

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月20日(月)		11月21日(火)		11月22日(水)		11月23日(木)		11月24日(金)		
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	
	オムレツ	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	筑前煮	豚バラのすき焼き煮	豚バラのすき焼き煮	豚バラのすき焼き煮	白菜とがんもの煮物	大豆の洋風五目煮	大豆の洋風五目煮	大豆の洋風五目煮	
	ホワイトソース	高野豆腐の味噌煮	食べるトマトスープ	高野豆腐の味噌煮	高野豆腐の味噌煮	高野豆腐の味噌煮	コンニャクの辛味炒め	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	竹輪の五色きんぴら	
	ひじきとベーコンの煮物	蒸し鶏と春雨の炒め物	法蓮草と切干のおひたし	蒸し鶏と春雨の炒め物	蒸し鶏と春雨の炒め物	蒸し鶏と春雨の炒め物	菜の花とひじきのごま和え	大根とごぼうの甘辛煮	大根とごぼうの甘辛煮	大根とごぼうの甘辛煮	
	春雨のピーナッツ和え	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(えのき・切干)	★味噌汁(えのき・切干)	★味噌汁(えのき・切干)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	
★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
エネルギー	184kcal	440kcal	138kcal	406kcal	217kcal	472kcal	133kcal	395kcal	177kcal	431kcal	
たんぱく質	9.1g	14.3g	7.7g	13.7g	12.3g	17.3g	7.6g	13.3g	10.8g	15.9g	
脂質	8.8g	9.5g	5.2g	6.8g	11.2g	12.0g	7.5g	8.4g	6.3g	7.1g	
炭水化物	17.0g	71.9g	14.7g	69.8g	16.2g	70.6g	11.4g	67.1g	19.0g	73.2g	
ナトリウム	734mg	881mg	703mg	932mg	631mg	857mg	607mg	833mg	659mg	807mg	
食塩相当量	1.9g	2.2g	1.8g	2.4g	1.6g	2.2g	1.5g	2.1g	1.7g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	
	チキンカレーのルー	豚たまキャベツ	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	豚たまキャベツ	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	豚たまキャベツ	サワラのエスカベッシュ	豚肉とキャベツの塩おおか	豚肉とキャベツの塩おおか	豚肉とキャベツの塩おおか	
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	ごぼう大豆	蒸し鶏と小松菜のごま和え	ごぼう大豆	蒸し鶏と小松菜のごま和え	ごぼう大豆	カリフラワーの柚子味噌和え	春雨の中華和え	春雨の中華和え	春雨の中華和え	
	人蔘しりしり	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	
	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)										
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
エネルギー	246kcal	512kcal	290kcal	544kcal	220kcal	487kcal	264kcal	518kcal	239kcal	494kcal	
たんぱく質	17.2g	23.0g	18.1g	23.2g	16.1g	22.0g	19.4g	24.5g	12.5g	17.5g	
脂質	9.9g	11.5g	17.3g	18.1g	10.9g	12.0g	12.7g	13.5g	12.6g	13.4g	
炭水化物	20.9g	75.8g	15.8g	70.0g	14.9g	70.8g	15.9g	70.3g	18.8g	73.5g	
