

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月1日(月)		9月2日(火)		9月3日(水)		9月4日(木)		9月5日(金)	
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとツキの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(おつゆ麩・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 165kcal 424kcal		エネルギー 154kcal 410kcal		エネルギー 140kcal 396kcal		エネルギー 184kcal 450kcal		エネルギー 146kcal 410kcal	
	たんぱく質 8.7g 14.0g		たんぱく質 12.1g 17.2g		たんぱく質 7.5g 12.8g		たんぱく質 8.7g 14.6g		たんぱく質 8.2g 13.8g	
	脂質 7.8g 9.1g		脂質 5.5g 6.2g		脂質 8.1g 8.8g		脂質 8.7g 10.3g		脂質 6.5g 7.4g	
昼食	★ごはん150g サウラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあつさりカレー煮込み ナスのおし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 切干と菜の花のおひたし ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメパター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)	
	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 270kcal 524kcal		エネルギー 241kcal 508kcal		エネルギー 236kcal 509kcal		エネルギー 228kcal 482kcal		エネルギー 207kcal 474kcal	
	たんぱく質 16.1g 21.1g		たんぱく質 14.8g 20.7g		たんぱく質 15.8g 22.1g		たんぱく質 12.5g 17.6g		たんぱく質 15.3g 21.1g	
	脂質 15.3g 16.1g		脂質 11.6g 12.4g		脂質 10.7g 12.4g		脂質 12.0g 12.8g		脂質 11.1g 12.7g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎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 ◎グレープフルーツ200g	
夕食	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮ひたし さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華つま煮 ブロッコリーの玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナツ和え ★すまし汁(若芽・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 200kcal 466kcal		エネルギー 248kcal 504kcal		エネルギー 248kcal 510kcal		エネルギー 236kcal 500kcal		エネルギー 263kcal 517kcal	
	たんぱく質 14.6g 20.4g		たんぱく質 14.1g 19.3g		たんぱく質 17.9g 23.5g		たんぱく質 17.9g 23.6g		たんぱく質 15.3g 20.5g	
合計	脂質 9.4g 11.0g		脂質 13.4g 14.2g		脂質 14.3g 15.3g		脂質 9.9g 10.8g		脂質 13.3g 14.1g	
	炭水化物 15.2g 70.1g		炭水化物 18.1g 73.1g		炭水化物 9.3g 64.5g		炭水化物 16.8g 72.9g		炭水化物 19.2g 73.7g	
	ナトリウム 772mg 998mg		ナトリウム 644mg 896mg		ナトリウム 763mg 993mg		ナトリウム 705mg 932mg		ナトリウム 658mg 831mg	
	食塩相当量 2.0g 2.5g		食塩相当量 1.6g 2.3g		食塩相当量 1.9g 2.5g		食塩相当量 1.8g 2.4g		食塩相当量 1.7g 2.1g	
	エネルギー 635kcal 1414kcal		エネルギー 643kcal 1422kcal		エネルギー 624kcal 1415kcal		エネルギー 648kcal 1432kcal		エネルギー 616kcal 1401kcal	
合計(間食込)	たんぱく質 39.4g 55.5g		たんぱく質 41.0g 57.2g		たんぱく質 41.2g 58.4g		たんぱく質 39.1g 55.8g		たんぱく質 38.8g 55.4g	
	脂質 32.5g 36.2g		脂質 30.5g 33.1g		脂質 33.1g 36.5g		脂質 30.6g 33.9g		脂質 30.9g 34.2g	
	炭水化物 46.5g 209.9g		炭水化物 50.6g 216.2g		炭水化物 38.0g 204.2g		炭水化物 52.6g 218.0g		炭水化物 45.2g 210.8g	
	ナトリウム 2169mg 2733mg		ナトリウム 1977mg 2603mg		ナトリウム 1917mg 2545mg		ナトリウム 2183mg 2784mg		ナトリウム 2193mg 2820mg	
	食塩相当量 5.5g 6.9g		食塩相当量 5.0g 6.6g		食塩相当量 4.8g 6.4g		食塩相当量 5.5g 7.1g		食塩相当量 5.9g 7.3g	

