

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月14日(月)				9月15日(火)				9月16日(水)				9月17日(木)				9月18日(金)			
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 豚肉と大根の煮物 レンコンとフキの煮物 ★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 ★味噌汁(若芽・白菜)				★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 れんこんサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)				★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g しんじょうの柚子あん 鶏むね肉のギムチ炒め 菜の花のおひたし ★味噌汁(おつゆ麴・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 153kcal 412kcal				エネルギー 157kcal 413kcal				エネルギー 140kcal 396kcal				エネルギー 184kcal 450kcal				エネルギー 154kcal 418kcal			
	たんぱく質 8.0g 13.3g				たんぱく質 12.1g 17.3g				たんぱく質 6.1g 11.4g				たんぱく質 8.7g 14.6g				たんぱく質 9.6g 15.2g			
	脂質 6.4g 7.7g				脂質 5.5g 6.3g				脂質 8.3g 9.0g				脂質 8.7g 10.3g				脂質 7.8g 8.7g			
昼食	★ごはん150g サウラの西京焼 法蓮草の煮びたし 豆腐のあつさりカレー煮込み 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 鶏肉とごぼうの味噌煮込み 野菜の生姜醤油漬け ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)				★ごはん150g ブリの照焼 塩ゆでアスパラ ひじきと挽肉の炒め物 切干大根の柚子胡椒ナムル ★味噌汁(巻麴・揚げ)				★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツのピーナッツ和え ★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 263kcal 517kcal				エネルギー 236kcal 492kcal				エネルギー 223kcal 496kcal				エネルギー 227kcal 481kcal				エネルギー 212kcal 479kcal			
	たんぱく質 16.7g 21.7g				たんぱく質 14.8g 19.9g				たんぱく質 16.7g 23.0g				たんぱく質 12.5g 17.6g				たんぱく質 14.8g 20.6g			
	脂質 15.4g 16.2g				脂質 11.4g 12.1g				脂質 10.5g 12.2g				脂質 12.0g 12.8g				脂質 11.9g 13.5g			
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			
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 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(豆腐・巻麴)				★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 スパソテー 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g アジのカレー焼 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 鶏の幽庵焼き きのこソテー 高野豆腐の味噌煮 若芽と油揚げのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			
	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 229kcal 496kcal				エネルギー 259kcal 521kcal				エネルギー 221kcal 485kcal				エネルギー 252kcal 511kcal			
	たんぱく質 14.6g 20.4g				たんぱく質 14.2g 20.1g				たんぱく質 16.4g 22.0g				たんぱく質 17.8g 23.5g				たんぱく質 16.8g 21.9g			
合計	脂質 9.4g 11.0g				脂質 12.5g 13.6g				脂質 13.8g 14.8g				脂質 9.9g 10.8g				脂質 13.4g 14.7g			
	炭水化物 15.2g 70.1g				炭水化物 15.2g 71.1g				炭水化物 14.9g 70.1g				炭水化物 15.0g 71.1g				炭水化物 14.3g 68.3g			
	ナトリウム 772mg 998mg				ナトリウム 684mg 911mg				ナトリウム 692mg 922mg				ナトリウム 743mg 970mg				ナトリウム 761mg 926mg			
	食塩相当量 2.0g 2.5g				食塩相当量 1.7g 2.3g				食塩相当量 1.8g 2.3g				食塩相当量 1.9g 2.5g				食塩相当量 1.9g 2.4g			
	エネルギー 616kcal 1395kcal				エネルギー 622kcal 1401kcal				エネルギー 622kcal 1413kcal				エネルギー 632kcal 1416kcal				エネルギー 618kcal 1408kcal			
合計(間食込)	たんぱく質 39.3g 55.4g				たんぱく質 41.1g 57.3g				たんぱく質 39.2g 56.4g				たんぱく質 39.0g 55.7g				たんぱく質 41.2g 57.7g			
	脂質 31.2g 34.9g				脂質 29.4g 32.0g				脂質 32.6g 36.0g				脂質 30.6g 33.9g				脂質 33.1g 36.9g			
	炭水化物 44.4g 207.8g				炭水化物 47.9g 213.5g				炭水化物 39.9g 206.1g				炭水化物 50.9g 216.3g				炭水化物 38.8g 203.9g			
	ナトリウム 2252mg 2816mg				ナトリウム 2134mg 2760mg				ナトリウム 2147mg 2775mg				ナトリウム 2217mg 2818mg				ナトリウム 2191mg 2810mg			
	食塩相当量 5.8g 7.2g				食塩相当量 5.4g 7.0g				食塩相当量 5.5g 7.0g				食塩相当量 5.6g 7.2g				食塩相当量 5.6g 7.2g			

