

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| 9月22日(月) |                                                                                                                                                |                     | 9月23日(火)                                                                                                                                       |                                                                        |                                                                                                                                                | 9月24日(水)            |                                                                                                                                                |                     | 9月25日(木)                                                                                                                                       |                                                                    |                       | 9月26日(金) |                                                                     |  |  |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|---------------------------------------------------------------------|--|--|
| 朝食       | ★ごはん150g<br>鶏肉と高菜の炒め物<br>里芋のかに風あなかけ<br>湯葉と枝豆の梅おかかサラダ<br>★味噌汁(豆腐・なめこ)                                                                           |                     | ★ごはん150g<br>オムレツ<br>ホワイトソース<br>竹の子と人参のおかか煮<br>じゃが芋の中華風サラダ<br>★すまし汁(えのき・おつゆ麩)                                                                   |                                                                        | ★ごはん150g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>じゃが芋とえのきの煮物<br>カリフラワーの柚子味噌和え<br>★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)                                                                        |                     | ★ごはん150g<br>白菜とがんもの煮物<br>鶏肉ピーマン炒め<br>キャロットラペ<br>★味噌汁(巻麩・しめじ)                                                                                   |                     | ★ごはん150g<br>大豆とウインナーのトマト煮<br>炒り豆腐<br>白菜と昆布のナムル<br>★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)                                                                              |                                                                    | 乳麦<br>卵乳麦<br>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          |          |                                                                     |  |  |
|          | エネルギー                                                                                                                                          | 181kcal    441kcal  | エネルギー                                                                                                                                          | 173kcal    429kcal                                                     | エネルギー                                                                                                                                          | 170kcal    429kcal  | エネルギー                                                                                                                                          | 196kcal    458kcal  | エネルギー                                                                                                                                          | 161kcal    425kcal                                                 |                       |          |                                                                     |  |  |
|          | たんぱく質                                                                                                                                          | 11.1g    16.5g      | たんぱく質                                                                                                                                          | 9.1g    14.2g                                                          | たんぱく質                                                                                                                                          | 6.9g    12.1g       | たんぱく質                                                                                                                                          | 10.0g    15.7g      | たんぱく質                                                                                                                                          | 10.6g    16.2g                                                     |                       |          |                                                                     |  |  |
|          | 脂質                                                                                                                                             | 7.5g    8.5g        | 脂質                                                                                                                                             | 7.0g    7.7g                                                           | 脂質                                                                                                                                             | 7.6g    8.9g        | 脂質                                                                                                                                             | 9.4g    10.3g       | 脂質                                                                                                                                             | 6.5g    7.4g                                                       |                       |          |                                                                     |  |  |
|          | 炭水化物                                                                                                                                           | 16.8g    71.8g      | 炭水化物                                                                                                                                           | 18.6g    73.3g                                                         | 炭水化物                                                                                                                                           | 18.2g    72.6g      | 炭水化物                                                                                                                                           | 17.4g    73.1g      | 炭水化物                                                                                                                                           | 15.9g    72.0g                                                     |                       |          |                                                                     |  |  |
|          | ナトリウム                                                                                                                                          | 623mg    850mg      | ナトリウム                                                                                                                                          | 742mg    889mg                                                         | ナトリウム                                                                                                                                          | 816mg    981mg      | ナトリウム                                                                                                                                          | 599mg    825mg      | ナトリウム                                                                                                                                          | 645mg    877mg                                                     |                       |          |                                                                     |  |  |
|          | 食塩相当量                                                                                                                                          | 1.6g    2.2g        | 食塩相当量                                                                                                                                          | 1.9g    2.3g                                                           | 食塩相当量                                                                                                                                          | 2.1g    2.5g        | 食塩相当量                                                                                                                                          | 1.5g    2.1g        | 食塩相当量                                                                                                                                          | 1.6g    2.2g                                                       |                       |          |                                                                     |  |  |
|          | ★ごはん150g<br>豚肉とコロコロ野菜のチーズソース<br>食べるトマトスープ<br>ふきと人参の甘露煮<br>★味噌汁(揚げ・キャベツ)                                                                        |                     |                                                                                                                                                | ★ごはん150g<br>白身魚の生蒸煮<br>菜の花<br>れんこんの五目炒め煮<br>インゲンのごま和え<br>★味噌汁(巻麩・キャベツ) |                                                                                                                                                |                     | ★ごはん150g<br>鶏肉とさつま芋のうま塩炒め<br>油揚げの玉子とじ<br>切干大根の中華和え<br>★味噌汁(白菜・ひじき)                                                                             |                     |                                                                                                                                                | ★ごはん150g<br>サワラのエスカパッシュ<br>豚肉と大根の煮物<br>豆腐としめじのとりみ煮<br>★味噌汁(揚げ・小松菜) |                       |          | ★ごはん150g<br>鶏肉の味噌焼<br>人参クラッセ<br>キャベツの土佐煮<br>春雨の中華和え<br>★味噌汁(切干・なめこ) |  |  |
|          | 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    468kcal                                                                                                                             | エネルギー               | 207kcal    471kcal                                                                                                                             | エネルギー                                                                  | 237kcal    492kcal                                                                                                                             | エネルギー               | 234kcal    502kcal                                                                                                                             | エネルギー               | 254kcal    509kcal                                                                                                                             |                                                                    |                       |          |                                                                     |  |  |
| たんぱく質    | 11.2g    17.1g                                                                                                                                 | たんぱく質               | 18.4g    24.1g                                                                                                                                 | たんぱく質                                                                  | 11.3g    16.3g                                                                                                                                 | たんぱく質               | 17.1g    23.1g                                                                                                                                 | たんぱく質               | 15.9g    20.9g                                                                                                                                 |                                                                    |                       |          |                                                                     |  |  |
| 脂質       | 10.5g    12.1g                                                                                                                                 | 脂質                  | 7.5g    8.4g                                                                                                                                   | 脂質                                                                     | 12.1g    12.9g                                                                                                                                 | 脂質                  | 11.3g    12.9g                                                                                                                                 | 脂質                  | 13.8g    14.6g                                                                                                                                 |                                                                    |                       |          |                                                                     |  |  |
| 炭水化物     | 14.8g    70.1g                                                                                                                                 | 炭水化物                | 17.9g    74.0g                                                                                                                                 | 炭水化物                                                                   | 19.3g    73.9g                                                                                                                                 | 炭水化物                | 13.9g    69.0g                                                                                                                                 | 炭水化物                | 14.3g    69.0g                                                                                                                                 |                                                                    |                       |          |                                                                     |  |  |
| ナトリウム    | 646mg    873mg                                                                                                                                 | ナトリウム               | 595mg    822mg                                                                                                                                 | ナトリウム                                                                  | 667mg    895mg                                                                                                                                 | ナトリウム               | 750mg    979mg                                                                                                                                 | ナトリウム               | 731mg    957mg                                                                                                                                 |                                                                    |                       |          |                                                                     |  |  |
| 食塩相当量    | 1.6g    2.2g                                                                                                                                   | 食塩相当量               | 1.5g    2.1g                                                                                                                                   | 食塩相当量                                                                  | 1.7g    2.3g                                                                                                                                   | 食塩相当量               | 1.9g    2.5g                                                                                                                                   | 食塩相当量               | 1.9g    2.4g                                                                                                                                   |                                                                    |                       |          |                                                                     |  |  |
| 間食       | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                                                                                                       |                     | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                                                                                                            |                                                                        | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g                                                                                                                           |                     | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                                                                                                       |                     | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g                                                                                                                           |                                                                    |                       |          |                                                                     |  |  |
| 夕食       | ★ごはん150g<br>揚げ豆腐の挽肉あん<br>フロッコリー<br>竹輪のごま炒め<br>法蓮草と蒸し鶏のサラダ<br>★味噌汁(若芽・しめじ)                                                                      |                     | ★ごはん150g<br>チキンカレーのルー<br>麩の野菜あんかけ<br>ナスの油炒め<br>★味噌汁(揚げ・白菜)                                                                                     |                                                                        | ★ごはん150g<br>アジの照焼<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>白菜と挽肉の旨煮<br>大豆と人参の煮物<br>★味噌汁(豆腐・巻麩)                                                                     |                     | ★ごはん150g<br>鶏肉ときこのバター醤油<br>さつま揚げの味噌炒め<br>法蓮草と切干のおひたし<br>★すまし汁(椎茸・豆腐)                                                                           |                     | ★ごはん150g<br>ブリの磯辺焼<br>ふきのきんぴら<br>人参の炒り煮<br>菜の花とひじきのごま和え<br>★すまし汁(豆腐・えのき)                                                                       |                                                                    | 麦<br>麦<br>麦<br>麦<br>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          |          |                                                                     |  |  |
|          | エネルギー                                                                                                                                          | 241kcal    496kcal  | エネルギー                                                                                                                                          | 250kcal    517kcal                                                     | エネルギー                                                                                                                                          | 216kcal    483kcal  | エネルギー                                                                                                                                          | 194kcal    448kcal  | エネルギー                                                                                                                                          | 216kcal    470kcal                                                 |                       |          |                                                                     |  |  |
|          | たんぱく質                                                                                                                                          | 18.0g    23.3g      | たんぱく質                                                                                                                                          | 13.2g    19.0g                                                         | たんぱく質                                                                                                                                          | 21.7g    27.6g      | たんぱく質                                                                                                                                          | 11.7g    16.8g      | たんぱく質                                                                                                                                          | 13.8g    18.8g                                                     |                       |          |                                                                     |  |  |
|          | 脂質                                                                                                                                             | 11.3g    12.1g      | 脂質                                                                                                                                             | 14.9g    16.5g                                                         | 脂質                                                                                                                                             | 8.0g    9.1g        | 脂質                                                                                                                                             | 9.0g    9.8g        | 脂質                                                                                                                                             | 11.9g    12.7g                                                     |                       |          |                                                                     |  |  |
|          | 炭水化物                                                                                                                                           | 18.4g    73.3g      | 炭水化物                                                                                                                                           | 15.4g    70.4g                                                         | 炭水化物                                                                                                                                           | 14.6g    70.5g      | 炭水化物                                                                                                                                           | 15.9g    70.3g      | 炭水化物                                                                                                                                           | 13.2g    67.2g                                                     |                       |          |                                                                     |  |  |
|          | ナトリウム                                                                                                                                          | 819mg    1070mg     | ナトリウム                                                                                                                                          | 847mg    1074mg                                                        | ナトリウム                                                                                                                                          | 686mg    913mg      | ナトリウム                                                                                                                                          | 826mg    974mg      | ナトリウム                                                                                                                                          | 745mg    893mg                                                     |                       |          |                                                                     |  |  |
|          | 食塩相当量                                                                                                                                          | 2.1g    2.7g        | 食塩相当量                                                                                                                                          | 2.2g    2.7g                                                           | 食塩相当量                                                                                                                                          | 1.7g    2.3g        | 食塩相当量                                                                                                                                          | 2.1g    2.5g        | 食塩相当量                                                                                                                                          | 1.9g    2.3g                                                       |                       |          |                                                                     |  |  |
|          | 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                                                                                                                                          | 622kcal    1405kcal | エネルギー                                                                                                                                          | 630kcal    1417kcal                                                    | エネルギー                                                                                                                                          | 623kcal    1404kcal | エネルギー                                                                                                                                          | 624kcal    1408kcal | エネルギー                                                                                                                                          | 631kcal    1404kcal                                                |                       |          |                                                                     |  |  |
| たんぱく質    | 40.3g    56.9g                                                                                                                                 | たんぱく質               | 40.7g    57.3g                                                                                                                                 | たんぱく質                                                                  | 39.9g    56.0g                                                                                                                                 | たんぱく質               | 38.8g    55.6g                                                                                                                                 | たんぱく質               | 40.3g    55.9g                                                                                                                                 |                                                                    |                       |          |                                                                     |  |  |
| 脂質       | 29.3g    32.7g                                                                                                                                 | 脂質                  | 29.4g    32.6g                                                                                                                                 | 脂質                                                                     | 27.7g    30.9g                                                                                                                                 | 脂質                  | 29.7g    33.0g                                                                                                                                 | 脂質                  | 32.2g    34.7g                                                                                                                                 |                                                                    |                       |          |                                                                     |  |  |
| 炭水化物     | 50.0g    215.2g                                                                                                                                | 炭水化物                | 51.9g    217.7g                                                                                                                                | 炭水化物                                                                   | 52.1g    217.0g                                                                                                                                | 炭水化物                | 47.2g    212.4g                                                                                                                                | 炭水化物                | 43.4g    208.2g                                                                                                                                |                                                                    |                       |          |                                                                     |  |  |
| ナトリウム    | 2088mg    2793mg                                                                                                                               | ナトリウム               | 2184mg    2785mg                                                                                                                               | ナトリウム                                                                  | 2169mg    2789mg                                                                                                                               | ナトリウム               | 2175mg    2778mg                                                                                                                               | ナトリウム               | 2121mg    2722mg                                                                                                                               |                                                                    |                       |          |                                                                     |  |  |
| 食塩相当量    | 5.3g    7.1g                                                                                                                                   | 食塩相当量               | 5.6g    7.1g                                                                                                                                   | 食塩相当量                                                                  | 5.5g    7.1g                                                                                                                                   | 食塩相当量               | 5.5g    7.1g                                                                                                                                   | 食塩相当量               | 5.4g    6.9g                                                                                                                                   |                                                                    |                       |          |                                                                     |  |  |
| 合計       | エネルギー 819kcal    1602kcal<br>たんぱく質 48.0g    64.6g<br>脂質 36.3g    39.7g<br>炭水化物 77.8g    243.0g<br>ナトリウム 2164mg    2869mg<br>食塩相当量 5.5g    7.3g |                     | エネルギー 837kcal    1624kcal<br>たんぱく質 46.8g    63.4g<br>脂質 36.5g    39.7g<br>炭水化物 83.8g    249.6g<br>ナトリウム 2258mg    2859mg<br>食塩相当量 5.8g    7.3g |                                                                        | エネルギー 822kcal    1603kcal<br>たんぱく質 47.8g    63.9g<br>脂質 34.7g    37.9g<br>炭水化物 80.3g    245.2g<br>ナトリウム 2245mg    2865mg<br>食塩相当量 5.7g    7.3g |                     | エネルギー 821kcal    1605kcal<br>たんぱく質 46.5g    63.3g<br>脂質 36.7g    40.0g<br>炭水化物 75.0g    240.2g<br>ナトリウム 2251mg    2854mg<br>食塩相当量 5.7g    7.3g |                     | エネルギー 830kcal    1603kcal<br>たんぱく質 48.2g    63.8g<br>脂質 39.2g    41.7g<br>炭水化物 71.6g    236.4g<br>ナトリウム 2197mg    2798mg<br>食塩相当量 5.6g    7.1g |                                                                    |                       |          |                                                                     |  |  |
| 合計(間食込)  | エネルギー 819kcal    1602kcal<br>たんぱく質 48.0g    64.6g<br>脂質 36.3g    39.7g<br>炭水化物 77.8g    243.0g<br>ナトリウム 2164mg    2869mg<br>食塩相当量 5.5g    7.3g |                     | エネルギー 837kcal    1624kcal<br>たんぱく質 46.8g    63.4g<br>脂質 36.5g    39.7g<br>炭水化物 83.8g    249.6g<br>ナトリウム 2258mg    2859mg<br>食塩相当量 5.8g    7.3g |                                                                        | エネルギー 822kcal    1603kcal<br>たんぱく質 47.8g    63.9g<br>脂質 34.7g    37.9g<br>炭水化物 80.3g    245.2g<br>ナトリウム 2245mg    2865mg<br>食塩相当量 5.7g    7.3g |                     | エネルギー 821kcal    1605kcal<br>たんぱく質 46.5g    63.3g<br>脂質 36.7g    40.0g<br>炭水化物 75.0g    240.2g<br>ナトリウム 2251mg    2854mg<br>食塩相当量 5.7g    7.3g |                     | エネルギー 830kcal    1603kcal<br>たんぱく質 48.2g    63.8g<br>脂質 39.2g    41.7g<br>炭水化物 71.6g    236.4g<br>ナトリウム 2197mg    2798mg<br>食塩相当量 5.6g    7.1g |                                                                    |                       |          |                                                                     |  |  |