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

お食事の作り方

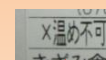


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	9月1日(月)		9月2日(火)		9月3日(水)		9月4日(木)		9月5日(金)	
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物		★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ		★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え	
	卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	
	食塩相当量 1.6g 1.6g		食塩相当量 1.6g 1.6g		食塩相当量 1.7g 1.7g		食塩相当量 1.9g 1.9g		食塩相当量 1.9g 1.9g	
昼食	★ごはん120g サウラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け		★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 切干と菜の花のおひたし		★ごはん120g 鶏のごまダレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ		★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし	
	麦 乳麦 乳麦 麦		麦 麦 麦 麦		麦 卵麦 麦落 麦		麦 麦 乳麦 麦		乳麦 卵麦 麦	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	
	食塩相当量 1.9g 1.9g		食塩相当量 1.8g 1.8g		食塩相当量 1.2g 1.2g		食塩相当量 1.8g 1.8g		食塩相当量 2.1g 2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎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 ◎グレープフルーツ200g	
	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし さつま芋とツナの青じそサラダ		★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華つま煮 ブロッコリーの玉子とじ		★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 蕪の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え	
夕食	麦 卵麦 麦		麦 乳麦 麦 卵乳麦		麦 麦 卵乳麦 卵麦		麦 麦 卵乳麦 卵乳麦		麦 麦 麦 麦落	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	
	食塩相当量 2.0g 2.0g		食塩相当量 1.6g 1.6g		食塩相当量 1.9g 1.9g		食塩相当量 1.8g 1.8g		食塩相当量 1.7g 1.7g	
	合計 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		合計 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		合計 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		合計 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		合計 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
合計(間食込)	832kcal 47.1g 39.5g 74.3g 2245mg 5.7g		850kcal 47.1g 37.6g 82.5g 2051mg 5.2g		821kcal 48.9g 40.1g 65.8g 1993mg 5.0g		849kcal 46.5g 37.6g 81.5g 2260mg 5.7g		813kcal 46.5g 37.9g 73.0g 2269mg 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

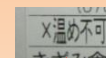


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

9月1日(月)			9月2日(火)			9月3日(水)			9月4日(木)			9月5日(金)			
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 春雨の甘酢炒め コーンサラダ		乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ ごま風味炒め バジルポテトチキン		卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 キャロットエッグ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		乳麦 卵乳麦 乳麦落	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 キャベツとザーサイ炒め 和風サラダ		乳麦 卵
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	291kcal	534kcal	エネルギー	255kcal	498kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	277kcal	520kcal
	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	15.3g	15.9g	脂質	15.6g	16.2g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	20.6g	21.2g
	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	15.7g	68.5g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	16.2g	69.0g
	ナトリウム	459mg	460mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	429mg	430mg	ナトリウム	720mg	721mg
	カリウム	475mg	536mg	カリウム	366mg	427mg	カリウム	224mg	285mg	カリウム	529mg	590mg	カリウム	378mg	439mg
