

(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 ★味噌汁(若芽・巻麴)		★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(豆腐・えのき)		★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)		★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ソナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)		★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 和風サラダ ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 165kcal 427kcal		エネルギー 177kcal 431kcal		エネルギー 184kcal 443kcal		エネルギー 193kcal 455kcal		エネルギー 185kcal 449kcal	
	たんぱく質 9.8g 15.5g		たんぱく質 10.9g 15.9g		たんぱく質 11.3g 16.6g		たんぱく質 13.9g 19.6g		たんぱく質 8.8g 14.5g	
	脂質 7.2g 8.1g		脂質 8.0g 8.8g		脂質 8.6g 9.9g		脂質 8.2g 9.1g		脂質 10.1g 11.0g	
昼食	★ごはん150g サウラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ ★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 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g メンチカツ フロッコリー 麩とえのきのさつと煮 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g ブリのごま焼 塩ゆでアスパラ かぶのさっぱりボン酢煮 白菜と挽肉の旨煮 ★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 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	
	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 248kcal 504kcal		エネルギー 239kcal 494kcal		エネルギー 231kcal 497kcal		エネルギー 210kcal 466kcal		エネルギー 248kcal 504kcal	
	たんぱく質 16.4g 21.5g		たんぱく質 13.8g 18.9g		たんぱく質 9.5g 15.3g		たんぱく質 15.9g 21.0g		たんぱく質 17.5g 22.6g	
	脂質 11.0g 11.8g		脂質 13.1g 13.9g		脂質 11.6g 14.7g		脂質 10.8g 11.6g		脂質 12.6g 13.3g	
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	
夕食	★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 ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生葉炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 鶏肉マスタード 人参グラッセ フロッコリーのペペロンチーノ 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 ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・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 210kcal 464kcal		エネルギー 219kcal 483kcal		エネルギー 223kcal 484kcal		エネルギー 218kcal 477kcal		エネルギー 183kcal 443kcal	
	たんぱく質 16.1g 21.2g		たんぱく質 14.9g 20.5g		たんぱく質 18.4g 23.8g		たんぱく質 12.8g 17.9g		たんぱく質 14.3g 19.7g	
合計	エネルギー 830kcal 1602kcal		エネルギー 832kcal 1605kcal		エネルギー 839kcal 1625kcal		エネルギー 819kcal 1596kcal		エネルギー 817kcal 1597kcal	
	たんぱく質 48.4g 64.3g		たんぱく質 47.3g 63.0g		たんぱく質 46.6g 63.1g		たんぱく質 49.5g 65.4g		たんぱく質 48.0g 64.2g	
	脂質 36.8g 39.3g		脂質 38.4g 40.9g		脂質 37.2g 41.1g		脂質 39.2g 42.2g		脂質 39.4g 42.0g	
	炭水化物 76.5g 241.6g		炭水化物 77.3g 242.0g		炭水化物 80.3g 244.8g		炭水化物 69.1g 233.5g		炭水化物 68.1g 233.9g	
	ナトリウム 2285mg 2911mg		ナトリウム 2219mg 2820mg		ナトリウム 2115mg 2759mg		ナトリウム 2150mg 2769mg		ナトリウム 2126mg 2727mg	

