（カロリー1600kcal管理食）週間献立表

	10月12日（月）			10月13日（火）			10月14日（水）			10月15日（木）			10月16日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚肉とめかぶの炒め物	麦		三井寺煮	麦		千草焼き	卵		鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦		厚焼玉子	卵麦	
	切干大根のコンソメ炒め	乳麦		小車麸煮	麦		ひき肉のエスニック炒め	乳麦		大豆とごぼうの煮物	麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	
	中華キャベツ	麦		コンニャクのあおさ炒め	麦		なすの中華風南蛮漬け	麦		スープキャベツ	乳麦		麸と若芽の酢の物	麦	
	★味噌汁（若芽・しめじ）			大豆とトマトのマリネサラダ			★味噌汁（豆腐・小松菜）			★味噌汁（白菜・人参）			★味噌汁（揚げ・キャベツ）		
				★味噌汁（しめじ・切干）											
		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	160kcal	415kcal	エネルギー	209kcal	464kcal	エネルギー	189kcal	451kcal	エネルギー	185kcal	442kcal	エネルギー	162kcal	430kcal
	たんぱく質	6.6g	11.9g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	10.1g	15.7g	たんぱく質	12.4g	17.4g	たんぱく質	8.4g	14.3g
	脂質	10.3g	11.1g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	10.7g	11.7g	脂質	7.7g	8.5g	脂質	7.5g	9.1g
	炭水化物	11.4g	66.3g	炭水化物	14.1g	68.7g	炭水化物	12.9g	68.1g	炭水化物	17.1g	72.1g	炭水化物	16.0g	71.3g
	ナトリウム	571mg	822mg	ナトリウム	674mg	900mg	ナトリウム	607mg	837mg	ナトリウム	584mg	812mg	ナトリウム	693mg	920mg
	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.3g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼			赤魚のカレー揚げ	麦		鶏肉のごま焼き	麦		鯖の磯辺焼	麦		豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦	
	ミックスソテー	乳麦		きのこソテー	乳麦		人参のレモン煮	乳麦		人参のきんぴら	麦		竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め	麦	
	キャベツの麻婆あんかけ	麦落		マカロニと法蓮草のソテー	乳麦		大根の柚香煮	麦		ひじきと挽肉の炒め物	乳麦		インゲンのごま和え	麦	
	若芽と油揚げのおひたし	麦		切干と人参のハリハリ	麦		人参のおかかサラダ	麦		カリフラワーのさっぱりサラダ	卵麦		★味噌汁（巻麸・しめじ）	麦	
	★すまし汁（錦糸玉子・えのき）	卵麦		★すまし汁（豆腐・えのき）	麦		★味噌汁（若芽・白菜）			★味噌汁（揚げ・しめじ）					
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	261kcal	520kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	239kcal	495kcal	エネルギー	272kcal	538kcal	エネルギー	260kcal	522kcal
	たんぱく質	17.7g	22.8g	たんぱく質	13.4g	18.4g	たんぱく質	15.7g	20.9g	たんぱく質	15.5g	21.4g	たんぱく質	15.8g	21.5g
	脂質	15.5g	16.8g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.6g	13.4g	脂質	16.2g	17.8g	脂質	14.3g	15.2g
	炭水化物	11.6g	65.6g	炭水化物	19.5g	73.5g	炭水化物	13.9g	68.9g	炭水化物	14.8g	69.7g	炭水化物	17.0g	72.7g
	ナトリウム	770mg	935mg	ナトリウム	483mg	631mg	ナトリウム	652mg	904mg	ナトリウム	689mg	915mg	ナトリウム	650mg	876mg
	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	ホッケの幽庵焼	麦		豚生姜焼き丼の具	麦落		サワラのバジルオリーブ焼			ロールキャベツの赤ワイン煮	卵乳麦		白身魚の竜田揚	麦	
	ビーマンのおかか和え			白菜と麸の玉子とじ	卵麦		チンゲン菜とビーマンのソテー	乳麦		コーンバター	乳麦		ブロッコリー		
	鶏むね肉のキムチ炒め	麦		菜の花としめじの和え物	麦		麸と若芽のみぞれ煮	麦		菜の花のツナ炒め	卵乳麦か		高菜と大根の煮物	麦	
	さつま芋のからしマヨ	卵麦		★味噌汁（揚げ・白菜）			蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦か		バンバンジーサラダ	乳麦		野菜のピーナッツ和え	麦落	
	★味噌汁（白菜・なめこ）						★味噌汁（おつゆ麸・キャベツ）	麦		★すまし汁（椎茸・豆腐）	麦		★すまし汁（えのき・おつゆ麸）	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	201kcal	457kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	186kcal	450kcal	エネルギー	193kcal	447kcal	エネルギー	215kcal	471kcal
	たんぱく質	15.3g	20.4g	たんぱく質	14.5g	20.3g	たんぱく質	14.1g	19.7g	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	15.6g	20.7g
	脂質	6.9g	7.7g	脂質	9.9g	11.5g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	10.0g	10.7g
	炭水化物	16.9g	71.8g	炭水化物	17.8g	72.8g	炭水化物	12.7g	68.8g	炭水化物	19.4g	73.8g	炭水化物	15.8g	70.5g
	ナトリウム	635mg	862mg	ナトリウム	795mg	1022mg	ナトリウム	605mg	832mg	ナトリウム	924mg	1072mg	ナトリウム	783mg	930mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g
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	622kcal	1392kcal	エネルギー	659kcal	1435kcal	エネルギー	614kcal	1396kcal	エネルギー	650kcal	1427kcal	エネルギー	637kcal	1423kcal
	たんぱく質	39.6g	55.1g	たんぱく質	40.0g	55.9g	たんぱく質	39.9g	56.3g	たんぱく質	39.4g	55.4g	たんぱく質	39.8g	56.5g
	脂質	32.7g	35.6g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	31.5g	34.2g	脂質	33.0g	36.2g	脂質	31.8g	35.0g
	炭水化物	39.9g	203.7g	炭水化物	51.4g	215.0g	炭水化物	39.5g	205.8g	炭水化物	51.3g	215.6g	炭水化物	48.8g	214.5g
	ナトリウム	1976mg	2619mg	ナトリウム	1952mg	2553mg	ナトリウム	1864mg	2573mg	ナトリウム	2197mg	2799mg	ナトリウム	2126mg	2726mg
	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	4.7g	6.5g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.5g	6.9g
合計（間食込）	エネルギー	821kcal	1591kcal	エネルギー	860kcal	1636kcal	エネルギー	811kcal	1593kcal	エネルギー	849kcal	1626kcal	エネルギー	838kcal	1624kcal
	たんぱく質	47.5g	63.0g	たんぱく質	47.4g	63.3g	たんぱく質	47.6g	64.0g	たんぱく質	47.3g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.9g
	脂質	39.7g	42.6g	脂質	39.7g	42.9g	脂質	38.5g	41.2g	脂質	40.0g	43.2g	脂質	38.8g	42.0g
	炭水化物	68.1g	231.9g	炭水化物	80.3g	243.9g	炭水化物	67.3g	233.6g	炭水化物	79.5g	243.8g	炭水化物	77.7g	243.4g
	ナトリウム	2052mg	2695mg	ナトリウム	2029mg	2630mg	ナトリウム	1940mg	2649mg	ナトリウム	2273mg	2875mg	ナトリウム	2203mg	2803mg
	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	4.9g	6.7g	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.1g

