

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月15日(月)			9月16日(火)			9月17日(水)			9月18日(木)			9月19日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬 ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)			★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 人参のおかかサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★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 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麴・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	174kcal	430kcal	エネルギー	140kcal	399kcal	エネルギー	167kcal	421kcal	エネルギー	146kcal	413kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	8.2g	13.3g	たんぱく質	8.1g	13.1g	たんぱく質	9.1g	15.0g	たんぱく質	9.0g	15.3g
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	6.1g	7.2g	脂質	13.0g	14.7g
	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	15.1g	69.1g	炭水化物	15.2g	71.1g	炭水化物	12.5g	68.3g
	ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	616mg	781mg	ナトリウム	755mg	903mg	ナトリウム	633mg	860mg	ナトリウム	655mg	881mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g
	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 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・おつゆ麴)			★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし ★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	217kcal	471kcal	エネルギー	232kcal	489kcal	エネルギー	205kcal	472kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	219kcal	475kcal	
たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	13.6g	18.6g	たんぱく質	13.4g	19.2g	たんぱく質	12.8g	17.9g	たんぱく質	22.3g	27.4g	
脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	10.1g	11.7g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.6g	9.4g	
炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	18.6g	73.6g	炭水化物	14.8g	69.8g	炭水化物	17.9g	72.6g	炭水化物	11.8g	66.7g	
ナトリウム	908mg	1056mg	ナトリウム	612mg	840mg	ナトリウム	662mg	889mg	ナトリウム	673mg	820mg	ナトリウム	707mg	935mg	
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)			★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★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・揚げ)			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 オクラの柚子胡椒和え ★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	241kcal	507kcal	エネルギー	271kcal	526kcal	エネルギー	271kcal	528kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	195kcal	449kcal
	たんぱく質	17.1g	23.0g	たんぱく質	18.5g	23.5g	たんぱく質	17.6g	22.9g	たんぱく質	18.2g	24.1g	たんぱく質	8.4g	13.5g
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	14.1g	14.9g	脂質	13.1g	14.7g	脂質	9.9g	10.7g
	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	16.4g	71.7g	炭水化物	16.6g	71.6g	炭水化物	16.7g	71.1g
	ナトリウム	670mg	896mg	ナトリウム	802mg	1028mg	ナトリウム	744mg	996mg	ナトリウム	776mg	1027mg	ナトリウム	800mg	948mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	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
	エネルギー	632kcal	1408kcal	エネルギー	643kcal	1414kcal	エネルギー	643kcal	1421kcal	エネルギー	608kcal	1397kcal	エネルギー	613kcal	1396kcal
たんぱく質	41.0g	57.2g	たんぱく質	40.3g	55.4g	たんぱく質	39.1g	55.2g	たんぱく質	40.1g	57.0g	たんぱく質	39.7g	56.2g	
脂質	30.2g	33.4g	脂質	31.1g	34.0g	脂質	32.5g	35.7g	脂質	28.0g	31.4g	脂質	31.5g	34.8g	
炭水化物	50.4g	214.7g	炭水化物	52.2g	215.9g	炭水化物	46.3g	210.6g	炭水化物	49.7g	215.3g	炭水化物	41.0g	206.1g	
ナトリウム	2199mg	2825mg	ナトリウム	2030mg	2649mg	ナトリウム	2161mg	2788mg	ナトリウム	2082mg	2707mg	ナトリウム	2162mg	2764mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.0g	
合計	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	842kcal	1620kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal	エネルギー	814kcal	1597kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	46.2g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.6g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g	脂質	38.5g	41.8g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	74.5g	238.8g	炭水化物	81.6g	247.2g	炭水化物	69.9g	235.0g
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2237mg	2864mg	ナトリウム	2156mg	2781mg	ナトリウム	2239mg	2841mg
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	842kcal	1620kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal	エネルギー	814kcal	1597kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	46.2g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.6g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g	脂質	38.5g	41.8g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	74.5g	238.8g	炭水化物	81.6g	247.2g	炭水化物	69.9g	235.0g
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2237mg	2864mg	ナトリウム	2156mg	2781mg	ナトリウム	2239mg	2841mg
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	842kcal	1620kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal	エネルギー	814kcal	1597kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	46.2g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.6g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g	脂質	38.5g	41.8g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	74.5g	238.8g	炭水化物	81.6g	247.2g	炭水化物	69.9g	235.0g
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2237mg	2864mg	ナトリウム	2156mg	2781mg	ナトリウム	2239mg	2841mg
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	842kcal	1620kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal	エネルギー	814kcal	1597kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	46.2g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.6g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g	脂質	38.5g	41.8g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	74.5g	238.8g	炭水化物	81.6g	247.2g	炭水化物	69.9g	235.0g
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2237mg	2864mg	ナトリウム	2156mg	2781mg	ナトリウム	2239mg	2841mg
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	842kcal	1620kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal	エネルギー	814kcal	1597kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	46.2g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.6g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g	脂質	38.5g	41.8g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	74.5g	238.8g	炭水化物	81.6g	247.2g	炭水化物	69.9g	235.0g
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2237mg	2864mg	ナトリウム	2156mg	2781mg	ナトリウム	2239mg	2841mg
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	842kcal	1620kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal	エネルギー	814kcal	1597kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	46.2g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.6g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g	脂質	38.5g	41.8g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	74.5g	238.8g	炭水化物	81.6g	247.2g	炭水化物	69.9g	235.0g
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2237mg	2864mg	ナトリウム	2156mg	2781mg	ナトリウム	2239mg	2841mg
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	842kcal	1620kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal	エネルギー	814kcal	1597kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	46.2g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.6g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g	脂質	38.5g	41.8g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	74.5g	238.8g	炭水化物	81.6g	247.2g	炭水化物	69.9g	235.0g
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2237mg	2864mg	ナトリウム	2156mg	2781mg	ナトリウム	2239mg	2841mg
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	842kcal	1620kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal	エネルギー	814kcal	1597kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	46.2g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.6g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g	脂質	38.5g	41.8g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	74.5g	238.8g	炭水化物	81.6g	247.2g	炭水化物	69.9g	235.0g
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2237mg	2864mg	ナトリウム	2156mg	2781mg	ナトリウム	2239mg	2841mg
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	842kcal	1620kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal	エネルギー	814kcal	1597kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	46.2g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.6g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g	脂質	38.5g	41.8g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	74.5g	238.8g	炭水化物	81.6g	247.2g	炭水化物	69.9g	235.0g
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2237mg	2864mg	ナトリウム	2156mg	2781mg	ナトリウム	2239mg	2841mg
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	842kcal	1620kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal	エネルギー	814kcal	1597kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	46.2g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.6g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g	脂質	38.5g	41.8g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	74.5g	238.8g	炭水化物	81.6g	247.2g	炭水化物	69.9g	235.0g
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2237mg	2864mg	ナトリウム	2156mg	2781mg	ナトリウム	2239mg	2841mg
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	842kcal	1620kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal	エネルギー	814kcal	1597kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	46.				

