（カロリー1600kcal管理食）週間献立表

	10月26日（月）			10月27日（火）			10月28日（水）			10月29日（木）			10月30日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦		千草焼き	卵		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		がんもどきの含め煮	麦		しんじょうの柚子あん	卵麦	
	レンコンとフキの煮物	麦		五色煮豆	卵麦		コンニャクの辛味炒め	乳麦落		チキンアラビアータ	麦		鶏むね肉のキムチ炒め	麦	
	ブロッコリーのゴマ和え	乳麦		法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦		れんこんサラダ	卵麦		野菜の三杯酢	麦		菜の花のおひたし	麦	
	★すまし汁（錦糸玉子・若芽）	卵麦		★味噌汁（若芽・白菜）			★すまし汁（若芽・おつゆ麸）	麦		★味噌汁（揚げ・しめじ）			★味噌汁（おつゆ麸・キャベツ）	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	128kcal	387kcal	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	6.1g	11.4g	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	5.4g	6.7g	脂質	5.5g	6.3g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	7.8g	8.7g
	炭水化物	15.8g	70.3g	炭水化物	15.0g	70.0g	炭水化物	11.6g	66.8g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	12.2g	68.3g
	ナトリウム	671mg	861mg	ナトリウム	602mg	854mg	ナトリウム	603mg	775mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	691mg	918mg
	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.5g	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		
	サワラの西京焼			豚肉と野菜の中華炒め	麦か		フリの照焼	麦		鶏のごまタレ煮	麦		厚揚げ入り八宝菜	麦か	
	法蓮草の煮びたし	麦		鶏肉とごぼうの味噌煮込み	麦		塩ゆでアスパラ			菜の花			鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦		野菜の生姜醤油漬け	麦		ひじきと挽肉の炒め物	乳麦		厚揚げとふきの煮物	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
	ナスのおろし和え	麦		★すまし汁（えのき・おつゆ麸）	麦		切干大根の柚子胡椒ナムル	麦		ギャロットラペ	麦		★味噌汁（揚げ・白菜）		
	★すまし汁（豆腐・えのき）	麦					★味噌汁（巻麸・揚げ）	麦		★すまし汁（椎茸・豆腐）	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	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	207kcal	474kcal
	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	12.7g	18.5g
	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	11.0g	12.6g
	炭水化物	13.9g	67.9g	炭水化物	17.7g	72.4g	炭水化物	13.4g	69.2g	炭水化物	17.9g	72.3g	炭水化物	15.2g	70.2g
	ナトリウム	817mg	965mg	ナトリウム	848mg	995mg	ナトリウム	852mg	1078mg	ナトリウム	715mg	863mg	ナトリウム	719mg	946mg
	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g
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			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏肉と大根のオイスターバター炒め	乳麦		ホッケの磯辺焼	麦		鶏肉の塩こうじ焼	麦		アジのカレー焼	麦		鶏の幽庵焼き	麦	
	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦		インゲンソテー	乳麦		スパゾテー	乳麦		ヒーマンソテー	卵乳麦		ミックスソテー	乳麦	
	菜の花と人参の白和え	麦		揚げと人参の煮びたし	麦		中華うま煮	卵乳麦か		ごぼう大豆	麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦	
	★味噌汁（揚げ・なめこ）			キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦		カリフラワーのピクルス			インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		若芽と油揚げのおひたし	麦	
				★味噌汁（豆腐・巻麸）	麦		★味噌汁（豆腐・小松菜）			★味噌汁（巻麸・キャベツ）	麦		★すまし汁（錦糸玉子・えのき）	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	223kcal	489kcal	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	254kcal	513kcal
	たんぱく質	16.7g	22.5g	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	16.7g	21.8g
	脂質	10.8g	12.4g	脂質	12.5g	13.6g	脂質	13.8g	14.8g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	12.3g	13.6g
	炭水化物	14.7g	69.6g	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	15.8g	69.8g
	ナトリウム	775mg	1001mg	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	696mg	861mg
	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	1.8g	2.2g
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	614kcal	1393kcal	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	615kcal	1405kcal
	たんぱく質	39.5g	55.6g	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	39.0g	55.5g
	脂質	31.6g	35.3g	脂質	29.4g	32.0g	脂質	32.6g	36.0g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	31.1g	34.9g
	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	43.2g	208.3g
	ナトリウム	2267mg	2831mg	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	2106mg	2725mg
	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	5.4g	6.9g
合計（間食込）	エネルギー	811kcal	1590kcal	エネルギー	829kcal	1608kcal	エネルギー	819kcal	1610kcal	エネルギー	833kcal	1617kcal	エネルギー	812kcal	1602kcal
	たんぱく質	47.2g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.4g	たんぱく質	46.9g	64.1g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	46.7g	63.2g
	脂質	38.6g	42.3g	脂質	36.5g	39.1g	脂質	39.6g	43.0g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	38.1g	41.9g
	炭水化物	72.2g	235.6g	炭水化物	79.8g	245.4g	炭水化物	67.7g	233.9g	炭水化物	79.8g	245.2g	炭水化物	71.0g	236.1g
	ナトリウム	2339mg	2903mg	ナトリウム	2208mg	2834mg	ナトリウム	2223mg	2851mg	ナトリウム	2294mg	2895mg	ナトリウム	2182mg	2801mg
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	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。