※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

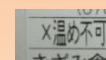


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	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				★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				★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ッツ味噌和え				★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ソナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え				★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 和風サラダ			
	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 165kcal 358kcal				エネルギー 177kcal 370kcal				エネルギー 184kcal 377kcal				エネルギー 193kcal 386kcal				エネルギー 185kcal 378kcal			
	たんぱく質 9.8g 13.1g				たんぱく質 10.9g 14.2g				たんぱく質 11.3g 14.6g				たんぱく質 13.9g 17.2g				たんぱく質 8.8g 12.1g			
	脂質 7.2g 7.7g				脂質 8.0g 8.5g				脂質 8.6g 9.1g				脂質 8.2g 8.7g				脂質 10.1g 10.6g			
昼食	★ごはん120g サウラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピラ辛煮 キャロットラペ				★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンスタ キヤロットラペ				★ごはん120g メンチカツ フロッコリー 麩とえのきのさつと煮 キャベツとベーコンの煮浸し				★ごはん120g ブリのごま焼 塩ゆでアスパラ かぶのさっぱりポン酢煮 白菜と挽肉の旨煮				★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			
	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 248kcal 441kcal				エネルギー 239kcal 432kcal				エネルギー 231kcal 424kcal				エネルギー 210kcal 403kcal				エネルギー 248kcal 441kcal			
	たんぱく質 16.4g 19.7g				たんぱく質 13.8g 17.1g				たんぱく質 9.5g 12.8g				たんぱく質 15.9g 19.2g				たんぱく質 17.5g 20.8g			
	脂質 11.0g 11.5g				脂質 13.1g 13.6g				脂質 13.1g 13.6g				脂質 10.8g 11.3g				脂質 12.6g 13.1g			
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎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			
	★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				★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ				★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生葉炒め 若芽としらすのおひたし				★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ フロッコリーのペロンチノ 三色野菜ナムル				★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ			
	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 210kcal 403kcal				エネルギー 219kcal 412kcal				エネルギー 223kcal 416kcal				エネルギー 218kcal 411kcal				エネルギー 183kcal 376kcal			
	たんぱく質 16.1g 19.4g				たんぱく質 14.9g 18.2g				たんぱく質 18.4g 21.7g				たんぱく質 12.8g 16.1g				たんぱく質 14.3g 17.6g			
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 623kcal 1202kcal				エネルギー 635kcal 1214kcal				エネルギー 638kcal 1217kcal				エネルギー 621kcal 1200kcal				エネルギー 616kcal 1195kcal			
	たんぱく質 42.3g 52.2g				たんぱく質 39.6g 49.5g				たんぱく質 39.2g 49.1g				たんぱく質 42.6g 52.5g				たんぱく質 40.6g 50.5g			
	脂質 29.7g 31.2g				脂質 31.4g 32.9g				脂質 30.2g 31.7g				脂質 32.2g 33.7g				脂質 32.4g 33.9g			
	炭水化物 44.6g 170.3g				炭水化物 49.5g 175.2g				炭水化物 51.4g 177.1g				炭水化物 40.2g 165.9g				炭水化物 39.2g 164.9g			
合計	エネルギー 830kcal 1409kcal				エネルギー 832kcal 1411kcal				エネルギー 839kcal 1418kcal				エネルギー 819kcal 1398kcal				エネルギー 817kcal 1396kcal			
	たんぱく質 48.4g 58.3g				たんぱく質 47.3g 57.2g				たんぱく質 46.6g 56.5g				たんぱく質 49.5g 59.4g				たんぱく質 48.0g 57.9g			
	脂質 36.8g 38.3g				脂質 38.4g 39.9g				脂質 37.2g 38.7g				脂質 39.2g 40.7g				脂質 39.4g 40.9g			
	炭水化物 76.5g 202.2g				炭水化物 77.3g 203.0g				炭水化物 80.3g 206.0g				炭水化物 69.1g 194.8g				炭水化物 68.1g 193.8g			
	ナトリウム 2285mg 2288mg				ナトリウム 2219mg 2222mg				ナトリウム 2115mg 2118mg				ナトリウム 2150mg 2153mg				ナトリウム 2126mg 2129mg			
合計(間食込)	エネルギー 830kcal 1409kcal				エネルギー 832kcal 1411kcal				エネルギー 839kcal 1418kcal				エネルギー 819kcal 1398kcal				エネルギー 817kcal 1396kcal			
	たんぱく質 48.4g 58.3g				たんぱく質 47.3g 57.2g				たんぱく質 46.6g 56.5g				たんぱく質 49.5g 59.4g				たんぱく質 48.0g 57.9g			
	脂質 36.8g 38.3g				脂質 38.4g 39.9g				脂質 37.2g 38.7g				脂質 39.2g 40.7g				脂質 39.4g 40.9g			
	炭水化物 76.5g 202.2g				炭水化物 77.3g 203.0g				炭水化物 80.3g 206.0g				炭水化物 69.1g 194.8g				炭水化物 68.1g 193.8g			
	ナトリウム 2285mg 2288mg				ナトリウム 2219mg 2222mg				ナトリウム 2115mg 2118mg				ナトリウム 2150mg 2153mg				ナトリウム 2126mg 2129mg			