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	9月15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19日(金)	
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ		★ごはん120g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 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 一口ナスのオランダ煮	
	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 174kcal 367kcal		エネルギー 140kcal 333kcal		エネルギー 167kcal 360kcal		エネルギー 146kcal 339kcal		エネルギー 199kcal 392kcal	
	たんぱく質 10.3g 13.6g		たんぱく質 8.2g 11.5g		たんぱく質 8.1g 11.4g		たんぱく質 9.1g 12.4g		たんぱく質 9.0g 12.3g	
	脂質 8.6g 9.1g		脂質 4.7g 5.2g		脂質 8.3g 8.8g		脂質 6.1g 6.6g		脂質 13.0g 13.5g	
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ		★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 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 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 217kcal 410kcal		エネルギー 232kcal 425kcal		エネルギー 205kcal 398kcal		エネルギー 200kcal 393kcal		エネルギー 219kcal 412kcal	
	たんぱく質 13.6g 16.9g		たんぱく質 13.6g 16.9g		たんぱく質 13.4g 16.7g		たんぱく質 12.8g 16.1g		たんぱく質 22.3g 25.6g	
	脂質 9.7g 10.2g		脂質 11.2g 11.7g		脂質 10.1g 10.6g		脂質 8.8g 9.3g		脂質 8.6g 9.1g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ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 きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物		★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときこの和え物		★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 大根とベーコンの煮物 オクラの柚子胡椒和え	
	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 241kcal 434kcal		エネルギー 271kcal 464kcal		エネルギー 271kcal 464kcal		エネルギー 262kcal 455kcal		エネルギー 195kcal 388kcal	
	たんぱく質 17.1g 20.4g		たんぱく質 18.5g 21.8g		たんぱく質 17.6g 20.9g		たんぱく質 18.2g 21.5g		たんぱく質 8.4g 11.7g	
夕食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物		★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときこの和え物		★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 大根とベーコンの煮物 オクラの柚子胡椒和え	
	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 241kcal 434kcal		エネルギー 271kcal 464kcal		エネルギー 271kcal 464kcal		エネルギー 262kcal 455kcal		エネルギー 195kcal 388kcal	
	たんぱく質 17.1g 20.4g		たんぱく質 18.5g 21.8g		たんぱく質 17.6g 20.9g		たんぱく質 18.2g 21.5g		たんぱく質 8.4g 11.7g	
	脂質 11.9g 12.4g		脂質 15.2g 15.7g		脂質 14.1g 14.6g		脂質 13.1g 13.6g		脂質 9.9g 10.4g	
合計	エネルギー 632kcal 1211kcal		エネルギー 643kcal 1222kcal		エネルギー 643kcal 1222kcal		エネルギー 608kcal 1187kcal		エネルギー 613kcal 1192kcal	
	たんぱく質 41.0g 50.9g		たんぱく質 40.3g 50.2g		たんぱく質 39.1g 49.0g		たんぱく質 40.1g 50.0g		たんぱく質 39.7g 49.6g	
	脂質 30.2g 31.7g		脂質 31.1g 32.6g		脂質 32.5g 34.0g		脂質 28.0g 29.5g		脂質 31.5g 33.0g	
	炭水化物 50.4g 176.1g		炭水化物 52.2g 177.9g		炭水化物 46.3g 172.0g		炭水化物 49.7g 175.4g		炭水化物 41.0g 166.7g	
	ナトリウム 2199mg 2202mg		ナトリウム 2030mg 2033mg		ナトリウム 2161mg 2164mg		ナトリウム 2082mg 2085mg		ナトリウム 2162mg 2165mg	
合計(間食込)	エネルギー 839kcal 1418kcal		エネルギー 840kcal 1419kcal		エネルギー 842kcal 1421kcal		エネルギー 815kcal 1394kcal		エネルギー 814kcal 1393kcal	
	たんぱく質 47.1g 57.0g		たんぱく質 48.0g 57.9g		たんぱく質 47.0g 56.9g		たんぱく質 46.2g 56.1g		たんぱく質 47.1g 57.0g	
	脂質 37.3g 38.8g		脂質 38.1g 39.6g		脂質 39.5g 41.0g		脂質 35.1g 36.6g		脂質 38.5g 40.0g	
	炭水化物 82.3g 208.0g		炭水化物 80.0g 205.7g		炭水化物 74.5g 200.2g		炭水化物 81.6g 207.3g		炭水化物 69.9g 195.6g	
	ナトリウム 2273mg 2276mg		ナトリウム 2106mg 2109mg		ナトリウム 2237mg 2240mg		ナトリウム 2156mg 2159mg		ナトリウム 2239mg 2242mg	