※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

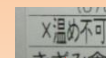


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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22日(月)                                                            |                 | 9月23日(火)                                                  |                 | 9月24日(水)                                                    |                 | 9月25日(木)                                             |                 | 9月26日(金)                                                |                 |
|---------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------|-----------------|
| 朝食      | ★ごはん120g<br>鶏肉と高菜の炒め物<br>里芋のかに風あなかけ<br>通菜と枝豆の梅おかかサラダ                |                 | ★ごはん120g<br>オムレツ<br>ホワイトソース<br>竹の子と人参のおかか煮<br>じゃが芋の中華風サラダ |                 | ★ごはん120g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>ジャガ芋とえのきの煮物<br>カリフラワーの柚子味噌和え       |                 | ★ごはん120g<br>白菜とがんもの煮物<br>鶏肉ピーマン炒め<br>ギョロツトラベ         |                 | ★ごはん120g<br>大豆とウインナーのトマト煮<br>炒り豆腐<br>白菜と昆布のナムル          |                 |
|         | 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                                                               | 181kcal 374kcal | エネルギー                                                     | 173kcal 366kcal | エネルギー                                                       | 170kcal 363kcal | エネルギー                                                | 196kcal 389kcal | エネルギー                                                   | 161kcal 354kcal |
|         | たんぱく質                                                               | 11.1g 14.4g     | たんぱく質                                                     | 9.1g 12.4g      | たんぱく質                                                       | 6.9g 10.2g      | たんぱく質                                                | 10.0g 13.3g     | たんぱく質                                                   | 10.6g 13.9g     |
|         | 脂質                                                                  | 7.5g 8.0g       | 脂質                                                        | 7.0g 7.5g       | 脂質                                                          | 7.6g 8.1g       | 脂質                                                   | 9.4g 9.9g       | 脂質                                                      | 6.5g 7.0g       |
| 昼食      | ★ごはん120g<br>豚肉とコロコロ野菜のチーズソース<br>食べるトマトスープ<br>ふぎと人参の甘露煮<br>インゲンのごま和え |                 | ★ごはん120g<br>白身魚の生姜煮<br>菜の花<br>れんこんの五目炒め煮<br>インゲンのごま和え     |                 | ★ごはん120g<br>鶏肉とさつま芋のうま塩炒め<br>油揚げの玉子とじ<br>切干大根の中華和え          |                 | ★ごはん120g<br>サワラのエスカパッシュ<br>豚肉と大根の煮物<br>豆腐としめじのとりみ煮   |                 | ★ごはん120g<br>鶏肉の味噌焼<br>人参クラッセ<br>ギョベツの土佐煮<br>春雨の中華和え     |                 |
|         | 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                                                               | 200kcal 393kcal | エネルギー                                                     | 207kcal 400kcal | エネルギー                                                       | 237kcal 430kcal | エネルギー                                                | 234kcal 427kcal | エネルギー                                                   | 254kcal 447kcal |
|         | たんぱく質                                                               | 11.2g 14.5g     | たんぱく質                                                     | 18.4g 21.7g     | たんぱく質                                                       | 11.3g 14.6g     | たんぱく質                                                | 17.1g 20.4g     | たんぱく質                                                   | 15.9g 19.2g     |
|         | 脂質                                                                  | 10.5g 11.0g     | 脂質                                                        | 7.5g 8.0g       | 脂質                                                          | 12.1g 12.6g     | 脂質                                                   | 11.3g 11.8g     | 脂質                                                      | 13.8g 14.3g     |
| 間食      | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                            |                 | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                       |                 | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g                                        |                 | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                             |                 | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g                                    |                 |
|         | ★ごはん120g<br>揚げ豆腐の挽肉あん<br>フロッコリー<br>竹輪のごま炒め<br>法蓮草と蒸し鶏のサラダ           |                 | ★ごはん120g<br>チキンカレーのルー<br>麩の野菜あなかけ<br>ナスの油炒め               |                 | ★ごはん120g<br>アジの照焼<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>白菜と挽肉の旨煮<br>大豆と人参の煮物 |                 | ★ごはん120g<br>鶏肉ときこのバター醤油<br>さつま揚げの味噌炒め<br>法蓮草と切干のおひたし |                 | ★ごはん120g<br>ブリの磯辺焼<br>ふきのきんぴら<br>人参の炒り煮<br>菜の花とひじきのごま和え |                 |
|         | 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                                                     | 250kcal 443kcal | エネルギー                                                       | 216kcal 409kcal | エネルギー                                                | 194kcal 387kcal | エネルギー                                                   | 216kcal 409kcal |
|         | たんぱく質                                                               | 18.0g 21.3g     | たんぱく質                                                     | 13.2g 16.5g     | たんぱく質                                                       | 21.7g 25.0g     | たんぱく質                                                | 11.7g 15.0g     | たんぱく質                                                   | 13.8g 17.1g     |
| 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                                                               | 241kcal 434kcal | エネルギー                                                     | 250kcal 443kcal | エネルギー                                                       | 216kcal 409kcal | エネルギー                                                | 194kcal 387kcal | エネルギー                                                   | 216kcal 409kcal |
|         | たんぱく質                                                               | 18.0g 21.3g     | たんぱく質                                                     | 13.2g 16.5g     | たんぱく質                                                       | 21.7g 25.0g     | たんぱく質                                                | 11.7g 15.0g     | たんぱく質                                                   | 13.8g 17.1g     |
|         | 脂質                                                                  | 11.3g 11.8g     | 脂質                                                        | 14.9g 15.4g     | 脂質                                                          | 8.0g 8.5g       | 脂質                                                   | 9.0g 9.5g       | 脂質                                                      | 11.9g 12.4g     |
|         | 炭水化物                                                                | 18.4g 60.3g     | 炭水化物                                                      | 15.4g 57.3g     | 炭水化物                                                        | 14.6g 56.5g     | 炭水化物                                                 | 15.9g 57.8g     | 炭水化物                                                    | 13.2g 55.1g     |
| 合計      | エネルギー 622kcal 1201kcal                                              |                 | エネルギー 630kcal 1209kcal                                    |                 | エネルギー 623kcal 1202kcal                                      |                 | エネルギー 624kcal 1203kcal                               |                 | エネルギー 631kcal 1210kcal                                  |                 |
|         | たんぱく質 40.3g 50.2g                                                   |                 | たんぱく質 40.7g 50.6g                                         |                 | たんぱく質 39.9g 49.8g                                           |                 | たんぱく質 38.8g 48.7g                                    |                 | たんぱく質 40.3g 50.2g                                       |                 |
|         | 脂質 29.3g 30.8g                                                      |                 | 脂質 29.4g 30.9g                                            |                 | 脂質 27.7g 29.2g                                              |                 | 脂質 29.7g 31.2g                                       |                 | 脂質 32.2g 33.7g                                          |                 |
|         | 炭水化物 50.0g 175.7g                                                   |                 | 炭水化物 51.9g 177.6g                                         |                 | 炭水化物 52.1g 177.8g                                           |                 | 炭水化物 47.2g 172.9g                                    |                 | 炭水化物 43.4g 169.1g                                       |                 |
|         | ナトリウム 2088mg 2091mg                                                 |                 | ナトリウム 2184mg 2187mg                                       |                 | ナトリウム 2169mg 2172mg                                         |                 | ナトリウム 2175mg 2178mg                                  |                 | ナトリウム 2121mg 2124mg                                     |                 |
| 合計(間食込) | エネルギー 819kcal 1398kcal                                              |                 | エネルギー 837kcal 1416kcal                                    |                 | エネルギー 822kcal 1401kcal                                      |                 | エネルギー 821kcal 1400kcal                               |                 | エネルギー 830kcal 1409kcal                                  |                 |
|         | たんぱく質 48.0g 57.9g                                                   |                 | たんぱく質 46.8g 56.7g                                         |                 | たんぱく質 47.8g 57.7g                                           |                 | たんぱく質 46.5g 56.4g                                    |                 | たんぱく質 48.2g 58.1g                                       |                 |
|         | 脂質 36.3g 37.8g                                                      |                 | 脂質 36.5g 38.0g                                            |                 | 脂質 34.7g 36.2g                                              |                 | 脂質 36.7g 38.2g                                       |                 | 脂質 39.2g 40.7g                                          |                 |
|         | 炭水化物 77.8g 203.5g                                                   |                 | 炭水化物 83.8g 209.5g                                         |                 | 炭水化物 80.3g 206.0g                                           |                 | 炭水化物 75.0g 200.7g                                    |                 | 炭水化物 71.6g 197.3g                                       |                 |
|         | ナトリウム 2164mg 2167mg                                                 |                 | ナトリウム 2258mg 2261mg                                       |                 | ナトリウム 2245mg 2248mg                                         |                 | ナトリウム 2251mg 2254mg                                  |                 | ナトリウム 2197mg 2200mg                                     |                 |

