

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	10月7日(月)			10月8日(火)			10月9日(水)			10月10日(木)			10月11日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉とふきの炒め煮 コーンと挽肉の炒め物 五目春雨の酢の物 ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g 高野豆腐の洋風玉子とじ キャベツとインゲンのソテー 生しめじのイタリアン ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g チーズオムレツ トマト味のチャンプル 白菜とソーセージのスープ煮 ★味噌汁(切干・なめこ)			★ごはん150g ロールキャベツスープ煮 高野豆腐の味噌煮 イカの柚子和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)			★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 和風ポトフ もずくの酢の物 ★味噌汁(若芽・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	181kcal	437kcal	エネルギー	174kcal	440kcal	エネルギー	157kcal	414kcal	エネルギー	136kcal	403kcal	エネルギー	153kcal	408kcal
	たんぱく質	11.3g	16.5g	たんぱく質	11.1g	17.0g	たんぱく質	8.8g	13.9g	たんぱく質	12.0g	17.9g	たんぱく質	8.4g	13.5g
	脂質	6.8g	7.7g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	7.4g	8.2g	脂質	4.9g	6.5g	脂質	6.7g	7.5g
昼食	炭水化物	19.1g	73.4g	炭水化物	12.1g	67.1g	炭水化物	13.4g	68.5g	炭水化物	11.1g	66.1g	炭水化物	15.5g	70.1g
	ナトリウム	662mg	810mg	ナトリウム	570mg	796mg	ナトリウム	713mg	974mg	ナトリウム	871mg	1099mg	ナトリウム	607mg	916mg
	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.3g
	★ごはん150g 鯖のカレー煮 竹輪と菜の花の煮物 えのきのおろし和え ★味噌汁(巻麴・白菜)			★ごはん150g ホイコーロー ひき肉と豆腐のうま煮 白菜のスープ煮 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			★ごはん150g ホッケの幽庵焼 菜の花のソテー 牛肉と根菜の煮物 和風サラダ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) 麴とえのきのさっと煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g アジの野菜あんかけ 豚肉とごぼうの甘辛煮 法蓮草としめじのおひたし ★味噌汁(白菜・ひじき)		
		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	242kcal	505kcal	エネルギー	249kcal	505kcal	エネルギー	261kcal	518kcal	エネルギー	276kcal	532kcal	エネルギー	238kcal	494kcal
間食	たんぱく質	13.7g	19.2g	たんぱく質	14.8g	20.0g	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	16.1g	21.3g	たんぱく質	18.8g	23.8g
	脂質	14.4g	15.3g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	12.5g	13.3g	脂質	14.7g	15.6g	脂質	10.7g	11.5g
	炭水化物	14.6g	70.4g	炭水化物	14.5g	69.3g	炭水化物	19.7g	74.7g	炭水化物	21.3g	75.6g	炭水化物	16.3g	71.0g
	ナトリウム	762mg	990mg	ナトリウム	894mg	1089mg	ナトリウム	736mg	969mg	ナトリウム	829mg	1025mg	ナトリウム	817mg	1050mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g
夕食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g		
	★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 食べるトマトスープ 法蓮草ソテー ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g 白身魚の西京焼 スナッパえんどう さつま揚げと小松菜の煮びたし 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(豆腐・白菜)			★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g サワラのチリソースかけ 竹の子と人参のおかか煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(巻麴・えのき)			★ごはん150g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		
		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	220kcal	477kcal	エネルギー	206kcal	469kcal	エネルギー	245kcal	499kcal	エネルギー	231kcal	493kcal	エネルギー	277kcal	534kcal
	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	15.2g	20.7g	たんぱく質	16.1g	21.2g	たんぱく質	14.2g	19.7g	たんぱく質	17.3g	22.6g
合計	脂質	11.9g	12.7g	脂質	9.0g	10.1g	脂質	13.4g	14.0g	脂質	11.1g	12.0g	脂質	14.0g	14.9g
	炭水化物	11.2g	66.4g	炭水化物	14.4g	69.6g	炭水化物	13.9g	68.4g	炭水化物	18.0g	73.5g	炭水化物	16.5g	71.2g
	ナトリウム	727mg	953mg	ナトリウム	675mg	903mg	ナトリウム	650mg	797mg	ナトリウム	520mg	747mg	ナトリウム	670mg	818mg
	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.1g
		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	エネルギー	643kcal	1419kcal	エネルギー	629kcal	1414kcal	エネルギー	663kcal	1431kcal	エネルギー	643kcal	1428kcal	エネルギー	668kcal	1436kcal
	たんぱく質	41.2g	57.1g	たんぱく質	41.1g	57.7g	たんぱく質	40.4g	55.7g	たんぱく質	42.3g	58.9g	たんぱく質	44.5g	59.9g
	脂質	33.1g	35.7g	脂質	32.1g	35.5g	脂質	33.3g	35.5g	脂質	30.7g	34.1g	脂質	31.4g	33.9g
	炭水化物	44.9g	210.2g	炭水化物	41.0g	206.0g	炭水化物	47.0g	211.6g	炭水化物	50.4g	215.2g	炭水化物	48.3g	212.3g
	ナトリウム	2151mg	2753mg	ナトリウム	2139mg	2788mg	ナトリウム	2099mg	2740mg	ナトリウム	2220mg	2871mg	ナトリウム	2094mg	2784mg
合計	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.3g	7.1g
	エネルギー	844kcal	1620kcal	エネルギー	826kcal	1611kcal	エネルギー	862kcal	1630kcal	エネルギー	844kcal	1629kcal	エネルギー	866kcal	1634kcal
	たんぱく質	48.6g	64.5g	たんぱく質	48.8g	65.4g	たんぱく質	48.3g	63.6g	たんぱく質	49.7g	66.3g	たんぱく質	51.4g	66.8g
	脂質	40.1g	42.7g	脂質	39.1g	42.5g	脂質	40.3g	42.5g	脂質	37.7g	41.1g	脂質	38.4g	40.9g
	炭水化物	73.8g	239.1g	炭水化物	68.8g	233.8g	炭水化物	75.2g	239.8g	炭水化物	79.3g	244.1g	炭水化物	77.2g	241.2g
合計	ナトリウム	2228mg	2830mg	ナトリウム	2215mg	2864mg	ナトリウム	2175mg	2816mg	ナトリウム	2297mg	2948mg	ナトリウム	2168mg	2858mg
	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	5.5g	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

