

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	9月2日(月)		9月3日(火)		9月4日(水)		9月5日(木)		9月6日(金)		
朝食	★ごはん150g ミートインオムレツ ソースきんぴら キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 蒸し鶏と春雨の炒め物 さつま揚げと小松菜の煮びたし ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 鶏大豆 もずくの酢の物 大根煮 ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 えのききんぴら レモンかぼちゃ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g キヌサヤとツナの卵炒め 大根とごぼうの甘辛煮 野菜のごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		
	エネルギー	146kcal	408kcal	179kcal	433kcal	187kcal	444kcal	208kcal	467kcal	166kcal	420kcal
	たんぱく質	12.2g	17.7g	11.2g	16.3g	13.3g	18.5g	12.6g	17.8g	10.3g	15.4g
	脂質	4.8g	5.9g	7.7g	8.3g	7.9g	8.7g	9.7g	11.0g	7.8g	8.4g
	炭水化物	13.3g	68.4g	16.6g	71.1g	15.7g	70.7g	17.6g	71.8g	13.7g	68.2g
ナトリウム	654mg	916mg	750mg	897mg	652mg	927mg	498mg	711mg	684mg	831mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	1.9g	2.3g	1.7g	2.4g	1.3g	1.8g	1.7g	2.1g	
昼食	★ごはん150g ホィコーロー ジャガ芋の中華炒め インゲンのごま和え ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 白菜と挽肉の旨煮 コーンサラダ ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ ナスの煮びたし 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 餃子・焼売セット 菜の花のツナ炒め ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g サワラの味噌煮 キヌサヤ さつま芋と豚肉の揚煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・ひじき)		
	エネルギー	269kcal	525kcal	222kcal	484kcal	247kcal	514kcal	246kcal	509kcal	241kcal	497kcal
	たんぱく質	14.2g	19.2g	14.6g	20.1g	16.0g	21.8g	12.2g	17.8g	15.6g	20.6g
	脂質	13.9g	14.7g	11.1g	12.0g	13.5g	15.1g	11.4g	12.5g	9.0g	9.8g
	炭水化物	21.8g	76.5g	14.8g	70.3g	17.6g	72.6g	25.0g	80.2g	23.2g	77.9g
ナトリウム	724mg	957mg	663mg	938mg	769mg	996mg	950mg	1179mg	675mg	908mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	1.7g	2.4g	2.0g	2.5g	2.4g	3.0g	1.7g	2.3g	
間食	◎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		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		
	エネルギー	232kcal	494kcal	255kcal	512kcal	211kcal	480kcal	174kcal	440kcal	247kcal	504kcal
夕食	★ごはん150g 鯖の照焼 人参グラッセ 大根と小松菜の煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g 鶏肉のおろしポン酢焼き 豚肉とふきの炒め煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース スナッフえんどう 里芋のかに風あんかけ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g ホッケの照焼 ブロッコリー ひき肉と豆腐のうま煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げとふきの煮物 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)		
	エネルギー	232kcal	494kcal	255kcal	512kcal	211kcal	480kcal	174kcal	440kcal	247kcal	504kcal
	たんぱく質	14.0g	19.5g	17.4g	22.4g	12.1g	18.0g	14.4g	20.2g	17.9g	23.1g
	脂質	14.4g	15.3g	14.0g	14.8g	9.7g	10.9g	8.6g	10.2g	13.7g	14.5g
	炭水化物	10.7g	66.2g	14.3g	69.3g	17.7g	73.7g	9.6g	64.5g	13.6g	68.6g
ナトリウム	733mg	960mg	716mg	944mg	729mg	957mg	833mg	1094mg	867mg	1142mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	1.8g	2.4g	1.9g	2.4g	2.1g	2.8g	2.2g	2.9g	
合計	エネルギー	647kcal	1427kcal	656kcal	1429kcal	645kcal	1438kcal	628kcal	1416kcal	654kcal	1421kcal
	たんぱく質	40.4g	56.4g	43.2g	58.8g	41.4g	58.3g	39.2g	55.8g	43.8g	59.1g
	脂質	33.1g	35.9g	32.8g	35.1g	31.1g	34.7g	29.7g	33.7g	30.5g	32.7g
	炭水化物	45.8g	211.1g	45.7g	210.7g	51.0g	217.0g	52.2g	216.5g	50.5g	214.7g
	ナトリウム	2111mg	2833mg	2129mg	2779mg	2150mg	2880mg	2281mg	2984mg	2226mg	2881mg
食塩相当量	5.4g	7.2g	5.4g	7.1g	5.5g	7.3g	5.8g	7.6g	5.7g	7.3g	
合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1628kcal	863kcal	1636kcal	842kcal	1635kcal	829kcal	1617kcal	852kcal	1619kcal
	たんぱく質	47.8g	63.8g	49.3g	64.9g	49.1g	66.0g	46.6g	63.2g	50.7g	66.0g
	脂質	40.1g	42.9g	39.9g	42.2g	38.1g	41.7g	36.7g	40.7g	37.5g	39.7g
	炭水化物	74.7g	240.0g	77.6g	242.6g	78.8g	244.8g	81.1g	245.4g	79.4g	243.6g
	ナトリウム	2188mg	2910mg	2203mg	2853mg	2226mg	2956mg	2358mg	3061mg	2300mg	2955mg
食塩相当量	5.6g	7.4g	5.6g	7.3g	5.7g	7.5g	6.0g	7.8g	5.9g	7.5g	

