

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月9日(月)				10月10日(火)				10月11日(水)				10月12日(木)				10月13日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 大豆と椎茸の煮物 コンニャクの辛味炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 キャベツのあっさり昆布和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)				★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏じゃが煮 人参しりしり ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)				★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 大根の柚香煮 ★味噌汁(白菜・ひじき)			
	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 183kcal 437kcal たんぱく質 12.5g 17.6g 脂質 8.8g 9.6g 炭水化物 15.8g 70.0g ナトリウム 592mg 740mg 食塩相当量 1.5g 1.9g				エネルギー 163kcal 419kcal たんぱく質 11.9g 17.1g 脂質 8.9g 9.6g 炭水化物 9.6g 64.5g ナトリウム 636mg 783mg 食塩相当量 1.6g 2.0g				エネルギー 165kcal 427kcal たんぱく質 8.6g 14.3g 脂質 7.0g 7.9g 炭水化物 17.6g 73.3g ナトリウム 522mg 748mg 食塩相当量 1.3g 1.9g				エネルギー 174kcal 430kcal たんぱく質 8.1g 13.3g 脂質 7.9g 8.6g 炭水化物 18.5g 73.4g ナトリウム 544mg 691mg 食塩相当量 1.4g 1.8g				エネルギー 187kcal 442kcal たんぱく質 11.8g 16.8g 脂質 7.5g 8.3g 炭水化物 17.2g 71.8g ナトリウム 569mg 798mg 食塩相当量 1.4g 2.0g			
	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 和風サラダ ★味噌汁(巻麴・白菜)				★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)				★ごはん150g チキンカレーのルー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋) ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ 塩ゆでアスパラ 鶏肉ピーマン炒め ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 竹輪のごま炒め 白菜の煮ひたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)			
昼食	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 239kcal 502kcal たんぱく質 9.1g 14.7g 脂質 13.9g 14.8g 炭水化物 21.3g 77.1g ナトリウム 870mg 1097mg 食塩相当量 2.2g 2.8g				エネルギー 242kcal 509kcal たんぱく質 11.0g 22.9g 脂質 11.9g 13.0g 炭水化物 17.0g 72.9g ナトリウム 758mg 985mg 食塩相当量 1.9g 2.5g				エネルギー 228kcal 482kcal たんぱく質 16.4g 21.5g 脂質 12.2g 13.0g 炭水化物 13.3g 67.7g ナトリウム 771mg 919mg 食塩相当量 2.0g 2.3g				エネルギー 215kcal 483kcal たんぱく質 15.4g 21.3g 脂質 10.5g 12.1g 炭水化物 14.5g 69.8g ナトリウム 637mg 864mg 食塩相当量 1.6g 2.2g				エネルギー 240kcal 506kcal たんぱく質 13.6g 19.4g 脂質 12.2g 13.8g 炭水化物 18.6g 73.5g ナトリウム 724mg 951mg 食塩相当量 1.8g 2.4g			
	◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g			
	★ごはん150g カレーのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 ブロックリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g アジの幽庵焼 オニオンソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g あんかけお魚ハンバーグ 人参クラッセ 蒸し鶏と春雨の炒め物 菜の花とツナの辛子和え ★すまし汁(豆腐・えのき)			
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 222kcal 488kcal たんぱく質 18.1g 24.0g 脂質 10.1g 11.7g 炭水化物 14.3g 69.2g ナトリウム 693mg 919mg 食塩相当量 1.8g 2.3g				エネルギー 217kcal 473kcal たんぱく質 11.9g 17.0g 脂質 11.7g 12.5g 炭水化物 18.4g 73.3g ナトリウム 837mg 1065mg 食塩相当量 2.1g 2.7g				エネルギー 257kcal 524kcal たんぱく質 20.1g 25.9g 脂質 11.5g 13.1g 炭水化物 17.1g 72.1g ナトリウム 822mg 1049mg 食塩相当量 2.1g 2.7g				エネルギー 240kcal 502kcal たんぱく質 15.1g 20.7g 脂質 13.0g 14.0g 炭水化物 15.1g 70.3g ナトリウム 890mg 1120mg 食塩相当量 2.3g 2.8g				エネルギー 193kcal 447kcal たんぱく質 17.0g 22.1g 脂質 6.2g 7.0g 炭水化物 19.4g 73.6g ナトリウム 758mg 906mg 食塩相当量 1.9g 2.3g			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 644kcal 1427kcal たんぱく質 39.7g 56.3g 脂質 32.8g 36.1g 炭水化物 51.4g 216.3g ナトリウム 2155mg 2756mg 食塩相当量 5.5g 7.0g				エネルギー 622kcal 1401kcal たんぱく質 40.8g 57.0g 脂質 32.5g 35.1g 炭水化物 45.0g 210.7g ナトリウム 2231mg 2833mg 食塩相当量 5.6g 7.2g				エネルギー 650kcal 1433kcal たんぱく質 45.1g 61.7g 脂質 30.7g 34.0g 炭水化物 48.0g 213.1g ナトリウム 2715mg 2716mg 食塩相当量 5.4g 6.9g				エネルギー 629kcal 1415kcal たんぱく質 38.6g 55.3g 脂質 31.4g 34.7g 炭水化物 48.1g 213.5g ナトリウム 2071mg 2675mg 食塩相当量 5.3g 6.8g				エネルギー 620kcal 1395kcal たんぱく質 42.4g 58.3g 脂質 25.9g 29.1g 炭水化物 55.2g 218.9g ナトリウム 2051mg 2655mg 食塩相当量 5.1g 6.7g			
合計(間食込)	エネルギー 843kcal 1626kcal たんぱく質 47.6g 64.2g 脂質 39.8g 43.1g 炭水化物 79.6g 244.5g ナトリウム 2231mg 2832mg 食塩相当量 5.7g 7.2g				エネルギー 829kcal 1608kcal たんぱく質 46.9g 63.1g 脂質 39.6g 42.2g 炭水化物 76.9g 242.6g ナトリウム 2305mg 2907mg 食塩相当量 5.8g 7.4g				エネルギー 848kcal 1631kcal たんぱく質 52.0g 68.6g 脂質 37.7g 41.0g 炭水化物 76.9g 242.0g ナトリウム 2189mg 2790mg 食塩相当量 5.6g 7.1g				エネルギー 826kcal 1612kcal たんぱく質 46.3g 63.0g 脂質 38.4g 41.7g 炭水化物 75.9g 241.3g ナトリウム 2147mg 2751mg 食塩相当量 5.5g 7.0g				エネルギー 827kcal 1602kcal たんぱく質 48.5g 64.4g 脂質 33.0g 36.2g 炭水化物 87.1g 250.8g ナトリウム 2125mg 2729mg 食塩相当量 5.3g 6.9g			