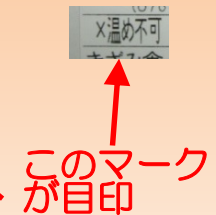


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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)

	10月7日(月)			10月8日(火)			10月9日(水)			10月10日(木)			10月11日(金)		
朝食	★ごはん120g 豚肉とふきの炒め煮 コーンと挽肉の炒め物 五目春雨の酢の物			★ごはん120g 高野豆腐の洋風玉子とじ キャベツとインゲンのソテー 生しめじのイタリアン			★ごはん120g チーズオムレツ トマト味のチャンプル 白菜とソーセージのスープ煮			★ごはん120g ロールキャベツスープ煮 高野豆腐の味噌煮 イカの柚子和え			★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 和風ポトフ もずくの酢の物		
		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	181kcal	374kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	157kcal	350kcal	エネルギー	136kcal	329kcal	エネルギー	153kcal	346kcal
	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	8.4g	11.7g
	脂質	6.8g	7.3g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	7.4g	7.9g	脂質	4.9g	5.4g	脂質	6.7g	7.2g
	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	11.1g	53.0g	炭水化物	15.5g	57.4g
昼食	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	871mg	872mg	ナトリウム	607mg	608mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	★ごはん120g 鯖のカレー煮 竹輪と菜の花の煮物 えのきのおろし和え			★ごはん120g ホイコーロー ひき肉と豆腐のうま煮 白菜のスープ煮			★ごはん120g ホッケの幽庵焼 菜の花のソテー 牛肉と根菜の煮物 和風サラダ			★ごはん120g 豚生姜焼き丼(具) 麩とえのきのさっと煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え			★ごはん120g アジの野菜あんかけ 豚肉とごぼうの甘辛煮 法蓮草としめじのおひたし		
		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	242kcal	435kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	276kcal	469kcal	エネルギー	238kcal	431kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	18.8g	22.1g
間食	脂質	14.4g	14.9g	脂質	14.3g	14.8g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	10.7g	11.2g
	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	19.9g	61.8g	炭水化物	21.3g	63.2g	炭水化物	16.3g	58.2g
	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	894mg	895mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	817mg	818mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	2.1g	2.1g
	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g		
	★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 食べるトマトスープ 法蓮草ソテー			★ごはん120g 白身魚の西京焼 スナッパえんどう さつま揚げと小松菜の煮びたし 蒸し鶏の醤油マヨネーズ			★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし			★ごはん120g サワラのチリソースかけ 竹の子と人参のおかか煮 法蓮草と切干のおひたし			★ごはん120g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物		
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	220kcal	413kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	277kcal	470kcal
	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	17.3g	20.6g
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	14.0g	14.5g
	炭水化物	11.2g	53.1g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	16.5g	58.4g
	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	670mg	671mg
合計	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g
		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	643kcal	1222kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	664kcal	1243kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	668kcal	1247kcal
	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.5g	50.4g	たんぱく質	41.8g	51.7g	たんぱく質	44.5g	54.4g
	脂質	33.1g	34.6g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	33.3g	34.8g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	31.4g	32.9g
	炭水化物	44.9g	170.6g	炭水化物	41.0g	166.7g	炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	46.1g	171.8g	炭水化物	48.3g	174.0g
合計 (間食込)	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2094mg	2097mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	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	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	エネルギー	844kcal	1423kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	863kcal	1442kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	866kcal	1445kcal
	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	49.2g	59.1g	たんぱく質	51.4g	61.3g
	脂質	40.1g	41.6g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	38.4g	39.9g
	炭水化物	73.8g	199.5g	炭水化物	68.8g	194.5g	炭水化物	75.4g	201.1g	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	77.2g	202.9g
合計 (間食込)	ナトリウム	2228mg	2231mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	ナトリウム	2237mg	2240mg	ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	2168mg	2171mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	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	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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