※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

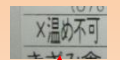


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

9月14日(月)				9月15日(火)				9月16日(水)				9月17日(木)				9月18日(金)														
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 豚肉と大根の煮物 レンコンとフキの煮物			卵乳麦 麦 麦			★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ			卵 卵麦 麦			★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め れんこんサラダ			麦 乳麦落 卵麦			★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢			麦 麦 麦			★ごはん120g しんじょうの柚子あん 鶏むね肉のギムチ炒め 菜の花のおひたし			卵麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			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 153kcal 346kcal			エネルギー 157kcal 350kcal			エネルギー 140kcal 333kcal			エネルギー 184kcal 377kcal			エネルギー 154kcal 347kcal																	
	たんぱく質 8.0g 11.3g			たんぱく質 12.1g 15.4g			たんぱく質 6.1g 9.4g			たんぱく質 8.7g 12.0g			たんぱく質 9.6g 12.9g																	
	脂質 6.4g 6.9g			脂質 5.5g 6.0g			脂質 8.3g 8.8g			脂質 8.7g 9.2g			脂質 7.8g 8.3g																	
	炭水化物 15.3g 57.2g			炭水化物 15.0g 56.9g			炭水化物 11.6g 53.5g			炭水化物 18.0g 59.9g			炭水化物 12.2g 54.1g																	
	ナトリウム 659mg 660mg			ナトリウム 602mg 603mg			ナトリウム 603mg 604mg			ナトリウム 759mg 760mg			ナトリウム 691mg 692mg																	
	食塩相当量 1.7g 1.7g			食塩相当量 1.5g 1.5g			食塩相当量 1.5g 1.5g			食塩相当量 1.9g 1.9g			食塩相当量 1.8g 1.8g																	
昼食	★ごはん120g サウラの西京焼 法蓮草の煮びたし 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え			★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉とごぼうの味噌煮込み 野菜の生姜醤油漬け			麦か 麦 麦			★ごはん120g ブリの照焼 塩ゆでアスパラ ひじきと挽肉の炒め物 切干大根の柚子胡椒ナムル			麦 乳麦 麦			★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 ギャロットラベ			麦 麦 麦			★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツのピーナッツ和え			乳麦 乳麦 麦落					
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット											
	エネルギー 263kcal 456kcal			エネルギー 236kcal 429kcal			エネルギー 223kcal 416kcal			エネルギー 227kcal 420kcal			エネルギー 212kcal 405kcal																	
	たんぱく質 16.7g 20.0g			たんぱく質 14.8g 18.1g			たんぱく質 16.7g 20.0g			たんぱく質 12.5g 15.8g			たんぱく質 14.8g 18.1g																	
	脂質 15.4g 15.9g			脂質 11.4g 11.9g			脂質 10.5g 11.0g			脂質 12.0g 12.5g			脂質 11.9g 12.4g																	
	炭水化物 13.9g 55.8g			炭水化物 17.7g 59.6g			炭水化物 13.4g 55.3g			炭水化物 17.9g 59.8g			炭水化物 12.3g 54.2g																	
	ナトリウム 821mg 822mg			ナトリウム 848mg 849mg			ナトリウム 852mg 853mg			ナトリウム 715mg 716mg			ナトリウム 739mg 740mg																	
	食塩相当量 2.1g 2.1g			食塩相当量 2.2g 2.2g			食塩相当量 2.2g 2.2g			食塩相当量 1.8g 1.8g			食塩相当量 1.9g 1.9g																	
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																	
夕食	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え			★ごはん120g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし キャベツと卵の塩レモンパスタ			麦 乳麦 麦 卵乳麦			★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 スパソテー 中華うま煮 カリフラワーのピクルス			麦 乳麦 卵乳麦か 卵乳麦			★ごはん120g アジのカレー焼 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			麦 卵乳麦 麦 卵乳麦			★ごはん120g 鶏の幽庵焼き きのこソテー 高野豆腐の味噌煮 若芽と油揚げのおひたし			麦 乳麦 卵麦 麦					
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット											
	エネルギー 200kcal 393kcal			エネルギー 229kcal 422kcal			エネルギー 259kcal 452kcal			エネルギー 221kcal 414kcal			エネルギー 252kcal 445kcal																	
	たんぱく質 14.6g 17.9g			たんぱく質 14.2g 17.5g			たんぱく質 16.4g 19.7g			たんぱく質 17.8g 21.1g			たんぱく質 16.8g 20.1g																	
	脂質 9.4g 9.9g			脂質 12.5g 13.0g			脂質 13.8g 14.3g			脂質 9.9g 10.4g			脂質 13.4g 13.9g																	
	炭水化物 15.2g 57.1g			炭水化物 15.2g 57.1g			炭水化物 14.9g 56.8g			炭水化物 15.0g 56.9g			炭水化物 14.3g 56.2g																	
	ナトリウム 772mg 773mg			ナトリウム 684mg 685mg			ナトリウム 692mg 693mg			ナトリウム 743mg 744mg			ナトリウム 761mg 762mg																	
	食塩相当量 2.0g 2.0g			食塩相当量 1.7g 1.7g			食塩相当量 1.8g 1.8g			食塩相当量 1.9g 1.9g			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			おかず ご飯セット														
	エネルギー 616kcal 1195kcal			エネルギー 622kcal 1201kcal			エネルギー 622kcal 1201kcal			エネルギー 632kcal 1211kcal			エネルギー 618kcal 1197kcal																	
	たんぱく質 39.3g 49.2g			たんぱく質 41.1g 51.0g			たんぱく質 39.2g 49.1g			たんぱく質 39.0g 48.9g			たんぱく質 41.2g 51.1g																	
	脂質 31.2g 32.7g			脂質 29.4g 30.9g			脂質 32.6g 34.1g			脂質 30.6g 32.1g			脂質 33.1g 34.6g																	
	炭水化物 44.4g 170.1g			炭水化物 47.9g 173.6g			炭水化物 39.9g 165.6g			炭水化物 50.9g 176.6g			炭水化物 38.8g 164.5g																	
	ナトリウム 2252mg 2255mg			ナトリウム 2134mg 2137mg			ナトリウム 2147mg 2150mg			ナトリウム 2217mg 2220mg			ナトリウム 2191mg 2194mg																	
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			おかず ご飯セット														
	エネルギー 813kcal 1392kcal			エネルギー 829kcal 1408kcal			エネルギー 819kcal 1398kcal			エネルギー 833kcal 1412kcal			エネルギー 815kcal 1394kcal																	
	たんぱく質 47.0g 56.9g			たんぱく質 47.2g 57.1g			たんぱく質 46.9g 56.8g			たんぱく質 46.4g 56.3g			たんぱく質 48.9g 58.8g																	
	脂質 38.2g 39.7g			脂質 36.5g 38.0g			脂質 39.6g 41.1g			脂質 37.6g 39.1g			脂質 40.1g 41.6g																	
	炭水化物 72.2g 197.9g			炭水化物 79.8g 205.5g			炭水化物 67.7g 193.4g			炭水化物 79.8g 205.5g			炭水化物 66.6g 192.3g																	
	ナトリウム 2328mg 2331mg			ナトリウム 2208mg 2211mg			ナトリウム 2223mg 2226mg			ナトリウム 2294mg 2297mg			ナトリウム 2267mg 2270mg																	
食塩相当量 6.0g 6.0g			食塩相当量 5.6g 5.6g			食塩相当量 5.7g 5.7g			食塩相当量 5.8g 5.8g			食塩相当量 5.8g 5.8g																		

