

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

10月13日(月)			10月14日(火)			10月15日(水)			10月16日(木)			10月17日(金)			
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		卵乳麦	★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		卵乳麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		麦乳麦落	★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		卵乳麦
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	165kcal	424kcal	エネルギー	154kcal	410kcal	エネルギー	140kcal	396kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	146kcal	410kcal
	たんぱく質	8.7g	14.0g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	7.5g	12.8g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	8.2g	13.8g
	脂質	7.8g	9.1g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.5g	7.4g
	炭水化物	15.0g	69.5g	炭水化物	15.0g	69.7g	炭水化物	10.7g	65.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	13.7g	69.8g
	ナトリウム	641mg	831mg	ナトリウム	610mg	757mg	ナトリウム	672mg	844mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	729mg	956mg
	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g
	★ごはん150g サウラの蒸し煮 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		麦乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮 ★味噌汁(豆腐・巻麩)		麦か	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 切干大根の柚子胡椒ナムル ★味噌汁(巻麩・揚げ)		麦卵麦落	★ごはん150g 鶏のごまダレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦	★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)		乳麦
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
エネルギー	278kcal	532kcal	エネルギー	235kcal	502kcal	エネルギー	237kcal	510kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	207kcal	474kcal	
たんぱく質	16.7g	21.7g	たんぱく質	16.0g	21.9g	たんぱく質	15.7g	22.0g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	15.3g	21.1g	
脂質	15.3g	16.1g	脂質	11.6g	12.7g	脂質	11.3g	13.0g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.1g	12.7g	
炭水化物	17.9g	71.9g	炭水化物	14.8g	70.7g	炭水化物	16.8g	72.6g	炭水化物	17.8g	72.2g	炭水化物	12.3g	67.3g	
ナトリウム	872mg	1020mg	ナトリウム	727mg	954mg	ナトリウム	439mg	665mg	ナトリウム	719mg	867mg	ナトリウム	806mg	1033mg	
食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.1g	1.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎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 ◎グレープフルーツ200g						
	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)		麦卵麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁(若芽・白菜)		麦乳麦	★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華つま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜)		麦卵乳麦か乳麦	★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		麦卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)		麦麦落
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	200kcal	466kcal	エネルギー	219kcal	475kcal	エネルギー	238kcal	500kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	263kcal	517kcal
	たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	13.8g	19.0g	たんぱく質	15.3g	20.9g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.3g	20.5g
	脂質	9.4g	11.0g	脂質	14.3g	15.1g	脂質	12.7g	13.7g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	13.3g	14.1g
	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	10.2g	65.2g	炭水化物	12.4g	67.6g	炭水化物	16.8g	72.9g	炭水化物	19.2g	73.7g
ナトリウム	772mg	998mg	ナトリウム	823mg	1075mg	ナトリウム	767mg	997mg	ナトリウム	705mg	932mg	ナトリウム	658mg	831mg	
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
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	643kcal	1422kcal	エネルギー	608kcal	1387kcal	エネルギー	615kcal	1406kcal	エネルギー	648kcal	1432kcal	エネルギー	616kcal	1401kcal
	たんぱく質	40.0g	56.1g	たんぱく質	41.9g	58.1g	たんぱく質	38.5g	55.7g	たんぱく質	39.1g	55.8g	たんぱく質	38.8g	55.4g
	脂質	32.5g	36.2g	脂質	31.4g	34.0g	脂質	32.1g	35.5g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	30.9g	34.2g
	炭水化物	48.1g	211.5g	炭水化物	40.0g	205.6g	炭水化物	39.9g	206.1g	炭水化物	52.6g	218.0g	炭水化物	45.2g	210.8g
ナトリウム	2285mg	2849mg	ナトリウム	2160mg	2786mg	ナトリウム	1878mg	2506mg	ナトリウム	2183mg	2784mg	ナトリウム	2193mg	2820mg	
食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	4.8g	6.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	840kcal	1619kcal	エネルギー	815kcal	1594kcal	エネルギー	812kcal	1603kcal	エネルギー	849kcal	1633kcal	エネルギー	813kcal	1598kcal
	たんぱく質	47.7g	63.8g	たんぱく質	48.0g	64.2g	たんぱく質	46.2g	63.4g	たんぱく質	46.5g	63.2g	たんぱく質	46.5g	63.1g
	脂質	39.5g	43.2g	脂質	38.5g	41.1g	脂質	39.1g	42.5g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	37.9g	41.2g
	炭水化物	75.9g	239.3g	炭水化物	71.9g	237.5g	炭水化物	67.7g	233.9g	炭水化物	81.5g	246.9g	炭水化物	73.0g	238.6g
	ナトリウム	2361mg	2925mg	ナトリウム	2234mg	2860mg	ナトリウム	1954mg	2582mg	ナトリウム	2260mg	2861mg	ナトリウム	2269mg	2896mg
食塩相当量	6.0g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.3g	