	リン	89mg	154mg	リン	111mg	176mg	リン	68mg	133mg	リン	127mg	192mg	リン	93mg	158mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 人参シャトー 豚肉と大根のピリ辛煮 ツナのマヨパスタ		乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め クリームコロッケ 玉子スバ		麦か 乳麦か 卵乳麦	★ごはん150g チキンの高菜マヨ ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ デミグラスパスタ		卵麦 乳麦 麦落 卵乳麦	★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み 人参のレモン煮 ナスの油炒め 春雨のサラダ		卵麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g サウラの菫田揚げ 卵白あんかけ 大根とひじきの煮物 かぼちゃのクリームサラダ		麦 卵乳麦 麦 卵乳
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	342kcal	585kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	27.1g	27.7g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	20.2g	20.8g
	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	24.4g	77.2g
	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	619mg	620mg
	カリウム	466mg	527mg	カリウム	294mg	355mg	カリウム	428mg	489mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	577mg	638mg
	リン	143mg	208mg	リン	96mg	161mg	リン	170mg	235mg	リン	95mg	160mg	リン	157mg	222mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎黄桃(缶) /5g		◎みかん(缶) /5g		◎ハイチッフル(缶) /5g		◎黄桃(缶) /5g		◎ハイチッフル(缶) /5g		◎ハイチッフル(缶) /5g		◎ハイチッフル(缶) /5g		
夕食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 揚げと人参の煮びたし キャベツの白ドレ和え		麦落 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風味炒め スイートおさつ 四色なます		麦 麦	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 えびポテトサラダ		卵乳麦 乳麦 卵乳麦え	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 インゲンソテー 野菜炒め れんこんサラダ		麦 乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐ハンバーグのきのこあん スパトマト炒め 明太ポテトサラダ		卵麦 乳麦 卵麦
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	348kcal	591kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	6.4g	10.5g
	脂質	24.3g	24.9g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	19.1g	19.7g
	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	46.2g	99.0g	炭水化物	44.1g	96.9g	炭水化物	16.9g	69.7g	炭水化物	35.1g	87.9g
	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム	456mg	517mg	カリウム	707mg	768mg	カリウム	620mg	681mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	322mg	383mg
	リン	187mg	252mg	リン	166mg	231mg	リン	163mg	228mg	リン	172mg	237mg	リン	86mg	151mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	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
合計	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	24.1g	36.4g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	57.4g	59.2g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	59.9g	61.7g
	炭水化物	81.6g	240.0g	炭水化物	88.8g	247.2g	炭水化物	84.6g	243.0g	炭水化物	76.6g	235.0g	炭水化物	75.7g	234.1g
	ナトリウム	1903mg	1906mg	ナトリウム	1678mg	1681mg	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	2004mg	2007mg
	カリウム	1397mg	1580mg	カリウム	1367mg	1550mg	カリウム	1272mg	1455mg	カリウム	1528mg	1711mg	カリウム	1277mg	1460mg
	リン	419mg	614mg	リン	373mg	568mg	リン	401mg	596mg	リン	394mg	589mg	リン	336mg	531mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
エネルギー		1043kcal	1772kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
たんぱく質		27.8g	40.1g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	24.5g	36.8g	たんぱく質	27.3g	39.6g
脂質		57.5g	59.3g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	60.0g	61.8g
炭水化物		97.1g	255.5g	炭水化物	100.3g	258.7g	炭水化物	99.8g	258.2g	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	90.9g	249.3g
ナトリウム		1906mg	1909mg	ナトリウム	1681mg	1684mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	2005mg	2008mg
カリウム		1457mg	1640mg	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1329mg	1512mg	カリウム	1588mg	1771mg	カリウム	1334mg	1517mg
リン		426mg	621mg	リン	379mg	574mg	リン	404mg	599mg	リン	401mg	596mg	リン	339mg	534mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※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

