

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	9月30日(月)			10月1日(火)			10月2日(水)			10月3日(木)			10月4日(金)		
朝食	★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(巻麴・えのき)			★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁(切干・なめこ)			★ごはん150g 千草焼き ソースきんぴら 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 豚肉とキャベツのごま風味炒め えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(白菜・ひじき)			★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 人参しりしり 野菜のごま和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	176kcal	438kcal	エネルギー	172kcal	429kcal	エネルギー	139kcal	395kcal	エネルギー	201kcal	457kcal	エネルギー	160kcal	416kcal
	たんぱく質	11.8g	17.3g	たんぱく質	10.0g	15.1g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	9.1g	14.1g	たんぱく質	9.2g	14.4g
	脂質	8.0g	8.9g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	4.1g	4.9g	脂質	12.9g	13.7g	脂質	8.5g	9.2g
昼食	炭水化物	16.9g	72.4g	炭水化物	12.2g	67.3g	炭水化物	14.4g	69.1g	炭水化物	13.0g	67.7g	炭水化物	13.2g	68.0g
	ナトリウム	676mg	903mg	ナトリウム	648mg	909mg	ナトリウム	685mg	960mg	ナトリウム	784mg	1017mg	ナトリウム	739mg	934mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.4g
	★ごはん150g 豚ロースの生姜焼 青菜とカリフラワーの塩炒め オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			★ごはん150g カレーのスパイス揚げ ブロッコリー 野菜のおろし煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(豆腐・しめじ)			★ごはん150g 野菜たっぷり中華丼の具 ふきと人参の甘露煮 ポテトチキン ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g ホッケの酒粕焼 ピーマンソテー 炒り豆腐 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋) ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ごぼう大豆 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	228kcal	484kcal	エネルギー	251kcal	513kcal	エネルギー	255kcal	518kcal	エネルギー	227kcal	487kcal	エネルギー	261kcal	527kcal
間食	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	16.8g	22.4g	たんぱく質	13.4g	19.0g	たんぱく質	18.7g	24.0g	たんぱく質	16.0g	21.9g
	脂質	10.9g	11.6g	脂質	12.0g	13.1g	脂質	12.7g	13.8g	脂質	8.7g	10.0g	脂質	12.6g	14.2g
	炭水化物	20.5g	75.3g	炭水化物	21.5g	76.7g	炭水化物	19.8g	75.0g	炭水化物	16.7g	71.3g	炭水化物	19.7g	74.1g
	ナトリウム	916mg	1111mg	ナトリウム	803mg	1030mg	ナトリウム	837mg	1066mg	ナトリウム	584mg	749mg	ナトリウム	780mg	1006mg
	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.6g
