

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月27日(月)		10月28日(火)		10月29日(水)		10月30日(木)		10月31日(金)			
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)		★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麴・揚げ)			
	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	174kcal	430kcal	エネルギー	140kcal	399kcal	エネルギー	146kcal	413kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	8.2g	13.3g	たんぱく質	8.1g	13.1g	たんぱく質	9.0g	15.3g
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	13.0g	14.7g
	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	15.1g	69.1g	炭水化物	15.2g	71.1g
	ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	616mg	781mg	ナトリウム	755mg	903mg	ナトリウム	633mg	860mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g
	鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	217kcal	471kcal	エネルギー	232kcal	489kcal	エネルギー	206kcal	473kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	
たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	13.6g	18.6g	たんぱく質	13.3g	19.1g	たんぱく質	12.8g	17.9g	
脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	10.1g	11.7g	脂質	8.8g	9.5g	
炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	18.6g	73.6g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	17.9g	72.6g	
ナトリウム	908mg	1056mg	ナトリウム	612mg	840mg	ナトリウム	635mg	862mg	ナトリウム	673mg	820mg	
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)		★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ)		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 和風ポトフ オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・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	241kcal	507kcal	エネルギー	271kcal	526kcal	エネルギー	271kcal	528kcal	エネルギー	262kcal	528kcal
	たんぱく質	17.1g	23.0g	たんぱく質	18.5g	23.5g	たんぱく質	17.6g	22.9g	たんぱく質	18.2g	24.1g
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	14.1g	14.9g	脂質	13.1g	14.7g
	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	16.4g	71.7g	炭水化物	16.6g	71.6g
	ナトリウム	670mg	896mg	ナトリウム	802mg	1028mg	ナトリウム	744mg	996mg	ナトリウム	776mg	1027mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g
	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	おかず	ご飯セット
	エネルギー	632kcal	1408kcal	エネルギー	643kcal	1414kcal	エネルギー	644kcal	1422kcal	エネルギー	608kcal	1397kcal
たんぱく質	41.0g	57.2g	たんぱく質	40.3g	55.4g	たんぱく質	39.0g	55.1g	たんぱく質	40.1g	57.0g	
脂質	30.2g	33.4g	脂質	31.1g	34.0g	脂質	32.5g	35.7g	脂質	28.0g	31.4g	
炭水化物	50.4g	214.7g	炭水化物	52.2g	215.9g	炭水化物	47.4g	211.7g	炭水化物	49.7g	215.3g	
ナトリウム	2199mg	2825mg	ナトリウム	2030mg	2649mg	ナトリウム	2134mg	2761mg	ナトリウム	2082mg	2707mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	
合計	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	843kcal	1621kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	46.2g	63.1g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	75.6g	239.9g	炭水化物	81.6g	247.2g
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2210mg	2837mg	ナトリウム	2156mg	2781mg
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	843kcal	1621kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	46.2g	63.1g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	75.6g	239.9g	炭水化物	81.6g	247.2g
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2210mg	2837mg	ナトリウム	2156mg	2781mg
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	843kcal	1621kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	46.2g	63.1g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	75.6g	239.9g	炭水化物	81.6g	247.2g
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2210mg	2837mg	ナトリウム	2156mg	2781mg
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	843kcal	1621kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	46.2g	63.1g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	75.6g	239.9g	炭水化物	81.6g	247.2g
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2210mg	2837mg	ナトリウム	2156mg	2781mg
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	843kcal	1621kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	46.2g	63.1g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	75.6g	239.9g	炭水化物	81.6g	247.2g
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2210mg	2837mg	ナトリウム	2156mg	2781mg
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	843kcal	1621kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	46.2g	63.1g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	75.6g	239.9g	炭水化物	81.6g	247.2g
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2210mg	2837mg	ナトリウム	2156mg	2781mg
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	843kcal	1621kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	46.2g	63.1g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	75.6g	239.9g	炭水化物	81.6g	247.2g
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2210mg	2837mg	ナトリウム	2156mg	2781mg
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	843kcal	1621kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	46.2g	63.1g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	75.6g	239.9g	炭水化物	81.6g	247.2g
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2210mg	2837mg	ナトリウム	2156mg	2781mg
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	843kcal	1621kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	46.2g	63.1g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	75.6g	239.9g	炭水化物	81.6g	247.2g
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2210mg	2837mg	ナトリウム	2156mg	2781mg
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	843kcal	1621kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	46.2g	63.1g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	75.6g	239.9g	炭水化物	81.6g	247.2g
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2210mg	2837mg	ナトリウム	2156mg	2781mg
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	843kcal	1621kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	46.2g	63.1g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	75.6g	239.9g	炭水化物	81.6g	247.2g
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2210mg	2837mg	ナトリウム	2156mg	2781mg
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	843kcal	1621kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	46.2g	63.1g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	75.6g	239.9g	炭水化物	81.6g	247.2g
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2210mg	2837mg	ナトリウム	2156mg	2781mg
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	843kcal	1621kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	46.2g	63.1g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	75.6g	239.9g	炭水化物	81.6g	247.2g
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2210mg	2837mg	ナトリウム	2156mg	2781mg
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	843kcal	1621kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	46.2g	63.1g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	75.6g	239.9g	炭水化物	81.6g	247.2g
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2210mg	2837mg	ナトリウム	2156mg	2781mg
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615k									