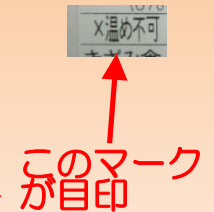


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

9月1日(月)				9月2日(火)				9月3日(水)				9月4日(木)				9月5日(金)				
朝食	★ごはん180g 揚げ豆腐のとろろがけ ひじきと挽肉の炒め物 パンパンジーサラダ				★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 ブロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ				★ごはん180g 白玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル				★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆腐煮 わかめとパプリカの和え物				★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 揚げと人参の煮びたし ひじきのごまマヨ和え			
	麦乳麦乳麦乳麦				麦乳麦乳麦乳麦				麦乳麦乳麦乳麦				麦乳麦乳麦乳麦				麦乳麦乳麦乳麦			
	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	190kcal	480kcal		エネルギー	228kcal	518kcal		エネルギー	179kcal	469kcal		エネルギー	229kcal	519kcal		エネルギー	244kcal	534kcal	
	たんぱく質	11.5g	16.4g		たんぱく質	9.7g	14.6g		たんぱく質	8.7g	13.6g		たんぱく質	10.1g	15.0g		たんぱく質	6.3g	11.2g	
	脂質	7.4g	8.1g		脂質	9.8g	10.5g		脂質	8.8g	9.5g		脂質	8.0g	8.7g		脂質	18.9g	19.6g	
	炭水化物	20.2g	83.1g		炭水化物	25.6g	88.5g		炭水化物	16.3g	79.2g		炭水化物	29.8g	92.7g		炭水化物	12.7g	75.6g	
	ナトリウム	630mg	631mg		ナトリウム	668mg	669mg		ナトリウム	544mg	545mg		ナトリウム	737mg	738mg		ナトリウム	639mg	640mg	
	カリウム	523mg	595mg		カリウム	458mg	530mg		カリウム	386mg	458mg		カリウム	514mg	586mg		カリウム	235mg	307mg	
	リン	166mg	243mg		リン	158mg	235mg		リン	129mg	206mg		リン	157mg	234mg		リン	111mg	188mg	
食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.4g 1.4g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.6g 1.6g				
昼食	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 揚げナスの煮物 オクラと卵のあっさり和え				★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め スープキャベツ マッシュサラダ				★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ナスの挽肉炒め キャベツのピーナッツ和え				★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 オクラのペペロンチーノ キャベツの土佐煮 中華サラダ				★ごはん180g アジのごま焼 塩ゆでアスパラ 豚肉のマヨマスタード炒め マリネサラダ			
	麦乳麦乳麦乳麦				麦乳麦乳麦乳麦				麦乳麦乳麦乳麦				麦乳麦乳麦乳麦				麦乳麦乳麦乳麦			
	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	336kcal	626kcal		エネルギー	294kcal	584kcal		エネルギー	334kcal	624kcal		エネルギー	281kcal	571kcal		エネルギー	254kcal	544kcal	
	たんぱく質	14.4g	19.3g		たんぱく質	11.8g	16.7g		たんぱく質	16.6g	21.5g		たんぱく質	15.5g	20.4g		たんぱく質	17.1g	22.0g	
	脂質	23.4g	24.1g		脂質	19.1g	19.8g		脂質	21.1g	21.8g		脂質	16.3g	17.0g		脂質	15.4g	16.1g	
	炭水化物	16.4g	79.3g		炭水化物	18.0g	80.9g		炭水化物	18.9g	81.8g		炭水化物	16.3g	79.2g		炭水化物	10.8g	73.7g	
	ナトリウム	673mg	674mg		ナトリウム	691mg	692mg		ナトリウム	467mg	468mg		ナトリウム	752mg	753mg		ナトリウム	685mg	686mg	
	カリウム	548mg	620mg		カリウム	556mg	628mg		カリウム	615mg	687mg		カリウム	439mg	511mg		カリウム	508mg	580mg	
	リン	200mg	277mg		リン	145mg	222mg		リン	237mg	314mg		リン	64mg	141mg		リン	223mg	300mg	
食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.2g 1.2g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.7g 1.7g				
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら 若芽としらすのおひたし				◎バナナチップス(缶)150g ★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g カレーの竜田揚げ 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか けんちん煮 鶏ミンチと小松菜の煮物			
	麦乳麦乳麦乳麦				麦乳麦乳麦乳麦				麦乳麦乳麦乳麦				麦乳麦乳麦乳麦				麦乳麦乳麦乳麦			
	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	287kcal	577kcal		エネルギー	269kcal	559kcal		エネルギー	324kcal	614kcal		エネルギー	312kcal	602kcal		エネルギー	271kcal	561kcal	