※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、商品は消費期限内に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

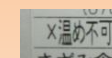


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

10月9日(月)			10月10日(火)			10月11日(水)			10月12日(木)			10月13日(金)			
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	白菜とがんもの煮物 大豆と椎茸の煮物 コンニャクの辛味炒め		大根と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 キャベツのあっさり昆布和え		ロールキャベツのスープ煮 鶏じゃが煮 人参しりしり		干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 さつまいもとツナの青じそサラダ		大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 大根の柚香煮		乳麦 麦 麦				
	麦 麦 乳麦落		乳麦 乳麦 麦落		卵乳麦 麦落 麦		卵乳麦 麦落 麦		卵乳麦 麦落 卵乳麦		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		おかず ご飯セット				
	エネルギー	183kcal	376kcal	エネルギー	163kcal	356kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	187kcal	380kcal
	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	11.8g	15.1g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	7.5g	8.0g
炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	17.2g	59.1g	
ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	569mg	570mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	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	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 和風サラダ		豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 菜の花と人参の白和え		チキンカレーのルー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)		赤鬼の甘辛タレ 塩ゆでアスパラ 鶏肉ピーマン炒め ひじきと白菜の生姜和え		豚肉のお好み焼風 竹輪のこま炒め 白菜の煮ひたし		麦 麦 麦				
	麦 卵乳麦 卵		乳麦 乳麦 麦		乳麦 乳麦 卵		乳麦 乳麦 麦		乳麦 麦 麦		麦 麦 麦				
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット				
	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	240kcal	433kcal
	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	13.6g	16.9g
	脂質	13.9g	14.4g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	12.2g	12.7g
炭水化物	21.3g	63.2g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	18.6g	60.5g	
ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	724mg	725mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	カレーのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース		えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ		アジの幽庵焼 オニオンソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え		鶏肉ときこのバター醤油 豚肉とごぼうの煮物 野菜のピーナッツ和え		あんかけお魚ハンバーグ 人参グラッセ 蒸し鶏と春雨の炒め物 菜の花とソナの辛子和え		麦 麦 麦		麦 麦 麦		
	麦 乳麦 卵麦		卵麦え 麦 卵乳麦か		麦 乳麦 麦		乳麦 麦 麦落		麦 麦 麦落		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		おかず ご飯セット				
	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	エネルギー	193kcal	386kcal
	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	20.1g	23.4g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	17.0g	20.3g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	6.2g	6.7g
炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	19.4g	61.3g	
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	890mg	891mg	ナトリウム	758mg	759mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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		おかず ご飯セット		
	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal
	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	45.1g	55.0g	たんぱく質	38.6g	48.5g	たんぱく質	42.4g	52.3g
	脂質	32.8g	34.3g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	30.7g	32.2g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	25.9g	27.4g
	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	45.0g	170.7g	炭水化物	48.0g	173.7g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	55.2g	180.9g
	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2051mg	2054mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal
	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	52.0g	61.9g	たんぱく質	46.3g	56.2g	たんぱく質	48.5g	58.4g
	脂質	39.8g	41.3g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	33.0g	34.5g
	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	76.9g	202.6g	炭水化物	76.9g	202.6g	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	87.1g	212.8g
	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2305mg	2308mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	2125mg	2128mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内に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。

