

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11日(金)		
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麩・揚げ)			★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 ピーマンと人参のツナ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g 鶏肉のレモンペッパー炒め 油揚げと菜の花の煮物 炒り豆腐 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ソナと大豆の炒め煮 キャベツと人参の浅漬け ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 切干の梅しそ和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	165kcal	438kcal	エネルギー	155kcal	409kcal	エネルギー	196kcal	452kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	146kcal	406kcal
	たんぱく質	9.8g	16.1g	たんぱく質	11.6g	16.6g	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	7.6g	13.0g
	脂質	7.2g	8.9g	脂質	5.5g	6.3g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	5.7g	6.7g
昼食	★ごはん150g あぶらがれい味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉のマヨマスタード炒め キャベツの土佐煮 ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)			★ごはん150g メンチカツ 人参のきんぴら 麩とえのきのさつと煮 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g ブリのごま焼 人参グラッセ じゃがいものり塩炒め 切干と挽肉のオイスター炒め ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 なめこ若芽のサツと煮 ★すまし汁(若芽・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	234kcal	490kcal	エネルギー	258kcal	522kcal	エネルギー	235kcal	501kcal	エネルギー	259kcal	518kcal	エネルギー	243kcal	499kcal
	たんぱく質	21.2g	26.3g	たんぱく質	14.5g	20.1g	たんぱく質	8.8g	14.6g	たんぱく質	15.4g	20.5g	たんぱく質	16.4g	21.7g
	脂質	10.5g	11.3g	脂質	15.3g	16.2g	脂質	13.1g	14.7g	脂質	14.2g	15.5g	脂質	12.5g	13.2g
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 ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 食べるトマトスープ ぶきど人参の甘露煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め ハンパンジーサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮ひたし 鶏肉と野菜の塩麹炒め カリフラワーの煮物 ★味噌汁(豆腐・白菜)			★ごはん150g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 白菜のスープ煮 ★味噌汁(巻麩・しめじ)			★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 マカロニと法蓮草のソテー ★味噌汁(巻麩・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	214kcal	468kcal	エネルギー	212kcal	467kcal	エネルギー	192kcal	453kcal	エネルギー	200kcal	462kcal	エネルギー	247kcal	511kcal
	たんぱく質	14.6g	19.7g	たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	18.0g	23.4g	たんぱく質	12.6g	18.3g	たんぱく質	16.7g	22.4g
夕食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 食べるトマトスープ ぶきど人参の甘露煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め ハンパンジーサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮ひたし 鶏肉と野菜の塩麹炒め カリフラワーの煮物 ★味噌汁(豆腐・白菜)			★ごはん150g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 白菜のスープ煮 ★味噌汁(巻麩・しめじ)			★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 マカロニと法蓮草のソテー ★味噌汁(巻麩・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	214kcal	468kcal	エネルギー	212kcal	467kcal	エネルギー	192kcal	453kcal	エネルギー	200kcal	462kcal	エネルギー	247kcal	511kcal
	たんぱく質	14.6g	19.7g	たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	18.0g	23.4g	たんぱく質	12.6g	18.3g	たんぱく質	16.7g	22.4g
	脂質	11.7g	12.5g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	6.8g	7.8g	脂質	10.9g	11.8g	脂質	12.6g	13.5g
合計	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 食べるトマトスープ ぶきど人参の甘露煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め ハンパンジーサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮ひたし 鶏肉と野菜の塩麹炒め カリフラワーの煮物 ★味噌汁(豆腐・白菜)			★ごはん150g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 白菜のスープ煮 ★味噌汁(巻麩・しめじ)			★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 マカロニと法蓮草のソテー ★味噌汁(巻麩・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	613kcal	1396kcal	エネルギー	625kcal	1398kcal	エネルギー	623kcal	1406kcal	エネルギー	654kcal	1431kcal	エネルギー	636kcal	1416kcal
	たんぱく質	45.6g	62.1g	たんぱく質	40.9g	56.6g	たんぱく質	40.5g	56.8g	たんぱく質	41.8g	57.7g	たんぱく質	40.7g	57.1g
	脂質	29.4g	32.7g	脂質	30.8g	33.3g	脂質	28.7g	32.0g	脂質	33.3g	36.3g	脂質	30.8g	33.4g
合計(間食込)	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 食べるトマトスープ ぶきど人参の甘露煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め ハンパンジーサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮ひたし 鶏肉と野菜の塩麹炒め カリフラワーの煮物 ★味噌汁(豆腐・白菜)			★ごはん150g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 白菜のスープ煮 ★味噌汁(巻麩・しめじ)			★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 マカロニと法蓮草のソテー ★味噌汁(巻麩・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	820kcal	1603kcal	エネルギー	822kcal	1595kcal	エネルギー	822kcal	1605kcal	エネルギー	852kcal	1629kcal	エネルギー	843kcal	1623kcal
	たんぱく質	51.7g	68.2g	たんぱく質	48.6g	64.3g	たんぱく質	48.4g	64.7g	たんぱく質	48.7g	64.6g	たんぱく質	46.8g	63.2g
	脂質	36.5g	39.8g	脂質	37.8g	40.3g	脂質	35.7g	39.0g	脂質	40.3g	43.3g	脂質	37.9g	40.5g

