

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月21日(月)				9月22日(火)				9月23日(水)				9月24日(木)				9月25日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 豚肉ときのこの炒め物 切干大根のパンパンジー ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)				★ごはん150g 三井寺煮 小車煮 ひじきの具だくさん煮 マリーネサラダ ★味噌汁(えのき・切干)				★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麴)			
	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 469kcal				エネルギー 196kcal 460kcal				エネルギー 216kcal 471kcal				エネルギー 169kcal 428kcal				エネルギー 152kcal 419kcal			
	たんぱく質 13.2g 18.5g				たんぱく質 13.7g 19.4g				たんぱく質 9.6g 14.5g				たんぱく質 12.7g 17.8g				たんぱく質 6.7g 12.6g			
昼食	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 スパンテー 食べるトマトスープ わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース ネギ味噌炒め 切干の梅しそ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サウラのこぼれ ピーマンソテー 油揚げの玉子どじ カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)				★ごはん150g ホイコーロー きのこ油揚げの甘辛炒め 切干と菜の花のおひたし ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			
	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 204kcal 470kcal				エネルギー 234kcal 488kcal				エネルギー 206kcal 460kcal				エネルギー 200kcal 456kcal				エネルギー 240kcal 496kcal			
	たんぱく質 10.9g 16.8g				たんぱく質 15.3g 20.3g				たんぱく質 16.1g 21.3g				たんぱく質 11.5g 16.6g				たんぱく質 15.3g 20.6g			
間食	◎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 ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがなんも煮 じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬 ★味噌汁(揚げ・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 208kcal 470kcal				エネルギー 202kcal 464kcal				エネルギー 203kcal 471kcal				エネルギー 237kcal 504kcal				エネルギー 240kcal 506kcal			
夕食	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがなんも煮 じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬 ★味噌汁(揚げ・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 208kcal 470kcal				エネルギー 202kcal 464kcal				エネルギー 203kcal 471kcal				エネルギー 237kcal 504kcal				エネルギー 240kcal 506kcal			
	たんぱく質 16.5g 22.1g				たんぱく質 10.2g 15.9g				たんぱく質 13.8g 19.8g				たんぱく質 16.8g 22.6g				たんぱく質 17.0g 22.8g			
合計	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがなんも煮 じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬 ★味噌汁(揚げ・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 622kcal 1409kcal				エネルギー 632kcal 1412kcal				エネルギー 625kcal 1402kcal				エネルギー 606kcal 1388kcal				エネルギー 632kcal 1421kcal			
	たんぱく質 40.6g 57.4g				たんぱく質 39.2g 55.6g				たんぱく質 39.5g 55.6g				たんぱく質 41.0g 57.0g				たんぱく質 39.0g 56.0g			
合計(間食込)	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがなんも煮 じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬 ★味噌汁(揚げ・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 829kcal 1616kcal				エネルギー 829kcal 1609kcal				エネルギー 826kcal 1603kcal				エネルギー 813kcal 1595kcal				エネルギー 829kcal 1618kcal			
	たんぱく質 46.7g 63.5g				たんぱく質 46.9g 63.3g				たんぱく質 46.9g 63.0g				たんぱく質 47.1g 63.1g				たんぱく質 46.7g 63.7g			

※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

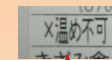


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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21日(月)			9月22日(火)			9月23日(水)			9月24日(木)			9月25日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 豚肉ときのこの炒め物 切干大根のパンパンジー			★ごはん120g 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 白菜と挽肉の旨煮			★ごはん120g 三井寺煮 小車煮 ひじきの具だくさん煮 マリーネサラダ			★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし			★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ		
	乳麦落 麦 麦			卵 麦 麦			麦 麦 麦 卵乳麦			乳麦 麦 麦			卵麦 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	403kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	6.7g	10.0g
昼食	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 スパソテー 食べるトマトスープ わかめとパプリカの和え物			★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース ネギ味噌炒め 切干の梅しそ和え			★ごはん120g サウラのこま焼 ヒーマンソテー 油揚げの玉子どじ カリフラワーの柚子味噌和え			★ごはん120g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル			★ごはん120g ホイコーロー きのこ油揚げの甘辛炒め 切干と菜の花のおひたし		
	麦 乳麦 乳麦 麦			麦 麦 麦			麦 卵乳麦 卵麦			卵乳麦 麦			麦落 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	204kcal	397kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	240kcal	433kcal
	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	15.3g	18.6g
間食	◎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 ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがなんも煮 じゃが芋の中華風サラダ			★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ			★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え			★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬		
	麦 麦 麦 麦			乳麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 麦			麦 乳麦 乳麦 麦			乳麦 麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	240kcal	433kcal
夕食	★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがなんも煮 じゃが芋の中華風サラダ			★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ			★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え			★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬		
	麦 麦 麦 麦			乳麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 麦			麦 乳麦 乳麦 麦			乳麦 麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	240kcal	433kcal
	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	17.0g	20.3g
合計	★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがなんも煮 じゃが芋の中華風サラダ			★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ			★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え			★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬		
	麦 麦 麦 麦			乳麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 麦			麦 乳麦 乳麦 麦			乳麦 麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	606kcal	1185kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal
	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	39.0g	48.9g
合計(間食込)	★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがなんも煮 じゃが芋の中華風サラダ			★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ			★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え			★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬		
	麦 麦 麦 麦			乳麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 麦			麦 乳麦 乳麦 麦			乳麦 麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal
	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.7g	56.6g

