

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月29日(月)				9月30日(火)				10月1日(水)				10月2日(木)				10月3日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子どじ ★味噌汁(若芽・しめじ)				★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのあおさ炒め 菜の花の菜種和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 干草焼き 煮し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 ズーブギヤベツ ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	181kcal	436kcal		エネルギー	162kcal	429kcal		エネルギー	181kcal	443kcal		エネルギー	181kcal	438kcal		エネルギー	152kcal	420kcal	
	たんぱく質	10.3g	15.6g		たんぱく質	9.1g	14.9g		たんぱく質	7.4g	13.0g		たんぱく質	12.2g	17.2g		たんぱく質	8.0g	13.9g	
	脂質	9.6g	10.4g		脂質	8.4g	10.0g		脂質	10.1g	11.1g		脂質	7.0g	7.8g		脂質	7.4g	9.0g	
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペロソテー ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)				★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 煮し鶏の炒め物 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 天根の種煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)				★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)			
	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	500kcal		エネルギー	248kcal	503kcal		エネルギー	241kcal	505kcal		エネルギー	273kcal	527kcal		エネルギー	224kcal	486kcal	
	たんぱく質	13.7g	18.8g		たんぱく質	18.7g	23.8g		たんぱく質	15.6g	21.2g		たんぱく質	15.1g	20.2g		たんぱく質	14.7g	20.4g	
	脂質	13.3g	14.6g		脂質	13.6g	14.4g		脂質	12.8g	13.7g		脂質	16.3g	17.1g		脂質	13.1g	14.0g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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	202kcal	458kcal		エネルギー	228kcal	482kcal		エネルギー	195kcal	451kcal		エネルギー	174kcal	447kcal		エネルギー	242kcal	498kcal	
	たんぱく質	17.3g	22.4g		たんぱく質	13.0g	18.0g		たんぱく質	16.2g	21.4g		たんぱく質	11.5g	17.8g		たんぱく質	17.0g	22.1g	
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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	202kcal	458kcal		エネルギー	228kcal	482kcal		エネルギー	195kcal	451kcal		エネルギー	174kcal	447kcal		エネルギー	242kcal	498kcal	
	たんぱく質	17.3g	22.4g		たんぱく質	13.0g	18.0g		たんぱく質	16.2g	21.4g		たんぱく質	11.5g	17.8g		たんぱく質	17.0g	22.1g	
	脂質	6.5g	7.3g		脂質	11.0g	11.8g		脂質	9.6g	10.4g		脂質	7.3g	9.0g		脂質	11.3g	12.0g	
合計	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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	624kcal	1394kcal		エネルギー	638kcal	1414kcal		エネルギー	617kcal	1399kcal		エネルギー	628kcal	1412kcal		エネルギー	618kcal	1404kcal	
	たんぱく質	41.3g	56.8g		たんぱく質	40.8g	56.7g		たんぱく質	39.2g	55.6g		たんぱく質	38.8g	55.2g		たんぱく質	39.7g	56.4g	
	脂質	29.4g	32.3g		脂質	33.0g	36.2g		脂質	32.5g	35.2g		脂質	30.6g	33.9g		脂質	31.8g	35.0g	
合計(間食込)	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	822kcal	1592kcal		エネルギー	839kcal	1615kcal		エネルギー	814kcal	1596kcal		エネルギー	827kcal	1611kcal		エネルギー	819kcal	1605kcal	
	たんぱく質	48.2g	63.7g		たんぱく質	48.2g	64.1g		たんぱく質	46.9g	63.3g		たんぱく質	46.7g	63.1g		たんぱく質	47.1g	63.8g	
	脂質	36.4g	39.3g		脂質	40.0g	43.2g		脂質	39.5g	42.2g		脂質	37.6g	40.9g		脂質	38.8g	42.0g	