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31日(金)		
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢			★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬			★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ			★ごはん120g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の辛子柚子和え			★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮		
	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	174kcal	367kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	146kcal	339kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	9.0g	12.3g
	脂質	8.6g	9.1g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	6.1g	6.6g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	12.5g	54.4g
	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	655mg	656mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル			★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん120g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ			★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物			★ごはん120g シイラ照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし		
	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	217kcal	410kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	212kcal	405kcal
	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	24.1g	27.4g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	7.3g	7.8g
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	12.0g	53.9g
	ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	868mg	869mg
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え			★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物			★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物			★ごはん120g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮			★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 和風ポトフ オクラの柚子胡椒和え		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	200kcal	393kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	7.9g	11.2g
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	14.1g	14.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	9.2g	9.7g
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	19.2g	61.1g
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	694mg	695mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	632kcal	1211kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	608kcal	1187kcal	エネルギー	611kcal	1190kcal
	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	41.0g	50.9g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	28.0g	29.5g	脂質	29.5g	31.0g
	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	52.2g	177.9g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	49.7g	175.4g	炭水化物	43.7g	169.4g
	ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	2217mg	2220mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	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	839kcal	1418kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	48.4g	58.3g
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	35.1g	36.6g	脂質	36.5g	38.0g
	炭水化物	82.3g	208.0g	炭水化物	80.0g	205.7g	炭水化物	75.6g	201.3g	炭水化物	81.6g	207.3g	炭水化物	72.6g	198.3g
	ナトリウム	2273mg	2276mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2294mg	2297mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.9g	5.9g

