

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月6日(月)				11月7日(火)				11月8日(水)				11月9日(木)				11月10日(金)			
朝食	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・白菜)				★ごはん150g 肉豆腐煮 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生薑和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼き コンニャクの辛味炒め ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ミートインオムレツ れんこんの五目炒め煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	172kcal	433kcal		エネルギー	163kcal	429kcal		エネルギー	144kcal	398kcal		エネルギー	202kcal	469kcal		エネルギー	179kcal	435kcal	
	たんぱく質	11.6g	17.0g		たんぱく質	11.0g	16.9g		たんぱく質	8.5g	13.6g		たんぱく質	12.5g	18.3g		たんぱく質	12.7g	17.9g	
	脂質	5.8g	6.8g		脂質	6.8g	8.4g		脂質	6.3g	7.1g		脂質	6.5g	8.1g		脂質	7.5g	8.2g	
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 イカのトマトマリネ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(巻麴・えのき)				★ごはん150g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)				★ごはん150g ブリのごま醤油焼 平さやいんげん 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(巻麴・キャベツ)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	204kcal	466kcal		エネルギー	218kcal	474kcal		エネルギー	279kcal	541kcal		エネルギー	194kcal	450kcal		エネルギー	222kcal	486kcal	
	たんぱく質	15.4g	21.1g		たんぱく質	18.8g	23.9g		たんぱく質	16.3g	21.9g		たんぱく質	12.0g	17.1g		たんぱく質	15.1g	20.8g	
	脂質	11.2g	12.1g		脂質	9.6g	10.4g		脂質	17.9g	18.8g		脂質	8.7g	9.5g		脂質	10.5g	11.4g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 平さやいんげん さつま揚げの味噌炒め 菜の花のツナごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)				★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 人参クラッセ 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え ★味噌汁(巻麴・えのき)				★ごはん150g サワラの蒸し煮 ヒーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 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 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・なめこ)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	242kcal	498kcal		エネルギー	227kcal	489kcal		エネルギー	195kcal	463kcal		エネルギー	217kcal	473kcal		エネルギー	214kcal	474kcal	
	たんぱく質	12.6g	17.8g		たんぱく質	12.3g	17.9g		たんぱく質	16.4g	22.4g		たんぱく質	14.9g	20.1g		たんぱく質	13.1g	18.5g	
夕食	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 平さやいんげん さつま揚げの味噌炒め 菜の花のツナごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)				★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 人参クラッセ 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え ★味噌汁(巻麴・えのき)				★ごはん150g サワラの蒸し煮 ヒーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 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 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・なめこ)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	242kcal	498kcal		エネルギー	227kcal	489kcal		エネルギー	195kcal	463kcal		エネルギー	217kcal	473kcal		エネルギー	214kcal	474kcal	
	たんぱく質	12.6g	17.8g		たんぱく質	12.3g	17.9g		たんぱく質	16.4g	22.4g		たんぱく質	14.9g	20.1g		たんぱく質	13.1g	18.5g	
	脂質	12.4g	13.1g		脂質	10.8g	11.7g		脂質	8.1g	9.7g		脂質	13.3g	14.0g		脂質	11.7g	12.7g	
合計	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 平さやいんげん さつま揚げの味噌炒め 菜の花のツナごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)				★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 人参クラッセ 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え ★味噌汁(巻麴・えのき)				★ごはん150g サワラの蒸し煮 ヒーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 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 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・なめこ)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	618kcal	1397kcal		エネルギー	608kcal	1392kcal		エネルギー	618kcal	1402kcal		エネルギー	613kcal	1392kcal		エネルギー	615kcal	1395kcal	
	たんぱく質	39.6g	55.9g		たんぱく質	42.1g	58.7g		たんぱく質	41.2g	57.9g		たんぱく質	39.4g	55.5g		たんぱく質	40.9g	57.2g	
	脂質	29.4g	32.0g		脂質	27.2g	30.5g		脂質	32.3g	35.6g		脂質	28.5g	31.6g		脂質	29.7g	32.3g	
合計(間食込)	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 平さやいんげん さつま揚げの味噌炒め 菜の花のツナごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)				★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 人参クラッセ 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え ★味噌汁(巻麴・えのき)				★ごはん150g サワラの蒸し煮 ヒーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 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 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・なめこ)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	815kcal	1594kcal		エネルギー	815kcal	1599kcal		エネルギー	817kcal	1601kcal		エネルギー	812kcal	1591kcal		エネルギー	812kcal	1592kcal	
	たんぱく質	47.3g	63.6g		たんぱく質	48.2g	64.8g		たんぱく質	49.1g	65.8g		たんぱく質	47.3g	63.4g		たんぱく質	48.6g	64.9g	
	脂質	36.4g	39.0g		脂質	34.3g	37.6g		脂質	39.3g	42.6g		脂質	35.5g	38.6g		脂質	36.7g	39.3g	