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

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

お食事の作り方

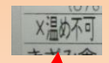


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

（カロリー1440kcal管理食）週間献立表

	10月12日（月）		10月13日（火）			10月14日（水）			10月15日（木）			10月16日（金）		
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	豚肉とめかぶの炒め物	麦	三井寺煮	麦		千草焼き	卵		鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦		厚焼玉子	卵麦	
	切干大根のコンソメ炒め	乳麦	小車麸煮	麦		ひき肉のエスニック炒め	乳麦		大豆とごぼうの煮物	麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	
	中華キャベツ	麦	コンニャクのあおさ炒め	麦		なすの中華風南蛮漬け	麦		スープキャベツ	乳麦		麸と若芽の酢の物	麦	
			大豆とトマトのマリネサラダ											
		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	160kcal	353kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	162kcal	355kcal
	たんぱく質	6.6g	9.9g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	8.4g	11.7g
	脂質	10.3g	10.8g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	7.5g	8.0g
	炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.0g	57.9g
	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	693mg	694mg
	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	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼		赤魚のカレー揚げ	麦		鶏肉のごま焼き	麦		鯖の磯辺焼	麦		豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦	
	ミックスソテー	乳麦	きのこソテー	乳麦		人参のレモン煮	乳麦		人参のきんぴら	麦		竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め	麦	
	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦		大根の柚香煮	麦		ひじきと挽肉の炒め物	乳麦		インゲンのごま和え	麦	
	若芽と油揚げのおひたし	麦	切干と人参のハリハリ	麦		人参のおかかサラダ	麦		カリフラワーのさっぱりサラダ	卵麦				
		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	272kcal	465kcal	エネルギー	260kcal	453kcal
	たんぱく質	17.7g	21.0g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	15.8g	19.1g
	脂質	15.5g	16.0g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	16.2g	16.7g	脂質	14.3g	14.8g
	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	17.0g	58.9g
	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	650mg	651mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	ホッケの幽庵焼	麦		豚生姜焼き丼の具	麦落		サワラのバジルオリーブ焼			ロールキャベツの赤ワイン煮	卵乳麦		白身魚の竜田揚	麦	
	ピーマンのおかか和え			白菜と麸の玉子とじ	卵麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦		コーンバター	乳麦		ブロッコリー		
	鶏むね肉のキムチ炒め	麦		菜の花としめじの和え物	麦		麸と若芽のみぞれ煮	麦		菜の花のツナ炒め	卵乳麦か		高菜と大根の煮物	麦	
	さつま芋のからしマヨ	卵麦					蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦か		バンバンジーサラダ	乳麦		野菜のピーナッツ和え	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
	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	215kcal	408kcal
	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	15.6g	18.9g
	脂質	6.9g	7.4g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	10.0g	10.5g
	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	15.8g	57.7g
	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	924mg	925mg	ナトリウム	783mg	784mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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	622kcal	1201kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal
	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	39.8g	49.7g
	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	33.0g	34.5g	脂質	31.8g	33.3g
	炭水化物	39.9g	165.6g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	39.5g	165.2g	炭水化物	51.3g	177.0g	炭水化物	48.8g	174.5g
	ナトリウム	1976mg	1979mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	1864mg	1867mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2126mg	2129mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計（間食込）	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal
	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.2g	57.1g
	脂質	39.7g	41.2g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	40.0g	41.5g	脂質	38.8g	40.3g
	炭水化物	68.1g	193.8g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	67.3g	193.0g	炭水化物	79.5g	205.2g	炭水化物	77.7g	203.4g
	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	1940mg	1943mg	ナトリウム	2273mg	2276mg	ナトリウム	2203mg	2206mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g

※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。



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注）味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