※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

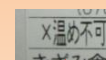


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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13日(月)				10月14日(火)				10月15日(水)				10月16日(木)				10月17日(金)			
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物				★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ				★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ				★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢				★ごはん120g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え			
	卵乳麦 麦 麦 麦				卵 卵 卵 卵				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				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				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				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				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			
	165kcal 8.7g 7.8g 15.0g 641mg 1.6g				358kcal 12.0g 8.3g 56.9g 642mg 1.6g				154kcal 12.1g 5.5g 56.9g 610mg 1.6g				347kcal 15.4g 6.0g 52.6g 672mg 1.7g				140kcal 7.5g 8.1g 10.7g 672mg 1.7g			
昼食	★ごはん120g サウラの蒸し煮 人参のレモン煮 豆腐のあつさりカレー煮込み ナスのおろし和え				★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮				★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 切干大根の柚子胡椒ナムル				★ごはん120g 鶏のごまダレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ				★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし			
	麦 乳麦 乳麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 卵麦 麦落 麦				麦 麦 乳麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				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				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				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				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			
	278kcal 16.7g 15.3g 17.9g 872mg 2.2g				471kcal 20.0g 15.8g 59.8g 873mg 2.2g				235kcal 16.0g 11.6g 14.8g 727mg 1.8g				428kcal 19.3g 12.1g 56.7g 728mg 1.9g				237kcal 15.7g 11.3g 16.8g 439mg 1.1g			
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎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 ◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え				★ごはん120g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ				★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華つま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮				★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え				★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 蕪の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え			
夕食	麦 卵麦 麦				麦 乳麦 麦 卵麦				麦 麦 卵乳麦 乳麦				麦 麦 卵乳麦 麦				麦 麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				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				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				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				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			
	200kcal 14.6g 9.4g 15.2g 772mg 2.0g				393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g				219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g				412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g				238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g			
	236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g				429kcal 21.2g 10.4g 58.7g 706mg 1.8g				236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g				429kcal 21.2g 10.4g 58.7g 706mg 1.8g				263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g			
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				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				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				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				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			
	643kcal 40.0g 32.5g 48.1g 2285mg 5.8g				1222kcal 49.9g 34.0g 173.8g 2288mg 5.8g				608kcal 41.9g 31.4g 40.0g 2160mg 5.5g				1187kcal 51.8g 32.9g 165.7g 2163mg 5.6g				615kcal 38.5g 32.1g 39.9g 1878mg 4.8g			
	615kcal 38.5g 32.1g 39.9g 1878mg 4.8g				1194kcal 48.4g 33.6g 165.6g 1881mg 4.8g				615kcal 38.5g 32.1g 39.9g 1878mg 4.8g				1194kcal 48.4g 33.6g 165.6g 1881mg 4.8g				648kcal 39.1g 30.6g 52.6g 2183mg 5.5g			
	648kcal 39.1g 30.6g 52.6g 2183mg 5.5g				1227kcal 49.0g 32.1g 178.3g 2186mg 5.5g				648kcal 39.1g 30.6g 52.6g 2183mg 5.5g				1227kcal 49.0g 32.1g 178.3g 2186mg 5.5g				616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g			
合計(間食込)	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				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				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				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				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			
	840kcal 47.7g 39.5g 75.9g 2361mg 6.0g				1419kcal 57.6g 41.0g 201.6g 2364mg 6.0g				815kcal 48.0g 38.5g 71.9g 2234mg 5.7g				1394kcal 57.9g 40.0g 197.6g 2237mg 5.8g				812kcal 46.2g 39.1g 67.7g 1954mg 5.0g			
	812kcal 46.2g 39.1g 67.7g 1954mg 5.0g				1391kcal 56.1g 40.6g 193.4g 1957mg 5.0g				812kcal 46.2g 39.1g 67.7g 1954mg 5.0g				1391kcal 56.1g 40.6g 193.4g 1957mg 5.0g				849kcal 46.5g 37.6g 81.5g 2260mg 5.7g			
	849kcal 46.5g 37.6g 81.5g 2260mg 5.7g				1428kcal 56.4g 39.1g 207.2g 2263mg 5.7g				849kcal 46.5g 37.6g 81.5g 2260mg 5.7g				1428kcal 56.4g 39.1g 207.2g 2263mg 5.7g				813kcal 46.5g 37.9g 73.0g 2269mg 5.9g			

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※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