※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

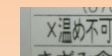


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

（カロリー1440kcal管理食） 週間献立表

	11月6日(月)			11月7日(火)			11月8日(水)			11月9日(木)			11月10日(金)		
朝食	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 中華キャベツ			★ごはん120g 肉豆腐煮 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼き コンニャクの辛味炒め			★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 菜の花のおひたし			★ごはん120g ミートインオムレツ れんこんの五目炒め煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え		
	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	172kcal	365kcal	エネルギー	163kcal	356kcal	エネルギー	144kcal	337kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	179kcal	372kcal
	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	12.7g	16.0g
昼食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし			★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 イカのトマトマリネ			★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ			★ごはん120g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め オクラの柚子胡椒和え			★ごはん120g ブリのごま醤油焼 平さやいんげん 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 カリフラワーのビクルス		
	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	204kcal	397kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	222kcal	415kcal
	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	15.1g	18.4g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん			★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮			★ごはん120g サワラの蒸し煮			★ごはん120g 鶏のマスタード焼き			★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め		
	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	242kcal	435kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	214kcal	407kcal
夕食	★ごはん120g 平さやいんげん さつま揚げの味噌炒め 菜の花のツナごま和え			★ごはん120g 人参クラッセ 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え			★ごはん120g ヒーマンソテー ヒーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え			★ごはん120g ミックスソテー ひとくちがんも煮 キャベツのあっさり昆布和え			★ごはん120g ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ		
	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	242kcal	435kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	214kcal	407kcal
	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	13.1g	16.4g
合計	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん			★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮			★ごはん120g サワラの蒸し煮			★ごはん120g 鶏のマスタード焼き			★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め		
	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	618kcal	1197kcal	エネルギー	608kcal	1187kcal	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal
	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	40.9g	50.8g
合計(間食込)	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん			★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮			★ごはん120g サワラの蒸し煮			★ごはん120g 鶏のマスタード焼き			★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め		
	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	815kcal	1394kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	49.1g	59.0g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	48.6g	58.5g

※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

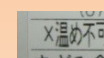


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。
 注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

