

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月25日(月)				11月26日(火)				11月27日(水)				11月28日(木)				11月29日(金)			
朝食	★ごはん150g 白玉焼き 鶏肉と小松菜煮 煮生酢 ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 鶏じゃが煮 高野豆腐の味噌煮 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)				★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 大根の甘酢漬け ★味噌汁(ひじき・キャベツ)				★ごはん150g 厚焼き玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)				★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)			
	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	458kcal		エネルギー	141kcal	405kcal		エネルギー	152kcal	408kcal		エネルギー	189kcal	449kcal		エネルギー	177kcal	450kcal	
	たんぱく質	16.7g	21.8g		たんぱく質	9.2g	14.8g		たんぱく質	6.9g	12.0g		たんぱく質	9.3g	14.7g		たんぱく質	9.4g	15.7g	
	脂質	11.0g	11.8g		脂質	5.5g	6.4g		脂質	7.5g	8.3g		脂質	9.7g	10.7g		脂質	10.0g	11.7g	
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 豚肉とごぼうの煮物 キャロットラペ ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮つげ インゲンの生姜炒め 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 ピーマンのおかか和え ネギ味噌炒め れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)				★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 大根と鶏肉の味噌煮 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁(ひじき・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	248kcal	504kcal		エネルギー	268kcal	525kcal		エネルギー	220kcal	487kcal		エネルギー	211kcal	467kcal		エネルギー	232kcal	488kcal	
	たんぱく質	14.5g	19.7g		たんぱく質	14.2g	19.2g		たんぱく質	15.5g	21.3g		たんぱく質	13.6g	18.8g		たんぱく質	18.5g	23.6g	
	脂質	12.8g	13.6g		脂質	14.2g	15.0g		脂質	9.5g	11.1g		脂質	10.3g	11.0g		脂質	9.3g	10.1g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 里芋といかの煮物 菜の花の菜種和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)				◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ホークチャップ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(若芽・豆腐)				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん150g 照焼チキン 菜の花 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・巻麩)				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 麩と若芽の酢の物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)			
	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	211kcal	477kcal		エネルギー	256kcal	510kcal		エネルギー	263kcal	517kcal		エネルギー	259kcal	521kcal		エネルギー	207kcal	461kcal	
	たんぱく質	10.8g	16.7g		たんぱく質	17.4g	22.6g		たんぱく質	17.9g	23.0g		たんぱく質	18.1g	23.8g		たんぱく質	11.6g	16.7g	
	脂質	8.8g	10.4g		脂質	11.6g	12.4g		脂質	15.6g	16.4g		脂質	13.1g	14.0g		脂質	10.2g	11.0g	
夕食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 里芋といかの煮物 菜の花の菜種和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g ホークチャップ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 照焼チキン 菜の花 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・巻麩)				★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 麩と若芽の酢の物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)			
	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	211kcal	477kcal		エネルギー	256kcal	510kcal		エネルギー	263kcal	517kcal		エネルギー	259kcal	521kcal		エネルギー	207kcal	461kcal	
	たんぱく質	10.8g	16.7g		たんぱく質	17.4g	22.6g		たんぱく質	17.9g	23.0g		たんぱく質	18.1g	23.8g		たんぱく質	11.6g	16.7g	
	脂質	8.8g	10.4g		脂質	11.6g	12.4g		脂質	15.6g	16.4g		脂質	13.1g	14.0g		脂質	10.2g	11.0g	
合計	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 里芋といかの煮物 菜の花の菜種和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g ホークチャップ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 照焼チキン 菜の花 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・巻麩)				★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 麩と若芽の酢の物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)			
	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	663kcal	1439kcal		エネルギー	665kcal	1440kcal		エネルギー	635kcal	1412kcal		エネルギー	659kcal	1437kcal		エネルギー	616kcal	1399kcal	
	たんぱく質	42.0g	58.2g		たんぱく質	40.8g	56.6g		たんぱく質	40.3g	56.3g		たんぱく質	41.0g	57.3g		たんぱく質	39.5g	56.0g	
	脂質	32.6g	35.8g		脂質	31.3g	33.8g		脂質	32.6g	35.8g		脂質	33.1g	35.7g		脂質	29.5g	32.8g	
合計(間食込)	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 里芋といかの煮物 菜の花の菜種和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g ホークチャップ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 照焼チキン 菜の花 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・巻麩)				★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 麩と若芽の酢の物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)			
	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	870kcal	1646kcal		エネルギー	863kcal	1638kcal		エネルギー	832kcal	1609kcal		エネルギー	866kcal	1644kcal		エネルギー	817kcal	1600kcal	
	たんぱく質	48.1g	64.3g		たんぱく質	47.7g	63.5g		たんぱく質	48.0g	64.0g		たんぱく質	47.1g	63.4g		たんぱく質	46.9g	63.4g	
	脂質	39.7g	42.9g		脂質	38.3g	40.8g		脂質	39.6g	42.8g		脂質	40.2g	42.8g		脂質	36.5g	39.8g	