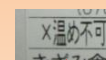


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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13日(月)				10月14日(火)				10月15日(水)				10月16日(木)				10月17日(金)			
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ ツナのマヨパスタ 切干大根のカレーきんぴら				★ごはん150g 野菜缶かまぼこ ごま風味炒め パプリカポテトチキン				★ごはん150g 白身魚のしんじょう キャベツの麻婆あんかけ えんどう豆の味噌マヨ和え				★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 キャロットエッグ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え				★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 キャベツとザーサイ炒め 和風サラダ			
	卵麦 卵麦 卵麦 卵麦				卵麦 卵麦 卵麦 卵麦				卵麦 卵麦 卵麦 卵麦				卵麦 卵麦 卵麦 卵麦				卵麦 卵麦 卵麦 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	275kcal	518kcal		エネルギー	255kcal	498kcal		エネルギー	250kcal	493kcal		エネルギー	244kcal	487kcal		エネルギー	277kcal	520kcal	
	たんぱく質	5.8g	9.9g		たんぱく質	9.4g	13.5g		たんぱく質	7.5g	11.6g		たんぱく質	8.5g	12.6g		たんぱく質	7.1g	11.2g	
	脂質	17.2g	17.8g		脂質	15.6g	16.2g		脂質	15.3g	15.9g		脂質	13.5g	14.1g		脂質	20.6g	21.2g	
	炭水化物	23.0g	75.8g		炭水化物	18.4g	71.2g		炭水化物	21.7g	74.5g		炭水化物	22.3g	75.1g		炭水化物	16.2g	69.0g	
	ナトリウム	378mg	379mg		ナトリウム	595mg	596mg		ナトリウム	722mg	723mg		ナトリウム	429mg	430mg		ナトリウム	720mg	721mg	
	カリウム	371mg	432mg		カリウム	366mg	427mg		カリウム	266mg	327mg		カリウム	529mg	590mg		カリウム	378mg	439mg	
	リン	89mg	154mg		リン	111mg	176mg		リン	101mg	166mg		リン	127mg	192mg		リン	93mg	158mg	
	食塩相当量	1.0g	1.0g		食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.1g	1.1g		食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 人参シャトー 春雨の甘酢炒め コーンサラダ				★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め スイートおさつ 四色なます				★ごはん150g チキンの高菜マヨ ミックスソテー きのこじゃが芋のアヒージョ 切干と人参のハリハリ				★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参のレモン煮 ナスの油炒め 春雨のサラダ				★ごはん150g サウラの竜田揚げ 卵白あんかけ 大根とひじきの煮物 かぼちゃのクリームサラダ			
	卵麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 麦				卵麦 卵麦 麦 麦				卵麦 卵麦 麦 卵				麦 卵麦 麦 卵			
	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	312kcal	555kcal		エネルギー	322kcal	565kcal		エネルギー	324kcal	567kcal		エネルギー	387kcal	630kcal		エネルギー	342kcal	585kcal	
	たんぱく質	7.2g	11.3g		たんぱく質	6.7g	10.8g		たんぱく質	10.8g	14.9g		たんぱく質	4.7g	8.8g		たんぱく質	13.5g	17.6g	
	脂質	12.3g	12.9g		脂質	12.8g	13.4g		脂質	24.2g	24.8g		脂質	24.5g	25.1g		脂質	20.2g	20.8g	
	炭水化物	39.7g	92.5g		炭水化物	43.5g	96.3g		炭水化物	15.4g	68.2g		炭水化物	36.7g	89.5g		炭水化物	24.4g	77.2g	
	ナトリウム	737mg	738mg		ナトリウム	528mg	529mg		ナトリウム	610mg	611mg		ナトリウム	688mg	689mg		ナトリウム	619mg	620mg	
	カリウム	472mg	533mg		カリウム	655mg	716mg		カリウム	449mg	510mg		カリウム	480mg	541mg		カリウム	577mg	638mg	
	リン	115mg	180mg		リン	126mg	191mg		リン	137mg	202mg		リン	90mg	155mg		リン	157mg	222mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.3g	1.3g		食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.7g	1.8g		食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶) /5g				◎みかん(缶) /5g				◎バナナチップス(缶) /5g				◎黄桃(缶) /5g				◎バナナチップス(缶) /5g			