※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

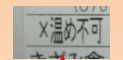


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け			★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 ピーマンと人参のツナ和え			★ごはん120g 鶏肉のレモンペッパー炒め 油揚げと菜の花の煮物 炒り豆腐			★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ソナと大豆の炒め煮 キャベツと人参の浅漬け			★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 切干の梅しそ和え		
	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 165kcal 358kcal			エネルギー 155kcal 348kcal			エネルギー 196kcal 389kcal			エネルギー 195kcal 388kcal			エネルギー 146kcal 339kcal		
	たんぱく質 9.8g 13.1g			たんぱく質 11.6g 14.9g			たんぱく質 13.7g 17.0g			たんぱく質 13.8g 17.1g			たんぱく質 7.6g 10.9g		
	脂質 7.2g 7.7g			脂質 5.5g 6.0g			脂質 8.8g 9.3g			脂質 8.2g 8.7g			脂質 5.7g 6.2g		
昼食	★ごはん120g あぶらがれい味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉のマヨマスタード炒め キャベツの土佐煮			★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 カボチャとハムのサラダ			★ごはん120g メンチカツ 人参のきんぴら 麩とえのきのさつと煮 キャベツとベーコンの煮浸し			★ごはん120g ブリのごま焼 人参グラッセ じゃがいものり塩炒め 切干と挽肉のオイスター炒め			★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 なめこと若芽のサツと煮		
	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 234kcal 427kcal			エネルギー 258kcal 451kcal			エネルギー 235kcal 428kcal			エネルギー 259kcal 452kcal			エネルギー 243kcal 436kcal		
	たんぱく質 21.2g 24.5g			たんぱく質 14.5g 17.8g			たんぱく質 8.8g 12.1g			たんぱく質 15.4g 18.7g			たんぱく質 16.4g 19.7g		
	脂質 10.5g 11.0g			脂質 15.3g 15.8g			脂質 13.1g 13.6g			脂質 14.2g 14.7g			脂質 12.5g 13.0g		
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 ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 食べるトマトスープ ぶきど人参の甘露煮			★ごはん120g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め ハンパンジーサラダ			★ごはん120g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮ひたし 鶏肉と野菜の塩麹炒め カリフラワーの煮物			★ごはん120g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 白菜のスープ煮			★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 マカロニと法蓮草のソテー		
	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 214kcal 407kcal			エネルギー 212kcal 405kcal			エネルギー 192kcal 385kcal			エネルギー 200kcal 393kcal			エネルギー 247kcal 440kcal		