（たんぱく40g管理食）　週間献立表

	10月12日（月）		10月13日（火）		10月14日（水）		10月15日（木）		10月16日（金）	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	豚肉と厚揚げの煮物	麦	揚げ豆腐のおろしポン酢がけ	麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	厚焼玉子	卵麦	しんじょうのかに風あんかけ	卵麦か
	じゃがいもの塩昆布バター	乳	赤玉南瓜煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	揚げじゃがの煮っころがし	麦	春雨の甘酢炒め	麦
	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	さつま芋のマッシュサラダ	卵乳麦	インゲンとキャベツのツナマヨ和え	卵麦	マリーネサラダ	卵麦
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー 279kcal	522kcal	エネルギー 228kcal	471kcal	エネルギー 305kcal	548kcal	エネルギー 288kcal	531kcal	エネルギー 243kcal	486kcal
	たんぱく質 5.4g	9.5g	たんぱく質 5.6g	9.7g	たんぱく質 6.0g	10.1g	たんぱく質 8.4g	12.5g	たんぱく質 4.0g	8.1g
	脂質 19.4g	20.0g	脂質 9.4g	10.0g	脂質 11.6g	12.2g	脂質 16.2g	16.8g	脂質 13.6g	14.2g
	炭水化物 19.1g	71.9g	炭水化物 31.1g	83.9g	炭水化物 42.7g	95.5g	炭水化物 28.4g	81.2g	炭水化物 26.3g	79.1g
	ナトリウム 606mg	607mg	ナトリウム 441mg	442mg	ナトリウム 679mg	680mg	ナトリウム 634mg	635mg	ナトリウム 529mg	530mg
	カリウム 589mg	650mg	カリウム 599mg	660mg	カリウム 492mg	553mg	カリウム 476mg	537mg	カリウム 242mg	303mg
	リン 87mg	152mg	リン 93mg	158mg	リン 104mg	169mg	リン 133mg	198mg	リン 60mg	125mg
	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.1g	1.1g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.3g	1.3g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	鶏肉とニンニクの芽の炒め物	麦	おふくろカレーのルー	乳麦	豚肉ときのこのコチュジャン炒め	麦	クリーミーコロッケ	卵乳麦か	チキンのアイオリソース	卵乳麦
	ビリ辛担々ナス	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	切干大根煮	麦	人参シャトー	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦
	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	レインボー春雨	卵麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	野菜のバジルチーズ焼き	乳
							ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	切干の梅しそ和え	麦
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー 339kcal	582kcal	エネルギー 377kcal	620kcal	エネルギー 312kcal	555kcal	エネルギー 345kcal	588kcal	エネルギー 348kcal	591kcal
	たんぱく質 10.9g	15.0g	たんぱく質 11.3g	15.4g	たんぱく質 8.4g	12.5g	たんぱく質 6.5g	10.6g	たんぱく質 12.1g	16.2g
	脂質 22.6g	23.2g	脂質 24.3g	24.9g	脂質 21.6g	22.2g	脂質 19.8g	20.4g	脂質 22.7g	23.3g
	炭水化物 24.1g	76.9g	炭水化物 29.1g	81.9g	炭水化物 19.3g	72.1g	炭水化物 34.8g	87.6g	炭水化物 24.1g	76.9g
	ナトリウム 769mg	770mg	ナトリウム 745mg	746mg	ナトリウム 717mg	718mg	ナトリウム 698mg	699mg	ナトリウム 646mg	647mg
	カリウム 428mg	489mg	カリウム 621mg	682mg	カリウム 470mg	531mg	カリウム 234mg	295mg	カリウム 499mg	560mg
	リン 152mg	217mg	リン 158mg	223mg	リン 124mg	189mg	リン 71mg	136mg	リン 141mg	206mg
	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g