夕食	★ごはん150g 肉丼の具 揚げと人参の煮ひたし キャベツの白ドレ和え				★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め クリームコロッケ 玉子スバ				★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒煎あん 菜の花のクリーム煮 デミグラスパスタ				★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 インゲンソテー 野菜炒め れんこんサラダ				★ごはん150g 豆腐ハンバーグのきのこあん スパトマト炒め 明太ポテトサラダ			
	麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 卵麦				卵麦 卵麦 卵麦 卵麦				麦 麦 麦 卵麦				卵麦 卵麦 卵麦 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	374kcal	617kcal		エネルギー	398kcal	641kcal		エネルギー	388kcal	631kcal		エネルギー	326kcal	569kcal		エネルギー	348kcal	591kcal	
	たんぱく質	12.2g	16.3g		たんぱく質	11.9g	16.0g		たんぱく質	8.7g	12.8g		たんぱく質	10.7g	14.8g		たんぱく質	6.4g	10.5g	
	脂質	27.1g	27.7g		脂質	26.3g	26.9g		脂質	18.5g	19.1g		脂質	24.0g	24.6g		脂質	19.1g	19.7g	
	炭水化物	20.5g	73.3g		炭水化物	26.9g	79.7g		炭水化物	47.2g	100.0g		炭水化物	16.9g	69.7g		炭水化物	35.1g	87.9g	
	ナトリウム	772mg	773mg		ナトリウム	555mg	556mg		ナトリウム	798mg	799mg		ナトリウム	756mg	757mg		ナトリウム	665mg	666mg	
	カリウム	457mg	518mg		カリウム	346mg	407mg		カリウム	501mg	562mg		カリウム	491mg	552mg		カリウム	322mg	383mg	
	リン	190mg	255mg		リン	136mg	201mg		リン	146mg	211mg		リン	172mg	237mg		リン	86mg	151mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.4g	1.4g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	961kcal	1690kcal		エネルギー	975kcal	1704kcal		エネルギー	962kcal	1691kcal		エネルギー	957kcal	1686kcal		エネルギー	967kcal	1696kcal	
	たんぱく質	25.2g	37.5g		たんぱく質	28.0g	40.3g		たんぱく質	27.0g	39.3g		たんぱく質	23.9g	36.2g		たんぱく質	27.0g	39.3g	
	脂質	56.6g	58.4g		脂質	54.7g	56.5g		脂質	58.0g	59.8g		脂質	62.0g	63.8g		脂質	59.9g	61.7g	
	炭水化物	83.2g	241.6g		炭水化物	88.8g	247.2g		炭水化物	84.3g	242.7g		炭水化物	75.9g	234.3g		炭水化物	75.7g	234.1g	
	ナトリウム	1887mg	1890mg		ナトリウム	1678mg	1681mg		ナトリウム	2130mg	2133mg		ナトリウム	1873mg	1876mg		ナトリウム	2004mg	2007mg	
	カリウム	1300mg	1483mg		カリウム	1367mg	1550mg		カリウム	1216mg	1399mg		カリウム	1500mg	1683mg		カリウム	1277mg	1460mg	
	リン	394mg	589mg		リン	373mg	568mg		リン	384mg	579mg		リン	389mg	584mg		リン	336mg	531mg	
	食塩相当量	4.9g	4.9g		食塩相当量	4.2g	4.2g		食塩相当量	5.4g	5.4g		食塩相当量	4.7g	4.8g		食塩相当量	5.1g	5.1g	
	合計(間食込)	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal		エネルギー	1025kcal	1754kcal		エネルギー	1021kcal	1750kcal		エネルギー	1030kcal	1759kcal	
合計(間食込)	たんぱく質	25.6g	37.9g		たんぱく質	28.4g	40.7g		たんぱく質	27.3g	39.6g		たんぱく質	24.3g	36.6g		たんぱく質	27.3g	39.6g	
	脂質	56.7g	58.5g		脂質	54.8g	56.6g		脂質	58.1g	59.9g		脂質	62.1g	63.9g		脂質	60.0g	61.8g	
	炭水化物	98.7g	257.1g		炭水化物	100.3g	258.7g		炭水化物	99.5g	257.9g		炭水化物	91.4g	249.8g		炭水化物	90.9g	249.3g	
	ナトリウム	1890mg	1893mg		ナトリウム	1681mg	1684mg		ナトリウム	2131mg	2134mg		ナトリウム	1876mg	1879mg		ナトリウム	2005mg	2008mg	
	カリウム	1360mg	1543mg		カリウム	1423mg	1606mg		カリウム	1273mg	1456mg		カリウム	1560mg	1743mg		カリウム	1334mg	1517mg	
	リン	401mg	596mg		リン	379mg	574mg		リン	387mg	582mg		リン	396mg	591mg		リン	339mg	534mg	
	食塩相当量	4.9g	4.9g		食塩相当量	4.2g	4.2g		食塩相当量	5.4g	5.4g		食塩相当量	4.7g	4.8g		食塩相当量	5.1g	5.1g	
	※献立は予告無く変更することがあります。				※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。				※食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。			
	※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。				※「◎」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。																			