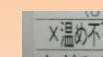
お食事の作り方



- 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



このマーク
が目印



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

ワンポイントアドバイス

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

（たんぱく40g管理食） 週間献立表

	10月9日(月)				10月10日(火)				10月11日(水)				10月12日(木)				10月13日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜とかんもの煮物 大根と人参のきんぴら コーンサラダ				★ごはん150g 豆腐のソナあんかけ 白菜の煮ひたし キャロットエック				★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め ジャガ芋の中華炒め コンニャクの辛味炒め				★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん ふきと人参の甘露煮 春雨とツナのサラダ				★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ きんぴら 大根のピリッと柚子風味サラダ			
	麦 麦 卵乳麦				麦 麦 卵乳麦				卵麦 麦 卵麦落				卵乳麦 麦 卵				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 272kcal 515kcal				エネルギー 180kcal 423kcal				エネルギー 212kcal 455kcal				エネルギー 243kcal 486kcal				エネルギー 270kcal 513kcal			
	たんぱく質 7.1g 11.2g				たんぱく質 5.4g 9.5g				たんぱく質 6.9g 11.0g				たんぱく質 7.8g 11.9g				たんぱく質 4.6g 8.7g			
	脂質 15.8g 16.4g				脂質 10.8g 11.4g				脂質 12.6g 13.2g				脂質 14.7g 15.3g				脂質 19.5g 20.1g			
	炭水化物 25.1g 77.9g				炭水化物 15.7g 68.5g				炭水化物 18.2g 71.0g				炭水化物 19.3g 72.1g				炭水化物 19.9g 72.7g			
	ナトリウム 617mg 341mg				ナトリウム 341mg 342mg				ナトリウム 610mg 611mg				ナトリウム 671mg 672mg				ナトリウム 548mg 549mg			
	カリウム 574mg 635mg				カリウム 360mg 421mg				カリウム 451mg 512mg				カリウム 382mg 443mg				カリウム 524mg 585mg			
	リン 145mg 210mg				リン 82mg 147mg				リン 96mg 161mg				リン 110mg 175mg				リン 93mg 158mg			
昼食	★ごはん150g 白身魚の和風あん 平さやいんげん ナスの鶏肉炒め 若芽のごま酢和え				★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 春雨の甘酢炒め ゴボウのピリ辛サラダ				★ごはん150g カレーの照焼 オクラのべベロンチーノ 豚バラのすき焼き煮 レインボーサラダ				★ごはん150g 肉野菜炒め きのこのきんぴら かにかまサラダ				★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 平さやいんげん ひき肉と豆腐のうま煮 れんこんとひじきのサラダ			
	麦 麦 卵乳麦 麦				麦 麦 卵乳麦 麦				麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 卵麦か 卵麦				乳麦 麦 麦落か 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 306kcal 549kcal				エネルギー 386kcal 629kcal				エネルギー 372kcal 615kcal				エネルギー 366kcal 609kcal				エネルギー 366kcal 609kcal			
	たんぱく質 11.3g 15.4g				たんぱく質 8.7g 12.8g				たんぱく質 13.8g 17.9g				たんぱく質 10.7g 14.8g				たんぱく質 11.9g 16.0g			
	脂質 17.3g 17.9g				脂質 19.1g 19.7g				脂質 25.4g 26.0g				脂質 23.8g 24.4g				脂質 24.7g 25.3g			
	炭水化物 28.3g 81.1g				炭水化物 43.4g 96.2g				炭水化物 20.8g 73.6g				炭水化物 25.8g 78.6g				炭水化物 19.8g 72.6g			
	ナトリウム 692mg 693mg				ナトリウム 649mg 650mg				ナトリウム 522mg 523mg				ナトリウム 580mg 581mg				ナトリウム 926mg 927mg			
	カリウム 529mg 590mg				カリウム 456mg 517mg				カリウム 509mg 570mg				カリウム 517mg 578mg				カリウム 497mg 558mg			
	リン 187mg 252mg				リン 131mg 196mg				リン 183mg 248mg				リン 155mg 220mg				リン 170mg 235mg			