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、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

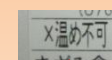


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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14日(月)			9月15日(火)			9月16日(水)			9月17日(木)			9月18日(金)		
朝食	★ごはん150g 白玉焼き 春雨の甘酢炒め さっぱりポテトサラダ			★ごはん150g 豆腐ステーキ 切干大根のコンソメ炒め さつま芋サラダ			★ごはん150g ひとくちがんと煮 竹輪のごま炒め 春雨のサラダ			★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ポテトサラダ			★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 春雨のマヨネーズ炒め オクラの柚子胡椒和え		
	卵 麦 卵			卵 麦 卵乳麦			麦 麦 卵			麦 卵麦 卵乳			麦落 卵乳麦 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	283kcal	526kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	315kcal	558kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	4.0g	8.1g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	4.9g	9.0g
	脂質	16.3g	16.9g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	21.9g	22.5g
	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	16.6g	69.4g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	25.1g	77.9g
	ナトリウム	385mg	386mg	ナトリウム	532mg	533mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	501mg	502mg	ナトリウム	693mg	694mg
	カリウム	313mg	374mg	カリウム	324mg	385mg	カリウム	162mg	223mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	291mg	352mg
	リン	107mg	172mg	リン	59mg	124mg	リン	99mg	164mg	リン	92mg	157mg	リン	84mg	149mg
昼食	★ごはん150g 豚肉のおろし煮 ヒリ辛担々ナス 三色野菜ナムル			★ごはん150g 赤魚の甘辛ダレ うま塩キャベツ きんぴられんこん 玉子スバサラダ			★ごはん150g 酢豚 高菜と大根の煮物 ポテトビーンズサラダ			★ごはん150g さわらの醤油焼 人蔘のきんぴら 蓮根とさつま芋の甘酢煮 コールスローサラダ			★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人蔘のレモン煮 野菜炒め 青のりポテトサラダ		
	麦 麦 麦			卵麦 麦 麦			卵麦 麦 卵麦			卵麦 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	316kcal	559kcal	エネルギー	409kcal	652kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	341kcal	584kcal
	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	10.1g	14.2g
	脂質	25.3g	25.9g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	19.6g	20.2g
	炭水化物	13.0g	65.8g	炭水化物	39.7g	92.5g	炭水化物	37.2g	90.0g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	29.8g	82.6g
	ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	637mg	637mg	ナトリウム	759mg	760mg
	カリウム	495mg	556mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	557mg	618mg	カリウム	590mg	651mg	カリウム	506mg	567mg
	リン	139mg	204mg	リン	182mg	247mg	リン	200mg	265mg	リン	162mg	227mg	リン	136mg	201mg
間食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 自身フライ 人蔘シャドー 里芋と小松菜のとうもろ煮 コーンクリームマカロニ			◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 ジャガ芋の中華炒め キャベツと若菜のごまマヨネーズ			◎バナナ(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子のデミグラス煮 ナスの油炒め キャベツのピーナッツ和え			◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g デジシビカタ トマトソース 切干大根煮 コーンサラダ			◎バナナ(缶) 75g ★ごはん150g 自身魚の梅ダレがけ ふきのきんぴら 白菜の煮びたし スパゲティサラダ		
	麦 麦 麦 卵麦			麦 麦 卵麦 卵麦			卵麦 麦 麦落 卵乳麦			卵麦 麦 麦 卵乳麦			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	374kcal	617kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	307kcal	550kcal
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	12.5g	16.6g
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	18.3g	18.9g
	炭水化物	37.7g	90.5g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	21.4g	74.2g
	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	638mg	639mg
	カリウム	403mg	464mg	カリウム	579mg	640mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	448mg	509mg
	リン	133mg	198mg	リン	122mg	187mg	リン	141mg	206mg	リン	135mg	200mg	リン	195mg	260mg
夕食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 自身フライ 人蔘シャドー 里芋と小松菜のとうもろ煮 コーンクリームマカロニ			◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 ジャガ芋の中華炒め キャベツと若菜のごまマヨネーズ			◎バナナ(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子のデミグラス煮 ナスの油炒め キャベツのピーナッツ和え			◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g デジシビカタ トマトソース 切干大根煮 コーンサラダ			◎バナナ(缶) 75g ★ごはん150g 自身魚の梅ダレがけ ふきのきんぴら 白菜の煮びたし スパゲティサラダ		
	麦 麦 麦 卵麦			麦 麦 卵麦 卵麦			卵麦 麦 麦落 卵乳麦			卵麦 麦 麦 卵乳麦			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	374kcal	617kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	307kcal	550kcal
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	12.5g	16.6g
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	18.3g	18.9g
	炭水化物	37.7g	90.5g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	21.4g	74.2g
	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	638mg	639mg
	カリウム	403mg	464mg	カリウム	579mg	640mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	448mg	509mg
	リン	133mg	198mg	リン	122mg	187mg	リン	141mg	206mg	リン	135mg	200mg	リン	195mg	260mg
合計	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 自身フライ 人蔘シャドー 里芋と小松菜のとうもろ煮 コーンクリームマカロニ			◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 ジャガ芋の中華炒め キャベツと若菜のごまマヨネーズ			◎バナナ(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子のデミグラス煮 ナスの油炒め キャベツのピーナッツ和え			◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g デジシビカタ トマトソース 切干大根煮 コーンサラダ			◎バナナ(缶) 75g ★ごはん150g 自身魚の梅ダレがけ ふきのきんぴら 白菜の煮びたし スパゲティサラダ		
	麦 麦 麦 卵麦			麦 麦 卵麦 卵麦			卵麦 麦 麦落 卵乳麦			卵麦 麦 麦 卵乳麦			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	973kcal	1702kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal
	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	27.5g	39.8g
	脂質	62.2g	64.0g	脂質	61.8g	63.6g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	59.8g	61.6g
	炭水化物	76.5g	234.9g	炭水化物	81.2g	239.6g	炭水化物	80.2g	242.0g	炭水化物	80.2g	238.6g	炭水化物	76.3g	234.7g
	ナトリウム	1800mg	1803mg	ナトリウム	1777mg	1780mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1859mg	1862mg	ナトリウム	2090mg	2093mg
	カリウム	1211mg	1394mg	カリウム	1333mg	1516mg	カリウム	1294mg	1477mg	カリウム	1429mg	1612mg	カリウム	1245mg	1428mg
	リン	379mg	574mg	リン	363mg	558mg	リン	440mg	635mg	リン	389mg	584mg	リン	415mg	610mg
合計(間食込)	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 自身フライ 人蔘シャドー 里芋と小松菜のとうもろ煮 コーンクリームマカロニ			◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 ジャガ芋の中華炒め キャベツと若菜のごまマヨネーズ			◎バナナ(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子のデミグラス煮 ナスの油炒め キャベツのピーナッツ和え			◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g デジシビカタ トマトソース 切干大根煮 コーンサラダ			◎バナナ(缶) 75g ★ごはん150g 自身魚の梅ダレがけ ふきのきんぴら 白菜の煮びたし スパゲティサラダ		
	麦 麦 麦 卵麦			麦 麦 卵麦 卵麦			卵麦 麦 麦落 卵乳麦			卵麦 麦 麦 卵乳麦			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	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal
	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	27.8g	40.1g
	脂質	62.3g	64.1g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	59.9g	61.7g
	炭水化物	92.0g	250.4g	炭水化物	92.7g	251.1g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	95.7g	254.1g	炭水化物	91.5g	249.9g
	ナトリウム	1803mg	1806mg	ナトリウム	1780mg	1783mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	2091mg	2094mg
	カリウム	1271mg	1454mg	カリウム	1389mg	1572mg	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1489mg	1672mg	カリウム	1302mg	1485mg
	リン	386mg	581mg	リン	369mg	564mg	リン	443mg	638mg	リン	396mg	591mg	リン	418mg	613mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	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