※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

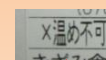


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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22日(月) |                                                            |          |                     | 9月23日(火) |                                                        |          |                   | 9月24日(水) |                                                               |       |                     | 9月25日(木) |                                                      |          |                | 9月26日(金) |                                                              |        |                      |        |        |
|----------|------------------------------------------------------------|----------|---------------------|----------|--------------------------------------------------------|----------|-------------------|----------|---------------------------------------------------------------|-------|---------------------|----------|------------------------------------------------------|----------|----------------|----------|--------------------------------------------------------------|--------|----------------------|--------|--------|
| 朝食       | ★ごはん150g<br>鶏肉カレークリーム煮<br>じゃが芋のそぼろあん<br>ナスのおろし和え           |          | 乳麦<br>麦<br>麦        |          | ★ごはん150g<br>ベーコンポテトエッグ<br>竹輪のごま炒め<br>スープキャベツ           |          | 卵乳麦<br>麦<br>乳麦    |          | ★ごはん150g<br>ナスと豚肉の味噌絡め<br>大根とひき肉のクリーム煮<br>野菜サラダ<br>ドレッシング(小袋) |       | 麦落<br>乳麦<br>麦       |          | ★ごはん150g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>揚げと人参の煮びたし<br>大根のマヨネーズ和え    |          | 卵麦<br>麦<br>卵乳麦 |          | ★ごはん150g<br>大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮<br>ジャガ芋きんぴら<br>コールスローサラダ           |        | 麦<br>麦<br>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                                                      | 267kcal  | 510kcal             | エネルギー    | 227kcal                                                | 470kcal  | エネルギー             | 275kcal  | 518kcal                                                       | エネルギー | 242kcal             | 485kcal  | エネルギー                                                | 273kcal  | 516kcal        | たんぱく質    | 7.0g                                                         | 11.1g  | たんぱく質                | 7.6g   | 11.7g  |
|          | たんぱく質                                                      | 7.0g     | 11.1g               | たんぱく質    | 7.6g                                                   | 11.7g    | たんぱく質             | 6.2g     | 10.3g                                                         | たんぱく質 | 7.3g                | 11.4g    | たんぱく質                                                | 6.9g     | 11.0g          | 脂質       | 17.8g                                                        | 18.4g  | 脂質                   | 14.2g  | 14.8g  |
|          | 脂質                                                         | 17.8g    | 18.4g               | 脂質       | 14.2g                                                  | 14.8g    | 脂質                | 18.2g    | 18.8g                                                         | 脂質    | 18.5g               | 19.1g    | 脂質                                                   | 14.8g    | 15.4g          | 炭水化物     | 19.3g                                                        | 72.1g  | 炭水化物                 | 17.2g  | 70.0g  |
|          | 炭水化物                                                       | 19.3g    | 72.1g               | 炭水化物     | 17.2g                                                  | 70.0g    | 炭水化物              | 22.7g    | 75.5g                                                         | 炭水化物  | 12.3g               | 65.1g    | 炭水化物                                                 | 28.9g    | 81.7g          | ナトリウム    | 617mg                                                        | 618mg  | ナトリウム                | 736mg  | 737mg  |
|          | ナトリウム                                                      | 617mg    | 618mg               | ナトリウム    | 736mg                                                  | 737mg    | ナトリウム             | 667mg    | 668mg                                                         | ナトリウム | 778mg               | 779mg    | ナトリウム                                                | 575mg    | 576mg          | カリウム     | 444mg                                                        | 505mg  | カリウム                 | 343mg  | 404mg  |
|          | カリウム                                                       | 444mg    | 505mg               | カリウム     | 343mg                                                  | 404mg    | カリウム              | 357mg    | 418mg                                                         | カリウム  | 320mg               | 381mg    | カリウム                                                 | 589mg    | 650mg          | リン       | 91mg                                                         | 156mg  | リン                   | 102mg  | 167mg  |
|          | リン                                                         | 91mg     | 156mg               | リン       | 102mg                                                  | 167mg    | リン                | 94mg     | 159mg                                                         | リン    | 119mg               | 184mg    | リン                                                   | 130mg    | 195mg          | 食塩相当量    | 1.6g                                                         | 1.6g   | 食塩相当量                | 1.9g   | 1.9g   |
|          | 食塩相当量                                                      | 1.6g     | 1.6g                | 食塩相当量    | 1.9g                                                   | 1.9g     | 食塩相当量             | 1.7g     | 1.7g                                                          | 食塩相当量 | 2.0g                | 2.0g     | 食塩相当量                                                | 1.5g     | 1.5g           | たんぱく質    | 10.0g                                                        | 14.1g  | たんぱく質                | 11.5g  | 15.6g  |
| 昼食       | ★ごはん150g<br>赤魚の天ぷら<br>天ぷらのタレ<br>インゲンソテー<br>きんぴら<br>マッシュサラダ |          | 麦<br>麦<br>乳麦<br>卵乳麦 |          | ★ごはん150g<br>鶏肉マスタード<br>人参シャトー<br>なすの中華風南蛮漬け<br>マカロニサラダ |          | 麦<br>麦<br>麦<br>卵麦 |          | ★ごはん150g<br>白身魚の和風あん<br>人参のレモン煮<br>じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮<br>カラフルサラダ |       | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵乳麦 |          | ★ごはん150g<br>マイルドハヤシライスのルー<br>小倉金時<br>豚挽き肉と切干大根の煮物    |          | 乳麦<br>麦<br>麦   |          | ★ごはん150g<br>根菜入りハンバーグ<br>ミックスソテー<br>ナスの炒り煮<br>キャベツと卵の塩レモンパスタ |        | 乳麦<br>乳麦<br>麦<br>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                                                      | 347kcal  | 590kcal             | エネルギー    | 407kcal                                                | 650kcal  | エネルギー             | 334kcal  | 577kcal                                                       | エネルギー | 402kcal             | 645kcal  | エネルギー                                                | 349kcal  | 592kcal        | たんぱく質    | 20.9g                                                        | 21.5g  | たんぱく質                | 27.4g  | 28.0g  |
|          | たんぱく質                                                      | 10.0g    | 14.1g               | たんぱく質    | 11.5g                                                  | 15.6g    | たんぱく質             | 13.6g    | 17.7g                                                         | たんぱく質 | 9.9g                | 14.0g    | たんぱく質                                                | 9.3g     | 13.4g          | 脂質       | 30.1g                                                        | 82.9g  | 脂質                   | 26.2g  | 79.0g  |
|          | 脂質                                                         | 20.9g    | 21.5g               | 脂質       | 27.4g                                                  | 28.0g    | 脂質                | 13.0g    | 13.6g                                                         | 脂質    | 22.1g               | 22.7g    | 脂質                                                   | 22.6g    | 23.2g          | 炭水化物     | 665mg                                                        | 666mg  | 炭水化物                 | 705mg  | 706mg  |
|          | 炭水化物                                                       | 30.1g    | 82.9g               | 炭水化物     | 26.2g                                                  | 79.0g    | 炭水化物              | 39.3g    | 92.1g                                                         | 炭水化物  | 40.1g               | 92.9g    | 炭水化物                                                 | 28.8g    | 81.6g          | ナトリウム    | 486mg                                                        | 547mg  | ナトリウム                | 395mg  | 456mg  |
|          | ナトリウム                                                      | 665mg    | 666mg               | ナトリウム    | 705mg                                                  | 706mg    | ナトリウム             | 548mg    | 549mg                                                         | ナトリウム | 631mg               | 632mg    | ナトリウム                                                | 658mg    | 659mg          | カリウム     | 138mg                                                        | 203mg  | カリウム                 | 150mg  | 215mg  |
|          | カリウム                                                       | 486mg    | 547mg               | カリウム     | 395mg                                                  | 456mg    | カリウム              | 679mg    | 740mg                                                         | カリウム  | 547mg               | 608mg    | カリウム                                                 | 343mg    | 404mg          | リン       | 138mg                                                        | 203mg  | リン                   | 150mg  | 215mg  |
|          | リン                                                         | 138mg    | 203mg               | リン       | 150mg                                                  | 215mg    | リン                | 204mg    | 269mg                                                         | リン    | 128mg               | 193mg    | リン                                                   | 88mg     | 153mg          | 食塩相当量    | 1.7g                                                         | 1.7g   | 食塩相当量                | 1.8g   | 1.8g   |
|          | 食塩相当量                                                      | 1.7g     | 1.7g                | 食塩相当量    | 1.8g                                                   | 1.8g     | 食塩相当量             | 1.4g     | 1.4g                                                          | 食塩相当量 | 1.6g                | 1.6g     | 食塩相当量                                                | 1.7g     | 1.7g           | たんぱく質    | 10.8g                                                        | 14.9g  | たんぱく質                | 11.1g  | 15.2g  |
| 間食       | ◎ハイナッツプル(缶) /5g                                            |          | /5g                 |          | ◎黄桃(缶) /5g                                             |          | /5g               |          | ◎ハイナッツプル(缶) /5g                                               |       | /5g                 |          | ◎黄桃(缶) /5g                                           |          | /5g            |          | ◎ハイナッツプル(缶) /5g                                              |        | /5g                  |        |        |
|          | ★ごはん150g<br>マニボ豆腐<br>春雨とツナのピリ辛炒め<br>カボチャとハムのサラダ            |          | 麦落<br>麦<br>卵乳麦      |          | ★ごはん150g<br>鯖の生姜煮<br>ふきのきんぴら<br>赤玉南瓜煮<br>四色なます         |          | 麦<br>麦<br>麦<br>麦  |          | ★ごはん150g<br>中華風親子煮<br>キャベツとザーサイ炒め<br>デミグラスパスタ                 |       | 卵乳麦<br>卵乳麦          |          | ★ごはん150g<br>豚バラと白菜の味噌煮込み<br>春雨のオイスター炒め<br>キャベツの白ドレ和え |          | 麦<br>麦<br>卵麦   |          | ★ごはん150g<br>さつま芋と鶏肉の炒め物<br>キャベツの和風カレー煮<br>たたきごぼう             |        | 麦<br>卵乳麦<br>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                                                      | 351kcal  | 594kcal             | エネルギー    | 344kcal                                                | 587kcal  | エネルギー             | 352kcal  | 595kcal                                                       | エネルギー | 323kcal             | 566kcal  | エネルギー                                                | 373kcal  | 616kcal        | たんぱく質    | 18.7g                                                        | 19.3g  | たんぱく質                | 17.4g  | 18.0g  |
|          | たんぱく質                                                      | 10.8g    | 14.9g               | たんぱく質    | 11.1g                                                  | 15.2g    | たんぱく質             | 11.4g    | 15.5g                                                         | たんぱく質 | 8.4g                | 12.5g    | たんぱく質                                                | 10.6g    | 14.7g          | 脂質       | 33.9g                                                        | 86.7g  | 脂質                   | 34.2g  | 87.0g  |
|          | 脂質                                                         | 18.7g    | 19.3g               | 脂質       | 17.4g                                                  | 18.0g    | 脂質                | 22.8g    | 23.4g                                                         | 脂質    | 21.9g               | 22.5g    | 脂質                                                   | 16.7g    | 17.3g          | 炭水化物     | 837mg                                                        | 838mg  | 炭水化物                 | 637mg  | 638mg  |
|          | 炭水化物                                                       | 33.9g    | 86.7g               | 炭水化物     | 34.2g                                                  | 87.0g    | 炭水化物              | 24.4g    | 77.2g                                                         | 炭水化物  | 22.3g               | 75.1g    | 炭水化物                                                 | 44.9g    | 97.7g          | ナトリウム    | 837mg                                                        | 838mg  | ナトリウム                | 637mg  | 638mg  |
|          | ナトリウム                                                      | 837mg    | 838mg               | ナトリウム    | 637mg                                                  | 638mg    | ナトリウム             | 726mg    | 727mg                                                         | ナトリウム | 777mg               | 778mg    | ナトリウム                                                | 622mg    | 623mg          | カリウム     | 365mg                                                        | 426mg  | カリウム                 | 690mg  | 751mg  |
|          | カリウム                                                       | 365mg    | 426mg               | カリウム     | 690mg                                                  | 751mg    | カリウム              | 405mg    | 466mg                                                         | カリウム  | 465mg               | 526mg    | カリウム                                                 | 578mg    | 639mg          | リン       | 139mg                                                        | 204mg  | リン                   | 179mg  | 244mg  |