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は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

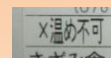


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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25日(月)			11月26日(火)			11月27日(水)			11月28日(木)			11月29日(金)		
朝食	★ごはん120g 白玉焼き 鶏肉と小松菜煮 煮生酢			★ごはん120g 鶏じゃが煮 高野豆腐の味噌煮 若芽と蒲鉾の和え物			★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とし 大根の甘酢漬け			★ごはん120g 厚焼き玉子 チキンアラビータ 白菜の辛子柚子和え			★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 マリーネサラダ		
	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 204kcal 397kcal			エネルギー 141kcal 334kcal			エネルギー 152kcal 345kcal			エネルギー 189kcal 382kcal			エネルギー 177kcal 370kcal		
	たんぱく質 16.7g 20.0g			たんぱく質 9.2g 12.5g			たんぱく質 6.9g 10.2g			たんぱく質 9.3g 12.6g			たんぱく質 9.4g 12.7g		
	脂質 11.0g 11.5g			脂質 5.5g 6.0g			脂質 7.5g 8.0g			脂質 9.7g 10.2g			脂質 10.0g 10.5g		
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 豚肉とごぼうの煮物 キャロットラペ			★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮揚げ インゲンの生姜炒め 法蓮草とハムのマリーネ			★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 ピーマンのおかか和え ネギ味噌炒め れんこんサラダ			★ごはん120g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物			★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 大根と鶏肉の味噌煮 春雨のピーナッツ和え		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 248kcal 441kcal			エネルギー 268kcal 461kcal			エネルギー 220kcal 413kcal			エネルギー 211kcal 404kcal			エネルギー 232kcal 425kcal		
	たんぱく質 14.5g 17.8g			たんぱく質 14.2g 17.5g			たんぱく質 15.5g 18.8g			たんぱく質 13.6g 16.9g			たんぱく質 18.5g 21.8g		
	脂質 12.8g 13.3g			脂質 14.2g 14.7g			脂質 9.5g 10.0g			脂質 10.3g 10.8g			脂質 9.3g 9.8g		
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g まぐろカツ うま塩キャベツ 里芋といかの煮物 菜の花の菜種和え			★ごはん120g ホークチャップ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん120g 照焼チキン 菜の花 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん120g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮			★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のソナ炒め 麩と若芽の酢の物		
	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 211kcal 404kcal			エネルギー 256kcal 449kcal			エネルギー 263kcal 456kcal			エネルギー 259kcal 452kcal			エネルギー 207kcal 400kcal		
	たんぱく質 10.8g 14.1g			たんぱく質 17.4g 20.7g			たんぱく質 17.9g 21.2g			たんぱく質 18.1g 21.4g			たんぱく質 11.6g 14.9g		
夕食	★ごはん120g まぐろカツ うま塩キャベツ 里芋といかの煮物 菜の花の菜種和え			★ごはん120g ホークチャップ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん120g 照焼チキン 菜の花 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん120g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮			★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のソナ炒め 麩と若芽の酢の物		
	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 211kcal 404kcal			エネルギー 256kcal 449kcal			エネルギー 263kcal 456kcal			エネルギー 259kcal 452kcal			エネルギー 207kcal 400kcal		
	たんぱく質 10.8g 14.1g			たんぱく質 17.4g 20.7g			たんぱく質 17.9g 21.2g			たんぱく質 18.1g 21.4g			たんぱく質 11.6g 14.9g		
	脂質 8.8g 9.3g			脂質 11.6g 12.1g			脂質 15.6g 16.1g			脂質 13.1g 13.6g			脂質 10.2g 10.7g		
合計	★ごはん120g まぐろカツ うま塩キャベツ 里芋といかの煮物 菜の花の菜種和え			★ごはん120g ホークチャップ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん120g 照焼チキン 菜の花 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん120g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮			★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のソナ炒め 麩と若芽の酢の物		
	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 663kcal 1242kcal			エネルギー 665kcal 1244kcal			エネルギー 635kcal 1214kcal			エネルギー 659kcal 1238kcal			エネルギー 616kcal 1195kcal		
	たんぱく質 42.0g 51.9g			たんぱく質 40.8g 50.7g			たんぱく質 40.3g 50.2g			たんぱく質 41.0g 50.9g			たんぱく質 39.5g 49.4g		
	脂質 32.6g 34.1g			脂質 31.3g 32.8g			脂質 32.6g 34.1g			脂質 33.1g 34.6g			脂質 29.5g 31.0g		
合計(間食込)	★ごはん120g まぐろカツ うま塩キャベツ 里芋といかの煮物 菜の花の菜種和え			★ごはん120g ホークチャップ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん120g 照焼チキン 菜の花 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん120g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮			★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のソナ炒め 麩と若芽の酢の物		
	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 870kcal 1449kcal			エネルギー 863kcal 1442kcal			エネルギー 832kcal 1411kcal			エネルギー 866kcal 1445kcal			エネルギー 817kcal 1396kcal		
	たんぱく質 48.1g 58.0g			たんぱく質 47.7g 57.6g			たんぱく質 48.0g 57.9g			たんぱく質 47.1g 57.0g			たんぱく質 46.9g 56.8g		
	脂質 39.7g 41.2g			脂質 38.3g 39.8g			脂質 39.6g 41.1g			脂質 40.2g 41.7g			脂質 36.5g 38.0g		

