

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月10日(月)				11月11日(火)				11月12日(水)				11月13日(木)				11月14日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子どじ ★味噌汁(若芽・しめじ)				★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのあおさ炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 干草焼き 煮し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 ズーブギヤベツ ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	181kcal	436kcal		エネルギー	154kcal	421kcal		エネルギー	181kcal	443kcal		エネルギー	181kcal	438kcal		エネルギー	152kcal	420kcal	
	たんぱく質	10.3g	15.6g		たんぱく質	9.0g	14.8g		たんぱく質	7.4g	13.0g		たんぱく質	12.2g	17.2g		たんぱく質	8.0g	13.9g	
	脂質	9.6g	10.4g		脂質	8.2g	9.8g		脂質	10.1g	11.1g		脂質	7.0g	7.8g		脂質	7.4g	9.0g	
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)				★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 煮し鶏の炒め物 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 天根の種香煮 人参のおかきサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)				★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	241kcal	500kcal		エネルギー	248kcal	503kcal		エネルギー	241kcal	505kcal		エネルギー	273kcal	527kcal		エネルギー	261kcal	523kcal	
	たんぱく質	13.7g	18.8g		たんぱく質	18.7g	23.8g		たんぱく質	15.6g	21.2g		たんぱく質	15.1g	20.2g		たんぱく質	15.8g	21.5g	
	脂質	13.3g	14.6g		脂質	13.6g	14.4g		脂質	12.8g	13.7g		脂質	16.3g	17.1g		脂質	14.3g	15.2g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	202kcal	458kcal		エネルギー	228kcal	482kcal		エネルギー	195kcal	451kcal		エネルギー	174kcal	447kcal		エネルギー	242kcal	498kcal	
	たんぱく質	17.3g	22.4g		たんぱく質	13.0g	18.0g		たんぱく質	16.2g	21.4g		たんぱく質	11.5g	17.8g		たんぱく質	17.0g	22.1g	
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	202kcal	458kcal		エネルギー	228kcal	482kcal		エネルギー	195kcal	451kcal		エネルギー	174kcal	447kcal		エネルギー	242kcal	498kcal	
	たんぱく質	17.3g	22.4g		たんぱく質	13.0g	18.0g		たんぱく質	16.2g	21.4g		たんぱく質	11.5g	17.8g		たんぱく質	17.0g	22.1g	
	脂質	6.5g	7.3g		脂質	11.0g	11.8g		脂質	9.6g	10.4g		脂質	7.3g	9.0g		脂質	11.3g	12.0g	
合計	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	624kcal	1394kcal		エネルギー	630kcal	1406kcal		エネルギー	617kcal	1399kcal		エネルギー	628kcal	1412kcal		エネルギー	655kcal	1441kcal	
	たんぱく質	41.3g	56.8g		たんぱく質	40.7g	56.6g		たんぱく質	39.2g	55.6g		たんぱく質	38.8g	55.2g		たんぱく質	40.8g	57.5g	
	脂質	29.4g	32.3g		脂質	32.8g	36.0g		脂質	32.5g	35.2g		脂質	30.6g	33.9g		脂質	33.0g	36.2g	
合計(間食込)	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	822kcal	1592kcal		エネルギー	831kcal	1607kcal		エネルギー	814kcal	1596kcal		エネルギー	827kcal	1611kcal		エネルギー	856kcal	1642kcal	
	たんぱく質	48.2g	63.7g		たんぱく質	48.1g	64.0g		たんぱく質	46.9g	63.3g		たんぱく質	46.7g	63.1g		たんぱく質	48.2g	64.9g	
	脂質	36.4g	39.3g		脂質	39.8g	43.0g		脂質	39.5g	42.2g		脂質	37.6g	40.9g		脂質	40.0g	43.2g	

