（カロリー1600kcal管理食）週間献立表

	11月4日（月）		11月5日（火）		11月6日（水）		11月7日（木）		11月8日（金）	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	白菜とがんもの煮物	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	鶏肉のカレー煮	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落
	竹輪のごま炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	大根とツナの炒め物	麦	野菜のチリソース煮	麦	和風ポトフ	乳麦
	カリフラワーの甘酢漬け		法蓮草と油揚の煮物	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	もずくの酢の物	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦
	★すまし汁（椎茸・豆腐）	麦	★すまし汁（豆腐・えのき）	麦	★味噌汁（揚げ・なめこ）		★味噌汁（巻麸・キャベツ）	麦	★すまし汁（錦糸玉子・えのき）	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 165kcal	419kcal	エネルギー 161kcal	415kcal	エネルギー 175kcal	441kcal	エネルギー 167kcal	431kcal	エネルギー 162kcal	421kcal
	たんぱく質 9.8g	14.9g	たんぱく質 12.7g	17.8g	たんぱく質 11.0g	16.8g	たんぱく質 5.4g	11.1g	たんぱく質 9.3g	14.5g
	脂質 7.2g	8.0g	脂質 5.8g	6.6g	脂質 8.6g	10.2g	脂質 8.5g	9.4g	脂質 7.1g	8.4g
	炭水化物 16.3g	70.7g	炭水化物 16.2g	70.4g	炭水化物 15.1g	70.0g	炭水化物 16.9g	73.0g	炭水化物 16.6g	70.8g
	ナトリウム 742mg	890mg	ナトリウム 655mg	803mg	ナトリウム 689mg	916mg	ナトリウム 768mg	995mg	ナトリウム 575mg	740mg
	食塩相当量 1.9g	2.3g	食塩相当量 1.7g	2.0g	食塩相当量 1.8g	2.3g	食塩相当量 2.0g	2.5g	食塩相当量 1.5g	1.9g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	サワラの味噌煮		筑前煮	麦	メンチカツ	乳麦	白身魚の西京焼		マーボ豆腐	麦落
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦え	塩ゆでアスパラ		平さやいんげん		大根の柚香煮	麦
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	イカと白菜の中華煮	乳麦か	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	イカと若芽の和え物	麦
	若芽としらすのおひたし	麦	★味噌汁（しめじ・切干）		法蓮草のおひたし	麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	★味噌汁（巻麸・しめじ）	麦
	★味噌汁（白菜・なめこ）				★味噌汁（若芽・キャベツ）		★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 226kcal	482kcal	エネルギー 248kcal	503kcal	エネルギー 213kcal	470kcal	エネルギー 186kcal	441kcal	エネルギー 174kcal	436kcal
	たんぱく質 17.4g	22.5g	たんぱく質 13.3g	18.4g	たんぱく質 11.4g	16.7g	たんぱく質 15.8g	20.8g	たんぱく質 12.1g	17.8g
	脂質 10.2g	11.0g	脂質 13.0g	13.8g	脂質 11.3g	12.1g	脂質 7.1g	7.9g	脂質 7.4g	8.3g
	炭水化物 14.8g	69.7g	炭水化物 19.1g	73.7g	炭水化物 16.7g	72.0g	炭水化物 14.6g	69.2g	炭水化物 15.6g	71.3g
	ナトリウム 882mg	1110mg	ナトリウム 753mg	979mg	ナトリウム 698mg	950mg	ナトリウム 747mg	975mg	ナトリウム 771mg	997mg
	食塩相当量 2.2g	2.8g	食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 1.8g	2.4g	食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 2.0g	2.5g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	鶏肉の香草焼	乳麦	豚肉と野菜のトマト炒め		ポッケの酒粕焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	ブリのごま焼	麦
	うま塩キャベツ	麦か	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ブロッコリー		ミックスソテー	乳麦	オクラのペペロンチーノ	
	白菜の煮びたし	麦	切干と人参のハリハリ	麦	インゲンの生姜炒め	麦	ひとくちがんも煮	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦
	野菜サラダ	卵麦えか	★味噌汁（おつゆ麸・キャベツ）	麦	キャベツのミモザサラダ	卵麦	菜の花としめじの和え物	麦	キャベツのあっさり昆布和え	
	ドレッシング（小袋）	卵麦			★味噌汁（豆腐・白菜）		★すまし汁（えのき・おつゆ麸）	麦	★味噌汁（小松菜・切干）	
	★味噌汁（若芽・巻麸）	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 223kcal	485kcal	エネルギー 217kcal	481kcal	エネルギー 250kcal	511kcal	エネルギー 267kcal	523kcal	エネルギー 275kcal	531kcal
	たんぱく質 15.4g	21.1g	たんぱく質 15.2g	20.8g	たんぱく質 18.3g	23.7g	たんぱく質 19.8g	25.0g	たんぱく質 20.2g	25.3g
	脂質 14.7g	15.6g	脂質 10.4g	11.3g	脂質 11.7g	12.7g	脂質 16.0g	16.7g	脂質 14.5g	15.3g
	炭水化物 7.7g	63.5g	炭水化物 14.9g	71.0g	炭水化物 15.5g	70.6g	炭水化物 9.5g	64.4g	炭水化物 15.8g	70.5g
	ナトリウム 544mg	795mg	ナトリウム 731mg	958mg	ナトリウム 690mg	918mg	ナトリウム 680mg	827mg	ナトリウム 696mg	924mg
	食塩相当量 1.4g	2.0g	食塩相当量 1.9g	2.4g	食塩相当量 1.8g	2.3g	食塩相当量 1.7g	2.1g	食塩相当量 1.8g	2.4g
		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 614kcal	1386kcal	エネルギー 626kcal	1399kcal	エネルギー 638kcal	1422kcal	エネルギー 620kcal	1395kcal	エネルギー 611kcal	1388kcal
	たんぱく質 42.6g	58.5g	たんぱく質 41.2g	57.0g	たんぱく質 40.7g	57.2g	たんぱく質 41.0g	56.9g	たんぱく質 41.6g	57.6g
	脂質 32.1g	34.6g	脂質 29.2g	31.7g	脂質 31.6g	35.0g	脂質 31.6g	34.0g	脂質 29.0g	32.0g
	炭水化物 38.8g	203.9g	炭水化物 50.2g	215.1g	炭水化物 47.3g	212.6g	炭水化物 41.0g	206.6g	炭水化物 48.0g	212.6g
	ナトリウム 2168mg	2795mg	ナトリウム 2139mg	2740mg	ナトリウム 2077mg	2784mg	ナトリウム 2195mg	2797mg	ナトリウム 2042mg	2661mg
	食塩相当量 5.5g	7.1g	食塩相当量 5.5g	6.9g	食塩相当量 5.4g	7.0g	食塩相当量 5.6g	7.1g	食塩相当量 5.3g	6.8g
合計（間食込）	エネルギー 821kcal	1593kcal	エネルギー 823kcal	1596kcal	エネルギー 839kcal	1623kcal	エネルギー 818kcal	1593kcal	エネルギー 818kcal	1595kcal
	たんぱく質 48.7g	64.6g	たんぱく質 48.9g	64.7g	たんぱく質 48.1g	64.6g	たんぱく質 47.9g	63.8g	たんぱく質 47.7g	63.7g
	脂質 39.2g	41.7g	脂質 36.2g	38.7g	脂質 38.6g	42.0g	脂質 38.6g	41.0g	脂質 36.1g	39.1g
	炭水化物 70.7g	235.8g	炭水化物 78.0g	242.9g	炭水化物 76.2g	241.5g	炭水化物 69.9g	235.5g	炭水化物 79.9g	244.5g
	ナトリウム 2242mg	2869mg	ナトリウム 2215mg	2816mg	ナトリウム 2154mg	2861mg	ナトリウム 2269mg	2871mg	ナトリウム 2116mg	2735mg
	食塩相当量 5.7g	7.3g	食塩相当量 5.7g	7.1g	食塩相当量 5.6g	7.2g	食塩相当量 5.8g	7.3g	食塩相当量 5.5g	7.0g