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



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	9月2日(月)		9月3日(火)		9月4日(水)		9月5日(木)		9月6日(金)						
朝食	★ごはん120g ミートインオムレツ ソースきんぴら キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 蒸し鶏と春雨の炒め物 さつま揚げと小松菜の煮びたし		★ごはん120g 鶏大豆 もずくの酢の物 大根煮		★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 えのききんぴら レモンかぼちゃ		★ごはん120g キヌサヤとツナの卵炒め 大根とごぼうの甘辛煮 野菜のごま和え						
	エネルギー	146kcal	339kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	187kcal	380kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	166kcal	359kcal
	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	10.3g	13.6g
	脂質	4.8g	5.3g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	7.8g	8.3g
	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	13.7g	55.6g
ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	498mg	499mg	ナトリウム	684mg	685mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g ホィコーロー ジャガ芋の中華炒め インゲンのごま和え		★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん 白菜と挽肉の旨煮 コーンサラダ		★ごはん120g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ ナスの煮びたし 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え		★ごはん120g 餃子・焼売セット 菜の花のツナ炒め ベーコンのごま酢和え		★ごはん120g サワラの味噌煮 キヌサヤ さつま芋と豚肉の揚煮 切干と人参のハリハリ						
	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	241kcal	434kcal
	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	15.6g	18.9g
	脂質	13.9g	14.4g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	13.5g	14.0g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	9.0g	9.5g
	炭水化物	21.8g	63.7g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	25.0g	66.9g	炭水化物	23.2g	65.1g
ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	950mg	951mg	ナトリウム	675mg	676mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎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		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g						
	★ごはん120g 鯖の照焼 人参グラッセ 大根と小松菜の煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え		★ごはん120g 鶏肉のおろしポン酢焼き 豚肉とふきの炒め煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし		★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース スナッペンどう 里芋のかに風あんかけ 野菜の三杯酢		★ごはん120g ホッケの照焼 ブロッコリー ひき肉と豆腐のうま煮 若芽としらすのおひたし		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げとふきの煮物 菜の花ときこの和え物						
夕食	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	255kcal	448kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	247kcal	440kcal
	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	17.9g	21.2g
	脂質	14.4g	14.9g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	13.7g	14.2g
	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	13.6g	55.5g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	867mg	868mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
合計	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	654kcal	1233kcal
	たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	43.2g	53.1g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	43.8g	53.7g
	脂質	33.1g	34.6g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	30.5g	32.0g
	炭水化物	45.8g	171.5g	炭水化物	45.7g	171.4g	炭水化物	51.0g	176.7g	炭水化物	52.2g	177.9g	炭水化物	50.5g	176.2g
	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	2150mg	2153mg	ナトリウム	2281mg	2284mg	ナトリウム	2226mg	2229mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	863kcal	1442kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	49.3g	59.2g	たんぱく質	49.1g	59.0g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	50.7g	60.6g
	脂質	40.1g	41.6g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	37.5g	39.0g
	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	77.6g	203.3g	炭水化物	78.8g	204.5g	炭水化物	81.1g	206.8g	炭水化物	79.4g	205.1g
	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2226mg	2229mg	ナトリウム	2358mg	2361mg	ナトリウム	2300mg	2303mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

※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、商品は使用日に限定して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。

週間献立表(たんぱく40g管理食)