お食事の作り方

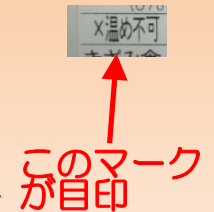


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

（たんぱく60g管理食） 週間献立表

10月13日(月)				10月14日(火)				10月15日(水)				10月16日(木)				10月17日(金)			
朝食	★ごはん180g 揚げ豆腐のとろろがけ ひじきと挽肉の炒め物 パンパンジーサラダ			★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 ブロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ			★ごはん180g 白玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル			★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 わかめとパプリカの和え物			★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 揚げと人参の煮びたし ひじきのごまマヨ和え						
	麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦			麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦			麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦			麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦			麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦						
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット						
	エネルギー	190kcal	480kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	244kcal	534kcal				
	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	6.3g	11.2g				
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	18.9g	19.6g				
	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	29.8g	92.7g	炭水化物	12.7g	75.6g				
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	639mg	640mg				
	カリウム	523mg	595mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	386mg	458mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	235mg	307mg				
	リン	166mg	243mg	リン	158mg	235mg	リン	129mg	206mg	リン	157mg	234mg	リン	111mg	188mg				
食塩相当量 1.6g 1.6g			食塩相当量 1.7g 1.7g			食塩相当量 1.4g 1.4g			食塩相当量 1.9g 1.9g			食塩相当量 1.6g 1.6g							
昼食	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 揚げナスの煮物 オクラと卵のあっさり和え			★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め スープキャベツ マッシュサラダ			★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ナスの挽肉炒め キャベツのピーナッツ和え			★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 オクラのペペロンチーノ キャベツの土佐煮 中華サラダ			★ごはん180g アジのごま焼 塩ゆでアスパラ 豚肉のマヨマスタード炒め マリネサラダ						
	麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦			麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦			麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦			麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦			麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦						
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット						
	エネルギー	336kcal	626kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	254kcal	544kcal				
	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	17.1g	22.0g				
	脂質	23.4g	24.1g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	21.1g	21.8g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	15.4g	16.1g				
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	10.8g	73.7g				
	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	685mg	686mg				
	カリウム	548mg	620mg	カリウム	556mg	628mg	カリウム	615mg	687mg	カリウム	439mg	511mg	カリウム	508mg	580mg				
	リン	200mg	277mg	リン	145mg	222mg	リン	237mg	314mg	リン	64mg	141mg	リン	223mg	300mg				
食塩相当量 1.7g 1.7g			食塩相当量 1.8g 1.8g			食塩相当量 1.2g 1.2g			食塩相当量 1.9g 1.9g			食塩相当量 1.7g 1.7g							
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら 若芽としらすのおひたし			◎ハイナッブル(缶)150g ★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g カレーの竜田揚げ 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ			◎ハイナッブル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか げんちん煮 鶏ミンチと小松菜の煮物						
	麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦			麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦			麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦			麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦			麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦						
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット						
	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	271kcal	561kcal				
	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	16.5g	21.4g				
	脂質	19.5g	20.2g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	15.9g	16.6g				
	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	15.4g	78.3g				
	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	711mg	712mg				
	カリウム	402mg	474mg	カリウム	573mg	645mg	カリウム	635mg	707mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	630mg	702mg				
	リン	169mg	246mg	リン	217mg	294mg	リン	189mg	266mg	リン	187mg	264mg	リン	206mg	283mg				
食塩相当量 2.0g 2.0g			食塩相当量 1.9g 1.9g			食塩相当量 1.5g 1.5g			食塩相当量 1.6g 1.6g			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	813kcal	1683kcal	エネルギー	791kcal	1661kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	822kcal	1692kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal				
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	39.9g	54.6g				
	脂質	50.3g	52.4g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	50.2g	52.3g				
	炭水化物	50.1g	238.8g	炭水化物	65.1g	253.8g	炭水化物	59.6g	248.3g	炭水化物	69.0g	257.7g	炭水化物	38.9g	227.6g				
	ナトリウム	2085mg	2088mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	1595mg	1598mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2035mg	2038mg				
	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1587mg	1803mg	カリウム	1636mg	1852mg	カリウム	1437mg	1653mg	カリウム	1373mg	1589mg				
	リン	535mg	766mg	リン	520mg	751mg	リン	555mg	786mg	リン	408mg	639mg	リン	540mg	771mg				
	食塩相当量 5.3g 5.3g			食塩相当量 5.4g 5.4g			食塩相当量 4.1g 4.1g			食塩相当量 5.4g 5.4g			食塩相当量 5.1g 5.1g						
	合計(間食込)	エネルギー 941kcal たんぱく質 39.6g 脂質 50.5g 炭水化物 81.0g ナトリウム 2091mg カリウム 1593mg リン 549mg 食塩相当量 5.3g			エネルギー 917kcal たんぱく質 39.4g 脂質 41.6g 炭水化物 95.6g ナトリウム 2112mg カリウム 1701mg リン 526mg 食塩相当量 5.4g			エネルギー 965kcal たんぱく質 40.1g 脂質 49.1g 炭水化物 90.5g ナトリウム 1601mg カリウム 1756mg リン 569mg 食塩相当量 4.1g			エネルギー 1835kcal たんぱく質 54.8g 脂質 51.2g 炭水化物 279.2g ナトリウム 1604mg カリウム 1972mg リン 800mg 食塩相当量 4.1g			エネルギー 1788kcal たんぱく質 43.0g 脂質 41.6g 炭水化物 92.0g ナトリウム 2110mg カリウム 1550mg リン 420mg 食塩相当量 5.4g			エネルギー 1765kcal たんぱく質 40.5g 脂質 50.4g 炭水化物 69.4g ナトリウム 2037mg カリウム 1487mg リン 546mg 食塩相当量 5.1g		