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26日（月）		10月27日（火）		10月28日（水）		10月29日（木）		10月30日（金）	
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	千草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	しんじょうの柚子あん	卵麦
	レンコンとフキの煮物	麦	五色煮豆	卵麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	チキンアラビアータ	麦	鶏むね肉のキムチ炒め	麦
	ブロッコリーのゴマ和え	乳麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	れんこんサラダ	卵麦	野菜の三杯酢	麦	菜の花のおひたし	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 128kcal	321kcal	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 6.1g	9.4g	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 5.4g	5.9g	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 15.8g	57.7g	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 671mg	672mg	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		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	サワラの西京焼		豚肉と野菜の中華炒め	麦か	フリの照焼	麦	鶏のごまタレ煮	麦	厚揚げ入り八宝菜	麦か
	法蓮草の煮びたし	麦	鶏肉とごぼうの味噌煮込み	麦	塩ゆでアスパラ		菜の花		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	野菜の生姜醤油漬け	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	厚揚げとふきの煮物	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落
	ナスのおろし和え	麦			切干大根の柚子胡椒ナムル	麦	ギャロットラペ	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 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 207kcal	400kcal
	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 12.7g	16.0g
	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 11.0g	11.5g
	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 15.2g	57.1g
	ナトリウム 817mg	818mg	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 719mg	720mg
	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 1.8g	1.8g
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		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	鶏肉と大根のオイスターバター炒め	乳麦	ホッケの磯辺焼	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジのカレー焼	麦	鶏の幽庵焼き	麦
	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	インゲンソテー	乳麦	スパソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ミックスソテー	乳麦
	菜の花と人参の白和え	麦	揚げと人参の煮びたし	麦	中華うま煮	卵乳麦か	ごぼう大豆	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦
			キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	カリフラワーのピクルス		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし	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 223kcal	416kcal	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 254kcal	447kcal
	たんぱく質 16.7g	20.0g	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 16.7g	20.0g
	脂質 10.8g	11.3g	脂質 12.5g	13.0g	脂質 13.8g	14.3g	脂質 9.9g	10.4g	脂質 12.3g	12.8g
	炭水化物 14.7g	56.6g	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 15.8g	57.7g
	ナトリウム 775mg	776mg	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 696mg	697mg
	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 1.8g	1.8g
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 614kcal	1193kcal	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 615kcal	1194kcal
	たんぱく質 39.5g	49.4g	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 39.0g	48.9g
	脂質 31.6g	33.1g	脂質 29.4g	30.9g	脂質 32.6g	34.1g	脂質 30.6g	32.1g	脂質 31.1g	32.6g
	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 43.2g	168.9g
	ナトリウム 2267mg	2270mg	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 2106mg	2109mg
	食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.4g	5.4g
合計（間食込）	エネルギー 811kcal	1390kcal	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 812kcal	1391kcal
	たんぱく質 47.2g	57.1g	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 46.7g	56.6g
	脂質 38.6g	40.1g	脂質 36.5g	38.0g	脂質 39.6g	41.1g	脂質 37.6g	39.1g	脂質 38.1g	39.6g
	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 71.0g	196.7g
	ナトリウム 2339mg	2342mg	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 2182mg	2185mg
	食塩相当量 5.9g	5.9g	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 5.6g	5.6g

※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

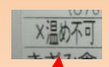


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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る事が出来ます。