※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

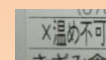


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

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			卵麦	★ごはん150g			肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	★ごはん150g			寄せ豆腐のうすあん	卵麦	★ごはん150g			鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	★ごはん150g			豆腐のツナあんかけ	麦												
	オムレツ			麦	きんぴら			麦	麦	里芋のおろし揚げ出し			麦	豚挽き肉と切干大根の煮物			麦	ポテトビーンズサラダ			卵麦	スイートパンプ			麦											
	和風あんからめソース			麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ			麦	麦	パインキャロットラベ			麦	ポテトビーンズサラダ			麦	ポテトビーンズサラダ			卵麦	キャベツと若芽のごまマヨネーズ			卵麦											
	コンニャクの香味炒め			乳麦落																																
	ポテトマザラダ			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	おかず			ご飯セット												
	エネルギー	260kcal	503kcal	たんぱく質	8.2g	12.3g	脂質	14.0g	炭水化物	25.7g	ナトリウム	668mg	カリウム	278mg	リン	135mg	食塩相当量	1.7g	エネルギー	259kcal	502kcal	たんぱく質	7.9g	12.0g	脂質	15.4g	炭水化物	22.4g	ナトリウム	783mg	カリウム	388mg	リン	115mg	食塩相当量	2.0g
	エネルギー	232kcal	475kcal	たんぱく質	5.4g	9.5g	脂質	11.3g	炭水化物	26.2g	ナトリウム	704mg	カリウム	369mg	リン	75mg	食塩相当量	1.8g	エネルギー	244kcal	487kcal	たんぱく質	9.6g	13.7g	脂質	14.8g	炭水化物	17.7g	ナトリウム	587mg	カリウム	370mg	リン	121mg	食塩相当量	1.5g
	エネルギー	273kcal	516kcal	たんぱく質	5.6g	9.7g	脂質	13.5g	炭水化物	33.2g	ナトリウム	241mg	カリウム	488mg	リン	88mg	食塩相当量	0.6g	エネルギー	351kcal	594kcal	たんぱく質	8.9g	13.0g	脂質	25.4g	炭水化物	23.5g	ナトリウム	533mg	カリウム	398mg	リン	142mg	食塩相当量	1.4g
	エネルギー	369kcal	612kcal	たんぱく質	12.6g	16.7g	脂質	24.2g	炭水化物	23.2g	ナトリウム	749mg	カリウム	520mg	リン	183mg	食塩相当量	1.9g	エネルギー	351kcal	594kcal	たんぱく質	13.0g	17.1g	脂質	21.9g	炭水化物	23.7g	ナトリウム	622mg	カリウム	399mg	リン	155mg	食塩相当量	1.6g
昼食	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			ハッシュドポークのルー	乳麦	★ごはん150g			マーボなす	麦落	★ごはん150g			鯖の竜田揚げ	麦	★ごはん150g			チキンピカタ	卵麦												
	塩ゆでアスパラ			麦	大根とひじきの煮物			麦	麦	パスタのクリーム煮			乳麦	ふきのきんぴら			麦	春雨と鶏肉の炒め煮			麦	トマトソース			麦											
	ナスの炒り煮			麦	マゼドニアンサラダ			卵	卵	わかめとパプリカの和え物			麦	大根の甘酢漬け			麦	高菜と大根の煮物			麦	マッシュサラダ			卵乳麦											
	インゲンとキャベツのツナマヨ和え			卵麦																																
	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット												
	エネルギー	351kcal	594kcal	たんぱく質	8.9g	13.0g	脂質	25.4g	炭水化物	23.5g	ナトリウム	533mg	カリウム	398mg	リン	142mg	食塩相当量	1.4g	エネルギー	398kcal	641kcal	たんぱく質	10.3g	14.4g	脂質	23.7g	炭水化物	34.1g	ナトリウム	708mg	カリウム	534mg	リン	136mg	食塩相当量	1.8g
	エネルギー	369kcal	612kcal	たんぱく質	8.7g	12.8g	脂質	26.0g	炭水化物	27.3g	ナトリウム	857mg	カリウム	521mg	リン	140mg	食塩相当量	2.2g	エネルギー	351kcal	594kcal	たんぱく質	13.0g	17.1g	脂質	21.9g	炭水化物	23.7g	ナトリウム	622mg	カリウム	399mg	リン	155mg	食塩相当量	1.6g
	エネルギー	369kcal	612kcal	たんぱく質	12.6g	16.7g	脂質	24.2g	炭水化物	23.2g	ナトリウム	749mg	カリウム	520mg	リン	183mg	食塩相当量	1.9g	エネルギー	351kcal	594kcal	たんぱく質	13.0g	17.1g	脂質	21.9g	炭水化物	23.7g	ナトリウム	622mg	カリウム	399mg	リン	155mg	食塩相当量	1.6g
	エネルギー	369kcal	612kcal	たんぱく質	12.6g	16.7g	脂質	24.2g	炭水化物	23.2g	ナトリウム	749mg	カリウム	520mg	リン	183mg	食塩相当量	1.9g	エネルギー	351kcal	594kcal	たんぱく質	13.0g	17.1g	脂質	21.9g	炭水化物	23.7g	ナトリウム	622mg	カリウム	399mg	リン	155mg	食塩相当量	1.6g