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

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

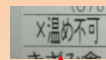


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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21日(月)			9月22日(火)			9月23日(水)			9月24日(木)			9月25日(金)			
朝食	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん きんぴら マッシュサラダ		卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ さつま揚げと小松菜の煮浸し 揚げナスのめかぶ和え		卵麦 卵麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうずあん しめじのバター醤油パスタ キャベツの白ドレ和え		卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 麩とえのきのさっと煮 さっぱりポテトサラダ		乳麦 麦 卵	★ごはん150g がんもどきの含め煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ		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	310kcal	553kcal	エネルギー	251kcal	494kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	288kcal	531kcal	エネルギー	316kcal	559kcal
	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	19.1g	19.7g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	17.2g	17.8g
	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	17.1g	69.9g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	33.5g	86.3g
	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	748mg	749mg
	カリウム	465mg	526mg	カリウム	375mg	436mg	カリウム	273mg	334mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	503mg	564mg
	リン	117mg	182mg	リン	141mg	206mg	リン	84mg	149mg	リン	123mg	188mg	リン	129mg	194mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん150g サウラのおろし煮 かぼちゃのゴマ煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚バラとキャベツの味噌炒め ジャガ芋きんぴら チーズマカロニサラダ		麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g チキンのアイオリソース 人参グラッセ じゃがいものり塩炒め 人参とぜんまいのナムル		卵乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g 肉野菜炒め 里芋の柚子味噌煮 ナスのおろし和え		麦 麦 麦	★ごはん150g 照焼ハンバーグ チンゲン菜ソテー 揚げと人参の煮びたし 玉子スハサラダ		乳麦 乳麦 麦 卵乳麦
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	403kcal	646kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	367kcal	610kcal
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.5g	15.6g
	脂質	18.0g	18.6g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	21.8g	22.4g
	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	27.1g	79.9g
	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	800mg	801mg
	カリウム	698mg	759mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	601mg	662mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	368mg	429mg
	リン	166mg	231mg	リン	130mg	195mg	リン	142mg	207mg	リン	124mg	189mg	リン	185mg	250mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g ポテトクロック 人参ジャトー キャベツの和風カレー煮 人参とコーンのツナマヨ和え		卵乳麦 麦 卵乳麦 卵麦	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g マンネヨムチギン風 キャベツソテー さつま芋の甘露煮 ひじきのごまマヨ和え		麦 乳麦 麦 卵乳麦	◎パイナップル(缶) 75g ★ごはん150g チャプチェ 大豆と人参の煮物 たたきごぼう		卵麦 麦 麦	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g オムレツの和風ツナクリームソース ジャガ芋のカレー煮 レインボーサラダ		卵乳麦 乳麦 卵麦	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 スイートパンプ ゴボウのビリ辛サラダ		麦 麦 卵乳麦
夕食	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	325kcal	568kcal
	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	9.1g	13.2g
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	17.4g	18.0g
	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	32.9g	85.7g
	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	562mg	563mg
	カリウム	409mg	470mg	カリウム	635mg	696mg	カリウム	633mg	694mg	カリウム	380mg	441mg	カリウム	547mg	608mg
	リン	82mg	147mg	リン	148mg	213mg	リン	193mg	258mg	リン	145mg	210mg	リン	109mg	174mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	食塩相当量	1.4g	1.4g
	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		958kcal	1687kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	1008kcal	1737kcal
たんぱく質		25.8g	38.1g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	27.7g	40.0g
脂質		55.7g	57.5g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	56.4g	58.2g
炭水化物		90.2g	248.6g	炭水化物	79.9g	238.3g	炭水化物	79.9g	238.3g	炭水化物	76.0g	234.4g	炭水化物	93.5g	251.9g
ナトリウム		2164mg	2167mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	2110mg	2113mg
カリウム		1572mg	1755mg	カリウム	1510mg	1693mg	カリウム	1507mg	1690mg	カリウム	1269mg	1452mg	カリウム	1418mg	1601mg
リン		365mg	560mg	リン	419mg	614mg	リン	419mg	614mg	リン	392mg	587mg	リン	423mg	618mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g
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	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal
	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	28.1g	40.4g
	脂質	55.8g	57.6g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	56.5g	58.3g
	炭水化物	105.7g	264.1g	炭水化物	91.4g	249.8g	炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	105.0g	263.4g
	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	1843mg	1846mg	ナトリウム	2111mg	2114mg
	カリウム	1632mg	1815mg	カリウム	1566mg	1749mg	カリウム	1564mg	1747mg	カリウム	1329mg	1512mg	カリウム	1474mg	1657mg
	リン	372mg	567mg	リン	425mg	620mg	リン	422mg	617mg	リン	399mg	594mg	リン	429mg	624mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g	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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