※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。

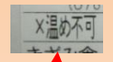
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

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

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

④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印

⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

（カロリー1440kcal管理食）週間献立表

	11月4日（月）		11月5日（火）		11月6日（水）		11月7日（木）		11月8日（金）	
朝食	★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	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	鶏肉のカレー煮	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落
	竹輪のごま炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	大根とツナの炒め物	麦	野菜のチリソース煮	麦	和風ポトフ	乳麦
	カリフラワーの甘酢漬け		法蓮草と油揚の煮物	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	もずくの酢の物	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	165kcal	358kcal	161kcal	354kcal	175kcal	368kcal	167kcal	360kcal	162kcal	355kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	12.7g	16.0g	11.0g	14.3g	5.4g	8.7g	9.3g	12.6g
	脂質	7.2g	7.7g	5.8g	6.3g	8.6g	9.1g	8.5g	9.0g	7.1g	7.6g
	炭水化物	16.3g	58.2g	16.2g	58.1g	15.1g	57.0g	16.9g	58.8g	16.6g	58.5g
	ナトリウム	742mg	743mg	655mg	656mg	689mg	690mg	768mg	769mg	575mg	576mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	サワラの味噌煮		筑前煮	麦	メンチカツ	乳麦	白身魚の西京焼		マーボ豆腐	麦落
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦え	塩ゆでアスパラ		平さやいんげん		大根の柚香煮	麦
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	イカと白菜の中華煮	乳麦か	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	イカと若芽の和え物	麦
	若芽としらすのおひたし	麦			法蓮草のおひたし	麦	キャベツとベーコンの和え物	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	226kcal	419kcal	248kcal	441kcal	213kcal	406kcal	186kcal	379kcal	174kcal	367kcal
	たんぱく質	17.4g	20.7g	13.3g	16.6g	11.4g	14.7g	15.8g	19.1g	12.1g	15.4g
	脂質	10.2g	10.7g	13.0g	13.5g	11.3g	11.8g	7.1g	7.6g	7.4g	7.9g
	炭水化物	14.8g	56.7g	19.1g	61.0g	16.7g	58.6g	14.6g	56.5g	15.6g	57.5g
	ナトリウム	882mg	883mg	753mg	754mg	698mg	699mg	747mg	748mg	771mg	772mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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	
	鶏肉の香草焼	乳麦	豚肉と野菜のトマト炒め		ポッケの酒粕焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	ブリのごま焼	麦
	うま塩キャベツ	麦か	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ブロッコリー		ミックスソテー	乳麦	オクラのペペロンチーノ	
	白菜の煮びたし	麦	切干と人参のハリハリ	麦	インゲンの生姜炒め	麦	ひとくちがんも煮	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦
	野菜サラダ	卵麦えか			キャベツのミモザサラダ	卵麦	菜の花としめじの和え物	麦	キャベツのあっさり昆布和え	
	ドレッシング（小袋）	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	223kcal	416kcal	217kcal	410kcal	250kcal	443kcal	267kcal	460kcal	275kcal	468kcal
	たんぱく質	15.4g	18.7g	15.2g	18.5g	18.3g	21.6g	19.8g	23.1g	20.2g	23.5g
	脂質	14.7g	15.2g	10.4g	10.9g	11.7g	12.2g	16.0g	16.5g	14.5g	15.0g
	炭水化物	7.7g	49.6g	14.9g	56.8g	15.5g	57.4g	9.5g	51.4g	15.8g	57.7g
	ナトリウム	544mg	545mg	731mg	732mg	690mg	691mg	680mg	681mg	696mg	697mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g
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	614kcal	1193kcal	626kcal	1205kcal	638kcal	1217kcal	620kcal	1199kcal	611kcal	1190kcal
	たんぱく質	42.6g	52.5g	41.2g	51.1g	40.7g	50.6g	41.0g	50.9g	41.6g	51.5g
	脂質	32.1g	33.6g	29.2g	30.7g	31.6g	33.1g	31.6g	33.1g	29.0g	30.5g
	炭水化物	38.8g	164.5g	50.2g	175.9g	47.3g	173.0g	41.0g	166.7g	48.0g	173.7g
	ナトリウム	2168mg	2171mg	2139mg	2142mg	2077mg	2080mg	2195mg	2198mg	2042mg	2045mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.4g	5.4g	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g
合計（間食込）	エネルギー	821kcal	1400kcal	823kcal	1402kcal	839kcal	1418kcal	818kcal	1397kcal	818kcal	1397kcal
	たんぱく質	48.7g	58.6g	48.9g	58.8g	48.1g	58.0g	47.9g	57.8g	47.7g	57.6g
	脂質	39.2g	40.7g	36.2g	37.7g	38.6g	40.1g	38.6g	40.1g	36.1g	37.6g
	炭水化物	70.7g	196.4g	78.0g	203.7g	76.2g	201.9g	69.9g	195.6g	79.9g	205.6g
	ナトリウム	2242mg	2245mg	2215mg	2218mg	2154mg	2157mg	2269mg	2272mg	2116mg	2119mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.6g	5.6g	5.8g	5.8g	5.5g	5.5g