（たんぱく40g管理食） 週間献立表

	11月6日(月)				11月7日(火)				11月8日(水)				11月9日(木)				11月10日(金)																							
朝食	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの旨辛煮 麩とえのきのさつと煮 南瓜サラダ				★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スパトマト炒め ごぼうのごま酢和え				★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 牛肉とひじきの炒め煮 マリネサラダ				★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ナスと麩の炒め煮 カラフルサラダ				★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん さつま芋のオレンジ煮 コールスローサラダ																							
	乳麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦 卵乳麦				乳麦 麦 卵乳麦 麦				卵麦 麦 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 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																							
	303kcal 8.2g 19.3g 22.3g 642mg 518mg 133mg 1.6g				263kcal 6.7g 10.7g 35.4g 516mg 302mg 94mg 1.3g				254kcal 6.8g 16.6g 19.2g 500mg 443mg 91mg 1.3g				289kcal 8.7g 17.7g 23.8g 477mg 418mg 100mg 1.2g				532kcal 12.8g 18.3g 76.6g 478mg 479mg 165mg 1.2g																							
	546kcal 12.3g 19.9g 75.1g 643mg 579mg 198mg 1.6g				506kcal 10.8g 11.3g 88.2g 517mg 363mg 159mg 1.3g				497kcal 10.9g 17.2g 72.0g 501mg 504mg 156mg 1.3g				532kcal 12.8g 18.3g 76.6g 478mg 479mg 165mg 1.2g				529kcal 7.7g 16.3g 84.8g 505mg 510mg 132mg 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																							
	10.4g 17.3g 26.6g 427mg 606mg 179mg 1.1g				11.2g 27.0g 25.3g 726mg 422mg 146mg 1.8g				8.9g 22.1g 21.1g 759mg 414mg 129mg 1.9g				8.3g 20.8g 31.3g 744mg 504mg 99mg 1.9g				9.5g 25.4g 19.5g 662mg 224mg 82mg 1.7g																							
	550kcal 14.5g 17.9g 79.4g 428mg 667mg 244mg 1.1g				632kcal 15.3g 27.6g 78.1g 727mg 483mg 211mg 1.8g				572kcal 13.0g 22.7g 73.9g 760mg 475mg 194mg 1.9g				592kcal 12.4g 21.4g 84.1g 745mg 565mg 164mg 1.9g				598kcal 13.6g 26.0g 72.3g 663mg 285mg 147mg 1.7g																							
	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 カレーの照焼 平さやいんげん れんこんの主佐煮 さっぱりポテトサラダ				★ごはん150g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 竹輪の五色きんぴら ナスの挽肉炒め				★ごはん150g 塩タレポーク 春雨のマヨネーズ炒め 五目野菜の甘酢和え				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参クラッセ ごま風味炒め コーンサラダ				★ごはん150g チキンのオイスターマヨ ヒーマンソテー 切干大根のカレーきんぴら 春雨のサラダ																							
	麦 麦 麦 卵				麦 乳麦 卵乳麦 麦				麦 卵乳麦 麦 麦				乳麦 麦 麦 卵乳麦				卵麦 卵乳麦 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 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																							
	307kcal 10.4g 17.3g 26.6g 427mg 606mg 179mg 1.1g				389kcal 11.2g 27.0g 25.3g 726mg 422mg 146mg 1.8g				329kcal 8.9g 22.1g 21.1g 759mg 414mg 129mg 1.9g				349kcal 8.3g 20.8g 31.3g 744mg 504mg 99mg 1.9g				355kcal 9.5g 25.4g 19.5g 662mg 224mg 82mg 1.7g																							
	550kcal 14.5g 17.9g 79.4g 428mg 667mg 244mg 1.1g				632kcal 15.3g 27.6g 78.1g 727mg 483mg 211mg 1.8g				572kcal 13.0g 22.7g 73.9g 760mg 475mg 194mg 1.9g				592kcal 12.4g 21.4g 84.1g 745mg 565mg 164mg 1.9g				598kcal 13.6g 26.0g 72.3g 663mg 285mg 147mg 1.7g																							
	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																							
	10.4g 17.3g 26.6g 427mg 606mg 179mg 1.1g				11.2g 27.0g 25.3g 726mg 422mg 146mg 1.8g				8.9g 22.1g 21.1g 759mg 414mg 129mg 1.9g				8.3g 20.8g 31.3g 744mg 504mg 99mg 1.9g				9.5g 25.4g 19.5g 662mg 224mg 82mg 1.7g																							
