

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

10月6日(月)		10月7日(火)		10月8日(水)		10月9日(木)		10月10日(金)	
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(若芽・巻麩)	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナツ味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 麦 和風サラダ 卵麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵乳麦 卵乳麦 麦
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
	2.5g 165kcal 9.8g 7.2g 16.3g 742mg 1.9g	2.5g 427kcal 15.5g 8.1g 72.1g 993mg 2.5g	2.5g 177kcal 10.9g 8.0g 70.0g 658mg 1.7g	2.5g 431kcal 15.9g 8.8g 70.0g 806mg 2.1g	2.5g 184kcal 11.3g 8.6g 71.0g 656mg 1.7g	2.5g 443kcal 16.6g 9.9g 71.5g 846mg 2.2g	2.5g 193kcal 13.9g 8.2g 16.5g 591mg 1.5g	2.5g 455kcal 19.6g 9.1g 72.2g 817mg 2.1g	2.5g 185kcal 8.8g 10.1g 15.2g 743mg 1.9g
	★ごはん150g サツマイモの味噌煮 チンゲン菜とビーマンのソテー ^{レタス} 鶏と蓮根のピリ辛煮 キヤロツトラペー ^{レタス} ★味噌汁(白菜・なめこ)	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キヤウツトラペー ^{レタス} ★味噌汁(しめじ・切干)	★ごはん150g メンチカツ フロッティ ^{レタス} キヤウツトラペー ^{レタス} ★味噌汁(揚げ・なめこ)	★ごはん150g 卵乳麦 卵麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリのこま焼 塩ゆでアスパラ キヤウツトラペー ^{レタス} ★味噌汁(小松菜・切干)	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ^{レタス} 野菜のチリソース煮 ★味噌汁(えのき・おつゆ麩)	★ごはん150g 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ^{レタス} 野菜のチリソース煮 ★味噌汁(えのき・おつゆ麩)	★ごはん150g 麦 麦 麦 麦
	2.4g 248kcal 16.4g 11.0g 18.7g 733mg 1.9g	2.4g 504kcal 21.5g 11.8g 73.6g 960mg 2.4g	2.4g 239kcal 13.8g 13.1g 17.0g 784mg 2.0g	2.4g 494kcal 18.9g 13.9g 17.0g 1010mg 2.6g	2.4g 231kcal 9.5g 13.1g 18.3g 589mg 1.5g	2.4g 497kcal 15.3g 14.7g 73.2g 815mg 2.1g	2.4g 210kcal 15.9g 10.8g 11.3g 755mg 1.9g	2.4g 466kcal 21.0g 11.6g 66.0g 983mg 2.5g	2.4g 248kcal 17.5g 12.6g 15.6g 722mg 1.8g
	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g
	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め せんまいとミニチの煮物 大根の野菜あんかけ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) ★味噌汁(豆腐・白菜)	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のさんひら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)	★ごはん150g 鶏肉マスター ^{レタス} 人参グラッセ プロッコリーのベベロンチーノ 三色野菜ナムル ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	★ごはん150g 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 麦 麦 麦 麦 麦
	2.2g 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g	2.2g 464kcal 21.2g 12.3g 64.0g 884mg 2.2g	2.2g 219kcal 14.9g 10.3g 64.0g 701mg 1.8g	2.2g 483kcal 20.5g 11.2g 72.6g 928mg 2.4g	2.2g 223kcal 18.4g 8.5g 16.1g 793mg 2.0g	2.2g 484kcal 23.8g 9.5g 71.2g 1021mg 2.6g	2.2g 218kcal 17.9g 13.2g 71.2g 730mg 2.3g	2.2g 477kcal 21.0g 14.5g 66.4g 895mg 2.3g	2.2g 183kcal 19.7g 9.7g 8.4g 584mg 2.1g
	2.2g 623kcal 42.3g 29.7g 44.6g 2211mg 5.7g	2.2g 635kcal 58.2g 32.2g 49.5g 2837mg 5.5g	2.2g 608kcal 39.6g 31.4g 214.2g 2143mg 1.7g	2.2g 638kcal 55.3g 33.9g 215.9g 2744mg 1.7g	2.2g 642kcal 55.7g 34.1g 215.9g 2038mg 2.6g	2.2g 621kcal 42.6g 30.2g 51.4g 2682mg 6.9g	2.2g 621kcal 58.5g 34.1g 40.2g 2076mg 6.9g	2.2g 616kcal 40.6g 32.2g 40.2g 2076mg 5.3g	2.2g 616kcal 56.8g 35.2g 204.6g 2695mg 6.9g
	2.2g 830kcal 48.4g 36.8g 76.5g 2285mg 5.9g	2.2g 1602kcal 64.3g 39.3g 241.6g 2911mg 7.3g	2.2g 832kcal 47.3g 38.4g 77.3g 2219mg 5.7g	2.2g 1605kcal 63.0g 40.9g 242.0g 2820mg 7.3g	2.2g 839kcal 46.6g 37.2g 80.3g 2115mg 5.4g	2.2g 1625kcal 63.1g 41.1g 244.8g 2759mg 7.1g	2.2g 819kcal 49.5g 37.2g 69.1g 2150mg 5.4g	2.2g 1596kcal 65.4g 42.2g 233.5g 2769mg 7.1g	2.2g 817kcal 64.2g 39.4g 68.1g 2126mg 5.4g
合計(間食込)	2.2g 830kcal 48.4g 36.8g 76.5g 2285mg 5.9g	2.2g 1602kcal 64.3g 39.3g 241.6g 2911mg 7.3g	2.2g 832kcal 47.3g 38.4g 77.3g 2219mg 5.7g	2.2g 1605kcal 63.0g 40.9g 242.0g 2820mg 7.3g	2.2g 839kcal 46.6g 37.2g 80.3g 2115mg 5.4g	2.2g 1625kcal 63.1g 41.1g 244.8g 2759mg 7.1g	2.2g 819kcal 49.5g 37.2g 69.1g 2150mg 5.4g	2.2g 1597kcal 64.2g 39.4g 68.1g 2727mg 7.0g	2.2g 817kcal 64.2g 39.4g 68.1g 2727mg 6.8g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