	9月2日(月)		9月3日(火)		9月4日(水)		9月5日(木)		9月6日(金)							
朝食	★ごはん150g 厚焼き玉子 春雨と鶏肉の炒め煮 ごぼうのごま酢和え		★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 白菜と豚肉の煮びたし カラフルサラダ		★ごはん150g スクランブルエッグ パスタのクリーム煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め パスタの味噌煮込み コールスローサラダ		★ごはん150g 厚揚げのそぼろ煮 ジャガ芋ときのこの煮物 玉子スパサラダ							
	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	264kcal	507kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	313kcal	556kcal				
	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.7g	11.8g	
	脂質	11.0g	11.6g	脂質	15.6g	16.2g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	14.2g	14.8g	脂質	15.0g	15.6g	
	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	20.5g	73.3g	炭水化物	17.1g	69.9g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	34.8g	87.6g	
	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	360mg	361mg	ナトリウム	310mg	311mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	645mg	646mg	
	カリウム	303mg	364mg	カリウム	580mg	641mg	カリウム	219mg	280mg	カリウム	473mg	534mg	カリウム	439mg	500mg	
	リン	139mg	204mg	リン	114mg	179mg	リン	80mg	145mg	リン	103mg	168mg	リン	113mg	178mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 チンゲン菜とピーマンのソテー きんぴられんこん 南瓜サラダ		★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 野菜のソース煮込み えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん アスパラ 明太ポテトサラダ 竹輪の五色きんぴら		★ごはん150g マーボなす 野菜炒め れんこんとひじきのサラダ		★ごはん150g 白身フライ スナッフえんどう 竹輪と菜の花の煮物 大根なます							
	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	357kcal	600kcal	エネルギー	303kcal	546kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	11.9g	16.0g	
	脂質	20.2g	20.8g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	28.1g	28.7g	脂質	18.9g	19.5g	
	炭水化物	32.8g	85.6g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	25.3g	78.1g	
	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	604mg	604mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	610mg	611mg	
	カリウム	647mg	708mg	カリウム	482mg	543mg	カリウム	494mg	555mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	467mg	528mg	
	リン	174mg	239mg	リン	133mg	198mg	リン	141mg	206mg	リン	109mg	174mg	リン	205mg	270mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	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	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎バナナアップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナアップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g							
	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ		★ごはん150g サワラのチリソースかけ さつま芋の甘露煮 春雨のサラダ		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 里芋の揚げ煮 カボチャとハムのサラダ		★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら 野菜のおろし煮 レインボー春雨		★ごはん150g 牛肉とニンニクの芽の炒め レンコンとフキの煮物 ソーセージのマッシュサラダ							
	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	380kcal	623kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	エネルギー	401kcal	644kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	
	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	8.7g	12.8g	
	脂質	23.2g	23.8g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	20.4g	21.0g	脂質	21.9g	22.5g	
	炭水化物	32.8g	85.6g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	30.0g	82.8g	
	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	350mg	351mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	729mg	730mg	
	カリウム	380mg	441mg	カリウム	601mg	662mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	484mg	545mg	カリウム	471mg	532mg	
	リン	114mg	179mg	リン	160mg	225mg	リン	160mg	225mg	リン	109mg	174mg	リン	130mg	195mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず							
	エネルギー	1001kcal	1730kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	
	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	28.3g	40.6g	
	脂質	54.4g	56.2g	脂質	54.9g	56.7g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	55.8g	57.6g	
	炭水化物	98.2g	256.6g	炭水化物	87.5g	245.9g	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	79.2g	237.6g	炭水化物	90.1g	248.5g	
	ナトリウム	1860mg	1863mg	ナトリウム	1373mg	1376mg	ナトリウム	1628mg	1631mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	1984mg	1987mg	
	カリウム	1330mg	1513mg	カリウム	1663mg	1846mg	カリウム	1214mg	1397mg	カリウム	1450mg	1633mg	カリウム	1377mg	1560mg	
	リン	427mg	622mg	リン	407mg	602mg	リン	381mg	576mg	リン	321mg	516mg	リン	448mg	643mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.1g	
	合計	エネルギー	1064kcal	1793kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1062kcal	1791kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal
たんぱく質		29.6g	41.9g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	28.7g	41.0g	
脂質		54.5g	56.3g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	55.9g	57.7g	
炭水化物		113.4g	271.8g	炭水化物	103.0g	261.4g	炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	94.4g	252.8g	炭水化物	105.6g	264.0g	
ナトリウム		1861mg	1864mg	ナトリウム	1376mg	1379mg	ナトリウム	1631mg	1634mg	ナトリウム	1899mg	1902mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	
カリウム		1420mg	1603mg	カリウム	1723mg	1906mg	カリウム	1270mg	1453mg	カリウム	1540mg	1723mg	カリウム	1437mg	1620mg	
リン		432mg	627mg	リン	414mg	609mg	リン	387mg	582mg	リン	326mg	521mg	リン	455mg	650mg	
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	4.1g	4.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)		エネルギー	1064kcal	1793kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1062kcal	1791kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal
		たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	28.7g	41.0g
	脂質	54.5g	56.3g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	55.9g	57.7g	
	炭水化物	113.4g	271.8g	炭水化物	103.0g	261.4g	炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	94.4g	252.8g	炭水化物	105.6g	264.0g	
	ナトリウム	1861mg	1864mg	ナトリウム	1376mg	1379mg	ナトリウム	1631mg	1634mg	ナトリウム	1899mg	1902mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	
	カリウム	1420mg	1603mg	カリウム	1723mg	1906mg	カリウム	1270mg	1453mg	カリウム	1540mg	1723mg	カリウム	1437mg	1620mg	
	リン	432mg	627mg	リン	414mg	609mg	リン	387mg	582mg	リン	326mg	521mg	リン	455mg	650mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	4.1g	4.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g	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、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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。

