

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| | 11月24日(月) | | 11月25日(火) | | 11月26日(水) | | 11月27日(木) | | 11月28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 レンコンとブギの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | | ★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) | | ★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) | | ★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) | | ★ごはん150g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 ビーマンと人参のツナ和え ★味噌汁(おつゆ・キャベツ) | | | | | | |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | | |
| | エネルギー | 165kcal | 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 | 156kcal | 420kcal |
| | 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 | 8.6g | 14.2g |
| 脂質 | 7.8g | 9.1g | 脂質 | 5.5g | 6.2g | 脂質 | 8.2g | 8.9g | 脂質 | 8.7g | 10.3g | 脂質 | 7.8g | 8.7g | |
| 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 | 12.6g | 68.7g | |
| ナトリウム | 641mg | 831mg | ナトリウム | 610mg | 757mg | ナトリウム | 674mg | 846mg | ナトリウム | 759mg | 985mg | ナトリウム | 731mg | 958mg | |
| 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 | 2.2g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.4g | |
| 昼食 | ★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) | | ★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ビーマン炒め キャベツの土佐煮 ★味噌汁(豆腐・巻麴) | | ★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(巻麴・揚げ) | | ★ごはん150g 鶏のごまダレ煮 菜の花 厚揚げとぶきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐) | | ★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) | | | | | | |
| | 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 | 226kcal | 480kcal | 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 | 12.4g | 17.5g | 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 | 17.6g | 72.0g | 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 | 440mg | 666mg | ナトリウム | 717mg | 865mg | 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 | | | | | | |
| | 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 | 226kcal | 480kcal | エネルギー | 207kcal | 474kcal |
| 夕食 | ★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) | | ★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) | | ★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜) | | ★ごはん150g アジの幽庵焼 ビーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ) | | ★ごはん150g 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 キャベツのビーナッツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐) | | | | | | |
| | 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 | 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 | 646kcal | 1430kcal | エネルギー | 626kcal | 1411kcal |
| | 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 | 39.0g | 55.7g | たんぱく質 | 39.2g | 55.8g |
| | 脂質 | 32.5g | 36.2g | 脂質 | 31.4g | 34.0g | 脂質 | 32.2g | 35.6g | 脂質 | 30.6g | 33.9g | 脂質 | 32.2g | 35.5g |
| | 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 | 52.4g | 217.8g | 炭水化物 | 44.1g | 209.7g |
| ナトリウム | 2285mg | 2849mg | ナトリウム | 2160mg | 2786mg | ナトリウム | 1881mg | 2509mg | ナトリウム | 2181mg | 2782mg | ナトリウム | 2195mg | 2822mg | |
| 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 | 6.4g | 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 | 847kcal | 1631kcal | エネルギー | 823kcal | 1608kcal |
| | 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 | 46.4g | 63.1g | たんぱく質 | 46.9g | 63.5g |
| | 脂質 | 39.5g | 43.2g | 脂質 | 38.5g | 41.1g | 脂質 | 39.2g | 42.6g | 脂質 | 37.6g | 40.9g | 脂質 | 39.2g | 42.5g |
| | 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 | 81.3g | 246.7g | 炭水化物 | 71.9g | 237.5g |
| ナトリウム | 2361mg | 2925mg | ナトリウム | 2234mg | 2860mg | ナトリウム | 1957mg | 2585mg | ナトリウム | 2258mg | 2859mg | ナトリウム | 2271mg | 2898mg | |
| 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 | 6.6g | 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