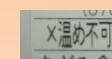


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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(たんぱく40g管理食)

	10月7日(月)			10月8日(火)			10月9日(水)			10月10日(木)			10月11日(金)		
朝食	★ごはん150g オムレツ ホワイソース さつま芋のコンソメ煮 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ハムの和風サラダ きんぴら			★ごはん150g スクランブルエッグ 薩摩芋のケチャップ煮 人参と春雨のサラダ			★ごはん150g 油揚げと若芽の玉子とじ ジャガ芋のカレー煮 ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ポトマサラダ チンゲン菜とピーマンのソテー		
		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	297kcal	540kcal	エネルギー	274kcal	517kcal	エネルギー	231kcal	474kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	251kcal	494kcal
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	5.2g	9.3g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	6.8g	10.9g
	脂質	14.9g	15.5g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	10.8g	11.4g	脂質	12.5g	13.1g	脂質	16.6g	17.2g
	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	19.4g	72.2g
	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	457mg	458mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	450mg	451mg
	カリウム	497mg	558mg	カリウム	428mg	489mg	カリウム	264mg	325mg	カリウム	451mg	512mg	カリウム	489mg	550mg
	リン	147mg	212mg	リン	136mg	201mg	リン	70mg	135mg	リン	153mg	218mg	リン	108mg	173mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.1g	1.1g
昼食	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 マリーネサラダ			★ごはん150g メンチカツ キャベツといんげんのソテー パスタのトマトカレー炒め コーンサラダ			★ごはん150g アジの野菜あんかけ マセドニアンサラダ 一口ナスのオランダ煮			★ごはん150g 焼肉炒め さつま芋のレモン煮 法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん150g 白身魚の唐揚げ インゲンと人参のグラッセ えのききんぴら 春雨フルーツサラダ		
		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	357kcal	600kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	352kcal	595kcal
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	12.2g	16.3g
	脂質	26.8g	27.4g	脂質	22.0g	22.6g	脂質	27.3g	27.9g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	20.2g	20.8g
	炭水化物	17.0g	69.8g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	21.3g	74.1g	炭水化物	32.9g	85.1g	炭水化物	30.0g	82.8g
	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	616mg	617mg
	カリウム	419mg	480mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	670mg	731mg	カリウム	407mg	468mg
	リン	126mg	191mg	リン	142mg	207mg	リン	147mg	212mg	リン	127mg	192mg	リン	199mg	264mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎バナナッブル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎バナナッブル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g カレーの照焼き 人参のレモン煮 れんこんと油揚げの煮物 春雨とツナのサラダ			★ごはん150g ブリの蒲焼 菜の花のソテー さつま芋のそぼろ煮 若芽のごま酢和え			★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー かぼちゃのゴマ煮 れんこんの梅和え			★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ			★ごはん150g 酢豚 ナスの油炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		
		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	318kcal	561kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	375kcal	618kcal
	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	9.4g	13.5g
	脂質	17.1g	17.7g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	20.4g	21.0g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	18.7g	19.3g
	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	40.6g	93.4g	炭水化物	34.6g	87.4g	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	42.7g	95.5g
	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	697mg	698mg
	カリウム	518mg	579mg	カリウム	677mg	738mg	カリウム	736mg	797mg	カリウム	351mg	412mg	カリウム	741mg	802mg
	リン	194mg	259mg	リン	153mg	218mg	リン	168mg	233mg	リン	178mg	243mg	リン	152mg	217mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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
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	972kcal	1701kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal
	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	28.4g	40.7g
	脂質	58.8g	60.6g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	55.5g	57.3g
	炭水化物	80.6g	239.0g	炭水化物	91.8g	250.2g	炭水化物	84.8g	243.2g	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	92.1g	250.5g
	ナトリウム	1712mg	1715mg	ナトリウム	1980mg	1983mg	ナトリウム	1784mg	1787mg	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	1763mg	1766mg
	カリウム	1434mg	1617mg	カリウム	1606mg	1789mg	カリウム	1459mg	1642mg	カリウム	1472mg	1655mg	カリウム	1637mg	1820mg
	リン	467mg	662mg	リン	431mg	626mg	リン	385mg	580mg	リン	458mg	653mg	リン	459mg	654mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	合計	1035kcal	1764kcal	合計	1033kcal	1762kcal	合計	1032kcal	1761kcal	合計	1039kcal	1768kcal	合計	1042kcal	1771kcal
間食込	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	28.8g	41.1g
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	53.0g	54.8g	脂質	55.6g	57.4g
	炭水化物	95.8g	254.2g	炭水化物	107.3g	265.7g	炭水化物	96.3g	254.7g	炭水化物	111.3g	269.7g	炭水化物	107.6g	266.0g
	ナトリウム	1713mg	1716mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1785mg	1788mg	ナトリウム	1970mg	1973mg	ナトリウム	1764mg	1767mg
	カリウム	1524mg	1707mg	カリウム	1666mg	1849mg	カリウム	1515mg	1698mg	カリウム	1562mg	1745mg	カリウム	1697mg	1880mg
	リン	472mg	667mg	リン	438mg	633mg	リン	391mg	586mg	リン	463mg	658mg	リン	466mg	661mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	合計	1138kcal	1918kcal	合計	1131kcal	1917kcal	合計	1131kcal	1916kcal	合計	1140kcal	1923kcal	合計	1144kcal	1926kcal
	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	29.3g	41.4g
	脂質	59.1g	61.0g	脂質	54.8g	56.3g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	56.1g	57.8g
	炭水化物	105.3g	279.4g	炭水化物	118.6g	281.4g	炭水化物	107.6g	279.4g	炭水化物	122.6g	284.2g	炭水化物	118.2g	281.6g
	ナトリウム	1714mg	1717mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	ナトリウム	1786mg	1789mg	ナトリウム	1971mg	1974mg	ナトリウム	1765mg	1768mg
	カリウム	1525mg	1708mg	カリウム	1667mg	1850mg	カリウム	1516mg	1699mg	カリウム	1563mg	1746mg	カリウム	1698mg	1881mg
	リン	473mg	668mg	リン	439mg	634mg	リン	392mg	587mg	リン	464mg	659mg	リン	467mg	662mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g