9月21日(月)			9月22日(火)			9月23日(水)			9月24日(木)			9月25日(金)			
朝食	★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ジャガ芋の洋風あんかけ なすの中華風南蛮漬		乳麦落 乳麦 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 鶏肉と蓮根の青のり炒め キャベツのミモザサラダ		卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉と野菜の塩麹炒め 釜時豆煮 野菜のピーナッツ和え		麦 麦落 麦落	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 数の野菜あんかけ パジルポテトチキン		卵乳麦落 麦 卵乳麦	★ごはん180g 干草焼き 高野豆腐と鶏肉の煮物 和風サラダ		卵麦 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
	エネルギー	232kcal	522kcal	エネルギー	236kcal	526kcal	エネルギー	183kcal	473kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	173kcal	463kcal
	たんぱく質	6.1g	11.0g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	15.5g	16.2g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	6.2g	6.9g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	9.0g	9.7g
	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	14.0g	76.9g	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	12.2g	75.1g
	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	670mg	671mg
	カリウム	471mg	543mg	カリウム	404mg	476mg	カリウム	444mg	516mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	224mg	296mg
	リン	79mg	156mg	リン	119mg	196mg	リン	125mg	202mg	リン	110mg	187mg	リン	121mg	198mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人蔘グラッセ ブロッコリーのペペロンチーノ たたきごぼう		乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g カレイのスパイス揚げ ピーマンソテー 大根の柚煮 人参とコーンのツナマヨ和え		麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め 白菜の中華そぼろ煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽と油揚げのおひたし		麦 卵麦 麦	★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 人蔘グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え		麦 乳麦 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
	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	276kcal	566kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	22.6g	23.3g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.0g	14.7g
	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	10.0g	72.9g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	19.1g	82.0g
	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム	480mg	552mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	445mg	517mg
	リン	108mg	185mg	リン	174mg	251mg	リン	159mg	236mg	リン	233mg	310mg	リン	72mg	149mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	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	1.7g	1.7g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g ホットケーキの磯辺焼 インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め ミックスマカロニサラダ		麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース 揚げと人参の煮びたし 若芽の酢味噌和え		麦 麦 麦	★ごはん180g サウラの幽庵焼 菜の花 洋風肉じゃが煮 フレンチマカロニ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 煮込みタンポポチキン チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ		卵 乳麦 麦 麦	★ごはん180g 鯖のトマトパジルソース 塩ゆでアスパラ 高菜と大根の煮物 中華キャベツ		麦 麦 麦 麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	253kcal	543kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	335kcal	625kcal
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	24.4g	25.1g
	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	28.7g	91.6g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	13.6g	76.5g
	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	634mg	635mg