|          | リン                                                         | 139mg    | 204mg               | リン       | 179mg                                                  | 244mg    | リン                | 143mg    | 208mg                                                         | リン    | 127mg               | 192mg    | リン                                                   | 154mg    | 219mg          | 食塩相当量    | 2.1g                                                         | 2.1g   | 食塩相当量                | 1.6g   | 1.6g   |
| 食塩相当量    | 2.1g                                                       | 2.1g     | 食塩相当量               | 1.6g     | 1.6g                                                   | 食塩相当量    | 1.8g              | 1.8g     | 食塩相当量                                                         | 2.0g  | 2.0g                | 食塩相当量    | 1.6g                                                 | 1.6g     | たんぱく質          | 27.8g    | 40.1g                                                        | たんぱく質  | 30.2g                | 42.5g  |        |
| 夕食       | ★ごはん150g<br>マニボ豆腐<br>春雨とツナのピリ辛炒め<br>カボチャとハムのサラダ            |          | 麦落<br>麦<br>卵乳麦      |          | ★ごはん150g<br>鯖の生姜煮<br>ふきのきんぴら<br>赤玉南瓜煮<br>四色なます         |          | 麦<br>麦<br>麦<br>麦  |          | ★ごはん150g<br>中華風親子煮<br>キャベツとザーサイ炒め<br>デミグラスパスタ                 |       | 卵乳麦<br>卵乳麦          |          | ★ごはん150g<br>豚バラと白菜の味噌煮込み<br>春雨のオイスター炒め<br>キャベツの白ドレ和え |          | 麦<br>麦<br>卵麦   |          | ★ごはん150g<br>さつま芋と鶏肉の炒め物<br>キャベツの和風カレー煮<br>たたきごぼう             |        | 麦<br>卵乳麦<br>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                                                      | 965kcal  | 1694kcal            | エネルギー    | 978kcal                                                | 1707kcal | エネルギー             | 961kcal  | 1690kcal                                                      | エネルギー | 967kcal             | 1696kcal | エネルギー                                                | 995kcal  | 1724kcal       | たんぱく質    | 57.4g                                                        | 59.2g  | たんぱく質                | 59.0g  | 60.8g  |
|          | たんぱく質                                                      | 27.8g    | 40.1g               | たんぱく質    | 30.2g                                                  | 42.5g    | たんぱく質             | 31.2g    | 43.5g                                                         | たんぱく質 | 25.6g               | 37.9g    | たんぱく質                                                | 26.8g    | 39.1g          | 脂質       | 83.3g                                                        | 241.7g | 脂質                   | 77.6g  | 236.0g |
|          | 脂質                                                         | 57.4g    | 59.2g               | 脂質       | 59.0g                                                  | 60.8g    | 脂質                | 54.0g    | 55.8g                                                         | 脂質    | 62.5g               | 64.3g    | 脂質                                                   | 54.1g    | 55.9g          | 炭水化物     | 83.3g                                                        | 241.7g | 炭水化物                 | 77.6g  | 236.0g |
|          | 炭水化物                                                       | 83.3g    | 241.7g              | 炭水化物     | 77.6g                                                  | 236.0g   | 炭水化物              | 86.4g    | 244.8g                                                        | 炭水化物  | 74.7g               | 233.1g   | 炭水化物                                                 | 102.6g   | 261.0g         | ナトリウム    | 2119mg                                                       | 2122mg | ナトリウム                | 2078mg | 2081mg |
|          | ナトリウム                                                      | 2119mg   | 2122mg              | ナトリウム    | 2078mg                                                 | 2081mg   | ナトリウム             | 1941mg   | 1944mg                                                        | ナトリウム | 2186mg              | 2189mg   | ナトリウム                                                | 1855mg   | 1858mg         | カリウム     | 1295mg                                                       | 1478mg | カリウム                 | 1428mg | 1611mg |
|          | カリウム                                                       | 1295mg   | 1478mg              | カリウム     | 1428mg                                                 | 1611mg   | カリウム              | 1441mg   | 1624mg                                                        | カリウム  | 1332mg              | 1515mg   | カリウム                                                 | 1510mg   | 1693mg         | リン       | 368mg                                                        | 563mg  | リン                   | 431mg  | 626mg  |
|          | リン                                                         | 368mg    | 563mg               | リン       | 431mg                                                  | 626mg    | リン                | 441mg    | 636mg                                                         | リン    | 374mg               | 569mg    | リン                                                   | 372mg    | 567mg          | 食塩相当量    | 5.4g                                                         | 5.4g   | 食塩相当量                | 5.3g   | 5.3g   |
|          | 食塩相当量                                                      | 5.4g     | 5.4g                | 食塩相当量    | 5.3g                                                   | 5.3g     | 食塩相当量             | 4.9g     | 4.9g                                                          | 食塩相当量 | 5.6g                | 5.6g     | 食塩相当量                                                | 4.8g     | 4.8g           | たんぱく質    | 57.5g                                                        | 59.3g  | たんぱく質                | 59.1g  | 60.9g  |
| 合計       | ★ごはん150g<br>マニボ豆腐<br>春雨とツナのピリ辛炒め<br>カボチャとハムのサラダ            |          | 麦落<br>麦<br>卵乳麦      |          | ★ごはん150g<br>鯖の生姜煮<br>ふきのきんぴら<br>赤玉南瓜煮<br>四色なます         |          | 麦<br>麦<br>麦<br>麦  |          | ★ごはん150g<br>中華風親子煮<br>キャベツとザーサイ炒め<br>デミグラスパスタ                 |       | 卵乳麦<br>卵乳麦          |          | ★ごはん150g<br>豚バラと白菜の味噌煮込み<br>春雨のオイスター炒め<br>キャベツの白ドレ和え |          | 麦<br>麦<br>卵麦   |          | ★ごはん150g<br>さつま芋と鶏肉の炒め物<br>キャベツの和風カレー煮<br>たたきごぼう             |        | 麦<br>卵乳麦<br>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                                                      | 1028kcal | 1751kcal            | エネルギー    | 1042kcal                                               | 1771kcal | エネルギー             | 1024kcal | 1753kcal                                                      | エネルギー | 1031kcal            | 1760kcal | エネルギー                                                | 1058kcal | 1787kcal       | たんぱく質    | 28.1g                                                        | 40.4g  | たんぱく質                | 30.6g  | 42.9g  |
|          | たんぱく質                                                      | 28.1g    | 40.4g               | たんぱく質    | 30.6g                                                  | 42.9g    | たんぱく質             | 31.5g    | 43.8g                                                         | たんぱく質 | 26.0g               | 38.3g    | たんぱく質                                                | 27.1g    | 39.4g          | 脂質       | 98.5g                                                        | 256.9g | 脂質                   | 93.1g  | 251.5g |
|          | 脂質                                                         | 57.5g    | 59.3g               | 脂質       | 59.1g                                                  | 60.9g    | 脂質                | 54.1g    | 55.9g                                                         | 脂質    | 62.6g               | 64.4g    | 脂質                                                   | 54.2g    | 56.0g          | 炭水化物     | 98.5g                                                        | 256.9g | 炭水化物                 | 93.1g  | 251.5g |
|          | 炭水化物                                                       | 98.5g    | 256.9g              | 炭水化物     | 93.1g                                                  | 251.5g   | 炭水化物              | 101.6g   | 260.0g                                                        | 炭水化物  | 90.2g               | 248.6g   | 炭水化物                                                 | 117.8g   | 276.2g         | ナトリウム    | 2120mg                                                       | 2123mg | ナトリウム                | 2081mg | 2084mg |
|          | ナトリウム                                                      | 2120mg   | 2123mg              | ナトリウム    | 2081mg                                                 | 2084mg   | ナトリウム             | 1942mg   | 1945mg                                                        | ナトリウム | 2189mg              | 2192mg   | ナトリウム                                                | 1856mg   | 1859mg         | カリウム     | 1352mg                                                       | 1535mg | カリウム                 | 1488mg | 1671mg |
|          | カリウム                                                       | 1352mg   | 1535mg              | カリウム     | 1488mg                                                 | 1671mg   | カリウム              | 1498mg   | 1681mg                                                        | カリウム  | 1392mg              | 1575mg   | カリウム                                                 | 1567mg   | 1750mg         | リン       | 371mg                                                        | 566mg  | リン                   | 438mg  | 633mg  |
|          | リン                                                         | 371mg    | 566mg               | リン       | 438mg                                                  | 633mg    | リン                | 444mg    | 639mg                                                         | リン    | 381mg               | 576mg    | リン                                                   | 375mg    | 570mg          | 食塩相当量    | 5.4g                                                         | 5.4g   | 食塩相当量                | 5.3g   | 5.3g   |
|          | 食塩相当量                                                      | 5.4g     | 5.4g                | 食塩相当量    | 5.3g                                                   | 5.3g     | 食塩相当量             | 4.9g     | 4.9g                                                          | 食塩相当量 | 5.6g                | 5.6g     | 食塩相当量                                                | 4.8g     | 4.8g           | たんぱく質    | 57.5g                                                        | 59.3g  | たんぱく質                | 59.1g  | 60.9g  |
| 合計(間食込)  | ★ごはん150g<br>マニボ豆腐<br>春雨とツナのピリ辛炒め<br>カボチャとハムのサラダ            |          | 麦落<br>麦<br>卵乳麦      |          | ★ごはん150g<br>鯖の生姜煮<br>ふきのきんぴら<br>赤玉南瓜煮<br>四色なます         |          | 麦<br>麦<br>麦<br>麦  |          | ★ごはん150g<br>中華風親子煮<br>キャベツとザーサイ炒め<br>デミグラスパスタ                 |       | 卵乳麦<br>卵乳麦          |          | ★ごはん150g<br>豚バラと白菜の味噌煮込み<br>春雨のオイスター炒め<br>キャベツの白ドレ和え |          | 麦<br>麦<br>卵麦   |          | ★ごはん150g<br>さつま芋と鶏肉の炒め物<br>キャベツの和風カレー煮<br>たたきごぼう             |        | 麦<br>卵乳麦<br>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                                                      | 1028kcal | 1751kcal            | エネルギー    | 1042kcal                                               | 1771kcal | エネルギー             | 1024kcal | 1753kcal                                                      | エネルギー | 1031kcal            | 1760kcal | エネルギー                                                | 1058kcal | 1787kcal       | たんぱく質    | 28.1g                                                        | 40.4g  | たんぱく質                | 30.6g  | 42.9g  |
|          | たんぱく質                                                      | 28.1g    | 40.4g               | たんぱく質    | 30.6g                                                  | 42.9g    | たんぱく質             | 31.5g    | 43.8g                                                         | たんぱく質 | 26.0g               | 38.3g    | たんぱく質                                                | 27.1g    | 39.4g          | 脂質       | 98.5g                                                        | 256.9g | 脂質                   | 93.1g  | 251.5g |
|          | 脂質                                                         | 57.5g    | 59.3g               | 脂質       | 59.1g                                                  | 60.9g    | 脂質                | 54.1g    | 55.9g                                                         | 脂質    | 62.6g               | 64.4g    | 脂質                                                   | 54.2g    | 56.0g          | 炭水化物     | 98.5g                                                        | 256.9g | 炭水化物                 | 93.1g  | 251.5g |
|          | 炭水化物                                                       | 98.5g    | 256.9g              | 炭水化物     | 93.1g                                                  | 251.5g   | 炭水化物              | 101.6g   | 260.0g                                                        | 炭水化物  | 90.2g               | 248.6g   | 炭水化物                                                 | 117.8g   | 276.2g         | ナトリウム    | 2120mg                                                       | 2123mg | ナトリウム                | 2081mg | 2084mg |
|          | ナトリウム                                                      | 2120mg   | 2123mg              | ナトリウム    | 2081mg                                                 | 2084mg   | ナトリウム             | 1942mg   | 1945mg                                                        | ナトリウム | 2189mg              | 2192mg   | ナトリウム                                                | 1856mg   | 1859mg         | カリウム     | 1352mg                                                       | 1535mg | カリウム                 | 1488mg | 1671mg |
|          | カリウム                                                       | 1352mg   | 1535mg              | カリウム     | 1488mg                                                 | 1671mg   | カリウム              | 1498mg   | 1681mg                                                        | カリウム  | 1392mg              | 1575mg   | カリウム                                                 | 1567mg   | 1750mg         | リン       | 371mg                                                        | 566mg  | リン                   | 438mg  | 633mg  |
|          | リン                                                         | 371mg    | 566mg               | リン       | 438mg                                                  | 633mg    | リン                | 444mg    | 639mg                                                         | リン    | 381mg               | 576mg    | リン                                                   | 375mg    | 570mg          | 食塩相当量    | 5.4g                                                         | 5.4g   | 食塩相当量                | 5.3g   | 5.3g   |
|          | 食塩相当量                                                      | 5.4g     | 5.4g                | 食塩相当量    | 5.3g                                                   | 5.3g     | 食塩相当量             | 4.9g     | 4.9g                                                          | 食塩相当量 | 5.6g                | 5.6g     | 食塩相当量                                                | 4.8g     | 4.8g           | たんぱく質    | 57.5g                                                        | 59.3g  | たんぱく質                | 59.1g  | 60.9g  |