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

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

お食事の作り方

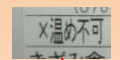


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	9月29日(月)			9月30日(火)			10月1日(水)			10月2日(木)			10月3日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の王子どじ			★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのあおさ炒め 菜の花の菜種和え			★ごはん120g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ			★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープギヤベツ			★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え		
	乳麦落 麦 卵乳麦			麦 麦 卵麦			卵 麦 卵乳麦			麦 麦 乳麦			卵麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 181kcal 374kcal たんぱく質 10.3g 13.6g 脂質 9.6g 10.1g 炭水化物 13.1g 55.0g ナトリウム 628mg 629mg 食塩相当量 1.6g 1.6g			エネルギー 162kcal 355kcal たんぱく質 9.1g 12.4g 脂質 8.4g 8.9g 炭水化物 13.6g 55.5g ナトリウム 727mg 728mg 食塩相当量 1.8g 1.9g			エネルギー 181kcal 374kcal たんぱく質 7.4g 10.7g 脂質 10.1g 10.6g 炭水化物 16.4g 58.3g ナトリウム 628mg 629mg 食塩相当量 1.6g 1.6g			エネルギー 181kcal 374kcal たんぱく質 12.2g 15.5g 脂質 7.0g 7.5g 炭水化物 18.9g 60.8g ナトリウム 615mg 616mg 食塩相当量 1.6g 1.6g			エネルギー 152kcal 345kcal たんぱく質 8.0g 11.3g 脂質 7.4g 7.9g 炭水化物 14.5g 56.4g ナトリウム 591mg 592mg 食塩相当量 1.5g 1.5g		
	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え			★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 大豆とトマトのマリネサラダ			★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 天根の種煮 人参のおかかサラダ			★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物			★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え		
昼食	乳麦 麦 麦			麦 乳麦 卵乳麦			麦 卵乳麦 麦			麦 麦 卵乳麦 乳麦			麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 241kcal 434kcal たんぱく質 13.7g 17.0g 脂質 13.3g 13.8g 炭水化物 17.8g 59.7g ナトリウム 742mg 743mg 食塩相当量 1.9g 1.9g			エネルギー 248kcal 441kcal たんぱく質 18.7g 22.0g 脂質 14.1g 14.1g 炭水化物 15.1g 57.0g ナトリウム 461mg 462mg 食塩相当量 1.2g 1.2g			エネルギー 241kcal 434kcal たんぱく質 15.6g 18.9g 脂質 12.8g 13.3g 炭水化物 13.8g 55.7g ナトリウム 686mg 687mg 食塩相当量 1.7g 1.7g			エネルギー 273kcal 466kcal たんぱく質 15.1g 18.4g 脂質 16.3g 16.8g 炭水化物 15.0g 56.9g ナトリウム 768mg 769mg 食塩相当量 2.0g 2.0g			エネルギー 224kcal 417kcal たんぱく質 14.7g 18.0g 脂質 13.1g 13.6g 炭水化物 11.2g 53.1g ナトリウム 619mg 620mg 食塩相当量 1.6g 1.6g		
	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え			★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮			★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え			★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ			★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え		