間食	◎黄桃（缶） 75g		◎パイナップル（缶） 75g		◎黄桃（缶） 75g		◎みかん（缶） 75g		◎黄桃（缶） 75g	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	サワラの竜田揚	麦	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	卵乳麦	ブリ田楽		ポークチャップ	乳	白身魚の中華風ソースかけ	麦
	甘酢あんかけ	麦	ぶきと人参の甘露煮	麦	法蓮草の煮びたし	麦	ナスの炒り煮	麦	人参のレモン煮	乳麦
	スイートおさつ		コーンサラダ	卵乳麦	野菜炒め	卵麦	若芽のごま酢和え	麦	小倉釜時	
	若芽と蒲鉾の和え物	麦			マカロニサラダ	卵麦			れんこんとひじきのサラダ	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 346kcal	589kcal	エネルギー 353kcal	596kcal	エネルギー 345kcal	588kcal	エネルギー 350kcal	593kcal	エネルギー 369kcal	612kcal
	たんぱく質 13.6g	17.7g	たんぱく質 8.9g	13.0g	たんぱく質 12.4g	16.5g	たんぱく質 10.8g	14.9g	たんぱく質 13.2g	17.3g
	脂質 12.4g	13.0g	脂質 26.1g	26.7g	脂質 21.9g	22.5g	脂質 21.4g	22.0g	脂質 17.8g	18.4g
	炭水化物 44.9g	97.7g	炭水化物 19.4g	72.2g	炭水化物 23.8g	76.6g	炭水化物 29.5g	82.3g	炭水化物 38.8g	91.6g
	ナトリウム 593mg	594mg	ナトリウム 747mg	748mg	ナトリウム 644mg	645mg	ナトリウム 794mg	795mg	ナトリウム 649mg	650mg
	カリウム 718mg	779mg	カリウム 490mg	551mg	カリウム 401mg	462mg	カリウム 573mg	634mg	カリウム 632mg	693mg
	リン 182mg	247mg	リン 118mg	183mg	リン 109mg	174mg	リン 163mg	228mg	リン 211mg	276mg
	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.7g	1.7g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー 964kcal	1693kcal	エネルギー 958kcal	1687kcal	エネルギー 962kcal	1691kcal	エネルギー 983kcal	1712kcal	エネルギー 960kcal	1689kcal
	たんぱく質 29.9g	42.2g	たんぱく質 25.8g	38.1g	たんぱく質 26.8g	39.1g	たんぱく質 25.7g	38.0g	たんぱく質 29.3g	41.6g
	脂質 54.4g	56.2g	脂質 59.8g	61.6g	脂質 55.1g	56.9g	脂質 57.4g	59.2g	脂質 54.1g	55.9g
	炭水化物 88.1g	246.5g	炭水化物 79.6g	238.0g	炭水化物 85.8g	244.2g	炭水化物 92.7g	251.1g	炭水化物 89.2g	247.6g
	ナトリウム 1968mg	1971mg	ナトリウム 1933mg	1936mg	ナトリウム 2040mg	2043mg	ナトリウム 2126mg	2129mg	ナトリウム 1824mg	1827mg
	カリウム 1735mg	1918mg	カリウム 1710mg	1893mg	カリウム 1363mg	1546mg	カリウム 1283mg	1466mg	カリウム 1373mg	1556mg
	リン 421mg	616mg	リン 369mg	564mg	リン 337mg	532mg	リン 367mg	562mg	リン 412mg	607mg
	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.6g	4.6g
合計（間食込）	エネルギー 1028kcal	1757kcal	エネルギー 1021kcal	1750kcal	エネルギー 1026kcal	1755kcal	エネルギー 1031kcal	1760kcal	エネルギー 1024kcal	1753kcal
	たんぱく質 30.3g	42.6g	たんぱく質 26.1g	38.4g	たんぱく質 27.2g	39.5g	たんぱく質 26.1g	38.4g	たんぱく質 29.7g	42.0g
	脂質 54.5g	56.3g	脂質 59.9g	61.7g	脂質 55.2g	57.0g	脂質 57.5g	59.3g	脂質 54.2g	56.0g
	炭水化物 103.6g	262.0g	炭水化物 94.8g	253.2g	炭水化物 101.3g	259.7g	炭水化物 104.2g	262.6g	炭水化物 104.7g	263.1g
	ナトリウム 1971mg	1974mg	ナトリウム 1934mg	1937mg	ナトリウム 2043mg	2046mg	ナトリウム 2129mg	2132mg	ナトリウム 1827mg	1830mg
	カリウム 1795mg	1978mg	カリウム 1767mg	1950mg	カリウム 1423mg	1606mg	カリウム 1339mg	1522mg	カリウム 1433mg	1616mg
	リン 428mg	623mg	リン 372mg	567mg	リン 344mg	539mg	リン 373mg	568mg	リン 419mg	614mg
	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.6g	4.6g