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

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

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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22日(月) |                                                           |              |          | 9月23日(火)            |                                                        |          |                 | 9月24日(水)       |                                                                        |              |              | 9月25日(木)              |                                                               |              |          | 9月26日(金)          |                                                    |  |              |                  |  |
|----------|-----------------------------------------------------------|--------------|----------|---------------------|--------------------------------------------------------|----------|-----------------|----------------|------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------|--------------|----------|-------------------|----------------------------------------------------|--|--------------|------------------|--|
| 朝食       | ★ごはん180g<br>野菜缶がまぼこ<br>揚げナスの煮物<br>オクラとそぼろのピーナツ味噌和え        |              |          | 卵<br>麦<br>乳麦落       | ★ごはん180g<br>白玉焼き<br>麻婆大豆<br>人参のおかかサラダ                  |          |                 | 卵<br>麦落<br>麦   | ★ごはん180g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>大根の柚香煮<br>鶏肉とオクラの中華風                          |              |              | 卵麦<br>麦<br>麦          | ★ごはん180g<br>肉団子の中華炒め<br>大豆と椎茸の煮物<br>コンニャクのおおさ炒め               |              |          | 卵乳麦落か<br>麦<br>麦   | ★ごはん180g<br>厚焼玉子<br>ひき肉と豆腐のうま煮<br>キャベツのピリ辛マヨネーズ    |  |              | 卵麦<br>麦落か<br>卵麦か |  |
|          | おかず<br>ご飯セット                                              |              |          | おかず<br>ご飯セット        |                                                        |          | おかず<br>ご飯セット    |                |                                                                        | おかず<br>ご飯セット |              |                       | おかず<br>ご飯セット                                                  |              |          | おかず<br>ご飯セット      |                                                    |  | おかず<br>ご飯セット |                  |  |
|          | エネルギー                                                     | 203kcal      | 493kcal  | エネルギー               | 209kcal                                                | 499kcal  | エネルギー           | 182kcal        | 472kcal                                                                | エネルギー        | 180kcal      | 470kcal               | エネルギー                                                         | 236kcal      | 526kcal  |                   |                                                    |  |              |                  |  |
|          | たんぱく質                                                     | 9.5g         | 14.4g    | たんぱく質               | 14.3g                                                  | 19.2g    | たんぱく質           | 10.7g          | 15.6g                                                                  | たんぱく質        | 10.5g        | 15.4g                 | たんぱく質                                                         | 10.2g        | 15.1g    |                   |                                                    |  |              |                  |  |
|          | 脂質                                                        | 12.6g        | 13.3g    | 脂質                  | 11.0g                                                  | 11.7g    | 脂質              | 10.1g          | 10.8g                                                                  | 脂質           | 7.6g         | 8.3g                  | 脂質                                                            | 15.0g        | 15.7g    |                   |                                                    |  |              |                  |  |
|          | 炭水化物                                                      | 14.6g        | 77.5g    | 炭水化物                | 12.6g                                                  | 75.5g    | 炭水化物            | 11.2g          | 74.1g                                                                  | 炭水化物         | 19.1g        | 82.0g                 | 炭水化物                                                          | 15.6g        | 78.5g    |                   |                                                    |  |              |                  |  |
|          | ナトリウム                                                     | 605mg        | 606mg    | ナトリウム               | 557mg                                                  | 558mg    | ナトリウム           | 734mg          | 735mg                                                                  | ナトリウム        | 643mg        | 644mg                 | ナトリウム                                                         | 649mg        | 650mg    |                   |                                                    |  |              |                  |  |
|          | カリウム                                                      | 387mg        | 459mg    | カリウム                | 504mg                                                  | 576mg    | カリウム            | 345mg          | 417mg                                                                  | カリウム         | 582mg        | 654mg                 | カリウム                                                          | 285mg        | 357mg    |                   |                                                    |  |              |                  |  |
|          | リン                                                        | 121mg        | 198mg    | リン                  | 186mg                                                  | 263mg    | リン              | 114mg          | 191mg                                                                  | リン           | 159mg        | 236mg                 | リン                                                            | 125mg        | 202mg    |                   |                                                    |  |              |                  |  |
|          | 食塩相当量                                                     | 1.5g         | 1.5g     | 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                  | 食塩相当量                                                         | 1.7g         | 1.7g     |                   |                                                    |  |              |                  |  |
| 昼食       | ★ごはん180g<br>ボーケンジャー<br>油揚げの玉子とし<br>若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ         |              |          | 麦<br>卵麦<br>麦        | ★ごはん180g<br>鯖の塩焼<br>法蓮草の煮びたし<br>人参とさつま揚げの金平<br>マカロニサラダ |          |                 | 麦<br>卵麦<br>卵麦  | ★ごはん180g<br>こんがりハンバーグ<br>特製デミグラスソース<br>塩ゆでアスパラ<br>里芋のそぼろ煮<br>コールスローサラダ |              |              | 乳麦<br>乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦 | ★ごはん180g<br>赤魚の甘辛タレ<br>人参のきんぴら<br>ブロッコリーの煮物<br>大根のピリッと柚子風味サラダ |              |          | 乳麦<br>麦<br>麦<br>卵 | ★ごはん180g<br>豚ばら肉炒め<br>さつま揚げと小松菜の煮まし<br>ハムと春雨のサラダ   |  |              | 麦<br>卵麦<br>卵乳麦   |  |
|          | おかず<br>ご飯セット                                              |              |          | おかず<br>ご飯セット        |                                                        |          | おかず<br>ご飯セット    |                |                                                                        | おかず<br>ご飯セット |              |                       | おかず<br>ご飯セット                                                  |              |          | おかず<br>ご飯セット      |                                                    |  | おかず<br>ご飯セット |                  |  |
|          | エネルギー                                                     | 240kcal      | 530kcal  | エネルギー               | 336kcal                                                | 626kcal  | エネルギー           | 299kcal        | 589kcal                                                                | エネルギー        | 287kcal      | 577kcal               | エネルギー                                                         | 332kcal      | 622kcal  |                   |                                                    |  |              |                  |  |
|          | たんぱく質                                                     | 16.6g        | 21.5g    | たんぱく質               | 13.5g                                                  | 18.4g    | たんぱく質           | 13.0g          | 17.9g                                                                  | たんぱく質        | 13.5g        | 18.4g                 | たんぱく質                                                         | 11.3g        | 16.2g    |                   |                                                    |  |              |                  |  |
|          | 脂質                                                        | 11.8g        | 12.5g    | 脂質                  | 23.2g                                                  | 23.9g    | 脂質              | 17.1g          | 17.8g                                                                  | 脂質           | 19.0g        | 19.7g                 | 脂質                                                            | 20.9g        | 21.6g    |                   |                                                    |  |              |                  |  |
|          | 炭水化物                                                      | 16.5g        | 79.4g    | 炭水化物                | 16.5g                                                  | 79.4g    | 炭水化物            | 23.1g          | 86.0g                                                                  | 炭水化物         | 15.5g        | 78.4g                 | 炭水化物                                                          | 21.8g        | 84.7g    |                   |                                                    |  |              |                  |  |
|          | ナトリウム                                                     | 792mg        | 793mg    | ナトリウム               | 579mg                                                  | 580mg    | ナトリウム           | 677mg          | 678mg                                                                  | ナトリウム        | 643mg        | 644mg                 | ナトリウム                                                         | 784mg        | 785mg    |                   |                                                    |  |              |                  |  |
|          | カリウム                                                      | 506mg        | 578mg    | カリウム                | 397mg                                                  | 469mg    | カリウム            | 533mg          | 605mg                                                                  | カリウム         | 492mg        | 564mg                 | カリウム                                                          | 393mg        | 465mg    |                   |                                                    |  |              |                  |  |
|          | リン                                                        | 216mg        | 293mg    | リン                  | 166mg                                                  | 243mg    | リン              | 151mg          | 228mg                                                                  | リン           | 188mg        | 265mg                 | リン                                                            | 148mg        | 225mg    |                   |                                                    |  |              |                  |  |
|          | 食塩相当量                                                     | 2.0g         | 2.0g     | 食塩相当量               | 1.5g                                                   | 1.5g     | 食塩相当量           | 1.7g           | 1.7g                                                                   | 食塩相当量        | 1.6g         | 1.6g                  | 食塩相当量                                                         | 2.0g         | 2.0g     |                   |                                                    |  |              |                  |  |
| 間食       | ◎黄桃(缶)150g                                                |              |          | ◎みかん(缶)150g         |                                                        |          | ◎バナナチップス(缶)150g |                |                                                                        | ◎黄桃(缶)150g   |              |                       | ◎バナナチップス(缶)150g                                               |              |          |                   |                                                    |  |              |                  |  |
| 夕食       | ★ごはん180g<br>ささみ大葉ブライ<br>人参のレモン煮<br>青菜と高野豆腐の煮物<br>ハムの和風サラダ |              |          | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん180g<br>豚肉と野菜の中華炒め<br>切干大根としらすの煮物<br>青のりポテトサラダ     |          |                 | 麦か<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん180g<br>ホットケの照焼<br>人参グラッセ<br>鶏肉の青じそ南蛮<br>春雨のサラダ                    |              |              | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵     | ★ごはん180g<br>鶏肉ときこのバター醤油<br>コーンと挽肉の炒め物<br>玉子スバサラダ              |              |          | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦   | ★ごはん180g<br>ブリの味噌焼<br>菜の花<br>竹輪のごま炒め<br>切干と人参のハリハリ |  |              | 麦<br>麦<br>麦      |  |
|          | おかず<br>ご飯セット                                              |              |          | おかず<br>ご飯セット        |                                                        |          | おかず<br>ご飯セット    |                |                                                                        | おかず<br>ご飯セット |              |                       | おかず<br>ご飯セット                                                  |              |          | おかず<br>ご飯セット      |                                                    |  | おかず<br>ご飯セット |                  |  |
|          | エネルギー                                                     | 320kcal      | 610kcal  | エネルギー               | 264kcal                                                | 554kcal  | エネルギー           | 286kcal        | 576kcal                                                                | エネルギー        | 304kcal      | 594kcal               | エネルギー                                                         | 242kcal      | 532kcal  |                   |                                                    |  |              |                  |  |
|          | たんぱく質                                                     | 15.0g        | 19.9g    | たんぱく質               | 11.3g                                                  | 16.2g    | たんぱく質           | 15.6g          | 20.5g                                                                  | たんぱく質        | 14.9g        | 19.8g                 | たんぱく質                                                         | 17.3g        | 22.2g    |                   |                                                    |  |              |                  |  |
|          | 脂質                                                        | 16.6g        | 17.3g    | 脂質                  | 14.9g                                                  | 15.6g    | 脂質              | 16.9g          | 17.6g                                                                  | 脂質           | 17.1g        | 17.8g                 | 脂質                                                            | 11.7g        | 12.4g    |                   |                                                    |  |              |                  |  |
|          | 炭水化物                                                      | 28.4g        | 91.3g    | 炭水化物                | 19.3g                                                  | 82.2g    | 炭水化物            | 16.2g          | 79.1g                                                                  | 炭水化物         | 21.9g        | 84.8g                 | 炭水化物                                                          | 15.6g        | 78.5g    |                   |                                                    |  |              |                  |  |
|          | ナトリウム                                                     | 714mg        | 715mg    | ナトリウム               | 778mg                                                  | 779mg    | ナトリウム           | 657mg          | 658mg                                                                  | ナトリウム        | 705mg        | 706mg                 | ナトリウム                                                         | 820mg        | 821mg    |                   |                                                    |  |              |                  |  |
|          | カリウム                                                      | 438mg        | 510mg    | カリウム                | 528mg                                                  | 600mg    | カリウム            | 429mg          | 501mg                                                                  | カリウム         | 398mg        | 470mg                 | カリウム                                                          | 403mg        | 475mg    |                   |                                                    |  |              |                  |  |
|          | リン                                                        | 188mg        | 265mg    | リン                  | 156mg                                                  | 233mg    | リン              | 201mg          | 278mg                                                                  | リン           | 161mg        | 238mg                 | リン                                                            | 148mg        | 225mg    |                   |                                                    |  |              |                  |  |
|          | 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        | 1.8g         | 1.8g                  | 食塩相当量                                                         | 2.1g         | 2.1g     |                   |                                                    |  |              |                  |  |
| 合計       | おかず<br>ご飯セット                                              |              |          | おかず<br>ご飯セット        |                                                        |          | おかず<br>ご飯セット    |                |                                                                        | おかず<br>ご飯セット |              |                       | おかず<br>ご飯セット                                                  |              |          | おかず<br>ご飯セット      |                                                    |  | おかず<br>ご飯セット |                  |  |
|          | エネルギー                                                     | 763kcal      | 1633kcal | エネルギー               | 809kcal                                                | 1679kcal | エネルギー           | 767kcal        | 1637kcal                                                               | エネルギー        | 771kcal      | 1641kcal              | エネルギー                                                         | 810kcal      | 1680kcal |                   |                                                    |  |              |                  |  |
|          | たんぱく質                                                     | 41.1g        | 55.8g    | たんぱく質               | 39.1g                                                  | 53.8g    | たんぱく質           | 39.3g          | 54.0g                                                                  | たんぱく質        | 38.9g        | 53.6g                 | たんぱく質                                                         | 38.8g        | 53.5g    |                   |                                                    |  |              |                  |  |
|          | 脂質                                                        | 41.0g        | 43.1g    | 脂質                  | 49.1g                                                  | 51.2g    | 脂質              | 44.1g          | 46.2g                                                                  | 脂質           | 43.7g        | 45.8g                 | 脂質                                                            | 47.6g        | 49.7g    |                   |                                                    |  |              |                  |  |
|          | 炭水化物                                                      | 59.5g        | 248.2g   | 炭水化物                | 48.4g                                                  | 237.1g   | 炭水化物            | 50.5g          | 239.2g                                                                 | 炭水化物         | 56.5g        | 245.2g                | 炭水化物                                                          | 53.0g        | 241.7g   |                   |                                                    |  |              |                  |  |
|          | ナトリウム                                                     | 2111mg       | 2114mg   | ナトリウム               | 1914mg                                                 | 1917mg   | ナトリウム           | 2068mg         | 2071mg                                                                 | ナトリウム        | 1991mg       | 1994mg                | ナトリウム                                                         | 2253mg       | 2256mg   |                   |                                                    |  |              |                  |  |
|          | カリウム                                                      | 1331mg       | 1547mg   | カリウム                | 1429mg                                                 | 1645mg   | カリウム            | 1307mg         | 1523mg                                                                 | カリウム         | 1472mg       | 1688mg                | カリウム                                                          | 1081mg       | 1297mg   |                   |                                                    |  |              |                  |  |
|          | リン                                                        | 525mg        | 756mg    | リン                  | 508mg                                                  | 739mg    | リン              | 466mg          | 697mg                                                                  | リン           | 508mg        | 739mg                 | リン                                                            | 421mg        | 652mg    |                   |                                                    |  |              |                  |  |
|          | 食塩相当量                                                     | 5.3g         | 5.3g     | 食塩相当量               | 4.9g                                                   | 4.9g     | 食塩相当量           | 5.3g           | 5.3g                                                                   | 食塩相当量        | 5.0g         | 5.0g                  | 食塩相当量                                                         | 5.8g         | 5.8g     |                   |                                                    |  |              |                  |  |
|          | 合計(間食込)                                                   | おかず<br>ご飯セット |          |                     | おかず<br>ご飯セット                                           |          |                 | おかず<br>ご飯セット   |                                                                        |              | おかず<br>ご飯セット |                       |                                                               | おかず<br>ご飯セット |          |                   | おかず<br>ご飯セット                                       |  |              | おかず<br>ご飯セット     |  |
| エネルギー    |                                                           | 891kcal      | 1761kcal | エネルギー               | 905kcal                                                | 1775kcal | エネルギー           | 893kcal        | 1763kcal                                                               | エネルギー        | 899kcal      | 1769kcal              | エネルギー                                                         | 936kcal      | 1806kcal |                   |                                                    |  |              |                  |  |
| たんぱく質    |                                                           | 41.9g        | 56.6g    | たんぱく質               | 39.9g                                                  | 54.6g    | たんぱく質           | 39.9g          | 54.6g                                                                  | たんぱく質        | 39.7g        | 54.4g                 | たんぱく質                                                         | 39.4g        | 54.1g    |                   |                                                    |  |              |                  |  |
| 脂質       |                                                           | 41.2g        | 43.3g    | 脂質                  | 49.3g                                                  | 51.4g    | 脂質              | 44.3g          | 46.4g                                                                  | 脂質           | 43.9g        | 46.0g                 | 脂質                                                            | 47.8g        | 49.9g    |                   |                                                    |  |              |                  |  |
| 炭水化物     |                                                           | 90.4g        | 279.1g   | 炭水化物                | 71.4g                                                  | 260.1g   | 炭水化物            | 81.0g          | 269.7g                                                                 | 炭水化物         | 87.4g        | 276.1g                | 炭水化物                                                          | 83.5g        | 272.2g   |                   |                                                    |  |              |                  |  |
| ナトリウム    |                                                           | 2117mg       | 2120mg   | ナトリウム               | 1920mg                                                 | 1923mg   | ナトリウム           | 2070mg         | 2073mg                                                                 | ナトリウム        | 1997mg       | 2000mg                | ナトリウム                                                         | 2255mg       | 2258mg   |                   |                                                    |  |              |                  |  |
| カリウム     |                                                           | 1451mg       | 1667mg   | カリウム                | 1542mg                                                 | 1758mg   | カリウム            | 1421mg         | 1637mg                                                                 | カリウム         | 1592mg       | 1808mg                | カリウム                                                          | 1195mg       | 1411mg   |                   |                                                    |  |              |                  |  |
| リン       |                                                           | 539mg        | 770mg    | リン                  | 520mg                                                  | 751mg    | リン              | 472mg          | 703mg                                                                  | リン           | 522mg        | 753mg                 | リン                                                            | 427mg        | 658mg    |                   |                                                    |  |              |                  |  |
| 食塩相当量    |                                                           | 5.3g         | 5.3g     | 食塩相当量               | 4.9g                                                   | 4.9g     | 食塩相当量           | 5.3g           | 5.3g                                                                   | 食塩相当量        | 5.0g         | 5.0g                  | 食塩相当量                                                         | 5.8g         | 5.8g     |                   |                                                    |  |              |                  |  |