夕食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g つくねの照り焼き 人参グラッセ 肉野菜煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g 白身魚の生姜煮 キヌサヤ インゲンの生姜炒め 春雨とツナのサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 レンコンとフキの煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g カレーの甘酢野菜あんかけ 竹の子のカレーそぼろ炒め 五目豆腐煮 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	248kcal	510kcal	エネルギー	225kcal	485kcal	エネルギー	242kcal	496kcal	エネルギー	227kcal	489kcal	エネルギー	229kcal	493kcal
	たんぱく質	16.6g	22.1g	たんぱく質	14.5g	19.8g	たんぱく質	16.8g	21.9g	たんぱく質	12.8g	18.3g	たんぱく質	18.1g	23.7g
合計	脂質	12.1g	13.2g	脂質	8.5g	9.8g	脂質	12.4g	13.0g	脂質	8.3g	9.4g	脂質	9.9g	10.8g
	炭水化物	15.2g	70.3g	炭水化物	21.8g	76.4g	炭水化物	14.6g	69.1g	炭水化物	25.7g	80.8g	炭水化物	16.6g	72.7g
	ナトリウム	567mg	829mg	ナトリウム	755mg	920mg	ナトリウム	715mg	862mg	ナトリウム	902mg	1164mg	ナトリウム	624mg	852mg
	食塩相当量	1.4g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.3g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g
		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
合計(間食込)	エネルギー	652kcal	1432kcal	エネルギー	648kcal	1427kcal	エネルギー	636kcal	1409kcal	エネルギー	655kcal	1433kcal	エネルギー	650kcal	1436kcal
	たんぱく質	42.0g	58.2g	たんぱく質	41.3g	57.3g	たんぱく質	42.9g	58.7g	たんぱく質	40.6g	56.4g	たんぱく質	43.3g	60.0g
	脂質	31.0g	33.7g	脂質	30.2g	33.4g	脂質	29.2g	31.7g	脂質	29.9g	33.1g	脂質	31.0g	34.2g
	炭水化物	52.6g	218.0g	炭水化物	55.5g	220.4g	炭水化物	48.8g	213.2g	炭水化物	55.4g	219.8g	炭水化物	49.5g	215.4g
	ナトリウム	2159mg	2843mg	ナトリウム	2206mg	2859mg	ナトリウム	2237mg	2888mg	ナトリウム	2270mg	2930mg	ナトリウム	2143mg	2792mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	5.5g	7.1g
	エネルギー	851kcal	1631kcal	エネルギー	849kcal	1628kcal	エネルギー	843kcal	1616kcal	エネルギー	852kcal	1630kcal	エネルギー	851kcal	1637kcal
	たんぱく質	49.9g	66.1g	たんぱく質	48.7g	64.7g	たんぱく質	49.0g	64.8g	たんぱく質	48.3g	64.1g	たんぱく質	50.7g	67.4g
	脂質	38.0g	40.7g	脂質	37.2g	40.4g	脂質	36.3g	38.8g	脂質	36.9g	40.1g	脂質	38.0g	41.2g
	炭水化物	80.8g	246.2g	炭水化物	84.4g	249.3g	炭水化物	80.7g	245.1g	炭水化物	83.2g	247.6g	炭水化物	78.4g	244.3g
合計(間食込)	ナトリウム	2235mg	2919mg	ナトリウム	2283mg	2936mg	ナトリウム	2311mg	2962mg	ナトリウム	2346mg	3006mg	ナトリウム	2220mg	2869mg
	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	5.9g	7.5g	食塩相当量	6.0g	7.6g	食塩相当量	5.6g	7.3g