週間献立表(たんぱく60g管理食)

	9月2日(月)			9月3日(火)			9月4日(水)			9月5日(木)			9月6日(金)			
朝食	★ごはん180g 目玉焼き マヨネーズ(小袋) 豚肉となめこのカレー炒め きのこのおひたし			★ごはん180g ロールキャベツスープ煮 鶏肉とオクラの中華風 ひじきの五目煮			★ごはん180g スクランブルエッグ 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん180g チキンボールのあんからめ ブロッコリーの煮物 インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん180g ソースきんぴら 厚揚げのそぼろ煮 法蓮草のごまマヨネーズ			
	エネルギー	171kcal	461kcal	エネルギー	166kcal	456kcal	エネルギー	173kcal	463kcal	エネルギー	223kcal	513kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	
	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	8.6g	13.5g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	12.3g	17.2g	
	脂質	10.9g	11.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	11.9g	12.6g	
	炭水化物	7.7g	70.6g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	9.7g	72.6g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	16.5g	79.4g	
	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	464mg	465mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	655mg	656mg	
	カリウム	339mg	411mg	カリウム	423mg	495mg	カリウム	330mg	402mg	カリウム	413mg	485mg	カリウム	491mg	563mg	
	リン	167mg	244mg	リン	165mg	242mg	リン	115mg	192mg	リン	176mg	253mg	リン	140mg	217mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
	昼食	★ごはん180g 鶏肉のマーレード煮 蒸し野菜 ひき肉と豆腐のうま煮 赤玉南瓜煮			★ごはん180g 赤魚のカレー揚げ キャベツとインゲンのソテー 豚肉と野菜の生姜炒め マセドニアンサラダ			★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 里芋のかに風あなか 法蓮草とさつま芋の和風味			★ごはん180g 白身魚のみぞれ煮 菜の花 キャベツと豚肉のカキソース炒め スパゲッティサラダ			★ごはん180g カルビ丼(具) 五色煮豆 もずくの酢の物		
エネルギー		291kcal	581kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	
たんぱく質		12.8g	17.7g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	14.1g	19.0g	
脂質		16.6g	17.3g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	16.6g	17.3g	
炭水化物		21.2g	84.1g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	24.0g	86.9g	
ナトリウム		528mg	529mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	932mg	933mg	
カリウム		454mg	526mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	488mg	560mg	カリウム	550mg	622mg	
リン		118mg	195mg	リン	189mg	266mg	リン	167mg	244mg	リン	192mg	269mg	リン	189mg	266mg	
食塩相当量		1.3g	1.3g	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	2.4g	2.4g	
間食		◎バナナ(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎バナナ(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 白身の天ぷら アスパラ 天つゆ 牛ごぼうの生姜煮 野菜の三杯酢			★ごはん180g メンチカツ スパトマト炒め 青菜とカリフラワーの塩炒め キャベツとベーコンの和え物			★ごはん180g サワラの味噌焼 人参グラッセ チンジャオロース 蒸し鶏の醤油マヨネーズ			★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのききんぴら 若布の塩こうじ和え			★ごはん180g アジの野菜あなか 四川マーボ春雨 コールスローサラダ			