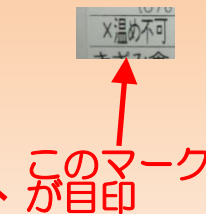


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

| | 11月24日(月) | | 11月25日(火) | | 11月26日(水) | | 11月27日(木) | | 11月28日(金) | | | |
|---------|---------------|---------|-------------|---------|----------------|--------------|-----------------|---------|----------------|---------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん120g | 卵乳麦 | ★ごはん120g | 卵乳麦 | ★ごはん120g | 卵乳麦 | ★ごはん120g | 卵乳麦 | ★ごはん120g | 卵乳麦 | | |
| | ロールキャベツのスープ煮 | 麦 | 干草焼き | 麦 | 高野豆腐と法蓮草の含め煮 | 麦 | がんもどきの含め煮 | 麦 | 白身魚のしんじょう | 麦 | | |
| | 鶏肉の青じそ南蛮 | 麦 | 五色煮豆 | 麦 | コンニャクの辛味炒め | 麦 | チキンアラビータ | 麦 | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 麦 | | |
| | レンコンとフギの煮物 | 麦 | 法蓮草と蒸し鶏のサラダ | 麦 | 竹輪のソースマヨ | 麦 | 野菜の三杯酢 | 麦 | ピーマンと人参のツナ和え | 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 | 358kcal | エネルギー | 154kcal | 347kcal | エネルギー | 140kcal | 333kcal | エネルギー | 156kcal | 349kcal | |
| たんぱく質 | 8.7g | 12.0g | たんぱく質 | 12.1g | 15.4g | たんぱく質 | 7.5g | 10.8g | たんぱく質 | 8.6g | 11.9g | |
| 脂質 | 7.8g | 8.3g | 脂質 | 5.5g | 6.0g | 脂質 | 8.2g | 8.7g | 脂質 | 7.8g | 8.3g | |
| 炭水化物 | 15.0g | 56.9g | 炭水化物 | 15.0g | 56.9g | 炭水化物 | 10.7g | 52.6g | 炭水化物 | 12.6g | 54.5g | |
| ナトリウム | 641mg | 642mg | ナトリウム | 610mg | 611mg | ナトリウム | 674mg | 675mg | ナトリウム | 731mg | 732mg | |
| 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 | 1.9g | 1.9g | |
| 昼食 | ★ごはん120g | 麦 | ★ごはん120g | 麦 | ★ごはん120g | 麦 | ★ごはん120g | 麦 | ★ごはん120g | 麦 | | |
| | サウラの蒸し煮 | 麦 | 豚肉と野菜の中華炒め | 麦 | 白身魚のムニエル | 麦 | 鶏のごまダレ煮 | 麦 | 豚肉ときのこのコンソメバター | 麦 | | |
| | 人参のレモン煮 | 麦 | 鶏肉ピーマン炒め | 麦 | タルタルソース(小袋) | 麦 | 菜の花 | 麦 | 高野豆腐の味噌煮 | 麦 | | |
| | 豆腐のあっさりカレー煮込み | 麦 | キャベツの土佐煮 | 麦 | 鶏じゃが煮 | 麦 | 厚揚げとふきの煮物 | 麦 | 菜の花のおひたし | 麦 | | |
| | ナスのおろし和え | 麦 | | | | 切干大根の柚子胡椒ナムル | 麦 | キヤロットラベ | 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 | 471kcal | エネルギー | 235kcal | 428kcal | エネルギー | 237kcal | 430kcal | エネルギー | 207kcal | 400kcal | |
| たんぱく質 | 16.7g | 20.0g | たんぱく質 | 16.0g | 19.3g | たんぱく質 | 15.7g | 19.0g | たんぱく質 | 15.3g | 18.6g | |
| 脂質 | 15.3g | 15.8g | 脂質 | 11.6g | 12.1g | 脂質 | 11.3g | 11.8g | 脂質 | 11.1g | 11.6g | |
| 炭水化物 | 17.9g | 59.8g | 炭水化物 | 14.8g | 56.7g | 炭水化物 | 16.8g | 58.7g | 炭水化物 | 12.3g | 54.2g | |
| ナトリウム | 872mg | 873mg | ナトリウム | 727mg | 728mg | ナトリウム | 440mg | 441mg | ナトリウム | 806mg | 807mg | |
| 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | |
| 間食 | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | | |
| | ◎グレープフルーツ200g | | ◎りんご150g | | ◎グレープフルーツ200g | | ◎キウイフルーツ150g | | ◎グレープフルーツ200g | | | |
| 夕食 | ★ごはん120g | 麦 | ★ごはん120g | 麦 | ★ごはん120g | 麦 | ★ごはん120g | 麦 | ★ごはん120g | 麦 | | |
| | 鶏肉としめじのケチャップ煮 | 麦 | ホッケの磯辺焼 | 麦 | 鶏肉の塩こうじ焼 | 麦 | アジの幽庵焼 | 麦 | 鶏肉とれんこんの照り煮 | 麦 | | |
| | 竹輪とインゲンの玉子とじ | 麦 | インゲンソテー | 麦 | 人参のきんぴら | 麦 | ピーマンソテー | 麦 | 法蓮草の煮びたし | 麦 | | |
| | 菜の花と人参の白和え | 麦 | 揚げと人参の煮びたし | 麦 | 中華うま煮 | 麦 | ごぼう大豆 | 麦 | 蕪の野菜あんかけ | 麦 | | |
| | | 麦 | 若芽と蒲鉾のわさびマヨ | 麦 | キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 | 麦 | インゲンとツナのマスタード和え | 麦 | キャベツのピーナッツ和え | 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 | 200kcal | 393kcal | エネルギー | 219kcal | 412kcal | エネルギー | 238kcal | 431kcal | エネルギー | 263kcal | 456kcal | |
| たんぱく質 | 14.6g | 17.9g | たんぱく質 | 13.8g | 17.1g | たんぱく質 | 15.3g | 18.6g | たんぱく質 | 15.3g | 18.6g | |
| 脂質 | 9.4g | 9.9g | 脂質 | 14.3g | 14.8g | 脂質 | 12.7g | 13.2g | 脂質 | 13.3g | 13.8g | |
| 炭水化物 | 15.2g | 57.1g | 炭水化物 | 10.2g | 52.1g | 炭水化物 | 12.4g | 54.3g | 炭水化物 | 19.2g | 61.1g | |
| ナトリウム | 772mg | 773mg | ナトリウム | 823mg | 824mg | ナトリウム | 767mg | 768mg | ナトリウム | 658mg | 659mg | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 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 | 643kcal | 1222kcal | エネルギー | 608kcal | 1187kcal | エネルギー | 615kcal | 1194kcal | エネルギー | 626kcal | 1205kcal |
| | たんぱく質 | 40.0g | 49.9g | たんぱく質 | 41.9g | 51.8g | たんぱく質 | 38.5g | 48.4g | たんぱく質 | 39.2g | 49.1g |
| | 脂質 | 32.5g | 34.0g | 脂質 | 31.4g | 32.9g | 脂質 | 32.2g | 33.7g | 脂質 | 32.2g | 33.7g |
| | 炭水化物 | 48.1g | 173.8g | 炭水化物 | 40.0g | 165.7g | 炭水化物 | 39.9g | 165.6g | 炭水化物 | 44.1g | 169.8g |
| ナトリウム | 2285mg | 2288mg | ナトリウム | 2160mg | 2163mg | ナトリウム | 1881mg | 1884mg | ナトリウム | 2195mg | 2198mg | |
| 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.6g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 840kcal | 1419kcal | エネルギー | 815kcal | 1394kcal | エネルギー | 812kcal | 1391kcal | エネルギー | 823kcal | 1402kcal |
| | たんぱく質 | 47.7g | 57.6g | たんぱく質 | 48.0g | 57.9g | たんぱく質 | 46.2g | 56.1g | たんぱく質 | 46.9g | 56.8g |
| | 脂質 | 39.5g | 41.0g | 脂質 | 38.5g | 40.0g | 脂質 | 39.2g | 40.7g | 脂質 | 39.2g | 40.7g |
| | 炭水化物 | 75.9g | 201.6g | 炭水化物 | 71.9g | 197.6g | 炭水化物 | 67.7g | 193.4g | 炭水化物 | 71.9g | 197.6g |
| | ナトリウム | 2361mg | 2364mg | ナトリウム | 2234mg | 2237mg | ナトリウム | 1957mg | 1960mg | ナトリウム | 2271mg | 2274mg |
| 食塩相当量 | 6.0g | 6.0g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.8g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.9g | 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