10月6日(月)		10月7日(火)		10月8日(水)		10月9日(木)		10月10日(金)												
★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け	麦 麦 麦	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナツ味噌和え	乳麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え	麦 麦 和風サラダ	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風サラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵											
朝食	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 165kcal 9.8g 7.2g 16.3g 742mg 1.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 358kcal 13.1g 7.7g 58.2g 743mg 1.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 177kcal 10.9g 8.0g 16.0g 658mg 1.7g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 370kcal 14.2g 8.5g 57.9g 659mg 1.7g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 184kcal 11.3g 8.6g 17.0g 656mg 1.7g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 377kcal 14.6g 9.1g 58.9g 657mg 1.7g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 193kcal 13.9g 8.2g 16.5g 591mg 1.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 386kcal 17.2g 8.7g 58.4g 592mg 1.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 185kcal 8.8g 10.1g 15.2g 743mg 1.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 378kcal 12.1g 10.6g 57.1g 744mg 1.9g
昼食	★ごはん120g サツマイモの味噌煮 チンゲン菜とビーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キヤロットラペ	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キヤベツと卵の塩レモンバスター [※] キヤロットラペ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g メンチカツ フロッティ キヤベツと卵の塩レモンバスター [※] キヤロットラペ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g ブリのこま焼 塩ゆでアスパラ キヤベツと卵の塩レモンバスター [※] キヤロットラペ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー [※] 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー [※] 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー [※] 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー [※] 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー [※] 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物	麦 麦 麦 麦		
間食	○牛乳180g ○りんご150g	○牛乳180g ○グレープフルーツ200g	○牛乳180g ○キウイフルーツ150g	○牛乳180g ○バナナ90g	○牛乳180g ○キウイフルーツ150g	○牛乳180g ○キウイフルーツ150g	○牛乳180g ○バナナ90g	○牛乳180g ○キウイフルーツ150g	○牛乳180g ○バナナ90g	○牛乳180g ○キウイフルーツ150g	○牛乳180g ○バナナ90g	○牛乳180g ○キウイフルーツ150g	○牛乳180g ○バナナ90g	○牛乳180g ○キウイフルーツ150g	○牛乳180g ○バナナ90g	○牛乳180g ○キウイフルーツ150g	○牛乳180g ○バナナ90g	○牛乳180g ○キウイフルーツ150g	○牛乳180g ○バナナ90g	
夕食	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め せんまいとミニチの煮物 麩の野菜あんかけ	麦 乳麦 麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のさんひら インゲンの生姜炒め	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉マスター [※] 人参グラッセ 三色野菜ナムル	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 自身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦	★ごはん120g 自身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦	★ごはん120g 自身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦	★ごはん120g 自身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦	★ごはん120g 自身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦	★ごはん120g 自身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦
合計	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 403kcal 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 1.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 219kcal 14.9g 10.3g 16.5g 701mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 412kcal 18.2g 10.8g 58.4g 702mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 223kcal 18.4g 8.5g 16.1g 793mg 2.0g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 416kcal 21.7g 9.0g 58.0g 794mg 2.0g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 218kcal 12.8g 13.2g 12.4g 730mg 1.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 411kcal 16.1g 13.7g 54.3g 731mg 1.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 218kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 376kcal 17.6g 10.2g 50.3g 585mg 1.5g
合計(間食込)	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 623kcal 42.3g 29.7g 44.6g 2211mg 5.7g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 1202kcal 52.2g 31.2g 170.3g 2214mg 5.7g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 635kcal 39.6g 31.4g 49.5g 2143mg 5.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 1214kcal 49.5g 32.9g 175.2g 2146mg 5.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 638kcal 39.2g 30.2g 51.4g 2038mg 5.2g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 1217kcal 49.1g 31.7g 177.1g 2041mg 5.2g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 621kcal 39.2g 30.2g 40.2g 2041mg 5.2g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 1200kcal 52.5g 33.7g 165.9g 2076mg 5.2g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 616kcal 40.6g 32.4g 39.2g 2079mg 5.2g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 1195kcal 50.5g 33.9g 164.9g 2049mg 5.2g