	カリウム	471mg	543mg	カリウム	406mg	478mg	カリウム	614mg	686mg	カリウム	809mg	881mg	カリウム	443mg	515mg
	リン	211mg	288mg	リン	191mg	268mg	リン	206mg	283mg	リン	215mg	292mg	リン	201mg	278mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	食塩相当量	1.6g	1.6g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	805kcal	1675kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	48.0g	50.1g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	47.4g	49.5g
	炭水化物	48.4g	237.1g	炭水化物	50.4g	239.1g	炭水化物	60.8g	249.5g	炭水化物	65.7g	254.4g	炭水化物	44.9g	233.6g
	ナトリウム	1988mg	1991mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	2028mg	2031mg	ナトリウム	1684mg	1687mg	ナトリウム	1969mg	1972mg
	カリウム	1422mg	1638mg	カリウム	1329mg	1545mg	カリウム	1505mg	1721mg	カリウム	1655mg	1871mg	カリウム	1112mg	1328mg
	リン	398mg	629mg	リン	484mg	715mg	リン	490mg	721mg	リン	558mg	789mg	リン	394mg	625mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	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
エネルギー		918kcal	1788kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal
たんぱく質		40.4g	55.1g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.1g	54.8g
脂質		48.2g	50.3g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	47.6g	49.7g
炭水化物		79.3g	268.0g	炭水化物	73.4g	262.1g	炭水化物	91.7g	280.4g	炭水化物	96.2g	284.9g	炭水化物	75.8g	264.5g
ナトリウム		1994mg	1997mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	1686mg	1689mg	ナトリウム	1975mg	1978mg
カリウム		1542mg	1758mg	カリウム	1442mg	1658mg	カリウム	1625mg	1841mg	カリウム	1769mg	1985mg	カリウム	1232mg	1448mg
リン		412mg	643mg	リン	496mg	727mg	リン	504mg	735mg	リン	564mg	795mg	リン	408mg	639mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	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21日(月)		9月22日(火)		9月23日(水)		9月24日(木)		9月25日(金)	
朝	食	★やわらかごはん180g 大根とウインナーの洋風煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 野菜炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		麦 卵麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏じゃがが煮 スノオマト炒め キャベツとインゲンソテー ★味噌汁	
		栄養価 エネルギー 110kcal たんぱく質 7.8g 脂質 4.3g 炭水化物 9.2g ナトリウム 553mg 食塩相当量 1.4g		フルセット 386kcal 13.9g 5.3g 67.4g 997mg 2.5g		栄養価 エネルギー 163kcal たんぱく質 9.3g 脂質 8.3g 炭水化物 13.2g ナトリウム 490mg 食塩相当量 1.2g		フルセット 429kcal 15.1g 9.2g 69.6g 958mg 2.4g		フルセット 405kcal 11.9g 8.6g 69.2g 1088mg 2.8g	
		フルセット 386kcal 13.9g 5.3g 67.4g 997mg 2.5g		フルセット 429kcal 15.1g 9.2g 69.6g 958mg 2.4g		フルセット 405kcal 11.9g 8.6g 69.2g 1088mg 2.8g		フルセット 405kcal 11.9g 8.6g 69.2g 1088mg 2.8g		フルセット 404kcal 11.0g 6.2g 73.2g 885mg 2.3g	
		フルセット 404kcal 11.0g 6.2g 73.2g 885mg 2.3g		フルセット 404kcal 11.0g 6.2g 73.2g 885mg 2.3g		フルセット 404kcal 11.0g 6.2g 73.2g 885mg 2.3g		フルセット 404kcal 11.0g 6.2g 73.2g 885mg 2.3g		フルセット 404kcal 11.0g 6.2g 73.2g 885mg 2.3g	
		フルセット 404kcal 11.0g 6.2g 73.2g 885mg 2.3g		フルセット 404kcal 11.0g 6.2g 73.2g 885mg 2.3g		フルセット 404kcal 11.0g 6.2g 73.2g 885mg 2.3g		フルセット 404kcal 11.0g 6.2g 73.2g 885mg 2.3g		フルセット 404kcal 11.0g 6.2g 73.2g 885mg 2.3g	
昼	食	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g プリのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ツナあつさり煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 生薑焼き ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草 高野豆腐の炒り煮 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	
		栄養価 エネルギー 239kcal たんぱく質 12.4g 脂質 12.1g 炭水化物 20.9g ナトリウム 785mg 食塩相当量 2.0g		フルセット 512kcal 18.1g 13.0g 78.9g 1228mg 3.1g		フルセット 238kcal 12.8g 11.9g 18.3g 845mg 2.1g		フルセット 519kcal 19.1g 12.9g 77.4g 1286mg 3.3g		フルセット 594kcal 17.2g 22.2g 79.7g 1299mg 3.3g	