※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

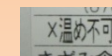


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

	10月7日(月)			10月8日(火)			10月9日(水)			10月10日(木)			10月11日(金)		
朝食	★ごはん180g オムレツ ケチャップ(小袋) ツナと大豆の炒め煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ			★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み ブロッコリーの煮物 野菜の三杯酢			★ごはん180g スクランブルエッグ 鶏肉と野菜のトマト煮込み スープキャベツ			★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ジャガ芋の中華炒め 法蓮草とハムのマリネ			★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 カリフラワーの塩炒め 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	198kcal	488kcal	エネルギー	190kcal	480kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	187kcal	477kcal	エネルギー	240kcal	530kcal
	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	6.6g	11.5g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	9.3g	14.2g
	脂質	11.4g	12.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	15.6g	16.3g
	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	8.6g	71.5g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	16.6g	79.5g
	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	440mg	441mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	588mg	589mg
	カリウム	440mg	512mg	カリウム	518mg	590mg	カリウム	278mg	350mg	カリウム	499mg	571mg	カリウム	437mg	509mg
昼食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 塩枝豆 豚肉となめこのカレー炒め 蒸し鶏の醤油マヨネーズ			★ごはん180g 照焼チキン インゲンと人参のグラッセ かぼちゃの揚げ煮 ハムと春雨のサラダ			★ごはん180g カレーのスパイス揚 ピーマンソテー 肉じゃがが煮 若芽としらすのおひたし			★ごはん180g 焼肉炒め 青菜の玉子炒め バンバンジーサラダ			★ごはん180g アジのカレー焼 アスパラ 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		
		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	270kcal	560kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	329kcal	619kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	264kcal	554kcal
	たんぱく質	19.1g	24.0g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	19.0g	23.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	16.3g	21.2g
	脂質	14.1g	14.8g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	20.4g	21.1g	脂質	15.2g	15.9g
	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	30.1g	93.0g	炭水化物	14.0g	76.9g	炭水化物	15.4g	78.3g
	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	854mg	855mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	788mg	789mg
	カリウム	533mg	605mg	カリウム	560mg	632mg	カリウム	731mg	803mg	カリウム	508mg	580mg	カリウム	440mg	512mg
間食	◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 和風唐揚げ スパソテー ズッキーニのトマト炒め コールスローサラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鯖の味噌煮 キヌサヤ 豚肉とふきの炒め煮 マカロニマリネサラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏の幽庵焼き ブロッコリー 竹の子と人参のおかか煮 南瓜とツナのサラダ			◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g サワラのチリソースかけ 春雨と鶏肉の炒め煮 インゲンのごま和え			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 酢豚 ひじきとベーコンの煮物 鶏肉とオクラの中華風		
		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	332kcal	622kcal	エネルギー	348kcal	638kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	309kcal	599kcal
	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	16.8g	21.7g