夕食	◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ芋の洋風あんかけ スパゲティサラダ				◎ハイナッブル(缶) /5g ★ごはん150g 鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め さっぱりポテトサラダ				◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g 酢豚 ーロナスのオランダ煮 和風マヨネーズ和え				◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 赤玉南瓜煮 ハムの和風サラダ				◎ハイナッブル(缶) /5g ★ごはん150g まぐろカツ 人参のレモン煮 竹輪と菜の花の煮物 マカロニとパプリカのサラダ			
	麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦 卵				麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦 卵麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 399kcal 642kcal				エネルギー 397kcal 640kcal				エネルギー 393kcal 636kcal				エネルギー 385kcal 628kcal				エネルギー 354kcal 597kcal			
	たんぱく質 11.0g 15.1g				たんぱく質 13.9g 18.0g				たんぱく質 9.2g 13.3g				たんぱく質 12.2g 16.3g				たんぱく質 11.9g 16.0g			
	脂質 25.3g 25.9g				脂質 27.4g 28.0g				脂質 19.9g 20.5g				脂質 22.1g 22.1g				脂質 18.6g 19.2g			
	炭水化物 31.4g 84.2g				炭水化物 21.6g 74.4g				炭水化物 45.2g 98.0g				炭水化物 35.4g 88.2g				炭水化物 36.0g 88.8g			
	ナトリウム 660mg 661mg				ナトリウム 711mg 712mg				ナトリウム 673mg 674mg				ナトリウム 645mg 646mg				ナトリウム 649mg 650mg			
	カリウム 570mg 631mg				カリウム 555mg 616mg				カリウム 655mg 716mg				カリウム 634mg 695mg				カリウム 352mg 413mg			
	リン 163mg 228mg				リン 174mg 239mg				リン 162mg 227mg				リン 171mg 236mg				リン 170mg 235mg			
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 977kcal 1706kcal				エネルギー 963kcal 1692kcal				エネルギー 977kcal 1706kcal				エネルギー 994kcal 1723kcal				エネルギー 990kcal 1719kcal			
	たんぱく質 29.4g 41.7g				たんぱく質 28.0g 40.3g				たんぱく質 29.9g 42.2g				たんぱく質 30.7g 43.0g				たんぱく質 28.4g 40.7g			
	脂質 58.4g 60.2g				脂質 57.3g 59.1g				脂質 57.9g 59.7g				脂質 60.0g 61.8g				脂質 62.8g 64.6g			
	炭水化物 84.8g 243.2g				炭水化物 80.7g 239.1g				炭水化物 84.2g 242.6g				炭水化物 80.5g 238.9g				炭水化物 75.7g 234.1g			
	ナトリウム 1969mg 1972mg				ナトリウム 1701mg 1704mg				ナトリウム 1805mg 1808mg				ナトリウム 1896mg 1899mg				ナトリウム 2123mg 2126mg			
	カリウム 1673mg 1856mg				カリウム 1371mg 1554mg				カリウム 1615mg 1798mg				カリウム 1533mg 1716mg				カリウム 1373mg 1556mg			
	リン 495mg 690mg				リン 387mg 582mg				リン 441mg 636mg				リン 436mg 631mg				リン 433mg 628mg			
	食塩相当量 5.1g 5.1g				食塩相当量 4.4g 4.4g				食塩相当量 4.6g 4.6g				食塩相当量 4.8g 4.8g				食塩相当量 5.5g 5.5g			
	エネルギー 1025kcal 1754kcal				エネルギー 1026kcal 1755kcal				エネルギー 1041kcal 1770kcal				エネルギー 1042kcal 1771kcal				エネルギー 1053kcal 1782kcal			
合計(間食込)	たんぱく質 29.8g 42.1g				たんぱく質 28.3g 40.6g				たんぱく質 30.3g 42.6g				たんぱく質 31.1g 43.4g				たんぱく質 28.7g 41.0g			
	脂質 58.5g 60.3g				脂質 57.4g 59.2g				脂質 58.0g 59.8g				脂質 60.1g 61.9g				脂質 62.9g 64.7g			
	炭水化物 96.3g 254.7g				炭水化物 95.9g 254.3g				炭水化物 99.7g 258.1g				炭水化物 92.0g 250.4g				炭水化物 90.9g 249.3g			
	ナトリウム 1972mg 1912mg				ナトリウム 1702mg 1705mg				ナトリウム 1808mg 1811mg				ナトリウム 1899mg 1902mg				ナトリウム 2124mg 2127mg			
カリウム 1729mg 1912mg				カリウム 1428mg 1611mg				カリウム 1675mg 1858mg				カリウム 1589mg 1772mg				カリウム 1430mg 1613mg				
リン 501mg 696mg				リン 390mg 585mg				リン 448mg 643mg				リン 442mg 637mg				リン 436mg 631mg				
食塩相当量 5.1g 5.1g				食塩相当量 4.4g 4.4g				食塩相当量 4.6g 4.6g				食塩相当量 4.8g 4.8g				食塩相当量 5.5g 5.5g				