（たんぱく40g管理食）　週間献立表

	10月26日（月）		10月27日（火）		10月28日（水）		10月29日（木）		10月30日（金）	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	目玉焼き	卵	豆腐ステーキ	卵	ひとくちがんも煮	麦	豆腐のツナあんかけ	麦	ナスと豚肉の味噌絡め	麦落
	春雨の甘酢炒め	麦	麩の野菜あんかけ	麦	里芋の和風クリーム煮	乳麦	ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦
	さっぱりポテトサラダ	卵	さつま芋サラダ	卵乳麦	春雨のサラダ	卵	ポテトサラダ	卵乳	オクラの柚子胡椒和え	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 283kcal	526kcal	エネルギー 246kcal	489kcal	エネルギー 260kcal	503kcal	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 4.1g	8.2g	たんぱく質 6.2g	10.3g	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 14.5g	15.1g	脂質 16.7g	17.3g	脂質 17.0g	17.6g	脂質 21.9g	22.5g
	炭水化物 25.8g	78.6g	炭水化物 24.7g	77.5g	炭水化物 19.8g	72.6g	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 530mg	531mg	ナトリウム 546mg	547mg	ナトリウム 501mg	502mg	ナトリウム 693mg	694mg
	カリウム 313mg	374mg	カリウム 359mg	420mg	カリウム 290mg	351mg	カリウム 417mg	478mg	カリウム 291mg	352mg
	リン 107mg	172mg	リン 61mg	126mg	リン 110mg	175mg	リン 92mg	157mg	リン 84mg	149mg
	食塩相当量 1.0g	1.0g	食塩相当量 1.3g	1.4g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.8g	1.8g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	豚肉のおろし煮	麦	浴部嵐煮	麦	酢豚	乳麦	さわらの醤油焼	卵麦	鶏のカレー照煮込み	麦
	ピリ辛担々ナス	麦	きのこのきんぴら	麦	野菜のオイスター炒め	麦	人参のきんぴら	麦	人参のレモン煮	乳麦
	三色野菜ナムル	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	えびポテトサラダ	卵乳麦え	蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦	野菜炒め	卵麦
							コールスローサラダ	卵乳麦	青のりポテトサラダ	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 316kcal	559kcal	エネルギー 412kcal	655kcal	エネルギー 375kcal	618kcal	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 12.7g	16.8g	たんぱく質 9.8g	13.9g	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 21.6g	22.2g	脂質 18.2g	18.8g	脂質 21.2g	21.8g	脂質 19.6g	20.2g
	炭水化物 13.0g	65.8g	炭水化物 38.6g	91.4g	炭水化物 41.6g	94.4g	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 670mg	671mg	ナトリウム 807mg	808mg	ナトリウム 636mg	637mg	ナトリウム 759mg	760mg
	カリウム 495mg	556mg	カリウム 416mg	477mg	カリウム 575mg	636mg	カリウム 590mg	651mg	カリウム 506mg	567mg
	リン 139mg	204mg	リン 178mg	243mg	リン 149mg	214mg	リン 162mg	227mg	リン 136mg	201mg
	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.9g	1.9g
間食	◎黄桃（缶） 75g		◎みかん（缶） 75g		◎パイナップル（缶） 75g		◎黄桃（缶） 75g		◎パイナップル（缶） 75g	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	白身フライ	麦	豚肉のお好み焼風	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	チキンピカタ	卵麦	白身魚の梅タレがけ	麦
	人参シャトー	麦	切干大根のおから煮	麦	パジルマカロニ	麦	トマトソース		ふきのきんぴら	麦