	エネルギー	369kcal	612kcal	たんぱく質	12.6g	16.7g	脂質	24.2g	炭水化物	23.2g	ナトリウム	749mg	カリウム	520mg	リン	183mg	食塩相当量	1.9g	エネルギー	351kcal	594kcal	たんぱく質	13.0g	17.1g	脂質	21.9g	炭水化物	23.7g	ナトリウム	622mg	カリウム	399mg	リン	155mg	食塩相当量	1.6g
間食	◎黄桃(缶) /5g				◎みかん(缶) /5g					◎バナナ(缶) /5g					◎黄桃(缶) /5g					◎みかん(缶) /5g																
	★ごはん150g			乳麦	★ごはん150g			牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	★ごはん150g			ブリの塩焼		★ごはん150g			ロールキャベツと彩り野菜のポトフ	卵乳麦	★ごはん150g			野菜コロッケ	麦												
	チキンクリームシチュー			麦	小倉金時			卵	卵	かぼちゃのゴマ煮			麦	マカロニサラダ			卵乳麦	麦	れんこんの土佐煮			麦	チンゲン菜ソテー			乳麦										
	大根のマヨネーズ和え			卵乳麦	和風サラダ					コールスローサラダ			卵乳麦	マカロニサラダ			卵麦	卵麦	マカロニサラダ			卵麦	人參とさつま揚げの金平			卵麦										
	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット												
	エネルギー	347kcal	590kcal	たんぱく質	9.6g	13.7g	脂質	21.6g	炭水化物	28.6g	ナトリウム	701mg	カリウム	646mg	リン	155mg	食塩相当量	1.8g	エネルギー	322kcal	565kcal	たんぱく質	8.2g	12.3g	脂質	16.7g	炭水化物	33.1g	ナトリウム	643mg	カリウム	474mg	リン	114mg	食塩相当量	1.6g
	エネルギー	364kcal	607kcal	たんぱく質	13.7g	17.8g	脂質	20.6g	炭水化物	30.6g	ナトリウム	596mg	カリウム	694mg	リン	133mg	食塩相当量	1.5g	エネルギー	367kcal	610kcal	たんぱく質	6.9g	11.0g	脂質	21.4g	炭水化物	36.2g	ナトリウム	635mg	カリウム	474mg	リン	133mg	食塩相当量	1.6g
	エネルギー	367kcal	610kcal	たんぱく質	6.9g	11.0g	脂質	21.4g	炭水化物	36.2g	ナトリウム	635mg	カリウム	474mg	リン	133mg	食塩相当量	1.6g	エネルギー	367kcal	610kcal	たんぱく質	6.9g	11.0g	脂質	21.4g	炭水化物	36.2g	ナトリウム	635mg	カリウム	474mg	リン	133mg	食塩相当量	1.6g
	エネルギー	367kcal	610kcal	たんぱく質	6.9g	11.0g	脂質	21.4g	炭水化物	36.2g	ナトリウム	635mg	カリウム	474mg	リン	133mg	食塩相当量	1.6g	エネルギー	367kcal	610kcal	たんぱく質	6.9g	11.0g	脂質	21.4g	炭水化物	36.2g	ナトリウム	635mg	カリウム	474mg	リン	133mg	食塩相当量	1.6g
夕食	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			ハッシュドポークのルー	乳麦	★ごはん150g			マーボなす	麦落	★ごはん150g			鯖の竜田揚げ	麦	★ごはん150g			チキンピカタ	卵麦												
	塩ゆでアスパラ			麦	大根とひじきの煮物			麦	麦	パスタのクリーム煮			乳麦	ふきのきんぴら			麦	春雨と鶏肉の炒め煮			麦	トマトソース			麦											
	ナスの炒り煮			麦	マゼドニアンサラダ			卵	卵	わかめとパプリカの和え物			麦	大根の甘酢漬け			麦	高菜と大根の煮物			麦	マッシュサラダ			卵乳麦											
	インゲンとキャベツのツナマヨ和え			卵麦																																
	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット												
	エネルギー	347kcal	590kcal	たんぱく質	9.6g	13.7g	脂質	21.6g	炭水化物	28.6g	ナトリウム	701mg	カリウム	646mg	リン	155mg	食塩相当量	1.8g	エネルギー	322kcal	565kcal	たんぱく質	8.2g	12.3g	脂質	16.7g	炭水化物	33.1g	ナトリウム	643mg	カリウム	474mg	リン	114mg	食塩相当量	1.6g
	エネルギー	364kcal	607kcal	たんぱく質	13.7g	17.8g	脂質	20.6g	炭水化物	30.6g	ナトリウム	596mg	カリウム	694mg	リン	133mg	食塩相当量	1.5g	エネルギー	367kcal	610kcal	たんぱく質	6.9g	11.0g	脂質	21.4g	炭水化物	36.2g	ナトリウム	635mg	カリウム	474mg	リン	133mg	食塩相当量	1.6g
	エネルギー	367kcal	610kcal	たんぱく質	6.9g	11.0g	脂質	21.4g	炭水化物	36.2g	ナトリウム	635mg	カリウム	474mg	リン	133mg	食塩相当量	1.6g	エネルギー	367kcal	610kcal	たんぱく質	6.9g	11.0g	脂質	21.4g	炭水化物	36.2g	ナトリウム	635mg	カリウム	474mg	リン	133mg	食塩相当量	1.6g
	エネルギー	367kcal	610kcal	たんぱく質	6.9g	11.0g	脂質	21.4g	炭水化物	36.2g	ナトリウム	635mg	カリウム	474mg	リン	133mg	食塩相当量	1.6g	エネルギー	367kcal	610kcal	たんぱく質	6.9g	11.0g	脂質	21.4g	炭水化物	36.2g	ナトリウム	635mg	カリウム	474mg	リン	133mg	食塩相当量	1.6g