※献立は予告な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。

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。

※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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

10月6日(月)		10月7日(火)		10月8日(水)		10月9日(木)		10月10日(金)				
★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース コンニャクの辛味炒め ホテトマサラダ	卵麦 卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん きんぴら キャベツのピリ辛マヨネーズ 卵麦	卵麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し パインキヤロットラペ 卵麦	卵麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のナミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 ボティビーンズサラダ 卵麦	卵麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐のソテーあんかけ スイートパンプ キャベツと若芽のごまマヨネーズ 卵麦	麦 麦 卵麦			
朝食	おかず 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	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 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	おかず 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	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 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	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 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	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
昼食	★ごはん150g まぐろカツ 塩ゆでアスパラ ナスの炒り煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え	麦 麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g ハッシュドポークのルー 大根とひじきの煮物 マセドニアンサラダ 卵麦	麦 麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g マーボーなす パスタのクリーム煮 わかめとパプリカの和え物 卵麦	麦 麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 鰯の竜田揚 ふきのさんひら 春雨と鶏肉の炒め煮 大根の甘酢漬け 卵麦	麦 麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g チキンヒカタ トマトソース 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ 卵乳麦			
間食	おかず 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	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 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	おかず 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	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 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	おかず 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	おかず 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	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
夕食	◎黄桃(缶) ★ごはん150g チキンクリームシチュー 人参の炒り煮 大根のマヨネーズ和え	1.7g 麦 卵麦 卵麦	◎みかん(缶) ★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 和風サラダ	1.7g 麦 麦 卵	◎バイナップル(缶) ★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー かぼちゃのコマ煮 コールスローサラダ	1.7g 麦 麦 麦 卵乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん150g ロールキャベツと彩り野菜のボトフ れんこんの土佐煮 マカロニサラダ 卵乳麦	1.7g 麦 麦 麦 卵乳麦	◎みかん(缶) ★ごはん150g 野菜コロッケ チンケン菜ソテー [※] 人参とさつま揚げの金平 ごぼうのおかかマヨサラダ 卵麦			
合計	おかず 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	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
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	1751kcal 26.7g 61.0g 77.8g 1902mg 1322mg 432mg 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	1756kcal 26.4g 55.8g 89.5g 2134mg 1396mg 365mg 5.4g	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	1028kcal 38.7g 57.6g 248.0g 2137mg 1579mg 560mg 5.4g	1757kcal 28.1g 58.0g 259.5g 2157mg 1584mg 348mg 5.5g	1026kcal 40.1g 59.7g 84.1g 2160mg 1767mg 543mg 5.5g	1755kcal 29.5g 59.7g 242.5g 2161mg 1743mg 409mg 4.7g	1025kcal 41.8g 59.9g 236.0g 1844mg 1426mg 604mg 4.7g	1754kcal 25.2g 58.1g 236.0g 1847mg 1426mg 373mg 4.2g	1754kcal 37.5g 59.3g 236.0g 1656mg 1480mg 568mg 4.2g