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

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

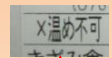


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

11月10日(月)				11月11日(火)				11月12日(水)				11月13日(木)				11月14日(金)			
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g				
	白菜と厚揚げの中華そば煮		三井寺煮		干草焼き		鶏肉と玉ねぎの黒酢あん		鶏肉と玉ねぎの黒酢あん		鶏肉と玉ねぎの黒酢あん		厚焼き玉子		厚焼き玉子				
	大根とひじきのうま煮		小車麩煮		煮し鶏と春雨の炒め物		大豆とごぼうの煮物		大豆とごぼうの煮物		大豆とごぼうの煮物		豚挽き肉と切干大根の煮物		豚挽き肉と切干大根の煮物				
	麩の王子どじ		コンニャクのおおさ炒め		コールスローサラダ		スーパギャベツ		スーパギャベツ		スーパギャベツ		ひじきと白菜の生姜和え		ひじきと白菜の生姜和え				
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット				
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー				
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質				
	脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質				
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物					
ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム					
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量					
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g				
	こんがりハンバーグ		赤魚のカレー揚げ		鶏肉のごま焼き		鯖の磯辺焼き		鯖の磯辺焼き		鯖の磯辺焼き		豚肉と大根の柚子胡椒煮		豚肉と大根の柚子胡椒煮				
	ケチャップ(小袋)		きのこのソテー		ピーマンソテー		人参のきんぴら		人参のきんぴら		人参のきんぴら		竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め		竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め				
	オクラのペロンチーノ		煮し鶏の炒め物		天根の佃煮煮		大根とベーコンの煮物		大根とベーコンの煮物		大根とベーコンの煮物		インゲンのごま和え		インゲンのごま和え				
	ブロッコリーの煮物		大豆とトマトのマリネサラダ		人参のおかかサラダ		ひじきと挽肉の炒め物		ひじきと挽肉の炒め物		ひじきと挽肉の炒め物								
	白菜のごま味噌和え																		
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット				
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー				
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質					
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質					
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物					
ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム					
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量					
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g				
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎オレンジ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g				
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g				
	ホッケの幽庵焼		肉丼の具		サワラのバジルオリーブ焼		ロールキャベツのトマト煮込み		ロールキャベツのトマト煮込み		ロールキャベツのトマト煮込み		白身魚の竜田揚げ		白身魚の竜田揚げ				
	人参クラッセ		さつま揚げと小松菜の煮浸し		人参のレモン煮		塩ゆでアスパラ		塩ゆでアスパラ		塩ゆでアスパラ		卵白あんかけ		卵白あんかけ				
	鶏じゃが煮		ひじきとアサリのさっぱり煮		高野豆腐と鶏肉の煮物		菜の花のツナ炒め		菜の花のツナ炒め		菜の花のツナ炒め		ブロッコリー		ブロッコリー				
	菜の花とツナの辛子和え				オクラとコーンのおろし和え		パンパンジーサラダ		パンパンジーサラダ		パンパンジーサラダ		チキンアラビアータ		チキンアラビアータ				
													野菜のピーナッツ和え		野菜のピーナッツ和え				
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット				
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー				
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質					
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質					
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物					
ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム					
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量					
合計	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット				
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー				
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質				
	脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質				
	炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物				
	ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム				
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量					
合計(間食込)	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー				
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質				
	脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質				
	炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物				
	ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム				
	食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量				