	エネルギー	336kcal	626kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	19.4g	24.3g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	14.3g	19.2g	
	脂質	19.9g	20.6g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	15.5g	16.2g	
	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	30.4g	93.3g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	16.6g	79.5g	
	ナトリウム	854mg	855mg	ナトリウム	809mg	810mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	625mg	626mg	
	カリウム	606mg	678mg	カリウム	392mg	464mg	カリウム	558mg	630mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	407mg	479mg	
	リン	198mg	275mg	リン	169mg	246mg	リン	210mg	287mg	リン	188mg	265mg	リン	172mg	249mg	
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	
	合計	エネルギー	798kcal	1668kcal	エネルギー	800kcal	1670kcal	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	835kcal	1705kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal
たんぱく質		39.2g	53.9g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	42.4g	57.1g	たんぱく質	40.7g	55.4g	
脂質		47.4g	49.5g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	44.0g	46.1g	
炭水化物		51.9g	240.6g	炭水化物	66.1g	254.8g	炭水化物	51.0g	239.7g	炭水化物	58.3g	247.0g	炭水化物	57.1g	245.8g	
ナトリウム		1971mg	1974mg	ナトリウム	2314mg	2317mg	ナトリウム	1799mg	1802mg	ナトリウム	2277mg	2280mg	ナトリウム	2212mg	2215mg	
カリウム		1399mg	1615mg	カリウム	1362mg	1578mg	カリウム	1459mg	1675mg	カリウム	1378mg	1594mg	カリウム	1448mg	1664mg	
リン		483mg	714mg	リン	523mg	754mg	リン	492mg	723mg	リン	556mg	787mg	リン	501mg	732mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)		エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	928kcal	1798kcal	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	926kcal	1796kcal
		たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	43.2g	57.9g	たんぱく質	41.5g	56.2g
	脂質	47.6g	49.7g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	46.8g	48.9g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	44.2g	46.3g	
	炭水化物	82.4g	271.1g	炭水化物	97.0g	285.7g	炭水化物	81.5g	270.2g	炭水化物	81.3g	270.0g	炭水化物	88.0g	276.7g	
	ナトリウム	1973mg	1976mg	ナトリウム	2320mg	2323mg	ナトリウム	1801mg	1804mg	ナトリウム	2283mg	2286mg	ナトリウム	2218mg	2221mg	
	カリウム	1579mg	1795mg	カリウム	1482mg	1698mg	カリウム	1639mg	1855mg	カリウム	1491mg	1707mg	カリウム	1568mg	1784mg	
	リン	494mg	725mg	リン	537mg	768mg	リン	503mg	734mg	リン	568mg	799mg	リン	515mg	746mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

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。

※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、商品は使用日に限定して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。

週間献立表 (やわらか普通食)