ナトリウム	926mg	1153mg	607mg	755mg	797mg	1024mg	906mg	1054mg	759mg	986mg	
食塩相当量	2.4g	2.9g	1.5g	1.9g	2.0g	2.6g	2.3g	2.7g	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g									
	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	
	白身魚のムニエル	揚げ豆腐の挽肉あん	タルタルソース(小袋)	あんかけお魚ハンバーグ	あんかけお魚ハンバーグ	あんかけお魚ハンバーグ	鶏肉ときのこのバター醤油	フリの磯辺焼	フリの磯辺焼	フリの磯辺焼	
	麩の野菜あんかけ	五色煮	カリフラワーの甘酢漬	麩の野菜あんかけ	麩の野菜あんかけ	麩の野菜あんかけ	ジャガ芋の中華炒め	ヒーマンソテー	ヒーマンソテー	ヒーマンソテー	
	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(若芽・しめじ)	イカのトマトマリネ	炒り豆腐	炒り豆腐	炒り豆腐	
	★味噌汁(えのき・おつゆ麩)										
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
エネルギー	203kcal	466kcal	210kcal	465kcal	215kcal	471kcal	222kcal	489kcal	230kcal	494kcal	
たんぱく質	13.7g	19.3g	15.3g	20.5g	13.6g	18.7g	14.1g	19.9g	16.7g	22.3g	
脂質	8.1g	9.0g	10.6g	11.4g	10.8g	11.6g	10.4g	12.0g	12.4g	13.3g	
炭水化物	17.8g	73.6g	14.5g	69.3g	15.8g	70.7g	18.1g	73.1g	11.7g	67.8g	
ナトリウム	414mg	641mg	700mg	946mg	702mg	930mg	722mg	949mg	806mg	1033mg	
食塩相当量	1.1g	1.6g	1.8g	2.4g	1.8g	2.4g	1.8g	2.4g	1.8g	2.6g	
合計	エネルギー	633kcal	1418kcal	638kcal	1415kcal	652kcal	1430kcal	619kcal	1402kcal	646kcal	1419kcal
	たんぱく質	40.0g	56.6g	41.1g	57.4g	42.0g	58.0g	41.1g	57.7g	40.0g	55.7g
	脂質	26.8g	30.0g	33.1g	36.3g	32.9g	35.6g	30.6g	33.9g	31.3g	33.8g
	炭水化物	55.7g	221.3g	45.0g	209.1g	46.9g	212.1g	45.4g	210.5g	49.5g	214.5g
	ナトリウム	2074mg	2675mg	2010mg	2633mg	2130mg	2811mg	2235mg	2836mg	2224mg	2826mg
食塩相当量	5.4g	6.7g	5.1g	6.7g	5.4g	7.2g	5.6g	7.2g	5.7g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1615kcal	845kcal	1622kcal	850kcal	1628kcal	816kcal	1599kcal	847kcal	1620kcal
	たんぱく質	47.7g	64.3g	47.2g	63.5g	48.9g	64.9g	48.8g	65.4g	47.4g	63.1g
	脂質	33.8g	37.0g	40.2g	43.4g	39.9g	42.6g	37.6g	40.9g	38.3g	40.8g
	炭水化物	83.5g	249.1g	76.9g	241.0g	75.8g	241.0g	73.2g	238.3g	78.4g	243.4g
	ナトリウム	2150mg	2751mg	2084mg	2707mg	2204mg	2885mg	2311mg	2912mg	2301mg	2903mg
食塩相当量	5.6g	6.9g	5.3g	6.9g	5.6g	7.4g	5.8g	7.4g	5.9g	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。