※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

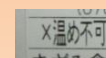


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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15日(月)			9月16日(火)			9月17日(水)			9月18日(木)			9月19日(金)		
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ かぼちゃのいとし煮 春雨と挽肉の炒め物	卵 麦 麦	★ごはん150g 野菜缶かまぼこ ゴロゴロ野菜の塩炒め パスタのサラダ	卵 卵 麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 切干大根の中華炒め キャベツと若芽の韓国風サラダ	卵 麦 麦	★ごはん150g じゃが芋とブロッコリーのクリーム煮 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 根菜の柚子マリネ	卵 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 根菜の柚子マリネ	卵 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 根菜の柚子マリネ	卵 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 根菜の柚子マリネ	卵 麦 麦
昼食	★ごはん150g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 ジャガ芋の中華炒め キャベツと若芽のごまマヨネーズ	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパンソー チズンの炒り煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 赤魚の甘辛ダレ 人参のきんぴら 里芋のおろし揚げ出し マカロニと法蓮草のソテー	乳麦 麦 麦 乳麦	★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 スイートおさつ インゲンのごま和え	麦落 麦 麦	★ごはん150g 白身フライ うま塩キャベツ ジャガ芋の洋風あんかけ 人参の炒り煮	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 白身フライ うま塩キャベツ ジャガ芋の洋風あんかけ 人参の炒り煮	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 白身フライ うま塩キャベツ ジャガ芋の洋風あんかけ 人参の炒り煮	麦 麦 乳麦 麦
間食	◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ	乳麦 麦 卵麦	◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g 豚肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ	乳麦 麦 卵麦	◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ	乳麦 麦 卵麦	◎パイナップル(缶) 1/5g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ	乳麦 麦 卵麦	◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ	乳麦 麦 卵麦	◎パイナップル(缶) 1/5g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ	乳麦 麦 卵麦	◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ	乳麦 麦 卵麦
夕食	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ	乳麦 麦 卵麦
合計	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ	乳麦 麦 卵麦
合計(間食込)	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ	乳麦 麦 卵麦