# 「やわらか普通食」 週間献立表

|   |   | 9月22日(月)                                                              |   | 9月23日(火)                                                                  |   | 9月24日(水)                                                                        |   | 9月25日(木)                                                         |   | 9月26日(金)                                                                |   |
|---|---|-----------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------|---|
| 朝 | 食 | ★やわらかごはん180g<br>大根とウインナーの洋風煮<br>ひじきと鶏ミンチの煮物<br>きのこの佃煮<br>★味噌汁         |   | ★やわらかごはん180g<br>鶏肉と大豆の生姜煮<br>野菜炒め<br>塩麴のキャロットラペ<br>★味噌汁                   |   | ★やわらかごはん180g<br>豚肉とキャベツのごま風味炒め<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>椎茸昆布<br>★味噌汁                   |   | ★やわらかごはん180g<br>法蓮草と豆腐の卵とじ<br>白菜と竹輪の煮びたし<br>人参しりしり<br>★味噌汁       |   | ★やわらかごはん180g<br>鶏じゃがが煮<br>スパトマト炒め<br>キャベツとインゲンのソテー<br>★味噌汁              |   |
|   |   | 乳麦                                                                    | 麦 | 麦                                                                         | 麦 | 卵麦                                                                              | 麦 | 卵麦                                                               | 麦 | 麦落                                                                      | 麦 |
|   |   | 麦                                                                     | 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<br>花野菜と鶏肉のバジル炒め<br>マカロニと白菜のツナクリーム煮<br>枝豆とコーンのサラダ<br>★味噌汁 |   | ★やわらかごはん180g<br>ブリのごま醤油焼<br>赤ピーマンと玉ねぎのソテー<br>ツナあっさり煮<br>人参と春雨のサラダ<br>★味噌汁 |   | ★やわらかごはん180g<br>鶏の天ぷら<br>天ぷらのタレ<br>キャベツのコンソメ煮<br>揚げナスの肉味噌からめ<br>玉子スパサラダ<br>★味噌汁 |   | ★やわらかごはん180g<br>キーマカレーのルー<br>切干大根と豚肉の炒め物<br>コロコロ野菜のきな粉マヨ<br>★味噌汁 |   | ★やわらかごはん180g<br>ロールキャベツの白味噌仕立て<br>法蓮草<br>高野豆腐の炒り煮<br>蓮根とひじきのサラダ<br>★味噌汁 |   |
|   |   | 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 |
| 夕 | 食 | ★やわらかごはん180g<br>白身フライ<br>チンゲン菜ソテー<br>豚肉と野菜の生姜炒め<br>切干と人参のハリハリ<br>★味噌汁 |   | ★やわらかごはん180g<br>田楽煮<br>炒り豆腐<br>和風コールスロー<br>★味噌汁                           |   | ★やわらかごはん180g<br>シイラ照焼<br>オクラのペペロンチーノ<br>洋風肉じゃがが煮<br>キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え<br>★味噌汁      |   | ★やわらかごはん180g<br>焼肉塩炒め<br>ブロッコリーの煮物<br>若芽と春雨のサラダ<br>★味噌汁          |   | ★やわらかごはん180g<br>やわらかメンチカツ<br>人参グラッセ<br>大豆と人参の煮物<br>鶏肉とオクラの中華風<br>★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 |
| 合 | 計 | ★やわらかごはん180g<br>白身フライ<br>チンゲン菜ソテー<br>豚肉と野菜の生姜炒め<br>切干と人参のハリハリ<br>★味噌汁 |   | ★やわらかごはん180g<br>田楽煮<br>炒り豆腐<br>和風コールスロー<br>★味噌汁                           |   | ★やわらかごはん180g<br>シイラ照焼<br>オクラのペペロンチーノ<br>洋風肉じゃがが煮<br>キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え<br>★味噌汁      |   | ★やわらかごはん180g<br>焼肉塩炒め<br>ブロッコリーの煮物<br>若芽と春雨のサラダ<br>★味噌汁          |   | ★やわらかごはん180g<br>やわらかメンチカツ<br>人参グラッセ<br>大豆と人参の煮物<br>鶏肉とオクラの中華風<br>★味噌汁   |   |
|   |   | 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 |