	里芋と小松菜のとろみ煮	麦	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	ナスの油炒め	麦	切干大根煮	麦	白菜の煮びたし	麦
	コーンクリームマカロニ	乳麦			キャベツのピーナッツ和え	麦落	コーンサラダ	卵乳麦	スパゲティサラダ	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 374kcal	617kcal	エネルギー 327kcal	570kcal	エネルギー 332kcal	575kcal	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 8.6g	12.7g	たんぱく質 9.8g	13.9g	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 24.2g	24.8g	脂質 18.2g	18.8g	脂質 21.2g	21.8g	脂質 18.3g	18.9g
	炭水化物 37.7g	90.5g	炭水化物 18.8g	71.6g	炭水化物 30.1g	82.9g	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 833mg	834mg	ナトリウム 765mg	766mg	ナトリウム 722mg	723mg	ナトリウム 638mg	639mg
	カリウム 403mg	464mg	カリウム 506mg	567mg	カリウム 552mg	613mg	カリウム 422mg	483mg	カリウム 448mg	509mg
	リン 133mg	198mg	リン 114mg	179mg	リン 147mg	212mg	リン 135mg	200mg	リン 195mg	260mg
	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g	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 973kcal	1702kcal	エネルギー 985kcal	1714kcal	エネルギー 967kcal	1696kcal	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 25.4g	37.7g	たんぱく質 25.8g	38.1g	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 60.3g	62.1g	脂質 53.1g	54.9g	脂質 59.4g	61.2g	脂質 59.8g	61.6g
	炭水化物 76.5g	234.9g	炭水化物 82.1g	240.5g	炭水化物 91.5g	249.9g	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 2033mg	2036mg	ナトリウム 2118mg	2121mg	ナトリウム 1859mg	1862mg	ナトリウム 2090mg	2093mg
	カリウム 1211mg	1394mg	カリウム 1281mg	1464mg	カリウム 1417mg	1600mg	カリウム 1429mg	1612mg	カリウム 1245mg	1428mg
	リン 379mg	574mg	リン 353mg	548mg	リン 406mg	601mg	リン 389mg	584mg	リン 415mg	610mg
	食塩相当量 4.6g	4.6g	食塩相当量 5.1g	5.2g	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
合計（間食込）	エネルギー 1037kcal	1766kcal	エネルギー 1033kcal	1762kcal	エネルギー 1030kcal	1759kcal	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 25.8g	38.1g	たんぱく質 26.1g	38.4g	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 60.4g	62.2g	脂質 53.2g	55.0g	脂質 59.5g	61.3g	脂質 59.9g	61.7g
	炭水化物 92.0g	250.4g	炭水化物 93.6g	252.0g	炭水化物 106.7g	265.1g	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 2036mg	2039mg	ナトリウム 2119mg	2122mg	ナトリウム 1862mg	1865mg	ナトリウム 2091mg	2094mg
	カリウム 1271mg	1454mg	カリウム 1337mg	1520mg	カリウム 1474mg	1657mg	カリウム 1489mg	1672mg	カリウム 1302mg	1485mg
	リン 386mg	581mg	リン 359mg	554mg	リン 409mg	604mg	リン 396mg	591mg	リン 418mg	613mg
	食塩相当量 4.6g	4.6g	食塩相当量 5.1g	5.2g	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