	たんぱく質 14.6g 17.9g			たんぱく質 14.8g 18.1g			たんぱく質 18.0g 21.3g			たんぱく質 12.6g 15.9g			たんぱく質 16.7g 20.0g		
夕食	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 食べるトマトスープ ぶきど人参の甘露煮			★ごはん120g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め ハンパンジーサラダ			★ごはん120g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮ひたし 鶏肉と野菜の塩麹炒め カリフラワーの煮物			★ごはん120g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 白菜のスープ煮			★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 マカロニと法蓮草のソテー		
	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 214kcal 407kcal			エネルギー 212kcal 405kcal			エネルギー 192kcal 385kcal			エネルギー 200kcal 393kcal			エネルギー 247kcal 440kcal		
	たんぱく質 14.6g 17.9g			たんぱく質 14.8g 18.1g			たんぱく質 18.0g 21.3g			たんぱく質 12.6g 15.9g			たんぱく質 16.7g 20.0g		
	脂質 11.7g 12.2g			脂質 10.0g 10.5g			脂質 6.8g 7.3g			脂質 10.9g 11.4g			脂質 12.6g 13.1g		
合計	エネルギー 613kcal 1192kcal			エネルギー 625kcal 1204kcal			エネルギー 623kcal 1202kcal			エネルギー 654kcal 1233kcal			エネルギー 636kcal 1215kcal		
	たんぱく質 45.6g 55.5g			たんぱく質 40.9g 50.8g			たんぱく質 40.5g 50.4g			たんぱく質 41.8g 51.7g			たんぱく質 40.7g 50.6g		
	脂質 29.4g 30.9g			脂質 30.8g 32.3g			脂質 28.7g 30.2g			脂質 33.3g 34.8g			脂質 30.8g 32.3g		
	炭水化物 40.3g 166.0g			炭水化物 48.6g 174.3g			炭水化物 47.2g 172.9g			炭水化物 45.3g 171.0g			炭水化物 47.4g 173.1g		
	ナトリウム 2228mg 2231mg			ナトリウム 2166mg 2169mg			ナトリウム 2013mg 2016mg			ナトリウム 2059mg 2062mg			ナトリウム 2044mg 2047mg		
合計(間食込)	エネルギー 820kcal 1399kcal			エネルギー 822kcal 1401kcal			エネルギー 822kcal 1401kcal			エネルギー 852kcal 1431kcal			エネルギー 843kcal 1422kcal		
	たんぱく質 51.7g 61.6g			たんぱく質 48.6g 58.5g			たんぱく質 48.4g 58.3g			たんぱく質 48.7g 58.6g			たんぱく質 46.8g 56.7g		
	脂質 36.5g 38.0g			脂質 37.8g 39.3g			脂質 35.7g 37.2g			脂質 40.3g 41.8g			脂質 37.9g 39.4g		
	炭水化物 72.2g 197.9g			炭水化物 76.4g 202.1g			炭水化物 75.4g 201.1g			炭水化物 74.2g 199.9g			炭水化物 79.3g 205.0g		
	ナトリウム 2302mg 2305mg			ナトリウム 2242mg 2245mg			ナトリウム 2089mg 2092mg			ナトリウム 2133mg 2136mg			ナトリウム 2118mg 2121mg		