※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

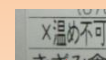


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。
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25日(月)			11月26日(火)			11月27日(水)			11月28日(木)			11月29日(金)		
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ 野菜炒め ポテトマザラダ			★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 人参じりしり 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 野菜たっぷりマーボ炒め れんこんサラダ			★ごはん150g じゃが芋とナスソース キャベツとザーサイ炒め 揚げ茄子と玉ねぎの煮物			★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 大根なます		
	卵 卵麦 卵乳麦			卵 麦 卵麦			卵乳麦 麦 卵麦			卵乳麦 麦 麦			麦乳麦 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	285kcal	528kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	305kcal	548kcal
	たんぱく質	5.0g	9.1g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	3.8g	7.9g	たんぱく質	10.1g	14.2g
	脂質	19.9g	20.5g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	15.2g	15.8g
	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	16.2g	69.0g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	31.5g	84.3g
	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	468mg	469mg	ナトリウム	593mg	594mg
	カリウム	309mg	370mg	カリウム	387mg	448mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	543mg	604mg	カリウム	475mg	536mg
	リン	72mg	137mg	リン	153mg	218mg	リン	136mg	201mg	リン	85mg	150mg	リン	155mg	220mg
昼食	★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 ジャガ芋さんぴら 玉子スバサラダ			★ごはん150g 酢豚 大根とひじきの煮物 揚げナスのめかぶ和え			★ごはん150g ポテトコロッケ オニオンソテー 豚肉のマヨマスタード炒め 四色なます			★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン コーンソテー マカロニの和風ソテー インゲンのごま和え			★ごはん150g 自身フライ オクラのペペロンチーノ ジャガ芋のカレー煮 たたきごぼう		
	乳麦 麦 卵乳麦			麦 麦 麦			卵乳麦 乳麦 卵麦 麦			卵 乳 乳麦 麦			麦 麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	362kcal	605kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	9.7g	13.8g
	脂質	20.5g	21.1g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	22.0g	22.6g	脂質	20.4g	21.0g
	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	42.5g	95.3g	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	34.9g	87.7g
	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	578mg	579mg
	カリウム	398mg	459mg	カリウム	717mg	778mg	カリウム	421mg	482mg	カリウム	378mg	439mg	カリウム	480mg	541mg
	リン	124mg	189mg	リン	134mg	199mg	リン	128mg	193mg	リン	177mg	242mg	リン	138mg	203mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g カルビ丼の具 ツナあっさり煮 キャベツのピーナッツ和え			◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパウザー ひき肉と豆腐のうま煮 ポテトサラダ			◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g ポークジンジャ 麩とえのきのさっと煮 カボチャとハムのサラダ			◎パイナップル(缶) 1/5g ★ごはん150g 鯖の塩焼 人参のレモン煮 里芋のおろし揚げ出し コールスローサラダ			◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 豚バラとインゲン菜の玉子炒め なすの中華風南蛮漬け 白菜の煮ひたし		
	麦落 麦 麦落			乳麦 乳麦 麦落 卵乳麦			麦 麦 卵乳麦			乳麦 麦 麦 卵乳麦			卵乳麦 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	333kcal	576kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	307kcal	550kcal
	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	15.1g	19.2g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	8.9g	13.0g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	24.7g	25.3g
	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	12.0g	64.8g
	ナトリウム	889mg	890mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	742mg	743mg
	カリウム	611mg	672mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	541mg	602mg	カリウム	525mg	586mg	カリウム	477mg	538mg
	リン	181mg	246mg	リン	160mg	225mg	リン	216mg	281mg	リン	163mg	228mg	リン	129mg	194mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	977kcal	1706kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal
	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.7g	41.0g
	脂質	59.9g	61.7g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	60.3g	62.1g
	炭水化物	80.0g	238.4g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	81.7g	240.1g	炭水化物	79.1g	237.5g	炭水化物	78.4g	236.8g
	ナトリウム	2165mg	2168mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2233mg	2236mg	ナトリウム	1837mg	1840mg	ナトリウム	1913mg	1916mg