夕食	麦 乳麦 麦落 麦			麦 卵麦 麦			乳麦 麦 麦			卵乳麦 麦 卵乳麦 乳麦			麦 卵乳麦 麦落 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 202kcal 395kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 6.5g 7.0g 炭水化物 18.0g 59.9g ナトリウム 686mg 687mg 食塩相当量 1.7g 1.7g			エネルギー 228kcal 421kcal たんぱく質 13.0g 16.3g 脂質 11.0g 11.5g 炭水化物 19.4g 61.3g ナトリウム 925mg 926mg 食塩相当量 2.4g 2.4g			エネルギー 195kcal 388kcal たんぱく質 16.2g 19.5g 脂質 9.6g 10.1g 炭水化物 9.7g 51.6g ナトリウム 603mg 604mg 食塩相当量 1.5g 1.5g			エネルギー 174kcal 367kcal たんぱく質 11.5g 14.8g 脂質 7.3g 7.8g 炭水化物 17.9g 59.8g ナトリウム 837mg 838mg 食塩相当量 2.1g 2.1g			エネルギー 242kcal 435kcal たんぱく質 17.0g 20.3g 脂質 11.3g 11.8g 炭水化物 18.4g 60.3g ナトリウム 836mg 837mg 食塩相当量 2.1g 2.1g		
	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 624kcal 1203kcal たんぱく質 41.3g 51.2g 脂質 29.4g 30.9g 炭水化物 48.9g 174.6g ナトリウム 2056mg 2059mg 食塩相当量 5.2g 5.2g			エネルギー 638kcal 1217kcal たんぱく質 40.8g 50.7g 脂質 33.0g 34.5g 炭水化物 48.1g 173.8g ナトリウム 2113mg 2116mg 食塩相当量 5.4g 5.5g			エネルギー 617kcal 1196kcal たんぱく質 39.2g 49.1g 脂質 32.5g 34.0g 炭水化物 39.9g 165.6g ナトリウム 1917mg 1920mg 食塩相当量 4.8g 4.8g			エネルギー 628kcal 1207kcal たんぱく質 38.8g 48.7g 脂質 30.6g 32.1g 炭水化物 51.8g 177.5g ナトリウム 2220mg 2223mg 食塩相当量 5.7g 5.7g			エネルギー 618kcal 1197kcal たんぱく質 39.7g 49.6g 脂質 31.8g 33.3g 炭水化物 44.1g 169.8g ナトリウム 2046mg 2049mg 食塩相当量 5.2g 5.2g		
合計	エネルギー 822kcal 1401kcal たんぱく質 48.2g 58.1g 脂質 36.4g 37.9g 炭水化物 77.8g 203.5g ナトリウム 2130mg 2133mg 食塩相当量 5.4g 5.4g			エネルギー 839kcal 1418kcal たんぱく質 48.2g 58.1g 脂質 40.0g 41.5g 炭水化物 77.0g 202.7g ナトリウム 2190mg 2193mg 食塩相当量 5.6g 5.7g			エネルギー 814kcal 1393kcal たんぱく質 46.9g 56.8g 脂質 39.5g 41.0g 炭水化物 67.7g 193.4g ナトリウム 1993mg 1996mg 食塩相当量 5.0g 5.0g			エネルギー 827kcal 1406kcal たんぱく質 46.7g 56.6g 脂質 37.6g 39.1g 炭水化物 80.0g 205.7g ナトリウム 2296mg 2299mg 食塩相当量 5.9g 5.9g			エネルギー 819kcal 1398kcal たんぱく質 47.1g 57.0g 脂質 38.8g 40.3g 炭水化物 73.0g 198.7g ナトリウム 2123mg 2126mg 食塩相当量 5.4g 5.4g		
	合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		
	エネルギー 822kcal 1401kcal たんぱく質 48.2g 58.1g 脂質 36.4g 37.9g 炭水化物 77.8g 203.5g ナトリウム 2130mg 2133mg 食塩相当量 5.4g 5.4g			エネルギー 839kcal 1418kcal たんぱく質 48.2g 58.1g 脂質 40.0g 41.5g 炭水化物 77.0g 202.7g ナトリウム 2190mg 2193mg 食塩相当量 5.6g 5.7g			エネルギー 814kcal 1393kcal たんぱく質 46.9g 56.8g 脂質 39.5g 41.0g 炭水化物 67.7g 193.4g ナトリウム 1993mg 1996mg 食塩相当量 5.0g 5.0g			エネルギー 827kcal 1406kcal たんぱく質 46.7g 56.6g 脂質 37.6g 39.1g 炭水化物 80.0g 205.7g ナトリウム 2296mg 2299mg 食塩相当量 5.9g 5.9g			エネルギー 819kcal 1398kcal たんぱく質 47.1g 57.0g 脂質 38.8g 40.3g 炭水化物 73.0g 198.7g ナトリウム 2123mg 2126mg 食塩相当量 5.4g 5.4g		
	合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		
	エネルギー 822kcal 1401kcal たんぱく質 48.2g 58.1g 脂質 36.4g 37.9g 炭水化物 77.8g 203.5g ナトリウム 2130mg 2133mg 食塩相当量 5.4g 5.4g			エネルギー 839kcal 1418kcal たんぱく質 48.2g 58.1g 脂質 40.0g 41.5g 炭水化物 77.0g 202.7g ナトリウム 2190mg 2193mg 食塩相当量 5.6g 5.7g			エネルギー 814kcal 1393kcal たんぱく質 46.9g 56.8g 脂質 39.5g 41.0g 炭水化物 67.7g 193.4g ナトリウム 1993mg 1996mg 食塩相当量 5.0g 5.0g			エネルギー 827kcal 1406kcal たんぱく質 46.7g 56.6g 脂質 37.6g 39.1g 炭水化物 80.0g 205.7g ナトリウム 2296mg 2299mg 食塩相当量 5.9g 5.9g			エネルギー 819kcal 1398kcal たんぱく質 47.1g 57.0g 脂質 38.8g 40.3g 炭水化物 73.0g 198.7g ナトリウム 2123mg 2126mg 食塩相当量 5.4g 5.4g		