	脂質	17.9g	18.6g	脂質	22.5g	23.2g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	10.2g	10.9g
	炭水化物	32.2g	95.1g	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	24.6g	87.5g	炭水化物	37.2g	100.1g
	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	474mg	475mg	ナトリウム	816mg	817mg
	カリウム	460mg	532mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	543mg	615mg	カリウム	744mg	816mg
夕食	★ごはん180g 和風唐揚げ スパソテー ズッキーニのトマト炒め コールスローサラダ			★ごはん180g 鯖の味噌煮 キヌサヤ 豚肉とふきの炒め煮 マカロニマリネサラダ			★ごはん180g 鶏の幽庵焼き ブロッコリー 竹の子と人参のおかか煮 南瓜とツナのサラダ			★ごはん180g サワラのチリソースかけ 春雨と鶏肉の炒め煮 インゲンのごま和え			★ごはん180g 酢豚 ひじきとベーコンの煮物 鶏肉とオクラの中華風		
		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	332kcal	622kcal	エネルギー	348kcal	638kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	309kcal	599kcal
	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	16.8g	21.7g
	脂質	17.9g	18.6g	脂質	22.5g	23.2g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	10.2g	10.9g
	炭水化物	32.2g	95.1g	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	24.6g	87.5g	炭水化物	37.2g	100.1g
	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	474mg	475mg	ナトリウム	816mg	817mg
	カリウム	460mg	532mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	543mg	615mg	カリウム	744mg	816mg
合計	★ごはん180g 和風唐揚げ スパソテー ズッキーニのトマト炒め コールスローサラダ			★ごはん180g 鯖の味噌煮 キヌサヤ 豚肉とふきの炒め煮 マカロニマリネサラダ			★ごはん180g 鶏の幽庵焼き ブロッコリー 竹の子と人参のおかか煮 南瓜とツナのサラダ			★ごはん180g サワラのチリソースかけ 春雨と鶏肉の炒め煮 インゲンのごま和え			★ごはん180g 酢豚 ひじきとベーコンの煮物 鶏肉とオクラの中華風		
		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	800kcal	1670kcal	エネルギー	834kcal	1704kcal	エネルギー	818kcal	1688kcal	エネルギー	829kcal	1699kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal
	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	42.4g	57.1g
	脂質	43.4g	45.5g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	46.1g	48.2g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	41.0g	43.1g
	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	60.5g	249.2g	炭水化物	57.2g	246.2g	炭水化物	57.2g	245.9g	炭水化物	69.2g	257.9g
	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	1860mg	1863mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	2192mg	2195mg
	カリウム	1433mg	1649mg	カリウム	1644mg	1860mg	カリウム	1443mg	1659mg	カリウム	1550mg	1766mg	カリウム	1621mg	1837mg
合計 間食込	★ごはん180g 和風唐揚げ スパソテー ズッキーニのトマト炒め コールスローサラダ			★ごはん180g 鯖の味噌煮 キヌサヤ 豚肉とふきの炒め煮 マカロニマリネサラダ			★ごはん180g 鶏の幽庵焼き ブロッコリー 竹の子と人参のおかか煮 南瓜とツナのサラダ			★ごはん180g サワラのチリソースかけ 春雨と鶏肉の炒め煮 インゲンのごま和え			★ごはん180g 酢豚 ひじきとベーコンの煮物 鶏肉とオクラの中華風		
		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	926kcal	1796kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	946kcal	1816kcal	エネルギー	955kcal	1825kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal
	たんぱく質	42.6g	57.3g	たんぱく質	43.1g	57.8g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	43.2g	57.9g
	脂質	43.6g	45.7g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	41.2g	43.3g
	炭水化物	88.3g	277.0g	炭水化物	83.5g	272.2g	炭水化物	88.4g	277.1g	炭水化物	87.7g	276.4g	炭水化物	100.1g	288.8g
	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	1866mg	1869mg	ナトリウム	1938mg	1941mg	ナトリウム	2198mg	2201mg
	カリウム	1613mg	1829mg	カリウム	1757mg	1973mg	カリウム	1563mg	1779mg	カリウム	1730mg	1946mg	カリウム	1741mg	1957mg