	たんぱく質	12.9g	17.8g		たんぱく質	17.3g	22.2g		たんぱく質	14.0g	18.9g		たんぱく質	16.6g	21.5g		たんぱく質	16.5g	21.4g	
	脂質	19.5g	20.2g		脂質	12.5g	13.2g		脂質	19.0g	19.7g		脂質	17.1g	17.8g		脂質	15.9g	16.6g	
	炭水化物	13.5g	76.4g		炭水化物	21.5g	84.4g		炭水化物	24.4g	87.3g		炭水化物	22.9g	85.8g		炭水化物	15.4g	78.3g	
	ナトリウム	782mg	783mg		ナトリウム	751mg	752mg		ナトリウム	584mg	585mg		ナトリウム	615mg	616mg		ナトリウム	711mg	712mg	
	カリウム	402mg	474mg		カリウム	573mg	645mg		カリウム	635mg	707mg		カリウム	484mg	556mg		カリウム	630mg	702mg	
	リン	169mg	246mg		リン	217mg	294mg		リン	189mg	266mg		リン	187mg	264mg		リン	206mg	283mg	
食塩相当量 2.0g 2.0g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 1.6g 1.6g				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	813kcal	1683kcal		エネルギー	791kcal	1661kcal		エネルギー	837kcal	1707kcal		エネルギー	822kcal	1692kcal		エネルギー	769kcal	1639kcal	
	たんぱく質	38.8g	53.5g		たんぱく質	38.8g	53.5g		たんぱく質	39.3g	54.0g		たんぱく質	42.2g	56.9g		たんぱく質	39.9g	54.6g	
	脂質	50.3g	52.4g		脂質	41.4g	43.5g		脂質	48.9g	51.0g		脂質	41.4g	43.5g		脂質	50.2g	52.3g	
	炭水化物	50.1g	238.8g		炭水化物	65.1g	253.8g		炭水化物	59.6g	248.3g		炭水化物	69.0g	257.7g		炭水化物	38.9g	227.6g	
	ナトリウム	2085mg	2088mg		ナトリウム	2110mg	2113mg		ナトリウム	1595mg	1598mg		ナトリウム	2104mg	2107mg		ナトリウム	2035mg	2038mg	
	カリウム	1473mg	1689mg		カリウム	1587mg	1803mg		カリウム	1636mg	1852mg		カリウム	1437mg	1653mg		カリウム	1373mg	1589mg	
	リン	535mg	766mg		リン	520mg	751mg		リン	555mg	786mg		リン	408mg	639mg		リン	540mg	771mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g		食塩相当量	5.4g	5.4g		食塩相当量	4.1g	4.1g		食塩相当量	5.4g	5.4g		食塩相当量	5.1g	5.1g	
	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		941kcal	1811kcal		エネルギー	917kcal	1781kcal		エネルギー	965kcal	1835kcal		エネルギー	918kcal	1788kcal		エネルギー	897kcal	1767kcal	
たんぱく質		39.6g	54.3g		たんぱく質	39.4g	54.1g		たんぱく質	40.1g	54.8g		たんぱく質	43.0g	57.7g		たんぱく質	40.7g	55.4g	
脂質		50.5g	52.6g		脂質	41.6g	43.7g		脂質	49.1g	51.2g		脂質	41.6g	43.7g		脂質	50.4g	52.5g	
炭水化物		81.0g	269.7g		炭水化物	95.6g	284.3g		炭水化物	90.5g	279.2g		炭水化物	92.0g	280.7g		炭水化物	69.8g	258.5g	
ナトリウム		2091mg	2094mg		ナトリウム	2112mg	2115mg		ナトリウム	1601mg	1604mg		ナトリウム	2110mg	2113mg		ナトリウム	2041mg	2044mg	
カリウム		1593mg	1809mg		カリウム	1701mg	1917mg		カリウム	1756mg	1972mg		カリウム	1550mg	1766mg		カリウム	1493mg	1709mg	
リン		549mg	780mg		リン	526mg	757mg		リン	569mg	800mg		リン	420mg	651mg		リン	554mg	785mg	
食塩相当量		5.3g	5.3g		食塩相当量	5.4g	5.4g		食塩相当量	4.1g	4.1g		食塩相当量	5.4g	5.4g		食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)		たんぱく質 39.6g 54.3g				たんぱく質 39.4g 54.1g				たんぱく質 40.1g 54.8g				たんぱく質 43.0g 57.7g				たんぱく質 40.7g 55.4g		
	脂質 50.5g 52.6g				脂質 41.6g 43.7g				脂質 49.1g 51.2g				脂質 41.6g 43.7g				脂質 50.4g 52.5g			
	炭水化物 81.0g 269.7g				炭水化物 95.6g 284.3g				炭水化物 90.5g 279.2g				炭水化物 92.0g 280.7g				炭水化物 69.8g 258.5g			
	ナトリウム 2091mg 2094mg				ナトリウム 2112mg 2115mg				ナトリウム 1601mg 1604mg				ナトリウム 2110mg 2113mg				ナトリウム 2041mg 2044mg			
	カリウム 1593mg 1809mg				カリウム 1701mg 1917mg				カリウム 1756mg 1972mg				カリウム 1550mg 1766mg				カリウム 1493mg 1709mg			
	リン 549mg 780mg				リン 526mg 757mg				リン 569mg 800mg				リン 420mg 651mg				リン 554mg 785mg			
	食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 5.4g 5.4g				食塩相当量 4.1g 4.1g				食塩相当量 5.4g 5.4g				食塩相当量 5.1g 5.1g			
	※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。