※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

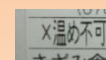


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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29日(月)			9月30日(火)			10月1日(水)			10月2日(木)			10月3日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ナスと蕪の炒め煮 キャベツのミモザサラダ			★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん キャベツの麻婆あんかけ 明太春雨サラダ			★ごはん150g 厚焼玉子 みそポテト 大根なます			★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の中巻炒め パスタのサラダ		
	卵麦 乳麦 麦落			卵麦 乳麦 麦落			卵麦 乳麦 麦落			卵麦 乳麦 麦落			卵麦 乳麦 麦落		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	299kcal	542kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	304kcal	547kcal
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	18.5g	19.1g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	9.4g	10.0g	脂質	18.1g	18.7g
	炭水化物	16.7g	69.5g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	26.6g	79.4g
	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	688mg	689mg
	カリウム	349mg	410mg	カリウム	412mg	473mg	カリウム	291mg	352mg	カリウム	524mg	585mg	カリウム	345mg	406mg
	リン	93mg	158mg	リン	110mg	175mg	リン	93mg	158mg	リン	152mg	217mg	リン	106mg	171mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み マカロニとパプリカのサラダ			★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら ジャガ芋の洋風あんかけ 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん150g メンチカツ キャベツソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 若芽のごま酢和え			★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース オニオンソテー 里芋と小松菜のどろみ煮 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参のレモン煮 一口ナスのオランダ煮 インゲンのごま和え		
	麦 麦 麦 卵麦			麦 麦 麦 卵麦			麦 麦 麦 卵麦			麦 麦 麦 卵麦			麦 麦 麦 卵麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	346kcal	589kcal
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	11.4g	15.5g
	脂質	18.8g	19.4g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	22.8g	23.4g
	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	24.6g	77.4g
	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	623mg	624mg
	カリウム	483mg	544mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	545mg	606mg	カリウム	504mg	565mg
	リン	181mg	246mg	リン	135mg	200mg	リン	127mg	192mg	リン	180mg	245mg	リン	178mg	243mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶) /5g			◎バナナ(缶) /5g			◎黄桃(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎黄桃(缶) /5g		
夕食	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 けんちん煮 ポテトサラダ			★ごはん150g 鶏ガラとじゃが芋の塩こしょう炒め マカロニの和風ソテー 大根と人参のきんぴら			★ごはん150g 鶏のカレー煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ			★ごはん150g 肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め ミックスマカロニサラダ			★ごはん150g サウラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ スープキャベツ さつま芋サラダ		
	卵麦 麦 卵麦			卵麦 麦 卵麦			麦 麦 卵麦			麦 麦 卵麦			麦 麦 卵麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	324kcal	567kcal
	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	12.7g	16.8g
	脂質	25.2g	25.8g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	24.8g	25.4g	脂質	18.6g	19.2g
	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	25.0g	77.8g
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	484mg	485mg
	カリウム	498mg	559mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	531mg	592mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	613mg	674mg
	リン	101mg	166mg	リン	156mg	221mg	リン	161mg	226mg	リン	126mg	191mg	リン	160mg	225mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
合計	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal
	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	31.2g	43.5g
	脂質	62.5g	64.3g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	59.5g	61.3g
	炭水化物	73.6g	232.0g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	79.0g	237.4g	炭水化物	76.2g	234.6g
	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	2326mg	2329mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	1795mg	1798mg
	カリウム	1330mg	1513mg	カリウム	1525mg	1708mg	カリウム	1330mg	1513mg	カリウム	1547mg	1730mg	カリウム	1462mg	1645mg
	リン	375mg	570mg	リン	401mg	596mg	リン	381mg	576mg	リン	458mg	653mg	リン	444mg	639mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.6g
	合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1031kcal 26.3g 62.6g 89.1g 1901mg 1390mg 382mg 4.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1030kcal 31.7g 58.0g 93.0g 2327mg 1582mg 404mg 6.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1045kcal 27.2g 59.5g 99.1g 2196mg 1390mg 388mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1030kcal 30.9g 59.8g 90.5g 1981mg 1603mg 464mg 5.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1038kcal 31.6g 59.6g 91.7g 1798mg 1522mg 451mg 4.5g				