※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

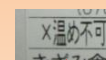


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	11月10日(月)			11月11日(火)			11月12日(水)			11月13日(木)			11月14日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ピリ辛担々ナス キャベツのミモザサラダ			★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん キャベツの麻婆あんかけ 明太春雨サラダ			★ごはん150g 厚焼き芋 みそポテト 大根なます			★ごはん150g がんもどきと雑草の煮物 ジャガ芋の中巻炒め パスタのサラダ		
	卵麦 麦 卵麦			卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 卵麦 麦			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	271kcal	514kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	299kcal	542kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	304kcal	547kcal
	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	21.0g	21.6g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	9.4g	10.0g	脂質	18.1g	18.7g
	炭水化物	14.0g	66.8g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	26.6g	79.4g
	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	688mg	689mg
	カリウム	375mg	436mg	カリウム	412mg	473mg	カリウム	290mg	351mg	カリウム	524mg	585mg	カリウム	345mg	406mg
	リン	98mg	163mg	リン	110mg	175mg	リン	93mg	158mg	リン	152mg	217mg	リン	106mg	171mg
昼食	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み マカロニとパプリカのサラダ			★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら ジャガ芋の洋風あんかけ 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん150g メンチカツ キャベツソテー 鶏茄子と茎ねぎの煮物 若芽のごま酢和え			★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース オニオンソテー きのこのきんぴら キャベツのピーナッツ和え			★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参のレモン煮 ロサスのオランダ煮 インゲンのごま和え		
	麦 麦 麦 卵麦			麦 麦 麦 卵麦			麦 麦 麦 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		
	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	344kcal	587kcal
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	11.3g	15.4g
	脂質	18.8g	19.4g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	26.4g	27.0g	脂質	22.8g	23.4g
	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	24.4g	77.2g
	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	621mg	622mg
	カリウム	416mg	477mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	534mg	595mg	カリウム	437mg	498mg
	リン	150mg	215mg	リン	135mg	200mg	リン	127mg	192mg	リン	205mg	270mg	リン	147mg	212mg
間食	◎黄桃(缶) /5g			◎バナナ(缶) /5g			◎黄桃(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎黄桃(缶) /5g		
	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 スイートおさつ ブロッコリーのカニカママヨネーズ			★ごはん150g 鶏とじゃが芋の塩こしょう炒め マカロニの和風ソテー 大根と人参のきんぴら			★ごはん150g 鶏のカレー煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ			★ごはん150g 肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g サラダのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ スニブキャベツ さつま芋サラダ		
	卵麦 卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 卵麦			麦 麦 麦 卵麦			麦 麦 麦 卵麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	324kcal	567kcal
	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	12.7g	16.8g
	脂質	17.7g	18.3g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	18.6g	19.2g
	炭水化物	43.5g	96.3g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	25.0g	77.8g
	ナトリウム	515mg	516mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	484mg	485mg
	カリウム	562mg	623mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	551mg	612mg	カリウム	613mg	674mg
	リン	122mg	187mg	リン	156mg	221mg	リン	130mg	195mg	リン	151mg	216mg	リン	160mg	225mg
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	961kcal	1690kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	998kcal	1727kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal
	たんぱく質	24.8g	37.1g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	31.1g	43.4g
	脂質	57.5g	59.3g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	59.5g	61.3g
	炭水化物	85.4g	243.8g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	83.4g	241.8g	炭水化物	80.9g	239.3g	炭水化物	76.0g	234.4g
	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	2326mg	2329mg	ナトリウム	2194mg	2197mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	ナトリウム	1793mg	1796mg
	カリウム	1353mg	1536mg	カリウム	1525mg	1708mg	カリウム	1262mg	1445mg	カリウム	1609mg	1792mg	カリウム	1395mg	1578mg
	リン	370mg	565mg	リン	401mg	596mg	リン	350mg	545mg	リン	508mg	703mg	リン	413mg	608mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	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	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal
	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	31.7g	44.0g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	31.5g	43.8g
	脂質	57.6g	59.4g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	59.6g	61.4g
	炭水化物	100.9g	259.3g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	98.9g	257.3g	炭水化物	92.4g	250.8g	炭水化物	91.5g	249.9g
	ナトリウム	1830mg	1833mg	ナトリウム	2327mg	2330mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	1796mg	1799mg
	カリウム	1413mg	1596mg	カリウム	1582mg	1765mg	カリウム	1322mg	1505mg	カリウム	1665mg	1848mg	カリウム	1455mg	1638mg
	リン	377mg	572mg	リン	404mg	599mg	リン	357mg	552mg	リン	514mg	709mg	リン	420mg	615mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	6.0g	5.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	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	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal
合計(間食込)	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	31.7g	44.0g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	31.5g	43.8g
	脂質	57.6g	59.4g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	59.6g	61.4g
	炭水化物	100.9g	259.3g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	98.9g	257.3g	炭水化物	92.4g	250.8g	炭水化物	91.5g	249.9g
	ナトリウム	1830mg	1833mg	ナトリウム	2327mg	2330mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	1796mg	1799mg
	カリウム	1413mg	1596mg	カリウム	1582mg	1765mg	カリウム	1322mg	1505mg	カリウム	1665mg	1848mg	カリウム	1455mg	1638mg
	リン	377mg	572mg	リン	404mg	599mg	リン	357mg	552mg	リン	514mg	709mg	リン	420mg	615mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	6.0g	5.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	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	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal
	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	31.7g	44.0g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	31.5g	43.8g
	脂質	57.6g	59.4g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	59.6g	61.4g
	炭水化物	100.9g	259.3g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	98.9g	257.3g	炭水化物	92.4g	250.8g	炭水化物	91.5g	249.9g
	ナトリウム	1830mg	1833mg	ナトリウム	2327mg	2330mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	1796mg	1799mg
	カリウム	1413mg	1596mg	カリウム	1582mg	1765mg	カリウム	1322mg	1505mg	カリウム	1665mg	1848mg	カリウム	1455mg	1638mg
	リン	377mg	572mg	リン	404mg	599mg	リン	357mg	552mg	リン	514mg	709mg	リン	420mg	615mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	6.0g	5.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.6g