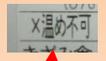


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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26日（月）		10月27日（火）		10月28日（水）		10月29日（木）		10月30日（金）	
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	揚げ豆腐のとろろがけ	麦	鶏ごぼう	麦	目玉焼き	卵	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	しんじょうのかに風あんかけ	卵麦か
	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	高菜と大根の煮物	麦	チキンアラビアータ	麦	コンニャクのあおさ炒め	麦	ブロッコリーの玉子とじ	卵麦
	オクラと卵のあっさり和え	卵麦	キャベツとツナのレモンマヨ	卵麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	白菜と昆布のナムル		ひじきのごまマヨ和え	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	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	203kcal / 493kcal
	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	6.6g / 11.5g
	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	14.6g / 15.3g
	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	11.6g / 74.5g
	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	663mg / 664mg
	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	265mg / 337mg
	リン	113mg / 190mg	リン	141mg / 218mg	リン	112mg / 189mg	リン	153mg / 230mg	リン	95mg / 172mg
	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
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	鯖の照焼	麦	豚肉と野菜のトマト炒め		白身魚の梅タレがけ	麦	鶏肉の酒粕焼		アジの磯辺焼	麦
	キャベツソテー	乳麦	春雨のおかかマヨ炒め	卵麦	ミックスソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	塩ゆでアスパラ	
	揚ナスの煮物	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	キャベツの土佐煮	麦	大豆と人参の煮物	麦
	切干大根の洋風サラダ	卵乳麦			じゃがいもののり塩炒め	乳	マカロニサラダ	卵麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	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	272kcal / 562kcal	エネルギー	299kcal / 589kcal	エネルギー	309kcal / 599kcal	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	15.3g / 20.2g	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	15.6g / 16.3g	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	26.3g / 89.2g	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	675mg / 676mg	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	670mg / 742mg	カリウム	397mg / 469mg	カリウム	765mg / 837mg
	リン	85mg / 162mg	リン	158mg / 235mg	リン	221mg / 298mg	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
間食	◎黄桃（缶）150g		◎パイナップル（缶）150g		◎黄桃（缶）150g		◎みかん（缶）150g		◎パイナップル（缶）150g	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	肉野菜炒め	麦	お魚ザンギ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	カレイの竜田揚	麦	豚肉とキャベツの塩おかか	
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	塩枝豆		菜の花		ふきのきんぴら	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
	バンバンジーサラダ	乳麦	鶏肉と小松菜煮	麦	麩と若芽のみぞれ煮	麦	白花豆煮	麦	明太春雨サラダ	卵麦
			パインキャロットラペ		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	ハムの和風サラダ	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	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	310kcal / 600kcal
	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	16.5g / 21.4g
	脂質	22.0g / 22.7g	脂質	12.4g / 13.1g	脂質	16.3g / 17.0g	脂質	15.8g / 16.5g	脂質	19.2g / 19.9g
	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	17.2g / 80.1g
	ナトリウム	717mg / 718mg	ナトリウム	762mg / 763mg	ナトリウム	568mg / 569mg	ナトリウム	452mg / 453mg	ナトリウム	765mg / 766mg
	カリウム	460mg / 532mg	カリウム	572mg / 644mg	カリウム	614mg / 686mg	カリウム	530mg / 602mg	カリウム	551mg / 623mg
	リン	219mg / 296mg	リン	216mg / 293mg	リン	188mg / 265mg	リン	221mg / 298mg	リン	212mg / 289mg
	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
	エネルギー	766kcal / 1636kcal	エネルギー	782kcal / 1652kcal	エネルギー	778kcal / 1648kcal	エネルギー	785kcal / 1655kcal	エネルギー	780kcal / 1650kcal
	たんぱく質	41.4g / 56.1g	たんぱく質	39.7g / 54.4g	たんぱく質	38.7g / 53.4g	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	43.2g / 45.3g	脂質	43.6g / 45.7g	脂質	49.4g / 51.5g
	炭水化物	50.6g / 239.3g	炭水化物	58.1g / 246.8g	炭水化物	57.3g / 246.0g	炭水化物	55.5g / 244.2g	炭水化物	42.0g / 230.7g
	ナトリウム	2071mg / 2074mg	ナトリウム	2239mg / 2242mg	ナトリウム	1656mg / 1659mg	ナトリウム	1762mg / 1765mg	ナトリウム	2111mg / 2114mg
	カリウム	1249mg / 1465mg	カリウム	1405mg / 1621mg	カリウム	1488mg / 1704mg	カリウム	1303mg / 1519mg	カリウム	1581mg / 1797mg
	リン	417mg / 648mg	リン	515mg / 746mg	リン	521mg / 752mg	リン	433mg / 664mg	リン	545mg / 776mg
	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	906kcal / 1776kcal	エネルギー	881kcal / 1751kcal	エネルギー	906kcal / 1776kcal
	たんぱく質	42.2g / 56.9g	たんぱく質	40.3g / 55.0g	たんぱく質	39.5g / 54.2g	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	43.4g / 45.5g	脂質	43.8g / 45.9g	脂質	49.6g / 51.7g
	炭水化物	81.5g / 270.2g	炭水化物	88.6g / 277.3g	炭水化物	88.2g / 276.9g	炭水化物	78.5g / 267.2g	炭水化物	72.5g / 261.2g
	ナトリウム	2077mg / 2080mg	ナトリウム	2241mg / 2244mg	ナトリウム	1662mg / 1665mg	ナトリウム	1768mg / 1771mg	ナトリウム	2113mg / 2116mg
	カリウム	1369mg / 1585mg	カリウム	1519mg / 1735mg	カリウム	1608mg / 1824mg	カリウム	1416mg / 1632mg	カリウム	1695mg / 1911mg
	リン	431mg / 662mg	リン	521mg / 752mg	リン	535mg / 766mg	リン	445mg / 676mg	リン	551mg / 782mg
	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