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	9月29日(月)			9月30日(火)			10月1日(水)			10月2日(木)			10月3日(金)		
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル			★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽としらすのおひたし			★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ			★ごはん180g 野菜缶がまほこ けんちん煮 菜の花のソナごま和え		
	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	225kcal	515kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	181kcal	471kcal
	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	6.4g	11.3g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	8.6g	13.5g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	10.0g	10.7g
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	15.3g	78.2g
	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	579mg	580mg
	カリウム	529mg	601mg	カリウム	248mg	320mg	カリウム	461mg	533mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	330mg	402mg
	リン	107mg	184mg	リン	83mg	160mg	リン	151mg	228mg	リン	168mg	245mg	リン	116mg	193mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ チヌの焼肉炒め カボチャとハムのサラダ			★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のボトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ			★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き フロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	22.4g	23.1g	脂質	16.8g	17.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	16.4g	79.3g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	731mg	732mg
	カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	496mg	568mg
	リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	134mg	211mg	リン	217mg	294mg	リン	87mg	164mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ホッケの酒粕焼 ふきのきんぴら 蒸し鶏の炒め物 ポテトマサラダ			◎バナナチップス(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 法蓮草のごま和え			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ブリのごま焼 法蓮草の煮ひたし 金時豆煮 和風サラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのこじゃが芋のアーヒョ		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	336kcal	626kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	13.8g	18.7g
	脂質	13.8g	14.5g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	19.0g	19.7g
	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	25.6g	88.5g
	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	718mg	719mg
	カリウム	504mg	576mg	カリウム	646mg	718mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	445mg	517mg	カリウム	821mg	893mg
	リン	184mg	261mg	リン	96mg	173mg	リン	167mg	244mg	リン	152mg	229mg	リン	208mg	285mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	食塩相当量	1.8g	1.8g
夕食	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal
	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	40.4g	55.1g
	脂質	44.4g	46.5g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	46.1g	48.2g	脂質	45.8g	47.9g
	炭水化物	56.6g	245.3g	炭水化物	58.8g	247.5g	炭水化物	72.7g	261.4g	炭水化物	62.5g	251.2g	炭水化物	57.3g	246.0g
	ナトリウム	1822mg	1825mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2256mg	2259mg	ナトリウム	2028mg	2031mg
	カリウム	1577mg	1793mg	カリウム	1406mg	1622mg	カリウム	1453mg	1669mg	カリウム	1380mg	1596mg	カリウム	1647mg	1863mg
	リン	481mg	712mg	リン	365mg	596mg	リン	452mg	683mg	リン	537mg	768mg	リン	411mg	642mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
合計	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	955kcal	1825kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.2g	55.9g
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	46.0g	48.1g
	炭水化物	79.6g	268.3g	炭水化物	89.3g	278.0g	炭水化物	103.6g	292.3g	炭水化物	85.5g	274.2g	炭水化物	88.2g	276.9g
	ナトリウム	1828mg	1831mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2262mg	2265mg	ナトリウム	2034mg	2037mg
	カリウム	1690mg	1906mg	カリウム	1520mg	1736mg	カリウム	1573mg	1789mg	カリウム	1493mg	1709mg	カリウム	1767mg	1983mg
	リン	493mg	724mg	リン	371mg	602mg	リン	466mg	697mg	リン	549mg	780mg	リン	425mg	656mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		
	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	955kcal	1825kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