		フルセット 512kcal 18.1g 13.0g 78.9g 1228mg 3.1g		フルセット 238kcal 12.8g 11.9g 18.3g 845mg 2.1g		フルセット 519kcal 19.1g 12.9g 77.4g 1286mg 3.3g		フルセット 594kcal 17.2g 22.2g 79.7g 1299mg 3.3g		フルセット 594kcal 17.2g 22.2g 79.7g 1299mg 3.3g	
		フルセット 594kcal 17.2g 22.2g 79.7g 1299mg 3.3g		フルセット 594kcal 17.2g 22.2g 79.7g 1299mg 3.3g		フルセット 594kcal 17.2g 22.2g 79.7g 1299mg 3.3g		フルセット 594kcal 17.2g 22.2g 79.7g 1299mg 3.3g		フルセット 594kcal 17.2g 22.2g 79.7g 1299mg 3.3g	
		フルセット 594kcal 17.2g 22.2g 79.7g 1299mg 3.3g		フルセット 594kcal 17.2g 22.2g 79.7g 1299mg 3.3g		フルセット 594kcal 17.2g 22.2g 79.7g 1299mg 3.3g		フルセット 594kcal 17.2g 22.2g 79.7g 1299mg 3.3g		フルセット 594kcal 17.2g 22.2g 79.7g 1299mg 3.3g	
夕	食	★やわらかごはん180g 白身フライ チンゲン菜ソテー 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 田楽煮 炒り豆腐 和風コールスロー ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g キーマカレーのルー ブロッコリーの煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	
		栄養価 エネルギー 334kcal たんぱく質 13.1g 脂質 21.5g 炭水化物 21.4g ナトリウム 746mg 食塩相当量 1.9g		フルセット 607kcal 19.2g 22.5g 78.7g 1188mg 3.0g		フルセット 190kcal 8.7g 8.8g 20.1g 909mg 2.3g		フルセット 471kcal 15.2g 10.5g 77.4g 1350mg 3.4g		フルセット 463kcal 22.2g 4.0g 81.3g 1283mg 3.3g	
		フルセット 607kcal 19.2g 22.5g 78.7g 1188mg 3.0g		フルセット 190kcal 8.7g 8.8g 20.1g 909mg 2.3g		フルセット 471kcal 15.2g 10.5g 77.4g 1350mg 3.4g		フルセット 463kcal 22.2g 4.0g 81.3g 1283mg 3.3g		フルセット 463kcal 22.2g 4.0g 81.3g 1283mg 3.3g	
		フルセット 463kcal 22.2g 4.0g 81.3g 1283mg 3.3g		フルセット 463kcal 22.2g 4.0g 81.3g 1283mg 3.3g		フルセット 463kcal 22.2g 4.0g 81.3g 1283mg 3.3g		フルセット 463kcal 22.2g 4.0g 81.3g 1283mg 3.3g		フルセット 463kcal 22.2g 4.0g 81.3g 1283mg 3.3g	
		フルセット 463kcal 22.2g 4.0g 81.3g 1283mg 3.3g		フルセット 463kcal 22.2g 4.0g 81.3g 1283mg 3.3g		フルセット 463kcal 22.2g 4.0g 81.3g 1283mg 3.3g		フルセット 463kcal 22.2g 4.0g 81.3g 1283mg 3.3g		フルセット 463kcal 22.2g 4.0g 81.3g 1283mg 3.3g	
合	計	★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 人参のきんぴら 洋風肉じゃがが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツのコンソメ煮 揚げナスの肉味噌からめ 玉子スパサラダ ★味噌汁		麦 卵麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 生薑焼き ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草 高野豆腐の炒り煮 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	
		栄養価 エネルギー 683kcal たんぱく質 33.3g 脂質 37.9g 炭水化物 51.5g ナトリウム 2084mg 食塩相当量 5.3g		フルセット 1505kcal 51.2g 40.8g 225.0g 3413mg 8.6g		フルセット 591kcal 30.8g 29.0g 51.6g 2244mg 5.6g		フルセット 1419kcal 49.4g 32.6g 224.4g 3594mg 9.1g		フルセット 655kcal 33.6g 32.0g 59.5g 2317mg 5.8g	
		フルセット 1505kcal 51.2g 40.8g 225.0g 3413mg 8.6g		フルセット 591kcal 30.8g 29.0g 51.6g 2244mg 5.6g		フルセット 1419kcal 49.4g 32.6g 224.4g 3594mg 9.1g		フルセット 655kcal 33.6g 32.0g 59.5g 2317mg 5.8g		フルセット 655kcal 33.6g 32.0g 59.5g 2317mg 5.8g	
		フルセット 655kcal 33.6g 32.0g 59.5g 2317mg 5.8g		フルセット 655kcal 33.6g 32.0g 59.5g 2317mg 5.8g		フルセット 655kcal 33.6g 32.0g 59.5g 2317mg 5.8g		フルセット 655kcal 33.6g 32.0g 59.5g 2317mg 5.8g		フルセット 655kcal 33.6g 32.0g 59.5g 2317mg 5.8g	
		フルセット 655kcal 33.6g 32.0g 59.5g 2317mg 5.8g		フルセット 655kcal 33.6g 32.0g 59.5g 2317mg 5.8g		フルセット 655kcal 33.6g 32.0g 59.5g 2317mg 5.8g		フルセット 655kcal 33.6g 32.0g 59.5g 2317mg 5.8g		フルセット 655kcal 33.6g 32.0g 59.5g 2317mg 5.8g	