※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。



△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60g管理食) 週間献立表

10月6日(月)		10月7日(火)		10月8日(水)		10月9日(木)		10月10日(金)			
★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 カリフラワーの煮物 ミックスマカラニサラダ	乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 青菜のわさび和え	卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 コンニャクの辛味炒め 玉子スパサラダ	麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 千草焼き 五色煮豆 青のりボテトサラダ	麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 白菜のスープ煮 キャベツのミモザサラダ	乳麦 乳麦 卵麦		
朝食	おかず 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	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 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	おかず 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	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 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	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 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	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーク ケチャップ(小袋) 人参フツセ 大根と鶏肉のマーマリン風味 キャベツの土佐煮	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 オクラのペペロンチノ 切干大根とじらすの煮物 コシジサラダ	麦 麦 麦 麦 卵麦	★ごはん180g 肉丼の具 里芋の和風クリーム煮 イシグロのこま和え	麦 麦 麦 麦 卵麦	★ごはん180g ブリの磯辺焼 フロッコリー 蒸し鶏の炒め物 揚げじゃがの煮っころがし	麦 麦 麦 麦 卵麦	
間食	○黄桃(缶)150g ★ごはん180g えひ主子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風	○ハイナップル(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 油揚げの玉子どじ 切干と葉の花のおひたし	○みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちかんも煮 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	○黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	○ハイナップル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	○ハイナップル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	○黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	○ハイナップル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	○ハイナップル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え		
夕食	おかず 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	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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		
合計	おかず 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	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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		
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	1935kcal 40.3g 47.1g 85.1g 2244mg 1500mg 491mg 5.7g	1805kcal 55.0g 49.2g 273.8g 2247mg 1716mg 722mg 5.7g	886kcal 39.6g 45.4g 80.5g 1877mg 1726mg 582mg 4.8g	1756kcal 54.3g 47.5g 269.2g 1880mg 1942mg 813mg 4.8g	906kcal 39.4g 47.5g 77.2g 1848mg 1355mg 351mg 4.7g	1776kcal 54.1g 49.6g 265.9g 1851mg 1571mg 582mg 4.7g	961kcal 39.7g 43.0g 103.4g 2003mg 1709mg 554mg 5.0g	1831kcal 54.4g 45.1g 292.1g 2006mg 1925mg 785mg 5.0g	889kcal 39.5g 46.0g 79.4g 1777mg 1708mg 510mg 4.5g	1759kcal 54.2g 48.1g 268.1g 1780mg 1924mg 741mg 4.6g

※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。

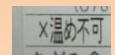
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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