※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。

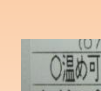
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

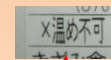


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

9月7日(月)				9月8日(火)				9月9日(水)				9月10日(木)				9月11日(金)			
朝食	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 じゃがいものり塩炒め			★ごはん150g 肉団子の中華炒め 春雨とツナのピリ辛炒め かぼちゃのクリームサラダ			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 レインボーサラダ			★ごはん150g 豚肉ときのこの炒め物 数の甘酢炒め 明太ポテトサラダ			★ごはん150g オムレツ トマトソース 豆腐の塩あんかけ煮 キャベツとザーサイ炒め						
	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	258kcal	501kcal	エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	228kcal	471kcal				
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	9.7g	13.8g				
	脂質	16.4g	17.0g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	12.8g	13.4g	脂質	14.4g	15.0g				
	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	14.6g	67.4g				
	ナトリウム	508mg	509mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	629mg	630mg				
	カリウム	528mg	589mg	カリウム	370mg	431mg	カリウム	250mg	311mg	カリウム	472mg	533mg	カリウム	375mg	436mg				
	リン	97mg	162mg	リン	99mg	164mg	リン	79mg	144mg	リン	120mg	185mg	リン	136mg	201mg				
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g				
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 揚げと人参の煮びたし 玉子スバ			★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 人参の炒り煮 たたきごぼう			★ごはん150g ブリの塩焼 ビーマンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ			★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン コーンソテー ぶきと人参の甘露煮 中華サラダ			★ごはん150g 野菜コロッケ 人参のきんぴら スイートおさつ キャベツと若芽の韓国風サラダ						
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット						
	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	297kcal	540kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	367kcal	610kcal				
	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	4.2g	8.3g				
	脂質	24.2g	24.8g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	16.2g	16.8g				
	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	18.0g	70.8g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	51.3g	104.1g				
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	382mg	383mg				
	カリウム	250mg	311mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	593mg	654mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	629mg	690mg				
	リン	174mg	239mg	リン	125mg	190mg	リン	126mg	191mg	リン	132mg	197mg	リン	93mg	158mg				
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.0g	1.0g				
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g 牛肉とじゃがいもの炒め物 大豆と人参の煮物 竹輪のソースマヨ			★ごはん150g サラのチリソースかけ ぶきのきんぴら スープキャベツ パスタのサラダ			★ごはん150g マーボなす さつま芋の甘露煮 菜の花の菜種和え			★ごはん150g 鯖の磯辺焼 人参のレモン煮 かぼちゃのいとこ煮 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g 鶏肉マスタートード 法蓮草の煮びたし じゃがいもの塩昆布バター チーズマカロニサラダ						
	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	344kcal	587kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	405kcal	648kcal	エネルギー	382kcal	625kcal				
	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.8g	16.9g				
	脂質	20.3g	20.9g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	20.1g	20.9g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	23.8g	24.4g				
	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	27.4g	80.2g				
	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	727mg	728mg				
	カリウム	912mg	973mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	657mg	718mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	570mg	631mg				
	リン	197mg	262mg	リン	154mg	219mg	リン	146mg	211mg	リン	189mg	254mg	リン	169mg	234mg				
	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	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	972kcal	1701kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal				
	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	26.7g	39.0g				
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	54.4g	56.2g				
	炭水化物	74.6g	233.0g	炭水化物	84.6g	243.0g	炭水化物	76.8g	235.2g	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	93.3g	251.7g				
	ナトリウム	1865mg	1868mg	ナトリウム	1932mg	1935mg	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	1738mg	1741mg				
	カリウム	1690mg	1873mg	カリウム	1305mg	1488mg	カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1447mg	1630mg	カリウム	1574mg	1757mg				
	リン	468mg	663mg	リン	378mg	573mg	リン	351mg	546mg	リン	441mg	636mg	リン	398mg	593mg				
	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.5g				
	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					
たんぱく質		30.9g	43.2g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	27.1g	39.4g				
脂質		61.0g	62.8g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	54.5g	56.3g				
炭水化物		90.1g	248.5g	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	92.0g	250.4g	炭水化物	98.6g	257.0g	炭水化物	104.8g	263.2g				
ナトリウム		1868mg	1871mg	ナトリウム	1935mg	1938mg	ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	1741mg	1744mg				
カリウム		1750mg	1933mg	カリウム	1361mg	1544mg	カリウム	1557mg	1740mg	カリウム	1507mg	1690mg	カリウム	1630mg	1813mg				
リン		475mg	670mg	リン	384mg	579mg	リン	354mg	549mg	リン	448mg	643mg	リン	404mg	599mg				
食塩相当量		4.7g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.5g				
合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)							
エネルギー		1036kcal	1765kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal				