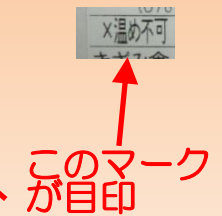


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
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24日(月) | | 11月25日(火) | | 11月26日(水) | | 11月27日(木) | | 11月28日(金) | | | |
|-------|------------|------------|-------------|------------|----------------|---------------|------------------|----------------|----------------|---------------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g | 野菜入りトマトソース | ★ごはん150g | 野菜笹かまぼこ | ★ごはん150g | 白身魚のしんじょう | ★ごはん150g | 大豆の肉じゃが煮 | ★ごはん150g | 鶏肉カレークリーム煮 | | |
| | 春雨の甘酢炒め | 卵麦 | ごま風味炒め | 卵麦 | キャベツの麻婆あんかけ | 卵麦 | ナスの油炒め | 卵麦 | ひき肉と豆腐のうま煮 | 卵麦 | | |
| | コーンサラダ | 卵麦 | ゴボウのピリ辛サラダ | 卵麦 | えんどう豆の味噌マヨ和え | 卵麦 | オクラとそぼろのピーナツ味噌和え | 卵麦 | 和風サラダ | 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 | 291kcal | 534kcal | エネルギー | 245kcal | 488kcal | エネルギー | 250kcal | 493kcal | エネルギー | 295kcal | 538kcal |
| | たんぱく質 | 4.3g | 8.4g | たんぱく質 | 6.8g | 10.9g | たんぱく質 | 7.5g | 11.6g | たんぱく質 | 8.6g | 12.7g |
| | 脂質 | 15.3g | 15.9g | 脂質 | 16.7g | 17.3g | 脂質 | 15.4g | 16.0g | 脂質 | 17.9g | 18.5g |
| | 炭水化物 | 33.2g | 86.0g | 炭水化物 | 16.1g | 68.9g | 炭水化物 | 21.7g | 74.5g | 炭水化物 | 26.5g | 79.3g |
| | ナトリウム | 459mg | 460mg | ナトリウム | 670mg | 671mg | ナトリウム | 725mg | 726mg | ナトリウム | 557mg | 558mg |
| | カリウム | 475mg | 536mg | カリウム | 297mg | 358mg | カリウム | 265mg | 326mg | カリウム | 661mg | 722mg |
| リン | 89mg | 154mg | リン | 100mg | 165mg | リン | 101mg | 166mg | リン | 141mg | 206mg | |
| 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | |
| 昼食 | ★ごはん150g | 和風おろしハンバーグ | ★ごはん150g | 豚肉と野菜の中華炒め | ★ごはん150g | チキンの高菜マヨ | ★ごはん150g | ロールキャベツの白味噌仕立て | ★ごはん150g | サウラの竜田揚 | | |
| | 人参シャトー | 卵麦 | スイートおさつ | 麦か | ミックスソテー | 卵麦 | 人参のレモン煮 | 卵麦 | 卵白あんかけ | 卵麦 | | |
| | 竹輪の五色きんぴら | 卵麦 | キャベツのピーナツ和え | 麦落 | きのことじゃが芋のアヒージョ | 卵麦 | ジャーマンポテト | 卵麦 | 大根とひじきの煮物 | 卵麦 | | |
| | ツナのマヨパスタ | 卵麦 | | | 大根なます | 麦 | 玉子スパサラダ | 卵麦 | かぼちゃのクリームサラダ | 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 | 319kcal | 562kcal | エネルギー | 336kcal | 579kcal | エネルギー | 368kcal | 611kcal | エネルギー | 392kcal | 635kcal |
| | たんぱく質 | 12.2g | 16.3g | たんぱく質 | 7.7g | 11.8g | たんぱく質 | 12.6g | 16.7g | たんぱく質 | 7.1g | 11.2g |
| | 脂質 | 15.1g | 15.7g | 脂質 | 14.9g | 15.5g | 脂質 | 26.0g | 26.6g | 脂質 | 21.2g | 21.8g |
| | 炭水化物 | 29.4g | 82.2g | 炭水化物 | 42.1g | 94.9g | 炭水化物 | 21.2g | 74.0g | 炭水化物 | 41.5g | 94.3g |
| | ナトリウム | 783mg | 784mg | ナトリウム | 437mg | 438mg | ナトリウム | 683mg | 684mg | ナトリウム | 679mg | 680mg |
| カリウム | 409mg | 470mg | カリウム | 653mg | 714mg | カリウム | 498mg | 559mg | カリウム | 519mg | 580mg | |
| リン | 168mg | 233mg | リン | 129mg | 194mg | リン | 151mg | 216mg | リン | 114mg | 179mg | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | |
| 間食 | ◎黄桃(缶) /5g | | ◎みかん(缶) /5g | | ◎ハイナツプル(缶) /5g | | ◎黄桃(缶) /5g | | ◎ハイナツプル(缶) /5g | | | |
| 夕食 | ★ごはん150g | 白身フライ | ★ごはん150g | 鶏肉の韓国風炒め | ★ごはん150g | 肉団子とさつま芋の黒酢あん | ★ごはん150g | 鯖のごま醤油焼 | ★ごはん150g | 豆腐ハンバーグのきのこあん | | |
| | オニオンソテー | 卵麦 | クリームコロッケ | 卵麦 | 菜の花のクリーム煮 | 卵麦 | インゲンソテー | 卵麦 | スパトマト炒め | 卵麦 | | |
| | 揚げと人参の煮びたし | 卵麦 | 玉子スパ | 卵麦 | 枝豆とコーンのバター風味 | 卵麦 | 野菜炒め | 卵麦 | 明太ポテトサラダ | 卵麦 | | |
| | キャベツの白ドレ和え | 卵麦 | | | | | れんこんサラダ | 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 | 380kcal | 623kcal | エネルギー | 398kcal | 641kcal | エネルギー | 342kcal | 585kcal | エネルギー | 348kcal | 591kcal |
| | たんぱく質 | 11.0g | 15.1g | たんぱく質 | 11.9g | 16.0g | たんぱく質 | 10.2g | 14.3g | たんぱく質 | 6.4g | 10.5g |
| | 脂質 | 28.9g | 29.5g | 脂質 | 26.3g | 26.9g | 脂質 | 14.7g | 15.3g | 脂質 | 24.0g | 24.6g |
| | 炭水化物 | 19.9g | 72.7g | 炭水化物 | 26.9g | 79.7g | 炭水化物 | 43.5g | 96.3g | 炭水化物 | 16.9g | 69.7g |
| | ナトリウム | 595mg | 596mg | ナトリウム | 555mg | 556mg | ナトリウム | 726mg | 727mg | ナトリウム | 756mg | 757mg |
| カリウム | 333mg | 394mg | カリウム | 346mg | 407mg | カリウム | 605mg | 666mg | カリウム | 491mg | 552mg | |
| リン | 161mg | 226mg | リン | 136mg | 201mg | リン | 174mg | 239mg | リン | 172mg | 237mg | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | |
| 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 | 990kcal | 1719kcal | エネルギー | 979kcal | 1708kcal | エネルギー | 960kcal | 1689kcal | エネルギー | 1013kcal | 1742kcal |
| | たんぱく質 | 27.5g | 39.8g | たんぱく質 | 26.4g | 38.7g | たんぱく質 | 30.3g | 42.6g | たんぱく質 | 26.4g | 38.7g |
| | 脂質 | 59.3g | 61.1g | 脂質 | 57.9g | 59.7g | 脂質 | 56.1g | 57.9g | 脂質 | 63.1g | 64.9g |
| | 炭水化物 | 82.5g | 240.9g | 炭水化物 | 85.1g | 243.5g | 炭水化物 | 86.4g | 244.8g | 炭水化物 | 84.9g | 243.3g |
| | ナトリウム | 1837mg | 1840mg | ナトリウム | 1662mg | 1665mg | ナトリウム | 2134mg | 2137mg | ナトリウム | 1992mg | 1995mg |
| | カリウム | 1217mg | 1400mg | カリウム | 1296mg | 1479mg | カリウム | 1368mg | 1551mg | カリウム | 1671mg | 1854mg |
| | リン | 418mg | 613mg | リン | 365mg | 560mg | リン | 426mg | 621mg | リン | 427mg | 622mg |
| | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 4.2g | 4.2g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 1054kcal | 1783kcal | エネルギー | 1027kcal | 1756kcal | エネルギー | 1023kcal | 1752kcal | エネルギー | 1077kcal |
| たんぱく質 | 27.9g | 40.2g | たんぱく質 | 26.8g | 39.1g | たんぱく質 | 30.6g | 42.9g | たんぱく質 | 26.8g | 39.1g | |
| 脂質 | 59.4g | 61.2g | 脂質 | 58.0g | 59.8g | 脂質 | 56.2g | 58.0g | 脂質 | 63.2g | 65.0g | |
| 炭水化物 | 98.0g | 256.4g | 炭水化物 | 96.6g | 255.0g | 炭水化物 | 101.6g | 260.0g | 炭水化物 | 100.4g | 258.8g | |
| ナトリウム | 1840mg | 1843mg | ナトリウム | 1665mg | 1668mg | ナトリウム | 2135mg | 2138mg | ナトリウム | 1995mg | 1998mg | |
| カリウム | 1277mg | 1460mg | カリウム | 1352mg | 1535mg | カリウム | 1425mg | 1608mg | カリウム | 1731mg | 1914mg | |
| リン | 425mg | 620mg | リン | 371mg | 566mg | リン | 429mg | 624mg | リン | 434mg | 629mg | |
| 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 4.2g | 4.2g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | |

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用の場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

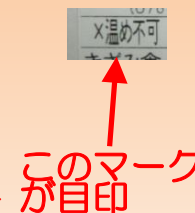


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

| | 11月24日(月) | | 11月25日(火) | | 11月26日(水) | | 11月27日(木) | | 11月28日(金) | | | | |
|-------|--|---------|---|----------|--|----------|---|---------|---|----------|---------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん180g 揚げ豆腐のどろろがけ ひじきと挽肉の炒め物 オクラと卵のあっさり和え | | ★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 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 | | ★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 | | | | |
| | 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 | 166kcal | 456kcal | エネルギー | 228kcal | 518kcal | エネルギー | 229kcal | 519kcal | エネルギー | 244kcal | 534kcal | |
| | たんぱく質 | 8.2g | 13.1g | たんぱく質 | 9.7g | 14.6g | たんぱく質 | 8.7g | 13.6g | たんぱく質 | 6.3g | 11.2g | |
| | 脂質 | 5.8g | 6.5g | 脂質 | 9.8g | 10.5g | 脂質 | 8.8g | 9.5g | 脂質 | 8.0g | 8.7g | |
| | 炭水化物 | 20.8g | 83.7g | 炭水化物 | 25.6g | 88.5g | 炭水化物 | 16.3g | 79.2g | 炭水化物 | 29.8g | 92.7g | |
| | ナトリウム | 648mg | 649mg | ナトリウム | 668mg | 669mg | ナトリウム | 544mg | 545mg | ナトリウム | 737mg | 738mg | |
| | カリウム | 435mg | 507mg | カリウム | 458mg | 530mg | カリウム | 386mg | 458mg | カリウム | 514mg | 586mg | |
| | リン | 113mg | 190mg | リン | 158mg | 235mg | リン | 129mg | 206mg | リン | 157mg | 234mg | |
| | 食塩相当量 | 1.6g | 1.7g | 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 | |
| 昼食 | ★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 揚ナスの煮物 若芽としらすのおひたし | | ★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 マカロニサラダ | | ★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 | | | | |
| | 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 | 319kcal | 609kcal | エネルギー | 294kcal | 584kcal | エネルギー | 334kcal | 624kcal | エネルギー | 305kcal | 595kcal | |
| | たんぱく質 | 14.7g | 19.6g | たんぱく質 | 11.8g | 16.7g | たんぱく質 | 16.6g | 21.5g | たんぱく質 | 16.7g | 21.6g | |
| | 脂質 | 22.4g | 23.1g | 脂質 | 19.1g | 19.8g | 脂質 | 21.1g | 21.8g | 脂質 | 20.0g | 20.7g | |
| | 炭水化物 | 14.7g | 77.6g | 炭水化物 | 18.0g | 80.9g | 炭水化物 | 18.9g | 81.8g | 炭水化物 | 12.6g | 75.5g | |
| | ナトリウム | 733mg | 734mg | ナトリウム | 691mg | 692mg | ナトリウム | 471mg | 472mg | ナトリウム | 605mg | 606mg | |
| | カリウム | 578mg | 650mg | カリウム | 556mg | 628mg | カリウム | 615mg | 687mg | カリウム | 424mg | 496mg | |
| | リン | 203mg | 280mg | リン | 145mg | 222mg | リン | 237mg | 314mg | リン | 69mg | 146mg | |
| | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | |
| 間食 | ◎黄桃(缶)150g | | ◎ハイナツプル(缶)150g | | ◎黄桃(缶)150g | | ◎みかん(缶)150g | | ◎ハイナツプル(缶)150g | | | | |
| | ★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら パンパンジーサラダ | | ★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 | | ★ごはん180g 鶏肉のマニマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ | | ★ごはん180g カレーの竜田揚 卵白あんかけ ふきのきんぴら 蕪の甘酢炒め ポテトマサラダ | | ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おなか けんちん煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 | | | | |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | |
| | エネルギー | 328kcal | 618kcal | エネルギー | 269kcal | 559kcal | エネルギー | 322kcal | 612kcal | エネルギー | 329kcal | 619kcal | |
| | たんぱく質 | 15.9g | 20.8g | たんぱく質 | 17.3g | 22.2g | たんぱく質 | 13.9g | 18.8g | たんぱく質 | 15.6g | 20.5g | |
| | 脂質 | 22.1g | 22.8g | 脂質 | 12.5g | 13.2g | 脂質 | 19.7g | 19.7g | 脂質 | 17.3g | 18.0g | |
| | 炭水化物 | 14.7g | 77.6g | 炭水化物 | 21.5g | 84.4g | 炭水化物 | 24.2g | 87.1g | 炭水化物 | 27.2g | 90.1g | |