このマークが留め



- 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

	9月1日(月)			9月2日(火)			9月3日(水)			9月4日(木)			9月5日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g がんもと白菜の煮物 中華うま煮 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 法蓮草と油揚げの煮物 ポテトマサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽の柚子胡椒おろし和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 ごぼう大豆 三色炒め煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ナスの挽肉炒め 大根の酢醬油漬け ★味噌汁		
	麦	卵乳麦か	麦	麦	卵乳麦	麦	乳麦	乳麦	麦	麦落	麦	麦	卵麦	乳麦	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
昼 食	エネルギー	147kcal	414kcal	エネルギー	176kcal	442kcal	エネルギー	130kcal	400kcal	エネルギー	156kcal	432kcal	エネルギー	129kcal	395kcal
	蛋白質	6.7g	12.6g	蛋白質	8.9g	14.5g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	9.3g	15.7g	蛋白質	6.4g	12.2g
	脂質	7.8g	8.7g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	2.8g	4.5g	脂質	7.4g	8.3g
	炭水化物	11.8g	68.5g	炭水化物	14.6g	71.0g	炭水化物	10.5g	67.3g	炭水化物	22.5g	78.9g	炭水化物	10.3g	66.7g
夕 食	ナトリウム	748mg	1190mg	ナトリウム	570mg	1012mg	ナトリウム	663mg	1104mg	ナトリウム	803mg	1244mg	ナトリウム	521mg	963mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.3g	2.4g
	★やわらかごはん180g ホッケのごま焼 菜の花 鶏肉と野菜の中華炒め 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁	麦	卵麦落	★やわらかごはん180g ポークジンジャー 麩の野菜あんかけ たたきごぼう ★味噌汁	麦	麦	★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 塩枝豆 キャベツと春雨のカレー炒め 青のりポテトサラダ ★味噌汁	麦	麦落	卵麦	麦	麦	★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 春雨とめかぶのチャプチェ オクラとツナの辛み和え ★味噌汁	麦	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
合 計	エネルギー	207kcal	480kcal	エネルギー	213kcal	489kcal	エネルギー	277kcal	550kcal	エネルギー	329kcal	599kcal	エネルギー	224kcal	502kcal
	蛋白質	15.5g	21.6g	蛋白質	10.4g	16.9g	蛋白質	18.3g	24.5g	蛋白質	12.2g	18.1g	蛋白質	11.5g	18.0g
	脂質	9.5g	10.5g	脂質	8.6g	10.3g	脂質	12.0g	13.0g	脂質	24.7g	25.6g	脂質	7.7g	9.4g
	炭水化物	15.3g	72.6g	炭水化物	22.6g	79.1g	炭水化物	23.7g	80.9g	炭水化物	13.8g	71.0g	炭水化物	26.7g	83.5g
合 計	ナトリウム	686mg	1128mg	ナトリウム	804mg	1270mg	ナトリウム	929mg	1372mg	ナトリウム	902mg	1343mg	ナトリウム	728mg	1170mg
	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g
	★やわらかごはん180g 豚肉のブルコギ風 豆腐のかに風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	麦	卵麦か	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 人参グラッセ 大豆としらすの甘辛煮 和風スパゲティ ★味噌汁	麦	乳麦	★やわらかごはん180g チキンピカタ 切干大根のバジル炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	卵麦	乳麦	卵麦	麦	麦	★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 大根の酢漬 豆腐としめじのとろみ煮 マカロニマリナーネサラダ ★味噌汁	麦	乳麦
	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
合 計	エネルギー	251kcal	518kcal	エネルギー	265kcal	539kcal	エネルギー	251kcal	525kcal	エネルギー	203kcal	475kcal	エネルギー	280kcal	551kcal
	蛋白質	11.5g	17.4g	蛋白質	19.0g	25.3g	蛋白質	10.2g	16.1g	蛋白質	13.2g	19.4g	蛋白質	11.6g	17.4g
	脂質	13.8g	14.7g	脂質	10.9g	11.9g	脂質	16.4g	17.3g	脂質	7.4g	8.4g	脂質	16.2g	17.1g
	炭水化物	20.1g	76.6g	炭水化物	21.3g	78.9g	炭水化物	15.9g	74.1g	炭水化物	18.4g	75.7g	炭水化物	23.3g	80.5g
合 計	ナトリウム	913mg	1357mg	ナトリウム	886mg	1328mg	ナトリウム	759mg	1200mg	ナトリウム	695mg	1161mg	ナトリウム	700mg	1143mg
	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g
	★やわらかごはん180g 豚肉のブルコギ風 豆腐のかに風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	麦	卵麦か	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 人参グラッセ 大豆としらすの甘辛煮 和風スパゲティ ★味噌汁	麦	乳麦	★やわらかごはん180g チキンピカタ 切干大根のバジル炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	卵麦	乳麦	卵麦	麦	麦	★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 大根の酢漬 豆腐としめじのとろみ煮 マカロニマリナーネサラダ ★味噌汁	麦	乳麦
	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
合 計	エネルギー	605kcal	1412kcal	エネルギー	654kcal	1470kcal	エネルギー	658kcal	1475kcal	エネルギー	688kcal	1506kcal	エネルギー	633kcal	1448kcal
	蛋白質	33.7g	51.6g	蛋白質	38.3g	56.7g	蛋白質	37.1g	54.9g	蛋白質	34.7g	53.2g	蛋白質	29.5g	47.6g
	脂質	31.1g	33.9g	脂質	28.8g	32.4g	脂質	34.3g	37.1g	脂質	34.9g	38.5g	脂質	31.3g	34.8g
	炭水化物	47.2g	217.7g	炭水化物	58.5g	229.0g	炭水化物	50.1g	222.3g	炭水化物	54.7g	225.6g	炭水化物	60.3g	230.7g
合 計	ナトリウム	2347mg	3675mg	ナトリウム	2260mg	3610mg	ナトリウム	2351mg	3676mg	ナトリウム	2400mg	3748mg	ナトリウム	1949mg	3276mg
	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.0g	8.3g

★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。

お食事の作り方



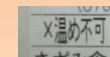
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