「やわらか普通食」 週間献立表

9月29日(月)			9月30日(火)			10月1日(水)			10月2日(木)			10月3日(金)								
朝	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ なすのトロロ生姜煮 フレンチマカロニ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 白菜のとりみ煮 じゃが芋とコーンのコンソメ味 ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 三色炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		卵乳麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース キャベツとベーコンの煮浸し カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 乳麦落 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ひじきの五目煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦					
	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット				
	エネルギー		222kcal	487kcal	エネルギー		93kcal	365kcal	エネルギー		146kcal	414kcal	エネルギー		150kcal	416kcal	エネルギー	113kcal	392kcal	
	たんぱく質		4.0g	9.9g	たんぱく質		5.4g	11.4g	たんぱく質		7.7g	13.5g	たんぱく質		8.6g	14.3g	たんぱく質		3.8g	9.7g
食	脂質		15.0g	15.9g	脂質		2.0g	3.0g	脂質		6.1g	7.0g	脂質		7.3g	8.2g	脂質		6.6g	7.5g
	炭水化物		17.5g	73.9g	炭水化物		14.0g	70.8g	炭水化物		15.3g	71.9g	炭水化物		13.3g	69.6g	炭水化物		9.8g	68.9g
	ナトリウム		619mg	1085mg	ナトリウム		625mg	1066mg	ナトリウム		693mg	1138mg	ナトリウム		636mg	1079mg	ナトリウム		582mg	1023mg
	食塩相当量		1.6g	2.8g	食塩相当量		1.6g	2.7g	食塩相当量		1.8g	2.9g	食塩相当量		1.6g	2.7g	食塩相当量		1.5g	2.6g
昼	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 ピーマンソテー コーンと挽肉の炒め物 オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 乳麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g キャベツメンチ 青じそパスタ ひじきと大豆の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 担々風春雨 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー 大豆と椎茸の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 天津飯の具(関西風) 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		卵乳麦か 乳麦 麦 麦 麦					
	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット				
	エネルギー		180kcal	457kcal	エネルギー		327kcal	604kcal	エネルギー		239kcal	505kcal	エネルギー		265kcal	538kcal	エネルギー		252kcal	519kcal
	たんぱく質		15.9g	22.2g	たんぱく質		10.5g	16.9g	たんぱく質		11.5g	17.3g	たんぱく質		15.7g	21.9g	たんぱく質		10.3g	15.9g
夕	脂質		7.3g	8.3g	脂質		21.1g	22.8g	脂質		9.5g	10.4g	脂質		15.6g	16.6g	脂質		13.9g	14.8g
	炭水化物		13.2g	71.3g	炭水化物		24.9g	81.4g	炭水化物		26.4g	82.7g	炭水化物		16.7g	74.0g	炭水化物		21.3g	77.7g
	ナトリウム		735mg	1176mg	ナトリウム		804mg	1246mg	ナトリウム		856mg	1299mg	ナトリウム		746mg	1188mg	ナトリウム		957mg	1401mg
	食塩相当量		1.9g	3.0g	食塩相当量		2.0g	3.2g	食塩相当量		2.2g	3.3g	食塩相当量		1.9g	3.0g	食塩相当量		2.4g	3.6g
夜	★やわらかごはん180g 豚肉のブルコギ風 切干大根とベーコンの煮物 キャベツと竹輪のおかか和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 菜の花 キャベツと豚肉のカキソース炒め 大根なます ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ごぼうとさつま揚げの炒り煮 マカロニサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ホイコーロー とうふのかに玉あんかけ 切干大根の酢の物 ★味噌汁		麦落 卵麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g ハーブチキンソテー 人参のレモン煮 ジャガイモのそぼろ煮 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		卵 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦					
	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット				
	エネルギー		205kcal	481kcal	エネルギー		217kcal	487kcal	エネルギー		287kcal	559kcal	エネルギー		203kcal	469kcal	エネルギー		288kcal	555kcal
	たんぱく質		12.0g	18.4g	たんぱく質		14.7g	20.4g	たんぱく質		11.8g	17.9g	たんぱく質		12.1g	17.8g	たんぱく質		13.7g	19.4g
合	脂質		7.5g	9.2g	脂質		9.7g	10.6g	脂質		15.2g	16.2g	脂質		9.5g	10.4g	脂質		16.7g	17.6g
	炭水化物		21.9g	78.3g	炭水化物		17.2g	74.0g	炭水化物		23.7g	80.9g	炭水化物		16.1g	72.5g	炭水化物		18.7g	75.0g
	ナトリウム		907mg	1348mg	ナトリウム		861mg	1302mg	ナトリウム		725mg	1166mg	ナトリウム		884mg	1326mg	ナトリウム		621mg	1063mg
	食塩相当量		2.3g	3.4g	食塩相当量		2.2g	3.3g	食塩相当量		1.8g	3.0g	食塩相当量		2.2g	3.4g	食塩相当量		1.6g	2.7g
計	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット
	エネルギー		607kcal	1425kcal	エネルギー		637kcal	1456kcal	エネルギー		672kcal	1478kcal	エネルギー		618kcal	1423kcal	エネルギー		653kcal	1466kcal
	たんぱく質		31.9g	50.5g	たんぱく質		30.6g	48.7g	たんぱく質		31.0g	48.7g	たんぱく質		36.4g	54.0g	たんぱく質		27.8g	45.0g
	脂質		29.8g	33.4g	脂質		32.8g	36.4g	脂質		30.8g	33.6g	脂質		32.4g	35.2g	脂質		37.2g	39.9g
	炭水化物		52.6g	223.5g	炭水化物		56.1g	226.2g	炭水化物		65.4g	235.5g	炭水化物		46.1g	216.1g	炭水化物		49.8g	221.6g
計	ナトリウム		2261mg	3609mg	ナトリウム		2290mg	3614mg	ナトリウム		2274mg	3603mg	ナトリウム		2266mg	3593mg	ナトリウム		2160mg	3487mg
	食塩相当量		5.8g	9.2g	食塩相当量		5.8g	9.2g	食塩相当量		5.8g	9.2g	食塩相当量		5.7g	9.1g	食塩相当量		5.5g	8.9g