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

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

お食事の作り方

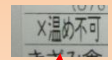


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが留印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 炒り豆腐 コーンクリームマカロニ			★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え			★ごはん180g がんもどきと椎茸の煮物 コンニャクの辛味炒め ミックスマカロニサラダ			★ごはん180g 平草焼き 五色煮豆 白菜の中華そぼろ煮			★ごはん180g 鶏肉とごぼうの味噌煮込み ジャガ芋のカレー煮 きのこ油揚げの甘辛炒め		
	麦 卵乳麦 乳麦			麦 卵乳麦 麦			麦 卵乳麦 卵乳麦			麦 卵 卵麦 乳麦落			麦 乳麦 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	210kcal	500kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	165kcal	455kcal	エネルギー	219kcal	509kcal
	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	9.6g	14.5g
	脂質	9.4g	10.1g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	8.1g	8.8g
	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	26.8g	89.7g
	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	585mg	586mg
	カリウム	428mg	500mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	186mg	258mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	440mg	512mg
	リン	161mg	238mg	リン	154mg	231mg	リン	100mg	177mg	リン	152mg	229mg	リン	134mg	211mg
昼食	★ごはん180g 鶏の甘酢煮 法蓮草の煮ひたし ひとくちがんも煮 麩とえのきのさっと煮			★ごはん180g 豚肉と白菜の生姜煮 ぜんまいとミンチの煮物 和風サラダ			★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 人参のきんぴら 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ			★ごはん180g カルビ丼の具 里芋の和風クリーム煮 切干の梅しそ和え			★ごはん180g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 スパゲティイタリアン		
	麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 卵乳麦			麦落 乳麦 麦			麦 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	257kcal	547kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	329kcal	619kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	14.8g	19.7g
	脂質	15.0g	15.7g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	20.3g	21.0g
	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	30.8g	93.7g	炭水化物	19.9g	82.8g
	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	867mg	868mg	ナトリウム	740mg	741mg
	カリウム	378mg	450mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	549mg	621mg	カリウム	483mg	555mg	カリウム	435mg	507mg
	リン	204mg	281mg	リン	183mg	260mg	リン	82mg	159mg	リン	143mg	220mg	リン	129mg	206mg
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g オムレツの和風サラダ 春雨のマヨネーズ炒め 大豆と椎茸の煮物			◎バナナ(缶)150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 人参のレモン煮 ジャーマンポテト キャベツの白ドレ和え			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 揚げと人参の煮ひたし 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と野菜の甘酢炒め トマトマッシュポテト			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とごぼうの煮込み ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮		
	卵乳麦 卵乳麦 麦			麦 麦 麦 卵乳麦			麦 麦 麦 麦			麦落 麦 麦 卵乳麦			乳麦 麦落 麦 乳麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	258kcal	548kcal
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	14.6g	19.5g
	脂質	20.8g	21.8g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	16.3g	17.6g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	14.1g	14.8g
	炭水化物	24.8g	87.7g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	16.9g	79.8g
	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	714mg	715mg
	カリウム	535mg	607mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	542mg	614mg
	リン	214mg	291mg	リン	178mg	255mg	リン	204mg	281mg	リン	169mg	246mg	リン	230mg	307mg
夕食	★ごはん180g オムレツの和風サラダ 春雨のマヨネーズ炒め 大豆と椎茸の煮物			★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 人参のレモン煮 ジャーマンポテト キャベツの白ドレ和え			★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 揚げと人参の煮ひたし 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ			★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と野菜の甘酢炒め トマトマッシュポテト			★ごはん180g 豚肉とごぼうの煮込み ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮		
	卵乳麦 卵乳麦 麦			麦 麦 麦 卵乳麦			麦 麦 麦 麦			麦落 麦 麦 卵乳麦			乳麦 麦落 麦 乳麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	258kcal	548kcal
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	14.6g	19.5g
	脂質	20.8g	21.8g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	16.3g	17.6g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	14.1g	14.8g
	炭水化物	24.8g	87.7g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	16.9g	79.8g
	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	714mg	715mg
	カリウム	535mg	607mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	542mg	614mg
	リン	214mg	291mg	リン	178mg	255mg	リン	204mg	281mg	リン	169mg	246mg	リン	230mg	307mg
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	807kcal	1677kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	806kcal	1676kcal
	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.0g	53.7g
	脂質	45.2g	47.3g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	42.5g	44.6g
	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	57.7g	246.4g	炭水化物	47.2g	235.9g	炭水化物	66.6g	255.3g	炭水化物	63.6g	252.3g
	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2039mg	2042mg
	カリウム	1341mg	1557mg	カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1198mg	1414mg	カリウム	1408mg	1624mg	カリウム	1417mg	1633mg
	リン	579mg	810mg	リン	515mg	746mg	リン	386mg	617mg	リン	464mg	695mg	リン	493mg	724mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g
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	935kcal	1805kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal
	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.8g	54.5g
	脂質	45.4g	47.5g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	42.7g	44.8g
	炭水化物	89.9g	278.6g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	70.2g	258.9g	炭水化物	97.5g	286.2g	炭水化物	86.6g	275.3g
	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	2062mg	2065mg	ナトリウム	2045mg	2048mg
	カリウム	1461mg	1677mg	カリウム	1735mg	1951mg	カリウム	1311mg	1527mg	カリウム	1528mg	1744mg	カリウム	1530mg	1746mg
	リン	593mg	824mg	リン	521mg	752mg	リン	398mg	629mg	リン	478mg	709mg	リン	505mg	736mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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。
※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