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

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

お食事の作り方

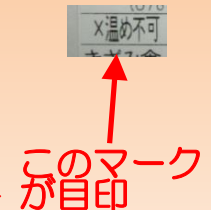


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- 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

	11月10日(月)			11月11日(火)			11月12日(水)			11月13日(木)			11月14日(金)		
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル			★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽としらすのおひたし			★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ			★ごはん180g 野菜缶かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生薬和え		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	6.4g	11.3g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	529mg	601mg	カリウム	248mg	320mg	カリウム	461mg	533mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	292mg	364mg
	リン	107mg	184mg	リン	83mg	160mg	リン	151mg	228mg	リン	168mg	245mg	リン	78mg	155mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ チヌの焼肉炒め カボチャとハムのサラダ			★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のボトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ			★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き フロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	22.4g	23.1g	脂質	16.8g	17.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	16.4g	79.3g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	731mg	732mg
	カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	496mg	568mg
	リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	134mg	211mg	リン	217mg	294mg	リン	87mg	164mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	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	1.9g	1.9g
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ホッケの酒粕焼 ふきのきんぴら 蒸し鶏の炒め物 ポテトマサラダ			◎バナナチップス(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 里芋の中華玉子あんかけ 法蓮草のごま和え			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ブリのごま焼 法蓮草の煮ひたし 金時豆煮 和風サラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのこじゃが芋のアーヒョ		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	336kcal	626kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	13.8g	18.7g
	脂質	13.8g	14.5g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	19.0g	19.7g
	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	23.9g	86.8g	炭水化物	25.6g	88.5g
	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	842mg	843mg	ナトリウム	718mg	719mg
	カリウム	504mg	576mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	378mg	450mg	カリウム	821mg	893mg
	リン	184mg	261mg	リン	99mg	176mg	リン	167mg	244mg	リン	121mg	198mg	リン	208mg	285mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g
夕食	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	336kcal	626kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	13.8g	18.7g
	脂質	13.8g	14.5g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	19.0g	19.7g
	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	23.9g	86.8g	炭水化物	25.6g	88.5g
	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	842mg	843mg	ナトリウム	718mg	719mg
	カリウム	504mg	576mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	378mg	450mg	カリウム	821mg	893mg
	リン	184mg	261mg	リン	99mg	176mg	リン	167mg	244mg	リン	121mg	198mg	リン	208mg	285mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	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	785kcal	1655kcal	エネルギー	762kcal	1632kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal	エネルギー	821kcal	1691kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal
	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	44.4g	46.5g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	46.1g	48.2g	脂質	44.4g	46.5g
	炭水化物	56.6g	245.3g	炭水化物	58.4g	247.1g	炭水化物	72.7g	261.4g	炭水化物	62.3g	251.0g	炭水化物	58.0g	246.7g
	ナトリウム	1822mg	1825mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2063mg	2066mg
	カリウム	1577mg	1793mg	カリウム	1331mg	1547mg	カリウム	1453mg	1669mg	カリウム	1313mg	1529mg	カリウム	1609mg	1825mg
	リン	481mg	712mg	リン	368mg	599mg	リン	452mg	683mg	リン	506mg	737mg	リン	373mg	604mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	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	881kcal	1751kcal	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	955kcal	1825kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	926kcal	1796kcal
合計(間食込)	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	44.6g	46.7g
	炭水化物	79.6g	268.3g	炭水化物	88.9g	277.6g	炭水化物	103.6g	292.3g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	88.9g	277.6g
	ナトリウム	1828mg	1831mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	2069mg	2072mg
	カリウム	1690mg	1906mg	カリウム	1445mg	1661mg	カリウム	1573mg	1789mg	カリウム	1426mg	1642mg	カリウム	1729mg	1945mg
	リン	493mg	724mg	リン	374mg	605mg	リン	466mg	697mg	リン	518mg	749mg	リン	387mg	618mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	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	881kcal	1751kcal	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	955kcal	1825kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	926kcal	1796kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