## お食事の作り方



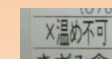
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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22日(月)                                                                                    |                                                                                            | 9月23日(火)                                                         |                                                                                             | 9月24日(水)                                                        |                                                                                             | 9月25日(木)                                                              |                                                                                             | 9月26日(金)                                                        |                                                                                             |                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 朝食                                                                                          | ★全粥240g<br>大根とウインナーの洋風煮<br>ひじきと鶏ミンチの煮物<br>きのこの佃煮<br>★味噌汁                                   | 乳麦<br>麦<br>麦<br>麦                                                | ★全粥240g<br>鶏肉と大豆の生姜煮<br>野菜炒め<br>塩麴のキャロットラペ<br>★味噌汁                                          | 麦<br>卵麦<br>麦<br>麦                                               | ★全粥240g<br>豚肉とキャベツのごま風味炒め<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>椎茸昆布<br>★味噌汁                                    | 卵麦か<br>乳麦<br>麦<br>麦                                                   | ★全粥240g<br>法蓮草と豆腐の卵とじ<br>白菜と竹輪の煮びたし<br>人参しりしり<br>★味噌汁                                       | 卵麦<br>麦<br>麦<br>麦                                               | ★全粥240g<br>鶏じゃがが煮<br>スパトマト炒め<br>キャベツとインゲンのソテー<br>★味噌汁                                       | 麦落<br>乳麦<br>乳麦<br>麦                                              |
|                                                                                             | 栄養価<br>エネルギー 109kcal<br>たんぱく質 7.9g<br>脂質 4.2g<br>炭水化物 9.1g<br>ナトリウム 550mg<br>食塩相当量 1.4g    | フルセット<br>268kcal<br>11.6g<br>4.9g<br>42.1g<br>990mg<br>2.5g      | 栄養価<br>エネルギー 163kcal<br>たんぱく質 9.3g<br>脂質 8.3g<br>炭水化物 13.2g<br>ナトリウム 490mg<br>食塩相当量 1.2g    | フルセット<br>322kcal<br>13.0g<br>9.0g<br>46.2g<br>930mg<br>2.4g     | 栄養価<br>エネルギー 137kcal<br>たんぱく質 6.2g<br>脂質 7.8g<br>炭水化物 12.2g<br>ナトリウム 641mg<br>食塩相当量 1.6g    | フルセット<br>296kcal<br>9.9g<br>8.5g<br>45.2g<br>1081mg<br>2.7g           | 栄養価<br>エネルギー 116kcal<br>たんぱく質 8.9g<br>脂質 4.8g<br>炭水化物 9.1g<br>ナトリウム 618mg<br>食塩相当量 1.6g     | フルセット<br>275kcal<br>12.6g<br>5.5g<br>42.1g<br>1058mg<br>2.7g    | 栄養価<br>エネルギー 138kcal<br>たんぱく質 5.3g<br>脂質 5.3g<br>炭水化物 16.8g<br>ナトリウム 451mg<br>食塩相当量 1.1g    | フルセット<br>297kcal<br>9.0g<br>6.0g<br>49.8g<br>891mg<br>2.3g       |
|                                                                                             | ★全粥240g<br>花野菜と鶏肉のバジル炒め<br>マカロニと白菜のツナクリーム煮<br>枝豆とコーンのサラダ<br>★味噌汁                           | 乳麦<br>乳麦<br>麦<br>麦                                               | ★全粥240g<br>ブリのごま醤油焼<br>赤ピーマンと玉ねぎのソテー<br>ツナあっさり煮<br>人参と春雨のサラダ<br>★味噌汁                        | 麦<br>乳麦<br>麦<br>乳麦<br>麦                                         | ★全粥240g<br>鶏の天ぷら<br>天ぷらのタレ<br>キャベツのコンソメ煮<br>揚げナスの肉味噌からめ<br>玉子スパサラダ<br>★味噌汁                  | 卵麦<br>麦<br>乳麦<br>麦落<br>卵乳麦<br>麦                                       | ★全粥240g<br>キーマカレーのルー<br>切干大根と豚肉の炒め物<br>コロコロ野菜のきな粉マヨ<br>★味噌汁                                 | 乳麦<br>麦<br>卵麦<br>麦                                              | ★全粥240g<br>ロールキャベツの白味噌仕立て<br>法蓮草<br>高野豆腐の炒り煮<br>蓮根とひじきのサラダ<br>★味噌汁                          | 卵乳麦<br>麦<br>麦<br>麦                                               |
|                                                                                             | 栄養価<br>エネルギー 239kcal<br>たんぱく質 12.4g<br>脂質 12.1g<br>炭水化物 20.9g<br>ナトリウム 785mg<br>食塩相当量 2.0g | フルセット<br>398kcal<br>16.1g<br>12.8g<br>53.9g<br>1225mg<br>3.1g    | 栄養価<br>エネルギー 238kcal<br>たんぱく質 12.8g<br>脂質 11.9g<br>炭水化物 18.3g<br>ナトリウム 845mg<br>食塩相当量 2.1g  | フルセット<br>397kcal<br>16.5g<br>12.6g<br>51.3g<br>1285mg<br>3.3g   | 栄養価<br>エネルギー 320kcal<br>たんぱく質 10.2g<br>脂質 19.6g<br>炭水化物 25.8g<br>ナトリウム 812mg<br>食塩相当量 2.1g  | フルセット<br>479kcal<br>13.9g<br>20.3g<br>58.8g<br>1252mg<br>3.2g         | 栄養価<br>エネルギー 288kcal<br>たんぱく質 13.1g<br>脂質 15.6g<br>炭水化物 23.1g<br>ナトリウム 942mg<br>食塩相当量 2.4g  | フルセット<br>447kcal<br>16.8g<br>16.3g<br>56.1g<br>1382mg<br>3.5g   | 栄養価<br>エネルギー 192kcal<br>たんぱく質 10.0g<br>脂質 7.6g<br>炭水化物 22.3g<br>ナトリウム 756mg<br>食塩相当量 1.9g   | フルセット<br>351kcal<br>13.7g<br>8.3g<br>55.3g<br>1196mg<br>3.0g     |
|                                                                                             | ★全粥240g<br>白身フライ<br>チンゲン菜ソテー<br>豚肉と野菜の生姜炒め<br>切干と人参のハリハリ<br>★味噌汁                           | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦<br>麦                                           | ★全粥240g<br>田楽煮<br>炒り豆腐<br>和風コールスロー<br>★味噌汁                                                  | 麦<br>卵乳麦<br>卵麦<br>麦                                             | ★全粥240g<br>シイラ照焼<br>オクラのパペロンチーノ<br>洋風肉じゃがが煮<br>キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え<br>★味噌汁                       | 麦<br>麦<br>乳麦<br>麦<br>麦                                                | ★全粥240g<br>焼肉塩炒め<br>ブロッコリーの煮物<br>若芽と春雨のサラダ<br>★味噌汁                                          | 麦か<br>麦<br>麦<br>麦                                               | ★全粥240g<br>やわらかメンチカツ<br>人参グラッセ<br>大豆と人参の煮物<br>鶏肉とオクラの中華風<br>★味噌汁                            | 卵乳麦<br>乳麦<br>麦<br>麦<br>麦                                         |
|                                                                                             | 栄養価<br>エネルギー 334kcal<br>たんぱく質 13.0g<br>脂質 21.6g<br>炭水化物 21.4g<br>ナトリウム 741mg<br>食塩相当量 1.9g | フルセット<br>493kcal<br>16.7g<br>22.3g<br>54.4g<br>1181mg<br>3.0g    | 栄養価<br>エネルギー 191kcal<br>たんぱく質 8.7g<br>脂質 8.9g<br>炭水化物 20.1g<br>ナトリウム 906mg<br>食塩相当量 2.3g    | フルセット<br>350kcal<br>12.4g<br>9.6g<br>53.1g<br>1346mg<br>3.4g    | 栄養価<br>エネルギー 181kcal<br>たんぱく質 16.4g<br>脂質 3.8g<br>炭水化物 20.5g<br>ナトリウム 954mg<br>食塩相当量 2.4g   | フルセット<br>340kcal<br>20.1g<br>4.5g<br>53.5g<br>1394mg<br>3.5g          | 栄養価<br>エネルギー 248kcal<br>たんぱく質 13.8g<br>脂質 13.3g<br>炭水化物 18.1g<br>ナトリウム 671mg<br>食塩相当量 1.7g  | フルセット<br>407kcal<br>17.5g<br>14.0g<br>51.1g<br>1111mg<br>2.8g   | 栄養価<br>エネルギー 339kcal<br>たんぱく質 14.6g<br>脂質 18.8g<br>炭水化物 28.8g<br>ナトリウム 931mg<br>食塩相当量 2.4g  | フルセット<br>498kcal<br>18.3g<br>19.5g<br>61.8g<br>1371mg<br>3.5g    |
|                                                                                             | 夕食                                                                                         | ★全粥240g<br>白身フライ<br>チンゲン菜ソテー<br>豚肉と野菜の生姜炒め<br>切干と人参のハリハリ<br>★味噌汁 | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦<br>麦                                                                      | ★全粥240g<br>田楽煮<br>炒り豆腐<br>和風コールスロー<br>★味噌汁                      | 麦<br>卵乳麦<br>卵麦<br>麦                                                                         | ★全粥240g<br>シイラ照焼<br>オクラのパペロンチーノ<br>洋風肉じゃがが煮<br>キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え<br>★味噌汁 | 麦<br>麦<br>乳麦<br>麦<br>麦                                                                      | ★全粥240g<br>焼肉塩炒め<br>ブロッコリーの煮物<br>若芽と春雨のサラダ<br>★味噌汁              | 麦か<br>麦<br>麦<br>麦                                                                           | ★全粥240g<br>やわらかメンチカツ<br>人参グラッセ<br>大豆と人参の煮物<br>鶏肉とオクラの中華風<br>★味噌汁 |
| 栄養価<br>エネルギー 682kcal<br>たんぱく質 33.3g<br>脂質 37.9g<br>炭水化物 51.4g<br>ナトリウム 2076mg<br>食塩相当量 5.3g |                                                                                            | フルセット<br>1159kcal<br>44.4g<br>40.0g<br>150.4g<br>3396mg<br>8.6g  | 栄養価<br>エネルギー 592kcal<br>たんぱく質 30.8g<br>脂質 29.1g<br>炭水化物 51.6g<br>ナトリウム 2241mg<br>食塩相当量 5.6g | フルセット<br>1069kcal<br>41.9g<br>31.2g<br>150.6g<br>3561mg<br>9.1g | 栄養価<br>エネルギー 638kcal<br>たんぱく質 32.8g<br>脂質 31.2g<br>炭水化物 58.5g<br>ナトリウム 2407mg<br>食塩相当量 6.1g | フルセット<br>1115kcal<br>43.9g<br>33.3g<br>157.5g<br>3727mg<br>9.4g       | 栄養価<br>エネルギー 652kcal<br>たんぱく質 35.8g<br>脂質 33.7g<br>炭水化物 50.3g<br>ナトリウム 2231mg<br>食塩相当量 5.7g | フルセット<br>1129kcal<br>46.9g<br>35.8g<br>149.3g<br>3551mg<br>9.0g | 栄養価<br>エネルギー 669kcal<br>たんぱく質 29.9g<br>脂質 31.7g<br>炭水化物 67.9g<br>ナトリウム 2138mg<br>食塩相当量 5.4g | フルセット<br>1146kcal<br>41.0g<br>33.8g<br>166.9g<br>3458mg<br>8.8g  |
| ★全粥240g<br>白身フライ<br>チンゲン菜ソテー<br>豚肉と野菜の生姜炒め<br>切干と人参のハリハリ<br>★味噌汁                            |                                                                                            | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦<br>麦                                           | ★全粥240g<br>田楽煮<br>炒り豆腐<br>和風コールスロー<br>★味噌汁                                                  | 麦<br>卵乳麦<br>卵麦<br>麦                                             | ★全粥240g<br>シイラ照焼<br>オクラのパペロンチーノ<br>洋風肉じゃがが煮<br>キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え<br>★味噌汁                       | 麦<br>麦<br>乳麦<br>麦<br>麦                                                | ★全粥240g<br>焼肉塩炒め<br>ブロッコリーの煮物<br>若芽と春雨のサラダ<br>★味噌汁                                          | 麦か<br>麦<br>麦<br>麦                                               | ★全粥240g<br>やわらかメンチカツ<br>人参グラッセ<br>大豆と人参の煮物<br>鶏肉とオクラの中華風<br>★味噌汁                            | 卵乳麦<br>乳麦<br>麦<br>麦<br>麦                                         |
| 栄養価<br>エネルギー 682kcal<br>たんぱく質 33.3g<br>脂質 37.9g<br>炭水化物 51.4g<br>ナトリウム 2076mg<br>食塩相当量 5.3g |                                                                                            | フルセット<br>1159kcal<br>44.4g<br>40.0g<br>150.4g<br>3396mg<br>8.6g  | 栄養価<br>エネルギー 592kcal<br>たんぱく質 30.8g<br>脂質 29.1g<br>炭水化物 51.6g<br>ナトリウム 2241mg<br>食塩相当量 5.6g | フルセット<br>1069kcal<br>41.9g<br>31.2g<br>150.6g<br>3561mg<br>9.1g | 栄養価<br>エネルギー 638kcal<br>たんぱく質 32.8g<br>脂質 31.2g<br>炭水化物 58.5g<br>ナトリウム 2407mg<br>食塩相当量 6.1g | フルセット<br>1115kcal<br>43.9g<br>33.3g<br>157.5g<br>3727mg<br>9.4g       | 栄養価<br>エネルギー 652kcal<br>たんぱく質 35.8g<br>脂質 33.7g<br>炭水化物 50.3g<br>ナトリウム 2231mg<br>食塩相当量 5.7g | フルセット<br>1129kcal<br>46.9g<br>35.8g<br>149.3g<br>3551mg<br>9.0g | 栄養価<br>エネルギー 669kcal<br>たんぱく質 29.9g<br>脂質 31.7g<br>炭水化物 67.9g<br>ナトリウム 2138mg<br>食塩相当量 5.4g | フルセット<br>1146kcal<br>41.0g<br>33.8g<br>166.9g<br>3458mg<br>8.8g  |
| 合計                                                                                          |                                                                                            | ★全粥240g<br>白身フライ<br>チンゲン菜ソテー<br>豚肉と野菜の生姜炒め<br>切干と人参のハリハリ<br>★味噌汁 | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦<br>麦                                                                      | ★全粥240g<br>田楽煮<br>炒り豆腐<br>和風コールスロー<br>★味噌汁                      | 麦<br>卵乳麦<br>卵麦<br>麦                                                                         | ★全粥240g<br>シイラ照焼<br>オクラのパペロンチーノ<br>洋風肉じゃがが煮<br>キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え<br>★味噌汁 | 麦<br>麦<br>乳麦<br>麦<br>麦                                                                      | ★全粥240g<br>焼肉塩炒め<br>ブロッコリーの煮物<br>若芽と春雨のサラダ<br>★味噌汁              | 麦か<br>麦<br>麦<br>麦                                                                           | ★全粥240g<br>やわらかメンチカツ<br>人参グラッセ<br>大豆と人参の煮物<br>鶏肉とオクラの中華風<br>★味噌汁 |