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31日(金)		
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ かぼちゃのいとし煮 春雨と挽肉の炒め物			★ごはん150g 野菜缶かまぼこ ゴロゴロ野菜の塩炒め レインボーサラダ			★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 切干大根の中華炒め キャベツと若芽の韓国風サラダ			★ごはん150g じゃが芋ミックスソース ーロナスのオランダ煮 インゲンのごま和え			★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 根菜の柚子マリネ		
	卵 麦 麦			卵 卵 麦			卵 麦 麦			卵 麦 麦			麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	281kcal	524kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	4.7g	8.8g	たんぱく質	8.4g	12.5g
	脂質	13.9g	14.5g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	14.0g	14.6g
	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	29.5g	82.3g
	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	437mg	438mg	ナトリウム	618mg	619mg
	カリウム	308mg	369mg	カリウム	314mg	375mg	カリウム	425mg	486mg	カリウム	531mg	592mg	カリウム	455mg	516mg
	リン	73mg	138mg	リン	85mg	150mg	リン	101mg	166mg	リン	122mg	187mg	リン	125mg	190mg
昼食	★ごはん150g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 ジャガ芋の中華炒め キャベツと若芽のごまマヨネーズ			★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパンダー チヌの炒り煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め			★ごはん150g 赤魚の甘辛ダレ 人参のきんぴら 里芋のおろし揚げ出し 春雨のサラダ			★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 赤玉南瓜煮 春雨としめじの炒め物			★ごはん150g 白身フライ うま塩キャベツ げんちゃん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		
	乳麦 乳麦 卵麦			乳麦 乳麦 麦 卵麦			乳麦 麦 麦 卵			麦落 麦 麦			麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	374kcal	617kcal
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	10.0g	14.1g
	脂質	24.2g	24.8g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	27.6g	28.2g
	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	42.8g	95.6g	炭水化物	22.5g	75.3g
	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	766mg	767mg
	カリウム	574mg	635mg	カリウム	486mg	547mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	649mg	710mg	カリウム	404mg	465mg
	リン	144mg	209mg	リン	143mg	208mg	リン	149mg	214mg	リン	156mg	221mg	リン	121mg	186mg
間食	◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ			◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g 豚肉 ひとくちがんと煮 インゲンとツナのマスタード和え			◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g メンチカツ オニオンソース 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え			◎パイナップル(缶) /5g ★ごはん150g ザハ塩焼き ピーマンソース 高菜と大根の煮物 青のりポテトサラダ			◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g 豚肉とキャベツのスタミナ炒め みそポテト ひじきとごぼうのナムル		
	乳麦 麦 卵麦			麦 麦 卵麦			乳麦 乳麦 麦 麦			卵麦 麦 麦 卵麦			麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	329kcal	572kcal
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	9.2g	13.3g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	20.0g	20.6g
	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	33.8g	86.6g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	16.3g	69.1g	炭水化物	28.1g	80.9g
	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	797mg	798mg
	カリウム	529mg	590mg	カリウム	608mg	669mg	カリウム	694mg	755mg	カリウム	496mg	557mg	カリウム	645mg	706mg
	リン	126mg	191mg	リン	175mg	240mg	リン	197mg	262mg	リン	201mg	266mg	リン	127mg	192mg
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	979kcal	1708kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	27.6g	39.9g
	脂質	57.4g	59.2g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	61.6g	63.4g
	炭水化物	86.9g	245.3g	炭水化物	87.1g	245.5g	炭水化物	86.9g	245.3g	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	80.1g	238.5g
	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	1646mg	1649mg	ナトリウム	2181mg	2184mg
	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1408mg	1591mg	カリウム	1594mg	1777mg	カリウム	1676mg	1859mg	カリウム	1504mg	1687mg
	リン	343mg	538mg	リン	403mg	598mg	リン	447mg	642mg	リン	479mg	674mg	リン	373mg	568mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.5g	5.6g
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	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal
	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	28.0g	40.3g
	脂質	57.5g	59.3g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	61.7g	63.5g
	炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	102.6g	261.0g	炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	91.6g	250.0g
	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	1957mg	1960mg	ナトリウム	1647mg	1650mg	ナトリウム	2184mg	2187mg
	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1468mg	1651mg	カリウム	1650mg	1833mg	カリウム	1733mg	1916mg	カリウム	1560mg	1743mg
	リン	349mg	544mg	リン	410mg	605mg	リン	453mg	648mg	リン	482mg	677mg	リン	379mg	574mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.5g	5.6g
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	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal
	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	28.0g	40.3g
	脂質	57.5g	59.3g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	61.7g	63.5g
	炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	102.6g	261.0g	炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	91.6g	250.0g
	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	1957mg	1960mg	ナトリウム	1647mg	1650mg	ナトリウム	2184mg	2187mg
	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1468mg	1651mg	カリウム	1650mg	1833mg	カリウム	1733mg	1916mg	カリウム	1560mg	1743mg
	リン	349mg	544mg	リン	410mg	605mg	リン	453mg	648mg	リン	482mg	677mg	リン	379mg	574mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.5g	5.6g
	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		