※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

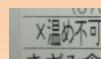


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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30日(月)			10月1日(火)			10月2日(水)			10月3日(木)			10月4日(金)		
朝食	★ごはん120g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 ベーコンと白菜のマリネ			★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え			★ごはん120g 千草焼き ソースきんぴら 菜の花ときのこの和え物			★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 豚肉とキャベツのごま風味炒め えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 人参しりしり 野菜のごま和え		
		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	176kcal	369kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	160kcal	353kcal
	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	9.2g	12.5g
	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	4.1g	4.6g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	8.5g	9.0g
	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	13.2g	55.1g
昼食	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	739mg	740mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	★ごはん120g 豚ロースの生姜焼 青菜とカリフラワーの塩炒め オクラとコーンのおろし和え			★ごはん120g カレーのスパイス揚げ ブロッコリー 野菜のおろし煮 法蓮草のおひたし			★ごはん120g 野菜たっぷり中華丼の具 ふきと人参の甘露煮 ポテトチキン			★ごはん120g ホッケの酒粕焼 ピーマンソテー 炒り豆腐 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)			★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め ごぼう大豆 野菜の三杯酢		
		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	228kcal	421kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	255kcal	448kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	261kcal	454kcal
	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	16.0g	19.3g
間食	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	12.6g	13.1g
	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	21.5g	63.4g	炭水化物	19.8g	61.7g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	19.7g	61.6g
	ナトリウム	916mg	917mg	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	780mg	781mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 カボチャとハムのサラダ			★ごはん120g つくねの照り焼き 人参グラッセ 肉野菜煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g 白身魚の生姜煮 キヌサヤ インゲンの生姜炒め 春雨とツナのサラダ			★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 レンコンとフキの煮物 インゲンのごま和え			★ごはん120g カレーの甘酢野菜あんかけ 竹の子のカレーそぼろ炒め 五目豆腐煮		
夕食		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	229kcal	422kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	18.1g	21.4g
	脂質	12.1g	12.6g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	9.9g	10.4g
	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	21.8g	63.7g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	25.7g	67.6g	炭水化物	16.6g	58.5g
	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	902mg	903mg	ナトリウム	624mg	625mg
合計	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g
		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	652kcal	1231kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	655kcal	1234kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal
	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	42.9g	52.8g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	43.3g	53.2g
	脂質	31.0g	32.5g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	29.9g	31.4g	脂質	31.0g	32.5g
	炭水化物	52.6g	178.3g	炭水化物	55.5g	181.2g	炭水化物	48.8g	174.5g	炭水化物	55.4g	181.1g	炭水化物	49.5g	175.2g
合計 間食込	ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	2237mg	2240mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	2143mg	2146mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	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	5.5g	5.5g
	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal
	たんぱく質	49.9g	59.8g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	49.0g	58.9g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	50.7g	60.6g
	脂質	38.0g	39.5g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	36.3g	37.8g	脂質	36.9g	38.4g	脂質	38.0g	39.5g
	炭水化物	80.8g	206.5g	炭水化物	84.4g	210.1g	炭水化物	80.7g	206.4g	炭水化物	83.2g	208.9g	炭水化物	78.4g	204.1g
合計 間食込	ナトリウム	2235mg	2238mg	ナトリウム	2283mg	2286mg	ナトリウム	2311mg	2314mg	ナトリウム	2346mg	2349mg	ナトリウム	2220mg	2223mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.6g	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