	550kcal 14.5g 17.9g 79.4g 428mg 667mg 244mg 1.1g				632kcal 15.3g 27.6g 78.1g 727mg 483mg 211mg 1.8g				572kcal 13.0g 22.7g 73.9g 760mg 475mg 194mg 1.9g				592kcal 12.4g 21.4g 84.1g 745mg 565mg 164mg 1.9g				598kcal 13.6g 26.0g 72.3g 663mg 285mg 147mg 1.7g																							
	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	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 マカロニと法蓮草のソテー ブロッコリーのツナマヨ和え				◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g マニニョムチキン風 うま塩キャベツ 豚肉と大根のピリ辛煮 和風マヨネーズ和え				◎バナナアップル(缶) /5g ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこあん ジャーマンポテト マカロニサラダ				◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g 肉野菜炒め ひき肉と里芋の味噌煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ				◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース ジャガ芋ときのこの煮物 ツナあつさり煮																							
	麦 乳麦 卵麦				麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 卵麦				麦 乳麦 卵乳麦 麦				乳麦 麦 麦 麦																							
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット																							
	エネルギー 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																							
	366kcal 11.8g 25.7g 21.4g 615mg 428mg 147mg 1.6g				356kcal 12.8g 23.7g 21.4g 726mg 467mg 137mg 1.8g				393kcal 14.0g 23.7g 29.4g 581mg 528mg 209mg 1.5g				332kcal 11.9g 23.0g 17.7g 675mg 473mg 157mg 1.7g				575kcal 16.0g 23.6g 70.5g 676mg 534mg 222mg 1.7g																							
	609kcal 15.9g 26.3g 74.2g 616mg 489mg 212mg 1.6g				599kcal 16.9g 24.3g 74.2g 727mg 528mg 202mg 1.8g				636kcal 18.1g 24.3g 82.2g 582mg 589mg 274mg 1.5g				575kcal 16.0g 23.6g 70.5g 676mg 534mg 222mg 1.7g				585kcal 17.1g 21.3g 77.6g 670mg 700mg 243mg 1.7g																							
	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																							
	11.8g 25.7g 21.4g 615mg 428mg 147mg 1.6g				12.8g 23.7g 21.4g 726mg 467mg 137mg 1.8g				14.0g 23.7g 29.4g 581mg 528mg 209mg 1.5g				11.9g 23.0g 17.7g 675mg 473mg 157mg 1.7g				16.0g 23.6g 70.5g 676mg 534mg 222mg 1.7g																							
	609kcal 15.9g 26.3g 74.2g 616mg 489mg 212mg 1.6g				599kcal 16.9g 24.3g 74.2g 727mg 528mg 202mg 1.8g				636kcal 18.1g 24.3g 82.2g 582mg 589mg 274mg 1.5g				575kcal 16.0g 23.6g 70.5g 676mg 534mg 222mg 1.7g				585kcal 17.1g 21.3g 77.6g 670mg 700mg 243mg 1.7g																							
	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 豚肉のお好み焼風 マカロニと法蓮草のソテー ブロッコリーのツナマヨ和え				★ごはん150g マニニョムチキン風 うま塩キャベツ 豚肉と大根のピリ辛煮 和風マヨネーズ和え				★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこあん ジャーマンポテト マカロニサラダ				★ごはん150g 肉野菜炒め ひき肉と里芋の味噌煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ				★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース ジャガ芋ときのこの煮物 ツナあつさり煮																							
	麦 乳麦 卵麦				麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 卵麦				麦 乳麦 卵乳麦 麦				乳麦 麦 麦 麦																							
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																							
	976kcal 30.4g 62.3g 70.3g 1684mg 1552mg 459mg 4.3g				1705kcal 42.7g 64.1g 228.7g 1687mg 1735mg 654mg 4.3g				1008kcal 30.7g 61.4g 82.1g 1968mg 1191mg 377mg 4.9g				1737kcal 43.0g 63.2g 240.5g 1971mg 1374mg 572mg 4.9g				976kcal 29.7g 62.4g 69.7g 1840mg 1385mg 429mg 4.7g				1705kcal 42.0g 64.2g 228.1g 1843mg 1568mg 624mg 4.7g				970kcal 28.9g 61.5g 72.8g 1896mg 1395mg 356mg 4.8g				1699kcal 41.2g 63.3g 231.2g 1899mg 1578mg 551mg 4.8g				983kcal 26.1g 61.8g 76.3g 1836mg 1312mg 327mg 4.7g				1712kcal 38.4g 63.6g 234.7g 1839mg 1495mg 522mg 4.7g			