| | ナトリウム | 717mg | 718mg | ナトリウム | 751mg | 752mg | ナトリウム | 582mg | 583mg | ナトリウム | 763mg | 764mg | |
| | カリウム | 460mg | 532mg | カリウム | 573mg | 645mg | カリウム | 568mg | 640mg | カリウム | 504mg | 576mg | |
| | リン | 219mg | 296mg | リン | 217mg | 294mg | リン | 158mg | 235mg | リン | 186mg | 263mg | |
| 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | | |
| 夕食 | ★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら パンパンジーサラダ | | ★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 | | ★ごはん180g 鶏肉のマニマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ | | ★ごはん180g カレーの竜田揚 卵白あんかけ ふきのきんぴら 蕪の甘酢炒め ポテトマサラダ | | ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おなか けんちん煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 | | | | |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | |
| | エネルギー | 813kcal | 1683kcal | エネルギー | 791kcal | 1661kcal | エネルギー | 835kcal | 1705kcal | エネルギー | 863kcal | 1733kcal | |
| | たんぱく質 | 38.8g | 53.5g | たんぱく質 | 38.8g | 53.5g | たんぱく質 | 39.2g | 53.9g | たんぱく質 | 42.4g | 57.1g | |
| | 脂質 | 50.3g | 52.4g | 脂質 | 41.4g | 43.5g | 脂質 | 48.9g | 51.0g | 脂質 | 45.3g | 47.4g | |
| | 炭水化物 | 50.2g | 238.9g | 炭水化物 | 65.1g | 253.8g | 炭水化物 | 59.4g | 248.1g | 炭水化物 | 69.6g | 258.3g | |
| | ナトリウム | 2098mg | 2101mg | ナトリウム | 2110mg | 2113mg | ナトリウム | 1597mg | 1600mg | ナトリウム | 2105mg | 2108mg | |
| | カリウム | 1473mg | 1689mg | カリウム | 1587mg | 1803mg | カリウム | 1569mg | 1785mg | カリウム | 1442mg | 1658mg | |
| | リン | 535mg | 766mg | リン | 520mg | 751mg | リン | 524mg | 755mg | リン | 412mg | 643mg | |
| | 食塩相当量 | 5.3g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 4.1g | 4.1g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | |
| 合計 | エネルギー | 941kcal | 1811kcal | エネルギー | 917kcal | 1787kcal | エネルギー | 963kcal | 1833kcal | エネルギー | 959kcal | 1829kcal | |
| | たんぱく質 | 39.6g | 54.3g | たんぱく質 | 39.4g | 54.1g | たんぱく質 | 40.0g | 54.7g | たんぱく質 | 43.2g | 57.9g | |
| | 脂質 | 50.5g | 52.6g | 脂質 | 41.6g | 43.7g | 脂質 | 49.1g | 51.2g | 脂質 | 45.5g | 47.6g | |
| | 炭水化物 | 81.1g | 269.8g | 炭水化物 | 95.6g | 284.3g | 炭水化物 | 90.3g | 279.0g | 炭水化物 | 92.6g | 281.3g | |
| | ナトリウム | 2104mg | 2107mg | ナトリウム | 2112mg | 2115mg | ナトリウム | 1603mg | 1606mg | ナトリウム | 2111mg | 2114mg | |
| | カリウム | 1593mg | 1809mg | カリウム | 1701mg | 1917mg | カリウム | 1689mg | 1905mg | カリウム | 1555mg | 1771mg | |
| | リン | 549mg | 780mg | リン | 526mg | 757mg | リン | 538mg | 769mg | リン | 424mg | 655mg | |
| | 食塩相当量 | 5.3g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 4.1g | 4.1g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 941kcal | 1811kcal | エネルギー | 917kcal | 1787kcal | エネルギー | 963kcal | 1833kcal | エネルギー | 959kcal | 1829kcal |
| | | たんぱく質 | 39.6g | 54.3g | たんぱく質 | 39.4g | 54.1g | たんぱく質 | 40.0g | 54.7g | たんぱく質 | 43.2g | 57.9g |
| 脂質 | | 50.5g | 52.6g | 脂質 | 41.6g | 43.7g | 脂質 | 49.1g | 51.2g | 脂質 | 45.5g | 47.6g | |
| 炭水化物 | | 81.1g | 269.8g | 炭水化物 | 95.6g | 284.3g | 炭水化物 | 90.3g | 279.0g | 炭水化物 | 92.6g | 281.3g | |
| ナトリウム | | 2104mg | 2107mg | ナトリウム | 2112mg | 2115mg | ナトリウム | 1603mg | 1606mg | ナトリウム | 2111mg | 2114mg | |
| カリウム | | 1593mg | 1809mg | カリウム | 1701mg | 1917mg | カリウム | 1689mg | 1905mg | カリウム | 1555mg | 1771mg | |
| リン | | 549mg | 780mg | リン | 526mg | 757mg | リン | 538mg | 769mg | リン | 424mg | 655mg | |
| 食塩相当量 | | 5.3g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 4.1g | 4.1g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | |

※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の場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- 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24日(月) | | 11月25日(火) | | 11月26日(水) | | 11月27日(木) | | 11月28日(金) | | | | | | | |
|--------|---|----------|-------------------------|---------|---|-------|--------------------------|----------|---|---------|----------------------|-------|---|----------|---------------------|--|
| 朝 食 | ★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 茨城県煮合い 昆布の佃煮 ★味噌汁 | | 乳麦 麦 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁 | | 麦 乳麦 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁 | | 卵麦 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 | | | | |
| エネルギー | 103kcal | 371kcal | エネルギー | 167kcal | 448kcal | エネルギー | 123kcal | 389kcal | エネルギー | 101kcal | 375kcal | エネルギー | 135kcal | 403kcal | | |
| 蛋白質 | 4.3g | 10.2g | 蛋白質 | 11.5g | 18.0g | 蛋白質 | 8.5g | 14.2g | 蛋白質 | 7.1g | 13.3g | 蛋白質 | 3.4g | 9.3g | | |
| 脂質 | 1.0g | 1.9g | 脂質 | 8.4g | 10.1g | 脂質 | 5.7g | 6.6g | 脂質 | 3.7g | 4.7g | 脂質 | 2.5g | 3.4g | | |
| 炭水化物 | 19.9g | 76.5g | 炭水化物 | 11.8g | 69.1g | 炭水化物 | 10.2g | 66.6g | 炭水化物 | 9.1g | 66.7g | 炭水化物 | 24.6g | 81.1g | | |
| ナトリウム | 597mg | 1042mg | ナトリウム | 571mg | 1012mg | ナトリウム | 593mg | 1035mg | ナトリウム | 614mg | 1056mg | ナトリウム | 531mg | 977mg | | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.4g | 2.5g | | |
| 昼 食 | ★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め キャベツと豚肉の味噌炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁 | | 乳麦 麦 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g ブリの照焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁 | | 麦 卵麦 乳麦 卵麦 麦 | | ★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ オクラのべべロンチーノ 洋風肉じゃが煮 マカロニのたまご味噌マヨ ★味噌汁 | | 卵乳麦 乳麦 卵麦 麦 | | ★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干大根のバジル炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁 | | 乳麦 乳麦 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 | 207kcal | 473kcal | エネルギー | 277kcal | 543kcal | エネルギー | 420kcal | 693kcal | エネルギー | 233kcal | 508kcal | エネルギー | 231kcal | 508kcal | | |
| 蛋白質 | 13.5g | 19.0g | 蛋白質 | 16.6g | 22.4g | 蛋白質 | 11.2g | 17.3g | 蛋白質 | 10.2g | 16.0g | 蛋白質 | 8.9g | 15.2g | | |
| 脂質 | 10.3g | 11.2g | 脂質 | 13.4g | 14.3g | 脂質 | 24.9g | 25.9g | 脂質 | 13.4g | 14.3g | 脂質 | 13.8g | 14.8g | | |
| 炭水化物 | 15.3g | 71.3g | 炭水化物 | 20.2g | 76.6g | 炭水化物 | 38.0g | 95.2g | 炭水化物 | 19.4g | 77.7g | 炭水化物 | 17.7g | 75.8g | | |
| ナトリウム | 861mg | 1303mg | ナトリウム | 931mg | 1373mg | ナトリウム | 1092mg | 1535mg | ナトリウム | 947mg | 1389mg | ナトリウム | 722mg | 1163mg | | |
| 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.8g | 3.9g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.0g | | |
| 夕 食 | ★やわらかごはん180g 白身フライ ミックスソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁 | | 麦 乳麦 乳麦 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g 豚バラと白菜の柚子風味煮 ジャガ玉煮 和風コールスロー ★味噌汁 | | 麦 卵麦 卵麦 麦 | | ★やわらかごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 ブロッコリーの煮物 キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁 | | 麦 麦 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g 豚肉と大根のキムチ炒め 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁 | | 麦 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 | 336kcal | 601kcal | エネルギー | 235kcal | 507kcal | エネルギー | 172kcal | 457kcal | エネルギー | 264kcal | 534kcal | エネルギー | 299kcal | 564kcal | | |
| 蛋白質 | 11.7g | 17.5g | 蛋白質 | 6.6g | 12.7g | 蛋白質 | 16.3g | 22.8g | 蛋白質 | 13.0g | 18.8g | 蛋白質 | 15.0g | 20.9g | | |
| 脂質 | 21.0g | 21.9g | 脂質 | 14.2g | 15.2g | 脂質 | 7.7g | 9.4g | 脂質 | 14.1g | 15.0g | 脂質 | 19.0g | 19.9g | | |
| 炭水化物 | 24.8g | 81.2g | 炭水化物 | 19.2g | 76.0g | 炭水化物 | 10.7g | 69.0g | 炭水化物 | 20.8g | 78.0g | 炭水化物 | 17.3g | 73.7g | | |
| ナトリウム | 757mg | 1223mg | ナトリウム | 629mg | 1070mg | ナトリウム | 642mg | 1083mg | ナトリウム | 642mg | 1083mg | ナトリウム | 725mg | 1191mg | | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 3.1g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.0g | | |
| 合 計 | ★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 茨城県煮合い 昆布の佃煮 ★味噌汁 | | 乳麦 麦 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g ブリの照焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁 | | 麦 卵麦 乳麦 卵麦 麦 | | ★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ オクラのべべロンチーノ 洋風肉じゃが煮 マカロニのたまご味噌マヨ ★味噌汁 | | 卵乳麦 乳麦 卵麦 麦 | | ★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干大根のバジル炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁 | | 乳麦 乳麦 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 | 646kcal | 1445kcal | エネルギー | 679kcal | 1498kcal | エネルギー | 715kcal | 1539kcal | エネルギー | 598kcal | 1417kcal | エネルギー | 665kcal | 1475kcal | | |
| 蛋白質 | 29.5g | 46.7g | 蛋白質 | 34.7g | 53.1g | 蛋白質 | 36.0g | 54.3g | 蛋白質 | 30.3g | 48.1g | 蛋白質 | 27.3g | 45.4g | | |
| 脂質 | 32.3g | 35.0g | 脂質 | 36.0g | 39.6g | 脂質 | 38.3g | 41.9g | 脂質 | 31.2g | 34.0g | 脂質 | 35.3g | 38.1g | | |
| 炭水化物 | 60.0g | 229.0g | 炭水化物 | 51.2g | 221.7g | 炭水化物 | 58.9g | 230.8g | 炭水化物 | 49.3g | 222.4g | 炭水化物 | 59.6g | 230.6g | | |
| ナトリウム | 2215mg | 3568mg | ナトリウム | 2131mg | 3455mg | ナトリウム | 2327mg | 3653mg | ナトリウム | 2203mg | 3528mg | ナトリウム | 1978mg | 3331mg | | |
| 食塩相当量 | 5.6g | 9.1g | 食塩相当量 | 5.5g | 8.8g | 食塩相当量 | 5.9g | 9.3g | 食塩相当量 | 5.6g | 9.0g | 食塩相当量 | 5.0g | 8.5g | | |

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

お食事の作り方



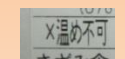
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「刻み食」 週間献立表