	エネルギー	367kcal	610kcal	たんぱく質	6.9g	11.0g	脂質	21.4g	炭水化物	36.2g	ナトリウム	635mg	カリウム	474mg	リン	133mg	食塩相当量	1.6g	エネルギー	367kcal	610kcal	たんぱく質	6.9g	11.0g	脂質	21.4g	炭水化物	36.2g	ナトリウム	635mg	カリウム	474mg	リン	133mg	食塩相当量	1.6g
合計	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			ハッシュドポークのルー	乳麦	★ごはん150g			マーボなす	麦落	★ごはん150g			鯖の竜田揚げ	麦	★ごはん150g			チキンピカタ	卵麦												
	塩ゆでアスパラ			麦	大根とひじきの煮物			麦	麦	パスタのクリーム煮			乳麦	ふきのきんぴら			麦	春雨と鶏肉の炒め煮			麦	トマトソース			麦											
	ナスの炒り煮			麦	マゼドニアンサラダ			卵	卵	わかめとパプリカの和え物			麦	大根の甘酢漬け			麦	高菜と大根の煮物			麦	マッシュサラダ			卵乳麦											
	インゲンとキャベツのツナマヨ和え			卵麦																																
	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット												
	エネルギー	958kcal	1687kcal	たんぱく質	26.7g	39.0g	脂質	61.0g	炭水化物	77.8g	ナトリウム	1902mg	カリウム	1322mg	リン	432mg	食塩相当量	4.9g	エネルギー	979kcal	1708kcal	たんぱく質	26.4g	38.7g	脂質	55.8g	炭水化物	89.6g	ナトリウム	2134mg	カリウム	1396mg	リン	365mg	食塩相当量	5.4g
	エネルギー	965kcal	1694kcal	たんぱく質	27.8g	40.1g	脂質	57.9g	炭水化物	84.1g	ナトリウム	2157mg	カリウム	1584mg	リン	348mg	食塩相当量	5.5g	エネルギー	962kcal	1691kcal	たんぱく質	29.5g	41.8g	脂質	58.1g	炭水化物	77.6g	ナトリウム	1844mg	カリウム	1243mg	リン	409mg	食塩相当量	4.7g
	エネルギー	962kcal	1691kcal	たんぱく質	29.5g	41.8g	脂質	58.1g	炭水化物	77.6g	ナトリウム	1844mg	カリウム	1243mg	リン	409mg	食塩相当量	4.7g	エネルギー	962kcal	1691kcal	たんぱく質	29.5g	41.8g	脂質	58.1g	炭水化物	77.6g	ナトリウム	1844mg	カリウム	1243mg	リン	409mg	食塩相当量	4.7g
	エネルギー	962kcal	1691kcal	たんぱく質	29.5g	41.8g	脂質	58.1g	炭水化物	77.6g	ナトリウム	1844mg	カリウム	1243mg	リン	409mg	食塩相当量	4.7g	エネルギー	962kcal	1691kcal	たんぱく質	29.5g	41.8g	脂質	58.1g	炭水化物	77.6g	ナトリウム	1844mg	カリウム	1243mg	リン	409mg	食塩相当量	4.7g
	エネルギー	962kcal	1691kcal	たんぱく質	29.5g	41.8g	脂質	58.1g	炭水化物	77.6g	ナトリウム	1844mg	カリウム	1243mg	リン	409mg	食塩相当量	4.7g	エネルギー	962kcal	1691kcal	たんぱく質	29.5g	41.8g	脂質	58.1g	炭水化物	77.6g	ナトリウム	1844mg	カリウム	1243mg	リン	409mg	食塩相当量	4.7g
合計(間食込)	★ごはん150g			麦	★ごはん150g			ハッシュドポークのルー	乳麦	★ごはん150g			マーボなす	麦落	★ごはん150g			鯖の竜田揚げ	麦	★ごはん150g			チキンピカタ	卵麦												
	塩ゆでアスパラ			麦	大根とひじきの煮物			麦	麦	パスタのクリーム煮			乳麦	ふきのきんぴら			麦	春雨と鶏肉の炒め煮			麦	トマトソース			麦											
	ナスの炒り煮			麦	マゼドニアンサラダ			卵	卵	わかめとパプリカの和え物			麦	大根の甘酢漬け			麦	高菜と大根の煮物			麦	マッシュサラダ			卵乳麦											
	インゲンとキャベツのツナマヨ和え			卵麦																																
	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット												
	エネルギー	1022kcal	1751kcal	たんぱく質	27.1g	39.4g	脂質	61.1g	炭水化物	93.3g	ナトリウム	1905mg	カリウム	1382mg	リン	439mg	食塩相当量	4.9g	エネルギー	1027kcal	1756kcal	たんぱく質	26.8g	39.1g	脂質	55.9g	炭水化物	101.1g	ナトリウム	2137mg	カリウム	1452mg	リン	371mg	食塩相当量	5.4g
	エネルギー	1028kcal	1757kcal	たんぱく質	28.1g	40.4g	脂質	58.0g	炭水化物	99.3g	ナトリウム	2158mg	カリウム	1641mg	リン	351mg	食塩相当量	5.5g	エネルギー	1026kcal	1755kcal	たんぱく質	29.9g	42.2g	脂質	58.2g	炭水化物	93.1g	ナトリウム	1847mg	カリウム	1303mg	リン	416mg	食塩相当量	4.7g
	エネルギー	1026kcal	1755kcal	たんぱく質	29.9g	42.2g	脂質	58.2g	炭水化物	93.1g	ナトリウム	1847mg	カリウム	1303mg	リン	416mg	食塩相当量	4.7g	エネルギー	1026kcal	1755kcal	たんぱく質	29.9g	42.2g	脂質	58.2g	炭水化物	93.1g	ナトリウム	1847mg	カリウム	1303mg	リン	416mg	食塩相当量	4.7g
	エネルギー	1026kcal	1755kcal	たんぱく質	29.9g	42.2g	脂質	58.2g	炭水化物	93.1g	ナトリウム	1847mg	カリウム																							