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

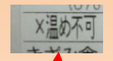
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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4日（月）		11月5日（火）		11月6日（水）		11月7日（木）		11月8日（金）	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	白菜とがんもの煮物	麦	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	白菜と豚肉の煮びたし	麦
	麩の野菜あんかけ	麦	キャベツの和風カレー煮	卵乳麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	スイートパンプ	
	明太ポテトサラダ	卵麦	小倉金時		ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦	ポテトビーンズサラダ	卵麦	インゲンのごま和え	麦
		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット
	エネルギー	232kcal / 475kcal	エネルギー	316kcal / 559kcal	エネルギー	284kcal / 527kcal	エネルギー	243kcal / 486kcal	エネルギー	263kcal / 506kcal
	たんぱく質	6.2g / 10.3g	たんぱく質	9.2g / 13.3g	たんぱく質	7.5g / 11.6g	たんぱく質	9.4g / 13.5g	たんぱく質	5.4g / 9.5g
	脂質	12.9g / 13.5g	脂質	14.0g / 14.6g	脂質	18.4g / 19.0g	脂質	14.5g / 15.1g	脂質	11.7g / 12.3g
	炭水化物	22.2g / 75.0g	炭水化物	38.7g / 91.5g	炭水化物	22.1g / 74.9g	炭水化物	18.4g / 71.2g	炭水化物	34.7g / 87.5g
	ナトリウム	651mg / 652mg	ナトリウム	513mg / 514mg	ナトリウム	804mg / 805mg	ナトリウム	582mg / 583mg	ナトリウム	298mg / 299mg
	カリウム	480mg / 541mg	カリウム	485mg / 546mg	カリウム	382mg / 443mg	カリウム	350mg / 411mg	カリウム	540mg / 601mg
	リン	119mg / 184mg	リン	128mg / 193mg	リン	106mg / 171mg	リン	117mg / 182mg	リン	121mg / 186mg
	食塩相当量	1.7g / 1.7g	食塩相当量	1.3g / 1.3g	食塩相当量	2.0g / 2.0g	食塩相当量	1.5g / 1.5g	食塩相当量	0.8g / 0.8g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	まぐろカツ	麦	鶏の甘酢煮	麦	ブリの塩焼		ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦	チキンビカタ	卵麦
	うま塩キャベツ	麦か	人参グラッセ	乳麦	ミックスソテー	乳麦	コーンソテー	乳	トマトソース	
	揚ナスの煮物	麦	野菜炒め	卵麦	かぼちゃのゴマ煮	麦	野菜のバジルチーズ焼き	乳	けんちん煮	麦
	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		かにかまサラダ	卵麦か	根菜の柚子マリネ		パスタのサラダ	卵乳麦	マッシュサラダ	卵乳麦
		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット
	エネルギー	375kcal / 618kcal	エネルギー	311kcal / 554kcal	エネルギー	305kcal / 548kcal	エネルギー	340kcal / 583kcal	エネルギー	379kcal / 622kcal
	たんぱく質	13.5g / 17.6g	たんぱく質	10.3g / 14.4g	たんぱく質	14.0g / 18.1g	たんぱく質	7.2g / 11.3g	たんぱく質	10.8g / 14.9g
	脂質	21.1g / 21.7g	脂質	18.3g / 18.9g	脂質	14.0g / 14.6g	脂質	18.9g / 19.5g	脂質	25.4g / 26.0g
	炭水化物	33.5g / 86.3g	炭水化物	26.3g / 79.1g	炭水化物	30.1g / 82.9g	炭水化物	34.5g / 87.3g	炭水化物	25.4g / 78.2g
	ナトリウム	626mg / 627mg	ナトリウム	700mg / 701mg	ナトリウム	539mg / 540mg	ナトリウム	763mg / 764mg	ナトリウム	706mg / 707mg
	カリウム	529mg / 590mg	カリウム	450mg / 511mg	カリウム	740mg / 801mg	カリウム	498mg / 559mg	カリウム	534mg / 595mg
	リン	176mg / 241mg	リン	104mg / 169mg	リン	146mg / 211mg	リン	117mg / 182mg	リン	133mg / 198mg
	食塩相当量	1.6g / 1.6g	食塩相当量	1.8g / 1.8g	食塩相当量	1.4g / 1.4g	食塩相当量	1.9g / 1.9g	食塩相当量	1.8g / 1.8g
間食	◎黄桃（缶）　75g		◎みかん（缶）　75g		◎パイナップル（缶）　75g		◎黄桃（缶）　75g		◎みかん（缶）　75g	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	チキンクリームシチュー	乳麦	肉じゃが	麦	マーボなす	麦落	鯖の竜田揚	麦	シーフードカレーのルー	乳麦え