	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															
	30.4g 62.3g 70.3g 1684mg 1552mg 459mg 4.3g				42.7g 64.1g 228.7g 1687mg 1735mg 654mg 4.3g				30.7g 61.4g 82.1g 1968mg 1191mg 377mg 4.9g				43.0g 63.2g 240.5g 1971mg 1374mg 572mg 4.9g				29.7g 62.4g 69.7g 1840mg 1385mg 429mg 4.7g				42.0g 64.2g 228.1g 1843mg 1568mg 624mg 4.7g				28.9g 61.5g 72.8g 1896mg 1395mg 356mg 4.8g				41.2g 63.3g 231.2g 1899mg 1578mg 551mg 4.8g				26.1g 61.8g 76.3g 1836mg 1312mg 327mg 4.7g				38.4g 63.6g 234.7g 1839mg 1495mg 522mg 4.7g			
	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											
	10.4g 17.3g 26.6g 427mg 606mg 179mg 1.1g				11.2g 27.0g 25.3g 726mg 422mg 146mg 1.8g				8.9g 22.1g 21.1g 759mg 414mg 129mg 1.9g				8.3g 20.8g 31.3g 744mg 504mg 99mg 1.9g				8.3g 20.8g 31.3g 744mg 504mg 99mg 1.9g				9.5g 25.4g 19.5g 662mg 224mg 82mg 1.7g				9.5g 25.4g 19.5g 662mg 224mg 82mg 1.7g				13.6g 26.0g 72.3g 663mg 285mg 147mg 1.7g				13.6g 26.0g 72.3g 663mg 285mg 147mg 1.7g							
	550kcal 14.5g 17.9g 79.4g 428mg 667mg 244mg 1.1g				632kcal 15.3g 27.6g 78.1g 727mg 483mg 211mg 1.8g				572kcal 13.0g 22.7g 73.9g 760mg 475mg 194mg 1.9g				592kcal 12.4g 21.4g 84.1g 745mg 565mg 164mg 1.9g				598kcal 13.6g 26.0g 72.3g 663mg 285mg 147mg 1.7g				598kcal 13.6g 26.0g 72.3g 663mg 285mg 147mg 1.7g				598kcal 13.6g 26.0g 72.3g 663mg 285mg 147mg 1.7g				598kcal 13.6g 26.0g 72.3g 663mg 285mg 147mg 1.7g				598kcal 13.6g 26.0g 72.3g 663mg 285mg 147mg 1.7g							
	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											
	10.4g 17.3g 26.6g 427mg 606mg 179mg 1.1g				11.2g 27.0g 25.3g 726mg 422mg 146mg 1.8g				8.9g 22.1g 21.1g 759mg 414mg 129mg 1.9g				8.3g 20.8g 31.3g 744mg 504mg 99mg 1.9g				8.3g 20.8g 31.3g 744mg 504mg 99mg 1.9g				9.5g 25.4g 19.5g 662mg 224mg 82mg 1.7g				9.5g 25.4g 19.5g 662mg 224mg 82mg 1.7g				13.6g 26.0g 72.3g 663mg 285mg 147mg 1.7g				13.6g 26.0g 72.3g 663mg 285mg 147mg 1.7g							
550kcal 14.5g 17.9g 79.4g 428mg 667mg 244mg 1.1g				632kcal 15.3g 27.6g 78.1g 727mg 483mg 211mg 1.8g				572kcal 13.0g 22.7g 73.9g 760mg 475mg 194mg 1.9g				592kcal 12.4g 21.4g 84.1g 745mg 565mg 164mg 1.9g				598kcal 13.6g 26.0g 72.3g 663mg 285mg 147mg 1.7g				598kcal 13.6g 26.0g 72.3g 663mg 285mg 147mg 1.7g				598kcal 13.6g 26.0g 72.3g 663mg 285mg 147mg 1.7g				598kcal 13.6g 26.0g 72.3g 663mg 285mg 147mg 1.7g				598kcal 13.6g 26.0g 72.3g 663mg 285mg 147mg 1.7g								
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												
10.4g 17.3g 26.6g 427mg 606mg 179mg 1.1g				11.2g 27.0g 25.3g 726mg 422mg 146mg 1.8g				8.9g 22.1g 21.1g 759mg 414mg 129mg 1.9g				8.3g 20.8g 31.3g 744mg 504mg 99mg 1.9g				8.3g 20.8g 31.3g 744mg 504mg 99mg 1.9g				9.5g 25.4g 19.5g 662mg 224mg 82mg 1.7g				9.5g 25.4g 19.5g 662mg 224mg 82mg 1.7g				13.6g 26.0g 72.3g 663mg 285mg 147mg 1.7g				13.6g 26.0g 72.3g 663mg 285mg 147mg 1.7g								
550kcal 14.5g 17.9g 79.4g 428mg 667mg 244mg 1.1g				632kcal 15.3g 27.6g 78.1g 727mg 483mg 211mg 1.8g				572kcal 13.0g 22.7g 73.9g 760mg 475mg 194mg 1.9g				592kcal 12.4g 21.4g 84.1g 745mg 565mg 164mg 1.9g				598kcal 13.6g 26.0g 72.3g 663mg 285mg 147mg 1.7g				598kcal 13.6g 26.0g 72.3g 663mg 285mg 147mg 1.7g																				