※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

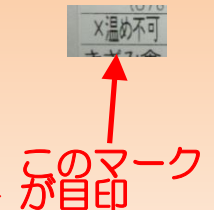


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	9月15日(月)				9月16日(火)				9月17日(水)				9月18日(木)				9月19日(金)			
朝食	★ごはん180g 豚肉と天根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 春雨の五目炒め				★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え				★ごはん180g 豚肉としめじの生煮め 切干大根煮 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 鶏肉と厚揚げの煮物 穀とえきのさつと煮 カリフラワーの甘酢漬け			
	麦 乳麦 卵乳麦				麦 乳麦 卵乳麦				麦 麦 麦				卵麦え 卵麦 卵乳麦				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	208kcal	498kcal		エネルギー	198kcal	488kcal		エネルギー	191kcal	481kcal		エネルギー	188kcal	478kcal		エネルギー	193kcal	483kcal	
	たんぱく質	8.3g	13.2g		たんぱく質	10.5g	15.4g		たんぱく質	10.5g	15.4g		たんぱく質	8.3g	13.2g		たんぱく質	11.5g	16.4g	
	脂質	10.4g	11.1g		脂質	11.8g	12.5g		脂質	7.9g	8.6g		脂質	10.3g	11.0g		脂質	8.9g	9.6g	
	炭水化物	20.1g	83.0g		炭水化物	13.3g	76.2g		炭水化物	19.9g	82.8g		炭水化物	15.3g	78.2g		炭水化物	16.2g	79.1g	
	ナトリウム	546mg	547mg		ナトリウム	664mg	665mg		ナトリウム	754mg	755mg		ナトリウム	783mg	784mg		ナトリウム	491mg	492mg	
	カリウム	362mg	434mg		カリウム	400mg	472mg		カリウム	476mg	548mg		カリウム	294mg	366mg		カリウム	426mg	498mg	
	リン	111mg	188mg		リン	134mg	211mg		リン	146mg	223mg		リン	119mg	196mg		リン	159mg	236mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.2g	1.3g	
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 インゲンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根のパンパンジー				★ごはん180g チキンピカタ トマトソース スープキャベツ ピーマンと人参のツナ和え				★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 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 ナスの油炒め マリネサラダ			
	麦 乳麦 麦落か 麦				卵麦 麦 麦 麦				麦落 麦 卵麦えか 麦				麦 乳麦 乳麦 卵乳麦				麦 乳麦 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	298kcal	588kcal		エネルギー	239kcal	529kcal		エネルギー	339kcal	629kcal		エネルギー	291kcal	581kcal		エネルギー	279kcal	569kcal	
	たんぱく質	15.8g	20.7g		たんぱく質	11.4g	16.3g		たんぱく質	12.1g	17.0g		たんぱく質	13.9g	18.8g		たんぱく質	11.3g	16.2g	
	脂質	21.6g	22.3g		脂質	13.7g	14.4g		脂質	23.3g	24.0g		脂質	19.2g	19.9g		脂質	18.0g	18.7g	
	炭水化物	9.7g	72.6g		炭水化物	17.1g	80.0g		炭水化物	21.6g	84.5g		炭水化物	14.7g	77.6g		炭水化物	19.5g	82.4g	
	ナトリウム	692mg	693mg		ナトリウム	730mg	731mg		ナトリウム	823mg	824mg		ナトリウム	538mg	539mg		ナトリウム	651mg	652mg	
	カリウム	444mg	516mg		カリウム	472mg	544mg		カリウム	491mg	563mg		カリウム	534mg	606mg		カリウム	530mg	602mg	
	リン	211mg	288mg		リン	135mg	212mg		リン	148mg	225mg		リン	143mg	220mg		リン	154mg	231mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	1.4g	1.4g		食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	◎ハイチツプル(缶)150g ★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				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ				◎ハイチツプル(缶)150g ★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				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とぶきの炒め煮 菜の花のツナごま和え			
	卵乳麦 麦 乳麦				麦 麦か 卵乳麦 卵乳麦				麦 麦 麦 乳麦				乳麦 麦 麦 卵乳麦				乳麦 麦 麦 麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー	316kcal	606kcal		エネルギー	328kcal	618kcal		エネルギー	292kcal	582kcal		エネルギー	280kcal	570kcal		エネルギー	307kcal	597kcal	
	たんぱく質	15.1g	20.0g		たんぱく質	16.8g	21.7g		たんぱく質	16.3g	21.2g		たんぱく質	16.5g	21.4g		たんぱく質	15.8g	20.7g	
	脂質	10.2g	10.9g		脂質	17.3g	18.0g		脂質	14.5g	15.2g		脂質	16.7g	17.4g		脂質	18.4g	19.1g	