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品にて、商品の日まで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。

このマークが留め



- 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13日(月)			10月14日(火)			10月15日(水)			10月16日(木)			10月17日(金)		
朝	食	★やわらかごはん180g ひき肉と里芋の味噌煮 切干大根煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 蒸し鶏と春雨の中華煮 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 ひじきと大根菜のツナ炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ ポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと魚肉ソーセージのソテー 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		
		乳麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 乳麦 麦			麦 麦 麦 麦			卵乳 卵乳麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦		
		栄養価 エネルギー 129kcal たんぱく質 6.5g 脂質 3.2g 炭水化物 19.8g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.0g			フルセット エネルギー 401kcal たんぱく質 12.6g 脂質 4.2g 炭水化物 77.0g ナトリウム 1222mg 食塩相当量 3.1g			フルセット エネルギー 467kcal たんぱく質 12.5g 脂質 13.7g 炭水化物 71.7g ナトリウム 920mg 食塩相当量 2.3g			フルセット エネルギー 394kcal たんぱく質 14.1g 脂質 5.9g 炭水化物 69.0g ナトリウム 960mg 食塩相当量 2.4g			フルセット エネルギー 485kcal たんぱく質 12.4g 脂質 14.8g 炭水化物 73.2g ナトリウム 881mg 食塩相当量 2.2g		
		おかずセット エネルギー 129kcal たんぱく質 6.5g 脂質 3.2g 炭水化物 19.8g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.0g			おかずセット エネルギー 200kcal たんぱく質 6.9g 脂質 12.8g 炭水化物 15.3g ナトリウム 476mg 食塩相当量 1.2g			おかずセット エネルギー 122kcal たんぱく質 7.8g 脂質 4.9g 炭水化物 11.8g ナトリウム 519mg 食塩相当量 1.3g			おかずセット エネルギー 218kcal たんぱく質 6.7g 脂質 13.9g 炭水化物 16.9g ナトリウム 439mg 食塩相当量 1.1g			おかずセット エネルギー 93kcal たんぱく質 5.8g 脂質 4.4g 炭水化物 9.3g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g		
昼	食	★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め 豆腐のかに風あんかけ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 豚肉とキャベツのごま風味炒め フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き ジャガ玉煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁			★生姜ごはん ホッケのごま焼 菜の花 金時豆煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉とさつま芋の韓国風炒め 切干と挽肉のオイスター炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		
		麦 卵麦か 麦 麦			卵乳麦 卵麦か 卵乳麦 麦			麦 卵麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 乳麦落 麦		
		栄養価 エネルギー 290kcal たんぱく質 12.3g 脂質 18.9g 炭水化物 17.7g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2.1g			フルセット エネルギー 561kcal たんぱく質 18.0g 脂質 19.8g 炭水化物 75.0g ナトリウム 1265mg 食塩相当量 3.2g			フルセット エネルギー 562kcal たんぱく質 14.9g 脂質 18.9g 炭水化物 79.9g ナトリウム 1389mg 食塩相当量 3.5g			フルセット エネルギー 453kcal たんぱく質 15.6g 脂質 8.6g 炭水化物 74.8g ナトリウム 1264mg 食塩相当量 3.2g			フルセット エネルギー 511kcal たんぱく質 22.6g 脂質 6.1g 炭水化物 88.6g ナトリウム 1596mg 食塩相当量 4.1g		
		おかずセット エネルギー 290kcal たんぱく質 12.3g 脂質 18.9g 炭水化物 17.7g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2.1g			おかずセット エネルギー 285kcal たんぱく質 8.5g 脂質 17.2g 炭水化物 23.4g ナトリウム 947mg 食塩相当量 2.4g			おかずセット エネルギー 176kcal たんぱく質 9.3g 脂質 6.9g 炭水化物 18.3g ナトリウム 822mg 食塩相当量 2.1g			おかずセット エネルギー 196kcal たんぱく質 15.5g 脂質 3.4g 炭水化物 26.0g ナトリウム 581mg 食塩相当量 1.5g			おかずセット エネルギー 211kcal たんぱく質 10.8g 脂質 8.7g 炭水化物 22.3g ナトリウム 740mg 食塩相当量 1.9g		
夕	食	★やわらかごはん180g タンダーリーチキン ピーマンソテー 南瓜の柚子そぼろあん 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 人参のきな粉和え 大豆としらすの甘辛煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ オクラのペペロンチーノ ネギ味噌炒め 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g とんかつ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		
		卵 卵乳麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦 麦			卵乳麦 麦 麦 麦 麦			卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			卵麦 乳麦 麦 卵麦 麦		
		栄養価 エネルギー 265kcal たんぱく質 12.7g 脂質 13.6g 炭水化物 22.5g ナトリウム 668mg 食塩相当量 1.7g			フルセット エネルギー 543kcal たんぱく質 19.2g 脂質 15.3g 炭水化物 79.3g ナトリウム 1110mg 食塩相当量 2.8g			フルセット エネルギー 497kcal たんぱく質 28.3g 脂質 6.6g 炭水化物 77.6g ナトリウム 1493mg 食塩相当量 3.8g			フルセット エネルギー 609kcal たんぱく質 18.6g 脂質 19.0g 炭水化物 88.3g ナトリウム 1525mg 食塩相当量 3.9g			フルセット エネルギー 530kcal たんぱく質 12.1g 脂質 19.1g 炭水化物 75.3g ナトリウム 1179mg 食塩相当量 3.0g		
		おかずセット エネルギー 265kcal たんぱく質 12.7g 脂質 13.6g 炭水化物 22.5g ナトリウム 668mg 食塩相当量 1.7g			おかずセット エネルギー 227kcal たんぱく質 22.6g 脂質 5.7g 炭水化物 20.8g ナトリウム 1052mg 食塩相当量 2.7g			おかずセット エネルギー 342kcal たんぱく質 12.7g 脂質 18.1g 炭水化物 31.8g ナトリウム 1081mg 食塩相当量 2.7g			おかずセット エネルギー 254kcal たんぱく質 5.7g 脂質 17.4g 炭水化物 18.9g ナトリウム 738mg 食塩相当量 1.9g			おかずセット エネルギー 316kcal たんぱく質 13.0g 脂質 20.3g 炭水化物 20.6g ナトリウム 637mg 食塩相当量 1.6g		
合	計	栄養価 エネルギー 684kcal たんぱく質 31.5g 脂質 35.7g 炭水化物 60.0g ナトリウム 2272mg 食塩相当量 5.8g			フルセット エネルギー 1505kcal たんぱく質 49.8g 脂質 39.3g 炭水化物 231.3g ナトリウム 3597mg 食塩相当量 9.1g			フルセット エネルギー 712kcal たんぱく質 38.0g 脂質 35.7g 炭水化物 59.5g ナトリウム 2475mg 食塩相当量 6.3g			フルセット エネルギー 1526kcal たんぱく質 55.7g 脂質 39.2g 炭水化物 229.2g ナトリウム 3802mg 食塩相当量 9.6g			フルセット エネルギー 640kcal たんぱく質 29.8g 脂質 29.9g 炭水化物 61.9g ナトリウム 2422mg 食塩相当量 6.1g		
		フルセット エネルギー 1505kcal たんぱく質 49.8g 脂質 39.3g 炭水化物 231.3g ナトリウム 3597mg 食塩相当量 9.1g			フルセット エネルギー 1526kcal たんぱく質 55.7g 脂質 39.2g 炭水化物 229.2g ナトリウム 3802mg 食塩相当量 9.6g			フルセット エネルギー 1456kcal たんぱく質 48.3g 脂質 33.5g 炭水化物 232.1g ナトリウム 3749mg 食塩相当量 9.5g			フルセット エネルギー 1526kcal たんぱく質 47.1g 脂質 40.0g 炭水化物 237.1g ナトリウム 3656mg 食塩相当量 9.3g			フルセット エネルギー 620kcal たんぱく質 29.6g 脂質 33.4g 炭水化物 52.2g ナトリウム 2035mg 食塩相当量 5.2g		
		おかずセット エネルギー 684kcal たんぱく質 31.5g 脂質 35.7g 炭水化物 60.0g ナトリウム 2272mg 食塩相当量 5.8g			おかずセット エネルギー 712kcal たんぱく質 38.0g 脂質 35.7g 炭水化物 59.5g ナトリウム 2475mg 食塩相当量 6.3g			おかずセット エネルギー 640kcal たんぱく質 29.8g 脂質 29.9g 炭水化物 61.9g ナトリウム 2422mg 食塩相当量 6.1g			おかずセット エネルギー 668kcal たんぱく質 27.9g 脂質 34.7g 炭水化物 61.8g ナトリウム 1758mg 食塩相当量 4.5g			おかずセット エネルギー 620kcal たんぱく質 29.6g 脂質 33.4g 炭水化物 52.2g ナトリウム 2035mg 食塩相当量 5.2g		
		フルセット エネルギー 1505kcal たんぱく質 49.8g 脂質 39.3g 炭水化物 231.3g ナトリウム 3597mg 食塩相当量 9.1g			フルセット エネルギー 1526kcal たんぱく質 55.7g 脂質 39.2g 炭水化物 229.2g ナトリウム 3802mg 食塩相当量 9.6g			フルセット エネルギー 1456kcal たんぱく質 48.3g 脂質 33.5g 炭水化物 232.1g ナトリウム 3749mg 食塩相当量 9.5g			フルセット エネルギー 1526kcal たんぱく質 47.1g 脂質 40.0g 炭水化物 237.1g ナトリウム 3656mg 食塩相当量 9.3g			フルセット エネルギー 620kcal たんぱく質 29.6g 脂質 33.4g 炭水化物 52.2g ナトリウム 2035mg 食塩相当量 5.2g		

★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



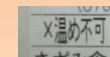
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

「刻み食」 週間献立表

10月13日(月)			10月14日(火)			10月15日(水)			10月16日(木)			10月17日(金)		
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	厚焼玉子	卵麦	豚すき風煮物	麦	スクランブルエッグ	卵乳	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦				
	切干大根煮	麦	蒸し鶏と春雨の中華煮	乳麦	ひじきと大根菜のツナ炒め	麦	ポテトチキン	卵乳麦	キャベツと魚肉ソーセージのソテー	麦				
	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	一口ナスのオランダ煮	麦	カリフラワーの甘酢漬	麦	キャロットラペ	麦	一夜漬(白菜人参)	麦				
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦				
食	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット		
	エネルギー	129kcal	288kcal	エネルギー	200kcal	359kcal	エネルギー	122kcal	281kcal	エネルギー	218kcal	377kcal		
	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	6.7g	10.4g		
	脂質	3.2g	3.9g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	4.9g	5.6g	脂質	13.9g	14.6g		
	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	16.9g	49.9g		
	ナトリウム	781mg	1221mg	ナトリウム	476mg	916mg	ナトリウム	519mg	959mg	ナトリウム	439mg	879mg		
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.2g		
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g					
	豚肉と茄子の中華炒め	麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	ホッケのごま焼	麦	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め	麦				
	豆腐のかい風あんかけ	卵麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦	ジャガ玉煮	卵麦	菜の花	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦				
	ひじきとごぼうのナムル	麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	切干大根と枝豆の中華和え	麦	金時豆煮	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦				
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦				
食	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット		
	エネルギー	290kcal	449kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	196kcal	355kcal		
	蛋白質	12.3g	16.0g	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	15.5g	19.2g		
	脂質	18.9g	19.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	3.4g	4.1g		
	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	26.0g	59.0g		
	ナトリウム	823mg	1263mg	ナトリウム	947mg	1387mg	ナトリウム	822mg	1262mg	ナトリウム	581mg	1021mg		
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.5g	2.6g		
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g					
	タンダリーチキン	卵	あぶらかれい味噌煮		やわらかメンチカツ	卵乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	とんかつ	卵麦				
	ピーマンソテー	卵乳麦	人参のきな粉和え	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	人参グラッセ	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	麦				
	南瓜の柚子そぼろあん	麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	ネギ味噌炒め	麦	なすのミートソース煮	麦	ひじきと大豆の煮物	麦				
	枝豆とコーンのサラダ	麦	麩と若芽の酢の物	麦	和風スパゲティ	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	麦	キャベツの白ドレ和え	麦				
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦				
食	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット		
	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	342kcal	501kcal	エネルギー	254kcal	413kcal		
	蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	22.6g	26.3g	蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	5.7g	9.4g		
	脂質	13.6g	14.3g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	17.4g	18.1g		
	炭水化物	22.5g	55.5g	炭水化物	20.8g	53.8g	炭水化物	31.8g	64.8g	炭水化物	18.9g	51.9g		
	ナトリウム	668mg	1108mg	ナトリウム	1052mg	1492mg	ナトリウム	1081mg	1521mg	ナトリウム	738mg	1178mg		
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g		
合 計	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット		
	エネルギー	684kcal	1161kcal	エネルギー	712kcal	1189kcal	エネルギー	640kcal	1117kcal	エネルギー	668kcal	1145kcal		
	蛋白質	31.5g	42.6g	蛋白質	38.0g	49.1g	蛋白質	29.8g	40.9g	蛋白質	27.9g	39.0g		
	脂質	35.7g	37.8g	脂質	35.7g	37.8g	脂質	29.9g	32.0g	脂質	34.7g	36.8g		
	炭水化物	60.0g	159.0g	炭水化物	59.5g	158.5g	炭水化物	61.9g	160.9g	炭水化物	61.8g	160.8g		
	ナトリウム	2272mg	3592mg	ナトリウム	2475mg	3795mg	ナトリウム	2422mg	3742mg	ナトリウム	1758mg	3078mg		
	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	4.5g	7.8g		

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

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

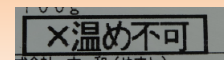
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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。

- 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