	カリウム	1318mg	1501mg	カリウム	1631mg	1814mg	カリウム	1530mg	1713mg	カリウム	1446mg	1629mg	カリウム	1432mg	1615mg
	リン	377mg	572mg	リン	447mg	642mg	リン	480mg	675mg	リン	425mg	620mg	リン	422mg	617mg
	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	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	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.1g	41.4g
	脂質	60.0g	61.8g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	60.4g	62.2g
	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	93.2g	251.6g	炭水化物	94.3g	252.7g	炭水化物	89.9g	248.3g
	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2239mg	2239mg	ナトリウム	1838mg	1841mg	ナトリウム	1916mg	1919mg
	カリウム	1374mg	1557mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1586mg	1769mg	カリウム	1503mg	1686mg	カリウム	1488mg	1671mg
	リン	383mg	578mg	リン	454mg	649mg	リン	486mg	681mg	リン	428mg	623mg	リン	428mg	623mg
	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		
	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
合計(間食込)	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.1g	41.4g
	脂質	60.0g	61.8g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	60.4g	62.2g
	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	93.2g	251.6g	炭水化物	94.3g	252.7g	炭水化物	89.9g	248.3g
	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2239mg	2239mg	ナトリウム	1838mg	1841mg	ナトリウム	1916mg	1919mg
	カリウム	1374mg	1557mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1586mg	1769mg	カリウム	1503mg	1686mg	カリウム	1488mg	1671mg
	リン	383mg	578mg	リン	454mg	649mg	リン	486mg	681mg	リン	428mg	623mg	リン	428mg	623mg
	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		
	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.1g	41.4g
	脂質	60.0g	61.8g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	60.4g	62.2g
	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	93.2g	251.6g	炭水化物	94.3g	252.7g	炭水化物	89.9g	248.3g
	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2239mg	2239mg	ナトリウム	1838mg	1841mg	ナトリウム	1916mg	1919mg
	カリウム	1374mg	1557mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1586mg	1769mg	カリウム	1503mg	1686mg	カリウム	1488mg	1671mg
	リン	383mg	578mg	リン	454mg	649mg	リン	486mg	681mg	リン	428mg	623mg	リン	428mg	623mg
	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.6g	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。
※お召上がりには、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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月25日(月)				11月26日(火)				11月27日(水)				11月28日(木)				11月29日(金)			
朝食	★ごはん180g 豚肉のマヨマスタード炒め ひき肉と豆腐のうま煮 ひじきとごぼうのナムル				★ごはん180g 豆腐ステーキ 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ポテトビーンズサラダ				★ごはん180g 豚肉としめじの生妻炒め 鶏ごぼう じゃが芋の中華風サラダ				★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ひじきのごまマヨ和え				★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 麩とえのきのさっと煮 キャベツとウインナーのソテー			
	卵麦 麦落か 麦				卵麦 麦か 卵麦				麦 麦 麦				卵麦え 卵麦 卵乳麦				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	206kcal	496kcal		エネルギー	241kcal	531kcal		エネルギー	248kcal	538kcal		エネルギー	188kcal	478kcal		エネルギー	172kcal	462kcal	
	たんぱく質	9.9g	14.8g		たんぱく質	7.6g	12.5g		たんぱく質	14.3g	19.2g		たんぱく質	8.3g	13.2g		たんぱく質	9.7g	14.6g	
	脂質	13.6g	14.3g		脂質	15.6g	16.3g		脂質	10.8g	11.5g		脂質	10.3g	11.0g		脂質	9.6g	10.3g	
	炭水化物	11.6g	74.5g		炭水化物	16.9g	79.8g		炭水化物	22.9g	85.8g		炭水化物	15.3g	78.2g		炭水化物	12.6g	75.5g	
	ナトリウム	626mg	627mg		ナトリウム	547mg	548mg		ナトリウム	795mg	796mg		ナトリウム	783mg	784mg		ナトリウム	571mg	572mg	
	カリウム	373mg	445mg		カリウム	282mg	354mg		カリウム	548mg	620mg		カリウム	294mg	366mg		カリウム	521mg	593mg	
	リン	124mg	201mg		リン	89mg	166mg		リン	170mg	247mg		リン	119mg	196mg		リン	150mg	227mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.4g	1.4g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.5g	1.5g		
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソテー 春雨の五目炒め イカと若芽の和え物				★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ				★ごはん180g マーボなす 切干大根煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)				★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 マッシュサラダ				★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ			