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。

「やわらか普通食」週間献立表

10月6日(月)		10月7日(火)		10月8日(水)		10月9日(木)		10月10日(金)	
★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと人参の甘露煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 蕪のとろとろ煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ブロッコリーの卵とじ 一夜漬(大根人参) ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大根とウインナーの洋風煮 なめことじやが芋の煮物 きんぴら ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の味噌炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 卵麦 麦 麦
朝食									
栄養価 エネルギー	おかずセット 158kcal	フルセット 424kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 168kcal	フルセット 449kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 150kcal	フルセット 417kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	6.1g	11.7g	蛋白質	7.4g	13.7g	蛋白質	10.4g	16.3g	蛋白質
脂質	8.6g	9.5g	脂質	10.2g	11.2g	脂質	7.9g	8.8g	脂質
炭水化物	15.1g	71.1g	炭水化物	13.2g	72.3g	炭水化物	10.0g	66.7g	炭水化物
ナトリウム	709mg	1151mg	ナトリウム	620mg	1061mg	ナトリウム	516mg	958mg	ナトリウム
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量
昼食									
★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま味噌炒め 枝豆入り麻婆なす 青菜のわさび和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 五目うの花 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 菜の花 ナスの挽肉炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 塩枝豆 豚肉のチリソース炒め カリフラワーの胡麻マヨ和え ★味噌汁	卵麦 麦 鹽枝豆 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 青じそパスタ 五目炒め煮 パンバンジーサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦落 乳麦 麦
栄養価 エネルギー	おかずセット 295kcal	フルセット 560kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 193kcal	フルセット 464kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 238kcal	フルセット 503kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	11.9g	17.7g	蛋白質	10.6g	16.4g	蛋白質	13.9g	19.6g	蛋白質
脂質	21.7g	22.6g	脂質	8.3g	9.2g	脂質	13.3g	14.2g	脂質
炭水化物	14.1g	70.5g	炭水化物	20.2g	77.5g	炭水化物	16.5g	72.5g	炭水化物
ナトリウム	797mg	1263mg	ナトリウム	809mg	1251mg	ナトリウム	873mg	1339mg	ナトリウム
食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量
夕食									
★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜とビーマンのソテー ¹ 豚肉とじやが芋のキムチ炒め 梅和えスパゲティ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g おふくろカレーのルー 麩の野菜あんかけ 春雨の酢の物 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 炒り豆腐 パスタのサラダ ★味噌汁	卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身フライ 法蓮草ソテー ¹ 卵乳麦 切干大根のカレーきんぴら オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦 麦
栄養価 エネルギー	おかずセット 175kcal	フルセット 458kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 277kcal	フルセット 543kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 238kcal	フルセット 519kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	14.2g	21.0g	蛋白質	10.3g	15.9g	蛋白質	7.4g	13.9g	蛋白質
脂質	5.8g	7.6g	脂質	14.8g	15.7g	脂質	11.0g	12.7g	脂質
炭水化物	16.9g	74.2g	炭水化物	25.3g	81.7g	炭水化物	26.7g	84.0g	炭水化物
ナトリウム	725mg	1166mg	ナトリウム	964mg	1406mg	ナトリウム	941mg	1382mg	ナトリウム
食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量
合計									
栄養価 エネルギー	おかずセット 628kcal	フルセット 1442kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 638kcal	フルセット 1456kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 626kcal	フルセット 1439kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	32.2g	50.4g	蛋白質	28.3g	46.0g	蛋白質	31.7g	49.8g	蛋白質
脂質	36.1g	39.7g	脂質	33.3g	36.1g	脂質	32.2g	35.7g	脂質
炭水化物	46.1g	215.8g	炭水化物	58.7g	231.5g	炭水化物	53.2g	223.2g	炭水化物
ナトリウム	2231mg	3580mg	ナトリウム	2393mg	3718mg	ナトリウム	2330mg	3679mg	ナトリウム
食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付ません。