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	10月9日(月)				10月10日(火)				10月11日(水)				10月12日(木)				10月13日(金)			
朝食	★ごはん180g 三井寺煮 小車煮 えのきのきんひら オクラともぎらのピーナツ味噌和え				★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 竹輪と菜の花の煮物 スープキャベツ				★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 白菜と豚肉の煮だし キャベツのピーナツ和え				★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 人参じりしり マカロニマリネサラダ				★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み 金時豆煮 フロッキーのサラダ ドレッシング(小袋)			
	麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦			
	乳麦落																			
	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	208kcal	498kcal		エネルギー	145kcal	435kcal		エネルギー	220kcal	510kcal		エネルギー	264kcal	554kcal		エネルギー	219kcal	509kcal	
昼食	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			
	11.7g 11.1g 16.4g 688mg 357mg 165mg				9.9g 5.6g 14.6g 539mg 448mg 134mg				7.9g 14.3g 15.1g 721mg 354mg 101mg				9.8g 14.3g 24.2g 704mg 453mg 132mg				10.7g 8.0g 27.3g 526mg 483mg 175mg			
	1.7g 1.8g				1.4g 1.4g				1.8g 1.8g				1.8g 1.8g				1.3g 1.3g			
	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 高野豆腐の味噌煮 マッシュユサラダ				★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 塩枝豆 蕨とえのきのさっと煮 コールスローサラダ				★ごはん180g 和風唐揚げ コーンソテー ひとくちがんと煮 法蓮草のごまマヨネーズ				★ごはん180g ★ウラののろし煮 白菜と挽肉の旨煮 たたきごぼう				★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ			
	麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦			
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g カレーの竜田揚 きのこソテー なすのカラフル和風あん 大根なます				◎バナナアップル(缶)150g ★ごはん180g キーマカレーのル マカロニと法蓮草のソテー れんこんサラダ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 白身魚の青じそ焼 平さやいんげん 大豆と人参の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 人参グラッセ 野菜のブラウンソース煮込み インゲンのごま和え				◎バナナアップル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一ロナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦			
	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	292kcal	582kcal		エネルギー	331kcal	621kcal		エネルギー	256kcal	546kcal		エネルギー	260kcal	550kcal		エネルギー	268kcal	558kcal	
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン			
夕食	15.4g 17.7g 19.6g 642mg 571mg 216mg				20.3g 18.4g 82.5g 643mg 643mg 293mg				17.1g 12.1g 19.5g 611mg 806mg 211mg				12.1g 13.6g 22.8g 570mg 566mg 160mg				17.0g 14.3g 85.7g 571mg 638mg 237mg			
	1.6g 1.6g				2.0g 2.0g				1.6g 1.6g				1.4g 1.5g				1.8g 1.8g			
	★ごはん180g カレーの竜田揚 きのこソテー なすのカラフル和風あん 大根なます				★ごはん180g キーマカレーのル マカロニと法蓮草のソテー れんこんサラダ				★ごはん180g 白身魚の青じそ焼 平さやいんげん 大豆と人参の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ				★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 人参グラッセ 野菜のブラウンソース煮込み インゲンのごま和え				★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一ロナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦			
	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			
合計	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			
	809kcal 41.8g 47.5g 54.8g 2050mg 1415mg 571mg				796kcal 39.1g 46.9g 55.1g 1834mg 1521mg 534mg				821kcal 38.6g 48.9g 56.3g 2135mg 1497mg 498mg				802kcal 39.0g 42.1g 67.1g 2025mg 1626mg 505mg				811kcal 38.7g 42.5g 67.0g 1947mg 1413mg 502mg			
	5.1g 5.2g				4.7g 4.7g				5.4g 5.4g				5.1g 5.2g				4.9g 4.9g			
	★ごはん180g カレーの竜田揚 きのこソテー なすのカラフル和風あん 大根なます				★ごはん180g キーマカレーのル マカロニと法蓮草のソテー れんこんサラダ				★ごはん180g 白身魚の青じそ焼 平さやいんげん 大豆と人参の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ				★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 人参グラッセ 野菜のブラウンソース煮込み インゲンのごま和え				★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一ロナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦			
合計(間食込)	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			
	905kcal 42.6g 47.7g 77.8g 2056mg 1528mg 583mg				922kcal 39.7g 47.1g 85.6g 1836mg 1635mg 540mg				949kcal 39.4g 49.1g 87.2g 2141mg 1617mg 512mg				898kcal 39.8g 42.3g 90.1g 2031mg 1739mg 517mg				898kcal 39.8g 42.3g 90.1g 2031mg 1739mg 517mg			
	5.1g 5.2g				4.7g 4.7g				5.4g 5.4g				5.1g 5.2g				4.9g 4.9g			
	★ごはん180g カレーの竜田揚 きのこソテー なすのカラフル和風あん 大根なます				★ごはん180g キーマカレーのル マカロニと法蓮草のソテー れんこんサラダ				★ごはん180g 白身魚の青じそ焼 平さやいんげん 大豆と人参の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ				★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 人参グラッセ 野菜のブラウンソース煮込み インゲンのごま和え				★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一ロナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦			