「やわらか普通食」 週間献立表

11月10日(月)			11月11日(火)			11月12日(水)			11月13日(木)			11月14日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐とあさりの卵とじ 竹輪のごま炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根と椎茸の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		乳麦落 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう じゃが芋とひじきの煮物 大根のあつさり生姜漬 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 麩と大根の煮物 食べるトマトスープ 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	159kcal	429kcal	エネルギー	190kcal	463kcal	エネルギー	110kcal	384kcal	エネルギー	127kcal	394kcal	エネルギー	61kcal	335kcal
	蛋白質	8.5g	14.5g	蛋白質	11.0g	17.1g	蛋白質	4.8g	10.6g	蛋白質	3.7g	9.3g	蛋白質	3.1g	8.8g
	脂質	4.3g	5.3g	脂質	8.0g	9.0g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	6.4g	7.3g	脂質	1.1g	2.0g
	炭水化物	22.1g	78.9g	炭水化物	18.5g	75.8g	炭水化物	9.7g	67.9g	炭水化物	13.4g	69.9g	炭水化物	10.0g	67.8g
	ナトリウム	499mg	943mg	ナトリウム	755mg	1197mg	ナトリウム	481mg	922mg	ナトリウム	562mg	1005mg	ナトリウム	470mg	911mg
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g	
昼	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め ナスと麩の炒め煮 春雨の中華和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め なめことじゃが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の幽庵焼き 赤ピーマンと玉ねぎのソテー なすのミートソース煮 春雨の酢の物 ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ 大豆としらすの甘辛煮 三色野菜ナムル ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 塩枝豆 豚肉と野菜の生姜炒め 若芽の塩こうじ和え ★味噌汁		麦 麦 麦 卵麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	234kcal	499kcal	エネルギー	254kcal	522kcal	エネルギー	283kcal	549kcal	エネルギー	235kcal	509kcal	エネルギー	291kcal	558kcal
	蛋白質	9.0g	14.8g	蛋白質	9.3g	15.2g	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	14.1g	20.4g	蛋白質	16.0g	21.7g
	脂質	13.7g	14.6g	脂質	16.1g	17.0g	脂質	15.5g	16.4g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	18.4g	19.3g
	炭水化物	18.3g	74.7g	炭水化物	18.8g	75.3g	炭水化物	20.3g	76.7g	炭水化物	23.4g	81.0g	炭水化物	14.8g	71.2g
	ナトリウム	794mg	1260mg	ナトリウム	757mg	1203mg	ナトリウム	700mg	1142mg	ナトリウム	1008mg	1450mg	ナトリウム	829mg	1273mg
食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕	★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め マリーネサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー ツナと大豆の炒め煮 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★大根めし 赤魚の生姜煮 うま塩キャベツ 豚肉と大根のピリ辛煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g とんかつ 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦落か 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 白菜と揚げの旨煮 マカロニとパブリカのサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	214kcal	484kcal	エネルギー	195kcal	460kcal	エネルギー	225kcal	529kcal	エネルギー	322kcal	588kcal	エネルギー	289kcal	559kcal
	蛋白質	14.8g	20.5g	蛋白質	12.5g	18.4g	蛋白質	14.2g	22.1g	蛋白質	16.0g	21.7g	蛋白質	11.5g	17.4g
	脂質	12.1g	13.0g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	11.2g	13.0g	脂質	20.3g	21.2g	脂質	18.4g	19.3g
	炭水化物	11.3g	68.1g	炭水化物	20.0g	76.4g	炭水化物	16.5g	77.5g	炭水化物	19.5g	75.9g	炭水化物	17.6g	74.8g
	ナトリウム	681mg	1122mg	ナトリウム	834mg	1300mg	ナトリウム	691mg	1581mg	ナトリウム	791mg	1233mg	ナトリウム	700mg	1141mg
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	4.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
合	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	607kcal	1412kcal	エネルギー	639kcal	1445kcal	エネルギー	618kcal	1462kcal	エネルギー	684kcal	1491kcal	エネルギー	641kcal	1452kcal
	蛋白質	32.3g	49.8g	蛋白質	32.8g	50.7g	蛋白質	31.1g	50.5g	蛋白質	33.8g	51.4g	蛋白質	30.6g	47.9g
	脂質	30.1g	32.9g	脂質	30.6g	33.4g	脂質	32.6g	36.2g	脂質	36.4g	39.2g	脂質	37.9g	40.6g
	炭水化物	51.7g	221.7g	炭水化物	57.3g	227.5g	炭水化物	46.5g	222.1g	炭水化物	56.3g	226.8g	炭水化物	42.4g	213.8g
	ナトリウム	1974mg	3325mg	ナトリウム	2346mg	3700mg	ナトリウム	1872mg	3645mg	ナトリウム	2361mg	3688mg	ナトリウム	1999mg	3325mg
	食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	4.8g	9.2g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.1g	8.4g