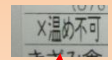


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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14日(月)				9月15日(火)				9月16日(水)				9月17日(木)				9月18日(金)																	
朝食	★ごはん180g 揚げ豆腐のとろろがけ ひじきと挽肉の炒め物 オクラと卵のあっさり和え			麦 乳麦 卵麦			★ごはん180g 鶏ごぼう 高菜と大根の煮物 キャベツとツナのレモンマヨ			麦 麦 卵麦			★ごはん180g 目玉焼き デキシアラビータ ひじきとごぼうのナムル			卵 麦 麦			★ごはん180g 肉団子のまねぎあん コンニャクのおおき炒め 白菜と昆布のナムル			卵乳麦 麦			★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ ブロッコリーの茎子とじ キャベツとツナの梅しそマヨ和え			卵麦か 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			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 167kcal 457kcal			エネルギー 215kcal 505kcal			エネルギー 180kcal 470kcal			エネルギー 163kcal 453kcal			エネルギー 198kcal 488kcal			エネルギー 167kcal 457kcal			エネルギー 215kcal 505kcal			エネルギー 180kcal 470kcal			エネルギー 163kcal 453kcal			エネルギー 198kcal 488kcal					
	たんぱく質 8.4g 13.3g			たんぱく質 9.4g 14.3g			たんぱく質 9.1g 14.0g			たんぱく質 6.4g 11.3g			たんぱく質 7.5g 12.4g			たんぱく質 8.4g 13.3g			たんぱく質 9.4g 14.3g			たんぱく質 9.1g 14.0g			たんぱく質 6.4g 11.3g			たんぱく質 7.5g 12.4g					
	脂質 5.8g 6.5g			脂質 12.4g 13.1g			脂質 11.3g 12.0g			脂質 8.5g 9.2g			脂質 12.9g 13.6g			脂質 5.8g 6.5g			脂質 12.4g 13.1g			脂質 11.3g 12.0g			脂質 8.5g 9.2g			脂質 12.9g 13.6g					
	炭水化物 20.8g 83.7g			炭水化物 15.1g 78.0g			炭水化物 10.6g 73.5g			炭水化物 16.2g 79.1g			炭水化物 13.1g 76.0g			炭水化物 20.8g 83.7g			炭水化物 15.1g 78.0g			炭水化物 10.6g 73.5g			炭水化物 16.2g 79.1g			炭水化物 13.1g 76.0g					
	ナトリウム 649mg 650mg			ナトリウム 670mg 671mg			ナトリウム 413mg 414mg			ナトリウム 688mg 689mg			ナトリウム 662mg 663mg			ナトリウム 649mg 650mg			ナトリウム 670mg 671mg			ナトリウム 413mg 414mg			ナトリウム 688mg 689mg			ナトリウム 662mg 663mg					
	カリウム 435mg 507mg			カリウム 352mg 424mg			カリウム 204mg 276mg			カリウム 376mg 448mg			カリウム 305mg 377mg			カリウム 435mg 507mg			カリウム 352mg 424mg			カリウム 204mg 276mg			カリウム 376mg 448mg			カリウム 305mg 377mg					
	リン 113mg 190mg			リン 141mg 218mg			リン 112mg 189mg			リン 153mg 230mg			リン 106mg 183mg			リン 113mg 190mg			リン 141mg 218mg			リン 112mg 189mg			リン 153mg 230mg			リン 106mg 183mg					
	食塩相当量 1.7g 1.7g			食塩相当量 1.7g 1.7g			食塩相当量 1.1g 1.1g			食塩相当量 1.7g 1.8g			食塩相当量 1.7g 1.7g			食塩相当量 1.7g 1.7g																	
昼食	★ごはん180g 鯖の照焼 キャベツソテー 揚げナスの煮物 切干大根の洋風サラダ			麦 乳麦 麦 卵乳麦			★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め 春雨のおかかマヨ炒め 五目野菜の甘酢和え			卵麦 麦			★ごはん180g 白身魚の梅ダレがけ ミックスソテー ナスの挽肉炒め じゃがいものり塩炒め			麦 乳麦 乳麦 乳			★ごはん180g 鶏肉の酒粕焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 マカロニサラダ			乳麦 麦 卵麦			★ごはん180g アジの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 大豆と人参の煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ			麦 麦 麦 卵					
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			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 272kcal 562kcal			エネルギー 299kcal 589kcal			エネルギー 317kcal 607kcal			エネルギー 312kcal 602kcal			エネルギー 267kcal 557kcal			エネルギー 272kcal 562kcal			エネルギー 299kcal 589kcal			エネルギー 317kcal 607kcal			エネルギー 312kcal 602kcal			エネルギー 267kcal 557kcal					
	たんぱく質 17.1g 22.0g			たんぱく質 13.0g 17.9g			たんぱく質 15.5g 20.4g			たんぱく質 17.1g 22.0g			たんぱく質 18.0g 22.9g			たんぱく質 17.1g 22.0g			たんぱく質 13.0g 17.9g			たんぱく質 15.5g 20.4g			たんぱく質 17.1g 22.0g			たんぱく質 18.0g 22.9g					