※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。



- 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27日(月)				10月28日(火)				10月29日(水)				10月30日(木)				10月31日(金)				
朝食	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 春雨ちゃんぽん				★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え				★ごはん180g 豚肉としめじの生煮め 切干大根煮 じゃが芋の中華風サラダ				★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ひじきのごまマヨ和え				★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさつと煮 カリフラワーの甘酢漬け			
	麦乳麦 乳				卵麦 乳麦落				麦 麦落				卵麦え 卵麦 卵乳麦				乳麦 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	188kcal	478kcal		エネルギー	198kcal	488kcal		エネルギー	191kcal	481kcal		エネルギー	188kcal	478kcal		エネルギー	193kcal	483kcal	
	たんぱく質	7.9g	12.8g		たんぱく質	10.5g	15.4g		たんぱく質	10.5g	15.4g		たんぱく質	8.3g	13.2g		たんぱく質	11.5g	16.4g	
	脂質	8.5g	9.2g		脂質	11.8g	12.5g		脂質	7.9g	8.6g		脂質	10.3g	11.0g		脂質	8.9g	9.6g	
	炭水化物	20.4g	83.3g		炭水化物	13.3g	76.2g		炭水化物	19.9g	82.8g		炭水化物	15.3g	78.2g		炭水化物	16.2g	79.1g	
	ナトリウム	576mg	571mg		ナトリウム	664mg	665mg		ナトリウム	754mg	755mg		ナトリウム	783mg	784mg		ナトリウム	491mg	492mg	
	カリウム	393mg	465mg		カリウム	400mg	472mg		カリウム	476mg	548mg		カリウム	294mg	366mg		カリウム	426mg	498mg	
	リン	105mg	182mg		リン	134mg	211mg		リン	146mg	223mg		リン	119mg	196mg		リン	159mg	236mg	
食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 2.0g 2.0g				食塩相当量 1.2g 1.3g				
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根のパンパンジー				★ごはん180g チキンピカタ トマトソース スープキャベツ ピーマンと人参のツナ和え				★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 野菜サラダ ドレッシング(小袋)				★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 きのこじゃが芋のアヒージョ				★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め マリネサラダ			
	麦乳麦 麦落 麦				卵麦 乳麦 麦				麦落 麦 卵麦えか 麦				麦 乳麦 乳麦				麦 乳麦 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	318kcal	608kcal		エネルギー	239kcal	529kcal		エネルギー	339kcal	629kcal		エネルギー	303kcal	593kcal		エネルギー	279kcal	569kcal	
	たんぱく質	15.7g	20.6g		たんぱく質	11.4g	16.3g		たんぱく質	12.1g	17.0g		たんぱく質	14.3g	19.2g		たんぱく質	11.3g	16.2g	
	脂質	23.4g	24.1g		脂質	13.7g	14.4g		脂質	23.3g	24.0g		脂質	21.5g	22.2g		脂質	18.0g	18.7g	
	炭水化物	10.5g	73.4g		炭水化物	17.1g	80.0g		炭水化物	21.6g	84.5g		炭水化物	13.9g	76.8g		炭水化物	19.5g	82.4g	
	ナトリウム	689mg	690mg		ナトリウム	730mg	731mg		ナトリウム	823mg	824mg		ナトリウム	535mg	536mg		ナトリウム	651mg	652mg	
	カリウム	417mg	489mg		カリウム	472mg	544mg		カリウム	491mg	563mg		カリウム	541mg	613mg		カリウム	530mg	602mg	
	リン	209mg	286mg		リン	135mg	212mg		リン	148mg	225mg		リン	149mg	226mg		リン	154mg	231mg	
食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 2.1g 2.1g				食塩相当量 1.4g 1.4g				食塩相当量 1.7g 1.7g				