お食事の作り方

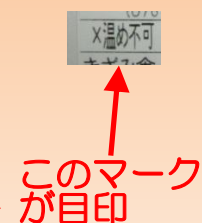


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

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。

★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。

「刻み食」 週間献立表

	9月21日(月)		9月22日(火)		9月23日(水)		9月24日(木)		9月25日(金)	
朝 食	★全粥240g 大根とウインナーの洋風煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 野菜炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ぜんまいとミンチの煮物 椎茸昆布 ★味噌汁		★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ 白菜と竹輪の煮びたし 人参しりしり ★味噌汁		★全粥240g 鶏じゃが煮 スパマト炒め キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁	
	乳麦 麦 麦 麦		麦 卵麦 麦 麦		卵麦 乳麦 麦 麦		卵麦 麦 麦 麦		麦落 乳麦 乳麦 麦	
昼 食	栄養価 おかずセット エネルギー 110kcal たんぱく質 7.8g 脂質 4.3g 炭水化物 9.2g ナトリウム 553mg 食塩相当量 1.4g		フルセット エネルギー 269kcal たんぱく質 11.5g 脂質 5.0g 炭水化物 42.2g ナトリウム 993mg 食塩相当量 2.5g		栄養価 おかずセット エネルギー 163kcal たんぱく質 9.3g 脂質 8.3g 炭水化物 13.2g ナトリウム 490mg 食塩相当量 1.2g		フルセット エネルギー 322kcal たんぱく質 13.0g 脂質 9.0g 炭水化物 46.2g ナトリウム 930mg 食塩相当量 2.4g		栄養価 おかずセット エネルギー 137kcal たんぱく質 6.0g 脂質 7.7g 炭水化物 12.6g ナトリウム 643mg 食塩相当量 1.6g	
	フルセット エネルギー 296kcal たんぱく質 9.7g 脂質 8.4g 炭水化物 45.6g ナトリウム 1083mg 食塩相当量 2.8g		フルセット エネルギー 275kcal たんぱく質 12.6g 脂質 5.5g 炭水化物 42.1g ナトリウム 1058mg 食塩相当量 2.7g		フルセット エネルギー 297kcal たんぱく質 9.0g 脂質 6.0g 炭水化物 49.8g ナトリウム 883mg 食塩相当量 2.2g		フルセット エネルギー 116kcal たんぱく質 8.9g 脂質 4.8g 炭水化物 9.1g ナトリウム 618mg 食塩相当量 1.6g		フルセット エネルギー 275kcal たんぱく質 12.6g 脂質 5.5g 炭水化物 42.1g ナトリウム 1058mg 食塩相当量 2.7g	
夕 食	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		★全粥240g ブリのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ツナあつさり煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツのコンソメ煮 揚げナスの肉味噌からめ 玉子スパサラダ ★味噌汁		★全粥240g 生姜焼き 切干と挽肉のオイスター炒め じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草 高野豆腐の炒り煮 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	
	乳麦 乳麦 麦 麦		麦 乳麦 麦 乳麦 麦		卵麦 麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦		麦落 麦 卵麦 麦		卵乳麦 麦 麦 麦	
合 計	栄養価 おかずセット エネルギー 239kcal たんぱく質 12.4g 脂質 12.1g 炭水化物 20.9g ナトリウム 785mg 食塩相当量 2.0g		フルセット エネルギー 398kcal たんぱく質 16.1g 脂質 12.8g 炭水化物 53.9g ナトリウム 1225mg 食塩相当量 3.1g		栄養価 おかずセット エネルギー 238kcal たんぱく質 12.8g 脂質 11.9g 炭水化物 18.3g ナトリウム 845mg 食塩相当量 2.1g		フルセット エネルギー 397kcal たんぱく質 16.5g 脂質 12.6g 炭水化物 51.3g ナトリウム 1285mg 食塩相当量 3.3g		栄養価 おかずセット エネルギー 329kcal たんぱく質 11.4g 脂質 21.3g 炭水化物 23.3g ナトリウム 833mg 食塩相当量 2.1g	
	フルセット エネルギー 488kcal たんぱく質 15.1g 脂質 22.0g 炭水化物 56.3g ナトリウム 1273mg 食塩相当量 3.2g		フルセット エネルギー 463kcal たんぱく質 17.3g 脂質 18.2g 炭水化物 54.5g ナトリウム 1292mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 304kcal たんぱく質 13.6g 脂質 17.5g 炭水化物 21.5g ナトリウム 852mg 食塩相当量 2.2g		フルセット エネルギー 463kcal たんぱく質 17.3g 脂質 18.2g 炭水化物 54.5g ナトリウム 1292mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 221kcal たんぱく質 10.0g 脂質 13.0g 炭水化物 17.4g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.0g	