「刻み食」 週間献立表

9月29日(月)			9月30日(火)			10月1日(水)			10月2日(木)			10月3日(金)			
朝 食	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ なすのトロトロ生姜煮 フレンチマカロニ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 白菜のとりみ煮 じゃが芋とコーンのコンソメ味 ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 三色炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		卵乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g オムレツイタリアンソース キャベツとベーコンの煮浸し カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 乳麦落 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう ひじきの五目煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	93kcal	252kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	113kcal	272kcal
	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	3.8g	7.5g
	脂質	15.0g	15.7g	脂質	2.0g	2.7g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	6.6g	7.3g
	炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	14.0g	47.0g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	9.8g	42.8g
	ナトリウム	619mg	1059mg	ナトリウム	625mg	1065mg	ナトリウム	693mg	1133mg	ナトリウム	636mg	1076mg	ナトリウム	582mg	1022mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食	★全粥240g サワラのごま焼 ピーマンソテー コーンと挽肉の炒め物 オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 乳麦か 麦 麦	★全粥240g キャベツメンチ 青じそパスタ ひじきと大豆の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 担々風春雨 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー 大豆と椎茸の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 天津飯の具(関西風) 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 煮し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		卵乳麦か 乳麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	180kcal	339kcal	エネルギー	327kcal	486kcal	エネルギー	239kcal	398kcal	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	252kcal	411kcal
	蛋白質	15.9g	19.6g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	15.7g	19.4g	蛋白質	10.3g	14.0g
	脂質	7.3g	8.0g	脂質	21.1g	21.8g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	13.9g	14.6g
	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	24.9g	57.9g	炭水化物	26.4g	59.4g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	21.3g	54.3g
	ナトリウム	735mg	1175mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	856mg	1296mg	ナトリウム	746mg	1186mg	ナトリウム	957mg	1397mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.6g	
夕 食	★全粥240g 豚肉のブルコギ風 切干大根とベーコンの煮物 キャベツと竹輪のおかか和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 菜の花 キャベツと豚肉のカキソース炒め 大根なます ★味噌汁		卵麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ごぼうとさつま揚げの炒り煮 マカロニサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ホイコーロー とうふのかに玉あんかけ 切干大根の酢の物 ★味噌汁		麦落 卵麦か 麦 麦	★全粥240g ハーブチキンソテー 人参のレモン煮 ジャガイモのそぼろ煮 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		卵 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	205kcal	364kcal	エネルギー	217kcal	376kcal	エネルギー	287kcal	446kcal	エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	288kcal	447kcal
	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	13.7g	17.4g
	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	16.7g	17.4g
	炭水化物	21.9g	54.9g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	23.7g	56.7g	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	18.7g	51.7g
	ナトリウム	907mg	1347mg	ナトリウム	861mg	1301mg	ナトリウム	725mg	1165mg	ナトリウム	884mg	1324mg	ナトリウム	621mg	1061mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	607kcal	1084kcal	エネルギー	637kcal	1114kcal	エネルギー	672kcal	1149kcal	エネルギー	618kcal	1095kcal	エネルギー	653kcal	1130kcal
	蛋白質	31.9g	43.0g	蛋白質	30.6g	41.7g	蛋白質	31.0g	42.1g	蛋白質	36.4g	47.5g	蛋白質	27.8g	38.9g
	脂質	29.8g	31.9g	脂質	32.8g	34.9g	脂質	30.8g	32.9g	脂質	32.4g	34.5g	脂質	37.2g	39.3g
	炭水化物	52.6g	151.6g	炭水化物	56.1g	155.1g	炭水化物	65.4g	164.4g	炭水化物	46.1g	145.1g	炭水化物	49.8g	148.8g
	ナトリウム	2261mg	3581mg	ナトリウム	2290mg	3610mg	ナトリウム	2274mg	3594mg	ナトリウム	2266mg	3586mg	ナトリウム	2160mg	3480mg
	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.9g