※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26日（月）		10月27日（火）		10月28日（水）		10月29日（木）		10月30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	
	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	茄子と牛蒡の炒め物	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大根と竹輪の煮物	麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	春雨のごま炒め	麦	きんぴられんこん	麦	ブロッコリーの煮物	麦	キャベツとベーコンの炒め物	卵乳
	塩麹のキャロットラペ	麦	一夜漬(大根)	麦	蕪と柚子の甘酢漬		昆布の佃煮	麦	バジルポテトチキン	卵乳麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 172kcal	444kcal	エネルギー 143kcal	415kcal	エネルギー 128kcal	413kcal	エネルギー 135kcal	408kcal	エネルギー 157kcal	422kcal
	蛋白質 6.7g	12.8g	蛋白質 2.8g	8.8g	蛋白質 2.9g	9.4g	蛋白質 8.4g	14.3g	蛋白質 7.2g	13.0g
	脂 質 10.2g	11.2g	脂 質 7.8g	8.7g	脂 質 6.8g	8.5g	脂 質 6.1g	7.1g	脂 質 7.7g	8.6g
	炭水化物 12.0g	69.2g	炭水化物 16.1g	73.5g	炭水化物 13.9g	72.2g	炭水化物 12.7g	70.5g	炭水化物 14.5g	70.9g
	ナトリウム 538mg	979mg	ナトリウム 628mg	1072mg	ナトリウム 554mg	995mg	ナトリウム 480mg	925mg	ナトリウム 591mg	1057mg
	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.2g	2.4g	食塩相当量 1.5g	2.7g
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		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	ロールキャベツの中華風	卵乳麦か	モウカ煮付け	麦	肉じゃが	麦	鶏肉マスタード	麦	キーマカレーのルー	乳麦
	法蓮草		塩枝豆		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	人参のきな粉和え	麦	切干とインゲンの煮物	麦
	大豆と椎茸の煮物	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	コールスローサラダ	卵麦
	わかめとパプリカの和え物	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	★味噌汁	麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	★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 183kcal	455kcal	エネルギー 209kcal	486kcal	エネルギー 249kcal	515kcal	エネルギー 345kcal	616kcal	エネルギー 206kcal	479kcal
	蛋白質 10.5g	16.2g	蛋白質 16.8g	23.2g	蛋白質 12.1g	17.7g	蛋白質 15.0g	20.8g	蛋白質 9.1g	15.3g
	脂 質 8.1g	9.0g	脂 質 9.8g	11.5g	脂 質 11.2g	12.1g	脂 質 21.9g	22.8g	脂 質 10.0g	11.0g
	炭水化物 19.4g	77.1g	炭水化物 15.4g	71.8g	炭水化物 24.3g	80.3g	炭水化物 20.6g	77.8g	炭水化物 20.8g	78.1g
	ナトリウム 993mg	1435mg	ナトリウム 899mg	1342mg	ナトリウム 819mg	1261mg	ナトリウム 819mg	1262mg	ナトリウム 877mg	1319mg
	食塩相当量 2.5g	3.6g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.2g	3.4g
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	
	サワラのごま焼	麦	ささみ大葉フライ	麦	肉団子の黒酢あん	卵乳麦	アジ塩焼き		豚肉と野菜のごまダレ炒め	麦
	さっぱりキャベツのレモン風味		ミックスソテー	乳麦	鶏そぼろと大豆の煮物	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦
	鶏肉のすき焼煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	切干とツナの明太サラダ	卵麦	高野豆腐の炒り煮	麦	四色なます	麦
	スパトマト炒め	乳麦	さつま芋サラダ	卵麦	★味噌汁	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	★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 263kcal	528kcal	エネルギー 345kcal	613kcal	エネルギー 279kcal	549kcal	エネルギー 210kcal	483kcal	エネルギー 251kcal	525kcal
	蛋白質 16.5g	22.2g	蛋白質 14.9g	20.5g	蛋白質 14.0g	19.9g	蛋白質 16.7g	22.8g	蛋白質 11.3g	17.0g
	脂 質 11.8g	12.7g	脂 質 16.5g	17.4g	脂 質 11.2g	12.1g	脂 質 8.9g	9.9g	脂 質 14.1g	15.0g
	炭水化物 20.7g	76.7g	炭水化物 33.8g	90.7g	炭水化物 29.7g	86.9g	炭水化物 16.5g	73.8g	炭水化物 19.4g	77.2g
	ナトリウム 705mg	1171mg	ナトリウム 677mg	1120mg	ナトリウム 1025mg	1466mg	ナトリウム 739mg	1181mg	ナトリウム 928mg	1369mg
	食塩相当量 1.8g	3.0g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 2.6g	3.7g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.4g	3.5g
合計	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 618kcal	1427kcal	エネルギー 697kcal	1514kcal	エネルギー 656kcal	1477kcal	エネルギー 690kcal	1507kcal	エネルギー 614kcal	1426kcal
	蛋白質 33.7g	51.2g	蛋白質 34.5g	52.5g	蛋白質 29.0g	47.0g	蛋白質 40.1g	57.9g	蛋白質 27.6g	45.3g
	脂 質 30.1g	32.9g	脂 質 34.1g	37.6g	脂 質 29.2g	32.7g	脂 質 36.9g	39.8g	脂 質 31.8g	34.6g
	炭水化物 52.1g	223.0g	炭水化物 65.3g	236.0g	炭水化物 67.9g	239.4g	炭水化物 49.8g	222.1g	炭水化物 54.7g	226.2g
	ナトリウム 2236mg	3585mg	ナトリウム 2204mg	3534mg	ナトリウム 2398mg	3722mg	ナトリウム 2038mg	3368mg	ナトリウム 2396mg	3745mg
	食塩相当量 5.7g	9.1g	食塩相当量 5.6g	8.9g	食塩相当量 6.1g	9.4g	食塩相当量 5.2g	8.6g	食塩相当量 6.1g	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。