「刻み食」 週間献立表

11月10日(月)		11月11日(火)		11月12日(水)		11月13日(木)		11月14日(金)		
朝 食	★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 高野豆腐とあさりの卵とじ 竹輪のごま炒め 煮し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根と椎茸の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	乳麦落 麦 卵麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう じゃが芋とひじきの煮物 大根のあつさり生姜漬け ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 麩と大根の煮物 食べるトマトスープ 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 159kcal 蛋白質 8.5g 脂質 4.3g 炭水化物 22.1g ナトリウム 499mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 318kcal 蛋白質 12.2g 脂質 5.0g 炭水化物 55.1g ナトリウム 939mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 おかずセット エネルギー 190kcal 蛋白質 11.0g 脂質 8.0g 炭水化物 18.5g ナトリウム 755mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 349kcal 蛋白質 14.7g 脂質 8.7g 炭水化物 51.5g ナトリウム 1195mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 おかずセット エネルギー 110kcal 蛋白質 4.8g 脂質 5.9g 炭水化物 9.7g ナトリウム 481mg 食塩相当量 1.2g	フルセット エネルギー 269kcal 蛋白質 8.5g 脂質 6.6g 炭水化物 42.7g ナトリウム 921mg 食塩相当量 2.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 127kcal 蛋白質 3.7g 脂質 6.4g 炭水化物 13.4g ナトリウム 562mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 286kcal 蛋白質 7.4g 脂質 7.1g 炭水化物 46.4g ナトリウム 1002mg 食塩相当量 2.5g	栄養価 おかずセット エネルギー 61kcal 蛋白質 3.1g 脂質 1.1g 炭水化物 10.0g ナトリウム 470mg 食塩相当量 1.2g	フルセット エネルギー 220kcal 蛋白質 6.8g 脂質 1.8g 炭水化物 43.0g ナトリウム 910mg 食塩相当量 2.3g
	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め ナスと麩の炒め煮 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め なめことじゃが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 赤ピーマンと玉ねぎのソテー なすのミートソース煮 春雨の酢の物 ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の根菜あんかけ 大豆としらすの甘辛煮 三色野菜ナムル ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の磯辺焼き 塩枝豆 豚肉と野菜の生姜炒め 若芽の塩こうじ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 234kcal 蛋白質 9.0g 脂質 13.7g 炭水化物 18.3g ナトリウム 794mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 393kcal 蛋白質 12.7g 脂質 14.4g 炭水化物 51.3g ナトリウム 1234mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 おかずセット エネルギー 254kcal 蛋白質 9.3g 脂質 16.1g 炭水化物 18.8g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 413kcal 蛋白質 13.0g 脂質 16.8g 炭水化物 51.8g ナトリウム 1197mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 おかずセット エネルギー 283kcal 蛋白質 12.1g 脂質 15.5g 炭水化物 20.3g ナトリウム 700mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 442kcal 蛋白質 15.8g 脂質 16.2g 炭水化物 53.3g ナトリウム 1140mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 235kcal 蛋白質 14.1g 脂質 9.7g 炭水化物 23.4g ナトリウム 1008mg 食塩相当量 2.6g	フルセット エネルギー 394kcal 蛋白質 17.8g 脂質 10.4g 炭水化物 56.4g ナトリウム 1448mg 食塩相当量 3.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 291kcal 蛋白質 16.0g 脂質 18.4g 炭水化物 14.8g ナトリウム 829mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 450kcal 蛋白質 19.7g 脂質 19.1g 炭水化物 47.8g ナトリウム 1269mg 食塩相当量 3.2g
	★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め マリーネサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー ツナと大豆の炒め煮 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 うま塩キャベツ 豚肉と大根のピリ辛煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁	麦 麦か 麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦落か 麦	★全粥240g 鶏肉のきのこあん 白菜と揚げの旨煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 214kcal 蛋白質 14.8g 脂質 12.1g 炭水化物 11.3g ナトリウム 681mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 373kcal 蛋白質 18.5g 脂質 12.8g 炭水化物 44.3g ナトリウム 1121mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 195kcal 蛋白質 12.5g 脂質 6.5g 炭水化物 20.0g ナトリウム 834mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 354kcal 蛋白質 16.2g 脂質 7.2g 炭水化物 53.0g ナトリウム 1274mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 225kcal 蛋白質 14.2g 脂質 11.2g 炭水化物 16.5g ナトリウム 691mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 384kcal 蛋白質 17.9g 脂質 11.9g 炭水化物 49.5g ナトリウム 1131mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 322kcal 蛋白質 16.0g 脂質 20.3g 炭水化物 19.5g ナトリウム 791mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 481kcal 蛋白質 19.7g 脂質 21.0g 炭水化物 52.5g ナトリウム 1231mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 おかずセット エネルギー 289kcal 蛋白質 11.5g 脂質 18.4g 炭水化物 17.6g ナトリウム 700mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 448kcal 蛋白質 15.2g 脂質 19.1g 炭水化物 50.6g ナトリウム 1140mg 食塩相当量 2.9g
合 計	栄養価 おかずセット エネルギー 607kcal 蛋白質 32.3g 脂質 30.1g 炭水化物 51.7g ナトリウム 1974mg 食塩相当量 5.0g	フルセット エネルギー 1084kcal 蛋白質 43.4g 脂質 32.2g 炭水化物 150.7g ナトリウム 3294mg 食塩相当量 8.4g	栄養価 おかずセット エネルギー 639kcal 蛋白質 32.8g 脂質 30.6g 炭水化物 57.3g ナトリウム 2346mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1116kcal 蛋白質 43.9g 脂質 32.7g 炭水化物 156.3g ナトリウム 3666mg 食塩相当量 9.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 618kcal 蛋白質 31.1g 脂質 32.6g 炭水化物 46.5g ナトリウム 1872mg 食塩相当量 4.8g	フルセット エネルギー 1095kcal 蛋白質 42.2g 脂質 34.7g 炭水化物 145.5g ナトリウム 3192mg 食塩相当量 8.1g	栄養価 おかずセット エネルギー 684kcal 蛋白質 33.8g 脂質 36.4g 炭水化物 56.3g ナトリウム 2361mg 食塩相当量 6.0g	フルセット エネルギー 1161kcal 蛋白質 44.9g 脂質 38.5g 炭水化物 155.3g ナトリウム 3681mg 食塩相当量 9.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 641kcal 蛋白質 30.6g 脂質 37.9g 炭水化物 42.4g ナトリウム 1999mg 食塩相当量 5.1g	フルセット エネルギー 1118kcal 蛋白質 41.7g 脂質 40.0g 炭水化物 141.4g ナトリウム 3319mg 食塩相当量 8.4g