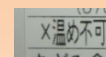
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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30日(月)			10月1日(火)			10月2日(水)			10月3日(木)			10月4日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め ジャガ芋の中華炒め コールスローサラダ			★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし れんこんの土佐煮 春雨のサラダ			★ごはん150g 青菜と玉子のマヨネーズ和え ジャーマンポテト キャベツといんげんのソテー			★ごはん150g 牛ごぼうの生姜煮 野菜の味噌煮込み ブロッコリーのカニカママヨネーズ			★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 切干とインゲンの煮物 レモンかぼちゃ		
		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	302kcal	545kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	268kcal	511kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	エネルギー	270kcal	513kcal
	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	16.9g	17.5g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	14.6g	15.2g
	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	29.0g	81.8g	炭水化物	17.6g	70.4g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	26.2g	79.0g
	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	701mg	702mg
	カリウム	496mg	557mg	カリウム	360mg	421mg	カリウム	451mg	512mg	カリウム	441mg	502mg	カリウム	454mg	515mg
	リン	103mg	168mg	リン	114mg	179mg	リン	100mg	165mg	リン	118mg	183mg	リン	98mg	163mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 牛肉とひじきの炒め煮 さつま芋とツナの青じそサラダ			★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ チンゲン菜とピーマンのソテー 五目中華炒め 明太ポテトサラダ			★ごはん150g チンジャオパーク かぼちゃと豚肉の揚げ煮 マカロニトマト炒め			★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 里芋の揚げ煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え			★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め きんぴられんこん 若芽と春雨のサラダ		
		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	303kcal	546kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	370kcal	613kcal
	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	9.5g	13.6g
	脂質	16.1g	16.7g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	21.7g	22.3g
	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	37.5g	90.3g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	34.7g	87.5g
	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	799mg	800mg
	カリウム	525mg	586mg	カリウム	541mg	602mg	カリウム	578mg	639mg	カリウム	607mg	668mg	カリウム	460mg	521mg
	リン	121mg	186mg	リン	151mg	216mg	リン	164mg	229mg	リン	180mg	245mg	リン	154mg	219mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	2.0g	2.0g
間食	◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g カジキのアラ煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 レインボーサラダ			★ごはん150g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 菜の花のクリーム煮 カボチャとハムのサラダ			★ごはん150g 白身フライ ミックスソテー カリフラワーとウインナーのカレー炒め もずくとなめこの三杯酢			★ごはん150g マーボナス ゴロゴロ野菜の塩炒め ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天つゆ ボイル野菜 小倉金時 青菜のわさび和え		
		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	370kcal	613kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	353kcal	596kcal
	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	12.4g	16.5g
	脂質	21.1g	21.7g	脂質	19.4g	20.2g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	19.6g	20.2g
	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	33.4g	86.2g
	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	477mg	478mg
	カリウム	477mg	538mg	カリウム	564mg	625mg	カリウム	373mg	434mg	カリウム	581mg	642mg	カリウム	601mg	662mg
	リン	181mg	246mg	リン	167mg	232mg	リン	151mg	216mg	リン	139mg	204mg	リン	170mg	235mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g
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	975kcal	1704kcal	エネルギー	1000kcal	1729kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal
	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	29.0g	41.3g
	脂質	54.1g	55.9g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	55.9g	57.7g
	炭水化物	91.6g	250.0g	炭水化物	86.8g	245.2g	炭水化物	84.3g	242.7g	炭水化物	87.4g	245.8g	炭水化物	94.3g	252.7g
	ナトリウム	1999mg	2002mg	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	1950mg	1953mg	ナトリウム	1944mg	1947mg	ナトリウム	1977mg	1980mg
	カリウム	1498mg	1681mg	カリウム	1465mg	1648mg	カリウム	1402mg	1585mg	カリウム	1629mg	1812mg	カリウム	1515mg	1698mg
	リン	405mg	600mg	リン	432mg	627mg	リン	415mg	610mg	リン	437mg	632mg	リン	422mg	617mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計	1023kcal	1752kcal	合計	1063kcal	1792kcal	合計	1048kcal	1777kcal	合計	1042kcal	1771kcal	合計	1056kcal	1785kcal
間食込	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	29.3g	41.6g
	脂質	54.2g	56.0g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	56.0g	57.8g
	炭水化物	103.1g	261.5g	炭水化物	102.0g	260.4g	炭水化物	99.8g	258.2g	炭水化物	98.9g	257.3g	炭水化物	109.5g	267.9g
	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2018mg	2015mg	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	1947mg	1950mg	ナトリウム	1978mg	1981mg
	カリウム	1554mg	1737mg	カリウム	1555mg	1738mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1685mg	1868mg	カリウム	1605mg	1788mg
	リン	411mg	606mg	リン	437mg	632mg	リン	422mg	617mg	リン	443mg	638mg	リン	427mg	622mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計	1023kcal	1752kcal	合計	1063kcal	1792kcal	合計	1048kcal	1777kcal	合計	1042kcal	1771kcal	合計	1056kcal	1785kcal
	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	29.3g	41.6g
	脂質	54.2g	56.0g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	56.0g	57.8g
	炭水化物	103.1g	261.5g	炭水化物	102.0g	260.4g	炭水化物	99.8g	258.2g	炭水化物	98.9g	257.3g	炭水化物	109.5g	267.9g
	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2018mg	2015mg	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	1947mg	1950mg	ナトリウム	1978mg	1981mg
	カリウム	1554mg	1737mg	カリウム	1555mg	1738mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1685mg	1868mg	カリウム	1605mg	1788mg
	リン	411mg	606mg	リン	437mg	632mg	リン	422mg	617mg	リン	443mg	638mg	リン	427mg	622mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g