★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

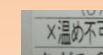


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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29日(月)		9月30日(火)		10月1日(水)		10月2日(木)		10月3日(金)	
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	五目豆腐煮	乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	五色煮	乳麦	がんと煮	麦	肉団子の甘酢煮
	野菜の三杯酢	麦	一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	昆布の佃煮
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	92kcal	266kcal
	たんぱく質	2.1g	5.9g	たんぱく質	2.9g	6.7g	たんぱく質	1.5g	5.3g
	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	3.9g	4.6g
	炭水化物	13.6g	52.0g	炭水化物	10.3g	48.7g	炭水化物	12.1g	50.5g
	ナトリウム	575mg	1098mg	ナトリウム	547mg	1070mg	ナトリウム	515mg	1038mg
	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g
	エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	136kcal	310kcal	エネルギー	136kcal	310kcal
	たんぱく質	2.9g	6.7g	たんぱく質	2.9g	6.7g	たんぱく質	2.9g	6.7g
	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.6g	7.3g
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	とんかつ	卵乳麦	白身の味噌煮
	大根と椎茸の煮物	麦	ふきの煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	黒豆煮	乳麦	五色煮豆
	青菜のおひたし	乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	大根煮	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草のおひたし
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)
	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	188kcal	362kcal
	たんぱく質	6.8g	10.6g	たんぱく質	7.8g	11.6g	たんぱく質	6.6g	10.4g
	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	10.0g	10.7g
	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.0g	55.4g
	ナトリウム	728mg	1251mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	748mg	1271mg
食	エネルギー	227kcal	401kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	227kcal	401kcal
	たんぱく質	5.5g	9.3g	たんぱく質	10.5g	14.3g	たんぱく質	5.5g	9.3g
	脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	13.8g	14.5g
	炭水化物	20.1g	58.5g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	20.1g	58.5g
	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	897mg	1420mg	ナトリウム	680mg	1203mg
	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.7g	3.1g
	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	187kcal	361kcal
	たんぱく質	10.5g	14.3g	たんぱく質	10.5g	14.3g	たんぱく質	10.5g	14.3g
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	7.4g	8.1g
	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	19.6g	58.0g
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦	鶏肉のデミソース煮
	鶏肉のすき焼き煮	麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	ひじき煮
	金時豆の煮物	乳麦	大根なます	麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	若芽とパインの酢の物	麦	大根とベーコンの煮物
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)
	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	234kcal	408kcal
	たんぱく質	7.8g	11.6g	たんぱく質	3.2g	7.0g	たんぱく質	7.4g	11.2g
	脂質	5.9g	6.6g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g
	炭水化物	21.9g	60.3g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.7g	54.1g
	ナトリウム	616mg	1139mg	ナトリウム	789mg	1312mg	ナトリウム	766mg	1289mg
食	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	173kcal	347kcal
	たんぱく質	6.7g	10.5g	たんぱく質	6.7g	10.5g	たんぱく質	6.7g	10.5g
	脂質	9.5g	10.2g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	9.5g	10.2g
	炭水化物	15.9g	54.3g	炭水化物	15.9g	54.3g	炭水化物	15.9g	54.3g
	ナトリウム	732mg	1255mg	ナトリウム	732mg	1255mg	ナトリウム	732mg	1255mg
	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g
	エネルギー	414kcal	936kcal	エネルギー	397kcal	919kcal	エネルギー	514kcal	1036kcal
	たんぱく質	16.7g	28.1g	たんぱく質	13.9g	25.3g	たんぱく質	15.5g	26.9g
	脂質	16.3g	18.4g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.5g	31.6g
	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	44.8g	160.0g
合	エネルギー	414kcal	936kcal	エネルギー	397kcal	919kcal	エネルギー	514kcal	1036kcal
	たんぱく質	16.7g	28.1g	たんぱく質	13.9g	25.3g	たんぱく質	15.5g	26.9g
	脂質	16.3g	18.4g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.5g	31.6g
	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	44.8g	160.0g
	ナトリウム	1919mg	3488mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2029mg	3598mg
	食塩相当量	5.0g	8.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g
	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal
	たんぱく質	16.6g	28.0g	たんぱく質	20.1g	31.5g	たんぱく質	16.6g	28.0g
	脂質	28.1g	30.2g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	28.1g	30.2g
	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	52.7g	167.9g	炭水化物	53.4g	168.6g
計	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal
	たんぱく質	16.6g	28.0g	たんぱく質	20.1g	31.5g	たんぱく質	16.6g	28.0g
	脂質	28.1g	30.2g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	28.1g	30.2g
	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	52.7g	167.9g	炭水化物	53.4g	168.6g
	ナトリウム	1903mg	3472mg	ナトリウム	2207mg	3776mg	ナトリウム	1903mg	3472mg
	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	4.8g	8.8g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

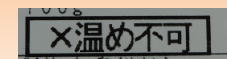
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



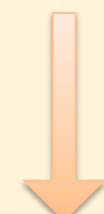
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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