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

	11月20日(月)		11月21日(火)		11月22日(水)		11月23日(木)		11月24日(金)		
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	オムレツ	卵麦	筑前煮	麦	豚バラのすき焼き煮	麦	白菜とがんもの煮物	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	
	ホワイトソース	卵麦	食べるトマトスープ	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	コンニャクの辛味炒め	麦	竹輪の五色きんぴら	卵麦	
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	菜の花とひじきのごま和え	麦	大根とごぼうの甘辛煮	麦	
	春雨のピーナッツ和え	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	184kcal	377kcal	138kcal	331kcal	217kcal	410kcal	133kcal	326kcal	177kcal	370kcal	
たんぱく質	9.1g	12.4g	7.7g	11.0g	12.3g	15.6g	7.6g	10.9g	10.8g	14.1g	
脂質	8.8g	9.3g	5.2g	5.7g	11.2g	11.7g	7.5g	8.0g	6.3g	6.8g	
炭水化物	17.0g	58.9g	14.7g	56.6g	16.2g	58.1g	11.4g	53.3g	19.0g	60.9g	
ナトリウム	734mg	735mg	703mg	704mg	631mg	632mg	607mg	608mg	659mg	660mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	チキンカレーのルー	乳麦	豚たまキャベツ	卵麦	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	麦	サワラのエスカベッシュ	乳麦	豚肉とキャベツの塩おかつ	麦	
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	ごぼう大豆	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜のおろし煮	麦	
	人参しりしり	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	麦	春雨の中華和え	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	246kcal	439kcal	290kcal	483kcal	220kcal	413kcal	264kcal	457kcal	239kcal	432kcal	
たんぱく質	17.2g	20.5g	18.1g	21.4g	16.1g	19.4g	19.4g	22.7g	12.5g	15.8g	
脂質	9.9g	10.4g	17.3g	17.8g	10.9g	11.4g	12.7g	13.2g	12.6g	13.1g	
炭水化物	20.9g	62.8g	15.8g	57.7g	14.9g	56.8g	15.9g	57.8g	18.8g	60.7g	
ナトリウム	926mg	927mg	607mg	608mg	797mg	798mg	906mg	907mg	759mg	760mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	2.3g	2.3g	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	白身魚のムニエル	麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	あんかけお魚ハンバーグ	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	フリの磯辺焼	麦	
	タルタルソース(小袋)	卵麦	五色煮	麦	人参のきんぴら	麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	ヒーマンソテー	卵麦	
	麩の野菜あんかけ	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	肉野菜煮込み	麦	イカのトマトマリネ	麦	炒り豆腐	卵麦	
	カリフラワーの甘酢漬				インゲンとツナのマスタード和え	卵麦			白菜と昆布のナムル	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	203kcal	396kcal	210kcal	403kcal	215kcal	408kcal	222kcal	415kcal	230kcal	423kcal	
たんぱく質	13.7g	17.0g	15.3g	18.6g	13.6g	16.9g	14.1g	17.4g	16.7g	20.0g	
脂質	8.1g	8.6g	10.6g	11.1g	10.8g	11.3g	10.4g	10.9g	12.4g	12.9g	
炭水化物	17.8g	59.7g	14.5g	56.4g	15.8g	57.7g	18.1g	60.0g	11.7g	53.6g	
ナトリウム	414mg	415mg	700mg	701mg	702mg	703mg	722mg	723mg	806mg	807mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	
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	633kcal	1212kcal	638kcal	1217kcal	652kcal	1231kcal	619kcal	1198kcal	646kcal	1225kcal
	たんぱく質	40.0g	49.9g	41.1g	51.0g	42.0g	51.9g	41.1g	51.0g	40.0g	49.9g
	脂質	26.8g	28.3g	33.1g	34.6g	32.9g	34.4g	30.6g	32.1g	31.3g	32.8g
	炭水化物	55.7g	181.4g	45.0g	170.7g	46.9g	172.6g	45.4g	171.1g	49.5g	175.2g
ナトリウム	2074mg	2077mg	2010mg	2013mg	2130mg	2133mg	2235mg	2238mg	2224mg	2227mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	5.4g	5.4g	5.6g	5.6g	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1409kcal	845kcal	1424kcal	850kcal	1429kcal	816kcal	1395kcal	847kcal	1426kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	47.2g	57.1g	48.9g	58.8g	48.8g	58.7g	47.4g	57.3g
	脂質	33.8g	35.3g	40.2g	41.7g	39.9g	41.4g	37.6g	39.1g	38.3g	39.8g
	炭水化物	83.5g	209.2g	76.9g	202.6g	75.8g	201.5g	73.2g	198.9g	78.4g	204.1g
	ナトリウム	2150mg	2153mg	2084mg	2087mg	2204mg	2207mg	2311mg	2314mg	2301mg	2304mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	5.6g	5.6g	5.8g	5.8g	5.9g	5.9g	

※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。  
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