※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、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

お食事の作り方

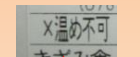


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

「やわらか普通食」 週間献立表

		10月9日(月)			10月10日(火)			10月11日(水)			10月12日(木)			10月13日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し れんこんサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 野菜とハムの卵炒め ぜんまいとミンチの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 さつま芋と小松菜の煮物 一夜漬(大根人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根とウインナーの洋風煮 なめことじやが芋の煮物 たたきごぼう ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の味噌炒め れんこんと人参の甘露煮 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	183kcal	448kcal	エネルギー	162kcal	428kcal	エネルギー	150kcal	417kcal	エネルギー	123kcal	389kcal	エネルギー	169kcal	452kcal
	蛋白質	蛋白質	7.8g	13.5g	蛋白質	6.7g	12.3g	蛋白質	9.6g	15.5g	蛋白質	3.5g	9.2g	蛋白質	8.0g	14.9g
	脂 質	脂 質	10.3g	11.2g	脂 質	11.0g	11.9g	脂 質	5.8g	6.7g	脂 質	3.9g	4.8g	脂 質	6.5g	8.3g
	炭水化物	炭水化物	13.9g	70.2g	炭水化物	11.3g	67.7g	炭水化物	15.3g	72.0g	炭水化物	18.8g	75.2g	炭水化物	19.9g	77.2g
	ナトリウム	ナトリウム	520mg	981mg	ナトリウム	607mg	1050mg	ナトリウム	471mg	913mg	ナトリウム	657mg	1119mg	ナトリウム	633mg	1074mg
	塩 分	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g
昼 食		★やわらかごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 白菜と竹輪の煮びたし 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 五目うの花 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖のみぞれ煮 菜の花 ナスの挽肉炒め キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 塩枝豆 豚肉のチリソース炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 法蓮草ソテー 五目炒め煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	261kcal	535kcal	エネルギー	229kcal	500kcal	エネルギー	322kcal	587kcal	エネルギー	242kcal	519kcal	エネルギー	212kcal	478kcal
	蛋白質	蛋白質	12.2g	18.4g	蛋白質	13.5g	19.3g	蛋白質	15.1g	20.8g	蛋白質	13.5g	19.8g	蛋白質	13.0g	18.8g
	脂 質	脂 質	14.5g	15.5g	脂 質	10.5g	11.4g	脂 質	21.9g	22.8g	脂 質	12.6g	13.6g	脂 質	7.4g	8.3g
	炭水化物	炭水化物	20.4g	78.0g	炭水化物	20.4g	77.7g	炭水化物	15.6g	71.7g	炭水化物	18.2g	76.3g	炭水化物	19.8g	76.2g
	ナトリウム	ナトリウム	934mg	1376mg	ナトリウム	820mg	1262mg	ナトリウム	830mg	1291mg	ナトリウム	798mg	1239mg	ナトリウム	752mg	1194mg
	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	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕 食		★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 梅和えスパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハッシュドポーク 麩の野菜あんかけ 春雨の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身フライ ピーマンのおかか和え 豚挽き肉と切干大根の煮物 オクラとめかぶの三杯酢 ★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	204kcal	470kcal	エネルギー	296kcal	570kcal	エネルギー	215kcal	496kcal	エネルギー	256kcal	522kcal	エネルギー	286kcal	554kcal
	蛋白質	蛋白質	14.2g	19.9g	蛋白質	10.0g	16.4g	蛋白質	8.8g	15.3g	蛋白質	11.1g	16.8g	蛋白質	10.2g	15.9g
	脂 質	脂 質	7.0g	7.9g	脂 質	17.2g	18.2g	脂 質	8.9g	10.6g	脂 質	12.5g	13.4g	脂 質	18.6g	19.5g
	炭水化物	炭水化物	19.6g	75.8g	炭水化物	24.7g	82.1g	炭水化物	24.8g	82.1g	炭水化物	24.2g	80.5g	炭水化物	19.9g	76.7g
	ナトリウム	ナトリウム	783mg	1225mg	ナトリウム	852mg	1296mg	ナトリウム	915mg	1356mg	ナトリウム	932mg	1375mg	ナトリウム	674mg	1117mg
	塩 分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g
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	648kcal	1453kcal	エネルギー	687kcal	1498kcal	エネルギー	687kcal	1500kcal	エネルギー	621kcal	1430kcal	エネルギー	667kcal	1484kcal
	蛋白質	蛋白質	34.2g	51.8g	蛋白質	30.2g	48.0g	蛋白質	33.5g	51.6g	蛋白質	28.1g	45.8g	蛋白質	31.2g	49.6g
	脂 質	脂 質	31.8g	34.6g	脂 質	38.7g	41.5g	脂 質	36.6g	40.1g	脂 質	29.0g	31.8g	脂 質	32.5g	36.1g
	炭水化物	炭水化物	53.9g	224.0g	炭水化物	56.4g	227.5g	炭水化物	55.7g	225.8g	炭水化物	61.2g	232.0g	炭水化物	59.6g	230.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2237mg	3582mg	ナトリウム	2279mg	3608mg	ナトリウム	2216mg	3560mg	ナトリウム	2387mg	3733mg	ナトリウム	2059mg	3385mg
	塩 分	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.5g