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

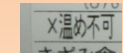


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが冒印



- 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30日(月)			10月1日(火)			10月2日(水)			10月3日(木)			10月4日(金)			
朝食	★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め ポテトチキン 若芽の酢味噌和え			★ごはん180g 鶏肉のチリソース煮 麩とえのきのさつと煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん180g 干草焼き 鶏肉とオクラの中華風 ひじきの五目煮			★ごはん180g 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨とツナのサラダ えのききんぴら			★ごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 高野豆腐の味噌煮 和風サラダ		
		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	215kcal	505kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	161kcal	451kcal	エネルギー	192kcal	482kcal	エネルギー	206kcal	496kcal
	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	11.0g	15.9g
	脂質	10.9g	11.6g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	6.2g	6.9g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	10.5g	11.2g
	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	14.2g	77.1g	炭水化物	16.3g	79.2g
	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	532mg	533mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	767mg	768mg
	カリウム	426mg	498mg	カリウム	459mg	531mg	カリウム	388mg	460mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	320mg	392mg
	リン	175mg	252mg	リン	142mg	219mg	リン	170mg	247mg	リン	160mg	237mg	リン	158mg	235mg
	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん180g 豚ロースの生姜焼 ふきと人参の甘露煮 スパゲッティサラダ			★ごはん180g カレーの卵白あんかけ 牛ごぼうの生姜煮 五目野菜の甘酢和え			★ごはん180g 野菜たっぷり中華丼の具 蒸し鶏の炒め物 コーンサラダ			★ごはん180g 赤魚のごま焼 ピーマンの味噌炒め 牛肉と厚揚げの甘辛煮 ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん180g スペイン風オムレツ キャベツソテー 鶏肉のカレー煮 カラフルサラダ		
		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	337kcal	627kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	274kcal	564kcal
	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	13.1g	18.0g
	脂質	20.5g	21.2g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	16.1g	16.8g
	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	19.6g	82.5g
	ナトリウム	826mg	827mg	ナトリウム	854mg	855mg	ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	778mg	779mg
	カリウム	505mg	577mg	カリウム	483mg	555mg	カリウム	676mg	748mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	534mg	606mg
	リン	155mg	232mg	リン	205mg	282mg	リン	206mg	283mg	リン	198mg	275mg	リン	165mg	242mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎みかん(缶)150g			◎バナナ(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎バナナ(缶)150g			◎みかん(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 鮭の青じそ焼 人参のきんぴら スイートおさつ インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん180g つくねの照り焼き ブロッコリー 春雨としめじの炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん180g 白身フライ 人参グラッセ 豚肉豆腐 菜の花とツナの辛子和え			★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 スナックえんどう 洋風肉じゃが煮 カワラワのピリ辛味噌和え			★ごはん180g ブリの味噌焼 インゲンソテー ウインナーときのこの炒め物 さつま芋とツナの青じそサラダ		
		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	323kcal	613kcal	エネルギー	263kcal	553kcal	エネルギー	335kcal	625kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	327kcal	617kcal
	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	15.9g	20.8g
	脂質	13.5g	14.2g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	19.2g	19.9g
	炭水化物	35.2g	98.1g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	23.3g	86.2g	炭水化物	23.9g	86.8g	炭水化物	22.3g	85.2g
	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	783mg	784mg
	カリウム	660mg	732mg	カリウム	467mg	539mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	559mg	631mg	カリウム	603mg	675mg
	リン	195mg	272mg	リン	221mg	298mg	リン	207mg	284mg	リン	166mg	243mg	リン	160mg	237mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	875kcal	1745kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal	エネルギー	773kcal	1643kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	44.9g	47.0g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	45.8g	47.9g
	炭水化物	76.6g	265.3g	炭水化物	62.5g	251.2g	炭水化物	61.0g	249.7g	炭水化物	51.9g	240.6g	炭水化物	58.2g	246.9g
	ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	1988mg	1991mg	ナトリウム	2328mg	2331mg
	カリウム	1591mg	1807mg	カリウム	1409mg	1625mg	カリウム	1555mg	1771mg	カリウム	1508mg	1724mg	カリウム	1457mg	1673mg
	リン	525mg	756mg	リン	568mg	799mg	リン	583mg	814mg	リン	524mg	755mg	リン	483mg	714mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.9g	5.9g
	合計 間食込	エネルギー	971kcal	1841kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	955kcal	1825kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	903kcal
たんぱく質		40.1g	54.8g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	40.8g	55.5g
脂質		45.1g	47.2g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	46.0g	48.1g
炭水化物		99.6g	288.3g	炭水化物	93.0g	281.7g	炭水化物	91.9g	280.6g	炭水化物	82.4g	271.1g	炭水化物	81.2g	269.9g
ナトリウム		2021mg	2024mg	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	2334mg	2337mg
カリウム		1704mg	1920mg	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1675mg	1891mg	カリウム	1688mg	1904mg	カリウム	1570mg	1786mg
リン		537mg	768mg	リン	579mg	810mg	リン	597mg	828mg	リン	535mg	766mg	リン	495mg	726mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	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

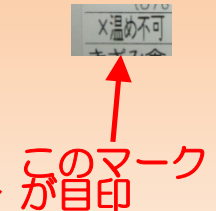


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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（やわらか普通食）