	乳麦 卵乳麦 麦				卵麦 麦 卵乳麦				麦落 麦 卵麦えか 麦				麦 乳麦 乳麦 卵乳麦				麦 乳麦 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	312kcal	602kcal		エネルギー	328kcal	618kcal		エネルギー	282kcal	572kcal		エネルギー	291kcal	581kcal		エネルギー	316kcal	606kcal	
	たんぱく質	16.3g	21.2g		たんぱく質	12.8g	17.7g		たんぱく質	8.3g	13.2g		たんぱく質	13.9g	18.8g		たんぱく質	17.5g	22.4g	
	脂質	19.0g	19.7g		脂質	19.2g	19.9g		脂質	20.4g	21.1g		脂質	19.2g	19.9g		脂質	18.1g	18.8g	
	炭水化物	18.2g	81.1g		炭水化物	24.9g	87.8g		炭水化物	18.6g	81.5g		炭水化物	14.7g	77.6g		炭水化物	19.6g	82.5g	
	ナトリウム	661mg	662mg		ナトリウム	707mg	708mg		ナトリウム	782mg	783mg		ナトリウム	538mg	539mg		ナトリウム	630mg	631mg	
	カリウム	424mg	496mg		カリウム	509mg	581mg		カリウム	419mg	491mg		カリウム	534mg	606mg		カリウム	547mg	619mg	
	リン	236mg	313mg		リン	151mg	228mg		リン	124mg	201mg		リン	143mg	220mg		リン	204mg	281mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.4g	1.4g		食塩相当量	1.6g	1.6g		
間食	◎黄桃(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎バナナチップル(缶)150g				◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え				★ごはん180g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 揚げナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え				★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢				★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ				★ごはん180g メンチカツ スパンダー 白菜の煮ひたし イカのトマトマリネ			
	卵乳麦 麦 麦 乳麦				麦 麦 麦 乳麦落				麦 麦 麦 卵麦か				乳麦 麦 麦 卵乳麦				乳麦 乳麦 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	313kcal	603kcal		エネルギー	275kcal	565kcal		エネルギー	255kcal	545kcal		エネルギー	280kcal	570kcal		エネルギー	265kcal	555kcal	
	たんぱく質	15.1g	20.0g		たんぱく質	18.1g	23.0g		たんぱく質	16.8g	21.7g		たんぱく質	16.5g	21.4g		たんぱく質	11.8g	16.7g	
	脂質	10.2g	10.9g		脂質	13.5g	14.2g		脂質	10.5g	11.2g		脂質	16.7g	17.4g		脂質	13.6g	14.3g	
	炭水化物	43.3g	106.2g		炭水化物	19.3g	82.2g		炭水化物	23.7g	86.6g		炭水化物	16.0g	78.9g		炭水化物	23.9g	86.8g	
	ナトリウム	825mg	826mg		ナトリウム	692mg	693mg		ナトリウム	637mg	638mg		ナトリウム	714mg	715mg		ナトリウム	669mg	670mg	
	カリウム	841mg	913mg		カリウム	640mg	712mg		カリウム	611mg	683mg		カリウム	454mg	526mg		カリウム	449mg	521mg	
	リン	228mg	305mg		リン	227mg	304mg		リン	193mg	270mg		リン	178mg	255mg		リン	174mg	251mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.7g	1.7g		
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	831kcal	1701kcal		エネルギー	844kcal	1714kcal		エネルギー	785kcal	1655kcal		エネルギー	759kcal	1629kcal		エネルギー	753kcal	1623kcal	
	たんぱく質	41.3g	56.0g		たんぱく質	38.5g	53.2g		たんぱく質	39.4g	54.1g		たんぱく質	38.7g	53.4g		たんぱく質	39.0g	53.7g	
	脂質	42.8g	44.9g		脂質	48.3g	50.4g		脂質	41.7g	43.8g		脂質	46.2g	48.3g		脂質	41.3g	43.4g	
	炭水化物	73.1g	261.8g		炭水化物	61.1g	249.8g		炭水化物	65.2g	253.9g		炭水化物	46.0g	234.7g		炭水化物	56.1g	244.8g	
	ナトリウム	2112mg	2115mg		ナトリウム	1946mg	1949mg		ナトリウム	2214mg	2217mg		ナトリウム	2035mg	2038mg		ナトリウム	1870mg	1873mg	
	カリウム	1638mg	1854mg		カリウム	1431mg	1647mg		カリウム	1578mg	1794mg		カリウム	1282mg	1498mg		カリウム	1517mg	1733mg	
	リン	588mg	819mg		リン	467mg	698mg		リン	487mg	718mg		リン	440mg	671mg		リン	528mg	759mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g		食塩相当量	5.0g	5.0g		食塩相当量	5.6g	5.6g		食塩相当量	5.2g	5.2g		食塩相当量	4.8g	4.8g	
	合計(間食込)	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット		
エネルギー		959kcal	1829kcal		エネルギー	972kcal	1842kcal		エネルギー	881kcal	1751kcal		エネルギー	885kcal	1755kcal		エネルギー	881kcal	1751kcal	
たんぱく質		42.1g	56.8g		たんぱく質	39.3g	54.0g		たんぱく質	40.2g	54.9g		たんぱく質	39.3g	54.0g		たんぱく質	39.8g	54.5g	
脂質		43.0g	45.1g		脂質	48.5g	50.6g		脂質	41.9g	44.0g		脂質	46.4g	48.5g		脂質	41.5g	43.6g	
炭水化物		104.0g	292.7g		炭水化物	92.0g	280.7g		炭水化物	88.2g	276.9g		炭水化物	76.5g	265.2g		炭水化物	87.0g	275.7g	
ナトリウム		2118mg	2121mg		ナトリウム	1952mg	1955mg		ナトリウム	2220mg	2223mg		ナトリウム	2037mg	2040mg		ナトリウム	1876mg	1879mg	
カリウム		1758mg	1974mg		カリウム	1551mg	1767mg		カリウム	1691mg	1907mg		カリウム	1396mg	1612mg		カリウム	1637mg	1853mg	
リン		602mg	833mg		リン	481mg	712mg		リン	499mg	730mg		リン	446mg	677mg		リン	542mg	773mg	
食塩相当量		5.4g	5.4g		食塩相当量	5.0g	5.0g		食塩相当量	5.6g	5.6g		食塩相当量	5.2g	5.2g		食塩相当量	4.8g	4.8g	