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

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

お食事の作り方

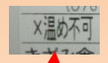


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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



④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印



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

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて
火をかけます。沸騰したら火を止めて
５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。

（たんぱく60g管理食）週間献立表

	10月12日（月）		10月13日（火）		10月14日（水）		10月15日（木）		10月16日（金）	
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	大根と鶏肉の味噌煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜笹かまぼこ	卵
	キャベツとザーサイ炒め		春雨と鶏肉の炒め煮	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	けんちん煮	麦
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	法蓮草のごま和え	乳麦	インゲンとキャベツのツナマヨ和え	卵麦	人参のおかかサラダ	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー 226kcal	516kcal	エネルギー 211kcal	501kcal	エネルギー 251kcal	541kcal	エネルギー 176kcal	466kcal	エネルギー 166kcal	456kcal
	たんぱく質 8.3g	13.2g	たんぱく質 8.0g	12.9g	たんぱく質 12.5g	17.4g	たんぱく質 10.8g	15.7g	たんぱく質 7.0g	11.9g
	脂質 16.2g	16.9g	脂質 10.1g	10.8g	脂質 13.1g	13.8g	脂質 7.4g	8.1g	脂質 8.6g	9.3g
	炭水化物 12.0g	74.9g	炭水化物 23.5g	86.4g	炭水化物 21.2g	84.1g	炭水化物 15.8g	78.7g	炭水化物 16.0g	78.9g
	ナトリウム 687mg	688mg	ナトリウム 718mg	719mg	ナトリウム 781mg	782mg	ナトリウム 640mg	641mg	ナトリウム 614mg	615mg
	カリウム 456mg	528mg	カリウム 253mg	325mg	カリウム 509mg	581mg	カリウム 481mg	553mg	カリウム 292mg	364mg
	リン 110mg	187mg	リン 96mg	173mg	リン 167mg	244mg	リン 167mg	244mg	リン 78mg	155mg
	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	豚たまキャベツ	卵乳麦	赤魚の磯辺焼	麦	ロールキャベツと彩り野菜のポトフ	卵乳麦	鱈の味噌バター焼	乳	鶏のスタミナ醤油焼き	麦
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	塩ゆでアスパラ		金時豆煮	麦	キャベツソテー	乳麦	コーンソテー	乳
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	ナスの挽肉炒め	乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	白菜と挽肉の旨煮	麦
			カボチャとハムのサラダ	卵乳麦			チキンアラビアータ	麦	中華サラダ	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 281kcal	571kcal	エネルギー 287kcal	577kcal	エネルギー 314kcal	604kcal	エネルギー 345kcal	635kcal	エネルギー 328kcal	618kcal
	たんぱく質 15.6g	20.5g	たんぱく質 15.1g	20.0g	たんぱく質 8.2g	13.1g	たんぱく質 17.3g	22.2g	たんぱく質 18.0g	22.9g
	脂質 16.9g	17.6g	脂質 17.3g	18.0g	脂質 14.6g	15.3g	脂質 22.3g	23.0g	脂質 18.8g	19.5g
	炭水化物 16.4g	79.3g	炭水化物 18.4g	81.3g	炭水化物 37.0g	99.9g	炭水化物 16.7g	79.6g	炭水化物 19.9g	82.8g
	ナトリウム 645mg	646mg	ナトリウム 633mg	634mg	ナトリウム 618mg	619mg	ナトリウム 701mg	702mg	ナトリウム 723mg	724mg
	カリウム 539mg	611mg	カリウム 515mg	587mg	カリウム 443mg	515mg	カリウム 411mg	483mg	カリウム 517mg	589mg
	リン 189mg	266mg	リン 181mg	258mg	リン 127mg	204mg	リン 211mg	288mg	リン 93mg	170mg
	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.8g	1.8g
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	ホッケの酒粕焼	麦	照焼チキン	麦	ブリのごま焼	麦	浴部胤煮	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦
	人参のレモン煮	乳麦	人参のきんぴら	麦	菜の花		じゃが芋とコーンのコンソメ味	乳麦	スパゲテー	乳麦
	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦	野菜のバジルチーズ焼き	乳	鶏肉のカレー煮	乳麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	大豆と人参の煮物	麦
	ポテトマサラダ	卵乳	キャベツと人参の浅漬け	麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦			切干と法蓮草のごまマヨネーズ	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 304kcal	594kcal	エネルギー 271kcal	561kcal	エネルギー 269kcal	559kcal	エネルギー 295kcal	585kcal	エネルギー 310kcal	600kcal
	たんぱく質 15.6g	20.5g	たんぱく質 16.2g	21.1g	たんぱく質 18.1g	23.0g	たんぱく質 10.4g	15.3g	たんぱく質 14.6g	19.5g
	脂質 13.7g	14.4g	脂質 14.6g	15.3g	脂質 13.8g	14.5g	脂質 15.1g	15.8g	脂質 15.4g	16.1g
	炭水化物 28.0g	90.9g	炭水化物 17.3g	80.2g	炭水化物 18.2g	81.1g	炭水化物 29.4g	92.3g	炭水化物 24.6g	87.5g
	ナトリウム 561mg	562mg	ナトリウム 585mg	586mg	ナトリウム 777mg	778mg	ナトリウム 650mg	651mg	ナトリウム 675mg	676mg
	カリウム 539mg	611mg	カリウム 662mg	734mg	カリウム 585mg	657mg	カリウム 563mg	635mg	カリウム 658mg	730mg
	リン 185mg	262mg	リン 128mg	205mg	リン 168mg	245mg	リン 136mg	213mg	リン 209mg	286mg
	食塩相当量 1.4g	1.4g	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 1.7g	1.7g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー 811kcal	1681kcal	エネルギー 769kcal	1639kcal	エネルギー 834kcal	1704kcal	エネルギー 816kcal	1686kcal	エネルギー 804kcal	1674kcal
	たんぱく質 39.5g	54.2g	たんぱく質 39.3g	54.0g	たんぱく質 38.8g	53.5g	たんぱく質 38.5g	53.2g	たんぱく質 39.6g	54.3g
	脂質 46.8g	48.9g	脂質 42.0g	44.1g	脂質 41.5g	43.6g	脂質 44.8g	46.9g	脂質 42.8g	44.9g
	炭水化物 56.4g	245.1g	炭水化物 59.2g	247.9g	炭水化物 76.4g	265.1g	炭水化物 61.9g	250.6g	炭水化物 60.5g	249.2g
	ナトリウム 1893mg	1896mg	ナトリウム 1936mg	1939mg	ナトリウム 2176mg	2179mg	ナトリウム 1991mg	1994mg	ナトリウム 2012mg	2015mg
	カリウム 1534mg	1750mg	カリウム 1430mg	1646mg	カリウム 1537mg	1753mg	カリウム 1455mg	1671mg	カリウム 1467mg	1683mg
	リン 484mg	715mg	リン 405mg	636mg	リン 462mg	693mg	リン 514mg	745mg	リン 380mg	611mg
	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.1g	5.1g
合計（間食込）	エネルギー 937kcal	1807kcal	エネルギー 897kcal	1767kcal	エネルギー 930kcal	1800kcal	エネルギー 944kcal	1814kcal	エネルギー 932kcal	1802kcal
	たんぱく質 40.1g	54.8g	たんぱく質 40.1g	54.8g	たんぱく質 39.6g	54.3g	たんぱく質 39.3g	54.0g	たんぱく質 40.4g	55.1g
	脂質 47.0g	49.1g	脂質 42.2g	44.3g	脂質 41.7g	43.8g	脂質 45.0g	47.1g	脂質 43.0g	45.1g
	炭水化物 86.9g	275.6g	炭水化物 90.1g	278.8g	炭水化物 99.4g	288.1g	炭水化物 92.8g	281.5g	炭水化物 91.4g	280.1g
	ナトリウム 1895mg	1898mg	ナトリウム 1942mg	1945mg	ナトリウム 2182mg	2185mg	ナトリウム 1997mg	2000mg	ナトリウム 2018mg	2021mg
	カリウム 1648mg	1864mg	カリウム 1550mg	1766mg	カリウム 1650mg	1866mg	カリウム 1575mg	1791mg	カリウム 1587mg	1803mg
	リン 490mg	721mg	リン 419mg	650mg	リン 474mg	705mg	リン 528mg	759mg	リン 394mg	625mg
	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.1g	5.1g

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

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

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注）味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