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



このマークが目印

- 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。

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

「刻み食」週間献立表

10月6日(月)		10月7日(火)		10月8日(水)		10月9日(木)		10月10日(金)											
朝食	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと人参の甘露煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 蕪のとろとろ煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 ブロッコリーの卵とじ 一夜漬(大根人参) ★味噌汁	★全粥240g 大根とウインナーの洋風煮 卵乳麦 きんぴら ★味噌汁	★全粥240g キャベツと豚肉の味噌炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	★全粥240g 麦 卵麦 麦	★全粥240g 麦 卵麦 麦	★全粥240g 麦 卵麦 麦	★全粥240g 麦 卵麦 麦										
昼食	栄養価 エネルギー 158kcal 蛋白質 6.1g 脂質 8.6g 炭水化物 15.1g ナトリウム 709mg 食塩相当量 1.8g	栄養価 エネルギー 168kcal 蛋白質 7.4g 脂質 9.3g 炭水化物 48.1g ナトリウム 1149mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 150kcal 蛋白質 11.1g 脂質 10.9g 炭水化物 13.2g ナトリウム 620mg 食塩相当量 1.6g	栄養価 エネルギー 309kcal 蛋白質 14.1g 脂質 8.6g 炭水化物 46.2g ナトリウム 1060mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 エネルギー 116kcal 蛋白質 3.4g 脂質 4.0g 炭水化物 43.0g ナトリウム 516mg 食塩相当量 1.3g	栄養価 エネルギー 275kcal 蛋白質 7.1g 脂質 4.7g 炭水化物 50.5g ナトリウム 956mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 エネルギー 169kcal 蛋白質 9.1g 脂質 7.3g 炭水化物 16.7g ナトリウム 1048mg 食塩相当量 1.5g	栄養価 エネルギー 328kcal 蛋白質 12.8g 脂質 8.0g 炭水化物 49.7g ナトリウム 690mg 食塩相当量 1.8g	★全粥240g 麦 照焼チキン オクラのペペロンチーノ ★味噌汁	★全粥240g 麦 赤魚のみぞれ煮 菜の花 ★味噌汁	★全粥240g 麦 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ ★味噌汁	★全粥240g 麦 卵麦 青じそパスタ ★味噌汁	★全粥240g 麦 卵麦 青じそパスタ ★味噌汁	★全粥240g 麦 オニオンソースハンバーグ 五目炒め煮 ★味噌汁	★全粥240g 麦 卵麦 五目炒め煮 ★味噌汁	★全粥240g 麦 卵麦 パンバンジーサラダ ★味噌汁	★全粥240g 麦 麦		
夕食	栄養価 エネルギー 295kcal 蛋白質 11.9g 脂質 21.7g 炭水化物 14.1g ナトリウム 797mg 食塩相当量 2.0g	栄養価 エネルギー 454kcal 蛋白質 15.6g 脂質 22.4g 炭水化物 47.1g ナトリウム 1237mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 エネルギー 193kcal 蛋白質 10.6g 脂質 8.3g 炭水化物 20.2g ナトリウム 809mg 食塩相当量 2.1g	栄養価 エネルギー 352kcal 蛋白質 14.3g 脂質 9.0g 炭水化物 53.2g ナトリウム 1249mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 238kcal 蛋白質 13.9g 脂質 13.3g 炭水化物 16.5g ナトリウム 873mg 食塩相当量 2.2g	栄養価 エネルギー 397kcal 蛋白質 17.6g 脂質 14.0g 炭水化物 49.5g ナトリウム 1313mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 エネルギー 233kcal 蛋白質 12.3g 脂質 12.4g 炭水化物 17.