間食	◎ハイチツプル(缶)150g ★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ				◎ハイチツプル(缶)150g ★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とぶきの炒め煮 菜の花のツナごま和え			
	卵乳麦 麦 乳麦				麦 麦か 卵乳麦 卵乳麦				麦 麦 麦 乳麦				乳麦 麦 麦 卵乳麦				乳麦 麦 麦 麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー	316kcal	606kcal		エネルギー	328kcal	618kcal		エネルギー	292kcal	582kcal		エネルギー	280kcal	570kcal		エネルギー	307kcal	597kcal	
	たんぱく質	15.1g	20.0g		たんぱく質	16.8g	21.7g		たんぱく質	16.3g	21.2g		たんぱく質	16.5g	21.4g		たんぱく質	15.8g	20.7g	
	脂質	10.2g	10.9g		脂質	17.3g	18.0g		脂質	14.5g	15.2g		脂質	16.7g	17.4g		脂質	18.4g	19.1g	
	炭水化物	44.1g	107.0g		炭水化物	22.6g	85.5g		炭水化物	23.2g	86.1g		炭水化物	16.0g	78.9g		炭水化物	19.5g	82.4g	
	ナトリウム	848mg	849mg		ナトリウム	776mg	777mg		ナトリウム	632mg	633mg		ナトリウム	714mg	715mg		ナトリウム	696mg	697mg	
	カリウム	852mg	924mg		カリウム	360mg	432mg		カリウム	694mg	766mg		カリウム	454mg	526mg		カリウム	597mg	669mg	
	リン	229mg	306mg		リン	207mg	284mg		リン	223mg	300mg		リン	178mg	255mg		リン	205mg	282mg	
食塩相当量 2.2g 2.2g				食塩相当量 2.0g 2.0g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.8g 1.8g				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	822kcal	1692kcal		エネルギー	765kcal	1635kcal		エネルギー	822kcal	1692kcal		エネルギー	771kcal	1641kcal		エネルギー	779kcal	1649kcal	
	たんぱく質	38.7g	53.4g		たんぱく質	38.7g	53.4g		たんぱく質	38.9g	53.6g		たんぱく質	39.1g	53.8g		たんぱく質	38.6g	53.3g	
	脂質	42.1g	44.2g		脂質	42.8g	44.9g		脂質	45.7g	47.8g		脂質	48.5g	50.6g		脂質	45.3g	47.4g	
	炭水化物	75.0g	263.7g		炭水化物	53.0g	241.7g		炭水化物	64.7g	253.4g		炭水化物	45.2g	233.9g		炭水化物	55.2g	243.9g	
	ナトリウム	2113mg	2116mg		ナトリウム	2170mg	2173mg		ナトリウム	2209mg	2212mg		ナトリウム	2032mg	2035mg		ナトリウム	1838mg	1841mg	
	カリウム	1662mg	1878mg		カリウム	1232mg	1448mg		カリウム	1661mg	1877mg		カリウム	1289mg	1505mg		カリウム	1553mg	1769mg	
	リン	543mg	774mg		リン	476mg	707mg		リン	517mg	748mg		リン	446mg	677mg		リン	518mg	749mg	
	食塩相当量 5.5g 5.5g				食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 5.2g 5.2g				食塩相当量 4.7g 4.8g			
	合計(間食込)	エネルギー 948kcal 1818kcal たんぱく質 39.3g 54.0g 脂質 42.3g 44.4g 炭水化物 105.5g 294.2g ナトリウム 2115mg 2118mg カリウム 1776mg 1992mg リン 549mg 780mg 食塩相当量 5.5g 5.5g				エネルギー 893kcal 1763kcal たんぱく質 39.5g 54.2g 脂質 43.0g 45.1g 炭水化物 83.9g 272.6g ナトリウム 2176mg 2179mg カリウム 1352mg 1568mg リン 490mg 721mg 食塩相当量 5.6g 5.6g				エネルギー 918kcal 1788kcal たんぱく質 39.7g 54.4g 脂質 45.9g 48.0g 炭水化物 87.7g 276.4g ナトリウム 2215mg 2218mg カリウム 1774mg 1990mg リン 529mg 760mg 食塩相当量 5.6g 5.6g				エネルギー 897kcal 1767kcal たんぱく質 39.7g 54.4g 脂質 48.7g 50.8g 炭水化物 75.7g 264.4g ナトリウム 2034mg 2037mg カリウム 1403mg 1619mg リン 452mg 683mg 食塩相当量 5.2g 5.2g				エネルギー 907kcal 1777kcal たんぱく質 39.4g 54.1g 脂質 45.5g 47.6g 炭水化物 86.1g 274.8g ナトリウム 1844mg 1847mg カリウム 1673mg 1889mg リン 532mg 763mg 食塩相当量 4.7g 4.8g		