	脂質 16.4g 17.1g			脂質 17.6g 18.3g			脂質 16.3g 17.0g			脂質 19.3g 20.0g			脂質 15.6g 16.3g			脂質 16.4g 17.1g			脂質 17.6g 18.3g			脂質 16.3g 17.0g			脂質 19.3g 20.0g			脂質 15.6g 16.3g					
	炭水化物 15.0g 77.9g			炭水化物 21.3g 84.2g			炭水化物 26.1g 89.0g			炭水化物 14.3g 77.2g			炭水化物 13.2g 76.1g			炭水化物 15.0g 77.9g			炭水化物 21.3g 84.2g			炭水化物 26.1g 89.0g			炭水化物 14.3g 77.2g			炭水化物 13.2g 76.1g					
	ナトリウム 705mg 706mg			ナトリウム 807mg 808mg			ナトリウム 685mg 686mg			ナトリウム 622mg 623mg			ナトリウム 683mg 684mg			ナトリウム 705mg 706mg			ナトリウム 807mg 808mg			ナトリウム 685mg 686mg			ナトリウム 622mg 623mg			ナトリウム 683mg 684mg					
	カリウム 354mg 426mg			カリウム 481mg 553mg			カリウム 669mg 741mg			カリウム 397mg 469mg			カリウム 765mg 837mg			カリウム 354mg 426mg			カリウム 481mg 553mg			カリウム 669mg 741mg			カリウム 397mg 469mg			カリウム 765mg 837mg					
	リン 85mg 162mg			リン 158mg 235mg			リン 200mg 277mg			リン 59mg 136mg			リン 238mg 315mg			リン 85mg 162mg			リン 158mg 235mg			リン 200mg 277mg			リン 59mg 136mg			リン 238mg 315mg					
	食塩相当量 1.8g 1.8g			食塩相当量 2.1g 2.1g			食塩相当量 1.7g 1.7g			食塩相当量 1.6g 1.6g			食塩相当量 1.7g 1.7g			食塩相当量 1.8g 1.8g			食塩相当量 2.1g 2.1g			食塩相当量 1.7g 1.7g			食塩相当量 1.6g 1.6g			食塩相当量 1.7g 1.7g					
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																				
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			麦 卵乳麦 乳麦			★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 ハインキヤロットラベ			卵麦 麦			★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 麩と若芽のみぞれ煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ			麦 麦 卵乳麦			★ごはん180g カレイの竜田揚げ ふきのぎんひら 白花豆煮 ハムの和風サラダ			麦 麦 卵乳麦			★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨フルーツサラダ			乳麦 卵乳麦					
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			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 327kcal 617kcal			エネルギー 268kcal 558kcal			エネルギー 289kcal 579kcal			エネルギー 310kcal 600kcal			エネルギー 292kcal 582kcal			エネルギー 327kcal 617kcal			エネルギー 268kcal 558kcal			エネルギー 289kcal 579kcal			エネルギー 310kcal 600kcal			エネルギー 292kcal 582kcal					
	たんぱく質 15.9g 20.8g			たんぱく質 17.3g 22.2g			たんぱく質 14.3g 19.2g			たんぱく質 16.6g 21.5g			たんぱく質 15.6g 20.5g			たんぱく質 15.9g 20.8g			たんぱく質 17.3g 22.2g			たんぱく質 14.3g 19.2g			たんぱく質 16.6g 21.5g			たんぱく質 15.6g 20.5g					
	脂質 22.0g 22.7g			脂質 12.4g 13.1g			脂質 17.0g 17.0g			脂質 15.8g 16.5g			脂質 17.7g 18.4g			脂質 22.0g 22.7g			脂質 12.4g 13.1g			脂質 17.0g 17.0g			脂質 15.8g 16.5g			脂質 17.7g 18.4g					
	炭水化物 14.8g 77.7g			炭水化物 21.7g 84.6g			炭水化物 20.4g 83.3g			炭水化物 25.0g 87.9g			炭水化物 16.8g 79.7g			炭水化物 14.8g 77.7g			炭水化物 21.7g 84.6g			炭水化物 20.4g 83.3g			炭水化物 25.0g 87.9g			炭水化物 16.8g 79.7g					
	ナトリウム 717mg 718mg			ナトリウム 762mg 763mg			ナトリウム 569mg 569mg			ナトリウム 452mg 453mg			ナトリウム 744mg 745mg			ナトリウム 717mg 718mg			ナトリウム 762mg 763mg			ナトリウム 569mg 569mg			ナトリウム 452mg 453mg			ナトリウム 744mg 745mg					
	カリウム 460mg 532mg			カリウム 572mg 644mg			カリウム 686mg 686mg			カリウム 530mg 602mg			カリウム 527mg 599mg			カリウム 460mg 532mg			カリウム 572mg 644mg			カリウム 686mg 686mg			カリウム 530mg 602mg			カリウム 527mg 599mg					
	リン 219mg 296mg			リン 216mg 293mg			リン 188mg 265mg			リン 221mg 298mg			リン 194mg 271mg			リン 219mg 296mg			リン 216mg 293mg			リン 188mg 265mg			リン 221mg 298mg			リン 194mg 271mg					