	11月20日(月)		11月21日(火)		11月22日(水)		11月23日(木)		11月24日(金)						
朝食	★ごはん150g	鶏肉カレー	★ごはん150g	かんもときの含め煮	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	ロールキャベツのスープ					
	卵麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵麦	スイーツハンバーグ	卵麦	人参の炒り煮	卵麦	ジャガ芋のカレー煮	卵麦	ウィンナーときのこの炒め物					
	卵乳麦	コールスローサラダ	卵乳麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	カラフルサラダ	卵乳麦	なすの中華風南蛮漬	卵乳麦	若芽のごま酢和え					
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
	エネルギー	303kcal	546kcal	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	203kcal	446kcal	エネルギー	245kcal	488kcal	エネルギー	161kcal	404kcal
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	5.5g	9.6g
	脂質	21.4g	22.0g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	10.6g	11.2g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	7.9g	8.5g
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	22.9g	75.7g	炭水化物	19.9g	72.7g
	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	760mg	761mg
	カリウム	459mg	520mg	カリウム	504mg	565mg	カリウム	508mg	520mg	カリウム	405mg	466mg	カリウム	382mg	443mg
リン	86mg	151mg	リン	139mg	204mg	リン	119mg	184mg	リン	78mg	143mg	リン	98mg	163mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん150g	豚生姜焼き丼	★ごはん150g	さつま芋と鶏肉の炒め物	★ごはん150g	ブリの蒲焼	★ごはん150g	さつまいもチップ	★ごはん150g	ささみ大葉フライ					
	卵麦	切干大根煮	卵麦	ナスと麩の炒め煮	卵麦	人参クラッセ	卵麦	さつま芋のレモン煮	卵麦	キャベツソテー					
	卵乳麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵乳麦	オクラの柚子胡椒和え	卵乳麦	菜の花のクリーム煮	卵乳麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵乳麦	赤玉南瓜煮					
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	413kcal	656kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	13.1g	17.2g
	脂質	22.1g	22.7g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	19.9g	20.5g
	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	36.7g	89.5g	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	37.9g	90.7g	炭水化物	45.5g	98.3g
	ナトリウム	901mg	902mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	576mg	577mg
	カリウム	413mg	474mg	カリウム	539mg	600mg	カリウム	489mg	550mg	カリウム	635mg	696mg	カリウム	568mg	629mg
リン	164mg	229mg	リン	137mg	202mg	リン	130mg	195mg	リン	135mg	200mg	リン	149mg	214mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	★ごはん150g	◎黄桃(缶) 1/5g	★ごはん150g	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	★ごはん150g	◎黄桃(缶) 1/5g	★ごはん150g	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	★ごはん150g					
	卵麦	赤魚の竜田揚	卵麦	根菜入りハンバーグ	卵麦	チャプチェ	卵麦	チキンのフィオリソース	卵麦	鯖の磯辺焼き					
	卵乳麦	きのこあん	卵乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	卵乳麦	スパソテー	卵乳麦	人参シャトー					
	卵	きんぴられんこん	卵	シヤーマンポテト	卵	プロッコリーのツナマヨ和え	卵	切干大根のカレーきんぴら	卵	春雨のマヨネーズ炒め					
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	396kcal	639kcal
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.6g	15.7g
	脂質	19.1g	19.9g	脂質	18.0g	18.0g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	25.4g	26.0g	脂質	27.3g	27.9g
	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	24.8g	77.6g
	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	637mg	638mg
カリウム	485mg	546mg	カリウム	496mg	557mg	カリウム	467mg	528mg	カリウム	263mg	324mg	カリウム	431mg	492mg	
リン	169mg	234mg	リン	87mg	152mg	リン	144mg	209mg	リン	117mg	182mg	リン	168mg	233mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
夕食	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	1004kcal	1733kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	62.6g	64.4g	脂質	52.4g	54.2g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	55.1g	56.9g
	炭水化物	75.3g	233.7g	炭水化物	103.7g	262.1g	炭水化物	74.9g	233.3g	炭水化物	83.2g	241.6g	炭水化物	90.2g	248.6g
	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	1912mg	1915mg	ナトリウム	1957mg	1960mg	ナトリウム	1973mg	1976mg
	カリウム	1357mg	1540mg	カリウム	1539mg	1722mg	カリウム	1464mg	1647mg	カリウム	1303mg	1486mg	カリウム	1381mg	1564mg
	リン	419mg	614mg	リン	363mg	558mg	リン	393mg	588mg	リン	330mg	525mg	リン	415mg	610mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1067kcal	1796kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1033kcal
たんぱく質		30.2g	42.5g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	30.5g	42.8g
脂質		62.7g	64.5g	脂質	52.5g	54.3g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	55.2g	57.0g
炭水化物		90.5g	248.9g	炭水化物	119.2g	277.6g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	98.7g	257.1g	炭水化物	105.4g	263.8g
ナトリウム		2072mg	2075mg	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	1974mg	1977mg
カリウム		1414mg	1597mg	カリウム	1599mg	1782mg	カリウム	1521mg	1704mg	カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1438mg	1621mg
リン		422mg	617mg	リン	370mg	565mg	リン	396mg	591mg	リン	337mg	532mg	リン	418mg	613mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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。