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	パスタのクリーム煮	乳麦	キャベツとザーサイ炒め		平さやいんげん		クリームコロッケ	乳麦か
	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	キャベツのミモザサラダ	卵麦	和風サラダ	卵	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	マリーネサラダ	卵麦
							キャベツとベーコンの和え物	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	356kcal / 599kcal	エネルギー	348kcal / 591kcal	エネルギー	389kcal / 632kcal	エネルギー	387kcal / 630kcal	エネルギー	331kcal / 574kcal
	たんぱく質	10.9g / 15.0g	たんぱく質	9.2g / 13.3g	たんぱく質	8.8g / 12.9g	たんぱく質	14.0g / 18.1g	たんぱく質	10.8g / 14.9g
	脂質	22.0g / 22.6g	脂質	21.9g / 22.5g	脂質	30.5g / 31.1g	脂質	24.9g / 25.5g	脂質	21.6g / 22.2g
	炭水化物	28.2g / 81.0g	炭水化物	26.6g / 79.4g	炭水化物	22.0g / 74.8g	炭水化物	24.8g / 77.6g	炭水化物	23.7g / 76.5g
	ナトリウム	775mg / 776mg	ナトリウム	682mg / 683mg	ナトリウム	860mg / 861mg	ナトリウム	706mg / 707mg	ナトリウム	808mg / 809mg
	カリウム	634mg / 695mg	カリウム	556mg / 617mg	カリウム	537mg / 598mg	カリウム	401mg / 462mg	カリウム	377mg / 438mg
	リン	166mg / 231mg	リン	142mg / 207mg	リン	129mg / 194mg	リン	187mg / 252mg	リン	162mg / 227mg
	食塩相当量	2.0g / 2.0g	食塩相当量	1.7g / 1.7g	食塩相当量	2.2g / 2.2g	食塩相当量	1.8g / 1.8g	食塩相当量	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	963kcal / 1692kcal	エネルギー	975kcal / 1704kcal	エネルギー	978kcal / 1707kcal	エネルギー	970kcal / 1699kcal	エネルギー	973kcal / 1702kcal
	たんぱく質	30.6g / 42.9g	たんぱく質	28.7g / 41.0g	たんぱく質	30.3g / 42.6g	たんぱく質	30.6g / 42.9g	たんぱく質	27.0g / 39.3g
	脂質	56.0g / 57.8g	脂質	54.2g / 56.0g	脂質	62.9g / 64.7g	脂質	58.3g / 60.1g	脂質	58.7g / 60.5g
	炭水化物	83.9g / 242.3g	炭水化物	91.6g / 250.0g	炭水化物	74.2g / 232.6g	炭水化物	77.7g / 236.1g	炭水化物	83.8g / 242.2g
	ナトリウム	2052mg / 2055mg	ナトリウム	1895mg / 1898mg	ナトリウム	2203mg / 2206mg	ナトリウム	2051mg / 2054mg	ナトリウム	1812mg / 1815mg
	カリウム	1643mg / 1826mg	カリウム	1491mg / 1674mg	カリウム	1659mg / 1842mg	カリウム	1249mg / 1432mg	カリウム	1451mg / 1634mg
	リン	461mg / 656mg	リン	374mg / 569mg	リン	381mg / 576mg	リン	421mg / 616mg	リン	416mg / 611mg
	食塩相当量	5.3g / 5.3g	食塩相当量	4.8g / 4.8g	食塩相当量	5.6g / 5.6g	食塩相当量	5.2g / 5.2g	食塩相当量	4.7g / 4.7g
合計（間食込）	エネルギー	1027kcal / 1756kcal	エネルギー	1023kcal / 1752kcal	エネルギー	1041kcal / 1770kcal	エネルギー	1034kcal / 1763kcal	エネルギー	1021kcal / 1750kcal
	たんぱく質	31.0g / 43.3g	たんぱく質	29.1g / 41.4g	たんぱく質	30.6g / 42.9g	たんぱく質	31.0g / 43.3g	たんぱく質	27.4g / 39.7g
	脂質	56.1g / 57.9g	脂質	54.3g / 56.1g	脂質	63.0g / 64.8g	脂質	58.4g / 60.2g	脂質	58.8g / 60.6g
	炭水化物	99.4g / 257.8g	炭水化物	103.1g / 261.5g	炭水化物	89.4g / 247.8g	炭水化物	93.2g / 251.6g	炭水化物	95.3g / 253.7g
	ナトリウム	2055mg / 2058mg	ナトリウム	1898mg / 1901mg	ナトリウム	2204mg / 2207mg	ナトリウム	2054mg / 2057mg	ナトリウム	1815mg / 1818mg
	カリウム	1703mg / 1886mg	カリウム	1547mg / 1730mg	カリウム	1716mg / 1899mg	カリウム	1309mg / 1492mg	カリウム	1507mg / 1690mg
	リン	468mg / 663mg	リン	380mg / 575mg	リン	384mg / 579mg	リン	428mg / 623mg	リン	422mg / 617mg
	食塩相当量	5.3g / 5.3g	食塩相当量	4.8g / 4.8g	食塩相当量	5.6g / 5.6g	食塩相当量	5.2g / 5.2g	食塩相当量	4.7g / 4.7g