	食塩相当量 1.8g 1.8g			食塩相当量 1.9g 1.9g			食塩相当量 1.4g 1.4g			食塩相当量 1.1g 1.2g			食塩相当量 1.9g 1.9g			食塩相当量 1.8g 1.8g			食塩相当量 1.9g 1.9g			食塩相当量 1.4g 1.4g			食塩相当量 1.1g 1.2g			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			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 766kcal 1636kcal			エネルギー 782kcal 1652kcal			エネルギー 786kcal 1656kcal			エネルギー 785kcal 1655kcal			エネルギー 757kcal 1627kcal			エネルギー 766kcal 1636kcal			エネルギー 782kcal 1652kcal			エネルギー 786kcal 1656kcal			エネルギー 785kcal 1655kcal			エネルギー 757kcal 1627kcal					
	たんぱく質 41.4g 56.1g			たんぱく質 39.7g 54.4g			たんぱく質 38.9g 53.6g			たんぱく質 40.1g 54.8g			たんぱく質 41.1g 55.8g			たんぱく質 41.4g 56.1g			たんぱく質 39.7g 54.4g			たんぱく質 38.9g 53.6g			たんぱく質 40.1g 54.8g			たんぱく質 41.1g 55.8g					
	脂質 44.2g 46.3g			脂質 42.4g 44.5g			脂質 43.9g 46.0g			脂質 43.6g 45.7g			脂質 46.2g 48.3g			脂質 44.2g 46.3g			脂質 42.4g 44.5g			脂質 43.9g 46.0g			脂質 43.6g 45.7g			脂質 46.2g 48.3g					
	炭水化物 50.6g 239.3g			炭水化物 58.1g 246.8g			炭水化物 57.1g 245.8g			炭水化物 55.5g 244.2g			炭水化物 43.1g 231.8g			炭水化物 50.6g 239.3g			炭水化物 58.1g 246.8g			炭水化物 57.1g 245.8g			炭水化物 55.5g 244.2g			炭水化物 43.1g 231.8g					
	ナトリウム 2071mg 2074mg			ナトリウム 2239mg 2242mg			ナトリウム 1669mg 1669mg			ナトリウム 1762mg 1765mg			ナトリウム 2089mg 2092mg			ナトリウム 2071mg 2074mg			ナトリウム 2239mg 2242mg			ナトリウム 1669mg 1669mg			ナトリウム 1762mg 1765mg			ナトリウム 2089mg 2092mg					
	カリウム 1249mg 1465mg			カリウム 1405mg 1621mg			カリウム 1703mg 1703mg			カリウム 1303mg 1519mg			カリウム 1597mg 1813mg			カリウム 1249mg 1465mg			カリウム 1405mg 1621mg			カリウム 1703mg 1703mg			カリウム 1303mg 1519mg			カリウム 1597mg 1813mg					
	リン 417mg 648mg			リン 515mg 746mg			リン 500mg 731mg			リン 433mg 664mg			リン 538mg 769mg			リン 417mg 648mg			リン 515mg 746mg			リン 500mg 731mg			リン 433mg 664mg			リン 538mg 769mg					
	食塩相当量 5.3g 5.3g			食塩相当量 5.7g 5.7g			食塩相当量 4.2g 4.2g			食塩相当量 4.4g 4.6g			食塩相当量 5.3g 5.3g			食塩相当量 5.3g 5.3g			食塩相当量 5.7g 5.7g			食塩相当量 4.2g 4.2g			食塩相当量 4.4g 4.6g			食塩相当量 5.3g 5.3g					
	合計(間食込)	エネルギー 894kcal 1764kcal			エネルギー 908kcal 1778kcal			エネルギー 914kcal 1784kcal			エネルギー 881kcal 1751kcal			エネルギー 883kcal 1753kcal			エネルギー 894kcal 1764kcal			エネルギー 908kcal 1778kcal			エネルギー 914kcal 1784kcal			エネルギー 881kcal 1751kcal			エネルギー 883kcal 1753kcal				
たんぱく質 42.2g 56.9g			たんぱく質 40.3g 55.0g			たんぱく質 39.7g 54.4g			たんぱく質 40.9g 55.6g			たんぱく質 41.7g 56.4g			たんぱく質 42.2g 56.9g			たんぱく質 40.3g 55.0g			たんぱく質 39.7g 54.4g			たんぱく質 40.9g 55.6g			たんぱく質 41.7g 56.4g						
脂質 44.4g 46.5g			脂質 42.6g 44.7g			脂質 44.1g 46.2g			脂質 43.8g 45.9g			脂質 46.4g 48.5g			脂質 44.4g 46.5g			脂質 42.6g 44.7g			脂質 44.1g 46.2g			脂質 43.8g 45.9g			脂質 46.4g 48.5g						
炭水化物 81.5g 270.2g			炭水化物 88.6g 277.3g			炭水化物 88.0g 276.7g			炭水化物 78.5g 267.2g			炭水化物 73.6g 262.3g			炭水化物 81.5g 270.2g			炭水化物 88.6g 277.3g			炭水化物 88.0g 276.7g			炭水化物 78.5g 267.2g			炭水化物 73.6g 262.3g						
ナトリウム 2077mg 2080mg			ナトリウム 2241mg 2244mg			ナトリウム 1672mg 1675mg			ナトリウム 1768mg 1771mg			ナトリウム 2091mg 2094mg			ナトリウム 2077mg 2080mg			ナトリウム 2241mg 2244mg			ナトリウム 1672mg 1675mg			ナトリウム 1768mg 1771mg			ナトリウム 2091mg 2094mg						