9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11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 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁		卵麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そば煮 キャベツとしらすの煮びたし 大根のあっさり生煮漬け ★味噌汁		乳麦落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 切干大根煮 食べるトマトスープ ★味噌汁		卵麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 とうふのかに玉あんかけ 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		麦落 卵麦か 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	172kcal	444kcal	エネルギー	150kcal	422kcal	エネルギー	99kcal	373kcal	エネルギー	112kcal	390kcal	エネルギー	155kcal	427kcal
	蛋白質	8.5g	14.8g	蛋白質	8.1g	14.3g	蛋白質	6.2g	12.3g	蛋白質	3.5g	9.9g	蛋白質	6.1g	12.3g
	脂質	4.8g	5.8g	脂質	6.7g	7.7g	脂質	4.3g	5.3g	脂質	6.1g	7.2g	脂質	10.2g	11.2g
	炭水化物	24.2g	81.5g	炭水化物	14.3g	71.6g	炭水化物	9.4g	67.1g	炭水化物	10.6g	68.8g	炭水化物	8.0g	65.3g
	ナトリウム	458mg	924mg	ナトリウム	608mg	1074mg	ナトリウム	461mg	903mg	ナトリウム	624mg	1068mg	ナトリウム	545mg	1011mg
食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g	
昼	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし ひじきと挽肉の炒め煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と野菜のバター醤油 高野豆腐の炒り煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ヤンニョムチキン風 チンゲン菜ソテー 豚バラと春雨のオイスター炒め ブロッコリーの煮物 ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏そぼろと大豆の煮物 さつま芋と小松菜の煮物 ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g スケソウダラの煮付け キャベツの出汁煮 豚肉と白菜のうま煮 大根とコーンの中華和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦か 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	199kcal	480kcal	エネルギー	256kcal	526kcal	エネルギー	299kcal	570kcal	エネルギー	223kcal	497kcal	エネルギー	193kcal	464kcal
	蛋白質	11.8g	18.8g	蛋白質	14.1g	20.0g	蛋白質	14.2g	20.2g	蛋白質	13.2g	19.7g	蛋白質	15.5g	21.6g
	脂質	10.1g	11.8g	脂質	15.5g	16.4g	脂質	16.8g	17.8g	脂質	6.9g	8.5g	脂質	5.9g	6.9g
	炭水化物	14.1g	71.0g	炭水化物	15.1g	72.3g	炭水化物	21.4g	78.3g	炭水化物	26.2g	82.0g	炭水化物	17.8g	74.7g
	ナトリウム	824mg	1265mg	ナトリウム	737mg	1178mg	ナトリウム	867mg	1309mg	ナトリウム	855mg	1296mg	ナトリウム	809mg	1251mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕	★やわらかごはん180g サバ塩焼き 人参のきんぴら 担々風春雨 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 菜の花 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 麦	★きのこごはん 麦 麦 麦 麦 麦 ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦 卵乳 麦	★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 白菜とミンチの中華炒め ひじきの五目煮 ★味噌汁		卵麦 麦 麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の醤油焼 塩枝豆 ウインナーポテト 春雨とツナのピリ辛炒め ★味噌汁		麦 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	290kcal	554kcal	エネルギー	198kcal	481kcal	エネルギー	184kcal	468kcal	エネルギー	283kcal	561kcal	エネルギー	253kcal	526kcal
	蛋白質	11.2g	16.7g	蛋白質	11.1g	18.0g	蛋白質	12.9g	20.4g	蛋白質	12.8g	19.3g	蛋白質	14.2g	19.9g
	脂質	20.5g	21.4g	脂質	6.6g	8.4g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	16.1g	17.2g	脂質	12.5g	13.4g
	炭水化物	16.4g	72.2g	炭水化物	22.3g	79.6g	炭水化物	11.8g	69.8g	炭水化物	21.0g	79.2g	炭水化物	18.4g	76.4g
	ナトリウム	489mg	931mg	ナトリウム	662mg	1103mg	ナトリウム	654mg	1590mg	ナトリウム	682mg	1126mg	ナトリウム	767mg	1210mg
食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	4.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
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	661kcal	1478kcal	エネルギー	604kcal	1429kcal	エネルギー	582kcal	1411kcal	エネルギー	618kcal	1448kcal	エネルギー	601kcal	1417kcal
	蛋白質	31.5g	50.3g	蛋白質	33.3g	52.3g	蛋白質	33.3g	52.9g	蛋白質	29.5g	48.9g	蛋白質	35.8g	53.8g
	脂質	35.4g	39.0g	脂質	28.8g	32.5g	脂質	30.7g	34.3g	脂質	29.1g	32.9g	脂質	28.6g	31.5g
	炭水化物	54.7g	224.7g	炭水化物	51.7g	223.5g	炭水化物	42.6g	215.2g	炭水化物	57.8g	230.0g	炭水化物	44.2g	216.4g
	ナトリウム	1771mg	3120mg	ナトリウム	2007mg	3355mg	ナトリウム	1982mg	3802mg	ナトリウム	2161mg	3490mg	ナトリウム	2121mg	3472mg
食塩相当量	4.5g	8.0g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.1g	9.6g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.9g	