	9月2日(月)		9月3日(火)		9月4日(水)		9月5日(木)		9月6日(金)			
朝 食		★やわらかごはん180g ミートインオムレツ ブラウンソース 法蓮草ソテー さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 豚肉としめじの生姜バター風味 油揚げと菜の花の煮物 人参しりしり ★味噌汁	★やわらかごはん180g ツナの玉子とじ 一口ナスのオランダ煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏大豆 なめこ煮 昆布の佃煮 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 春菊と厚揚げの煮物 きんぴら キャベツの塩昆布和え ★味噌汁						
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	149kcal	424kcal	131kcal	401kcal	142kcal	421kcal	143kcal	411kcal	108kcal	383kcal	エネルギー
	蛋白質	6.6g	12.7g	8.1g	13.9g	5.1g	11.3g	10.6g	16.4g	4.3g	11.0g	蛋白質
	脂質	6.8g	8.5g	6.8g	7.8g	8.7g	10.4g	6.3g	7.2g	3.5g	5.1g	脂質
	炭水化物	16.1g	72.3g	10.1g	66.7g	7.9g	65.0g	13.0g	69.6g	15.9g	72.0g	炭水化物
	ナトリウム	573mg	948mg	615mg	989mg	532mg	902mg	648mg	1093mg	579mg	1020mg	ナトリウム
塩分	1.5g	2.4g	1.6g	2.5g	1.4g	2.3g	1.6g	2.8g	1.5g	2.6g	塩分	
昼 食		★やわらかごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 麩とえのきのさっと煮 白菜と若芽のナムル ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鯖のみぞれ煮 スナッブえんどう 中華うま煮 スパゲッティサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g ハーブチキンソテー ジャガ芋ソテー さつま揚げの味噌炒め ごぼうのごま酢和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 菜の花 豚肉と野菜の生姜炒め コールスローサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 夏野菜カレーのルー インゲンとツナのマスタード和え カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁						
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	271kcal	547kcal	365kcal	629kcal	248kcal	522kcal	239kcal	511kcal	230kcal	519kcal	エネルギー
	蛋白質	13.1g	19.1g	12.3g	17.6g	13.0g	19.2g	16.2g	22.3g	7.6g	14.3g	蛋白質
	脂質	15.1g	16.0g	25.1g	26.0g	10.3g	11.3g	11.1g	12.1g	11.4g	13.1g	脂質
	炭水化物	17.6g	75.9g	19.5g	75.4g	23.9g	81.4g	19.4g	76.5g	25.4g	84.6g	炭水化物
	ナトリウム	862mg	1310mg	786mg	1209mg	887mg	1329mg	905mg	1347mg	808mg	1250mg	ナトリウム
塩分	2.2g	3.3g	2.0g	3.1g	2.3g	3.4g	2.3g	3.4g	2.1g	3.2g	塩分	
夕 食		★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 小松菜の柚子和え 高野豆腐の味噌煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ ゴロゴロ野菜の塩炒め オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g カレイのスパイス揚 塩枝豆 白菜とミンチの中華炒め 法蓮草としめじのおひたし ★味噌汁	★やわらかごはん180g ロールキャベツの和風煮 ひじきの炒り煮 五目春雨の酢の物 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ スパトマト炒め 野菜のおろし煮 三色和え ★味噌汁						
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	234kcal	502kcal	266kcal	530kcal	297kcal	564kcal	174kcal	453kcal	289kcal	561kcal	エネルギー
	蛋白質	16.8g	22.4g	12.0g	17.4g	20.8g	26.4g	7.4g	13.3g	13.7g	19.8g	蛋白質
	脂質	10.7g	11.6g	15.6g	16.5g	13.9g	14.8g	4.3g	5.2g	12.2g	13.2g	脂質
	炭水化物	17.2g	74.2g	21.0g	76.9g	23.5g	79.9g	27.8g	86.9g	31.4g	88.3g	炭水化物
	ナトリウム	944mg	1318mg	833mg	1209mg	1112mg	1559mg	1000mg	1441mg	999mg	1488mg	ナトリウム
塩分	2.4g	3.4g	2.1g	3.1g	2.8g	4.0g	2.5g	3.7g	2.5g	3.8g	塩分	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	654kcal	1473kcal	762kcal	1560kcal	687kcal	1507kcal	556kcal	1375kcal	627kcal	1463kcal	エネルギー
	蛋白質	36.5g	54.2g	32.4g	48.9g	38.9g	56.9g	34.2g	52.0g	25.6g	45.1g	蛋白質
	脂質	32.6g	36.1g	47.5g	50.3g	32.9g	36.5g	21.7g	24.5g	27.1g	31.4g	脂質
	炭水化物	50.9g	222.4g	50.6g	219.0g	55.3g	226.3g	60.2g	233.0g	72.7g	244.9g	炭水化物
	ナトリウム	2379mg	3576mg	2234mg	3407mg	2531mg	3790mg	2553mg	3881mg	2386mg	3758mg	ナトリウム
	塩分	6.1g	9.1g	5.7g	8.7g	6.4g	9.6g	6.5g	9.9g	6.1g	9.6g	塩分

★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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

週間献立表 (刻み食)