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月20日(月)		11月21日(火)		11月22日(水)		11月23日(木)		11月24日(金)			
朝食	★ごはん180g	豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり れんこんサラダ	★ごはん180g	卵麦 目玉焼き えのきのきんひら さつま芋サラダ	★ごはん180g	卵麦 寄せ豆腐のうずあひ 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ	★ごはん180g	卵麦 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め	★ごはん180g	卵麦 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め ハムと春雨のサラダ		
	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	220kcal	510kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	206kcal	496kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	8.8g	13.7g
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	7.6g	8.3g
	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	19.3g	82.2g
	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	333mg	334mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	620mg	621mg
	カリウム	488mg	560mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	320mg	392mg	カリウム	582mg	654mg
	リン	133mg	210mg	リン	144mg	221mg	リン	103mg	180mg	リン	160mg	237mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g	キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	★ごはん180g	卵麦 ささみ大葉フライ インケンソテー 五色煮豆 野菜のピーナッツ和え	★ごはん180g	卵麦 ごんがりハンバーグ 特製テミグラスソース 塩ゆでアスパラ キャベツとウインナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風	★ごはん180g	卵麦 白身魚の四川風ソース 豚肉のマヨマスタード炒め 大根なます	★ごはん180g	卵麦 豚ばら肉炒め 白菜の中華そぼろ煮 菜の花のおひたし		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	287kcal	577kcal
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	17.8g	22.7g
	脂質	11.6g	12.3g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	16.7g	17.4g
	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	25.9g	88.8g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	15.7g	78.6g
	ナトリウム	881mg	882mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	710mg	711mg
	カリウム	736mg	808mg	カリウム	591mg	663mg	カリウム	567mg	639mg	カリウム	513mg	585mg
	リン	210mg	287mg	リン	197mg	274mg	リン	188mg	265mg	リン	263mg	340mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃(缶)150g	★ごはん180g 鯖の塩焼 平さやいんげん 法蓮草ソテー 玉子入ハヤサラダ	◎みかん(缶)150g	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ホテトマサラダ	◎ハイチツプル(缶)150g	★ごはん180g ホットケの照焼 ピーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ	◎黄桃(缶)150g	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ	◎ハイチツプル(缶)150g	★ごはん180g ブリの味噌焼 塩枝豆 麩とえのきのさっと煮 切干と人参のハリハリ		
	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	320kcal	610kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	306kcal	596kcal
	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	12.6g	17.5g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	19.1g	19.8g
	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	20.7g	83.6g
	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	721mg	722mg
	カリウム	426mg	498mg	カリウム	624mg	696mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	482mg	554mg
	リン	179mg	256mg	リン	209mg	286mg	リン	207mg	284mg	リン	173mg	250mg
	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	812kcal	1682kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	774kcal	1644kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	41.0g	55.7g
	脂質	47.5g	49.6g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	43.4g	45.5g
	炭水化物	57.4g	246.1g	炭水化物	68.3g	257.0g	炭水化物	55.1g	243.8g	炭水化物	55.7g	244.4g
	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	2051mg	2054mg
	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1598mg	1814mg	カリウム	1393mg	1609mg	カリウム	1577mg	1793mg
	リン	522mg	753mg	リン	550mg	781mg	リン	498mg	729mg	リン	596mg	827mg
	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	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		940kcal	1810kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	928kcal	1798kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal
たんぱく質		40.2g	54.9g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	41.8g	56.5g
脂質		47.7g	49.8g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	46.8g	48.9g	脂質	43.6g	45.7g
炭水化物		88.3g	277.0g	炭水化物	91.3g	280.0g	炭水化物	85.6g	274.3g	炭水化物	86.6g	275.3g
ナトリウム		2070mg	2073mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	2057mg	2060mg
カリウム		1770mg	1986mg	カリウム	1711mg	1927mg	カリウム	1507mg	1723mg	カリウム	1697mg	1913mg
リン		536mg	767mg	リン	562mg	793mg	リン	504mg	735mg	リン	610mg	841mg
食塩相当量		5.2g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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。