| | 11月24日(月) | | 11月25日(火) | | 11月26日(水) | | 11月27日(木) | | 11月28日(金) | | | |
|------------|-----------------|---------|--------------|---------|---------------|----------|----------------|---------|----------------|---------|---------|----------|
| 朝 食 | ★全粥240g | 乳麦 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 卵麦 | ★全粥240g | 乳麦 | | |
| | 里芋のそぼろ煮 | 麦 | 鶏肉と大豆の生姜煮 | 麦 | 豚肉と大根の煮物 | 麦 | 法蓮草と豆腐の卵とじ | 乳麦 | 和風ポトフ | 乳麦 | | |
| | 茨城県煮合い | 麦 | ひじきと挽肉の炒め煮 | 麦 | キャベツとインゲンのソテー | 麦 | ふきの含め煮 | 麦 | スパトマト炒め | 麦 | | |
| | 昆布の佃煮 | 麦 | 一夜漬(白菜昆布) | 麦 | 法蓮草のおひたし | 麦 | きのこの佃煮 | 麦 | 蓮根とひじきのサラダ | 麦 | | |
| ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 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 | |
| エネルギー | 103kcal | 262kcal | エネルギー | 167kcal | 326kcal | エネルギー | 123kcal | 282kcal | エネルギー | 101kcal | 260kcal | |
| 蛋白質 | 4.3g | 8.0g | 蛋白質 | 11.5g | 15.2g | 蛋白質 | 8.5g | 12.2g | 蛋白質 | 7.1g | 10.8g | |
| 脂質 | 1.0g | 1.7g | 脂質 | 8.4g | 9.1g | 脂質 | 5.7g | 6.4g | 脂質 | 3.7g | 4.4g | |
| 炭水化物 | 19.9g | 52.9g | 炭水化物 | 11.8g | 44.8g | 炭水化物 | 10.2g | 43.2g | 炭水化物 | 9.1g | 42.1g | |
| ナトリウム | 597mg | 1037mg | ナトリウム | 571mg | 1011mg | ナトリウム | 593mg | 1033mg | ナトリウム | 614mg | 1054mg | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g | |
| 昼 食 | ★全粥240g | 乳麦 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 卵乳麦 | ★全粥240g | 乳麦 | ★全粥240g | 卵乳麦 | | |
| | 花野菜と鶏肉のバジル炒め | 麦 | ブリの照焼 | 麦 | やわらかメンチカツ | 卵乳麦 | キーマカレーのルー | 乳麦 | ロールキャベツの白味噌仕立て | 卵乳麦 | | |
| | キャベツと豚肉の味噌炒め | 麦 | 大根の酢漬 | 麦 | オクラのペペロンチーノ | 卵乳麦 | 切干大根のバジル炒め | 乳麦 | 菜の花 | 卵乳麦 | | |
| | オクラのおかか和え梅風味 | 麦 | 高野豆腐の味噌煮 | 卵麦 | 洋風肉じゃが煮 | 乳麦 | 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え | 卵麦 | 大根と鶏肉のバター醤油 | 乳麦 | | |
| ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 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 | |
| エネルギー | 207kcal | 366kcal | エネルギー | 277kcal | 436kcal | エネルギー | 420kcal | 579kcal | エネルギー | 233kcal | 392kcal | |
| 蛋白質 | 13.5g | 17.2g | 蛋白質 | 16.6g | 20.3g | 蛋白質 | 11.2g | 14.9g | 蛋白質 | 10.2g | 13.9g | |
| 脂質 | 10.3g | 11.0g | 脂質 | 13.4g | 14.1g | 脂質 | 24.9g | 25.6g | 脂質 | 13.4g | 14.1g | |
| 炭水化物 | 15.3g | 48.3g | 炭水化物 | 20.2g | 53.2g | 炭水化物 | 38.0g | 71.0g | 炭水化物 | 19.4g | 52.4g | |
| ナトリウム | 861mg | 1301mg | ナトリウム | 931mg | 1371mg | ナトリウム | 1092mg | 1532mg | ナトリウム | 947mg | 1387mg | |
| 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.8g | 3.9g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.5g | |
| 夕 食 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 麦 | ★全粥240g | 卵麦 | | |
| | 白身フライ | 麦 | 豚バラと白菜の柚子風味煮 | 麦 | ホッケのごま焼 | 麦 | 豚肉と大根のキムチ炒め | 麦 | チキンピカタ | 卵麦 | | |
| | ミックスソテー | 乳麦 | ジャガ玉煮 | 卵麦 | 塩枝豆 | 麦 | 大豆と人参の煮物 | 麦 | 高野豆腐の炒り煮 | 麦 | | |
| | マカロニと白菜のツナクリーム煮 | 乳麦 | 和風コールスロー | 卵麦 | ブロッコリーの煮物 | 麦 | 若芽と春雨のサラダ | 麦 | キャベツとザーサイのナムル | 麦 | | |
| 切干と人参のハリハリ | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | | | |
| ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 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 | |
| エネルギー | 336kcal | 495kcal | エネルギー | 235kcal | 394kcal | エネルギー | 172kcal | 331kcal | エネルギー | 264kcal | 423kcal | |
| 蛋白質 | 11.7g | 15.4g | 蛋白質 | 6.6g | 10.3g | 蛋白質 | 16.3g | 20.0g | 蛋白質 | 13.0g | 16.7g | |
| 脂質 | 21.0g | 21.7g | 脂質 | 14.2g | 14.9g | 脂質 | 7.7g | 8.4g | 脂質 | 14.1g | 14.8g | |
| 炭水化物 | 24.8g | 57.8g | 炭水化物 | 19.2g | 52.2g | 炭水化物 | 10.7g | 43.7g | 炭水化物 | 20.8g | 53.8g | |
| ナトリウム | 757mg | 1197mg | ナトリウム | 629mg | 1069mg | ナトリウム | 642mg | 1082mg | ナトリウム | 642mg | 1082mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.8g | |
| 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 |
| | エネルギー | 646kcal | 1123kcal | エネルギー | 679kcal | 1156kcal | エネルギー | 715kcal | 1192kcal | エネルギー | 598kcal | 1075kcal |
| | 蛋白質 | 29.5g | 40.6g | 蛋白質 | 34.7g | 45.8g | 蛋白質 | 36.0g | 47.1g | 蛋白質 | 30.3g | 41.4g |
| | 脂質 | 32.3g | 34.4g | 脂質 | 36.0g | 38.1g | 脂質 | 38.3g | 40.4g | 脂質 | 31.2g | 33.3g |
| 炭水化物 | 60.0g | 159.0g | 炭水化物 | 51.2g | 150.2g | 炭水化物 | 58.9g | 157.9g | 炭水化物 | 49.3g | 148.3g | |
| ナトリウム | 2215mg | 3535mg | ナトリウム | 2131mg | 3451mg | ナトリウム | 2327mg | 3647mg | ナトリウム | 2203mg | 3523mg | |
| 食塩相当量 | 5.6g | 8.9g | 食塩相当量 | 5.5g | 8.8g | 食塩相当量 | 5.9g | 9.3g | 食塩相当量 | 5.6g | 9.0g | |