★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

9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11日(金)			
朝 食	★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そば煮 キャベツとしらすの煮びたし 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁		乳麦落 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 切干大根煮 食べるマトスープ ★味噌汁		卵麦 麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 とうふのかに玉あんかけ 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		麦落 卵麦か 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	172kcal	331kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	99kcal	258kcal	エネルギー	112kcal	271kcal	エネルギー	155kcal	314kcal
	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	3.5g	7.2g	蛋白質	6.1g	9.8g
	脂質	4.8g	5.5g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	10.2g	10.9g
	炭水化物	24.2g	57.2g	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	9.4g	42.4g	炭水化物	10.6g	43.6g	炭水化物	8.0g	41.0g
	ナトリウム	458mg	898mg	ナトリウム	608mg	1048mg	ナトリウム	461mg	901mg	ナトリウム	624mg	1064mg	ナトリウム	545mg	985mg
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼 食	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし ひじきと挽肉の炒め煮 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と野菜のバター醤油 高野豆腐の炒り煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ヤンニョムチキン風 チンゲン菜ソテー 豚バラと春雨のオイスター炒め ブロッコリーの煮物 ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏そぼろと大豆の煮物 さつま芋と小松菜の煮物 ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g スケソウダラの煮付け キャベツの出汁煮 豚肉と白菜のうま煮 大根とコーンの中華和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦か 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	199kcal	358kcal	エネルギー	256kcal	415kcal	エネルギー	299kcal	458kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	193kcal	352kcal
	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	15.5g	19.2g
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	5.9g	6.6g
	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	26.2g	59.2g	炭水化物	17.8g	50.8g
	ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	737mg	1177mg	ナトリウム	867mg	1307mg	ナトリウム	855mg	1295mg	ナトリウム	809mg	1249mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕 食	★全粥240g サバ塩焼き 人参のきんぴら 担々風春雨 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		★全粥240g 和風おろしハンバーグ 菜の花 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g ホッケの磯辺焼 人参のレモン煮 ナスと麩の炒め煮 キャベツとベーコンの炒め物 ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 卵乳麦	★全粥240g とんかつ キャベツソテー 白菜とミンチの中華炒め ひじきの五目煮 ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦か 麦 麦	★全粥240g 鶏の醤油焼 塩枝豆 ウインナーポテト 春雨とツナのピリ辛炒め ★味噌汁		麦 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	290kcal	449kcal	エネルギー	198kcal	357kcal	エネルギー	184kcal	343kcal	エネルギー	283kcal	442kcal	エネルギー	253kcal	412kcal
	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	14.2g	17.9g
	脂質	20.5g	21.2g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	12.5g	13.2g
	炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	22.3g	55.3g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	18.4g	51.4g
	ナトリウム	489mg	929mg	ナトリウム	662mg	1102mg	ナトリウム	654mg	1094mg	ナトリウム	682mg	1122mg	ナトリウム	767mg	1207mg
食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
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	661kcal	1138kcal	エネルギー	604kcal	1081kcal	エネルギー	582kcal	1059kcal	エネルギー	618kcal	1095kcal	エネルギー	601kcal	1078kcal
	蛋白質	31.5g	42.6g	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	35.8g	46.9g
	脂質	35.4g	37.5g	脂質	28.8g	30.9g	脂質	30.7g	32.8g	脂質	29.1g	31.2g	脂質	28.6g	30.7g
	炭水化物	54.7g	153.7g	炭水化物	51.7g	150.7g	炭水化物	42.6g	141.6g	炭水化物	57.8g	156.8g	炭水化物	44.2g	143.2g
	ナトリウム	1771mg	3091mg	ナトリウム	2007mg	3327mg	ナトリウム	1982mg	3302mg	ナトリウム	2161mg	3481mg	ナトリウム	2121mg	3441mg
	食塩相当量	4.5g	7.9g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.8g