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

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

お食事の作り方

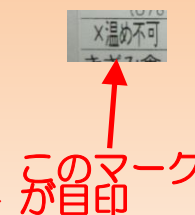


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが留印



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

ワンポイントアドバイス

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

（たんぱく60g管理食） 週間献立表

	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 ミックスマカロニサラダ				★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そば煮 青菜のわさび和え				★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のさばる煮 コンニャクの辛味炒め 玉子スパサラダ				★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 青のりポテトサラダ				★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			
	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	221kcal	511kcal		エネルギー	197kcal	487kcal		エネルギー	239kcal	529kcal		エネルギー	229kcal	519kcal		エネルギー	180kcal	470kcal	
	たんぱく質	8.6g	13.5g		たんぱく質	10.2g	15.1g		たんぱく質	6.7g	11.6g		たんぱく質	9.6g	14.5g		たんぱく質	8.9g	13.8g	
	脂質	13.3g	14.0g		脂質	12.1g	12.8g		脂質	12.2g	12.9g		脂質	12.1g	12.8g		脂質	10.8g	11.5g	
	炭水化物	16.1g	79.0g		炭水化物	13.1g	76.0g		炭水化物	24.7g	87.6g		炭水化物	19.9g	82.8g		炭水化物	11.2g	74.1g	
	ナトリウム	547mg	548mg		ナトリウム	591mg	592mg		ナトリウム	470mg	471mg		ナトリウム	591mg	592mg		ナトリウム	530mg	531mg	
	カリウム	353mg	425mg		カリウム	586mg	658mg		カリウム	288mg	360mg		カリウム	472mg	544mg		カリウム	421mg	493mg	
	リン	116mg	193mg		リン	153mg	230mg		リン	83mg	160mg		リン	138mg	215mg		リン	117mg	194mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g		食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	1.2g	1.2g		食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	1.3g	1.4g	
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ 大根と鶏肉のマーガリン風味 キャベツの土佐煮				★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				★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 オクラのペペロンチーノ 切干大根としらすの煮物 コーンサラダ				★ごはん180g 肉丼の具 里芋の和風クリーム煮 インゲンのごま和え				★ごはん180g ブリの磯辺焼 ブロッコリー 蒸じ鶏の炒め物 揚げじゃがの煮っころがし			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー	284kcal	574kcal		エネルギー	304kcal	594kcal		エネルギー	328kcal	618kcal		エネルギー	277kcal	567kcal		エネルギー	305kcal	595kcal	
	たんぱく質	17.7g	22.6g		たんぱく質	12.6g	17.5g		たんぱく質	15.7g	20.6g		たんぱく質	13.2g	18.1g		たんぱく質	16.3g	21.2g	
	脂質	15.9g	16.6g		脂質	19.9g	20.6g		脂質	20.9g	21.6g		脂質	14.2g	14.9g		脂質	16.5g	17.2g	
	炭水化物	16.6g	79.5g		炭水化物	20.6g	83.5g		炭水化物	17.4g	80.3g		炭水化物	25.1g	88.0g		炭水化物	22.4g	85.3g	
	ナトリウム	873mg	874mg		ナトリウム	593mg	594mg		ナトリウム	663mg	664mg		ナトリウム	801mg	802mg		ナトリウム	701mg	702mg	
	カリウム	642mg	714mg		カリウム	566mg	638mg		カリウム	508mg	580mg		カリウム	685mg	757mg		カリウム	652mg	724mg	
	リン	199mg	276mg		リン	192mg	269mg		リン	77mg	154mg		リン	232mg	309mg		リン	151mg	228mg	
	食塩相当量	2.2g	2.2g		食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶)150g				◎ハイナッブル(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎ハイナッブル(缶)150g			
	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風				★ごはん180g 鶏肉ととんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 油揚げの玉子とし 切干と菜の花のおひたし				★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんと煮 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ				★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				★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え			
	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	302kcal	592kcal		エネルギー	259kcal	549kcal		エネルギー	243kcal	533kcal		エネルギー	327kcal	617kcal		エネルギー	278kcal	568kcal	
	たんぱく質	13.2g	18.1g		たんぱく質	16.2g	21.1g		たんぱく質	16.2g	21.1g		たんぱく質	16.1g	21.0g		たんぱく質	13.7g	18.6g	