「やわらか普通食」 週間献立表

11月25日(月)			11月26日(火)			11月27日(水)			11月28日(木)			11月29日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 大根とウィンナーの洋風煮 茨城県煮合い 昆布の佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁			★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g イカとじゃが芋の煮物 スパマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		
	乳麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 乳麦 麦 麦			卵麦 乳麦 麦 麦			麦 乳麦 麦 麦		
食	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	90kcal	358kcal	エネルギー	167kcal	448kcal	エネルギー	133kcal	399kcal	エネルギー	100kcal	374kcal	エネルギー	155kcal	423kcal
	蛋白質	3.3g	9.2g	蛋白質	11.5g	18.0g	蛋白質	7.5g	13.2g	蛋白質	7.2g	13.4g	蛋白質	7.5g	13.4g
	脂質	3.5g	4.4g	脂質	8.4g	10.1g	脂質	6.8g	7.7g	脂質	3.7g	4.7g	脂質	2.3g	3.2g
	炭水化物	12.9g	69.5g	炭水化物	11.7g	69.0g	炭水化物	9.9g	66.3g	炭水化物	9.5g	67.1g	炭水化物	26.1g	82.6g
	ナトリウム	539mg	984mg	ナトリウム	553mg	994mg	ナトリウム	474mg	916mg	ナトリウム	614mg	1056mg	ナトリウム	598mg	1044mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g
昼	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め キャベツと豚肉の味噌炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g プリの塩焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ オクラのペペロンチーノ じゃが芋とコーンのコンソメ味 玉子スパサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干大根の洋風きんぴら 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 大根と鶏肉のバター醤油 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		
	乳麦 麦 麦 麦			卵麦 乳麦 麦			卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 卵乳麦 麦		
食	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	207kcal	473kcal	エネルギー	259kcal	525kcal	エネルギー	403kcal	676kcal	エネルギー	244kcal	519kcal	エネルギー	228kcal	505kcal
	蛋白質	13.5g	19.1g	蛋白質	16.3g	22.1g	蛋白質	8.9g	15.0g	蛋白質	9.9g	15.7g	蛋白質	8.6g	14.9g
	脂質	10.3g	11.2g	脂質	13.4g	14.3g	脂質	23.7g	24.7g	脂質	14.5g	15.4g	脂質	13.7g	14.7g
	炭水化物	15.3g	71.5g	炭水化物	16.6g	73.0g	炭水化物	39.0g	96.2g	炭水化物	20.5g	78.8g	炭水化物	17.5g	75.6g
	ナトリウム	861mg	1303mg	ナトリウム	693mg	1135mg	ナトリウム	973mg	1416mg	ナトリウム	945mg	1387mg	ナトリウム	732mg	1173mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕	★やわらかごはん180g 白身フライ ミックスソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚バラと白菜の柚子風味煮 ジャガ玉煮 和風コールスロー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚のごま焼 塩枝豆 イカときのこのトマト煮 キャベツと鶏しり鶏のおかかドレッシング ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚キムチ 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g チキンピカタ 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		
	麦 乳麦 乳麦 麦 麦			麦 卵麦 卵麦 麦			麦 麦 乳麦 卵麦 麦			麦 麦 麦 麦			卵麦 麦 麦落 麦		
食	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	335kcal	600kcal	エネルギー	235kcal	507kcal	エネルギー	167kcal	452kcal	エネルギー	269kcal	539kcal	エネルギー	314kcal	579kcal
	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	6.7g	12.9g	蛋白質	17.8g	24.3g	蛋白質	13.5g	19.3g	蛋白質	16.2g	22.1g
	脂質	20.9g	21.8g	脂質	14.2g	15.2g	脂質	5.8g	7.5g	脂質	14.4g	15.3g	脂質	20.4g	21.3g
	炭水化物	24.8g	81.2g	炭水化物	19.5g	76.5g	炭水化物	11.7g	70.0g	炭水化物	21.0g	78.2g	炭水化物	17.5g	73.9g
	ナトリウム	756mg	1222mg	ナトリウム	644mg	1085mg	ナトリウム	741mg	1182mg	ナトリウム	638mg	1080mg	ナトリウム	704mg	1170mg
	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	3.0g
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	632kcal	1431kcal	エネルギー	661kcal	1480kcal	エネルギー	703kcal	1527kcal	エネルギー	613kcal	1432kcal	エネルギー	697kcal	1507kcal
	蛋白質	28.4g	45.7g	蛋白質	34.5g	53.0g	蛋白質	34.2g	52.5g	蛋白質	30.6g	48.4g	蛋白質	32.3g	50.4g
	脂質	34.7g	37.4g	脂質	36.0g	39.6g	脂質	36.3g	39.9g	脂質	32.6g	35.4g	脂質	36.4g	39.2g
	炭水化物	53.0g	222.2g	炭水化物	47.8g	218.5g	炭水化物	60.6g	232.5g	炭水化物	51.0g	224.1g	炭水化物	61.1g	232.1g
	ナトリウム	2156mg	3509mg	ナトリウム	1890mg	3214mg	ナトリウム	2188mg	3514mg	ナトリウム	2197mg	3523mg	ナトリウム	2034mg	3387mg
	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.2g	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