★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。

お食事の作り方

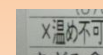


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

9月7日(月)		9月8日(火)		9月9日(水)		9月10日(木)		9月11日(金)	
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	豚すき	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦	大根の千切煮	乳麦	白菜と麩の玉子とじ
	若芽とパインの酢の物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	若芽の酢味噌和え	乳麦	昆布の佃煮
	★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)
昼 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	90kcal	267kcal	エネルギー	122kcal	299kcal	エネルギー	132kcal	309kcal
	たんぱく質	2.1g	5.8g	たんぱく質	3.6g	7.3g	たんぱく質	3.9g	7.6g
	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.9g	7.6g
	炭水化物	13.9g	52.0g	炭水化物	16.8g	54.9g	炭水化物	13.3g	51.4g
	ナトリウム	532mg	1054mg	ナトリウム	453mg	975mg	ナトリウム	602mg	1124mg
	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	とんかつ	卵乳麦	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼
	黒豆煮	乳麦	がんも煮	麦	鶏大根の味噌煮	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	大豆大根煮
	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	野菜の三杯酢	麦	きのこきんぴら	乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	法蓮草と油揚げの煮物
	★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)
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
	エネルギー	211kcal	388kcal	エネルギー	184kcal	361kcal	エネルギー	203kcal	380kcal
	たんぱく質	8.8g	12.5g	たんぱく質	8.9g	12.6g	たんぱく質	5.6g	9.3g
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.6g	11.3g
	炭水化物	18.0g	56.1g	炭水化物	17.9g	56.0g	炭水化物	21.5g	59.6g
	ナトリウム	748mg	1270mg	ナトリウム	825mg	1347mg	ナトリウム	846mg	1368mg
	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	白身の照焼き	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ
	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦	肉団子の甘酢煮
	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	菜の花の辛子和え
	★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	141kcal	318kcal	エネルギー	180kcal	357kcal	エネルギー	196kcal	373kcal
	たんぱく質	6.5g	10.2g	たんぱく質	7.6g	11.3g	たんぱく質	4.7g	8.4g
	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g
	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	18.5g	56.6g	炭水化物	20.5g	58.6g
	ナトリウム	808mg	1330mg	ナトリウム	839mg	1361mg	ナトリウム	768mg	1290mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g
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	442kcal	973kcal	エネルギー	486kcal	1017kcal	エネルギー	531kcal	1062kcal
	たんぱく質	17.4g	28.5g	たんぱく質	20.1g	31.2g	たんぱく質	14.2g	25.3g
	脂質	20.3g	22.4g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.7g	29.8g
	炭水化物	48.6g	162.9g	炭水化物	53.2g	167.5g	炭水化物	55.3g	169.6g
	ナトリウム	2088mg	3654mg	ナトリウム	2117mg	3683mg	ナトリウム	2216mg	3782mg
	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g

★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。

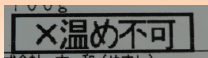
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



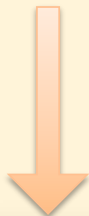
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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