	脂質	17.7g	18.4g		脂質	13.2g	13.9g		脂質	14.2g	14.9g		脂質	16.5g	17.2g		脂質	18.5g	19.2g	
	炭水化物	21.5g	84.4g		炭水化物	16.3g	79.2g		炭水化物	12.1g	75.0g		炭水化物	27.5g	90.4g		炭水化物	15.3g	78.2g	
	ナトリウム	818mg	819mg		ナトリウム	691mg	692mg		ナトリウム	709mg	710mg		ナトリウム	605mg	606mg		ナトリウム	544mg	545mg	
	カリウム	385mg	457mg		カリウム	460mg	532mg		カリウム	446mg	518mg		カリウム	432mg	504mg		カリウム	521mg	593mg	
	リン	162mg	239mg		リン	231mg	308mg		リン	179mg	256mg		リン	170mg	247mg		リン	236mg	313mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	1.4g	1.4g	
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	807kcal	1677kcal		エネルギー	760kcal	1630kcal		エネルギー	810kcal	1680kcal		エネルギー	833kcal	1703kcal		エネルギー	763kcal	1633kcal	
	たんぱく質	39.5g	54.2g		たんぱく質	39.0g	53.7g		たんぱく質	38.6g	53.3g		たんぱく質	38.9g	53.6g		たんぱく質	38.9g	53.6g	
	脂質	46.9g	49.0g		脂質	45.2g	47.3g		脂質	47.3g	49.4g		脂質	42.8g	44.9g		脂質	45.8g	47.9g	
	炭水化物	54.2g	242.9g		炭水化物	50.0g	238.7g		炭水化物	54.2g	242.9g		炭水化物	72.5g	261.2g		炭水化物	48.9g	237.6g	
	ナトリウム	2238mg	2241mg		ナトリウム	1875mg	1878mg		ナトリウム	1842mg	1845mg		ナトリウム	1997mg	2000mg		ナトリウム	1775mg	1778mg	
	カリウム	1380mg	1596mg		カリウム	1612mg	1828mg		カリウム	1242mg	1458mg		カリウム	1589mg	1805mg		カリウム	1594mg	1810mg	
	リン	477mg	708mg		リン	576mg	807mg		リン	339mg	570mg		リン	540mg	771mg		リン	504mg	735mg	
	食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	4.8g	4.8g		食塩相当量	4.7g	4.7g		食塩相当量	5.0g	5.0g		食塩相当量	4.5g	4.6g	
	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	807kcal	1677kcal		エネルギー	760kcal	1630kcal		エネルギー	810kcal	1680kcal		エネルギー	833kcal	1703kcal		エネルギー	763kcal	1633kcal	
	たんぱく質	39.5g	54.2g		たんぱく質	39.0g	53.7g		たんぱく質	38.6g	53.3g		たんぱく質	38.9g	53.6g		たんぱく質	38.9g	53.6g	
	脂質	46.9g	49.0g		脂質	45.2g	47.3g		脂質	47.3g	49.4g		脂質	42.8g	44.9g		脂質	45.8g	47.9g	
	炭水化物	54.2g	242.9g		炭水化物	50.0g	238.7g		炭水化物	54.2g	242.9g		炭水化物	72.5g	261.2g		炭水化物	48.9g	237.6g	
	ナトリウム	2238mg	2241mg		ナトリウム	1875mg	1878mg		ナトリウム	1842mg	1845mg		ナトリウム	1997mg	2000mg		ナトリウム	1775mg	1778mg	
	カリウム	1380mg	1596mg		カリウム	1612mg	1828mg		カリウム	1242mg	1458mg		カリウム	1589mg	1805mg		カリウム	1594mg	1810mg	
	リン	477mg	708mg		リン	576mg	807mg		リン	339mg	570mg		リン	540mg	771mg		リン	504mg	735mg	
	食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	4.8g	4.8g		食塩相当量	4.7g	4.7g		食塩相当量	5.0g	5.0g		食塩相当量	4.5g	4.6g	
	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	935kcal	1805kcal		エネルギー	886kcal	1756kcal		エネルギー	906kcal	1776kcal		エネルギー	961kcal	1831kcal		エネルギー	889kcal	1759kcal	
合計(間食込)	たんぱく質	40.3g	55.0g		たんぱく質	39.6g	54.3g		たんぱく質	39.4g	54.1g		たんぱく質	39.7g	54.4g		たんぱく質	39.5g	54.2g	
	脂質	47.1g	49.2g		脂質	45.4g	47.5g		脂質	47.5g	49.6g		脂質	43.0g	45.1g		脂質	46.0g	48.1g	
	炭水化物	85.1g	273.8g		炭水化物	80.5g	269.2g		炭水化物	77.2g	265.9g		炭水化物	103.4g	292.1g		炭水化物	79.4g	268.1g	
	ナトリウム	2244mg	2247mg		ナトリウム	1877mg	1880mg		ナトリウム	1848mg	1851mg		ナトリウム	2003mg	2006mg		ナトリウム	1777mg	1780mg	
	カリウム	1500mg	1716mg		カリウム	1726mg	1942mg		カリウム	1355mg	1571mg		カリウム	1709mg	1925mg		カリウム	1708mg	1924mg	
	リン	491mg	722mg		リン	582mg	813mg		リン	351mg	582mg		リン	554mg	785mg		リン	510mg	741mg	
	食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	4.8g	4.8g		食塩相当量	4.7g	4.7g		食塩相当量	5.0g	5.0g		食塩相当量	4.5g	4.6g	
	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	807kcal	1677kcal		エネルギー	760kcal	1630kcal		エネルギー	810kcal	1680kcal		エネルギー	833kcal	1703kcal		エネルギー	763kcal	1633kcal	
	たんぱく質	39.5g	54.2g		たんぱく質	39.0g	53.7g		たんぱく質	38.6g	53.3g		たんぱく質	38.9g	53.6g		たんぱく質	38.9g	53.6g	