お食事の作り方

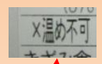


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	茄子と牛蒡の炒め物	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大根と竹輪の煮物	麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	春雨のごま炒め	麦	きんぴられんこん	麦	ブロッコリーの煮物	麦	キャベツとベーコンの炒め物	卵乳
	塩麹のキャロットラペ	麦	一夜漬(大根)	麦	蕪と柚子の甘酢漬		昆布の佃煮	麦	バジルポテトチキン	卵乳麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 172kcal	331kcal	エネルギー 143kcal	302kcal	エネルギー 128kcal	287kcal	エネルギー 135kcal	294kcal	エネルギー 157kcal	316kcal
	蛋白質 6.7g	10.4g	蛋白質 2.8g	6.5g	蛋白質 2.9g	6.6g	蛋白質 8.4g	12.1g	蛋白質 7.2g	10.9g
	脂 質 10.2g	10.9g	脂 質 7.8g	8.5g	脂 質 6.8g	7.5g	脂 質 6.1g	6.8g	脂 質 7.7g	8.4g
	炭水化物 12.0g	45.0g	炭水化物 16.1g	49.1g	炭水化物 13.9g	46.9g	炭水化物 12.7g	45.7g	炭水化物 14.5g	47.5g
	ナトリウム 538mg	978mg	ナトリウム 628mg	1068mg	ナトリウム 554mg	994mg	ナトリウム 480mg	920mg	ナトリウム 591mg	1031mg
	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 1.5g	2.6g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ロールキャベツの中華風	卵乳麦か	モウカ煮付け	麦	肉じゃが	麦	鶏肉マスタード	麦	キーマカレーのルー	乳麦
	法蓮草		塩枝豆		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	人参のきな粉和え	麦	切干とインゲンの煮物	麦
	大豆と椎茸の煮物	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	コールスローサラダ	卵麦
	わかめとパプリカの和え物	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	★味噌汁	麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	★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 183kcal	342kcal	エネルギー 209kcal	368kcal	エネルギー 249kcal	408kcal	エネルギー 345kcal	504kcal	エネルギー 206kcal	365kcal
	蛋白質 10.5g	14.2g	蛋白質 16.8g	20.5g	蛋白質 12.1g	15.8g	蛋白質 15.0g	18.7g	蛋白質 9.1g	12.8g
	脂 質 8.1g	8.8g	脂 質 9.8g	10.5g	脂 質 11.2g	11.9g	脂 質 21.9g	22.6g	脂 質 10.0g	10.7g
	炭水化物 19.4g	52.4g	炭水化物 15.4g	48.4g	炭水化物 24.3g	57.3g	炭水化物 20.6g	53.6g	炭水化物 20.8g	53.8g
	ナトリウム 993mg	1433mg	ナトリウム 899mg	1339mg	ナトリウム 819mg	1259mg	ナトリウム 819mg	1259mg	ナトリウム 877mg	1317mg
	食塩相当量 2.5g	3.6g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.2g	3.3g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	サワラのごま焼	麦	ささみ大葉フライ	麦	肉団子の黒酢あん	卵乳麦	アジ塩焼き		豚肉と野菜のごまダレ炒め	麦
	さっぱりキャベツのレモン風味		ミックスソテー	乳麦	鶏そぼろと大豆の煮物	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦
	鶏肉のすき焼煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	切干とツナの明太サラダ	卵麦	高野豆腐の炒り煮	麦	四色なます	麦
	スパトマト炒め	乳麦	さつま芋サラダ	卵麦	★味噌汁	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	★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 263kcal	422kcal	エネルギー 345kcal	504kcal	エネルギー 279kcal	438kcal	エネルギー 210kcal	369kcal	エネルギー 251kcal	410kcal
	蛋白質 16.5g	20.2g	蛋白質 14.9g	18.6g	蛋白質 14.0g	17.7g	蛋白質 16.7g	20.4g	蛋白質 11.3g	15.0g
	脂 質 11.8g	12.5g	脂 質 16.5g	17.2g	脂 質 11.2g	11.9g	脂 質 8.9g	9.6g	脂 質 14.1g	14.8g
	炭水化物 20.7g	53.7g	炭水化物 33.8g	66.8g	炭水化物 29.7g	62.7g	炭水化物 16.5g	49.5g	炭水化物 19.4g	52.4g
	ナトリウム 705mg	1145mg	ナトリウム 677mg	1117mg	ナトリウム 1025mg	1465mg	ナトリウム 739mg	1179mg	ナトリウム 928mg	1368mg
	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 2.6g	3.7g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.4g	3.5g
合計	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 618kcal	1095kcal	エネルギー 697kcal	1174kcal	エネルギー 656kcal	1133kcal	エネルギー 690kcal	1167kcal	エネルギー 614kcal	1091kcal
	蛋白質 33.7g	44.8g	蛋白質 34.5g	45.6g	蛋白質 29.0g	40.1g	蛋白質 40.1g	51.2g	蛋白質 27.6g	38.7g
	脂 質 30.1g	32.2g	脂 質 34.1g	36.2g	脂 質 29.2g	31.3g	脂 質 36.9g	39.0g	脂 質 31.8g	33.9g
	炭水化物 52.1g	151.1g	炭水化物 65.3g	164.3g	炭水化物 67.9g	166.9g	炭水化物 49.8g	148.8g	炭水化物 54.7g	153.7g
	ナトリウム 2236mg	3556mg	ナトリウム 2204mg	3524mg	ナトリウム 2398mg	3718mg	ナトリウム 2038mg	3358mg	ナトリウム 2396mg	3716mg
	食塩相当量 5.7g	9.0g	食塩相当量 5.6g	8.9g	食塩相当量 6.1g	9.4g	食塩相当量 5.2g	8.5g	食塩相当量 6.1g	9.4g