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月6日(月)				11月7日(火)				11月8日(水)				11月9日(木)				11月10日(金)			
朝食	★ごはん180g 肉団子と白菜のとりみ煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪の五色きんぴら				★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 スープキャベツ				★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 げんちゃん煮 インゲンのごま和え				★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし				★ごはん180g 肉詰いなり煮 里芋のおろし煮 パンパンシーサラダ			
	卵麦 乳麦 乳麦 卵麦				卵麦 乳麦 乳麦 卵麦				乳麦 麦 麦 麦				卵麦 麦 麦 麦				卵麦 麦 麦 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			
	165kcal 8.0g 7.0g 17.6g 568mg 272mg 114mg 1.4g				127kcal 4.6g 7.5g 10.9g 717mg 268mg 56mg 1.8g				219kcal 10.3g 13.6g 15.3g 568mg 586mg 177mg 1.4g				214kcal 8.4g 11.2g 20.0g 785mg 341mg 93mg 2.0g				180kcal 10.0g 6.8g 20.1g 686mg 552mg 168mg 1.7g			
	455kcal 12.9g 7.7g 80.5g 569mg 344mg 191mg 1.4g				417kcal 9.5g 8.2g 73.8g 718mg 340mg 133mg 1.8g				509kcal 15.2g 14.3g 78.2g 569mg 658mg 254mg 1.4g				504kcal 13.3g 11.9g 82.9g 786mg 413mg 170mg 2.0g				470kcal 14.9g 7.5g 83.0g 687mg 624mg 245mg 1.7g			
	★ごはん180g チキンのオイスターマヨ 人参クラッセ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の中華和え				★ごはん180g カレーのスパイス揚 オクラのペペロンチーノ 豚肉のマヨマスタード炒め 白菜と昆布のナムル				★ごはん180g 塩タレホーク れんこんの五目炒め煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)				★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ぶきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ				★ごはん180g ヤシニョムチキン風 人参クラッセ ブロッコリーのペペロンチーノ 青菜のおかかマヨネーズ和え			
	卵麦 乳麦 麦 卵麦				麦 卵麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 卵麦				麦 乳麦 卵乳麦 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 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			
	271kcal 13.0g 15.5g 18.9g 818mg 320mg 162mg 2.1g				352kcal 20.0g 22.1g 18.6g 656mg 598mg 235mg 1.7g				264kcal 15.0g 14.4g 17.8g 705mg 506mg 216mg 1.8g				319kcal 15.0g 15.4g 26.2g 665mg 512mg 169mg 1.7g				292kcal 14.8g 18.6g 17.7g 836mg 450mg 179mg 2.1g			
	間食	◎バナナ(缶)150g ★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 大豆とごぼうの煮物 キャベツの白ドレ和え				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とかぶの生姜煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 野菜のごま和え				◎バナナ(缶)150g ★ごはん180g さつまいもパイルオーブン焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ミックスマカロニサラダ				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ホッケの磯辺焼 平さやいんげん 豚肉としめじの生姜バター風味 玉ねぎパササラダ		
夕食	麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 乳麦				麦 乳麦 麦落か 卵乳麦				麦 卵麦 卵乳麦				麦 卵乳麦 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			
	352kcal 18.5g 23.5g 17.0g 643mg 887mg 267mg 1.6g				277kcal 15.2g 13.8g 22.5g 674mg 612mg 192mg 1.7g				310kcal 16.8g 19.6g 14.5g 709mg 509mg 196mg 1.8g				280kcal 16.0g 17.7g 14.3g 679mg 569mg 191mg 1.7g				283kcal 15.7g 15.7g 17.3g 711mg 440mg 207mg 1.8g			
	642kcal 23.4g 24.2g 79.9g 644mg 959mg 344mg 1.6g				567kcal 20.1g 14.5g 85.4g 675mg 684mg 269mg 1.7g				600kcal 21.7g 20.3g 77.4g 710mg 581mg 273mg 1.8g				570kcal 20.9g 18.4g 77.2g 680mg 641mg 268mg 1.7g				573kcal 20.6g 16.4g 80.2g 712mg 512mg 284mg 1.8g			
	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 大豆とごぼうの煮物 キャベツの白ドレ和え				★ごはん180g 豚肉とかぶの生姜煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 野菜のごま和え				★ごはん180g さつまいもパイルオーブン焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ミックスマカロニサラダ				★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え				★ごはん180g ホッケの磯辺焼 平さやいんげん 豚肉としめじの生姜バター風味 玉ねぎパササラダ			
	麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 乳麦				麦落か 麦落か 卵乳麦				卵麦 卵乳麦				卵乳麦 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			
	788kcal 39.5g 46.0g 53.5g 2029mg 1479mg 543mg 5.1g				756kcal 39.8g 43.4g 52.0g 2047mg 1478mg 483mg 5.2g				793kcal 42.1g 47.6g 47.6g 1982mg 1601mg 589mg 5.0g				813kcal 39.4g 44.3g 60.5g 2129mg 1422mg 453mg 5.4g				755kcal 40.5g 41.1g 55.1g 2233mg 1442mg 554mg 5.6g			
	1658kcal 54.2g 48.1g 242.2g 2032mg 1695mg 774mg 5.1g				1626kcal 54.5g 45.5g 240.7g 2050mg 1694mg 714mg 5.2g				1663kcal 56.8g 49.7g 236.3g 1985mg 1817mg 820mg 5.0g				1683kcal 54.1g 46.4g 249.2g 2132mg 1638mg 684mg 5.4g				1625kcal 55.2g 43.2g 243.8g 2236mg 1658mg 785mg 5.6g			
合計	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 大豆とごぼうの煮物 キャベツの白ドレ和え				★ごはん180g 豚肉とかぶの生姜煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 野菜のごま和え				★ごはん180g さつまいもパイルオーブン焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ミックスマカロニサラダ				★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え				★ごはん180g ホッケの磯辺焼 平さやいんげん 豚肉としめじの生姜バター風味 玉ねぎパササラダ			
合計(間食込)	卵麦 乳麦 乳麦 卵麦				卵麦 乳麦 乳麦 卵麦				卵麦 乳麦 乳麦 卵麦				卵麦 乳麦 乳麦 卵麦				卵麦 乳麦 乳麦 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 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			
	914kcal 40.1g 46.2g 84.0g 2031mg 1593mg 549mg 5.1g				884kcal 40.6g 43.6g 82.9g 2053mg 1598mg 497mg 5.2g				919kcal 42.7g 47.8g 78.1g 1984mg 1715mg 595mg 5.0g				909kcal 40.2g 44.5g 83.5g 2135mg 1535mg 465mg 5.4g				883kcal 41.3g 41.3g 86.0g 2239mg 1562mg 568mg 5.6g			
	1784kcal 54.8g 48.3g 272.7g 2034mg 1809mg 780mg 5.1g				1754kcal 55.3g 45.7g 271.6g 2056mg 1814mg 728mg 5.2g				1789kcal 57.4g 49.9g 266.8g 1987mg 1931mg 826mg 5.0g				1779kcal 54.9g 46.6g 272.2g 2138mg 1751mg 696mg 5.4g				1753kcal 56.0g 43.4g 274.7g 2242mg 1778mg 799mg 5.6g			
	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 大豆とごぼうの煮物 キャベツの白ドレ和え				★ごはん180g 豚肉とかぶの生姜煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 野菜のごま和え				★ごはん180g さつまいもパイルオーブン焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ミックスマカロニサラダ				★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え				★ごはん180g ホッケの磯辺焼 平さやいんげん 豚肉としめじの生姜バター風味 玉ねぎパササラダ			
	卵麦 乳麦 乳麦 卵麦				卵麦 乳麦 乳麦 卵麦				卵麦 乳麦 乳麦 卵麦				卵麦 乳麦 乳麦 卵麦				卵麦 乳麦 乳麦 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			