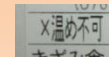
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

「刻み食」 週間献立表

11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)		
朝 食	★全粥240g 大根とウインナーの洋風煮 茨城県煮合い 昆布の佃煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g イカとじゃが芋の煮物 スパトマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 90kcal 249kcal 3.3g 7.0g 3.5g 12.9g 539mg 1.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 167kcal 326kcal 11.5g 15.2g 8.4g 11.7g 553mg 1.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 133kcal 292kcal 7.5g 11.2g 6.8g 9.9g 474mg 1.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 100kcal 259kcal 7.2g 10.9g 3.7g 4.4g 9.5g 42.5g 614mg 1054mg 1.6g 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 155kcal 314kcal 7.5g 11.2g 2.3g 3.0g 26.1g 59.1g 598mg 1038mg 1.5g 2.6g
	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め キャベツと豚肉の味噌炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ブリの塩焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ オクラのパペロンチーノ じゃが芋とコーンのコンソメ味 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 切干大根の洋風きんぴら 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 大根と鶏肉のバター醤油 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 207kcal 366kcal 13.5g 17.2g 10.3g 15.3g 861mg 2.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 259kcal 418kcal 16.3g 20.0g 13.4g 16.6g 693mg 1.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 403kcal 562kcal 8.9g 12.6g 23.7g 39.0g 973mg 2.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 244kcal 403kcal 9.9g 13.6g 14.5g 20.5g 945mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 228kcal 387kcal 8.6g 12.3g 13.7g 17.5g 732mg 1.9g
	★全粥240g 白身フライ ミックスソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚バラと白菜の柚子風味煮 ジャガ玉煮 和風コールスロー ★味噌汁	麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g 赤魚のごま焼 塩枝豆 イカときこのトマト煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚キムチ 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g チキンピカタ 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦落 麦
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 335kcal 494kcal 11.6g 15.3g 20.9g 24.8g 756mg 1.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 235kcal 394kcal 6.7g 10.4g 14.2g 19.5g 644mg 1.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 167kcal 326kcal 17.8g 21.5g 5.8g 11.7g 741mg 1.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 269kcal 428kcal 13.5g 17.2g 14.4g 21.0g 638mg 1.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 314kcal 473kcal 16.2g 19.9g 20.4g 17.5g 704mg 1.8g
	夕 食	★全粥240g 白身フライ ミックスソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚バラと白菜の柚子風味煮 ジャガ玉煮 和風コールスロー ★味噌汁	麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g 赤魚のごま焼 塩枝豆 イカときこのトマト煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚キムチ 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g チキンピカタ 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット フルセット 335kcal 494kcal 11.6g 15.3g 20.9g 24.8g 756mg 1.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 235kcal 394kcal 6.7g 10.4g 14.2g 19.5g 644mg 1.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 167kcal 326kcal 17.8g 21.5g 5.8g 11.7g 741mg 1.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 269kcal 428kcal 13.5g 17.2g 14.4g 21.0g 638mg 1.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 314kcal 473kcal 16.2g 19.9g 20.4g 17.5g 704mg 1.8g
★全粥240g 白身フライ ミックスソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚バラと白菜の柚子風味煮 ジャガ玉煮 和風コールスロー ★味噌汁	麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g 赤魚のごま焼 塩枝豆 イカときこのトマト煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚キムチ 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g チキンピカタ 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦落 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット フルセット 335kcal 494kcal 11.6g 15.3g 20.9g 24.8g 756mg 1.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 235kcal 394kcal 6.7g 10.4g 14.2g 19.5g 644mg 1.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 167kcal 326kcal 17.8g 21.5g 5.8g 11.7g 741mg 1.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 269kcal 428kcal 13.5g 17.2g 14.4g 21.0g 638mg 1.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 314kcal 473kcal 16.2g 19.9g 20.4g 17.5g 704mg 1.8g
★全粥240g 白身フライ ミックスソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚バラと白菜の柚子風味煮 ジャガ玉煮 和風コールスロー ★味噌汁	麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g 赤魚のごま焼 塩枝豆 イカときこのトマト煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚キムチ 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g チキンピカタ 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦落 麦
合 計	★全粥240g 白身フライ ミックスソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚バラと白菜の柚子風味煮 ジャガ玉煮 和風コールスロー ★味噌汁	麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g 赤魚のごま焼 塩枝豆 イカときこのトマト煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚キムチ 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g チキンピカタ 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦落 麦
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 632kcal 1109kcal 28.4g 39.5g 34.7g 53.0g 2156mg 5.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 661kcal 1138kcal 34.5g 45.6g 36.0g 47.8g 1890mg 4.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 703kcal 1180kcal 34.2g 45.3g 36.3g 60.6g 2188mg 5.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 613kcal 1090kcal 30.6g 41.7g 32.6g 51.0g 2197mg 5.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 697kcal 1174kcal 32.3g 43.4g 36.4g 61.1g 2034mg 5.2g
	★全粥240g 白身フライ ミックスソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚バラと白菜の柚子風味煮 ジャガ玉煮 和風コールスロー ★味噌汁	麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g 赤魚のごま焼 塩枝豆 イカときこのトマト煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚キムチ 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g チキンピカタ 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦落 麦
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 632kcal 1109kcal 28.4g 39.5g 34.7g 53.0g 2156mg 5.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 661kcal 1138kcal 34.5g 45.6g 36.0g 47.8g 1890mg 4.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 703kcal 1180kcal 34.2g 45.3g 36.3g 60.6g 2188mg 5.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 613kcal 1090kcal 30.6g 41.7g 32.6g 51.0g 2197mg 5.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 697kcal 1174kcal 32.3g 43.4g 36.4g 61.1g 2034mg 5.2g
	★全粥240g 白身フライ ミックスソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚バラと白菜の柚子風味煮 ジャガ玉煮 和風コールスロー ★味噌汁	麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g 赤魚のごま焼 塩枝豆 イカときこのトマト煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚キムチ 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g チキンピカタ 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦落 麦