	炭水化物	44.1g	107.0g		炭水化物	22.6g	85.5g		炭水化物	23.2g	86.1g		炭水化物	16.0g	78.9g		炭水化物	19.5g	82.4g	
	ナトリウム	848mg	849mg		ナトリウム	776mg	777mg		ナトリウム	632mg	633mg		ナトリウム	714mg	715mg		ナトリウム	696mg	697mg	
	カリウム	852mg	924mg		カリウム	360mg	432mg		カリウム	694mg	766mg		カリウム	454mg	526mg		カリウム	597mg	669mg	
	リン	229mg	306mg		リン	207mg	284mg		リン	223mg	300mg		リン	178mg	255mg		リン	205mg	282mg	
	食塩相当量	2.2g	2.2g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	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	822kcal	1692kcal		エネルギー	765kcal	1635kcal		エネルギー	822kcal	1692kcal		エネルギー	759kcal	1629kcal		エネルギー	779kcal	1649kcal	
	たんぱく質	39.2g	53.9g		たんぱく質	38.7g	53.4g		たんぱく質	38.9g	53.6g		たんぱく質	38.7g	53.4g		たんぱく質	38.6g	53.3g	
	脂質	42.2g	44.3g		脂質	42.8g	44.9g		脂質	45.7g	47.8g		脂質	46.2g	48.3g		脂質	45.3g	47.4g	
	炭水化物	73.9g	262.6g		炭水化物	53.0g	241.7g		炭水化物	64.7g	253.4g		炭水化物	46.0g	234.7g		炭水化物	55.2g	243.9g	
	ナトリウム	2086mg	2089mg		ナトリウム	2170mg	2173mg		ナトリウム	2209mg	2212mg		ナトリウム	2035mg	2038mg		ナトリウム	1838mg	1841mg	
	カリウム	1658mg	1874mg		カリウム	1232mg	1448mg		カリウム	1661mg	1877mg		カリウム	1282mg	1498mg		カリウム	1553mg	1769mg	
	リン	551mg	782mg		リン	476mg	707mg		リン	517mg	748mg		リン	440mg	671mg		リン	518mg	749mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g		食塩相当量	5.6g	5.6g		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	4.8g	
	合計(間食込)	エネルギー	948kcal	1818kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	
合計(間食込)	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	
	脂質	42.4g	44.5g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	
	炭水化物	104.4g	293.1g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	87.7g	276.4g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	86.1g	274.8g	炭水化物	86.1g	274.8g	炭水化物	
	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	1844mg	1847mg	ナトリウム	1844mg	1847mg	ナトリウム	
	カリウム	1772mg	1988mg	カリウム	1352mg	1568mg	カリウム	1774mg	1990mg	カリウム	1396mg	1612mg	カリウム	1612mg	1889mg	カリウム	1612mg	1889mg	カリウム	
	リン	557mg	788mg	リン	490mg	721mg	リン	529mg	760mg	リン	446mg	677mg	リン	532mg	763mg	リン	532mg	763mg	リン	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	
	※献立は予告無く変更することがあります。				※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。				※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。				※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。				※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。			
	※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。				※商品が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。				※商品が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。				※商品が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。				※商品が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。				※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。				※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。				※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。				※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。				※「◎」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。				※「◎」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。				※「◎」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。				※「◎」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。			