「やわらか普通食」 週間献立表

		11月6日(月)			11月7日(火)			11月8日(水)			11月9日(木)			11月10日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 中華うま煮 春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 法蓮草と油揚げの煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g イカと白菜の中華煮 乳麦か 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽の酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 麦 ごぼう大豆 三色炒め煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 卵麦 里芋のかに風あんかけ 青菜のおろし和え ★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	195kcal	461kcal	エネルギー	140kcal	406kcal	エネルギー	109kcal	383kcal	エネルギー	163kcal	441kcal	エネルギー	113kcal	385kcal
	蛋白質	蛋白質	5.8g	11.5g	蛋白質	6.4g	12.1g	蛋白質	8.8g	14.6g	蛋白質	11.1g	17.7g	蛋白質	6.5g	12.8g
	脂 質	脂 質	11.4g	12.3g	脂 質	2.6g	3.5g	脂 質	2.4g	3.3g	脂 質	5.6g	7.3g	脂 質	3.5g	4.5g
	炭水化物	炭水化物	16.5g	72.6g	炭水化物	22.9g	79.3g	炭水化物	13.1g	71.3g	炭水化物	16.7g	73.3g	炭水化物	15.0g	72.2g
	ナトリウム	ナトリウム	754mg	1197mg	ナトリウム	792mg	1254mg	ナトリウム	671mg	1112mg	ナトリウム	619mg	1063mg	ナトリウム	581mg	1022mg
	塩 分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼 食		★やわらかごはん180g サワラのごま焼 平さやいんげん 鶏肉と野菜の中華炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚キムチ ふきの含め煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g チキンピカタ 麦 春雨の五目炒め れんこんサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 麦 大根の酢漬 白菜とミンチの中華炒め 麦か マカロニとパプリカのサラダ ★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 乳麦 カリフラワーとウィンナーのカレー煮 麦落 キャベツのビーナッツ和え ★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	218kcal	491kcal	エネルギー	195kcal	465kcal	エネルギー	322kcal	600kcal	エネルギー	263kcal	535kcal	エネルギー	212kcal	478kcal
	蛋白質	蛋白質	15.9g	22.0g	蛋白質	10.5g	16.4g	蛋白質	11.3g	17.8g	蛋白質	15.8g	22.0g	蛋白質	8.7g	14.4g
	脂 質	脂 質	9.5g	10.5g	脂 質	11.0g	11.9g	脂 質	19.5g	21.2g	脂 質	11.9g	12.9g	脂 質	11.9g	12.8g
	炭水化物	炭水化物	17.0g	74.3g	炭水化物	13.3g	70.5g	炭水化物	24.7g	81.5g	炭水化物	20.0g	77.0g	炭水化物	19.3g	75.6g
	ナトリウム	ナトリウム	863mg	1305mg	ナトリウム	799mg	1240mg	ナトリウム	851mg	1293mg	ナトリウム	751mg	1192mg	ナトリウム	735mg	1198mg
	塩 分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕 食		★やわらかごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 豆腐のかに風あんかけ 野菜の三杯酢 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 麦 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 生姜焼き 麦落 ジャガイモと椎茸の煮物 麦 青菜のわさび和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ 麦 人参のきな粉和え 麦 ナスの挽肉炒め 卵麦 ベーコンと白菜のマリネ ★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	229kcal	496kcal	エネルギー	323kcal	600kcal	エネルギー	197kcal	474kcal	エネルギー	260kcal	527kcal	エネルギー	281kcal	548kcal
	蛋白質	蛋白質	9.2g	15.1g	蛋白質	11.4g	17.7g	蛋白質	17.2g	23.4g	蛋白質	11.8g	17.5g	蛋白質	13.8g	19.6g
	脂 質	脂 質	11.8g	12.7g	脂 質	17.0g	18.7g	脂 質	7.5g	8.5g	脂 質	14.2g	15.1g	脂 質	15.6g	16.5g
	炭水化物	炭水化物	20.9g	77.4g	炭水化物	31.3g	87.8g	炭水化物	14.9g	73.0g	炭水化物	20.7g	77.1g	炭水化物	21.6g	78.1g
	ナトリウム	ナトリウム	875mg	1320mg	ナトリウム	804mg	1246mg	ナトリウム	868mg	1309mg	ナトリウム	824mg	1268mg	ナトリウム	833mg	1275mg
	塩 分	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	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	642kcal	1448kcal	エネルギー	658kcal	1471kcal	エネルギー	628kcal	1457kcal	エネルギー	686kcal	1503kcal	エネルギー	606kcal	1411kcal
	蛋白質	蛋白質	30.9g	48.6g	蛋白質	28.3g	46.2g	蛋白質	37.3g	55.8g	蛋白質	38.7g	57.2g	蛋白質	29.0g	46.8g
	脂 質	脂 質	32.7g	35.5g	脂 質	30.6g	34.1g	脂 質	29.4g	33.0g	脂 質	31.7g	35.3g	脂 質	31.0g	33.8g
	炭水化物	炭水化物	54.4g	224.3g	炭水化物	67.5g	237.6g	炭水化物	52.7g	225.8g	炭水化物	57.4g	227.4g	炭水化物	55.9g	225.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2492mg	3822mg	ナトリウム	2395mg	3740mg	ナトリウム	2390mg	3714mg	ナトリウム	2194mg	3523mg	ナトリウム	2149mg	3495mg
	塩 分	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.0g	9.6g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.8g

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

お食事の作り方



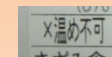
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマーク
が目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「刻み食」 週間献立表