		9月30日(月)		10月1日(火)		10月2日(水)		10月3日(木)		10月4日(金)			
朝 食		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ スパゲティイタリアン キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 温野菜のシーザー・ドレッシング コーンと挽肉の炒め物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g ミートインオムレツ ズッキーニのトマト炒め インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 さつま揚げの味噌炒め キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 一夜漬(大根・昆布) ★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	235kcal	518kcal	147kcal	415kcal	90kcal	363kcal	95kcal	378kcal	93kcal	368kcal	エネルギー	
	蛋白質	8.3g	14.5g	5.3g	11.1g	4.8g	10.9g	6.7g	12.9g	7.0g	12.9g	蛋白質	
	脂 質	14.3g	16.0g	8.0g	8.9g	2.9g	3.9g	3.6g	5.3g	3.8g	4.8g	脂 質	
	炭水化物	18.1g	76.2g	15.2g	71.8g	12.1g	69.3g	10.5g	68.6g	8.9g	66.8g	炭水化物	
	ナトリウム	521mg	891mg	431mg	876mg	463mg	907mg	775mg	1145mg	547mg	918mg	ナトリウム	
	塩 分	1.3g	2.3g	1.1g	2.2g	1.2g	2.3g	2.0g	2.9g	1.4g	2.3g	塩 分	
昼 食		★やわらかごはん180g メンチカツ ミックスソテー 春雨の五目炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁		★鶏釜めし 白身魚のガーリックオイル焼き ピーマンソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼チキン スパソテー ベーコンと野菜のソテー 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖のレモンベツパー焼き 塩枝豆 ゴロゴロ野菜の塩炒め 春雨の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 野菜たっぷり中華丼の具 ナスの油炒め おからと玉ねぎのサラダ ★すまし汁			
	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	226kcal	501kcal	258kcal	570kcal	268kcal	535kcal	345kcal	620kcal	337kcal	608kcal	エネルギー	
	蛋白質	8.4g	15.0g	16.6g	26.6g	13.4g	19.2g	14.0g	19.9g	12.0g	17.8g	蛋白質	
	脂 質	9.4g	11.0g	17.2g	19.7g	10.2g	11.1g	24.0g	25.0g	23.0g	24.4g	脂 質	
	炭水化物	27.2g	83.1g	9.8g	69.1g	29.9g	86.4g	17.6g	75.4g	14.8g	70.9g	炭水化物	
	ナトリウム	732mg	1200mg	708mg	1774mg	759mg	1201mg	982mg	1352mg	919mg	1327mg	ナトリウム	
	塩 分	1.9g	3.1g	1.8g	4.5g	1.9g	3.1g	2.5g	3.4g	2.3g	3.4g	塩 分	
夕 食		★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー 麩の野菜あんかけ マリーネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 法蓮草と油揚げの煮物 かぼちゃのオリーブサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラの西京焼 菜の花のソテー 豆腐としめじのとりみ煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 中華うま煮 れんこんサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のマーメレード煮 ブロッコリー ジャガ芋ときのこの煮物 ベーコンと白菜のマリネ ★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	270kcal	535kcal	362kcal	630kcal	195kcal	473kcal	239kcal	505kcal	212kcal	492kcal	エネルギー	
	蛋白質	11.9g	17.4g	13.0g	18.6g	15.5g	21.5g	9.1g	14.7g	11.7g	17.8g	蛋白質	
	脂 質	17.0g	17.9g	25.3g	26.2g	7.8g	8.7g	12.4g	13.3g	11.3g	12.2g	脂 質	
	炭水化物	15.7g	72.1g	19.9g	77.0g	15.3g	74.3g	22.5g	78.8g	16.2g	75.7g	炭水化物	
	ナトリウム	795mg	1166mg	878mg	1243mg	1114mg	1556mg	815mg	1284mg	522mg	965mg	ナトリウム	
	塩 分	2.0g	3.0g	2.2g	3.2g	2.8g	4.0g	2.1g	3.3g	1.3g	2.5g	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	731kcal	1554kcal	767kcal	1615kcal	553kcal	1371kcal	679kcal	1503kcal	642kcal	1468kcal	エネルギー	
	蛋白質	28.6g	46.9g	34.9g	56.3g	33.7g	51.6g	29.8g	47.5g	30.7g	48.5g	蛋白質	
	脂 質	40.7g	44.9g	50.5g	54.8g	20.9g	23.7g	40.0g	43.6g	38.1g	41.4g	脂 質	
	炭水化物	61.0g	231.4g	44.9g	217.9g	57.3g	230.0g	50.6g	222.8g	39.9g	213.4g	炭水化物	
	ナトリウム	2048mg	3257mg	2017mg	3893mg	2336mg	3664mg	2572mg	3781mg	1988mg	3210mg	ナトリウム	
塩 分	5.2g	8.3g	5.1g	9.9g	5.9g	9.3g	6.5g	9.6g	5.1g	8.2g	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



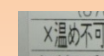
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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の事が出来ます。