合 計	★全粥240g 白身フライ チンゲン菜ソテー 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★全粥240g 田楽煮 炒り豆腐 和風コールスロー ★味噌汁		★全粥240g 白身魚の生姜煮 人参のきんぴら 洋風肉じゃが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁		★全粥240g キーマカレーのルー ブロッコリーの煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g やわらかメンチカツ 人参グラッセ 大豆と人参の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁	
	麦 乳麦 麦 麦 麦		麦 卵乳麦 卵麦 麦		麦 麦 乳麦 麦 麦		乳麦 麦 麦 麦		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	
合 計	栄養価 おかずセット エネルギー 334kcal たんぱく質 13.1g 脂質 21.5g 炭水化物 21.4g ナトリウム 746mg 食塩相当量 1.9g		フルセット エネルギー 493kcal たんぱく質 16.8g 脂質 22.2g 炭水化物 54.4g ナトリウム 1186mg 食塩相当量 3.0g		栄養価 おかずセット エネルギー 190kcal たんぱく質 8.7g 脂質 8.8g 炭水化物 20.1g ナトリウム 909mg 食塩相当量 2.3g		フルセット エネルギー 349kcal たんぱく質 12.4g 脂質 9.5g 炭水化物 53.1g ナトリウム 1349mg 食塩相当量 3.4g		栄養価 おかずセット エネルギー 189kcal たんぱく質 16.2g 脂質 3.0g 炭水化物 23.6g ナトリウム 841mg 食塩相当量 2.1g	
	フルセット エネルギー 380kcal たんぱく質 19.9g 脂質 3.7g 炭水化物 56.6g ナトリウム 1281mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 348kcal たんぱく質 19.9g 脂質 3.7g 炭水化物 56.6g ナトリウム 1281mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 221kcal たんぱく質 11.0g 脂質 10.0g 炭水化物 23.2g ナトリウム 829mg 食塩相当量 2.1g		フルセット エネルギー 380kcal たんぱく質 14.7g 脂質 10.7g 炭水化物 56.2g ナトリウム 1269mg 食塩相当量 3.2g		フルセット エネルギー 339kcal たんぱく質 14.6g 脂質 18.8g 炭水化物 28.8g ナトリウム 938mg 食塩相当量 2.4g	
合 計	栄養価 おかずセット エネルギー 683kcal たんぱく質 33.3g 脂質 37.9g 炭水化物 51.5g ナトリウム 2084mg 食塩相当量 5.3g		フルセット エネルギー 1160kcal たんぱく質 44.4g 脂質 40.0g 炭水化物 150.5g ナトリウム 3404mg 食塩相当量 8.6g		栄養価 おかずセット エネルギー 591kcal たんぱく質 30.8g 脂質 29.0g 炭水化物 51.6g ナトリウム 2244mg 食塩相当量 5.6g		フルセット エネルギー 1068kcal たんぱく質 41.9g 脂質 31.1g 炭水化物 150.6g ナトリウム 3564mg 食塩相当量 9.1g		栄養価 おかずセット エネルギー 655kcal たんぱく質 33.6g 脂質 32.0g 炭水化物 59.5g ナトリウム 2317mg 食塩相当量 5.8g	
	フルセット エネルギー 1132kcal たんぱく質 44.7g 脂質 34.1g 炭水化物 158.5g ナトリウム 3637mg 食塩相当量 9.3g		フルセット エネルギー 641kcal たんぱく質 33.5g 脂質 32.3g 炭水化物 53.8g ナトリウム 2299mg 食塩相当量 5.9g		フルセット エネルギー 1118kcal たんぱく質 44.6g 脂質 34.4g 炭水化物 152.8g ナトリウム 3619mg 食塩相当量 9.2g		フルセット エネルギー 698kcal たんぱく質 29.9g 脂質 37.1g 炭水化物 63.0g ナトリウム 2162mg 食塩相当量 5.5g		フルセット エネルギー 1175kcal たんぱく質 41.0g 脂質 39.2g 炭水化物 162.0g ナトリウム 3482mg 食塩相当量 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21日(月)			9月22日(火)			9月23日(水)			9月24日(木)			9月25日(金)			
朝	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 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	103kcal	280kcal	エネルギー	142kcal	319kcal	エネルギー	97kcal	274kcal	エネルギー	92kcal	269kcal	エネルギー	87kcal	264kcal