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g	栄養価 エネルギー 392kcal 蛋白質 16.0g 脂質 13.1g 炭水化物 50.4g ナトリウム 1118mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 エネルギー 226kcal 蛋白質 13.0g 脂質 8.0g 炭水化物 21.9g ナトリウム 746mg 食塩相当量 1.9g	★全粥240g 麦 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参のきんぴら 春雨の五目炒め 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	★全粥240g 麦 乳麦 乳麦か 麦 麦 麦	★全粥240g 麦 おふくろカレーのルー 麺の野菜あんかけ 春雨の酢の物 梅和えスパゲティ ★味噌汁	★全粥240g 麦 卵麦 卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 麦 白身フライ 炒り豆腐 パスタのサラダ ★味噌汁	★全粥240g 麦 卵麦 卵麦 卵麦 麦 ★味噌汁	★全粥240g 麦 卵麦 卵麦 卵麦 麦 ★味噌汁	★全粥240g 麦 卵麦 卵麦 卵麦 麦 ★味噌汁	★全粥240g 麦 麦	
合計	栄養価 エネルギー 175kcal 蛋白質 14.2g 脂質 5.8g 炭水化物 16.9g ナトリウム 725mg 食塩相当量 1.8g	栄養価 エネルギー 334kcal 蛋白質 17.9g 脂質 6.5g 炭水化物 49.9g ナトリウム 1165mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 277kcal 蛋白質 10.3g 脂質 14.8g 炭水化物 25.3g ナトリウム 964mg 食塩相当量 2.5g	栄養価 エネルギー 436kcal 蛋白質 14.0g 脂質 15.5g 炭水化物 58.3g ナトリウム 1404mg 食塩相当量 3.6g	栄養価 エネルギー 238kcal 蛋白質 7.4g 脂質 11.0g 炭水化物 26.7g ナトリウム 941mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 エネルギー 397kcal 蛋白質 11.1g 脂質 11.7g 炭水化物 59.7g ナトリウム 1381mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 エネルギー 280kcal 蛋白質 11.8g 脂質 14.1g 炭水化物 26.1g ナトリウム 925mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 エネルギー 439kcal 蛋白質 15.5g 脂質 14.8g 炭水化物 59.1g ナトリウム 1365mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 エネルギー 286kcal 蛋白質 9.1g 脂質 18.4g 炭水化物 21.5g ナトリウム 776mg 食塩相当量 2.0g	★全粥240g フルセット エネルギー 628kcal 蛋白質 32.2g 脂質 36.1g 炭水化物 46.1g ナトリウム 2231mg 食塩相当量 5.6g	★全粥240g フルセット エネルギー 1105kcal 蛋白質 43.3g 脂質 38.2g 炭水化物 145.1g ナトリウム 3551mg 食塩相当量 9.0g	★全粥240g フルセット エネルギー 638kcal 蛋白質 28.3g 脂質 33.3g 炭水化物 58.7g ナトリウム 2393mg 食塩相当量 6.2g	★全粥240g フルセット エネルギー 1115kcal 蛋白質 39.4g 脂質 35.4g 炭水化物 157.7g ナトリウム 3713mg 食塩相当量 9.5g	★全粥240g フルセット エネルギー 626kcal 蛋白質 31.7g 脂質 32.2g 炭水化物 53.2g ナトリウム 3650mg 食塩相当量 5.9g	★全粥240g フルセット エネルギー 1103kcal 蛋白質 42.8g 脂質 34.3g 炭水化物 152.2g ナトリウム 2211mg 食塩相当量 9.2g	★全粥240g フルセット エネルギー 629kcal 蛋白質 27.5g 脂質 30.5g 炭水化物 61.0g ナトリウム 3531mg 食塩相当量 5.6g	★全粥240g フルセット エネルギー 1106kcal 蛋白質 38.6g 脂質 32.6g 炭水化物 160.0g ナトリウム 3531mg 食塩相当量 9.0g	★全粥240g フルセット エネルギー 681kcal 蛋白質 31.2g 脂質 33.7g 炭水化物 60.1g ナトリウム 2212mg 食塩相当量 5.7g	★全粥240g フルセット エネルギー 1158kcal 蛋白質 42.3g 脂質 35.8g 炭水化物 159.1g ナトリウム 3532mg 食塩相当量 9.0g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