※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。

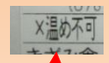
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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4日（月）		11月5日（火）		11月6日（水）		11月7日（木）		11月8日（金）	
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	千草焼き	卵	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦
	カリフラワーの煮物	卵麦か	白菜の中華そぼろ煮	乳麦落	鶏肉の青じそ南蛮	麦	五色煮豆	卵麦	高菜と大根の煮物	麦
	インゲンのごま和え	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	なすの中華風南蛮漬け	麦	キャベツのミモザサラダ	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 170kcal	460kcal	エネルギー 201kcal	491kcal	エネルギー 211kcal	501kcal	エネルギー 206kcal	496kcal	エネルギー 230kcal	520kcal
	たんぱく質 11.0g	15.9g	たんぱく質 10.6g	15.5g	たんぱく質 10.9g	15.8g	たんぱく質 9.6g	14.5g	たんぱく質 11.4g	16.3g
	脂質 9.7g	10.4g	脂質 12.4g	13.1g	脂質 10.3g	11.0g	脂質 12.1g	12.8g	脂質 13.6g	14.3g
	炭水化物 11.9g	74.8g	炭水化物 11.6g	74.5g	炭水化物 18.8g	81.7g	炭水化物 15.1g	78.0g	炭水化物 14.1g	77.0g
	ナトリウム 530mg	531mg	ナトリウム 591mg	592mg	ナトリウム 549mg	550mg	ナトリウム 563mg	564mg	ナトリウム 583mg	584mg
	カリウム 581mg	653mg	カリウム 511mg	583mg	カリウム 411mg	483mg	カリウム 415mg	487mg	カリウム 433mg	505mg
	リン 182mg	259mg	リン 141mg	218mg	リン 128mg	205mg	リン 138mg	215mg	リン 172mg	249mg
	食塩相当量 1.3g	1.4g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	こんがりハンバーグ	乳麦	白身魚の唐揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	肉丼の具	麦	ブリの磯辺焼	麦
	特製デミグラスソース	乳麦	ブロッコリー		オクラのペペロンチーノ		高野豆腐の味噌煮	卵麦	平さやいんげん	
	人参グラッセ	乳麦	ナスの油炒め	麦	カリフラワーの塩炒め		ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦	きんぴら	麦
	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	コーンサラダ	卵乳麦			湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦								
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー 333kcal	623kcal	エネルギー 302kcal	592kcal	エネルギー 347kcal	637kcal	エネルギー 309kcal	599kcal	エネルギー 255kcal	545kcal
	たんぱく質 15.4g	20.3g	たんぱく質 12.8g	17.7g	たんぱく質 16.2g	21.1g	たんぱく質 14.3g	19.2g	たんぱく質 16.4g	21.3g
	脂質 17.5g	18.2g	脂質 20.0g	20.7g	脂質 21.7g	22.4g	脂質 20.0g	20.7g	脂質 14.3g	15.0g
	炭水化物 26.6g	89.5g	炭水化物 19.8g	82.7g	炭水化物 20.1g	83.0g	炭水化物 17.4g	80.3g	炭水化物 14.5g	77.4g
	ナトリウム 859mg	860mg	ナトリウム 545mg	546mg	ナトリウム 653mg	654mg	ナトリウム 950mg	951mg	ナトリウム 790mg	791mg
	カリウム 476mg	548mg	カリウム 530mg	602mg	カリウム 577mg	649mg	カリウム 476mg	548mg	カリウム 585mg	657mg
	リン 174mg	251mg	リン 193mg	270mg	リン 92mg	169mg	リン 199mg	276mg	リン 167mg	244mg
	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.4g	2.4g	食塩相当量 2.0g	2.0g
間食	◎黄桃（缶）150g		◎パイナップル（缶）150g		◎みかん（缶）150g		◎黄桃（缶）150g		◎パイナップル（缶）150g	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	えび団子の炊き合せ	卵麦え	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	豚肉のお好み焼風	麦	赤魚のおろし煮	麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦
	豚肉ときくらげの卵炒め	卵	塩ゆでアスパラ		しめじのバター醤油パスタ	乳麦	鶏肉と春雨の中華煮	麦	揚茄子と玉ねぎの煮物	麦
	鶏肉とオクラの中華風	麦	豚すき	麦	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦
			切干と菜の花のおひたし	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 280kcal	570kcal	エネルギー 271kcal	561kcal	エネルギー 272kcal	562kcal	エネルギー 317kcal	607kcal	エネルギー 278kcal	568kcal
	たんぱく質 17.7g	22.6g	たんぱく質 15.9g	20.8g	たんぱく質 15.2g	20.1g	たんぱく質 17.1g	22.0g	たんぱく質 13.7g	18.6g
	脂質 16.0g	16.7g	脂質 12.4g	13.1g	脂質 12.7g	13.4g	脂質 14.5g	15.2g	脂質 18.5g	19.2g
	炭水化物 14.9g	77.8g	炭水化物 21.2g	84.1g	炭水化物 23.7g	86.6g	炭水化物 28.6g	91.5g	炭水化物 15.3g	78.2g
	ナトリウム 800mg	801mg	ナトリウム 735mg	736mg	ナトリウム 747mg	748mg	ナトリウム 651mg	652mg	ナトリウム 544mg	545mg
	カリウム 462mg	534mg	カリウム 485mg	557mg	カリウム 493mg	565mg	カリウム 474mg	546mg	カリウム 521mg	593mg
	リン 204mg	281mg	リン 206mg	283mg	リン 172mg	249mg	リン 193mg	270mg	リン 236mg	313mg
	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.4g	1.4g
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 783kcal	1653kcal	エネルギー 774kcal	1644kcal	エネルギー 830kcal	1700kcal	エネルギー 832kcal	1702kcal	エネルギー 763kcal	1633kcal
	たんぱく質 44.1g	58.8g	たんぱく質 39.3g	54.0g	たんぱく質 42.3g	57.0g	たんぱく質 41.0g	55.7g	たんぱく質 41.5g	56.2g
	脂質 43.2g	45.3g	脂質 44.8g	46.9g	脂質 44.7g	46.8g	脂質 46.6g	48.7g	脂質 46.4g	48.5g
	炭水化物 53.4g	242.1g	炭水化物 52.6g	241.3g	炭水化物 62.6g	251.3g	炭水化物 61.1g	249.8g	炭水化物 43.9g	232.6g
	ナトリウム 2189mg	2192mg	ナトリウム 1871mg	1874mg	ナトリウム 1949mg	1952mg	ナトリウム 2164mg	2167mg	ナトリウム 1917mg	1920mg
	カリウム 1519mg	1735mg	カリウム 1526mg	1742mg	カリウム 1481mg	1697mg	カリウム 1365mg	1581mg	カリウム 1539mg	1755mg
	リン 560mg	791mg	リン 540mg	771mg	リン 392mg	623mg	リン 530mg	761mg	リン 575mg	806mg
	食塩相当量 5.5g	5.6g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 4.9g	4.9g
合計（間食込）	エネルギー 911kcal	1781kcal	エネルギー 900kcal	1770kcal	エネルギー 926kcal	1796kcal	エネルギー 960kcal	1830kcal	エネルギー 889kcal	1759kcal
	たんぱく質 44.9g	59.6g	たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 43.1g	57.8g	たんぱく質 41.8g	56.5g	たんぱく質 42.1g	56.8g
	脂質 43.4g	45.5g	脂質 45.0g	47.1g	脂質 44.9g	47.0g	脂質 46.8g	48.9g	脂質 46.6g	48.7g
	炭水化物 84.3g	273.0g	炭水化物 83.1g	271.8g	炭水化物 85.6g	274.3g	炭水化物 92.0g	280.7g	炭水化物 74.4g	263.1g
	ナトリウム 2195mg	2198mg	ナトリウム 1873mg	1876mg	ナトリウム 1955mg	1958mg	ナトリウム 2170mg	2173mg	ナトリウム 1919mg	1922mg
	カリウム 1639mg	1855mg	カリウム 1640mg	1856mg	カリウム 1594mg	1810mg	カリウム 1485mg	1701mg	カリウム 1653mg	1869mg
	リン 574mg	805mg	リン 546mg	777mg	リン 404mg	635mg	リン 544mg	775mg	リン 581mg	812mg
	食塩相当量 5.5g	5.6g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 4.9g	4.9g