★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

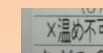


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

「ムース食」 週間献立表

11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)	
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	豚すき	乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	肉団子の甘酢煮
	一夜漬	乳麦	ひじき煮	乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	一夜漬
	★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)
食	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	71kcal	245kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal
	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	0.7g	4.5g	蛋白質	3.8g	7.6g
	脂質	2.5g	3.2g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	10.8g	49.2g	炭水化物	10.0g	48.4g
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	白身フライタルタル	卵乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮
	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	五色煮	乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	大根と椎茸の煮物	麦	大根の千切煮
	法蓮草のおひたし	乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	大根なます	麦	マリーネサラダ	卵乳麦	もやしサラダ
	★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)
食	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	208kcal	382kcal	エネルギー	167kcal	342kcal	エネルギー	149kcal	323kcal
	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	4.3g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	6.4g	7.1g
	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	16.5g	55.1g	炭水化物	19.4g	57.8g
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	とんかつ
	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦	きのこきんぴら	乳麦	金時豆の煮物	乳麦	ひじきとベーコンの煮物
	黒豆煮	乳麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	青菜のおひたし	乳麦	野菜の三杯酢	麦	サラダスパゲティ
	★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)
食	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	164kcal	338kcal	エネルギー	146kcal	320kcal	エネルギー	161kcal	335kcal
	蛋白質	8.3g	11.9g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	6.1g	9.9g
	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.0g	7.7g
	炭水化物	15.3g	53.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.7g	58.1g
合	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	とんかつ
	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦	きのこきんぴら	乳麦	金時豆の煮物	乳麦	ひじきとベーコンの煮物
	黒豆煮	乳麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	青菜のおひたし	乳麦	野菜の三杯酢	麦	サラダスパゲティ
	★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)
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
	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	389kcal	912kcal	エネルギー	433kcal	955kcal
	蛋白質	17.1g	28.3g	蛋白質	11.7g	23.2g	蛋白質	13.2g	24.6g
	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	20.5g	22.6g
	炭水化物	45.5g	160.8g	炭水化物	44.0g	159.4g	炭水化物	49.1g	164.3g

★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。

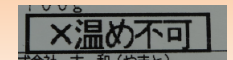
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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