		11月6日(月)		11月7日(火)		11月8日(水)		11月9日(木)		11月10日(金)						
朝食		★全粥240g がんもどきの含め煮 中華うま煮 春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 里芋のそぼろ煮 法蓮草と油揚げの煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g イカと白菜の中華煮 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 大根と鶏肉のごま味噌煮 ごぼう大豆 三色炒め煮 ★味噌汁		★全粥240g 油揚げの玉子とし 里芋のかに風あんかけ 青菜のおろし和え ★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			
	エネルギー	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	109kcal	268kcal	エネルギー	163kcal	322kcal	エネルギー	113kcal	272kcal
	蛋白質	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	6.5g	10.2g
	脂質	脂質	11.4g	12.1g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	2.4g	3.1g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	3.5g	4.2g
	炭水化物	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	22.9g	55.9g	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	15.0g	48.0g
	ナトリウム	ナトリウム	754mg	1194mg	ナトリウム	792mg	1232mg	ナトリウム	671mg	1111mg	ナトリウム	619mg	1059mg	ナトリウム	581mg	1021mg
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼食		★全粥240g サワラのごま焼 平さやいんげん 鶏肉と野菜の中華炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 豚キムチ ふきの含め煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁		★全粥240g チキンピカタ 春雨の五目炒め れんこんサラダ ★味噌汁		★全粥240g アジの幽庵焼 大根の酢漬 白菜とミンチの中華炒め マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん カリフラワーとウインナーのカレー煮 キャベツのピーナッツ和え ★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	218kcal	377kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	322kcal	481kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	212kcal	371kcal
	蛋白質	蛋白質	15.9g	19.6g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	8.7g	12.4g
	脂質	脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	11.9g	12.6g
	炭水化物	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	24.7g	57.7g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	19.3g	52.3g
	ナトリウム	ナトリウム	863mg	1303mg	ナトリウム	799mg	1239mg	ナトリウム	851mg	1291mg	ナトリウム	751mg	1191mg	ナトリウム	735mg	1175mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕食		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 豆腐のかに風あんかけ 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁		★全粥240g 白身魚の味噌煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 生姜焼き ジャガイモと椎茸の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁		★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え ナスの挽肉炒め ベーコンと白菜のマリネ ★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	229kcal	388kcal	エネルギー	323kcal	482kcal	エネルギー	197kcal	356kcal	エネルギー	260kcal	419kcal	エネルギー	281kcal	440kcal
	蛋白質	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	17.2g	20.9g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	13.8g	17.5g
	脂質	脂質	11.8g	12.5g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	15.6g	16.3g
	炭水化物	炭水化物	20.9g	53.9g	炭水化物	31.3g	64.3g	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	21.6g	54.6g
	ナトリウム	ナトリウム	875mg	1315mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	868mg	1308mg	ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	833mg	1273mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	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	642kcal	1119kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal	エネルギー	686kcal	1163kcal	エネルギー	606kcal	1083kcal
	蛋白質	蛋白質	30.9g	42.0g	蛋白質	28.3g	39.4g	蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	38.7g	49.8g	蛋白質	29.0g	40.1g
	脂質	脂質	32.7g	34.8g	脂質	30.6g	32.7g	脂質	29.4g	31.5g	脂質	31.7g	33.8g	脂質	31.0g	33.1g
	炭水化物	炭水化物	54.4g	153.4g	炭水化物	67.5g	166.5g	炭水化物	52.7g	151.7g	炭水化物	57.4g	156.4g	炭水化物	55.9g	154.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2492mg	3812mg	ナトリウム	2395mg	3715mg	ナトリウム	2390mg	3710mg	ナトリウム	2194mg	3514mg	ナトリウム	2149mg	3469mg
	塩分	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.8g

★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

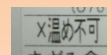


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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6日(月)			11月7日(火)			11月8日(水)			11月9日(木)			11月10日(金)		
朝		★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		
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	99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	137kcal	311kcal
	蛋白質	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	2.9g	6.7g
	脂質	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	6.6g	7.3g
	炭水化物	炭水化物	13.7g	52.1g	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	17.6g	56.0g
	ナトリウム	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	467mg	990mg	ナトリウム	561mg	1084mg
	塩分	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g
昼		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		
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	143kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	186kcal	360kcal
	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	10.5g	14.3g
	脂質	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.4g	8.1g
	炭水化物	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	20.0g	58.4g	炭水化物	19.6g	58.0g
	ナトリウム	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	812mg	1335mg	ナトリウム	780mg	1303mg	ナトリウム	670mg	1193mg	ナトリウム	891mg	1414mg
	塩分	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.6g
夕		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の照焼き ブロックリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		
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	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	232kcal	406kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal
	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	6.8g	10.6g
	脂質	脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	9.5g	10.2g
	炭水化物	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	21.8g	60.2g	炭水化物	16.0g	54.4g
	ナトリウム	ナトリウム	613mg	1136mg	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	764mg	1287mg	ナトリウム	735mg	1258mg	ナトリウム	728mg	1251mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	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	418kcal	940kcal	エネルギー	398kcal	920kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal
	蛋白質	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.3g	26.7g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	20.2g	31.6g
	脂質	脂質	16.2g	18.3g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	23.5g	25.6g
	炭水化物	炭水化物	52.0g	167.2g	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	45.0g	160.2g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	53.2g	168.4g
	ナトリウム	ナトリウム	1905mg	3474mg	ナトリウム	2136mg	3705mg	ナトリウム	2048mg	3617mg	ナトリウム	1872mg	3441mg	ナトリウム	2180mg	3749mg
	塩分	食塩相当量	4.9g	8.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.2g	9.2g	食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.6g	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。

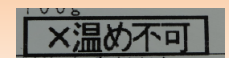
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



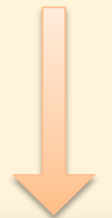
次にフタをして15分程
温めます。追加で火はかけ
ません。

(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