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



「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)	
朝	食	★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		★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 蕪のとうとろ煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		★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		★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		★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	
		卵麦	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
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		★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 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★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		★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		★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 バンバンジーサラダ ★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
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		★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 梅和えスパゲティ ★味噌汁		★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		★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		★やわらかごはん180g 白身フライ 法蓮草ソテー 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	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 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		★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 梅和えスパゲティ ★味噌汁		★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		★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		★やわらかごはん180g 白身フライ 法蓮草ソテー 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	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



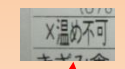
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

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	★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	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 蕪ののりとろ煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★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	麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 大根とウインナーの洋風煮 なめことじゃが芋の煮物 きんぴら ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★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	麦 卵麦 卵乳麦落 麦
	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	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 168kcal 蛋白質 7.4g 脂質 10.2g 炭水化物 13.2g ナトリウム 620mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 150kcal 蛋白質 10.4g 脂質 7.9g 炭水化物 10.0g ナトリウム 516mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 エネルギー 116kcal 蛋白質 3.4g 脂質 4.0g 炭水化物 17.5g ナトリウム 608mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	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 690mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット
	★全粥240g 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 麦か 卵麦 麦	★全粥240g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 五目うの花 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 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 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 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 麦 卵麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ 青じそパスタ 五目炒め煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦落 乳麦 麦
	栄養価 エネルギー 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	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	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	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	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	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	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	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	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	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット
昼	★全粥240g 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	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 梅和えスパゲティ ★味噌汁	乳麦 乳麦か 麦 麦 麦	★全粥240g 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	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 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	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身フライ 法蓮草ソテー 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 麦 麦
	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	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	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	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	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	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	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	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	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	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット
	★全粥240g 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	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 梅和えスパゲティ ★味噌汁	乳麦 乳麦か 麦 麦 麦	★全粥240g 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	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 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	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身フライ 法蓮草ソテー 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 麦 麦
	栄養価 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	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 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	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 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 2330mg 食塩相当量 5.9g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 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 2211mg 食塩相当量 5.6g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 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	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット
夕	★全粥240g 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	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 梅和えスパゲティ ★味噌汁	乳麦 乳麦か 麦 麦 麦	★全粥240g 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	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 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	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身フライ 法蓮草ソテー 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 麦 麦
	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	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	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	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	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	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	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	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	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	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット
	★全粥240g 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	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 梅和えスパゲティ ★味噌汁	乳麦 乳麦か 麦 麦 麦	★全粥240g 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	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 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	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身フライ 法蓮草ソテー 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 麦 麦
	栄養価 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	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 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	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 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 2330mg 食塩相当量 5.9g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 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 2211mg 食塩相当量 5.6g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 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	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット
合	★全粥240g 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	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 梅和えスパゲティ ★味噌汁	乳麦 乳麦か 麦 麦 麦	★全粥240g 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	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 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	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身フライ 法蓮草ソテー 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 麦 麦
	栄養価 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	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 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	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 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 2330mg 食塩相当量 5.9g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 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 2211mg 食塩相当量 5.6g	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	栄養価 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	おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット
	★全粥240g 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	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 梅和えスパゲティ ★味噌汁	乳麦 乳麦か 麦 麦 麦	★全粥240g 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	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 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	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身フライ 法蓮草ソテー 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 麦 麦
	★全粥240g 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	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 梅和えスパゲティ ★味噌汁	乳麦 乳麦か 麦 麦 麦	★全粥240g 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	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 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	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身フライ 法蓮草ソテー 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 麦 麦

お食事の作り方

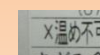


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「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	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	温泉玉子	卵麦	金時豆の煮物	乳麦	五目豆腐煮	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ
	一夜漬	乳麦	若竹煮	麦	大根なます	麦	大根と椎茸の煮物	麦	一夜漬
	★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	104kcal	278kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	95kcal	269kcal
	たんぱく質	4.5g	8.3g	たんぱく質	4.4g	8.2g	たんぱく質	2.3g	6.1g
	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.4g	3.1g	脂質	4.0g	4.7g
	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	12.4g	50.8g
	ナトリウム	605mg	1128mg	ナトリウム	437mg	960mg	ナトリウム	527mg	1050mg
	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g
	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼	麦	クリームコロッケ	乳麦	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の西京焼き
	牛肉と根菜の煮物	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	野菜の味噌風味	乳麦	五色煮
	メンマの中華和え	乳麦	菜の花の辛子和え	乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	大根と竹輪の酢の物
食	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	177kcal	351kcal
	たんぱく質	7.4g	11.2g	たんぱく質	9.2g	13.0g	たんぱく質	6.2g	10.0g
	脂質	10.3g	11.0g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	15.8g	54.2g	炭水化物	17.8g	56.2g
	ナトリウム	972mg	1495mg	ナトリウム	818mg	1341mg	ナトリウム	758mg	1281mg
	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.3g
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	白身フライタルタル	卵乳麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	和風煮込みハンバーグ
	大豆大根煮	卵乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	昆布煮豆	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	法蓮草と油揚げの煮物
	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	青菜のおひたし	乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	サラダスパゲティ
食	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	199kcal	373kcal	エネルギー	190kcal	364kcal
	たんぱく質	4.8g	8.6g	たんぱく質	6.3g	10.1g	たんぱく質	11.2g	15.0g
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	7.8g	8.5g
	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.7g	58.1g
	ナトリウム	861mg	1384mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	901mg	1424mg
	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g
合	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	白身フライタルタル	卵乳麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	和風煮込みハンバーグ
	大豆大根煮	卵乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	昆布煮豆	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	法蓮草と油揚げの煮物
	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	青菜のおひたし	乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	サラダスパゲティ
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	459kcal	981kcal	エネルギー	462kcal	984kcal
	たんぱく質	16.7g	28.1g	たんぱく質	19.9g	31.3g	たんぱく質	19.7g	31.1g
計	脂質	28.5g	30.6g	脂質	21.4g	23.5g	脂質	20.7g	22.8g
	炭水化物	47.1g	162.3g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	49.9g	165.1g
	ナトリウム	2438mg	4007mg	ナトリウム	2070mg	3639mg	ナトリウム	2186mg	3755mg
	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.6g

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

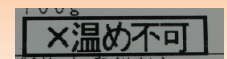
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



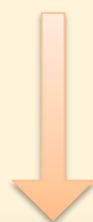
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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