「やわらか普通食」 週間献立表

9月14日(月)			9月15日(火)			9月16日(水)			9月17日(木)			9月18日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 れんごんの五目炒め煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら 白菜と切干大根の中華煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 キャベツの土佐煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 大根と竹輪の煮物 キャベツとツナのナムル ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと油揚げの味噌煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	95kcal	365kcal	エネルギー	92kcal	370kcal	エネルギー	71kcal	348kcal	エネルギー	147kcal	413kcal	エネルギー	140kcal	410kcal
	蛋白質	7.3g	13.2g	蛋白質	1.9g	8.5g	蛋白質	6.5g	12.7g	蛋白質	7.9g	13.7g	蛋白質	5.8g	11.5g
	脂質	4.1g	5.0g	脂質	1.8g	3.5g	脂質	1.3g	2.3g	脂質	7.3g	8.2g	脂質	8.9g	9.8g
	炭水化物	8.9g	66.2g	炭水化物	17.2g	73.8g	炭水化物	9.4g	67.5g	炭水化物	11.2g	67.7g	炭水化物	9.6g	66.4g
	ナトリウム	664mg	1130mg	ナトリウム	545mg	989mg	ナトリウム	586mg	1027mg	ナトリウム	564mg	1031mg	ナトリウム	683mg	1124mg
	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g
昼	★やわらかごはん180g ハムカツ 人参煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のねぎ塩だれ 人参グラッセ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ブリのごま焼 大根の甘酢漬け 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め スパゲティサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 高野豆腐の味噌煮 春雨の酢の物 ★味噌汁		麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 枝豆のべベロンチーノ風 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテコンサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	350kcal	627kcal	エネルギー	233kcal	507kcal	エネルギー	377kcal	653kcal	エネルギー	222kcal	496kcal	エネルギー	276kcal	552kcal
	蛋白質	8.5g	14.9g	蛋白質	17.1g	23.0g	蛋白質	16.7g	23.0g	蛋白質	13.7g	20.1g	蛋白質	18.3g	24.7g
	脂質	21.5g	23.2g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	24.7g	26.4g	脂質	10.0g	11.0g	脂質	15.5g	17.2g
	炭水化物	30.2g	86.7g	炭水化物	15.9g	74.2g	炭水化物	18.8g	74.8g	炭水化物	16.8g	74.2g	炭水化物	15.2g	71.6g
	ナトリウム	714mg	1156mg	ナトリウム	824mg	1290mg	ナトリウム	836mg	1277mg	ナトリウム	840mg	1284mg	ナトリウム	822mg	1263mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g
夕	★やわらかごはん180g 長崎ちゃんぽん野菜炒め ひき肉と豆腐のうま煮 オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁		乳 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 牛肉と竹の子入り春雨炒め 白菜と揚げの旨煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 ピーマンソテー 金時豆煮 青菜のわさび和え ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 法蓮草煮 麩の野菜あんかけ さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の黒酢あん ひじきの具だくさん煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	203kcal	475kcal	エネルギー	279kcal	550kcal	エネルギー	247kcal	515kcal	エネルギー	238kcal	509kcal	エネルギー	261kcal	534kcal
	蛋白質	12.7g	18.8g	蛋白質	8.9g	14.6g	蛋白質	9.2g	14.8g	蛋白質	14.2g	20.0g	蛋白質	9.6g	15.8g
	脂質	10.3g	11.3g	脂質	16.8g	17.7g	脂質	11.2g	12.1g	脂質	11.5g	12.4g	脂質	11.0g	12.0g
	炭水化物	15.4g	72.2g	炭水化物	22.6g	79.7g	炭水化物	28.6g	85.4g	炭水化物	18.7g	76.2g	炭水化物	31.4g	88.7g
	ナトリウム	846mg	1287mg	ナトリウム	699mg	1141mg	ナトリウム	873mg	1317mg	ナトリウム	622mg	1064mg	ナトリウム	1045mg	1487mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.7g	3.8g
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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	648kcal	1467kcal	エネルギー	604kcal	1427kcal	エネルギー	695kcal	1516kcal	エネルギー	607kcal	1418kcal	エネルギー	677kcal	1496kcal
	蛋白質	28.5g	46.9g	蛋白質	27.9g	46.1g	蛋白質	32.4g	50.5g	蛋白質	35.8g	53.8g	蛋白質	33.7g	52.0g
	脂質	35.9g	39.5g	脂質	30.5g	34.0g	脂質	37.2g	40.8g	脂質	28.8g	31.6g	脂質	35.4g	39.0g
	炭水化物	54.5g	225.1g	炭水化物	55.7g	227.7g	炭水化物	56.8g	227.7g	炭水化物	46.7g	218.1g	炭水化物	56.2g	226.7g
	ナトリウム	2224mg	3573mg	ナトリウム	2068mg	3420mg	ナトリウム	2295mg	3621mg	ナトリウム	2026mg	3379mg	ナトリウム	2550mg	3874mg
	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	6.5g	9.9g