「刻み食」 週間献立表

9月1日(月)			9月2日(火)			9月3日(水)			9月4日(木)			9月5日(金)			
朝 食	★全粥240g がんもと白菜の煮物 中華うま煮 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 大根と鶏肉のごま味噌煮 法蓮草と油揚げの煮物 ポテトマサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽の柚子胡椒おろし和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 ごぼう大豆 三色炒め煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦落 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とじ ナスの挽肉炒め 大根の酢醤油漬 ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 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	147kcal	306kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	156kcal	315kcal	エネルギー	129kcal	288kcal
	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	6.4g	10.1g
	脂質	7.8g	8.5g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	7.4g	8.1g
	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	10.5g	43.5g	炭水化物	22.5g	55.5g	炭水化物	10.3g	43.3g
	ナトリウム	748mg	1188mg	ナトリウム	570mg	1010mg	ナトリウム	663mg	1103mg	ナトリウム	803mg	1243mg	ナトリウム	521mg	961mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食	★全粥240g ホッケのごま焼 菜の花 鶏肉と野菜の中華炒め 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		麦 卵麦落 麦	★全粥240g ポークジンジャー 麩の野菜あんかけ たたきごぼう ★味噌汁		麦 麦 麦	★全粥240g あぶらかれい味噌煮 塩枝豆 キャベツと春雨のカレー炒め 青のりポテトサラダ ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 大根麻婆 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		麦 麦落か 卵麦 麦	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 春雨とめかぶのチャブチェ オクラとツナの辛み和え ★味噌汁		麦 麦 麦 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	207kcal	366kcal	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	329kcal	488kcal	エネルギー	224kcal	383kcal
	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	18.3g	22.0g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	11.5g	15.2g
	脂質	9.5g	10.2g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	24.7g	25.4g	脂質	7.7g	8.4g
	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	22.6g	55.6g	炭水化物	23.7g	56.7g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	26.7g	59.7g
	ナトリウム	686mg	1126mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	929mg	1369mg	ナトリウム	902mg	1342mg	ナトリウム	728mg	1168mg
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g 豚肉のブルコギ風 豆腐のかい風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		麦 卵麦か 卵麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 人参グラッセ 大豆としらすの甘辛煮 和風スパゲティ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g チキンピカタ 切干大根のバジル炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		卵麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g アジの幽庵焼 大根の酢漬 豆腐としめじのとりみ煮 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ピーマンのおかか和え ポテトチキン キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 麦落 麦 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	251kcal	410kcal	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	280kcal	439kcal
	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	19.0g	22.7g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	11.6g	15.3g
	脂質	13.8g	14.5g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	16.2g	16.9g
	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	23.3g	56.3g
	ナトリウム	913mg	1353mg	ナトリウム	886mg	1326mg	ナトリウム	759mg	1199mg	ナトリウム	695mg	1135mg	ナトリウム	700mg	1140mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	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	605kcal	1082kcal	エネルギー	654kcal	1131kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	688kcal	1165kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal
	蛋白質	33.7g	44.8g	蛋白質	38.3g	49.4g	蛋白質	37.1g	48.2g	蛋白質	34.7g	45.8g	蛋白質	29.5g	40.6g
	脂質	31.1g	33.2g	脂質	28.8g	30.9g	脂質	34.3g	36.4g	脂質	34.9g	37.0g	脂質	31.3g	33.4g
	炭水化物	47.2g	146.2g	炭水化物	58.5g	157.5g	炭水化物	50.1g	149.1g	炭水化物	54.7g	153.7g	炭水化物	60.3g	159.3g
	ナトリウム	2347mg	3667mg	ナトリウム	2260mg	3580mg	ナトリウム	2351mg	3671mg	ナトリウム	2400mg	3720mg	ナトリウム	1949mg	3269mg
	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.0g	8.3g