「やわらか普通食」　週間献立表

	10月12日(月)			10月13日(火)			10月14日(水)			10月15日(木)			10月16日(金)		
朝食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	ひき肉と里芋の味噌煮		乳麦	厚焼玉子		卵麦	厚揚げときのこのおろし煮		麦	スクランブルエッグ		卵乳	高野豆腐と法蓮草の含め煮		麦
	切干大根煮		麦	蒸し鶏と春雨の中華煮		乳麦	ひじきと大根菜のツナ炒め		麦	ポテトチキン		卵乳麦	キャベツと魚肉ソーセージのソテー		麦
	法蓮草とハムのマリーネ		卵乳麦	ーロナスのオランダ煮		麦	カリフラワーの甘酢漬け			キャロットラペ		麦	一夜漬(白菜人参)		麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	129kcal	401kcal	エネルギー	200kcal	468kcal	エネルギー	111kcal	383kcal	エネルギー	218kcal	489kcal	エネルギー	92kcal	365kcal
	蛋白質	6.7g	12.7g	蛋白質	6.9g	12.5g	蛋白質	5.5g	11.8g	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	5.6g	11.7g
	脂 質	3.3g	4.3g	脂 質	12.8g	13.7g	脂 質	4.1g	5.1g	脂 質	13.9g	14.8g	脂 質	4.6g	5.6g
	炭水化物	19.8g	76.6g	炭水化物	15.3g	72.1g	炭水化物	13.8g	71.0g	炭水化物	16.9g	74.0g	炭水化物	8.6g	65.8g
	ナトリウム	765mg	1206mg	ナトリウム	476mg	920mg	ナトリウム	482mg	923mg	ナトリウム	439mg	881mg	ナトリウム	660mg	1103mg
	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★生姜ごはん			★やわらかごはん180g		
	鯖の磯辺焼		麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ		卵乳麦	鶏のちゃんちゃん焼き		麦	ホッケのごま焼		麦	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め		麦
	さっぱりキャベツのレモン風味			豚肉とキャベツのごま風味炒め		卵麦か	ジャガ玉煮		卵麦	菜の花			切干と挽肉のオイスター炒め		麦
	豆腐のかに風あんかけ		卵麦か	フレンチマカロニ		卵乳麦	切干大根と枝豆の中華和え		麦	金時豆煮		麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落
	ひじきとごぼうのナムル		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け			★味噌汁		麦
	★味噌汁		麦							★味噌汁		麦			
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	256kcal	528kcal	エネルギー	285kcal	558kcal	エネルギー	176kcal	454kcal	エネルギー	196kcal	511kcal	エネルギー	212kcal	488kcal
	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	8.4g	14.6g	蛋白質	9.3g	15.6g	蛋白質	15.5g	22.6g	蛋白質	10.8g	17.3g
	脂 質	16.7g	17.6g	脂 質	17.3g	18.3g	脂 質	6.9g	8.6g	脂 質	3.4g	6.1g	脂 質	8.7g	10.4g
	炭水化物	12.7g	70.4g	炭水化物	23.4g	80.7g	炭水化物	18.3g	75.2g	炭水化物	26.0g	88.6g	炭水化物	22.3g	78.8g
	ナトリウム	607mg	1049mg	ナトリウム	947mg	1389mg	ナトリウム	820mg	1262mg	ナトリウム	581mg	1596mg	ナトリウム	740mg	1206mg
	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.5g	4.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g
夕食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	タンドリーチキン		卵	白身魚の味噌煮			やわらかメンチカツ		卵乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て		卵乳麦	とんかつ		卵麦
	ピーマンソテー		卵乳麦	人参のきな粉和え		麦	キャベツのコンソメ煮		乳麦	人参グラッセ		乳麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー		乳麦
	南瓜の柚子そぼろあん		麦	鶏そぼろと大豆の煮物		麦	ネギ味噌炒め		麦	なすのミートソース煮		乳麦	ひじきと大豆の煮物		麦
	枝豆とコーンのサラダ		麦	麩と若芽の酢の物		麦	和風スパゲティ		麦	ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦	キャベツの白ドレ和え		卵麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	262kcal	544kcal	エネルギー	190kcal	460kcal	エネルギー	366kcal	633kcal	エネルギー	255kcal	520kcal	エネルギー	316kcal	582kcal
	蛋白質	12.7g	19.2g	蛋白質	19.9g	25.6g	蛋白質	13.1g	19.0g	蛋白質	5.9g	11.8g	蛋白質	13.0g	18.7g
	脂 質	13.4g	15.1g	脂 質	3.8g	4.7g	脂 質	19.3g	20.2g	脂 質	17.5g	18.4g	脂 質	20.3g	21.2g
	炭水化物	22.3g	79.9g	炭水化物	18.2g	75.0g	炭水化物	34.8g	91.3g	炭水化物	19.2g	75.6g	炭水化物	20.6g	77.0g
	ナトリウム	668mg	1110mg	ナトリウム	1001mg	1442mg	ナトリウム	1080mg	1524mg	ナトリウム	717mg	1183mg	ナトリウム	637mg	1079mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g
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	647kcal	1473kcal	エネルギー	675kcal	1486kcal	エネルギー	653kcal	1470kcal	エネルギー	669kcal	1520kcal	エネルギー	620kcal	1435kcal
	蛋白質	31.5g	49.7g	蛋白質	35.2g	52.7g	蛋白質	27.9g	46.4g	蛋白質	28.1g	46.8g	蛋白質	29.4g	47.7g
	脂 質	33.4g	37.0g	脂 質	33.9g	36.7g	脂 質	30.3g	33.9g	脂 質	34.8g	39.3g	脂 質	33.6g	37.2g
	炭水化物	54.8g	226.9g	炭水化物	56.9g	227.8g	炭水化物	66.9g	237.5g	炭水化物	62.1g	238.2g	炭水化物	51.5g	221.6g
	ナトリウム	2040mg	3365mg	ナトリウム	2424mg	3751mg	ナトリウム	2382mg	3709mg	ナトリウム	1737mg	3660mg	ナトリウム	2037mg	3388mg
	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	4.4g	9.3g	食塩相当量	5.2g	8.6g