★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



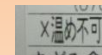
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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14日(月)			9月15日(火)			9月16日(水)			9月17日(木)			9月18日(金)			
朝 食	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 れんこんの五目炒め煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら 白菜と切干大根の中華煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 キャベツの土佐煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 大根と竹輪の煮物 キャベツとツナのナムル ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと油揚げの味噌煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		卵麦 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	95kcal	254kcal	エネルギー	92kcal	251kcal	エネルギー	71kcal	230kcal	エネルギー	147kcal	306kcal	エネルギー	140kcal	299kcal
	蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	1.9g	5.6g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	5.8g	9.5g
	脂質	4.1g	4.8g	脂質	1.8g	2.5g	脂質	1.3g	2.0g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	8.9g	41.9g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	9.4g	42.4g	炭水化物	11.2g	44.2g	炭水化物	9.6g	42.6g
	ナトリウム	664mg	1104mg	ナトリウム	545mg	985mg	ナトリウム	586mg	1026mg	ナトリウム	564mg	1004mg	ナトリウム	683mg	1123mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g	
昼 食	★全粥240g ハムカツ 人参煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏肉のねぎ塩だれ 人参グラッセ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ブリのごま焼 大根の甘酢漬 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め スパゲティサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のきのこあん 高野豆腐の味噌煮 春雨の酢の物 ★味噌汁		麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 枝豆のペペロンチーノ風 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテコンサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 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	350kcal	509kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	377kcal	536kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	276kcal	435kcal
	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	16.7g	20.4g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	18.3g	22.0g
	脂質	21.5g	22.2g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	24.7g	25.4g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	15.5g	16.2g
	炭水化物	30.2g	63.2g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	15.2g	48.2g
	ナトリウム	714mg	1154mg	ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	836mg	1276mg	ナトリウム	840mg	1280mg	ナトリウム	822mg	1262mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕 食	★全粥240g 長崎ちゃんぽん野菜炒め ひき肉と豆腐のうま煮 オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁		乳 麦落か 麦 麦	★全粥240g 牛肉と竹の子入り春雨炒め 白菜と揚げの旨煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの中華風 ピーマンソテー 金時豆煮 青菜のわさび和え ★味噌汁		卵乳麦か 卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 赤魚の煮付け 法蓮草煮 麩の野菜あんかけ さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の黒酢あん ひじきの具だくさん煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦か 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	203kcal	362kcal	エネルギー	279kcal	438kcal	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	238kcal	397kcal	エネルギー	261kcal	420kcal
	蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	9.6g	13.3g
	脂質	10.3g	11.0g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	11.0g	11.7g
	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	22.6g	55.6g	炭水化物	28.6g	61.6g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	31.4g	64.4g
	ナトリウム	846mg	1286mg	ナトリウム	699mg	1139mg	ナトリウム	873mg	1313mg	ナトリウム	622mg	1062mg	ナトリウム	1045mg	1485mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.7g	3.8g	
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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	604kcal	1081kcal	エネルギー	695kcal	1172kcal	エネルギー	607kcal	1084kcal	エネルギー	677kcal	1154kcal
	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	27.9g	39.0g	蛋白質	32.4g	43.5g	蛋白質	35.8g	46.9g	蛋白質	33.7g	44.8g
	脂質	35.9g	38.0g	脂質	30.5g	32.6g	脂質	37.2g	39.3g	脂質	28.8g	30.9g	脂質	35.4g	37.5g
	炭水化物	54.5g	153.5g	炭水化物	55.7g	154.7g	炭水化物	56.8g	155.8g	炭水化物	46.7g	145.7g	炭水化物	56.2g	155.2g
	ナトリウム	2224mg	3544mg	ナトリウム	2068mg	3388mg	ナトリウム	2295mg	3615mg	ナトリウム	2026mg	3346mg	ナトリウム	2550mg	3870mg
	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	6.5g	9.9g

★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

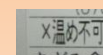


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「ムース食」 週間献立表

9月14日(月)		9月15日(火)		9月16日(水)		9月17日(木)		9月18日(金)	
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	五色煮豆	卵麦	野菜の味噌風味	乳麦	豚すき	乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物
	大根とひじきの煮物	麦	白花豆煮	麦	一夜漬	乳麦	ひじき煮	乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ
	★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	118kcal	295kcal	エネルギー	119kcal	296kcal	エネルギー	72kcal	249kcal
	エネルギー	76kcal	253kcal	エネルギー	124kcal	301kcal	エネルギー	124kcal	301kcal
	蛋白質	3.4g	7.1g	蛋白質	3.4g	7.1g	蛋白質	1.9g	5.6g
	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.5g	3.2g
	脂質	3.8g	4.5g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	3.9g	7.6g
	炭水化物	15.6g	53.7g	炭水化物	21.3g	59.4g	炭水化物	10.8g	48.9g
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	鮭の照焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	白身フライタルタル	卵乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め
	ブロッコリーの煮物	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	五色煮	乳麦	切昆布と竹の子の煮物
	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	大根なます
	★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	208kcal	385kcal	エネルギー	176kcal	353kcal	エネルギー	208kcal	385kcal
	エネルギー	168kcal	345kcal	エネルギー	148kcal	325kcal	エネルギー	148kcal	325kcal
	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	6.9g	10.6g
	脂質	10.8g	11.5g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.5g	12.2g
	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	6.4g	7.1g
	炭水化物	18.1g	56.2g	炭水化物	18.6g	56.7g	炭水化物	19.2g	57.3g
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	クリームコロッケ	乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の西京焼き
	きのこの玉子とじ	卵乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	きのこきんぴら
	鶏肉のすき焼き煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	黒豆煮	乳麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	青菜のおひたし
	★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	179kcal	356kcal	エネルギー	139kcal	316kcal	エネルギー	164kcal	341kcal
	エネルギー	146kcal	323kcal	エネルギー	146kcal	323kcal	エネルギー	161kcal	338kcal
	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	8.1g	11.8g
	脂質	9.0g	9.7g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.7g	8.4g
	脂質	5.7g	6.4g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	6.7g	10.4g
	炭水化物	17.4g	55.5g	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	15.4g	53.5g
合	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	クリームコロッケ	乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の西京焼き
	きのこの玉子とじ	卵乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	きのこきんぴら
	鶏肉のすき焼き煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	黒豆煮	乳麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	青菜のおひたし
	★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)
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	505kcal	1036kcal	エネルギー	434kcal	965kcal	エネルギー	444kcal	975kcal
	エネルギー	390kcal	921kcal	エネルギー	433kcal	964kcal	エネルギー	390kcal	921kcal
	蛋白質	20.6g	31.7g	蛋白質	16.2g	27.3g	蛋白質	16.9g	28.0g
	脂質	25.0g	27.1g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	21.7g	23.8g
	脂質	20.4g	22.9g	脂質	20.6g	22.7g	脂質	18.3g	20.4g
	炭水化物	51.1g	165.4g	炭水化物	56.6g	170.9g	炭水化物	45.7g	160.0g

★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。

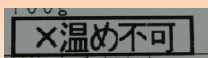
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



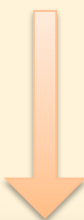
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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