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。

★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」 週間献立表

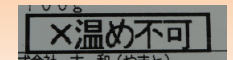
		9月1日(月)		9月2日(火)		9月3日(水)		9月4日(木)		9月5日(金)	
朝	食	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)	
		麦	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
昼	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 89kcal 263kcal たんぱく質 2.6g 6.4g 脂質 4.2g 4.9g 炭水化物 10.6g 49.0g ナトリウム 460mg 983mg 食塩相当量 1.2g 2.5g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 108kcal 282kcal たんぱく質 2.7g 6.5g 脂質 4.7g 5.4g 炭水化物 13.2g 51.6g ナトリウム 565mg 1088mg 食塩相当量 1.4g 2.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 104kcal 278kcal たんぱく質 4.5g 8.3g 脂質 5.6g 6.3g 炭水化物 8.6g 47.0g ナトリウム 605mg 1128mg 食塩相当量 1.5g 2.9g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 95kcal 269kcal たんぱく質 4.4g 8.2g 脂質 2.4g 3.1g 炭水化物 16.4g 54.8g ナトリウム 437mg 960mg 食塩相当量 1.1g 2.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 95kcal 269kcal たんぱく質 2.3g 6.1g 脂質 4.0g 4.7g 炭水化物 12.4g 50.8g ナトリウム 527mg 1050mg 食塩相当量 1.3g 2.7g	
		★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)	
		乳麦		乳麦		乳麦		麦		乳麦か	
夕	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 205kcal 379kcal たんぱく質 8.4g 12.2g 脂質 8.4g 9.1g 炭水化物 23.9g 62.3g ナトリウム 777mg 1300mg 食塩相当量 2.0g 3.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 168kcal 342kcal たんぱく質 7.7g 11.5g 脂質 7.1g 7.8g 炭水化物 18.9g 57.3g ナトリウム 1007mg 1530mg 食塩相当量 2.6g 3.9g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 202kcal 376kcal たんぱく質 7.4g 11.2g 脂質 10.3g 11.0g 炭水化物 19.8g 58.2g ナトリウム 972mg 1495mg 食塩相当量 2.5g 3.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 165kcal 339kcal たんぱく質 9.2g 13.0g 脂質 7.4g 8.1g 炭水化物 15.8g 54.2g ナトリウム 818mg 1341mg 食塩相当量 2.1g 3.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 177kcal 351kcal たんぱく質 6.2g 10.0g 脂質 8.9g 9.6g 炭水化物 17.8g 56.2g ナトリウム 758mg 1281mg 食塩相当量 1.9g 3.3g	
		★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身フライタルタル 大豆大根煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)	
		乳麦		乳麦		卵乳麦		乳麦落		乳麦	
		麦		乳麦		卵乳麦		卵乳麦		乳麦	
合	計	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 226kcal 400kcal たんぱく質 7.1g 10.9g 脂質 11.8g 12.5g 炭水化物 24.0g 62.4g ナトリウム 634mg 1157mg 食塩相当量 1.6g 2.9g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 160kcal 334kcal たんぱく質 6.5g 10.3g 脂質 7.4g 8.1g 炭水化物 16.8g 55.2g ナトリウム 745mg 1268mg 食塩相当量 1.9g 3.2g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 205kcal 379kcal たんぱく質 4.8g 8.6g 脂質 12.6g 13.3g 炭水化物 18.7g 57.1g ナトリウム 861mg 1384mg 食塩相当量 2.2g 3.5g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 199kcal 373kcal たんぱく質 6.3g 10.1g 脂質 11.6g 12.3g 炭水化物 17.2g 55.6g ナトリウム 815mg 1338mg 食塩相当量 2.1g 3.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 190kcal 364kcal たんぱく質 11.2g 15.0g 脂質 7.8g 8.5g 炭水化物 19.7g 58.1g ナトリウム 901mg 1424mg 食塩相当量 2.3g 3.6g	
		★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身フライタルタル 大豆大根煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)	
		乳麦		乳麦		卵乳麦		乳麦落		乳麦	
		麦		乳麦		卵乳麦		卵乳麦		乳麦	
計	計	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 520kcal 1042kcal たんぱく質 18.1g 29.5g 脂質 24.4g 26.5g 炭水化物 58.5g 173.7g ナトリウム 1871mg 3440mg 食塩相当量 4.8g 8.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 436kcal 958kcal たんぱく質 16.9g 28.3g 脂質 19.2g 21.3g 炭水化物 48.9g 164.1g ナトリウム 2317mg 3886mg 食塩相当量 5.9g 9.9g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 511kcal 1033kcal たんぱく質 16.7g 28.1g 脂質 28.5g 30.6g 炭水化物 47.1g 162.3g ナトリウム 2438mg 4007mg 食塩相当量 6.2g 10.2g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 459kcal 981kcal たんぱく質 19.9g 31.3g 脂質 21.4g 23.5g 炭水化物 49.4g 164.6g ナトリウム 2070mg 3639mg 食塩相当量 5.3g 9.2g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 462kcal 984kcal たんぱく質 19.7g 31.1g 脂質 20.7g 22.8g 炭水化物 49.9g 165.1g ナトリウム 2186mg 3755mg 食塩相当量 5.5g 9.6g	
		★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。		★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。		★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。		★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。		★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。		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。		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。		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。		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。



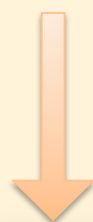
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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