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

お食事の作り方

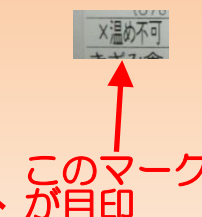


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

「ムース食」 週間献立表

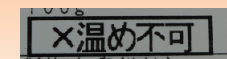
| | 11月24日(月) | | 11月25日(火) | | 11月26日(水) | | 11月27日(木) | | 11月28日(金) | | | |
|-----------|-------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|-------------|-----------|----------------|---------|---------|----------|
| 朝 食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | | |
| | 切干大根と小松菜の煮物 | 麦 | ブロッコリーと鶏肉の煮物 | 乳麦 | えんどう豆とベーコン炒め | 卵乳麦 | 肉団子の甘酢煮 | 卵乳麦 | 豚肉と大根の煮物 | 麦 | | |
| | ひじき煮 | 乳麦 | ゴボウのピリ辛サラダ | 卵乳麦 | 若芽とパインの酢の物 | 麦 | 一夜漬 | 乳麦 | 若芽のゴマ酢和え | 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) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 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 | |
| エネルギー | 76kcal | 250kcal | エネルギー | 124kcal | 298kcal | エネルギー | 87kcal | 261kcal | エネルギー | 103kcal | 277kcal | |
| 蛋白質 | 0.7g | 4.5g | 蛋白質 | 3.9g | 7.7g | 蛋白質 | 2.6g | 6.4g | 蛋白質 | 2.9g | 6.7g | |
| 脂質 | 3.8g | 4.5g | 脂質 | 7.2g | 7.9g | 脂質 | 3.3g | 4.0g | 脂質 | 4.2g | 4.9g | |
| 炭水化物 | 10.8g | 49.2g | 炭水化物 | 9.9g | 48.3g | 炭水化物 | 12.6g | 51.0g | 炭水化物 | 13.0g | 51.4g | |
| ナトリウム | 425mg | 948mg | ナトリウム | 492mg | 1015mg | ナトリウム | 561mg | 1084mg | ナトリウム | 462mg | 985mg | |
| 食塩相当量 | 1.1g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.4g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.2g | 2.5g | |
| 昼 食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | | |
| | 和風煮込みハンバーグ | 乳麦 | 焼肉炒め | 乳麦 | スパイシーチキン | 乳麦 | 白身の味噌煮 | 乳麦 | 鶏の幽庵焼き | 乳麦 | | |
| | 五色煮 | 乳麦 | 切昆布と竹の子の煮物 | 乳麦 | 大根と椎茸の煮物 | 麦 | 大根の千切煮 | 乳麦 | 昆布煮豆 | 乳麦 | | |
| | 青菜のわさび和え | 卵乳麦 | 大根なます | 麦 | マリーネサラダ | 卵乳麦 | もやしサラダ | 卵乳麦 | ハムとブロッコリーのマリーネ | 卵乳麦 | | |
| ★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) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 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 | |
| エネルギー | 168kcal | 342kcal | エネルギー | 149kcal | 323kcal | エネルギー | 213kcal | 387kcal | エネルギー | 193kcal | 367kcal | |
| 蛋白質 | 4.4g | 8.2g | 蛋白質 | 3.3g | 7.1g | 蛋白質 | 6.0g | 9.8g | 蛋白質 | 8.4g | 12.2g | |
| 脂質 | 8.8g | 9.5g | 脂質 | 6.4g | 7.1g | 脂質 | 12.7g | 13.4g | 脂質 | 9.6g | 10.3g | |
| 炭水化物 | 16.7g | 55.1g | 炭水化物 | 19.4g | 57.8g | 炭水化物 | 18.7g | 57.1g | 炭水化物 | 17.5g | 55.9g | |
| ナトリウム | 847mg | 1370mg | ナトリウム | 836mg | 1359mg | ナトリウム | 794mg | 1317mg | ナトリウム | 809mg | 1332mg | |
| 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | |
| 夕 食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | | |
| | 白身の照焼き | 乳麦 | 鶏の西京焼き | 乳麦 | 鮭のおろし煮 | 麦 | とんかつ | 卵乳麦 | 白身魚しんじょう | 卵乳麦 | | |
| | 鶏団子の中華風 | 卵乳麦 | きのこきんぴら | 乳麦 | 金時豆の煮物 | 乳麦 | ひじきとベーコンの煮物 | 卵乳麦 | がんも煮 | 麦 | | |
| | 大根と竹輪の酢の物 | 乳麦 | 青菜のおひたし | 乳麦 | 野菜の三杯酢 | 麦 | サラダスパゲティ | 卵乳麦 | 菜の花の辛子和え | 乳麦 | | |
| ★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) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 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 | |
| エネルギー | 146kcal | 320kcal | エネルギー | 161kcal | 335kcal | エネルギー | 193kcal | 367kcal | エネルギー | 208kcal | 382kcal | |
| 蛋白質 | 6.7g | 10.5g | 蛋白質 | 6.1g | 9.9g | 蛋白質 | 9.4g | 13.2g | 蛋白質 | 6.9g | 10.7g | |
| 脂質 | 5.7g | 6.4g | 脂質 | 7.0g | 7.7g | 脂質 | 7.2g | 7.9g | 脂質 | 11.9g | 12.6g | |
| 炭水化物 | 16.7g | 55.1g | 炭水化物 | 19.7g | 58.1g | 炭水化物 | 24.5g | 62.9g | 炭水化物 | 17.8g | 56.2g | |
| ナトリウム | 745mg | 1268mg | ナトリウム | 822mg | 1345mg | ナトリウム | 647mg | 1170mg | ナトリウム | 871mg | 1394mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 | 1.6g | 3.0g | 食塩相当量 | 2.2g | 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 |
| | エネルギー | 390kcal | 912kcal | エネルギー | 434kcal | 956kcal | エネルギー | 493kcal | 1015kcal | エネルギー | 504kcal | 1026kcal |
| | 蛋白質 | 11.8g | 23.2g | 蛋白質 | 13.3g | 24.7g | 蛋白質 | 18.0g | 29.4g | 蛋白質 | 18.2g | 29.6g |
| | 脂質 | 18.3g | 20.4g | 脂質 | 20.6g | 22.7g | 脂質 | 23.2g | 25.3g | 脂質 | 25.7g | 27.8g |
| 炭水化物 | 44.2g | 159.4g | 炭水化物 | 49.0g | 164.2g | 炭水化物 | 55.8g | 171.0g | 炭水化物 | 48.3g | 163.5g | |
| ナトリウム | 2017mg | 3586mg | ナトリウム | 2150mg | 3719mg | ナトリウム | 2002mg | 3571mg | ナトリウム | 2142mg | 3711mg | |
| 食塩相当量 | 5.2g | 9.1g | 食塩相当量 | 5.5g | 9.5g | 食塩相当量 | 5.0g | 9.1g | 食塩相当量 | 5.5g | 9.4g | |

お食事の作り方

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



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
 - (あ) 湯せん
 - (い) 電子レンジ
- (あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



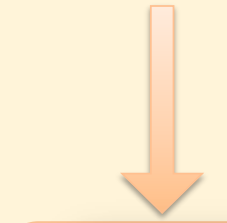
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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ことがあります
※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

★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。