※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

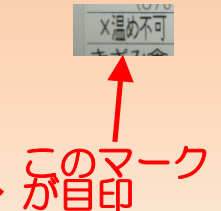


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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）

		10月7日(月)		10月8日(火)		10月9日(水)		10月10日(木)		10月11日(金)			
朝 食		★やわらかごはん180g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 赤玉南瓜煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 五目うの花 一夜漬(白菜・昆布) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と小松菜の煮物 大根と椎茸の煮物 人参の炒りたら子 ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 荒挽きウインナー 白菜のスープ煮 ★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	171kcal	436kcal	158kcal	425kcal	147kcal	417kcal	83kcal	349kcal	175kcal	457kcal	エネルギー	
	蛋白質	7.9g	13.6g	7.1g	12.7g	7.9g	13.6g	5.3g	11.0g	4.9g	11.9g	蛋白質	
	脂 質	8.4g	9.3g	9.9g	10.8g	5.9g	6.9g	3.3g	4.2g	15.4g	17.1g	脂 質	
	炭水化物	16.8g	72.8g	9.6g	66.0g	16.9g	73.7g	8.8g	65.1g	4.0g	60.7g	炭水化物	
	ナトリウム	476mg	992mg	712mg	1156mg	619mg	996mg	430mg	899mg	383mg	828mg	ナトリウム	
	塩 分	1.2g	2.5g	1.8g	2.9g	1.6g	2.5g	1.1g	2.3g	1.0g	2.1g	塩 分	
昼 食		★やわらかごはん180g 赤魚の酒粕焼 きのこソテー 里芋のかに風あんかけ ブロッコリーのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー ツナと大豆の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 煮込みハンバーグ スナッペンどう 野菜のバジルチーズ焼き キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 田楽煮 麩と豚肉のチャンプルー ポテトサラダ ★味噌汁		★五目ごはん さわら白醤油焼 人参のきんぴら ひき肉と豆腐のうま煮 レモンかぼちゃ ★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	195kcal	468kcal	320kcal	588kcal	276kcal	543kcal	254kcal	530kcal	284kcal	575kcal	エネルギー	
	蛋白質	15.8g	21.9g	14.4g	20.0g	10.7g	16.6g	8.2g	14.6g	14.9g	22.1g	蛋白質	
	脂 質	5.3g	6.3g	16.1g	17.0g	15.1g	16.0g	14.1g	15.8g	16.3g	17.8g	脂 質	
	炭水化物	21.9g	79.2g	29.5g	86.6g	26.0g	82.3g	23.0g	79.2g	16.7g	76.6g	炭水化物	
	ナトリウム	781mg	1224mg	834mg	1199mg	628mg	1072mg	763mg	1252mg	683mg	1658mg	ナトリウム	
	塩 分	2.0g	3.1g	2.1g	3.0g	1.6g	2.7g	1.9g	3.2g	1.7g	4.2g	塩 分	
夕 食		★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ キャベツと豚肉のカキソース炒め 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 アジの昆布醤油焼 菜の花のソテー ナスと麩の炒め煮 ひじきとさつま揚げの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハニーマスタードチキン 人参のレモン煮 パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のムニエル 白菜とミンチの中華炒め 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツマト煮込み アスパラ れんこんと人参の甘露煮 春雨フルーツサラダ ★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	201kcal	468kcal	182kcal	471kcal	265kcal	532kcal	215kcal	494kcal	206kcal	495kcal	エネルギー	
	蛋白質	10.2g	16.0g	16.0g	22.7g	13.4g	19.1g	15.1g	21.0g	4.7g	11.4g	蛋白質	
	脂 質	10.1g	11.0g	6.2g	7.9g	13.0g	13.9g	9.3g	10.2g	9.5g	11.2g	脂 質	
	炭水化物	17.5g	73.8g	13.7g	72.9g	24.2g	80.7g	17.0g	76.1g	25.8g	85.0g	炭水化物	
	ナトリウム	912mg	1362mg	892mg	1334mg	910mg	1351mg	725mg	1166mg	750mg	1192mg	ナトリウム	
	塩 分	2.3g	3.5g	2.3g	3.4g	2.3g	3.4g	1.8g	3.0g	1.9g	3.0g	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	567kcal	1372kcal	660kcal	1484kcal	688kcal	1492kcal	552kcal	1373kcal	665kcal	1527kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.9g	51.5g	37.5g	55.4g	32.0g	49.3g	28.6g	46.6g	24.5g	45.4g	蛋白質	
	脂 質	23.8g	26.6g	32.2g	35.7g	34.0g	36.8g	26.7g	30.2g	41.2g	46.1g	脂 質	
	炭水化物	56.2g	225.8g	52.8g	225.5g	67.1g	236.7g	48.8g	220.4g	46.5g	222.3g	炭水化物	
	ナトリウム	2169mg	3578mg	2438mg	3689mg	2157mg	3419mg	1918mg	3317mg	1816mg	3678mg	ナトリウム	
塩 分	5.5g	9.1g	6.2g	9.4g	5.5g	8.7g	4.9g	8.4g	4.6g	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。