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。

「やわらか普通食」 週間献立表

		9月15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19日(金)	
朝	食	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 れんこんの五目炒め煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら 白菜と切干大根の中華煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 キャベツの土佐煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 法蓮草と油揚げの煮物 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根と竹輪の煮物 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	
		麦	麦	乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	卵麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		卵麦	卵麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
昼	食	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参煮 ひき肉と豆腐のうま煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 大根の甘酢漬け 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め スパゲティサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 高野豆腐の味噌煮 春雨の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 枝豆のペペロンチーノ風 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
夕	食	★やわらかごはん180g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とオクラの酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 牛肉と竹の子入り春雨炒め 白菜と揚げの旨煮 ナスと鶏肉のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 人参グラッセ 金時豆煮 青菜のわさび和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g さば梅煮 麩の野菜あんかけ さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子の黒酢あん ひじきの具だくさん煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁	
		乳麦	乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
合	計	★やわらかごはん180g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とオクラの酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 牛肉と竹の子入り春雨炒め 白菜と揚げの旨煮 ナスと鶏肉のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 人参グラッセ 金時豆煮 青菜のわさび和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g さば梅煮 麩の野菜あんかけ さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子の黒酢あん ひじきの具だくさん煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁	
		乳麦	乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦

お食事の作り方



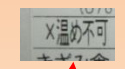
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

「刻み食」 週間献立表

9月15日(月)			9月16日(火)			9月17日(水)			9月18日(木)			9月19日(金)								
朝	★全粥240g 麩と野菜の煮物 れんこんの五目炒め煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁		麦 麦 卵麦か 麦	★全粥240g 和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら 白菜と切干大根の中華煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 キャベツの土佐煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚すき風煮物 法蓮草と油揚げの煮物 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 大根と竹輪の煮物 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦					
	栄養価 エネルギー		おかずセット 131kcal	フルセット 290kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 91kcal	フルセット 250kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 71kcal	フルセット 230kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 121kcal	フルセット 280kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 128kcal	フルセット 287kcal
	蛋白質		5.4g	9.1g	蛋白質		2.0g	5.7g	蛋白質		6.5g	10.2g	蛋白質		7.6g	11.3g	蛋白質		5.3g	9.0g
	脂質		6.8g	7.5g	脂質		1.8g	2.5g	脂質		1.3g	2.0g	脂質		5.0g	5.7g	脂質		7.6g	8.3g
	炭水化物		12.6g	45.6g	炭水化物		16.9g	49.9g	炭水化物		9.4g	42.4g	炭水化物		11.1g	44.1g	炭水化物		9.1g	42.1g
ナトリウム		568mg	1008mg	ナトリウム		544mg	984mg	ナトリウム		586mg	1026mg	ナトリウム		567mg	1007mg	ナトリウム		681mg	1121mg	
食塩相当量		1.4g	2.6g	食塩相当量		1.4g	2.5g	食塩相当量		1.5g	2.6g	食塩相当量		1.4g	2.6g	食塩相当量		1.7g	2.9g	
昼	★全粥240g アジのカレー焼 人参煮 ひき肉と豆腐のうま煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦落か 卵麦 麦	★全粥240g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草とハムのマリナーネ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 大根の甘酢漬け 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め スパゲティサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のきのこあん 高野豆腐の味噌煮 春雨の酢の物 ★味噌汁		麦 卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 枝豆のペペロンチーノ風 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		麦 麦 麦 乳麦 卵麦 麦					
	栄養価 エネルギー		おかずセット 284kcal	フルセット 443kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 253kcal	フルセット 412kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 299kcal	フルセット 458kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 222kcal	フルセット 381kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 206kcal	フルセット 365kcal
	蛋白質		17.0g	20.7g	蛋白質		16.3g	20.0g	蛋白質		14.9g	18.6g	蛋白質		13.7g	17.4g	蛋白質		16.8g	20.5g
	脂質		15.6g	16.3g	脂質		11.9g	12.6g	脂質		18.4g	19.1g	脂質		10.0g	10.7g	脂質		10.1g	10.8g
	炭水化物		17.9g	50.9g	炭水化物		21.4g	54.4g	炭水化物		16.6g	49.6g	炭水化物		16.8g	49.8g	炭水化物		12.0g	45.0g
ナトリウム		846mg	1286mg	ナトリウム		825mg	1265mg	ナトリウム		744mg	1184mg	ナトリウム		840mg	1280mg	ナトリウム		783mg	1223mg	
食塩相当量		2.2g	3.3g	食塩相当量		2.1g	3.2g	食塩相当量		1.9g	3.0g	食塩相当量		2.1g	3.3g	食塩相当量		2.0g	3.1g	
夕	★全粥240g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とオクラの酢の物 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と竹の子入り春雨炒め 白菜と揚げの旨煮 ナスと鶏肉のサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの中華風 人参グラッセ 金時豆煮 青菜のわさび和え ★味噌汁		卵乳麦か 乳麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g さば梅煮 麩の野菜あんかけ さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の黒酢あん ひじきの具だくさん煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦 麦					
	栄養価 エネルギー		おかずセット 185kcal	フルセット 344kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 255kcal	フルセット 414kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 245kcal	フルセット 404kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 348kcal	フルセット 507kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 289kcal	フルセット 448kcal
	蛋白質		11.6g	15.3g	蛋白質		8.9g	12.6g	蛋白質		9.1g	12.8g	蛋白質		13.9g	17.6g	蛋白質		9.9g	13.6g
	脂質		6.8g	7.5g	脂質		14.8g	15.5g	脂質		11.1g	11.8g	脂質		23.2g	23.9g	脂質		13.2g	13.9g
	炭水化物		20.0g	53.0g	炭水化物		20.3g	53.3g	炭水化物		28.5g	61.5g	炭水化物		19.0g	52.0g	炭水化物		32.8g	65.8g
ナトリウム		868mg	1308mg	ナトリウム		750mg	1190mg	ナトリウム		844mg	1284mg	ナトリウム		654mg	1094mg	ナトリウム		1047mg	1487mg	
食塩相当量		2.2g	3.3g	食塩相当量		1.9g	3.0g	食塩相当量		2.1g	3.3g	食塩相当量		1.7g	2.8g	食塩相当量		2.7g	3.8g	
合計	栄養価 エネルギー		おかずセット 600kcal	フルセット 1077kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 599kcal	フルセット 1076kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 615kcal	フルセット 1092kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 691kcal	フルセット 1168kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 623kcal	フルセット 1100kcal
	蛋白質		34.0g	45.1g	蛋白質		27.2g	38.3g	蛋白質		30.5g	41.6g	蛋白質		35.2g	46.3g	蛋白質		32.0g	43.1g
	脂質		29.2g	31.3g	脂質		28.5g	30.6g	脂質		30.8g	32.9g	脂質		38.2g	40.3g	脂質		30.9g	33.0g
	炭水化物		50.5g	149.5g	炭水化物		58.6g	157.6g	炭水化物		54.5g	153.5g	炭水化物		46.9g	145.9g	炭水化物		53.9g	152.9g
	ナトリウム		2282mg	3602mg	ナトリウム		2119mg	3439mg	ナトリウム		2174mg	3494mg	ナトリウム		2061mg	3381mg	ナトリウム		2511mg	3831mg
食塩相当量		5.8g	9.2g	食塩相当量		5.4g	8.7g	食塩相当量		5.5g	8.9g	食塩相当量		5.2g	8.7g	食塩相当量		6.4g	9.8g	