★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。

お食事の作り方

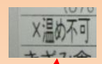


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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

	10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	厚焼玉子	卵麦	厚揚げときのこのおろし煮	麦	スクランブルエッグ	卵乳	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦
	切干大根煮	麦	蒸し鶏と春雨の中華煮	乳麦	ひじきと大根菜のツナ炒め	麦	ポテトチキン	卵乳麦	キャベツと魚肉ソーセージのソテー	麦
	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	ーロナスのオランダ煮	麦	カリフラワーの甘酢漬け		キャロットラペ	麦	ー夜漬(白菜人参)	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 129kcal	288kcal	エネルギー 200kcal	359kcal	エネルギー 111kcal	270kcal	エネルギー 218kcal	377kcal	エネルギー 92kcal	251kcal
	蛋白質 6.7g	10.4g	蛋白質 6.9g	10.6g	蛋白質 5.5g	9.2g	蛋白質 6.7g	10.4g	蛋白質 5.6g	9.3g
	脂 質 3.3g	4.0g	脂 質 12.8g	13.5g	脂 質 4.1g	4.8g	脂 質 13.9g	14.6g	脂 質 4.6g	5.3g
	炭水化物 19.8g	52.8g	炭水化物 15.3g	48.3g	炭水化物 13.8g	46.8g	炭水化物 16.9g	49.9g	炭水化物 8.6g	41.6g
	ナトリウム 765mg	1205mg	ナトリウム 476mg	916mg	ナトリウム 482mg	922mg	ナトリウム 439mg	879mg	ナトリウム 660mg	1100mg
	食塩相当量 1.9g	3.1g	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 1.1g	2.2g	食塩相当量 1.7g	2.8g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鯖の磯辺焼	麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	ホッケのごま焼	麦	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め	麦
	さっぱりキャベツのレモン風味		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	ジャガ玉煮	卵麦	菜の花		切干と挽肉のオイスター炒め	麦
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	フレンチマカロニ	卵乳麦	切干大根と枝豆の中華和え	麦	金時豆煮	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落
	ひじきとごぼうのナムル	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け		★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦					★味噌汁	麦		
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 256kcal	415kcal	エネルギー 285kcal	444kcal	エネルギー 176kcal	335kcal	エネルギー 196kcal	355kcal	エネルギー 212kcal	371kcal
	蛋白質 12.1g	15.8g	蛋白質 8.4g	12.1g	蛋白質 9.3g	13.0g	蛋白質 15.5g	19.2g	蛋白質 10.8g	14.5g
	脂 質 16.7g	17.4g	脂 質 17.3g	18.0g	脂 質 6.9g	7.6g	脂 質 3.4g	4.1g	脂 質 8.7g	9.4g
	炭水化物 12.7g	45.7g	炭水化物 23.4g	56.4g	炭水化物 18.3g	51.3g	炭水化物 26.0g	59.0g	炭水化物 22.3g	55.3g
	ナトリウム 607mg	1047mg	ナトリウム 947mg	1387mg	ナトリウム 820mg	1260mg	ナトリウム 581mg	1021mg	ナトリウム 740mg	1180mg
	食塩相当量 1.5g	2.7g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 1.9g	3.0g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	タンドリーチキン	卵	白身魚の味噌煮		やわらかメンチカツ	卵乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	とんかつ	卵麦
	ピーマンソテー	卵乳麦	人参のきな粉和え	麦	キャベツのコンソメ煮	乳麦	人参グラッセ	乳麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦
	南瓜の柚子そぼろあん	麦	鶏そぼろと大豆の煮物	麦	ネギ味噌炒め	麦	なすのミートソース煮	乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦
	枝豆とコーンのサラダ	麦	麩と若芽の酢の物	麦	和風スパゲティ	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 262kcal	421kcal	エネルギー 190kcal	349kcal	エネルギー 366kcal	525kcal	エネルギー 255kcal	414kcal	エネルギー 316kcal	475kcal
	蛋白質 12.7g	16.4g	蛋白質 19.9g	23.6g	蛋白質 13.1g	16.8g	蛋白質 5.9g	9.6g	蛋白質 13.0g	16.7g
	脂 質 13.4g	14.1g	脂 質 3.8g	4.5g	脂 質 19.3g	20.0g	脂 質 17.5g	18.2g	脂 質 20.3g	21.0g
	炭水化物 22.3g	55.3g	炭水化物 18.2g	51.2g	炭水化物 34.8g	67.8g	炭水化物 19.2g	52.2g	炭水化物 20.6g	53.6g
	ナトリウム 668mg	1108mg	ナトリウム 1001mg	1441mg	ナトリウム 1080mg	1520mg	ナトリウム 717mg	1157mg	ナトリウム 637mg	1077mg
	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 2.5g	3.7g	食塩相当量 2.7g	3.9g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.6g	2.7g
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 647kcal	1124kcal	エネルギー 675kcal	1152kcal	エネルギー 653kcal	1130kcal	エネルギー 669kcal	1146kcal	エネルギー 620kcal	1097kcal
	蛋白質 31.5g	42.6g	蛋白質 35.2g	46.3g	蛋白質 27.9g	39.0g	蛋白質 28.1g	39.2g	蛋白質 29.4g	40.5g
	脂 質 33.4g	35.5g	脂 質 33.9g	36.0g	脂 質 30.3g	32.4g	脂 質 34.8g	36.9g	脂 質 33.6g	35.7g
	炭水化物 54.8g	153.8g	炭水化物 56.9g	155.9g	炭水化物 66.9g	165.9g	炭水化物 62.1g	161.1g	炭水化物 51.5g	150.5g
	ナトリウム 2040mg	3360mg	ナトリウム 2424mg	3744mg	ナトリウム 2382mg	3702mg	ナトリウム 1737mg	3057mg	ナトリウム 2037mg	3357mg
	食塩相当量 5.1g	8.6g	食塩相当量 6.1g	9.5g	食塩相当量 6.0g	9.4g	食塩相当量 4.4g	7.7g	食塩相当量 5.2g	8.5g