お食事の作り方



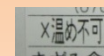
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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）

		10月7日(月)		10月8日(火)		10月9日(水)		10月10日(木)		10月11日(金)			
朝 食		★全粥240g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 赤玉南瓜煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 五目うの花 一夜漬(白菜・昆布) ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と小松菜の煮物 大根と椎茸の煮物 人参の炒りたら子 ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ 荒挽きウインナー 白菜のスープ煮 ★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	171kcal	329kcal	158kcal	316kcal	147kcal	305kcal	83kcal	241kcal	175kcal	333kcal	エネルギー	
	蛋白質	7.9g	11.6g	7.1g	10.8g	7.9g	11.6g	5.3g	9.0g	4.9g	8.6g	蛋白質	
	脂 質	8.4g	9.1g	9.9g	10.6g	5.9g	6.6g	3.3g	4.0g	15.4g	16.1g	脂 質	
	炭水化物	16.8g	49.5g	9.6g	42.3g	16.9g	49.6g	8.8g	41.5g	4.0g	36.7g	炭水化物	
	ナトリウム	476mg	927mg	712mg	1163mg	619mg	1070mg	430mg	881mg	383mg	834mg	ナトリウム	
	塩 分	1.2g	2.4g	1.8g	3.0g	1.6g	2.7g	1.1g	2.2g	1.0g	2.1g	塩 分	
昼 食		★全粥240g 赤魚の酒粕焼 きのこソテー 里芋のかに風あんかけ ブロッコリーのごま和え ★味噌汁		★全粥240g ミックスカレーのルー ツナと大豆の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 煮込みハンバーグ スナッパえんどう 野菜のバジルチーズ焼き キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★全粥240g 田楽煮 麩と豚肉のチャンプルー ポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g さわら白醬油焼 人参のきんぴら ひき肉と豆腐のうま煮 レモンかぼちゃ ★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	195kcal	353kcal	320kcal	478kcal	276kcal	434kcal	254kcal	412kcal	284kcal	442kcal	エネルギー	
	蛋白質	15.8g	19.5g	14.4g	18.1g	10.7g	14.4g	8.2g	11.9g	14.9g	18.6g	蛋白質	
	脂 質	5.3g	6.0g	16.1g	16.8g	15.1g	15.8g	14.1g	14.8g	16.3g	17.0g	脂 質	
	炭水化物	21.9g	54.6g	29.5g	62.2g	26.0g	58.7g	23.0g	55.7g	16.7g	49.4g	炭水化物	
	ナトリウム	781mg	1232mg	834mg	1285mg	628mg	1079mg	763mg	1214mg	683mg	1134mg	ナトリウム	
	塩 分	2.0g	3.1g	2.1g	3.3g	1.6g	2.7g	1.9g	3.1g	1.7g	2.9g	塩 分	
夕 食		★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ キャベツと豚肉のカキソース炒め オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g アジの昆布醬油焼 菜の花のソテー ナスと麩の炒め煮 ひじきとさつま揚げの煮物 ★味噌汁		★全粥240g ハニーマスタードチキン 人参のレモン煮 パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のムニエル 白菜とミンチの中華炒め 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツマト煮込み アスパラ れんこんと人参の甘露煮 春雨フルーツサラダ ★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	201kcal	359kcal	182kcal	340kcal	265kcal	423kcal	215kcal	373kcal	206kcal	364kcal	エネルギー	
	蛋白質	10.2g	13.9g	16.0g	19.7g	13.4g	17.1g	15.1g	18.8g	4.7g	8.4g	蛋白質	
	脂 質	10.1g	10.8g	6.2g	6.9g	13.0g	13.7g	9.3g	10.0g	9.5g	10.2g	脂 質	
	炭水化物	17.5g	50.2g	13.7g	46.4g	24.2g	56.9g	17.0g	49.7g	25.8g	58.5g	炭水化物	
	ナトリウム	912mg	1363mg	892mg	1343mg	910mg	1361mg	725mg	1176mg	750mg	1201mg	ナトリウム	
	塩 分	2.3g	3.5g	2.3g	3.4g	2.3g	3.5g	1.8g	3.0g	1.9g	3.1g	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	567kcal	1041kcal	660kcal	1134kcal	688kcal	1162kcal	552kcal	1026kcal	665kcal	1139kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.9g	45.0g	37.5g	48.6g	32.0g	43.1g	28.6g	39.7g	24.5g	35.6g	蛋白質	
	脂 質	23.8g	25.9g	32.2g	34.3g	34.0g	36.1g	26.7g	28.8g	41.2g	43.3g	脂 質	
	炭水化物	56.2g	154.3g	52.8g	150.9g	67.1g	165.2g	48.8g	146.9g	46.5g	144.6g	炭水化物	
	ナトリウム	2169mg	3522mg	2438mg	3791mg	2157mg	3510mg	1918mg	3271mg	1816mg	3169mg	ナトリウム	
	塩 分	5.5g	9.0g	6.2g	9.6g	5.5g	8.9g	4.9g	8.3g	4.6g	8.1g	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