★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



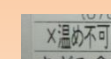
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

|   |   | 9月22日(月)                                                                                  |  |  | 9月23日(火)                                                                                  |  |  | 9月24日(水)                                                                                  |  |  | 9月25日(木)                                                                                  |  |  | 9月26日(金)                                                                                  |  |  |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 朝 | 食 | ★全粥240g<br>肉団子の甘酢煮<br>一夜漬<br>★味噌汁(とろみ)                                                    |  |  | ★全粥240g<br>豚肉と大根の煮物<br>若芽のゴマ酢和え<br>★味噌汁(とろみ)                                              |  |  | ★全粥240g<br>牛肉と根菜の煮物<br>昆布の佃煮<br>★味噌汁(とろみ)                                                 |  |  | ★全粥240g<br>きのこの玉子とじ<br>法蓮草とハムのマリネ<br>★味噌汁(とろみ)                                            |  |  | ★全粥240g<br>豚すき<br>切干大根煮<br>★味噌汁(とろみ)                                                      |  |  |
|   |   | 卵乳麦<br>乳麦<br>麦                                                                            |  |  | 麦<br>麦<br>麦                                                                               |  |  | 乳麦<br>麦<br>麦                                                                              |  |  | 卵乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                                                           |  |  | 乳麦<br>乳麦<br>麦                                                                             |  |  |
|   |   |                                                                                           |  |  |                                                                                           |  |  |                                                                                           |  |  |                                                                                           |  |  |                                                                                           |  |  |
|   |   |                                                                                           |  |  |                                                                                           |  |  |                                                                                           |  |  |                                                                                           |  |  |                                                                                           |  |  |
| 昼 | 食 | 栄養価<br>エネルギー 105kcal<br>蛋白質 2.6g<br>脂質 4.8g<br>炭水化物 13.3g<br>ナトリウム 584mg<br>食塩相当量 1.5g    |  |  | 栄養価<br>エネルギー 103kcal<br>蛋白質 2.9g<br>脂質 4.2g<br>炭水化物 13.0g<br>ナトリウム 462mg<br>食塩相当量 1.2g    |  |  | 栄養価<br>エネルギー 142kcal<br>蛋白質 4.0g<br>脂質 6.9g<br>炭水化物 17.2g<br>ナトリウム 626mg<br>食塩相当量 1.6g    |  |  | 栄養価<br>エネルギー 96kcal<br>蛋白質 4.7g<br>脂質 4.1g<br>炭水化物 11.1g<br>ナトリウム 631mg<br>食塩相当量 1.6g     |  |  | 栄養価<br>エネルギー 91kcal<br>蛋白質 3.1g<br>脂質 3.3g<br>炭水化物 12.2g<br>ナトリウム 572mg<br>食塩相当量 1.5g     |  |  |
|   |   | おかずセット<br>フルセット                                                                           |  |  | おかずセット<br>フルセット                                                                           |  |  | おかずセット<br>フルセット                                                                           |  |  | おかずセット<br>フルセット                                                                           |  |  | おかずセット<br>フルセット                                                                           |  |  |
|   |   | 白身の味噌煮<br>大根の千切煮<br>もやしサラダ<br>★味噌汁(とろみ)                                                   |  |  | 鶏の幽庵焼き<br>昆布煮豆<br>ハムとブロッコリーのマリネ<br>★味噌汁(とろみ)                                              |  |  | 鮭の西京焼<br>油揚げと菜の花の煮物<br>メンマの中華和え<br>★味噌汁(とろみ)                                              |  |  | 豚肉の生姜焼<br>切干大根とベーコンの煮物<br>若芽の酢味噌和え<br>★味噌汁(とろみ)                                           |  |  | 白身の竜田揚げ<br>肉団子のソース炒め<br>法蓮草と油揚げの煮物<br>★味噌汁(とろみ)                                           |  |  |
|   |   | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                                                      |  |  | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                                                      |  |  | 乳麦<br>麦<br>乳麦か<br>麦                                                                       |  |  | 乳麦<br>卵乳麦<br>乳麦<br>麦                                                                      |  |  | 乳麦<br>卵乳麦<br>麦<br>麦                                                                       |  |  |
| 夕 | 食 | 栄養価<br>エネルギー 169kcal<br>蛋白質 8.9g<br>脂質 7.2g<br>炭水化物 17.3g<br>ナトリウム 936mg<br>食塩相当量 2.4g    |  |  | 栄養価<br>エネルギー 192kcal<br>蛋白質 8.3g<br>脂質 9.6g<br>炭水化物 17.5g<br>ナトリウム 821mg<br>食塩相当量 2.1g    |  |  | 栄養価<br>エネルギー 196kcal<br>蛋白質 8.0g<br>脂質 8.4g<br>炭水化物 21.3g<br>ナトリウム 868mg<br>食塩相当量 2.2g    |  |  | 栄養価<br>エネルギー 162kcal<br>蛋白質 6.1g<br>脂質 7.0g<br>炭水化物 19.3g<br>ナトリウム 736mg<br>食塩相当量 1.9g    |  |  | 栄養価<br>エネルギー 211kcal<br>蛋白質 10.8g<br>脂質 9.9g<br>炭水化物 20.2g<br>ナトリウム 931mg<br>食塩相当量 2.4g   |  |  |
|   |   | おかずセット<br>フルセット                                                                           |  |  | おかずセット<br>フルセット                                                                           |  |  | おかずセット<br>フルセット                                                                           |  |  | おかずセット<br>フルセット                                                                           |  |  | おかずセット<br>フルセット                                                                           |  |  |
|   |   | とんかつ<br>ひじきとベーコンの煮物<br>サラダスパゲティ<br>★味噌汁(とろみ)                                              |  |  | 白身魚しんじょう<br>がんと煮<br>菜の花の辛子和え<br>★味噌汁(とろみ)                                                 |  |  | 鶏肉のデミソース煮<br>白菜と麩の玉子とじ<br>大豆大根煮<br>★味噌汁(とろみ)                                              |  |  | 赤魚の味噌煮<br>赤玉南瓜の煮物<br>ブロッコリーの煮物<br>★味噌汁(とろみ)                                               |  |  | 鶏肉のカレー風味焼き<br>ひじきと高野豆腐の煮物<br>菜の花のおひたし<br>★味噌汁(とろみ)                                        |  |  |
|   |   | 卵乳麦<br>卵乳麦<br>卵乳麦か<br>麦                                                                   |  |  | 卵乳麦<br>麦<br>乳麦<br>麦                                                                       |  |  | 乳麦<br>卵乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                                                     |  |  | 乳麦<br>麦<br>乳麦<br>麦                                                                        |  |  | 乳麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦                                                                       |  |  |
| 合 | 計 | 栄養価<br>エネルギー 283kcal<br>蛋白質 4.5g<br>脂質 20.1g<br>炭水化物 20.4g<br>ナトリウム 804mg<br>食塩相当量 2.0g   |  |  | 栄養価<br>エネルギー 208kcal<br>蛋白質 6.9g<br>脂質 11.9g<br>炭水化物 17.8g<br>ナトリウム 871mg<br>食塩相当量 2.2g   |  |  | 栄養価<br>エネルギー 173kcal<br>蛋白質 6.7g<br>脂質 9.7g<br>炭水化物 15.2g<br>ナトリウム 726mg<br>食塩相当量 1.8g    |  |  | 栄養価<br>エネルギー 196kcal<br>蛋白質 10.1g<br>脂質 7.0g<br>炭水化物 23.1g<br>ナトリウム 761mg<br>食塩相当量 1.9g   |  |  | 栄養価<br>エネルギー 161kcal<br>蛋白質 6.4g<br>脂質 7.5g<br>炭水化物 17.0g<br>ナトリウム 870mg<br>食塩相当量 2.2g    |  |  |
|   |   | おかずセット<br>フルセット                                                                           |  |  | おかずセット<br>フルセット                                                                           |  |  | おかずセット<br>フルセット                                                                           |  |  | おかずセット<br>フルセット                                                                           |  |  | おかずセット<br>フルセット                                                                           |  |  |
|   |   | ★全粥240g<br>とんかつ<br>ひじきとベーコンの煮物<br>サラダスパゲティ<br>★味噌汁(とろみ)                                   |  |  | ★全粥240g<br>白身魚しんじょう<br>がんと煮<br>菜の花の辛子和え<br>★味噌汁(とろみ)                                      |  |  | ★全粥240g<br>鶏肉のデミソース煮<br>白菜と麩の玉子とじ<br>大豆大根煮<br>★味噌汁(とろみ)                                   |  |  | ★全粥240g<br>赤魚の味噌煮<br>赤玉南瓜の煮物<br>ブロッコリーの煮物<br>★味噌汁(とろみ)                                    |  |  | ★全粥240g<br>鶏肉のカレー風味焼き<br>ひじきと高野豆腐の煮物<br>菜の花のおひたし<br>★味噌汁(とろみ)                             |  |  |
|   |   | 卵乳麦<br>卵乳麦<br>卵乳麦か<br>麦                                                                   |  |  | 卵乳麦<br>麦<br>乳麦<br>麦                                                                       |  |  | 乳麦<br>卵乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                                                     |  |  | 乳麦<br>麦<br>乳麦<br>麦                                                                        |  |  | 乳麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦                                                                       |  |  |
| 合 | 計 | 栄養価<br>エネルギー 557kcal<br>蛋白質 16.0g<br>脂質 32.1g<br>炭水化物 51.0g<br>ナトリウム 2324mg<br>食塩相当量 5.9g |  |  | 栄養価<br>エネルギー 503kcal<br>蛋白質 18.1g<br>脂質 25.7g<br>炭水化物 48.3g<br>ナトリウム 2154mg<br>食塩相当量 5.5g |  |  | 栄養価<br>エネルギー 511kcal<br>蛋白質 18.7g<br>脂質 25.0g<br>炭水化物 53.7g<br>ナトリウム 2220mg<br>食塩相当量 5.6g |  |  | 栄養価<br>エネルギー 454kcal<br>蛋白質 20.9g<br>脂質 18.1g<br>炭水化物 53.5g<br>ナトリウム 2128mg<br>食塩相当量 5.4g |  |  | 栄養価<br>エネルギー 463kcal<br>蛋白質 20.3g<br>脂質 20.7g<br>炭水化物 49.4g<br>ナトリウム 2373mg<br>食塩相当量 6.1g |  |  |
|   |   | おかずセット<br>フルセット                                                                           |  |  | おかずセット<br>フルセット                                                                           |  |  | おかずセット<br>フルセット                                                                           |  |  | おかずセット<br>フルセット                                                                           |  |  | おかずセット<br>フルセット                                                                           |  |  |
|   |   | ★全粥240g<br>とんかつ<br>ひじきとベーコンの煮物<br>サラダスパゲティ<br>★味噌汁(とろみ)                                   |  |  | ★全粥240g<br>白身魚しんじょう<br>がんと煮<br>菜の花の辛子和え<br>★味噌汁(とろみ)                                      |  |  | ★全粥240g<br>鶏肉のデミソース煮<br>白菜と麩の玉子とじ<br>大豆大根煮<br>★味噌汁(とろみ)                                   |  |  | ★全粥240g<br>赤魚の味噌煮<br>赤玉南瓜の煮物<br>ブロッコリーの煮物<br>★味噌汁(とろみ)                                    |  |  | ★全粥240g<br>鶏肉のカレー風味焼き<br>ひじきと高野豆腐の煮物<br>菜の花のおひたし<br>★味噌汁(とろみ)                             |  |  |
|   |   | 卵乳麦<br>卵乳麦<br>卵乳麦か<br>麦                                                                   |  |  | 卵乳麦<br>麦<br>乳麦<br>麦                                                                       |  |  | 乳麦<br>卵乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                                                     |  |  | 乳麦<br>麦<br>乳麦<br>麦                                                                        |  |  | 乳麦<br>乳麦<br>乳麦<br>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。

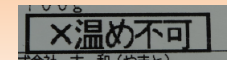
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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