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

お食事の作り方

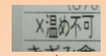


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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



④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印



⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて
火をかけます。沸騰したら火を止めて
５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。

「ムース食」　週間献立表

	10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	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	卵乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	温泉玉子	卵麦
	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	麦	メンマの中華和え	乳麦か	ふきの煮物	乳麦
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 132kcal	309kcal	エネルギー 91kcal	268kcal	エネルギー 100kcal	277kcal	エネルギー 137kcal	314kcal	エネルギー 119kcal	296kcal
	蛋白質 3.9g	7.6g	蛋白質 2.9g	6.6g	蛋白質 1.8g	5.5g	蛋白質 4.1g	7.8g	蛋白質 4.6g	8.3g
	脂 質 6.9g	7.6g	脂 質 3.1g	3.8g	脂 質 5.4g	6.1g	脂 質 6.6g	7.3g	脂 質 6.3g	7.0g
	炭水化物 13.3g	51.4g	炭水化物 14.1g	52.2g	炭水化物 12.5g	50.6g	炭水化物 15.4g	53.5g	炭水化物 10.7g	48.8g
	ナトリウム 602mg	1124mg	ナトリウム 462mg	984mg	ナトリウム 504mg	1026mg	ナトリウム 726mg	1248mg	ナトリウム 612mg	1134mg
	食塩相当量 1.5g	2.9g	食塩相当量 1.2g	2.5g	食塩相当量 1.3g	2.6g	食塩相当量 1.8g	3.2g	食塩相当量 1.6g	2.9g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	とんかつ	卵乳麦	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦
	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	卵乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	大根煮	乳麦
	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	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 203kcal	380kcal	エネルギー 207kcal	384kcal	エネルギー 156kcal	333kcal	エネルギー 162kcal	339kcal	エネルギー 154kcal	331kcal
	蛋白質 5.6g	9.3g	蛋白質 8.6g	12.3g	蛋白質 6.9g	10.6g	蛋白質 9.2g	12.9g	蛋白質 5.8g	9.5g
	脂 質 10.6g	11.3g	脂 質 9.5g	10.2g	脂 質 7.0g	7.7g	脂 質 6.8g	7.5g	脂 質 6.5g	7.2g
	炭水化物 21.5g	59.6g	炭水化物 20.8g	58.9g	炭水化物 17.4g	55.5g	炭水化物 15.5g	53.6g	炭水化物 17.4g	55.5g
	ナトリウム 846mg	1368mg	ナトリウム 967mg	1489mg	ナトリウム 760mg	1282mg	ナトリウム 870mg	1392mg	ナトリウム 811mg	1333mg
	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 2.5g	3.8g	食塩相当量 1.9g	3.3g	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 2.1g	3.4g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	鶏の照焼	乳麦	白身のおろし煮	乳麦
	油揚と菜の花の煮物	麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	金時豆の煮物	乳麦	昆布煮豆	乳麦
	若芽のゴマ酢和え	麦	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦	菜の花の辛子和え	乳麦	若竹煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 196kcal	373kcal	エネルギー 188kcal	365kcal	エネルギー 224kcal	401kcal	エネルギー 172kcal	349kcal	エネルギー 205kcal	382kcal
	蛋白質 4.7g	8.4g	蛋白質 6.9g	10.6g	蛋白質 8.7g	12.4g	蛋白質 9.4g	13.1g	蛋白質 12.0g	15.7g
	脂 質 10.2g	10.9g	脂 質 9.9g	10.6g	脂 質 11.2g	11.9g	脂 質 6.4g	7.1g	脂 質 9.2g	9.9g
	炭水化物 20.5g	58.6g	炭水化物 16.5g	54.6g	炭水化物 21.6g	59.7g	炭水化物 21.2g	59.3g	炭水化物 19.0g	57.1g
	ナトリウム 768mg	1290mg	ナトリウム 855mg	1377mg	ナトリウム 882mg	1404mg	ナトリウム 711mg	1233mg	ナトリウム 942mg	1464mg
	食塩相当量 2.0g	3.3g	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 2.2g	3.6g	食塩相当量 1.8g	3.1g	食塩相当量 2.4g	3.7g
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 531kcal	1062kcal	エネルギー 486kcal	1017kcal	エネルギー 480kcal	1011kcal	エネルギー 471kcal	1002kcal	エネルギー 478kcal	1009kcal
	蛋白質 14.2g	25.3g	蛋白質 18.4g	29.5g	蛋白質 17.4g	28.5g	蛋白質 22.7g	33.8g	蛋白質 22.4g	33.5g
	脂 質 27.7g	29.8g	脂 質 22.5g	24.6g	脂 質 23.6g	25.7g	脂 質 19.8g	21.9g	脂 質 22.0g	24.1g
	炭水化物 55.3g	169.6g	炭水化物 51.4g	165.7g	炭水化物 51.5g	165.8g	炭水化物 52.1g	166.4g	炭水化物 47.1g	161.4g
	ナトリウム 2216mg	3782mg	ナトリウム 2284mg	3850mg	ナトリウム 2146mg	3712mg	ナトリウム 2307mg	3873mg	ナトリウム 2365mg	3931mg
	食塩相当量 5.7g	9.7g	食塩相当量 5.9g	9.8g	食塩相当量 5.4g	9.5g	食塩相当量 5.8g	9.8g	食塩相当量 6.1g	10.0g

★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

⑤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