	9月2日(月)		9月3日(火)		9月4日(水)		9月5日(木)		9月6日(金)			
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	ミートインオムレツ ブラウンソース 法蓮草ソテー さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁		豚肉としめじの生姜バター風味 油揚げと菜の花の煮物 人参しりしり ★味噌汁		ツナの玉子とじ 一口ナスのオランダ煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁		鶏大豆 なめこ煮 昆布の佃煮 ★味噌汁		春菊と厚揚げの煮物 きんぴら キャベツの塩昆布和え ★味噌汁			
食	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	149kcal	307kcal	131kcal	289kcal	142kcal	300kcal	143kcal	301kcal	108kcal	266kcal	エネルギー
	蛋白質	6.6g	10.3g	8.1g	11.8g	5.1g	8.8g	10.6g	14.3g	4.3g	8.0g	蛋白質
	脂質	6.8g	7.5g	6.8g	7.5g	8.7g	9.4g	6.3g	7.0g	3.5g	4.2g	脂質
	炭水化物	16.1g	48.8g	10.1g	42.8g	7.9g	40.6g	13.0g	45.7g	15.9g	48.6g	炭水化物
	ナトリウム	573mg	1024mg	615mg	1066mg	532mg	983mg	648mg	1099mg	579mg	1030mg	ナトリウム
	塩分	1.5g	2.6g	1.6g	2.7g	1.4g	2.5g	1.6g	2.8g	1.5g	2.6g	塩分
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	ナスと鶏肉のしぎ焼 麩とえのきのさっと煮 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		鯖のみぞれ煮 スナッパえんどう 中華うま煮 スパゲッティサラダ ★味噌汁		ハーブチキンソテー ジャガ芋ソテー さつま揚げの味噌炒め ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		白身魚の味噌煮 菜の花 豚肉と野菜の生姜炒め コールスローサラダ ★味噌汁		夏野菜カレーのルー インゲンとツナのマスタード和え カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			
食	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	271kcal	429kcal	365kcal	523kcal	248kcal	406kcal	239kcal	397kcal	230kcal	388kcal	エネルギー
	蛋白質	13.1g	16.8g	12.3g	16.0g	13.0g	16.7g	16.2g	19.9g	7.6g	11.3g	蛋白質
	脂質	15.1g	15.8g	25.1g	25.8g	10.3g	11.0g	11.1g	11.8g	11.4g	12.1g	脂質
	炭水化物	17.6g	50.3g	19.5g	52.2g	23.9g	56.6g	19.4g	52.1g	25.4g	58.1g	炭水化物
	ナトリウム	862mg	1313mg	786mg	1237mg	887mg	1338mg	905mg	1356mg	808mg	1259mg	ナトリウム
	塩分	2.2g	3.3g	2.0g	3.1g	2.3g	3.4g	2.3g	3.4g	2.1g	3.2g	塩分
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	サワラのごま醤油焼 小松菜の柚子和え 高野豆腐の味噌煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		クリーム煮込みハンバーグ アスパラ ゴロゴロ野菜の塩炒め オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		カレイのスパイス揚 塩枝豆 白菜とミンチの中華炒め 法蓮草としめじのおひたし ★味噌汁		ロールキャベツの和風煮 ひじきの炒り煮 五目春雨の酢の物 ★味噌汁		鶏もも竜田揚げ スパトマト炒め 野菜のおろし煮 三色和え ★味噌汁			
食	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	234kcal	392kcal	266kcal	424kcal	297kcal	455kcal	174kcal	332kcal	289kcal	447kcal	エネルギー
	蛋白質	16.8g	20.5g	12.0g	15.7g	20.8g	24.5g	7.4g	11.1g	13.7g	17.4g	蛋白質
	脂質	10.7g	11.4g	15.6g	16.3g	13.9g	14.6g	4.3g	5.0g	12.2g	12.9g	脂質
	炭水化物	17.2g	49.9g	21.0g	53.7g	23.5g	56.2g	27.8g	60.5g	31.4g	64.1g	炭水化物
	ナトリウム	944mg	1395mg	833mg	1284mg	1112mg	1563mg	1000mg	1451mg	999mg	1450mg	ナトリウム
	塩分	2.4g	3.5g	2.1g	3.3g	2.8g	4.0g	2.5g	3.7g	2.5g	3.7g	塩分
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	654kcal	1128kcal	762kcal	1236kcal	687kcal	1161kcal	556kcal	1030kcal	627kcal	1101kcal	エネルギー
	蛋白質	36.5g	47.6g	32.4g	43.5g	38.9g	50.0g	34.2g	45.3g	25.6g	36.7g	蛋白質
	脂質	32.6g	34.7g	47.5g	49.6g	32.9g	35.0g	21.7g	23.8g	27.1g	29.2g	脂質
	炭水化物	50.9g	149.0g	50.6g	148.7g	55.3g	153.4g	60.2g	158.3g	72.7g	170.8g	炭水化物
	ナトリウム	2379mg	3732mg	2234mg	3587mg	2531mg	3884mg	2553mg	3906mg	2386mg	3739mg	ナトリウム
	塩分	6.1g	9.5g	5.7g	9.1g	6.4g	9.9g	6.5g	9.9g	6.1g	9.5g	塩分