	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	3.1g	6.8g	蛋白質	3.6g	7.3g
	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	2.6g	3.3g
	炭水化物	13.0g	51.1g	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	11.1g	49.2g	炭水化物	12.3g	50.4g	炭水化物	13.4g	51.5g
	ナトリウム	462mg	984mg	ナトリウム	626mg	1148mg	ナトリウム	619mg	1141mg	ナトリウム	572mg	1094mg	ナトリウム	625mg	1147mg
	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g
昼	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦か 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦か 卵麦えか 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	193kcal	370kcal	エネルギー	196kcal	373kcal	エネルギー	162kcal	339kcal	エネルギー	211kcal	388kcal	エネルギー	183kcal	360kcal
	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	5.4g	9.1g
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.0g	10.7g
	炭水化物	17.5g	55.6g	炭水化物	21.3g	59.4g	炭水化物	19.3g	57.4g	炭水化物	20.2g	58.3g	炭水化物	18.5g	56.6g
	ナトリウム	809mg	1331mg	ナトリウム	868mg	1390mg	ナトリウム	736mg	1258mg	ナトリウム	931mg	1453mg	ナトリウム	834mg	1356mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕	★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 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	208kcal	385kcal	エネルギー	173kcal	350kcal	エネルギー	196kcal	373kcal	エネルギー	161kcal	338kcal	エネルギー	182kcal	359kcal
	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	7.5g	11.2g
	脂質	11.9g	12.6g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.0g	9.7g
	炭水化物	17.8g	55.9g	炭水化物	15.2g	53.3g	炭水化物	23.1g	61.2g	炭水化物	17.0g	55.1g	炭水化物	16.6g	54.7g
	ナトリウム	871mg	1393mg	ナトリウム	726mg	1248mg	ナトリウム	761mg	1283mg	ナトリウム	870mg	1392mg	ナトリウム	794mg	1316mg
	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g
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	504kcal	1035kcal	エネルギー	511kcal	1042kcal	エネルギー	455kcal	986kcal	エネルギー	464kcal	995kcal	エネルギー	452kcal	983kcal
	蛋白質	18.2g	29.3g	蛋白質	18.7g	29.8g	蛋白質	21.0g	32.1g	蛋白質	20.2g	31.3g	蛋白質	16.5g	27.6g
	脂質	25.7g	27.8g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	21.6g	23.7g
	炭水化物	48.3g	162.6g	炭水化物	53.7g	168.0g	炭水化物	53.5g	167.8g	炭水化物	49.5g	163.8g	炭水化物	48.5g	162.8g
	ナトリウム	2142mg	3708mg	ナトリウム	2220mg	3786mg	ナトリウム	2116mg	3682mg	ナトリウム	2373mg	3939mg	ナトリウム	2253mg	3819mg
	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.6g

★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。

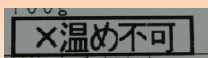
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



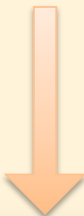
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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