★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



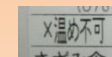
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

「刻み食」 週間献立表

		10月9日(月)			10月10日(火)			10月11日(水)			10月12日(木)			10月13日(金)		
朝食	朝	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し れんこんサラダ ★味噌汁			★全粥240g 野菜とハムの卵炒め ぜんまいとミンチの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 さつま芋と小松菜の煮物 一夜漬(大根人参) ★味噌汁			★全粥240g 大根とウインナーの洋風煮 なめことじやが芋の煮物 たたきごぼう ★味噌汁			★全粥240g キャベツと豚肉の味噌炒め れんこんと人参の甘露煮 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		
	食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
		エネルギー	エネルギー	183kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	162kcal	321kcal	エネルギー	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	エネルギー	123kcal
		蛋白質	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	蛋白質	3.5g
		脂質	脂質	10.3g	11.0g	脂質	脂質	11.0g	11.7g	脂質	脂質	5.8g	6.5g	脂質	脂質	3.9g
		炭水化物	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	炭水化物	18.8g
		ナトリウム	ナトリウム	520mg	960mg	ナトリウム	ナトリウム	607mg	1047mg	ナトリウム	ナトリウム	471mg	911mg	ナトリウム	ナトリウム	657mg
昼食	昼	★全粥240g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 白菜と竹輪の煮びたし 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁			★全粥240g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 五目うの花 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★全粥240g 鯖のみぞれ煮 菜の花 ナスの挽肉炒め キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁			★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 塩枝豆 豚肉のチリソース炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁			★全粥240g オニオンソースハンバーグ 法蓮草ソテー 五目炒め煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁		
	食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
		エネルギー	エネルギー	261kcal	420kcal	エネルギー	エネルギー	229kcal	388kcal	エネルギー	エネルギー	322kcal	481kcal	エネルギー	エネルギー	242kcal
		蛋白質	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	蛋白質	13.5g
		脂質	脂質	14.5g	15.2g	脂質	脂質	10.5g	11.2g	脂質	脂質	21.9g	22.6g	脂質	脂質	12.6g
		炭水化物	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	炭水化物	18.2g
		ナトリウム	ナトリウム	934mg	1374mg	ナトリウム	ナトリウム	820mg	1260mg	ナトリウム	ナトリウム	830mg	1270mg	ナトリウム	ナトリウム	798mg
夕食	夕	★全粥240g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁			★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 梅和えスパゲティ ★味噌汁			★全粥240g ハッシュドポーク 麩の野菜あんかけ 春雨の酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁			★全粥240g 白身フライ ピーマンのおかか和え 豚挽き肉と切干大根の煮物 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		
	食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
		エネルギー	エネルギー	204kcal	363kcal	エネルギー	エネルギー	296kcal	455kcal	エネルギー	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	エネルギー	256kcal
		蛋白質	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	蛋白質	11.1g
		脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	17.2g	17.9g	脂質	脂質	8.9g	9.6g	脂質	脂質	12.5g
		炭水化物	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	炭水化物	24.7g	57.7g	炭水化物	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	炭水化物	24.2g
		ナトリウム	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	ナトリウム	852mg	1292mg	ナトリウム	ナトリウム	915mg	1355mg	ナトリウム	ナトリウム	932mg
合計	計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
		エネルギー	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	エネルギー	687kcal	1164kcal	エネルギー	エネルギー	687kcal	1164kcal	エネルギー	エネルギー	621kcal
		蛋白質	蛋白質	34.2g	45.3g	蛋白質	蛋白質	30.2g	41.3g	蛋白質	蛋白質	33.5g	44.6g	蛋白質	蛋白質	28.1g
		脂質	脂質	31.8g	33.9g	脂質	脂質	38.7g	40.8g	脂質	脂質	36.6g	38.7g	脂質	脂質	29.0g
		炭水化物	炭水化物	53.9g	152.9g	炭水化物	炭水化物	56.4g	155.4g	炭水化物	炭水化物	55.7g	154.7g	炭水化物	炭水化物	61.2g
		ナトリウム	ナトリウム	2237mg	3557mg	ナトリウム	ナトリウム	2279mg	3599mg	ナトリウム	ナトリウム	2216mg	3536mg	ナトリウム	ナトリウム	2387mg
		塩分	塩分	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量