※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。
※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4日（月）			11月5日（火）			11月6日（水）			11月7日（木）			11月8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		
		がんもどきの含め煮	麦		ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦		イカと白菜の中華煮	乳麦か		大根と鶏肉のごま味噌煮	麦		油揚げの玉子とじ	卵麦	
		なすの中華風南蛮漬け	麦		法蓮草と油揚の煮物	麦		厚揚げのそぼろ煮	乳麦		ごぼう大豆	麦		里芋のかに風あんかけ	卵麦か	
		バンサンスー	卵乳麦		ごぼうのごま酢和え	麦		若芽の酢味噌和え			キャベツとザーサイのナムル	麦		もやしと蒸し鶏のナムル	麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	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	199kcal	466kcal	エネルギー	146kcal	412kcal	エネルギー	113kcal	387kcal	エネルギー	144kcal	422kcal	エネルギー	137kcal	409kcal	
	蛋白質	6.1g	12.0g	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	8.1g	13.9g	蛋白質	9.5g	16.1g	蛋白質	8.3g	14.6g	
	脂 質	11.5g	12.4g	脂 質	3.8g	4.7g	脂 質	2.8g	3.7g	脂 質	5.9g	7.6g	脂 質	6.0g	7.0g	
	炭水化物	17.8g	74.3g	炭水化物	22.2g	78.7g	炭水化物	13.7g	71.9g	炭水化物	14.1g	70.7g	炭水化物	13.3g	70.5g	
	ナトリウム	786mg	1231mg	ナトリウム	668mg	1135mg	ナトリウム	622mg	1063mg	ナトリウム	493mg	937mg	ナトリウム	546mg	987mg	
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
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		
		赤魚の磯辺焼	麦		北海道がたたん煮	卵乳麦		鶏のカレー照煮込み	麦		ブリのごま焼	麦		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	
		大根の甘酢漬け			鶏肉と大豆の生姜煮	麦		塩枝豆			ピーマンソテー	卵乳麦		カリフラワーとウインナーのカレー煮	乳麦	
		鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落		キャベツとツナのナムル	麦		春雨の五目炒め	麦		白菜とミンチの中華炒め	麦か		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		★味噌汁	麦		竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦		マカロニのたまご味噌マヨ	卵麦		★味噌汁	麦	
		★味噌汁	麦					★味噌汁	麦		★味噌汁	麦				
	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	176kcal	459kcal	エネルギー	245kcal	515kcal	エネルギー	288kcal	565kcal	エネルギー	314kcal	586kcal	エネルギー	212kcal	478kcal	
	蛋白質	16.1g	23.0g	蛋白質	16.3g	22.2g	蛋白質	13.1g	19.4g	蛋白質	16.4g	22.6g	蛋白質	8.7g	14.5g	
	脂 質	7.1g	8.9g	脂 質	13.9g	14.8g	脂 質	17.6g	19.3g	脂 質	18.4g	19.4g	脂 質	11.9g	12.8g	
	炭水化物	12.5g	69.8g	炭水化物	13.6g	70.8g	炭水化物	18.8g	75.3g	炭水化物	18.9g	75.9g	炭水化物	19.3g	75.7g	
	ナトリウム	788mg	1229mg	ナトリウム	796mg	1237mg	ナトリウム	942mg	1384mg	ナトリウム	871mg	1312mg	ナトリウム	735mg	1203mg	
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
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		
		鶏肉のねぎ塩だれ			ポテトコロッケ	卵乳麦		白身魚の味噌煮			生姜焼き	麦落		チーズささみフライ	乳麦	
		菜の花			人参グラッセ	乳麦		人参のきんぴら	麦		じゃが芋のそぼろあん	麦		人参のきな粉和え	麦	
		豆腐のかに風あんかけ	卵麦か		ふきの含め煮	乳麦		豚肉と大根のピリ辛煮	麦		大根とコーンの中華和え	麦か		豚肉のチリソース炒め	麦	
		ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦		和風スパゲティ	乳麦		法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦		★味噌汁	麦		白菜と竹輪の柚子胡椒和え	麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦					★味噌汁	麦	
	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	231kcal	498kcal	エネルギー	257kcal	533kcal	エネルギー	196kcal	473kcal	エネルギー	234kcal	500kcal	エネルギー	260kcal	529kcal	
	蛋白質	11.9g	17.7g	蛋白質	5.5g	11.9g	蛋白質	17.7g	23.9g	蛋白質	11.7g	17.4g	蛋白質	12.1g	18.2g	
	脂 質	15.7g	16.6g	脂 質	12.8g	14.5g	脂 質	8.0g	9.0g	脂 質	8.9g	9.8g	脂 質	13.8g	14.8g	
	炭水化物	10.2g	66.9g	炭水化物	30.2g	86.6g	炭水化物	13.2g	71.3g	炭水化物	25.2g	81.6g	炭水化物	21.8g	78.3g	
	ナトリウム	725mg	1167mg	ナトリウム	855mg	1297mg	ナトリウム	918mg	1359mg	ナトリウム	828mg	1271mg	ナトリウム	818mg	1261mg	
	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
合計	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	606kcal	1423kcal	エネルギー	648kcal	1460kcal	エネルギー	597kcal	1425kcal	エネルギー	692kcal	1508kcal	エネルギー	609kcal	1416kcal	
	蛋白質	34.1g	52.7g	蛋白質	28.5g	46.6g	蛋白質	38.9g	57.2g	蛋白質	37.6g	56.1g	蛋白質	29.1g	47.3g	
	脂 質	34.3g	37.9g	脂 質	30.5g	34.0g	脂 質	28.4g	32.0g	脂 質	33.2g	36.8g	脂 質	31.7g	34.6g	
	炭水化物	40.5g	211.0g	炭水化物	66.0g	236.1g	炭水化物	45.7g	218.5g	炭水化物	58.2g	228.2g	炭水化物	54.4g	224.5g	
	ナトリウム	2299mg	3627mg	ナトリウム	2319mg	3669mg	ナトリウム	2482mg	3806mg	ナトリウム	2192mg	3520mg	ナトリウム	2099mg	3451mg	