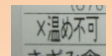
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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）

		10月7日(月)		10月8日(火)		10月9日(水)		10月10日(木)		10月11日(金)		
朝 食		★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)		★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)		
	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	104kcal	278kcal	129kcal	303kcal	97kcal	271kcal	92kcal	266kcal	80kcal	254kcal	エネルギー
	蛋白質	2.9g	6.7g	3.4g	7.2g	4.6g	8.4g	3.2g	7.0g	3.2g	7.0g	蛋白質
	脂 質	4.5g	5.2g	5.8g	6.5g	4.1g	4.8g	3.4g	4.1g	2.7g	3.4g	脂 質
	炭水化物	13.0g	51.3g	16.1g	54.4g	11.1g	49.4g	12.0g	50.3g	12.3g	50.6g	炭水化物
	ナトリウム	434mg	961mg	546mg	1073mg	624mg	1151mg	534mg	1061mg	515mg	1042mg	ナトリウム
	塩 分	1.1g	2.4g	1.4g	2.7g	1.6g	2.9g	1.4g	2.7g	1.3g	2.7g	塩 分
昼 食		★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)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		
	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	194kcal	368kcal	192kcal	366kcal	162kcal	336kcal	213kcal	387kcal	187kcal	361kcal	エネルギー
	蛋白質	8.5g	12.3g	7.8g	11.6g	5.8g	9.6g	10.3g	14.1g	5.5g	9.3g	蛋白質
	脂 質	9.6g	10.3g	9.3g	10.0g	6.8g	7.5g	10.3g	11.0g	10.0g	10.7g	脂 質
	炭水化物	17.5g	55.8g	19.9g	58.2g	19.9g	58.2g	19.8g	58.1g	18.5g	56.8g	炭水化物
	ナトリウム	737mg	1264mg	917mg	1444mg	706mg	1233mg	907mg	1434mg	901mg	1428mg	ナトリウム
	塩 分	1.9g	3.2g	2.3g	3.7g	1.8g	3.1g	2.3g	3.6g	2.3g	3.6g	塩 分
夕 食		★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)		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		
	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	184kcal	358kcal	178kcal	352kcal	195kcal	369kcal	157kcal	331kcal	177kcal	351kcal	エネルギー
	蛋白質	6.5g	10.3g	6.8g	10.6g	10.1g	13.9g	6.4g	10.2g	7.3g	11.1g	蛋白質
	脂 質	9.8g	10.5g	10.1g	10.8g	7.0g	7.7g	7.5g	8.2g	8.7g	9.4g	脂 質
	炭水化物	17.9g	56.2g	15.0g	53.3g	23.0g	61.3g	16.6g	54.9g	16.4g	54.7g	炭水化物
	ナトリウム	868mg	1395mg	748mg	1275mg	770mg	1297mg	879mg	1406mg	800mg	1327mg	ナトリウム
	塩 分	2.2g	3.5g	1.9g	3.2g	2.0g	3.3g	2.2g	3.6g	2.0g	3.4g	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	482kcal	1004kcal	499kcal	1021kcal	454kcal	976kcal	462kcal	984kcal	444kcal	966kcal	エネルギー
	蛋白質	17.9g	29.3g	18.0g	29.4g	20.5g	31.9g	19.9g	31.3g	16.0g	27.4g	蛋白質
	脂 質	23.9g	26.0g	25.2g	27.3g	17.9g	20.0g	21.2g	23.3g	21.4g	23.5g	脂 質
	炭水化物	48.4g	163.3g	51.0g	165.9g	54.0g	168.9g	48.4g	163.3g	47.2g	162.1g	炭水化物
	ナトリウム	2039mg	3620mg	2211mg	3792mg	2100mg	3681mg	2320mg	3901mg	2216mg	3797mg	ナトリウム
	塩 分	5.2g	9.2g	5.6g	9.6g	5.3g	9.4g	5.9g	9.9g	5.6g	9.7g	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。

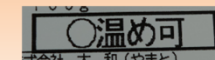
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品（嚥下困難者用食品）ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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