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

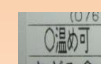
お食事の作り方



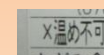
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- 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

		10月9日(月)			10月10日(火)			10月11日(水)			10月12日(木)			10月13日(金)		
朝	食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		切干大根と小松菜の煮物ムース		麦	鶏つくねとフキの煮物		卵乳麦	温泉玉子		卵麦	金時豆の煮物		乳麦	五目豆腐煮		
		ベーコンのごま酢和え		卵乳麦	菜の花のおひたし		乳麦	一夜漬		乳麦	若竹煮		麦	大根なます		
		★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)		
昼	食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		鶏の照焼		乳麦	赤魚の味噌煮		乳麦	鶏肉のカレー風味焼き		乳麦	鮭の照焼		麦	クリームコロッケ		
		赤玉南瓜の煮物		麦	薩摩芋と切昆布の煮物		乳麦	牛肉と根菜の煮物		乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物		乳麦	鶏肉のすき焼き煮		
		きのこきんぴら		乳麦	もやしサラダ		卵乳麦	メンマの中華和え		乳麦か	菜の花の辛子和え		乳麦	えんどう豆とベーコン炒め		
		★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)		
夕	食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白身の竜田揚げ		乳麦	豚肉の生姜焼		乳麦	白身フライタルタル		卵乳麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き		乳麦落	白身のおろし煮		
		白花豆煮		麦	大根の千切煮		乳麦	大豆大根煮		卵乳麦	白菜と麩の玉子とじ		卵乳麦	昆布煮豆		
		ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリネ		卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物		卵乳麦	青菜のおひたし		
		★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)		
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白身の竜田揚げ		乳麦	豚肉の生姜焼		乳麦	白身フライタルタル		卵乳麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き		乳麦落	白身のおろし煮		
		白花豆煮		麦	大根の千切煮		乳麦	大豆大根煮		卵乳麦	白菜と麩の玉子とじ		卵乳麦	昆布煮豆		
		ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリネ		卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物		卵乳麦	青菜のおひたし		
		★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)		
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白身の竜田揚げ		乳麦	豚肉の生姜焼		乳麦	白身フライタルタル		卵乳麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き		乳麦落	白身のおろし煮		
		白花豆煮		麦	大根の千切煮		乳麦	大豆大根煮		卵乳麦	白菜と麩の玉子とじ		卵乳麦	昆布煮豆		
		ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリネ		卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物		卵乳麦	青菜のおひたし		
		★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)		

★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