★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

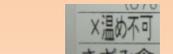


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。
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。

週間献立表 (ムース食)

	9月2日(月)		9月3日(火)		9月4日(水)		9月5日(木)		9月6日(金)			
朝	★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★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)		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★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)			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	86kcal	260kcal	97kcal	271kcal	104kcal	278kcal	129kcal	303kcal	97kcal	271kcal	エネルギー
	蛋白質	2.6g	6.4g	2.9g	6.7g	2.9g	6.7g	3.4g	7.2g	4.6g	8.4g	蛋白質
	脂質	3.1g	3.8g	4.1g	4.8g	4.5g	5.2g	5.8g	6.5g	4.1g	4.8g	脂質
	炭水化物	12.3g	50.6g	12.3g	50.6g	13.0g	51.3g	16.1g	54.4g	11.1g	49.4g	炭水化物
	ナトリウム	551mg	1078mg	545mg	1072mg	434mg	961mg	546mg	1073mg	624mg	1151mg	ナトリウム
	塩分	1.4g	2.7g	1.4g	2.7g	1.1g	2.4g	1.4g	2.7g	1.6g	2.9g	塩分
昼	★全粥240g スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★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)		★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)		★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)			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	210kcal	384kcal	164kcal	338kcal	194kcal	368kcal	192kcal	366kcal	162kcal	336kcal	エネルギー
	蛋白質	5.6g	9.4g	8.8g	12.6g	8.5g	12.3g	7.8g	11.6g	5.8g	9.6g	蛋白質
	脂質	12.6g	13.3g	6.6g	7.3g	9.6g	10.3g	9.3g	10.0g	6.8g	7.5g	脂質
	炭水化物	18.6g	56.9g	17.2g	55.5g	17.5g	55.8g	19.9g	58.2g	19.9g	58.2g	炭水化物
	ナトリウム	828mg	1355mg	933mg	1460mg	737mg	1264mg	917mg	1444mg	706mg	1233mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.4g	2.4g	3.7g	1.9g	3.2g	2.3g	3.7g	1.8g	3.1g	塩分
夕	★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスバゲティ ★味噌汁(とろみ)		★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)		★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)		★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)			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	206kcal	380kcal	283kcal	457kcal	184kcal	358kcal	178kcal	352kcal	195kcal	369kcal	エネルギー
	蛋白質	9.0g	12.8g	4.7g	8.5g	6.5g	10.3g	6.8g	10.6g	10.1g	13.9g	蛋白質
	脂質	8.3g	9.0g	20.3g	21.0g	9.8g	10.5g	10.1g	10.8g	7.0g	7.7g	脂質
	炭水化物	23.3g	61.6g	19.8g	58.1g	17.9g	56.2g	15.0g	53.3g	23.0g	61.3g	炭水化物
	ナトリウム	617mg	1144mg	823mg	1350mg	868mg	1395mg	748mg	1275mg	770mg	1297mg	ナトリウム
	塩分	1.6g	2.9g	2.1g	3.4g	2.2g	3.5g	1.9g	3.2g	2.0g	3.3g	塩分
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	502kcal	1024kcal	544kcal	1066kcal	482kcal	1004kcal	499kcal	1021kcal	454kcal	976kcal	エネルギー
	蛋白質	17.2g	28.6g	16.4g	27.8g	17.9g	29.3g	18.0g	29.4g	20.5g	31.9g	蛋白質
	脂質	24.0g	26.1g	31.0g	33.1g	23.9g	26.0g	25.2g	27.3g	17.9g	20.0g	脂質
	炭水化物	54.2g	169.1g	49.3g	164.2g	48.4g	163.3g	51.0g	165.9g	54.0g	168.9g	炭水化物
	ナトリウム	1996mg	3577mg	2301mg	3882mg	2039mg	3620mg	2211mg	3792mg	2100mg	3681mg	ナトリウム
塩分	5.1g	9.1g	5.9g	9.9g	5.2g	9.2g	5.6g	9.6g	5.3g	9.4g	塩分	

★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(嚥下困難者用食品)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。



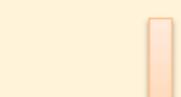
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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刺がして、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