週間献立表（刻み食）

		9月30日(月)		10月1日(火)		10月2日(水)		10月3日(木)		10月4日(金)			
朝 食		★全粥240g スクランブルエッグ スパゲティイタリアン キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁		★全粥240g 温野菜のシーサードレッシング コーンと挽肉の炒め物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		★全粥240g ミートインオムレツ ズッキーニのトマト炒め インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 さつま揚げの味噌炒め キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★全粥240g 油揚げの玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 一夜漬(大根・昆布) ★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	235kcal	393kcal	147kcal	305kcal	90kcal	248kcal	95kcal	253kcal	93kcal	251kcal	エネルギー	
	蛋白質	8.3g	12.0g	5.3g	9.0g	4.8g	8.5g	6.7g	10.4g	7.0g	10.7g	蛋白質	
	脂 質	14.3g	15.0g	8.0g	8.7g	2.9g	3.6g	3.6g	4.3g	3.8g	4.5g	脂 質	
	炭水化物	18.1g	50.8g	15.2g	47.9g	12.1g	44.8g	10.5g	43.2g	8.9g	41.6g	炭水化物	
	ナトリウム	521mg	972mg	431mg	882mg	463mg	914mg	775mg	1226mg	547mg	998mg	ナトリウム	
	塩 分	1.3g	2.5g	1.1g	2.2g	1.2g	2.3g	2.0g	3.1g	1.4g	2.5g	塩 分	
昼 食		★全粥240g メンチカツ ミックスソテー 春雨の五目炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のガーリックオイル焼き ピーマンソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 照焼チキン スパソテー ベーコンと野菜のソテー 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁		★全粥240g 鯖のレモンペッパー焼き 塩枝豆 ゴロゴロ野菜の塩炒め 春雨の中華和え ★味噌汁		★全粥240g 野菜たっぷり中華丼の具 ナスの油炒め おからと玉ねぎのサラダ ★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	226kcal	384kcal	258kcal	416kcal	268kcal	426kcal	345kcal	503kcal	337kcal	495kcal	エネルギー	
	蛋白質	8.4g	12.1g	16.6g	20.3g	13.4g	17.1g	14.0g	17.7g	12.0g	15.7g	蛋白質	
	脂 質	9.4g	10.1g	17.2g	17.9g	10.2g	10.9g	24.0g	24.7g	23.0g	23.7g	脂 質	
	炭水化物	27.2g	59.9g	9.8g	42.5g	29.9g	62.6g	17.6g	50.3g	14.8g	47.5g	炭水化物	
	ナトリウム	732mg	1183mg	708mg	1159mg	759mg	1210mg	982mg	1433mg	919mg	1370mg	ナトリウム	
	塩 分	1.9g	3.0g	1.8g	2.9g	1.9g	3.1g	2.5g	3.6g	2.3g	3.5g	塩 分	
夕 食		★全粥240g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー 麩の野菜あんかけ マリーネサラダ ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とキャベツの炒め物 法蓮草と油揚げの煮物 かぼちゃのオリーブサラダ ★味噌汁		★全粥240g サワラの西京焼 菜の花のソテー 豆腐としめじのとりみ煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 中華うま煮 れんこんサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー ジャガ芋ときのこの煮物 ベーコンと白菜のマリーネ ★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	270kcal	428kcal	362kcal	520kcal	195kcal	353kcal	239kcal	397kcal	212kcal	370kcal	エネルギー	
	蛋白質	11.9g	15.6g	13.0g	16.7g	15.5g	19.2g	9.1g	12.8g	11.7g	15.4g	蛋白質	
	脂 質	17.0g	17.7g	25.3g	26.0g	7.8g	8.5g	12.4g	13.1g	11.3g	12.0g	脂 質	
	炭水化物	15.7g	48.4g	19.9g	52.6g	15.3g	48.0g	22.5g	55.2g	16.2g	48.9g	炭水化物	
	ナトリウム	795mg	1246mg	878mg	1329mg	1114mg	1565mg	815mg	1266mg	522mg	973mg	ナトリウム	
	塩 分	2.0g	3.2g	2.2g	3.4g	2.8g	4.0g	2.1g	3.2g	1.3g	2.5g	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	731kcal	1205kcal	767kcal	1241kcal	553kcal	1027kcal	679kcal	1153kcal	642kcal	1116kcal	エネルギー	
	蛋白質	28.6g	39.7g	34.9g	46.0g	33.7g	44.8g	29.8g	40.9g	30.7g	41.8g	蛋白質	
	脂 質	40.7g	42.8g	50.5g	52.6g	20.9g	23.0g	40.0g	42.1g	38.1g	40.2g	脂 質	
	炭水化物	61.0g	159.1g	44.9g	143.0g	57.3g	155.4g	50.6g	148.7g	39.9g	138.0g	炭水化物	
	ナトリウム	2048mg	3401mg	2017mg	3370mg	2336mg	3689mg	2572mg	3925mg	1988mg	3341mg	ナトリウム	
	塩 分	5.2g	8.7g	5.1g	8.6g	5.9g	9.4g	6.5g	10.0g	5.1g	8.5g	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