	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.4g	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4日(月)		11月5日(火)		11月6日(水)		11月7日(木)		11月8日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	がんもどきの含め煮	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	イカと白菜の中華煮	乳麦か	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦
	なすの中華風南蛮漬け	麦	法蓮草と油揚の煮物	麦	厚揚げのそぼろ煮	乳麦	ごぼう大豆	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦か
	バンサンスー	卵乳麦	ごぼうのごま酢和え	麦	若芽の酢味噌和え		キャベツとザーサイのナムル	麦	もやしと蒸し鶏のナムル	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	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 199kcal	358kcal	エネルギー 146kcal	305kcal	エネルギー 113kcal	272kcal	エネルギー 144kcal	303kcal	エネルギー 137kcal	296kcal
	蛋白質 6.1g	9.8g	蛋白質 6.7g	10.4g	蛋白質 8.1g	11.8g	蛋白質 9.5g	13.2g	蛋白質 8.3g	12.0g
	脂 質 11.5g	12.2g	脂 質 3.8g	4.5g	脂 質 2.8g	3.5g	脂 質 5.9g	6.6g	脂 質 6.0g	6.7g
	炭水化物 17.8g	50.8g	炭水化物 22.2g	55.2g	炭水化物 13.7g	46.7g	炭水化物 14.1g	47.1g	炭水化物 13.3g	46.3g
	ナトリウム 786mg	1226mg	ナトリウム 668mg	1108mg	ナトリウム 622mg	1062mg	ナトリウム 493mg	933mg	ナトリウム 546mg	986mg
	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 1.3g	2.4g	食塩相当量 1.4g	2.5g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	赤魚の磯辺焼	麦	北海道がたたん煮	卵乳麦	鶏のカレー照煮込み	麦	ブリのごま焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦
	大根の甘酢漬け		鶏肉と大豆の生姜煮	麦	塩枝豆		ピーマンソテー	卵乳麦	カリフラワーとウインナーのカレー煮	乳麦
	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	キャベツとツナのナムル	麦	春雨の五目炒め	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦か	キャベツのピーナッツ和え	麦落
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	★味噌汁	麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	マカロニのたまご味噌マヨ	卵麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	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 176kcal	335kcal	エネルギー 245kcal	404kcal	エネルギー 288kcal	447kcal	エネルギー 314kcal	473kcal	エネルギー 212kcal	371kcal
	蛋白質 16.1g	19.8g	蛋白質 16.3g	20.0g	蛋白質 13.1g	16.8g	蛋白質 16.4g	20.1g	蛋白質 8.7g	12.4g
	脂 質 7.1g	7.8g	脂 質 13.9g	14.6g	脂 質 17.6g	18.3g	脂 質 18.4g	19.1g	脂 質 11.9g	12.6g
	炭水化物 12.5g	45.5g	炭水化物 13.6g	46.6g	炭水化物 18.8g	51.8g	炭水化物 18.9g	51.9g	炭水化物 19.3g	52.3g
	ナトリウム 788mg	1228mg	ナトリウム 796mg	1236mg	ナトリウム 942mg	1382mg	ナトリウム 871mg	1311mg	ナトリウム 735mg	1175mg
	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 2.2g	3.3g	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	
	鶏肉のねぎ塩だれ		ポテトコロッケ	卵乳麦	白身魚の味噌煮		生姜焼き	麦落	チーズささみフライ	乳麦
	菜の花		人参グラッセ	乳麦	人参のきんぴら	麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	人参のきな粉和え	麦
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	ふきの含め煮	乳麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	大根とコーンの中華和え	麦か	豚肉のチリソース炒め	麦
	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦	和風スパゲティ	乳麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	★味噌汁	麦	白菜と竹輪の柚子胡椒和え	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦
	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 231kcal	390kcal	エネルギー 257kcal	416kcal	エネルギー 196kcal	355kcal	エネルギー 234kcal	393kcal	エネルギー 260kcal	419kcal
	蛋白質 11.9g	15.6g	蛋白質 5.5g	9.2g	蛋白質 17.7g	21.4g	蛋白質 11.7g	15.4g	蛋白質 12.1g	15.8g
	脂 質 15.7g	16.4g	脂 質 12.8g	13.5g	脂 質 8.0g	8.7g	脂 質 8.9g	9.6g	脂 質 13.8g	14.5g
	炭水化物 10.2g	43.2g	炭水化物 30.2g	63.2g	炭水化物 13.2g	46.2g	炭水化物 25.2g	58.2g	炭水化物 21.8g	54.8g
	ナトリウム 725mg	1165mg	ナトリウム 855mg	1295mg	ナトリウム 918mg	1358mg	ナトリウム 828mg	1268mg	ナトリウム 818mg	1258mg
	食塩相当量 1.8g	3.0g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.3g	3.5g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.1g	3.2g
合計	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 606kcal	1083kcal	エネルギー 648kcal	1125kcal	エネルギー 597kcal	1074kcal	エネルギー 692kcal	1169kcal	エネルギー 609kcal	1086kcal
	蛋白質 34.1g	45.2g	蛋白質 28.5g	39.6g	蛋白質 38.9g	50.0g	蛋白質 37.6g	48.7g	蛋白質 29.1g	40.2g
	脂 質 34.3g	36.4g	脂 質 30.5g	32.6g	脂 質 28.4g	30.5g	脂 質 33.2g	35.3g	脂 質 31.7g	33.8g
	炭水化物 40.5g	139.5g	炭水化物 66.0g	165.0g	炭水化物 45.7g	144.7g	炭水化物 58.2g	157.2g	炭水化物 54.4g	153.4g
	ナトリウム 2299mg	3619mg	ナトリウム 2319mg	3639mg	ナトリウム 2482mg	3802mg	ナトリウム 2192mg	3512mg	ナトリウム 2099mg	3419mg
	食塩相当量 5.8g	9.2g	食塩相当量 5.9g	9.2g	食塩相当量 6.3g	9.7g	食塩相当量 5.6g	8.9g	食塩相当量 5.4g	8.7g

