム	ナトリウム	
	塩分	食塩相当量		食塩相当量	食塩相当量		食塩相当量	食塩相当量		食塩相当量	食塩相当量		食塩相当量	食塩相当量	
昼 食	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g プリの塩焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 ピーマンソテー 野菜炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 卵乳麦 麦		★全粥240g ハヤシライスのルー 切干大根の洋風きんぴら オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 麦		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 大根と鶏肉のバター醤油 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	
	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	
	蛋白質	蛋白質		蛋白質	蛋白質		蛋白質	蛋白質		蛋白質	蛋白質		蛋白質	蛋白質	
	脂質	脂質		脂質	脂質		脂質	脂質		脂質	脂質		脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物		炭水化物	炭水化物		炭水化物	炭水化物		炭水化物	炭水化物		炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム		ナトリウム	ナトリウム		ナトリウム	ナトリウム		ナトリウム	ナトリウム		ナトリウム	ナトリウム	
	塩分	食塩相当量		食塩相当量	食塩相当量		食塩相当量	食塩相当量		食塩相当量	食塩相当量		食塩相当量	食塩相当量	
夕 食	★全粥240g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁	麦 卵麦 麦 麦		★全粥240g アジのカレー焼 塩枝豆 イカときのこのトマト煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 豚肉のおろし煮 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦		★全粥240g やわらかメンチカツ オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦落 麦	
	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	
	蛋白質	蛋白質		蛋白質	蛋白質		蛋白質	蛋白質		蛋白質	蛋白質		蛋白質	蛋白質	
	脂質	脂質		脂質	脂質		脂質	脂質		脂質	脂質		脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物		炭水化物	炭水化物		炭水化物	炭水化物		炭水化物	炭水化物		炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム		ナトリウム	ナトリウム		ナトリウム	ナトリウム		ナトリウム	ナトリウム		ナトリウム	ナトリウム	
	塩分	食塩相当量		食塩相当量	食塩相当量		食塩相当量	食塩相当量		食塩相当量	食塩相当量		食塩相当量	食塩相当量	
合 計	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	
	蛋白質	蛋白質		蛋白質	蛋白質		蛋白質	蛋白質		蛋白質	蛋白質		蛋白質	蛋白質	
	脂質	脂質		脂質	脂質		脂質	脂質		脂質	脂質		脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物		炭水化物	炭水化物		炭水化物	炭水化物		炭水化物	炭水化物		炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム		ナトリウム	ナトリウム		ナトリウム	ナトリウム		ナトリウム	ナトリウム		ナトリウム	ナトリウム	
塩分	食塩相当量		食塩相当量	食塩相当量		食塩相当量	食塩相当量		食塩相当量	食塩相当量		食塩相当量	食塩相当量		

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

お食事の作り方



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

- 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



- 冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが自印



- 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25日(月)			9月26日(火)			9月27日(水)			9月28日(木)			9月29日(金)			
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		昆布の佃煮	麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	143kcal	317kcal
	蛋白質	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g
	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	3.2g	3.9g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g
	炭水化物	炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	17.5g	55.9g
	ナトリウム	ナトリウム	498mg	1021mg	ナトリウム	549mg	1072mg	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	454mg	977mg	ナトリウム	609mg	1132mg
塩分	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	焼肉炒め	乳麦		スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		
	切昆布と竹の子の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		大根の千切煮	乳麦		昆布煮豆	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		
	大根なます	麦		マリーネサラダ	卵乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦か		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	196kcal	370kcal
	蛋白質	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.8g
	脂質	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	炭水化物	19.5g	57.9g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	21.3g	59.7g
ナトリウム	ナトリウム	831mg	1354mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	863mg	1386mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		とんかつ	卵乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		
	きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		がんも煮	麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		
	青菜のおひたし	乳麦		野菜の三杯酢	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		菜の花の辛子和え	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	284kcal	458kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	173kcal	347kcal
	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.8g	10.6g
	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	9.7g	10.4g
	炭水化物	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	24.7g	63.1g	炭水化物	20.0g	58.4g	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	15.3g	53.7g
ナトリウム	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	643mg	1166mg	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	721mg	1244mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	
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	435kcal	957kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	557kcal	1079kcal	エネルギー	504kcal	1026kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal
	蛋白質	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	18.8g	30.2g
	脂質	脂質	20.5g	22.6g	脂質	22.9g	25.0g	脂質	32.5g	34.6g	脂質	25.8g	27.9g	脂質	25.0g	27.1g
	炭水化物	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	56.1g	171.3g	炭水化物	50.8g	166.0g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	54.1g	169.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2144mg	3713mg	ナトリウム	2008mg	3577mg	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	2125mg	3694mg	ナトリウム	2193mg	3762mg
塩分	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.6g	

★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。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)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