★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

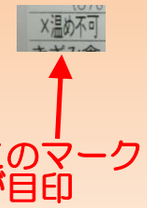


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	きのこの玉子とじ	卵乳麦	豚すき	乳麦	鶏大根の味噌煮	乳麦	温泉玉子	卵麦	五目豆腐煮	乳麦
	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	切干大根煮	乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦	野菜の三杯酢	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 97kcal	274kcal	エネルギー 92kcal	269kcal	エネルギー 87kcal	264kcal	エネルギー 136kcal	313kcal	エネルギー 99kcal	276kcal
	蛋白質 4.8g	8.5g	蛋白質 3.1g	6.8g	蛋白質 3.6g	7.3g	蛋白質 6.1g	9.8g	蛋白質 2.1g	5.8g
	脂 質 4.1g	4.8g	脂 質 3.3g	4.0g	脂 質 2.6g	3.3g	脂 質 6.7g	7.4g	脂 質 4.3g	5.0g
	炭水化物 11.1g	49.2g	炭水化物 12.3g	50.4g	炭水化物 13.4g	51.5g	炭水化物 11.1g	49.2g	炭水化物 13.6g	51.7g
	ナトリウム 619mg	1141mg	ナトリウム 572mg	1094mg	ナトリウム 625mg	1147mg	ナトリウム 680mg	1202mg	ナトリウム 575mg	1097mg
	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	食塩相当量 1.7g	3.1g	食塩相当量 1.5g	2.8g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	豚肉の生姜焼	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	クリームコロッケ	乳麦か	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	ひじきと大豆の煮物	乳麦	大根と椎茸の煮物	麦
	若芽の酢味噌和え	乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	青菜のおひたし	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 162kcal	339kcal	エネルギー 211kcal	388kcal	エネルギー 183kcal	360kcal	エネルギー 188kcal	365kcal	エネルギー 143kcal	320kcal
	蛋白質 6.1g	9.8g	蛋白質 10.8g	14.5g	蛋白質 5.4g	9.1g	蛋白質 8.4g	12.1g	蛋白質 6.8g	10.5g
	脂 質 7.0g	7.7g	脂 質 9.9g	10.6g	脂 質 10.0g	10.7g	脂 質 9.7g	10.4g	脂 質 6.1g	6.8g
	炭水化物 19.3g	57.4g	炭水化物 20.2g	58.3g	炭水化物 18.5g	56.6g	炭水化物 17.1g	55.2g	炭水化物 16.4g	54.5g
	ナトリウム 736mg	1258mg	ナトリウム 931mg	1453mg	ナトリウム 834mg	1356mg	ナトリウム 882mg	1404mg	ナトリウム 728mg	1250mg
	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	食塩相当量 2.2g	3.6g	食塩相当量 1.9g	3.2g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦
	赤玉南瓜の煮物	麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦
	ブロッコリーの煮物	乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	野菜の味噌風味	乳麦	金時豆の煮物	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 196kcal	373kcal	エネルギー 161kcal	338kcal	エネルギー 182kcal	359kcal	エネルギー 169kcal	346kcal	エネルギー 172kcal	349kcal
	蛋白質 10.1g	13.8g	蛋白質 6.3g	10.0g	蛋白質 7.5g	11.2g	蛋白質 7.5g	11.2g	蛋白質 7.8g	11.5g
	脂 質 7.0g	7.7g	脂 質 7.5g	8.2g	脂 質 9.0g	9.7g	脂 質 7.1g	7.8g	脂 質 5.9g	6.6g
	炭水化物 23.1g	61.2g	炭水化物 17.0g	55.1g	炭水化物 16.6g	54.7g	炭水化物 19.2g	57.3g	炭水化物 21.9g	60.0g
	ナトリウム 761mg	1283mg	ナトリウム 870mg	1392mg	ナトリウム 794mg	1316mg	ナトリウム 871mg	1393mg	ナトリウム 616mg	1138mg
	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	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 1.6g	2.9g
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 455kcal	986kcal	エネルギー 464kcal	995kcal	エネルギー 452kcal	983kcal	エネルギー 493kcal	1024kcal	エネルギー 414kcal	945kcal
	蛋白質 21.0g	32.1g	蛋白質 20.2g	31.3g	蛋白質 16.5g	27.6g	蛋白質 22.0g	33.1g	蛋白質 16.7g	27.8g
	脂 質 18.1g	20.2g	脂 質 20.7g	22.8g	脂 質 21.6g	23.7g	脂 質 23.5g	25.6g	脂 質 16.3g	18.4g
	炭水化物 53.5g	167.8g	炭水化物 49.5g	163.8g	炭水化物 48.5g	162.8g	炭水化物 47.4g	161.7g	炭水化物 51.9g	166.2g
	ナトリウム 2116mg	3682mg	ナトリウム 2373mg	3939mg	ナトリウム 2253mg	3819mg	ナトリウム 2433mg	3999mg	ナトリウム 1919mg	3485mg
	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	食塩相当量 6.1g	10.2g	食塩相当量 5.0g	8.9g

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

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