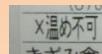
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「ムース食」週間献立表

	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)		
朝食	★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵麦 乳麦 若竹煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 金時豆の煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g プロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ) 麦	きのこの玉子とじ 卵乳麦 一夜漬 ★味噌汁(とろみ) 麦	
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 278kcal 8.3g 6.3g 47.0g 1128mg 1.5g	おかげセット 95kcal 4.4g 2.4g 16.4g 437mg 2.9g	おかげセット 269kcal 95kcal 8.2g 3.1g 54.8g 960mg 食塩相当量	おかげセット 269kcal 107kcal 6.1g 4.7g 12.4g 527mg 1.3g	おかげセット 281kcal エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 71kcal 245kcal 9.0g 4.9g 11.7g 505mg 2.7g
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 104kcal 4.5g 5.6g 8.6g 605mg 1.5g	おかげセット 269kcal 4.4g 2.4g 16.4g 1128mg 1.1g	おかげセット 269kcal 95kcal 4.0g 4.7g 12.4g 527mg 2.4g	おかげセット 107kcal 281kcal 5.2g 4.2g 50.1g 1050mg 2.7g	おかげセット 71kcal 245kcal 3.2g 2.8g 9.4g 555mg 2.7g	おかげセット 71kcal 245kcal 7.0g 3.5g 47.8g 1078mg 2.7g
昼食	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 乳麦 乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 378kcal 11.2g 11.0g 58.2g 1495mg 3.8g	おかげセット 95kcal 9.2g 7.4g 15.8g 818mg 2.1g	おかげセット 339kcal 13.0g 8.1g 54.2g 1341mg 3.4g	おかげセット 351kcal 10.0g 9.6g 17.8g 758mg 1.9g	おかげセット 179kcal 8.0g 7.8g 19.0g 1281mg 3.3g	おかげセット 353kcal 11.8g 8.5g 57.4g 870mg 2.2g
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 202kcal 7.4g 10.3g 19.8g 972mg 2.5g	おかげセット 165kcal 11.0g 11.0g 58.2g 1495mg 3.8g	おかげセット 177kcal 6.2g 8.9g 17.8g 758mg 1.9g	おかげセット 351kcal 10.0g 9.6g 56.2g 1281mg 3.3g	おかげセット 156kcal 5.1g 7.0g 17.5g 870mg 3.5g	おかげセット 330kcal 8.9g 7.7g 55.9g 1393mg 1.9g
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 373kcal 8.6g 13.3g 57.1g 1384mg 3.5g	おかげセット 199kcal 6.3g 11.6g 17.2g 815mg 2.1g	おかげセット 373kcal 10.1g 12.3g 55.6g 1338mg 3.4g	おかげセット 364kcal 11.2g 7.8g 19.7g 901mg 2.3g	おかげセット 133kcal 15.0g 8.5g 58.1g 1424mg 3.6g	おかげセット 307kcal 5.1g 6.4g 53.3g 703mg 1.8g
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 205kcal 4.8g 12.6g 18.7g 861mg 2.2g	おかげセット 379kcal 8.6g 13.3g 57.1g 1384mg 3.5g	おかげセット 199kcal 190kcal 373kcal 190kcal 373kcal	おかげセット 364kcal 11.2g 7.8g 19.7g 901mg 2.3g	おかげセット 133kcal 15.0g 8.5g 58.1g 1424mg 3.6g	おかげセット 237kcal 5.5g 7.1g 53.3g 703mg 3.1g
夕食	★全粥240g 白身フライタルタル 大豆大根煮 ハムとプロッコリーのマリーヌ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 乳麦落 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 乳麦 乳麦 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ) 麦	
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 379kcal 8.6g 13.3g 57.1g 1384mg 3.5g	おかげセット 199kcal 6.3g 11.6g 17.2g 815mg 2.1g	おかげセット 373kcal 10.1g 12.3g 55.6g 1338mg 3.4g	おかげセット 190kcal 11.2g 7.8g 19.7g 901mg 2.3g	おかげセット 364kcal 15.0g 8.5g 58.1g 1424mg 3.6g	おかげセット 237kcal 5.5g 7.1g 53.3g 703mg 2.1g
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 205kcal 4.8g 12.6g 18.7g 861mg 2.2g	おかげセット 379kcal 8.6g 13.3g 57.1g 1384mg 3.5g	おかげセット 199kcal 190kcal 373kcal 190kcal 373kcal	おかげセット 364kcal 11.2g 7.8g 19.7g 901mg 2.3g	おかげセット 133kcal 15.0g 8.5g 58.1g 1424mg 3.6g	おかげセット 237kcal 5.5g 7.1g 53.3g 703mg 3.4g
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 511kcal 16.7g 28.5g 47.1g 2438mg 6.2g	おかげセット 459kcal 19.9g 21.4g 49.4g 4007mg 10.2g	おかげセット 462kcal 19.7g 20.7g 49.9g 2070mg 9.2g	おかげセット 462kcal 31.1g 22.8g 165.1g 3639mg 9.5g	おかげセット 419kcal 18.3g 18.4g 45.6g 2186mg 9.6g	おかげセット 464kcal 29.7g 20.5g 160.8g 3755mg 9.6g
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 511kcal 16.7g 28.5g 47.1g 2438mg 6.2g	おかげセット 459kcal 19.9g 21.4g 49.4g 4007mg 10.2g	おかげセット 462kcal 31.1g 22.8g 165.1g 3639mg 9.5g	おかげセット 462kcal 18.3g 18.4g 45.6g 2186mg 9.6g	おかげセット 419kcal 29.7g 20.5g 160.8g 3755mg 9.6g	おかげセット 464kcal 13.8g 25.2g 45.0g 2103mg 9.4g

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°C** 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



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ことがあります

電子レンジの参考条件

- 600W 20~25秒
200W 40~50秒←オススメ

★はフルセットのメニューです。おかげ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。