※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。
※お召上がりには、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ご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

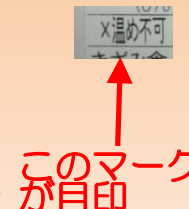


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

「やわらか普通食」 週間献立表

10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		麦落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 春雨のごま炒め 一夜漬(大根) ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁		麦 卵乳 卵乳麦 麦
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	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	169kcal	441kcal	エネルギー	96kcal	368kcal	エネルギー	128kcal	402kcal	エネルギー	135kcal	408kcal	エネルギー	157kcal	424kcal
	蛋白質	6.5g	12.6g	蛋白質	2.3g	8.3g	蛋白質	2.9g	8.8g	蛋白質	8.4g	14.5g	蛋白質	7.2g	13.1g
	脂質	9.9g	10.9g	脂質	3.3g	4.2g	脂質	6.8g	7.7g	脂質	6.2g	7.2g	脂質	7.7g	8.6g
	炭水化物	12.0g	69.2g	炭水化物	14.3g	71.7g	炭水化物	13.9g	72.2g	炭水化物	12.6g	69.9g	炭水化物	14.5g	71.3g
	ナトリウム	537mg	978mg	ナトリウム	626mg	1070mg	ナトリウム	554mg	1020mg	ナトリウム	474mg	916mg	ナトリウム	591mg	1058mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.7g	
昼	★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 法蓮草 大豆と椎茸の煮物 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		卵乳麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g シイラ照焼 塩枝豆 ひじきと挽肉の炒め煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉じゃが ぜんまいとミンチの煮物 マカロニマリネサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦
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	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	183kcal	454kcal	エネルギー	183kcal	460kcal	エネルギー	249kcal	515kcal	エネルギー	278kcal	553kcal	エネルギー	206kcal	479kcal
	蛋白質	10.5g	16.2g	蛋白質	18.8g	25.2g	蛋白質	12.2g	17.8g	蛋白質	14.2g	20.0g	蛋白質	9.0g	15.2g
	脂質	8.1g	9.0g	脂質	6.0g	7.7g	脂質	11.2g	12.1g	脂質	14.9g	15.8g	脂質	10.0g	11.0g
	炭水化物	19.4g	76.7g	炭水化物	13.8g	70.2g	炭水化物	24.4g	80.4g	炭水化物	20.7g	79.0g	炭水化物	20.8g	78.1g
	ナトリウム	993mg	1435mg	ナトリウム	961mg	1404mg	ナトリウム	815mg	1257mg	ナトリウム	770mg	1224mg	ナトリウム	877mg	1319mg
食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	
夕	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 さっぱりキャベツのレモン風味 鶏肉のすき焼煮 スパマト炒め ★味噌汁		麦 麦 麦乳麦 麦	★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 青のりポテトサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の黒酢あん 鶏そぼろと大豆の煮物 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 人参のきな粉和え キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め ナスの挽肉炒め 四色なます ★味噌汁		麦か 乳麦 麦 麦
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	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	262kcal	527kcal	エネルギー	337kcal	604kcal	エネルギー	279kcal	549kcal	エネルギー	289kcal	558kcal	エネルギー	274kcal	548kcal
	蛋白質	16.4g	22.1g	蛋白質	15.0g	20.6g	蛋白質	14.0g	19.9g	蛋白質	12.5g	18.6g	蛋白質	14.5g	20.2g
	脂質	11.8g	12.7g	脂質	18.8g	19.7g	脂質	11.2g	12.1g	脂質	17.0g	18.0g	脂質	15.8g	16.7g
	炭水化物	20.6g	76.6g	炭水化物	26.3g	82.8g	炭水化物	29.7g	86.9g	炭水化物	20.4g	77.1g	炭水化物	17.6g	75.4g
	ナトリウム	704mg	1170mg	ナトリウム	718mg	1161mg	ナトリウム	1025mg	1466mg	ナトリウム	904mg	1347mg	ナトリウム	945mg	1386mg
食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	614kcal	1422kcal	エネルギー	616kcal	1432kcal	エネルギー	656kcal	1466kcal	エネルギー	702kcal	1519kcal	エネルギー	637kcal	1451kcal
	蛋白質	33.4g	50.9g	蛋白質	36.1g	54.1g	蛋白質	29.1g	46.5g	蛋白質	35.1g	53.1g	蛋白質	30.7g	48.5g
	脂質	29.8g	32.6g	脂質	28.1g	31.6g	脂質	29.2g	31.9g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	33.5g	36.3g
	炭水化物	52.0g	222.5g	炭水化物	54.4g	224.7g	炭水化物	68.0g	239.5g	炭水化物	53.7g	226.0g	炭水化物	52.9g	224.8g
	ナトリウム	2234mg	3583mg	ナトリウム	2305mg	3635mg	ナトリウム	2394mg	3743mg	ナトリウム	2148mg	3487mg	ナトリウム	2413mg	3763mg
食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	6.1g	9.6g	