★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4日(月)		11月5日(火)		11月6日(水)		11月7日(木)		11月8日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏団子の中華風一夜漬	卵乳麦か乳麦	五色煮	乳麦	がんも煮	麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦
			若芽のゴマ酢和え	麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	昆布の佃煮	麦	ベーコンのごま酢和え	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 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 76kcal	250kcal	エネルギー 92kcal	266kcal	エネルギー 122kcal	296kcal	エネルギー 136kcal	310kcal	エネルギー 88kcal	262kcal
	蛋白質 2.9g	6.7g	蛋白質 1.5g	5.3g	蛋白質 3.3g	7.1g	蛋白質 2.9g	6.7g	蛋白質 2.5g	6.3g
	脂 質 2.8g	3.5g	脂 質 3.9g	4.6g	脂 質 6.8g	7.5g	脂 質 6.6g	7.3g	脂 質 4.2g	4.9g
	炭水化物 10.3g	48.7g	炭水化物 12.1g	50.5g	炭水化物 11.3g	49.7g	炭水化物 17.2g	55.6g	炭水化物 10.6g	49.0g
	ナトリウム 547mg	1070mg	ナトリウム 515mg	1038mg	ナトリウム 474mg	997mg	ナトリウム 578mg	1101mg	ナトリウム 450mg	973mg
	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 1.5g	2.8g	食塩相当量 1.1g	2.5g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	とんかつ	卵乳麦	白身の味噌煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦
	ふきの煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	黒豆煮	乳麦	五色煮豆	卵麦	赤玉南瓜の煮物	麦
	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	大根煮	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	きのこきんぴら	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 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 172kcal	346kcal	エネルギー 187kcal	362kcal	エネルギー 227kcal	401kcal	エネルギー 187kcal	361kcal	エネルギー 205kcal	379kcal
	蛋白質 7.8g	11.6g	蛋白質 6.4g	10.4g	蛋白質 5.5g	9.3g	蛋白質 10.5g	14.3g	蛋白質 8.4g	12.2g
	脂 質 8.1g	8.8g	脂 質 9.9g	10.7g	脂 質 13.8g	14.5g	脂 質 7.4g	8.1g	脂 質 8.4g	9.1g
	炭水化物 17.7g	56.1g	炭水化物 17.2g	55.4g	炭水化物 20.1g	58.5g	炭水化物 19.6g	58.0g	炭水化物 23.9g	62.3g
	ナトリウム 816mg	1339mg	ナトリウム 784mg	1271mg	ナトリウム 680mg	1203mg	ナトリウム 897mg	1420mg	ナトリウム 777mg	1300mg
	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.0g	3.2g	食塩相当量 1.7g	3.1g	食塩相当量 2.3g	3.6g	食塩相当量 2.0g	3.3g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦
	白菜と若芽の煮物	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	油揚と菜の花の煮物	麦	ひじき煮	乳麦	白花豆煮	麦
	大根なます	麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	若芽とパインの酢の物	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	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 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 149kcal	323kcal	エネルギー 233kcal	408kcal	エネルギー 188kcal	362kcal	エネルギー 173kcal	347kcal	エネルギー 231kcal	405kcal
	蛋白質 3.2g	7.0g	蛋白質 7.4g	11.2g	蛋白質 7.8g	11.6g	蛋白質 6.7g	10.5g	蛋白質 7.0g	10.8g
	脂 質 6.7g	7.4g	脂 質 15.6g	16.3g	脂 質 7.5g	8.2g	脂 質 9.5g	10.2g	脂 質 11.7g	12.4g
	炭水化物 19.2g	57.6g	炭水化物 15.6g	54.1g	炭水化物 22.0g	60.4g	炭水化物 15.9g	54.3g	炭水化物 24.1g	62.5g
	ナトリウム 789mg	1312mg	ナトリウム 768mg	1289mg	ナトリウム 749mg	1272mg	ナトリウム 732mg	1255mg	ナトリウム 630mg	1153mg
	食塩相当量 2.0g	3.3g	食塩相当量 2.0g	3.3g	食塩相当量 1.9g	3.2g	食塩相当量 1.9g	3.2g	食塩相当量 1.6g	2.9g
合計	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 397kcal	919kcal	エネルギー 512kcal	1036kcal	エネルギー 537kcal	1059kcal	エネルギー 496kcal	1018kcal	エネルギー 524kcal	1046kcal
	蛋白質 13.9g	25.3g	蛋白質 15.3g	26.9g	蛋白質 16.6g	28.0g	蛋白質 20.1g	31.5g	蛋白質 17.9g	29.3g
	脂 質 17.6g	19.7g	脂 質 29.4g	31.6g	脂 質 28.1g	30.2g	脂 質 23.5g	25.6g	脂 質 24.3g	26.4g
	炭水化物 47.2g	162.4g	炭水化物 44.9g	160.0g	炭水化物 53.4g	168.6g	炭水化物 52.7g	167.9g	炭水化物 58.6g	173.8g
	ナトリウム 2152mg	3721mg	ナトリウム 2067mg	3598mg	ナトリウム 1903mg	3472mg	ナトリウム 2207mg	3776mg	ナトリウム 1857mg	3426mg
	食塩相当量 5.5g	9.4g	食塩相当量 5.3g	9.1g	食塩相当量 4.8g	8.8g	食塩相当量 5.7g	9.6g	食塩相当量 4.7g	8.7g

★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