お食事の作り方

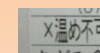


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19日(金)	
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	温泉玉子	卵麦	五色煮豆	卵麦	野菜の味噌風味	乳麦	豚すき	乳麦	切干大根と小松菜の煮物
	ふきの煮物	乳麦	大根とひじきの煮物	麦	白花豆煮	麦	一夜漬	乳麦	ひじき煮
	★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	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	71kcal	245kcal
	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	1.9g	5.7g
	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	白身フライタルタル	卵乳麦	和風煮込みハンバーグ
	大根煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	五色煮
	菜の花のおひたし	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	青菜のわさび和え
食	★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)
	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	154kcal	328kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	176kcal	350kcal
	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.2g	8.0g
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	白身のおろし煮	乳麦	クリームコロッケ	乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	白身の照焼き
	昆布煮豆	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風
	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	黒豆煮	乳麦	大根と竹輪の酢の物
食	★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)
	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	205kcal	379kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	138kcal	312kcal
	蛋白質	12.0g	15.8g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	8.5g	12.3g
合	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	白身フライタルタル	卵乳麦	和風煮込みハンバーグ
	大根煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	五色煮
	菜の花のおひたし	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	青菜のわさび和え
計	★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)
	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	478kcal	1000kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal	エネルギー	433kcal	955kcal
	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.1g	27.5g

★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。

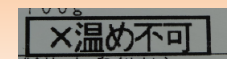
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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