お食事の作り方



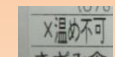
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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27日(月)		10月28日(火)		10月29日(水)		10月30日(木)		10月31日(金)	
朝	食	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 春雨のごま炒め 一夜漬(大根) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大根と竹輪の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁	麦 卵乳 卵乳麦 麦
		栄養価 エネルギー 169kcal 蛋白質 6.5g 脂質 9.9g 炭水化物 12.0g ナトリウム 537mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 328kcal 10.2g 10.6g 45.0g 977mg 2.5g	栄養価 エネルギー 96kcal 蛋白質 2.3g 脂質 3.3g 炭水化物 14.3g ナトリウム 626mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 255kcal 6.0g 4.0g 47.3g 1066mg 2.7g	栄養価 エネルギー 128kcal 蛋白質 2.9g 脂質 6.8g 炭水化物 13.9g ナトリウム 554mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 287kcal 6.6g 7.5g 46.9g 994mg 2.5g	栄養価 エネルギー 135kcal 蛋白質 8.4g 脂質 6.2g 炭水化物 12.6g ナトリウム 474mg 食塩相当量 1.2g	おかずセット フルセット 294kcal 12.1g 6.9g 45.6g 914mg 2.3g	栄養価 エネルギー 157kcal 蛋白質 7.2g 脂質 7.7g 炭水化物 14.5g ナトリウム 591mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 316kcal 10.9g 8.4g 47.5g 1031mg 2.6g
昼	食	★全粥240g ロールキャベツの中華風 法蓮草 大豆と椎茸の煮物 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	卵乳麦か 麦 麦 麦	★全粥240g シイラ照焼 塩枝豆 ひじきと挽肉の炒め煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 肉じゃが ぜんまいとミンチの煮物 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉マスタード オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦
		栄養価 エネルギー 183kcal 蛋白質 10.5g 脂質 8.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 993mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット 342kcal 14.2g 8.8g 52.4g 1433mg 3.6g	栄養価 エネルギー 183kcal 蛋白質 18.8g 脂質 6.0g 炭水化物 13.8g ナトリウム 961mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット 342kcal 22.5g 6.7g 46.8g 1401mg 3.6g	栄養価 エネルギー 249kcal 蛋白質 12.2g 脂質 11.2g 炭水化物 24.4g ナトリウム 815mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 408kcal 15.9g 11.9g 57.4g 1255mg 3.2g	栄養価 エネルギー 278kcal 蛋白質 14.2g 脂質 14.9g 炭水化物 20.7g ナトリウム 770mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 437kcal 17.9g 15.6g 53.7g 1210mg 3.1g	栄養価 エネルギー 206kcal 蛋白質 9.0g 脂質 10.0g 炭水化物 20.8g ナトリウム 877mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 365kcal 12.7g 10.7g 53.8g 1317mg 3.3g
夕	食	★全粥240g サワラのごま焼 さっぱりキャベツのレモン風味 鶏肉のすき焼煮 スパマト炒め ★味噌汁	麦 麦 麦乳麦 麦	★全粥240g ささみ大葉フライ ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 青のりポテトサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の黒酢あん 鶏そぼろと大豆の煮物 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鯖の味噌煮 人参のきな粉和え キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 焼肉塩炒め ナスの挽肉炒め 四色なます ★味噌汁	麦か 乳麦 麦 麦
		栄養価 エネルギー 262kcal 蛋白質 16.4g 脂質 11.8g 炭水化物 20.6g ナトリウム 704mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 421kcal 20.1g 12.5g 53.6g 1144mg 2.9g	栄養価 エネルギー 337kcal 蛋白質 15.0g 脂質 18.8g 炭水化物 26.3g ナトリウム 718mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 496kcal 18.7g 19.5g 59.3g 1158mg 2.9g	栄養価 エネルギー 279kcal 蛋白質 14.0g 脂質 11.2g 炭水化物 29.7g ナトリウム 1025mg 食塩相当量 2.6g	おかずセット フルセット 438kcal 17.7g 11.9g 62.7g 1465mg 3.7g	栄養価 エネルギー 289kcal 蛋白質 12.5g 脂質 17.0g 炭水化物 20.4g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 448kcal 16.2g 17.7g 53.4g 1344mg 3.4g	栄養価 エネルギー 274kcal 蛋白質 14.5g 脂質 15.8g 炭水化物 17.6g ナトリウム 945mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット 433kcal 18.2g 16.5g 50.6g 1385mg 3.5g
合	計	栄養価 エネルギー 614kcal 蛋白質 33.4g 脂質 29.8g 炭水化物 52.0g ナトリウム 2234mg 食塩相当量 5.7g	おかずセット フルセット 1091kcal 44.5g 31.9g 151.0g 3554mg 9.0g	栄養価 エネルギー 616kcal 蛋白質 36.1g 脂質 28.1g 炭水化物 54.4g ナトリウム 2305mg 食塩相当量 5.8g	おかずセット フルセット 1093kcal 47.2g 30.2g 153.4g 3625mg 9.2g	栄養価 エネルギー 656kcal 蛋白質 29.1g 脂質 29.2g 炭水化物 68.0g ナトリウム 2394mg 食塩相当量 6.1g	おかずセット フルセット 1133kcal 40.2g 31.3g 167.0g 3714mg 9.4g	栄養価 エネルギー 702kcal 蛋白質 35.1g 脂質 38.1g 炭水化物 53.7g ナトリウム 2148mg 食塩相当量 5.5g	おかずセット フルセット 1179kcal 46.2g 40.2g 152.7g 3468mg 8.8g	栄養価 エネルギー 637kcal 蛋白質 30.7g 脂質 33.5g 炭水化物 52.9g ナトリウム 2413mg 食塩相当量 6.1g	おかずセット フルセット 1114kcal 41.8g 35.6g 151.9g 3733mg 9.4g