- 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

	11月20日(月)		11月21日(火)		11月22日(水)		11月23日(木)		11月24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		
	麩と大根の煮物	麦	和風ポトフ	乳麦	豚すき風煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦	
	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	大根と竹輪の煮物	麦	キャベツの土佐煮	麦	担々風春雨	麦落	
	キャベツの漬物柚子風味	麦	バンバンジーサラダ	乳麦	キャロットラペ	麦	根菜の柚子マリネ	麦	枝豆とオクラのおかか和え	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	
	エネルギー	89kcal	355kcal	121kcal	398kcal	144kcal	414kcal	145kcal	411kcal	130kcal	413kcal
蛋白質	4.2g	9.8g	5.1g	11.5g	6.5g	12.3g	5.7g	11.5g	8.8g	15.7g	
脂質	1.6g	2.5g	3.4g	5.1g	5.2g	6.1g	8.0g	8.9g	4.1g	5.9g	
炭水化物	14.3g	70.7g	18.1g	74.6g	17.3g	74.5g	12.9g	69.2g	14.7g	72.0g	
ナトリウム	533mg	995mg	528mg	970mg	616mg	1058mg	649mg	1092mg	592mg	1033mg	
塩分	1.4g	2.5g	1.3g	2.5g	1.6g	2.7g	1.7g	2.8g	1.5g	2.6g	
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		
	プリのごま醤油焼	麦	鶏の天ぷら	卵麦	メバルみりん焼	麦	治部風煮物	麦	ホッケの照焼	麦	
	人参のきんぴら	麦	天ぷらのタレ	麦	人参のレモン煮	乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	法蓮草ソテー	乳麦	
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	インゲンソテー	乳麦	揚げナスの肉味噌からめ	麦落	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	ひじきの具だくさん煮	麦	
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦	
	★味噌汁	麦	煮生酢	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	
エネルギー	316kcal	597kcal	189kcal	462kcal	331kcal	607kcal	292kcal	558kcal	247kcal	515kcal	
蛋白質	17.4g	23.9g	13.5g	19.6g	13.7g	20.1g	13.5g	19.2g	13.7g	19.5g	
脂質	20.2g	21.9g	5.2g	6.2g	22.5g	24.2g	16.4g	17.3g	15.0g	15.9g	
炭水化物	14.4g	71.7g	23.3g	80.6g	18.3g	74.7g	22.4g	78.6g	15.0g	71.7g	
ナトリウム	766mg	1207mg	760mg	1202mg	705mg	1146mg	783mg	1225mg	743mg	1187mg	
塩分	1.9g	3.1g	1.9g	3.1g	1.8g	2.9g	2.0g	3.1g	1.9g	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		
	キャベツと豚肉の塩あんかけ		牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	さば梅煮	麦	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦	
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	切干大根としらすの煮物	麦	オクラのパペロンチーノ	麦	麩の野菜あんかけ	麦	炒り豆腐	卵乳麦	
	若芽とパインの酢の物	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	金時豆煮	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	若芽ともやしの酢の物	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	イカと若芽の酢の物	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	
	エネルギー	208kcal	481kcal	304kcal	571kcal	211kcal	492kcal	226kcal	497kcal	259kcal	526kcal
蛋白質	11.0g	17.1g	11.1g	17.0g	11.7g	18.0g	11.1g	16.8g	12.0g	18.0g	
脂質	8.9g	9.9g	20.1g	21.0g	4.3g	5.3g	13.5g	14.4g	14.9g	15.8g	
炭水化物	21.1g	78.3g	19.0g	75.7g	31.7g	90.8g	12.8g	70.1g	18.6g	75.1g	
ナトリウム	837mg	1280mg	888mg	1330mg	857mg	1298mg	750mg	1192mg	897mg	1341mg	
塩分	2.1g	3.3g	2.3g	3.4g	2.2g	3.3g	1.9g	3.0g	2.3g	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	
	エネルギー	613kcal	1433kcal	614kcal	1431kcal	686kcal	1513kcal	663kcal	1466kcal	636kcal	1454kcal
	蛋白質	32.6g	50.8g	29.7g	48.1g	31.9g	50.4g	30.3g	47.5g	34.5g	53.2g
	脂質	30.7g	34.3g	28.7g	32.3g	32.0g	35.6g	37.9g	40.6g	34.0g	37.6g
	炭水化物	49.8g	220.7g	60.4g	230.9g	67.3g	240.0g	48.1g	217.9g	48.3g	218.8g
	ナトリウム	2136mg	3482mg	2176mg	3502mg	2178mg	3502mg	2182mg	3509mg	2232mg	3561mg
	塩分	5.4g	8.9g	5.5g	9.0g	5.6g	8.9g	5.6g	8.9g	5.7g	9.0g

★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

	11月20日(月)		11月21日(火)		11月22日(水)		11月23日(木)		11月24日(金)							
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	麩と大根の煮物	麦	和風ポトフ	乳麦	豚すき風煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦						
	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	大根と竹輪の煮物	麦	キャベツの土佐煮	麦	担々風春雨	麦落						
	キャベツの漬物柚子風味	麦	パンパンジーサラダ	乳麦	キャロットラペ	麦	根菜の柚子マリネ	麦	枝豆とオクラのおかか和え	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	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	89kcal	248kcal	エネルギー	121kcal	280kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	145kcal	304kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	
蛋白質	蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	8.8g	12.5g	
脂質	脂質	1.6g	2.3g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	4.1g	4.8g	
炭水化物	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	14.7g	47.7g	
ナトリウム	ナトリウム	533mg	973mg	ナトリウム	528mg	968mg	ナトリウム	616mg	1056mg	ナトリウム	649mg	1089mg	ナトリウム	592mg	1032mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	プリのごま醤油焼	麦	鶏の天ぷら	卵麦	メバルみりん焼	麦	治部風煮物	麦	ホッケの照焼	麦						
	人参のきんぴら	麦	天ぷらのタレ	麦	人参のレモン煮	乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	法蓮草ソテー	乳麦						
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	インゲンソテー	乳麦	揚げナスの肉味噌からめ	麦落	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	ひじきの具だくさん煮	麦						
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦						
	★味噌汁	麦	煮生酢	麦	★味噌汁	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	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	316kcal	475kcal	エネルギー	189kcal	348kcal	エネルギー	331kcal	490kcal	エネルギー	292kcal	451kcal	エネルギー	247kcal	406kcal	
蛋白質	蛋白質	17.4g	21.1g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	13.7g	17.4g	
脂質	脂質	20.2g	20.9g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	22.5g	23.2g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	15.0g	15.7g	
炭水化物	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	23.3g	56.3g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	22.4g	55.4g	炭水化物	15.0g	48.0g	
ナトリウム	ナトリウム	766mg	1206mg	ナトリウム	760mg	1200mg	ナトリウム	705mg	1145mg	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	743mg	1183mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	キャベツと豚肉の塩あんかけ		牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	さば梅煮	麦	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦						
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	切干大根としらすの煮物	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	麩の野菜あんかけ	麦	炒り豆腐	卵乳麦						
	若芽とパインの酢の物	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	金時豆煮	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	若芽ともやしの酢の物	麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	イカと若芽の酢の物	麦	★味噌汁	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	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	208kcal	367kcal	エネルギー	304kcal	463kcal	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	226kcal	385kcal	エネルギー	259kcal	418kcal	
蛋白質	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	12.0g	15.7g	
脂質	脂質	8.9g	9.6g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	14.9g	15.6g	
炭水化物	炭水化物	21.1g	54.1g	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	31.7g	64.7g	炭水化物	12.8g	45.8g	炭水化物	18.6g	51.6g	
ナトリウム	ナトリウム	837mg	1277mg	ナトリウム	888mg	1328mg	ナトリウム	857mg	1297mg	ナトリウム	750mg	1190mg	ナトリウム	897mg	1337mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	613kcal	1090kcal	エネルギー	614kcal	1091kcal	エネルギー	686kcal	1163kcal	エネルギー	663kcal	1140kcal	エネルギー	636kcal	1113kcal
	蛋白質	蛋白質	32.6g	43.7g	蛋白質	29.7g	40.8g	蛋白質	31.9g	43.0g	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	34.5g	45.6g
	脂質	脂質	30.7g	32.8g	脂質	28.7g	30.8g	脂質	32.0g	34.1g	脂質	37.9g	40.0g	脂質	34.0g	36.1g
	炭水化物	炭水化物	49.8g	148.8g	炭水化物	60.4g	159.4g	炭水化物	67.3g	166.3g	炭水化物	48.1g	147.1g	炭水化物	48.3g	147.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2136mg	3456mg	ナトリウム	2176mg	3496mg	ナトリウム	2178mg	3498mg	ナトリウム	2182mg	3502mg	ナトリウム	2232mg	3552mg
塩分	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.7g	9.0g	

★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。



このマークが自印



- 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20日(月)			11月21日(火)			11月22日(水)			11月23日(木)			11月24日(金)			
朝 食	★全粥240g	はんぺんの玉子とじ 卵乳麦		★全粥240g	肉団子のソース炒め 卵乳麦		★全粥240g	大根の干切煮 乳麦		★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦		★全粥240g	牛肉と根菜の煮物 乳麦		
		赤玉南瓜の煮物 麦			ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦			若芽の酢味噌和え 乳麦			昆布の佃煮 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	123kcal	297kcal	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	90kcal	264kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	137kcal	311kcal
	蛋白質	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	4.1g	7.9g
	脂質	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g
	炭水化物	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	14.0g	52.4g	炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	15.4g	53.8g
	ナトリウム	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	608mg	1131mg	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	487mg	1010mg	ナトリウム	722mg	1245mg
	塩分	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g
昼 食	★全粥240g	白身の味噌煮 乳麦		★全粥240g	とんかつ 卵乳麦		★全粥240g	鮭の西京焼 乳麦		★全粥240g	豚肉の生姜焼 乳麦		★全粥240g	赤魚の味噌煮 乳麦		
		がんと煮 麦			鶏大根の味噌煮 乳麦			ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦			五日豆腐煮 乳麦			ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦		
		野菜の三杯酢 麦			きのこきんぴら 乳麦			もやしサラダ 卵乳麦			法蓮草と油揚げの煮物 麦			切干大根とベーコンの煮物 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	183kcal	357kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	163kcal	337kcal
	蛋白質	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g
	炭水化物	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	21.2g	59.6g	炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g
	ナトリウム	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	845mg	1368mg	ナトリウム	979mg	1502mg	ナトリウム	829mg	1352mg	ナトリウム	867mg	1390mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	鶏の幽庵焼き 乳麦		★全粥240g	白身魚しんじょう 卵乳麦		★全粥240g	鶏肉のデミソース煮 乳麦		★全粥240g	白身の竜田揚げ 乳麦		★全粥240g	鶏の照焼 乳麦		
		豚肉と大根の煮物 麦			油揚げと菜の花の煮物 麦			竹輪の五色きんぴら 乳麦			肉団子の甘酢煮 卵乳麦			金時豆の煮物 乳麦		
		法蓮草のおひたし 乳麦			若芽のゴマ酢和え 麦			ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦			菜の花の辛子和え 乳麦			若竹煮 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	180kcal	354kcal	エネルギー	194kcal	368kcal	エネルギー	190kcal	364kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	176kcal	350kcal
	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂質	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	6.3g	7.0g
	炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	22.2g	60.6g	炭水化物	21.3g	59.7g
	ナトリウム	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	849mg	1372mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	705mg	1228mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.1g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	521kcal	1043kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal
	蛋白質	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g
	脂質	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.1g	29.2g	脂質	23.1g	25.2g	脂質	24.7g	26.8g	脂質	19.7g	21.8g
	炭水化物	炭水化物	53.3g	168.5g	炭水化物	55.0g	170.2g	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	52.2g	167.4g
ナトリウム	ナトリウム	2115mg	3684mg	ナトリウム	2212mg	3781mg	ナトリウム	2281mg	3850mg	ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	2294mg	3863mg	
塩分	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.8g	

★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。

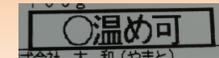
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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