○温め可

- 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。

×温め不可

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30日(月)		10月1日(火)		10月2日(水)		10月3日(木)		10月4日(金)				
朝	食	★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★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	
		エネルギー	103kcal	277kcal	110kcal	284kcal	66kcal	240kcal	74kcal	248kcal	124kcal	298kcal	エネルギー	
		蛋白質	3.1g	6.9g	3.2g	7.0g	1.8g	5.6g	1.1g	4.9g	3.9g	7.7g	蛋白質	
		脂 質	4.2g	4.9g	2.2g	2.9g	2.6g	3.3g	2.8g	3.5g	7.1g	7.8g	脂 質	
		炭水化物	14.6g	52.9g	20.2g	58.5g	9.5g	47.8g	12.1g	50.4g	10.0g	48.3g	炭水化物	
		ナトリウム	619mg	1146mg	390mg	917mg	515mg	1042mg	483mg	1010mg	506mg	1033mg	ナトリウム	
		塩 分	1.6g	2.9g	1.0g	2.3g	1.3g	2.7g	1.2g	2.6g	1.3g	2.6g	塩 分	
昼	食	★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 五色煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 焼肉炒め 切昆布と竹の子の煮物 大根なます ★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	
		エネルギー	216kcal	390kcal	165kcal	339kcal	201kcal	375kcal	160kcal	334kcal	145kcal	319kcal	エネルギー	
		蛋白質	9.4g	13.2g	4.2g	8.0g	6.5g	10.3g	4.4g	8.2g	3.3g	7.1g	蛋白質	
		脂 質	12.0g	12.7g	7.9g	8.6g	11.4g	12.1g	8.4g	9.1g	6.4g	7.1g	脂 質	
		炭水化物	17.4g	55.7g	17.6g	55.9g	18.4g	56.7g	15.7g	54.0g	19.2g	57.5g	炭水化物	
		ナトリウム	828mg	1355mg	780mg	1307mg	905mg	1432mg	812mg	1339mg	821mg	1348mg	ナトリウム	
		塩 分	2.1g	3.4g	2.0g	3.3g	2.3g	3.6g	2.1g	3.4g	2.1g	3.4g	塩 分	
夕	食	★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とし 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 法蓮草とハムのマリーネ 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とし 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★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	
		エネルギー	180kcal	354kcal	136kcal	310kcal	175kcal	349kcal	150kcal	324kcal	164kcal	338kcal	エネルギー	
		蛋白質	7.3g	11.1g	8.3g	12.1g	8.5g	12.3g	6.9g	10.7g	6.2g	10.0g	蛋白質	
		脂 質	9.0g	9.7g	4.6g	5.3g	8.7g	9.4g	5.6g	6.3g	7.2g	7.9g	脂 質	
		炭水化物	18.0g	56.3g	16.3g	54.6g	15.3g	53.6g	16.9g	55.2g	19.6g	57.9g	炭水化物	
		ナトリウム	778mg	1305mg	911mg	1438mg	624mg	1151mg	757mg	1284mg	828mg	1355mg	ナトリウム	
		塩 分	2.0g	3.3g	2.3g	3.7g	1.6g	2.9g	1.9g	3.3g	2.1g	3.4g	塩 分	
合 計	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	499kcal	1021kcal	411kcal	933kcal	442kcal	964kcal	384kcal	906kcal	433kcal	955kcal	エネルギー	
		蛋白質	19.8g	31.2g	15.7g	27.1g	16.8g	28.2g	12.4g	23.8g	13.4g	24.8g	蛋白質	
		脂 質	25.2g	27.3g	14.7g	16.8g	22.7g	24.8g	16.8g	18.9g	20.7g	22.8g	脂 質	
		炭水化物	50.0g	164.9g	54.1g	169.0g	43.2g	158.1g	44.7g	159.6g	48.8g	163.7g	炭水化物	
		ナトリウム	2225mg	3806mg	2081mg	3662mg	2044mg	3625mg	2052mg	3633mg	2155mg	3736mg	ナトリウム	
		塩 分	5.7g	9.7g	5.3g	9.3g	5.2g	9.2g	5.2g	9.2g	5.5g	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。

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