★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



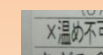
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

11月10日(月)		11月11日(火)		11月12日(水)		11月13日(木)		11月14日(金)	
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	五目豆腐煮	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦	豚すき
	大根なます	麦	大根と椎茸の煮物	麦	一夜漬	乳麦	ひじきと大豆の煮物	乳麦	若芽とパインの酢の物
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)
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	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal
	たんぱく質	2.3g	6.1g	たんぱく質	5.2g	9.0g	たんぱく質	3.2g	7.0g
	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	クリームコロッケ	乳麦	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン
	鶏肉のすき焼き煮	麦	野菜の味噌風味	乳麦	五色煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	黒豆煮
	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	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリーネ
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	177kcal	351kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	156kcal	330kcal
	たんぱく質	6.2g	10.0g	たんぱく質	8.0g	11.8g	たんぱく質	5.1g	8.9g
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	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	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き
	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	麦	切干大根煮	乳麦	大根とベーコンの煮物
	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	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物
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	190kcal	364kcal	エネルギー	133kcal	307kcal	エネルギー	237kcal	411kcal
	たんぱく質	11.2g	15.0g	たんぱく質	5.1g	8.9g	たんぱく質	5.5g	9.3g
合	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	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	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き
	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	麦	切干大根煮	乳麦	大根とベーコンの煮物
	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	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物
計	★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	462kcal	984kcal	エネルギー	419kcal	941kcal	エネルギー	464kcal	986kcal
	たんぱく質	19.7g	31.1g	たんぱく質	18.3g	29.7g	たんぱく質	13.8g	25.2g

★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。

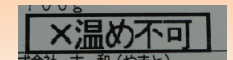
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



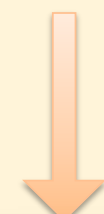
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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