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

お食事の作り方



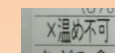
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「ムース食」 週間献立表

10月27日(月)		10月28日(火)		10月29日(水)		10月30日(木)		10月31日(金)	
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	牛肉と根菜の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	豚すき	乳麦	鶏大根の味噌煮	乳麦	温泉玉子
	昆布の佃煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	切干大根煮	乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	竹輪の五色きんぴら
	★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	142kcal	316kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	91kcal	265kcal
	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.1g	6.9g
	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.3g	4.0g
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	クリームコロッケ	乳麦	白身のおろし煮
	油揚げと菜の花の煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	ひじきと大豆の煮物
	メンマの中華和え	乳麦	若芽の酢味噌和え	乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	青菜のわさび和え
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	196kcal	370kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	183kcal	357kcal
	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	5.4g	9.2g
	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	鶏肉のデミソース煮	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の照焼
	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	赤玉南瓜の煮物	麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物
	大豆大根煮	卵乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	野菜の味噌風味
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	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	182kcal	356kcal
	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	7.4g	11.2g
	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g
合	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	鶏肉のデミソース煮	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の照焼
	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	赤玉南瓜の煮物	麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物
	大豆大根煮	卵乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	野菜の味噌風味
計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	463kcal	985kcal
	蛋白質	18.7g	30.1g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g
	脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.7g	22.8g

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

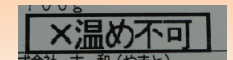
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です



【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります