

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

|         | 10月14日(月)   |         |          | 10月15日(火)   |         |          | 10月16日(水)   |         |          | 10月17日(木)   |         |          | 10月18日(金)  |         |          |
|---------|---|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|
| 朝食      | ★ごはん150g<br>法蓮草と豆腐の玉子とじ<br>大豆と人参の煮物<br>キャベツの漬物柚子風味<br>★味噌汁(巻麩・揚げ)                 |         |          | ★ごはん150g<br>鶏肉のすき焼煮<br>法蓮草と油揚げの煮物<br>カリフラワーの甘酢漬け<br>★すまし汁(若芽・おつゆ麩)            |         |          | ★ごはん150g<br>ミートインオムレツ<br>豚肉と野菜の生姜炒め<br>野菜サラダ<br>ドレッシング(小袋)<br>★味噌汁(豆腐・白菜) |         |          | ★ごはん150g<br>肉豆腐煮<br>青菜の玉子炒め<br>若芽の酢の物<br>★味噌汁(小松菜・切干)                           |         |          | ★ごはん150g<br>鶏肉と大豆の生姜煮<br>ふきと人参の甘露煮<br>白菜の辛子柚子和え<br>★味噌汁(若芽・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   | 175kcal | 448kcal  | エネルギー   | 178kcal | 434kcal  | エネルギー   | 142kcal | 405kcal  | エネルギー   | 172kcal | 430kcal  | エネルギー  | 211kcal | 468kcal  |
|         | たんぱく質   | 12.9g   | 19.1g    | たんぱく質   | 11.2g   | 16.4g    | たんぱく質   | 9.7g    | 15.2g    | たんぱく質   | 11.8g   | 17.0g    | たんぱく質  | 15.9g   | 21.1g    |
|         | 脂質  | 7.4g    | 9.1g     | 脂質  | 7.6g    | 8.3g     | 脂質  | 5.8g    | 6.9g     | 脂質  | 8.5g    | 9.3g     | 脂質   | 10.0g   | 10.8g    |
| 炭水化物    | 14.7g   | 70.5g   | 炭水化物     | 16.6g   | 71.4g   | 炭水化物     | 12.9g   | 68.1g   | 炭水化物     | 12.4g   | 67.6g   | 炭水化物     | 14.7g  | 69.7g   |          |
| ナトリウム   | 664mg   | 891mg   | ナトリウム    | 596mg   | 791mg   | ナトリウム    | 660mg   | 888mg   | ナトリウム    | 687mg   | 915mg   | ナトリウム    | 669mg  | 944mg   |          |
| 食塩相当量   | 1.7g  | 2.3g    | 食塩相当量    | 1.5g  | 2.0g    | 食塩相当量    | 1.7g  | 2.3g    | 食塩相当量    | 1.7g  | 2.3g    | 食塩相当量    | 1.7g   | 2.4g    |          |
| 昼食      | ★ごはん150g<br>クリーム煮込みハンバーグ<br>アスパラ<br>竹の子のカレーそぼろ炒め<br>ベーコンと白菜のマリネ<br>★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) |         |          | ★ごはん150g<br>サワラのごま醤油焼<br>人参グラッセ<br>牛肉とひじきの炒め煮<br>えんどう豆の味噌マヨ和え<br>★味噌汁(豆腐・小松菜) |         |          | ★ごはん150g<br>鶏のいそべ焼<br>ピーマンの味噌炒め<br>若竹煮<br>菜の花のおひたし<br>★すまし汁(錦糸玉子・若芽)      |         |          | ★ごはん150g<br>カレーの白ワイン蒸し<br>スナックえんどう<br>肉と卵白のトマト炒め<br>ミックスマカロニサラダ<br>★味噌汁(豆腐・なめこ) |         |          | ★ごはん150g<br>揚げ豆腐の挽肉あん<br>野菜のおろし煮<br>法蓮草のごま和え<br>★味噌汁(しめじ・切干)     |         |          |
|         |   | おかず     | ご飯セット    |   | おかず     | ご飯セット    |   | おかず     | ご飯セット    |   | おかず     | ご飯セット    |  | おかず     | ご飯セット    |
|         | エネルギー   | 233kcal | 493kcal  | エネルギー   | 253kcal | 516kcal  | エネルギー   | 226kcal | 485kcal  | エネルギー   | 276kcal | 538kcal  | エネルギー  | 224kcal | 481kcal  |
|         | たんぱく質   | 13.1g   | 18.4g    | たんぱく質   | 14.8g   | 20.4g    | たんぱく質   | 17.6g   | 22.8g    | たんぱく質   | 17.4g   | 22.9g    | たんぱく質  | 13.8g   | 19.0g    |
|         | 脂質  | 13.5g   | 14.8g    | 脂質  | 15.7g   | 16.8g    | 脂質  | 11.9g   | 13.2g    | 脂質  | 14.2g   | 15.3g    | 脂質   | 9.9g    | 10.7g    |
| 炭水化物    | 16.2g   | 70.8g   | 炭水化物     | 13.0g   | 68.2g   | 炭水化物     | 11.9g   | 66.1g   | 炭水化物     | 15.7g   | 70.8g   | 炭水化物     | 21.6g  | 76.8g   |          |
| ナトリウム   | 799mg   | 964mg   | ナトリウム    | 692mg   | 921mg   | ナトリウム    | 793mg   | 1006mg  | ナトリウム    | 663mg   | 925mg   | ナトリウム    | 783mg  | 1009mg  |          |
| 食塩相当量   | 2.0g  | 2.5g    | 食塩相当量    | 1.8g  | 2.3g    | 食塩相当量    | 2.0g  | 2.6g    | 食塩相当量    | 1.7g  | 2.4g    | 食塩相当量    | 2.0g   | 2.6g    |          |
| 間食      | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g   |         |          | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g  |         |          | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g   |         |          | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g  |         |          | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g  |         |          |
|         | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g   |         |          | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g  |         |          | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g   |         |          | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g  |         |          | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g  |         |          |
| 夕食      | ★ごはん150g<br>アジのみりん焼<br>スナックえんどう<br>麩と豚肉のチャンプルー<br>煮生酢<br>★味噌汁(白菜・人参)              |         |          | ★ごはん150g<br>大根とつくねの煮物<br>大豆と椎茸の煮物<br>野菜のピーナッツ和え<br>★味噌汁(巻麩・えのき)               |         |          | ★ごはん150g<br>鯖のおろしポン酢<br>白菜の煮びたし<br>三色煮豆<br>★味噌汁(えのき・小松菜)                  |         |          | ★ごはん150g<br>チキンカレーのルー<br>菜の花のツナ炒め<br>スープキャベツ<br>★すまし汁(えのき・おつゆ麩)                 |         |          | ★ごはん150g<br>ホッケの照焼<br>きのこソテー<br>五色煮<br>ハムの和風サラダ<br>★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   | 227kcal | 484kcal  | エネルギー   | 241kcal | 503kcal  | エネルギー   | 264kcal | 520kcal  | エネルギー   | 192kcal | 446kcal  | エネルギー  | 211kcal | 468kcal  |
|         | たんぱく質   | 17.5g   | 22.5g    | たんぱく質   | 15.1g   | 20.6g    | たんぱく質   | 12.4g   | 17.6g    | たんぱく質   | 16.0g   | 21.1g    | たんぱく質  | 13.1g   | 18.4g    |
|         | 脂質  | 9.6g    | 10.4g    | 脂質  | 9.4g    | 10.3g    | 脂質  | 14.0g   | 14.8g    | 脂質  | 8.9g    | 9.5g     | 脂質   | 12.0g   | 12.9g    |
| 炭水化物    | 16.9g   | 71.9g   | 炭水化物     | 25.7g   | 81.2g   | 炭水化物     | 19.2g   | 73.9g   | 炭水化物     | 13.4g   | 67.9g   | 炭水化物     | 13.3g  | 68.0g   |          |
| ナトリウム   | 691mg   | 919mg   | ナトリウム    | 949mg   | 1176mg  | ナトリウム    | 567mg   | 795mg   | ナトリウム    | 920mg   | 1067mg  | ナトリウム    | 786mg  | 934mg   |          |
| 食塩相当量   | 1.8g  | 2.3g    | 食塩相当量    | 2.4g  | 3.0g    | 食塩相当量    | 1.4g  | 2.0g    | 食塩相当量    | 2.3g  | 2.7g    | 食塩相当量    | 2.0g   | 2.4g    |          |
| 合計      | エネルギー   | 635kcal | 1425kcal | エネルギー   | 672kcal | 1453kcal | エネルギー   | 632kcal | 1410kcal | エネルギー   | 640kcal | 1414kcal | エネルギー  | 646kcal | 1417kcal |
|         | たんぱく質   | 43.5g   | 60.0g    | たんぱく質   | 41.1g   | 57.4g    | たんぱく質   | 39.7g   | 55.6g    | たんぱく質   | 45.2g   | 61.0g    | たんぱく質  | 42.8g   | 58.5g    |
|         | 脂質  | 30.5g   | 34.3g    | 脂質  | 32.7g   | 35.4g    | 脂質  | 31.7g   | 34.9g    | 脂質  | 31.6g   | 34.1g    | 脂質   | 31.9g   | 34.4g    |
|         | 炭水化物  | 47.8g   | 213.2g   | 炭水化物  | 55.3g   | 220.8g   | 炭水化物  | 44.0g   | 208.1g   | 炭水化物  | 41.5g   | 206.3g   | 炭水化物   | 49.6g   | 214.5g   |
|         | ナトリウム   | 2154mg  | 2774mg   | ナトリウム   | 2237mg  | 2888mg   | ナトリウム   | 2020mg  | 2689mg   | ナトリウム   | 2270mg  | 2907mg   | ナトリウム  | 2238mg  | 2887mg   |
| 食塩相当量   | 5.5g  | 7.1g    | 食塩相当量    | 5.7g  | 7.3g    | 食塩相当量    | 5.1g  | 6.8g    | 食塩相当量    | 5.8g  | 7.4g    | 食塩相当量    | 5.7g   | 7.3g    |          |
| 合計(間食込) | エネルギー   | 836kcal | 1626kcal | エネルギー   | 871kcal | 1652kcal | エネルギー   | 833kcal | 1611kcal | エネルギー   | 837kcal | 1611kcal | エネルギー  | 853kcal | 1624kcal |
|         | たんぱく質   | 50.9g   | 67.4g    | たんぱく質   | 49.0g   | 65.3g    | たんぱく質   | 47.1g   | 63.0g    | たんぱく質   | 52.9g   | 68.7g    | たんぱく質  | 48.9g   | 64.6g    |
|         | 脂質  | 37.5g   | 41.3g    | 脂質  | 39.7g   | 42.4g    | 脂質  | 38.7g   | 41.9g    | 脂質  | 38.6g   | 41.1g    | 脂質   | 39.0g   | 41.5g    |
|         | 炭水化物  | 76.7g   | 242.1g   | 炭水化物  | 83.5g   | 249.0g   | 炭水化物  | 72.9g   | 237.0g   | 炭水化物  | 69.3g   | 234.1g   | 炭水化物   | 81.5g   | 246.4g   |
|         | ナトリウム   | 2231mg  | 2851mg   | ナトリウム   | 2313mg  | 2964mg   | ナトリウム   | 2097mg  | 2766mg   | ナトリウム   | 2346mg  | 2983mg   | ナトリウム  | 2312mg  | 2961mg   |
| 食塩相当量   | 5.7g  | 7.3g    | 食塩相当量    | 5.9g  | 7.5g    | 食塩相当量    | 5.3g  | 7.0g    | 食塩相当量    | 6.0g  | 7.6g    | 食塩相当量    | 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

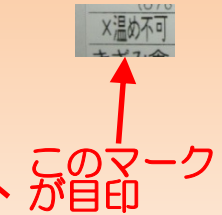


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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14日(月)   |         |          | 10月15日(火)   |         |          | 10月16日(水)  |         |          | 10月17日(木)   |         |          | 10月18日(金)                                       |         |          |
|---------|---|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|
| 朝食      | ★ごはん120g<br>法蓮草と豆腐の玉子とじ<br>大豆と人参の煮物<br>キャベツの漬物柚子風味              |         |          | ★ごはん120g<br>鶏肉のすき焼煮<br>法蓮草と油揚げの煮物<br>カリフラワーの甘酢漬け              |         |          | ★ごはん120g<br>ミートインオムレツ<br>豚肉と野菜の生姜炒め<br>野菜サラダ<br>ドレッシング(小袋) |         |          | ★ごはん120g<br>肉豆腐煮<br>青菜の玉子炒め<br>若芽の酢の物                           |         |          | ★ごはん120g<br>鶏肉と大豆の生姜煮<br>ふきと人参の甘露煮<br>白菜の辛子柚子和え |         |          |
|         |   | 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   | 175kcal | 368kcal  | エネルギー   | 178kcal | 371kcal  | エネルギー  | 142kcal | 335kcal  | エネルギー   | 172kcal | 365kcal  | エネルギー   | 211kcal | 404kcal  |
|         | たんぱく質   | 12.9g   | 16.2g    | たんぱく質   | 11.2g   | 14.5g    | たんぱく質  | 9.7g    | 13.0g    | たんぱく質   | 11.8g   | 15.1g    | たんぱく質   | 15.9g   | 19.2g    |
|         | 脂質  | 7.4g    | 7.9g     | 脂質  | 7.6g    | 8.1g     | 脂質   | 5.8g    | 6.3g     | 脂質  | 8.5g    | 9.0g     | 脂質  | 10.0g   | 10.5g    |
| 炭水化物    | 14.7g   | 56.6g   | 炭水化物     | 16.6g   | 58.5g   | 炭水化物     | 12.9g  | 54.8g   | 炭水化物     | 12.4g   | 54.3g   | 炭水化物     | 14.7g   | 56.6g   |          |
| ナトリウム   | 664mg   | 665mg   | ナトリウム    | 596mg   | 597mg   | ナトリウム    | 660mg  | 661mg   | ナトリウム    | 687mg   | 688mg   | ナトリウム    | 669mg   | 670mg   |          |
| 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    | 1.7g  | 1.7g    | 食塩相当量    | 1.7g  | 1.7g    |          |
| 昼食      | ★ごはん120g<br>クリーム煮込みハンバーグ<br>アスパラ<br>竹の子のカレーそぼろ炒め<br>ベーコンと白菜のマリネ |         |          | ★ごはん120g<br>サワラのごま醤油焼<br>人参グラッセ<br>牛肉とひじきの炒め煮<br>えんどう豆の味噌マヨ和え |         |          | ★ごはん120g<br>鶏のいそべ焼<br>ピーマンの味噌炒め<br>若竹煮<br>菜の花のおひたし         |         |          | ★ごはん120g<br>カレーの白ワイン蒸し<br>スナッペンとう<br>豚肉と卵白のトマト炒め<br>ミックスマカロニサラダ |         |          | ★ごはん120g<br>揚げ豆腐の挽肉あん<br>野菜のおろし煮<br>法蓮草のごま和え    |         |          |
|         |   | 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   | 233kcal | 426kcal  | エネルギー   | 253kcal | 446kcal  | エネルギー  | 226kcal | 419kcal  | エネルギー   | 276kcal | 469kcal  | エネルギー   | 224kcal | 417kcal  |
|         | たんぱく質   | 13.1g   | 16.4g    | たんぱく質   | 14.8g   | 18.1g    | たんぱく質  | 17.6g   | 20.9g    | たんぱく質   | 17.4g   | 20.7g    | たんぱく質   | 13.8g   | 17.1g    |
|         | 脂質  | 13.5g   | 14.0g    | 脂質  | 15.7g   | 16.2g    | 脂質   | 11.9g   | 12.4g    | 脂質  | 14.2g   | 14.7g    | 脂質  | 9.9g    | 10.4g    |
| 炭水化物    | 16.2g   | 58.1g   | 炭水化物     | 13.0g   | 54.9g   | 炭水化物     | 11.9g  | 53.8g   | 炭水化物     | 15.7g   | 57.6g   | 炭水化物     | 21.6g   | 63.5g   |          |
| ナトリウム   | 799mg   | 800mg   | ナトリウム    | 692mg   | 693mg   | ナトリウム    | 793mg  | 794mg   | ナトリウム    | 663mg   | 664mg   | ナトリウム    | 783mg   | 784mg   |          |
| 食塩相当量   | 2.0g  | 2.0g    | 食塩相当量    | 1.8g  | 1.8g    | 食塩相当量    | 2.0g   | 2.0g    | 食塩相当量    | 1.7g  | 1.7g    | 食塩相当量    | 2.0g  | 2.0g    |          |
| 間食      | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g   |         |          | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g  |         |          | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                                    |         |          | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g  |         |          | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                             |         |          |
|         | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g   |         |          | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g  |         |          | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                                    |         |          | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g  |         |          | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                             |         |          |
| 夕食      | ★ごはん120g<br>アジのみりん焼<br>スナッペンとう<br>麩と豚肉のチャンプルー<br>煮生酢            |         |          | ★ごはん120g<br>大根とつくねの煮物<br>大豆と椎茸の煮物<br>野菜のピーナッツ和え               |         |          | ★ごはん120g<br>鯖のおろしポン酢<br>白菜の煮びたし<br>三色煮豆                    |         |          | ★ごはん120g<br>チキンカレーのルー<br>菜の花のツナ炒め<br>スープキャベツ                    |         |          | ★ごはん120g<br>ホッケの照焼<br>きのこソテー<br>五色煮<br>ハムの和風サラダ |         |          |
|         |   | 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   | 227kcal | 420kcal  | エネルギー   | 241kcal | 434kcal  | エネルギー  | 264kcal | 457kcal  | エネルギー   | 192kcal | 385kcal  | エネルギー   | 211kcal | 404kcal  |
|         | たんぱく質   | 17.5g   | 20.8g    | たんぱく質   | 15.1g   | 18.4g    | たんぱく質  | 12.4g   | 15.7g    | たんぱく質   | 16.0g   | 19.3g    | たんぱく質   | 13.1g   | 16.4g    |
|         | 脂質  | 9.6g    | 10.1g    | 脂質  | 9.4g    | 9.9g     | 脂質   | 14.0g   | 14.5g    | 脂質  | 8.9g    | 9.4g     | 脂質  | 12.0g   | 12.5g    |
| 炭水化物    | 16.9g   | 58.8g   | 炭水化物     | 25.7g   | 67.6g   | 炭水化物     | 19.2g  | 61.1g   | 炭水化物     | 13.4g   | 55.3g   | 炭水化物     | 13.3g   | 55.2g   |          |
| ナトリウム   | 691mg   | 692mg   | ナトリウム    | 949mg   | 950mg   | ナトリウム    | 567mg  | 568mg   | ナトリウム    | 920mg   | 921mg   | ナトリウム    | 786mg   | 787mg   |          |
| 食塩相当量   | 1.8g  | 1.8g    | 食塩相当量    | 2.4g  | 2.4g    | 食塩相当量    | 1.4g   | 1.4g    | 食塩相当量    | 2.3g  | 2.3g    | 食塩相当量    | 2.0g  | 2.0g    |          |
| 合計      | エネルギー   | 635kcal | 1214kcal | エネルギー   | 672kcal | 1251kcal | エネルギー  | 632kcal | 1211kcal | エネルギー   | 640kcal | 1219kcal | エネルギー   | 646kcal | 1225kcal |
|         | たんぱく質   | 43.5g   | 53.4g    | たんぱく質   | 41.1g   | 51.0g    | たんぱく質  | 39.7g   | 49.6g    | たんぱく質   | 45.2g   | 55.1g    | たんぱく質   | 42.8g   | 52.7g    |
|         | 脂質  | 30.5g   | 32.0g    | 脂質  | 32.7g   | 34.2g    | 脂質   | 31.7g   | 33.2g    | 脂質  | 31.6g   | 33.1g    | 脂質  | 31.9g   | 33.4g    |
|         | 炭水化物  | 47.8g   | 173.5g   | 炭水化物  | 55.3g   | 181.0g   | 炭水化物   | 44.0g   | 169.7g   | 炭水化物  | 41.5g   | 167.2g   | 炭水化物  | 49.6g   | 175.3g   |
|         | ナトリウム   | 2154mg  | 2157mg   | ナトリウム   | 2237mg  | 2240mg   | ナトリウム  | 2020mg  | 2023mg   | ナトリウム   | 2270mg  | 2273mg   | ナトリウム   | 2238mg  | 2241mg   |
| 食塩相当量   | 5.5g  | 5.5g    | 食塩相当量    | 5.7g  | 5.7g    | 食塩相当量    | 5.1g   | 5.1g    | 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   | 836kcal | 1415kcal | エネルギー   | 871kcal | 1450kcal | エネルギー  | 833kcal | 1412kcal | エネルギー   | 837kcal | 1416kcal | エネルギー   | 853kcal | 1432kcal |
|         | たんぱく質   | 50.9g   | 60.8g    | たんぱく質   | 49.0g   | 58.9g    | たんぱく質  | 47.1g   | 57.0g    | たんぱく質   | 52.9g   | 62.8g    | たんぱく質   | 48.9g   | 58.8g    |
|         | 脂質  | 37.5g   | 39.0g    | 脂質  | 39.7g   | 41.2g    | 脂質   | 38.7g   | 40.2g    | 脂質  | 38.6g   | 40.1g    | 脂質  | 39.0g   | 40.5g    |
|         | 炭水化物  | 76.7g   | 202.4g   | 炭水化物  | 83.5g   | 209.2g   | 炭水化物   | 72.9g   | 198.6g   | 炭水化物  | 69.3g   | 195.0g   | 炭水化物  | 81.5g   | 207.2g   |
|         | ナトリウム   | 2231mg  | 2234mg   | ナトリウム   | 2313mg  | 2316mg   | ナトリウム  | 2097mg  | 2100mg   | ナトリウム   | 2346mg  | 2349mg   | ナトリウム   | 2312mg  | 2315mg   |
| 食塩相当量   | 5.7g  | 5.7g    | 食塩相当量    | 5.9g  | 5.9g    | 食塩相当量    | 5.3g   | 5.3g    | 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

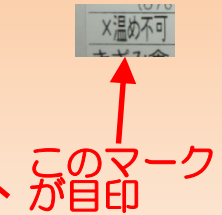


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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14日(月)  |          |          | 10月15日(火)   |          |          | 10月16日(水)  |          |          | 10月17日(木)  |          |          | 10月18日(金)   |          |          |          |
|-------|--|----------|----------|---|----------|----------|--|----------|----------|--|----------|----------|---|----------|----------|----------|
| 朝食    | ★ごはん150g<br>オムレツ<br>クリームソース<br>ふきと人参の甘露煮<br>青菜のわさび和え |          |          | ★ごはん150g<br>白菜と厚揚げの中華そぼろ煮<br>ジャガ芋ときのこの煮物<br>揚げナスのめかぶ和え    |          |          | ★ごはん150g<br>鶏肉と野菜のトマト煮込み<br>切干大根のカレーきんぴら<br>明太ポテトサラダ |          |          | ★ごはん150g<br>かに玉<br>天津あん<br>ジャガ芋の中華炒め<br>野菜のごま和え              |          |          | ★ごはん150g<br>肉団子の甘酢煮<br>白菜と人参の炒め煮<br>かにかまサラダ               |          |          |          |
|       | 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  | 267kcal  | 510kcal  | エネルギー   | 272kcal  | 515kcal  | エネルギー  | 274kcal  | 517kcal  | エネルギー  | 261kcal  | 504kcal  | エネルギー   | 264kcal  | 507kcal  |          |
|       | たんぱく質  | 7.6g     | 11.7g    | たんぱく質   | 6.4g     | 10.5g    | たんぱく質  | 5.4g     | 9.5g     | たんぱく質  | 8.3g     | 12.4g    | たんぱく質   | 6.8g     | 10.9g    |          |
|       | 脂質   | 21.4g    | 22.0g    | 脂質  | 17.3g    | 17.9g    | 脂質   | 17.4g    | 18.0g    | 脂質   | 8.9g     | 9.5g     | 脂質  | 12.8g    | 13.4g    |          |
|       | 炭水化物   | 11.8g    | 64.6g    | 炭水化物  | 23.9g    | 76.7g    | 炭水化物   | 23.6g    | 76.4g    | 炭水化物   | 37.0g    | 89.8g    | 炭水化物  | 30.0g    | 82.8g    |          |
|       | ナトリウム  | 738mg    | 739mg    | ナトリウム   | 543mg    | 544mg    | ナトリウム  | 469mg    | 470mg    | ナトリウム  | 620mg    | 621mg    | ナトリウム   | 664mg    | 665mg    |          |
|       | カリウム   | 316mg    | 377mg    | カリウム  | 570mg    | 631mg    | カリウム   | 587mg    | 648mg    | カリウム   | 396mg    | 457mg    | カリウム  | 581mg    | 642mg    |          |
|       | リン   | 121mg    | 186mg    | リン  | 107mg    | 172mg    | リン   | 71mg     | 136mg    | リン   | 131mg    | 196mg    | リン  | 120mg    | 185mg    |          |
|       | 食塩相当量  | 1.9g     | 1.9g     | 食塩相当量   | 1.4g     | 1.4g     | 食塩相当量  | 1.2g     | 1.2g     | 食塩相当量  | 1.6g     | 1.6g     | 食塩相当量   | 1.7g     | 1.7g     |          |
| 昼食    | ★ごはん150g<br>ナスと鶏肉のしぎ焼<br>インゲンとえのきの炒め物<br>小倉金時        |          |          | ★ごはん150g<br>フリ田楽<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>きんぴられんこん<br>レモンかぼちゃ |          |          | ★ごはん150g<br>ハッシュドポーク<br>野菜炒め<br>さつま芋サラダ              |          |          | ★ごはん150g<br>チキンクリームシチュー<br>春雨のマヨネーズ炒め<br>野菜サラダ<br>ドレッシング(小袋) |          |          | ★ごはん150g<br>スペイン風オムレツ<br>きのこソテー<br>野菜入りトマトビーンズ<br>パスタのサラダ |          |          |          |
|       | 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  | 364kcal  | 607kcal  | エネルギー   | 334kcal  | 577kcal  | エネルギー  | 392kcal  | 635kcal  | エネルギー  | 411kcal  | 654kcal  | エネルギー   | 384kcal  | 627kcal  |          |
|       | たんぱく質  | 10.9g    | 15.0g    | たんぱく質   | 11.8g    | 15.9g    | たんぱく質  | 10.1g    | 14.2g    | たんぱく質  | 9.3g     | 13.4g    | たんぱく質   | 11.9g    | 16.0g    |          |
|       | 脂質   | 21.1g    | 21.7g    | 脂質  | 17.5g    | 18.1g    | 脂質   | 22.4g    | 23.0g    | 脂質   | 27.1g    | 27.7g    | 脂質  | 25.8g    | 26.4g    |          |
|       | 炭水化物   | 33.1g    | 85.9g    | 炭水化物  | 31.8g    | 84.6g    | 炭水化物   | 37.4g    | 90.2g    | 炭水化物   | 32.1g    | 84.9g    | 炭水化物  | 25.9g    | 78.7g    |          |
|       | ナトリウム  | 548mg    | 549mg    | ナトリウム   | 692mg    | 693mg    | ナトリウム  | 547mg    | 548mg    | ナトリウム  | 700mg    | 701mg    | ナトリウム   | 847mg    | 848mg    |          |
|       | カリウム   | 690mg    | 751mg    | カリウム  | 580mg    | 641mg    | カリウム   | 582mg    | 643mg    | カリウム   | 491mg    | 552mg    | カリウム  | 442mg    | 503mg    |          |
|       | リン   | 165mg    | 230mg    | リン  | 135mg    | 200mg    | リン   | 141mg    | 206mg    | リン   | 146mg    | 211mg    | リン  | 164mg    | 229mg    |          |
|       | 食塩相当量  | 1.4g     | 1.4g     | 食塩相当量   | 1.8g     | 1.8g     | 食塩相当量  | 1.4g     | 1.4g     | 食塩相当量  | 1.8g     | 1.8g     | 食塩相当量   | 2.2g     | 2.2g     |          |
| 間食    | ◎黄桃(缶) 75g   |          |          | ◎みかん(缶) 75g   |          |          | ◎黄桃(缶) 75g   |          |          | ◎パイナップル(缶) 75g   |          |          | ◎黄桃(缶) 75g  |          |          |          |
|       | ★ごはん150g<br>サワラのおろし煮<br>春雨の甘酢炒め<br>ポテトサラダ            |          |          | ★ごはん150g<br>牛肉の柳川風煮<br>麩とえのきのさっと煮<br>法蓮草とさつま芋の和風味         |          |          | ★ごはん150g<br>餃子・焼売セット<br>ごま風味炒め<br>えんどう豆の味噌マヨ和え       |          |          | ★ごはん150g<br>すり身団子<br>青じそパスタ<br>カリフラワーの塩炒め<br>和風マヨネーズ和え       |          |          | ★ごはん150g<br>さつま芋と鶏肉の炒め物<br>ナスと麩の炒め煮<br>五目野菜の甘酢和え          |          |          |          |
|       | 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  | 357kcal  | 600kcal  | エネルギー   | 367kcal  | 610kcal  | エネルギー  | 325kcal  | 568kcal  | エネルギー  | 321kcal  | 564kcal  | エネルギー   | 369kcal  | 612kcal  |          |
|       | たんぱく質  | 10.5g    | 14.6g    | たんぱく質   | 9.4g     | 13.5g    | たんぱく質  | 10.5g    | 14.6g    | たんぱく質  | 9.4g     | 13.5g    | たんぱく質   | 10.4g    | 14.5g    |          |
|       | 脂質   | 19.5g    | 20.1g    | 脂質  | 25.3g    | 25.9g    | 脂質   | 16.1g    | 18.2g    | 脂質   | 16.1g    | 18.2g    | 脂質  | 19.4g    | 20.0g    |          |
|       | 炭水化物   | 32.6g    | 85.4g    | 炭水化物  | 24.2g    | 77.0g    | 炭水化物   | 30.3g    | 83.1g    | 炭水化物   | 36.1g    | 88.9g    | 炭水化物  | 36.7g    | 89.5g    |          |
|       | ナトリウム  | 590mg    | 591mg    | ナトリウム   | 640mg    | 641mg    | ナトリウム  | 841mg    | 842mg    | ナトリウム  | 761mg    | 762mg    | ナトリウム   | 625mg    | 626mg    |          |
|       | カリウム   | 493mg    | 554mg    | カリウム  | 396mg    | 457mg    | カリウム   | 410mg    | 471mg    | カリウム   | 427mg    | 488mg    | カリウム  | 551mg    | 612mg    |          |
|       | リン   | 139mg    | 204mg    | リン  | 157mg    | 222mg    | リン   | 131mg    | 196mg    | リン   | 112mg    | 177mg    | リン  | 136mg    | 201mg    |          |
| 食塩相当量 | 1.5g   | 1.5g     | 食塩相当量    | 1.6g  | 1.6g     | 食塩相当量    | 2.1g   | 2.1g     | 食塩相当量    | 1.9g   | 1.9g     | 食塩相当量    | 1.6g  | 1.6g     |          |          |
| 夕食    | おかず  |          |          | おかず   |          |          | おかず  |          |          | おかず  |          |          | おかず   |          |          |          |
|       | ご飯セット  |          | ご飯セット    |   | ご飯セット    |          | ご飯セット  |          | ご飯セット    |  | ご飯セット    |          | ご飯セット   |          |          |          |
|       | エネルギー  | 988kcal  | 1717kcal | エネルギー   | 973kcal  | 1702kcal | エネルギー  | 991kcal  | 1720kcal | エネルギー  | 993kcal  | 1722kcal | エネルギー   | 1017kcal | 1746kcal |          |
|       | たんぱく質  | 29.0g    | 41.3g    | たんぱく質   | 27.6g    | 39.9g    | たんぱく質  | 26.0g    | 38.3g    | たんぱく質  | 27.0g    | 39.3g    | たんぱく質   | 29.1g    | 41.4g    |          |
|       | 脂質   | 62.0g    | 63.8g    | 脂質  | 60.1g    | 61.9g    | 脂質   | 57.4g    | 59.2g    | 脂質   | 52.1g    | 53.9g    | 脂質  | 58.0g    | 59.8g    |          |
|       | 炭水化物   | 77.5g    | 235.9g   | 炭水化物  | 79.9g    | 238.3g   | 炭水化物   | 91.3g    | 249.7g   | 炭水化物   | 105.2g   | 263.6g   | 炭水化物  | 92.6g    | 251.0g   |          |
|       | ナトリウム  | 1876mg   | 1879mg   | ナトリウム   | 1875mg   | 1878mg   | ナトリウム  | 1857mg   | 1860mg   | ナトリウム  | 2081mg   | 2084mg   | ナトリウム   | 2136mg   | 2139mg   |          |
|       | カリウム   | 1499mg   | 1682mg   | カリウム  | 1546mg   | 1729mg   | カリウム   | 1579mg   | 1762mg   | カリウム   | 1314mg   | 1497mg   | カリウム  | 1574mg   | 1757mg   |          |
|       | リン   | 425mg    | 620mg    | リン  | 399mg    | 594mg    | リン   | 343mg    | 538mg    | リン   | 389mg    | 584mg    | リン  | 420mg    | 615mg    |          |
|       | 食塩相当量  | 4.8g     | 4.8g     | 食塩相当量   | 4.8g     | 4.8g     | 食塩相当量  | 4.7g     | 4.7g     | 食塩相当量  | 5.3g     | 5.3g     | 食塩相当量   | 5.4g     | 5.4g     |          |
| 合計    | エネルギー  | 1052kcal | 1781kcal | エネルギー   | 1021kcal | 1750kcal | エネルギー  | 1055kcal | 1784kcal | エネルギー  | 1056kcal | 1785kcal | エネルギー   | 1081kcal | 1810kcal |          |
|       | たんぱく質  | 29.4g    | 41.7g    | たんぱく質   | 28.0g    | 40.3g    | たんぱく質  | 26.4g    | 38.7g    | たんぱく質  | 27.3g    | 39.6g    | たんぱく質   | 29.5g    | 41.8g    |          |
|       | 脂質   | 62.1g    | 63.9g    | 脂質  | 60.2g    | 62.0g    | 脂質   | 57.5g    | 59.3g    | 脂質   | 52.2g    | 54.0g    | 脂質  | 58.1g    | 59.9g    |          |
|       | 炭水化物   | 93.0g    | 251.4g   | 炭水化物  | 91.4g    | 249.8g   | 炭水化物   | 106.8g   | 265.2g   | 炭水化物   | 120.4g   | 278.8g   | 炭水化物  | 108.1g   | 266.5g   |          |
|       | ナトリウム  | 1879mg   | 1882mg   | ナトリウム   | 1878mg   | 1881mg   | ナトリウム  | 1863mg   | 1866mg   | ナトリウム  | 2082mg   | 2085mg   | ナトリウム   | 2139mg   | 2142mg   |          |
|       | カリウム   | 1559mg   | 1742mg   | カリウム  | 1602mg   | 1785mg   | カリウム   | 1639mg   | 1822mg   | カリウム   | 1404mg   | 1587mg   | カリウム  | 1634mg   | 1817mg   |          |
|       | リン   | 432mg    | 627mg    | リン  | 405mg    | 600mg    | リン   | 350mg    | 545mg    | リン   | 394mg    | 589mg    | リン  | 427mg    | 622mg    |          |
|       | 食塩相当量  | 4.8g     | 4.8g     | 食塩相当量   | 4.8g     | 4.8g     | 食塩相当量  | 4.7g     | 4.7g     | 食塩相当量  | 5.3g     | 5.3g     | 食塩相当量   | 5.4g     | 5.4g     |          |
|       | 合計(間食込)  | エネルギー    | 1052kcal | 1781kcal  | エネルギー    | 1021kcal | 1750kcal   | エネルギー    | 1055kcal | 1784kcal   | エネルギー    | 1056kcal | 1785kcal  | エネルギー    | 1081kcal | 1810kcal |
|       |  | たんぱく質    | 29.4g    | 41.7g   | たんぱく質    | 28.0g    | 40.3g  | たんぱく質    | 26.4g    | 38.7g  | たんぱく質    | 27.3g    | 39.6g   | たんぱく質    | 29.5g    | 41.8g    |
| 脂質    |  | 62.1g    | 63.9g    | 脂質  | 60.2g    | 62.0g    | 脂質   | 57.5g    | 59.3g    | 脂質   | 52.2g    | 54.0g    | 脂質  | 58.1g    | 59.9g    |          |
| 炭水化物  |  | 93.0g    | 251.4g   | 炭水化物  | 91.4g    | 249.8g   | 炭水化物   | 106.8g   | 265.2g   | 炭水化物   | 120.4g   | 278.8g   | 炭水化物  | 108.1g   | 266.5g   |          |
| ナトリウム |  | 1879mg   | 1882mg   | ナトリウム   | 1878mg   | 1881mg   | ナトリウム  | 1863mg   | 1866mg   | ナトリウム  | 2082mg   | 2085mg   | ナトリウム   | 2139mg   | 2142mg   |          |
| カリウム  |  | 1559mg   | 1742mg   | カリウム  | 1602mg   | 1785mg   | カリウム   | 1639mg   | 1822mg   | カリウム   | 1404mg   | 1587mg   | カリウム  | 1634mg   | 1817mg   |          |
| リン    |  | 432mg    | 627mg    | リン  | 405mg    | 600mg    | リン   | 350mg    | 545mg    | リン   | 394mg    | 589mg    | リン  | 427mg    | 622mg    |          |
| 食塩相当量 |  | 4.8g     | 4.8g     | 食塩相当量   | 4.8g     | 4.8g     | 食塩相当量  | 4.7g     | 4.7g     | 食塩相当量  | 5.3g     | 5.3g     | 食塩相当量   | 5.4g     | 5.4g     |          |

※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。

## お食事の作り方

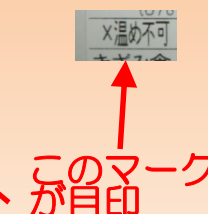


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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)

|       | 10月14日(月)  |         | 10月15日(火)  |          | 10月16日(水)  |          | 10月17日(木)   |         | 10月18日(金)   |          |         |          |          |         |          |          |
|-------|--|---------|--|----------|--|----------|---|---------|---|----------|---------|----------|----------|---------|----------|----------|
| 朝食    | ★ごはん180g<br>三井寺煮<br>小車麩煮<br>ひじきの五目煮<br>オクラとそぼろのピーナツ味噌和え  |         | ★ごはん180g<br>高野豆腐の洋風玉子とじ<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>ナスのごまタレ煮   |          | ★ごはん180g<br>厚焼玉子<br>豚肉としめじの生姜バター風味<br>三色煮豆               |          | ★ごはん180g<br>炒り豆腐<br>揚げ茄子と玉ねぎの煮物<br>四色なます                        |         | ★ごはん180g<br>目玉焼き<br>マヨネーズ(小袋)<br>麩とえのきのさっと煮<br>キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え |          |         |          |          |         |          |          |
|       | 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  | 199kcal | 489kcal  | エネルギー    | 212kcal  | 502kcal  | エネルギー   | 226kcal | 516kcal   | エネルギー    | 190kcal | 480kcal  | エネルギー    | 187kcal | 477kcal  |          |
|       | たんぱく質  | 11.7g   | 16.6g  | たんぱく質    | 11.8g  | 16.7g    | たんぱく質   | 10.3g   | 15.2g   | たんぱく質    | 7.7g    | 12.6g    | たんぱく質    | 10.6g   | 15.5g    |          |
|       | 脂質   | 9.7g    | 10.4g  | 脂質       | 13.5g  | 14.2g    | 脂質  | 9.9g    | 10.6g   | 脂質       | 10.6g   | 11.3g    | 脂質       | 11.6g   | 12.3g    |          |
|       | 炭水化物   | 16.3g   | 79.2g  | 炭水化物     | 9.8g   | 72.7g    | 炭水化物  | 23.3g   | 86.2g   | 炭水化物     | 15.9g   | 78.8g    | 炭水化物     | 9.7g    | 72.6g    |          |
|       | ナトリウム  | 840mg   | 841mg  | ナトリウム    | 437mg  | 438mg    | ナトリウム   | 516mg   | 517mg   | ナトリウム    | 539mg   | 540mg    | ナトリウム    | 431mg   | 432mg    |          |
|       | カリウム   | 353mg   | 425mg  | カリウム     | 346mg  | 418mg    | カリウム  | 411mg   | 483mg   | カリウム     | 399mg   | 471mg    | カリウム     | 255mg   | 327mg    |          |
|       | リン   | 164mg   | 241mg  | リン       | 172mg  | 249mg    | リン  | 164mg   | 241mg   | リン       | 120mg   | 197mg    | リン       | 156mg   | 233mg    |          |
|       | 食塩相当量  | 2.1g    | 2.1g   | 食塩相当量    | 1.1g   | 1.1g     | 食塩相当量   | 1.3g    | 1.3g  | 食塩相当量    | 1.4g    | 1.4g     | 食塩相当量    | 1.1g    | 1.1g     |          |
| 昼食    | ★ごはん180g<br>牛肉の柳川風煮<br>大豆の肉ジャガ煮<br>野菜サラダ<br>マヨネーズ(小袋)    |         | ★ごはん180g<br>鶏肉のみぞれ煮<br>キヌサヤ<br>里芋のそぼろ煮<br>菜の花のごま味噌和え |          | ★ごはん180g<br>鶏肉のごま焼き<br>青じそパスタ<br>きんぴられんこん<br>もずくとなめこの三杯酢 |          | ★ごはん180g<br>カレイの白ワイン蒸し<br>スナッパえんどう<br>大豆の洋風五目煮<br>マカロニとパブリカのサラダ |         | ★ごはん180g<br>中華煮豚<br>蒸し野菜<br>薩摩芋のケチャップ煮<br>菜の花とツナの辛子和え         |          |         |          |          |         |          |          |
|       | 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  | 334kcal | 624kcal  | エネルギー    | 281kcal  | 571kcal  | エネルギー   | 297kcal | 587kcal   | エネルギー    | 278kcal | 568kcal  | エネルギー    | 284kcal | 574kcal  |          |
|       | たんぱく質  | 12.1g   | 17.0g  | たんぱく質    | 14.5g  | 19.4g    | たんぱく質   | 16.9g   | 21.8g   | たんぱく質    | 18.8g   | 23.7g    | たんぱく質    | 13.5g   | 18.4g    |          |
|       | 脂質   | 22.4g   | 23.1g  | 脂質       | 15.7g  | 16.4g    | 脂質  | 14.4g   | 15.1g   | 脂質       | 12.3g   | 13.0g    | 脂質       | 16.0g   | 16.7g    |          |
|       | 炭水化物   | 20.4g   | 83.3g  | 炭水化物     | 20.0g  | 82.9g    | 炭水化物  | 24.0g   | 86.9g   | 炭水化物     | 19.8g   | 82.7g    | 炭水化物     | 22.2g   | 85.1g    |          |
|       | ナトリウム  | 620mg   | 621mg  | ナトリウム    | 708mg  | 709mg    | ナトリウム   | 697mg   | 698mg   | ナトリウム    | 537mg   | 538mg    | ナトリウム    | 572mg   | 573mg    |          |
|       | カリウム   | 568mg   | 640mg  | カリウム     | 521mg  | 593mg    | カリウム  | 443mg   | 515mg   | カリウム     | 595mg   | 667mg    | カリウム     | 567mg   | 639mg    |          |
|       | リン   | 169mg   | 246mg  | リン       | 212mg  | 289mg    | リン  | 105mg   | 182mg   | リン       | 240mg   | 317mg    | リン       | 174mg   | 251mg    |          |
|       | 食塩相当量  | 1.6g    | 1.6g   | 食塩相当量    | 1.8g   | 1.8g     | 食塩相当量   | 1.8g    | 1.8g  | 食塩相当量    | 1.4g    | 1.4g     | 食塩相当量    | 1.5g    | 1.5g     |          |
| 間食    | ◎黄桃(缶)150g   |         | ◎みかん(缶)150g  |          | ◎パイナップル(缶)150g   |          | ◎黄桃(缶)150g  |         | ◎みかん(缶)150g   |          |         |          |          |         |          |          |
|       | ★ごはん180g<br>白身魚の西京焼<br>インゲンソテー<br>揚げナスの煮物<br>じゃが芋とツナのサラダ |         | ★ごはん180g<br>餃子・焼売セット<br>チンジャオロース<br>ミックスマカロニサラダ      |          | ★ごはん180g<br>白身魚の和風きのこあん<br>肉野菜煮込み<br>青菜のおかかマヨネーズ和え       |          | ★ごはん180g<br>キーマカレーのルー<br>ジャガ芋の洋風あんかけ<br>春雨フルーツサラダ               |         | ★ごはん180g<br>赤魚の酒粕焼<br>ピーマンの味噌炒め<br>ナスの挽肉炒め<br>れんこんとひじきのサラダ    |          |         |          |          |         |          |          |
|       | 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  | 265kcal | 555kcal  | エネルギー    | 347kcal  | 637kcal  | エネルギー   | 285kcal | 575kcal   | エネルギー    | 337kcal | 627kcal  | エネルギー    | 334kcal | 624kcal  |          |
|       | たんぱく質  | 15.2g   | 20.1g  | たんぱく質    | 12.6g  | 17.5g    | たんぱく質   | 18.3g   | 23.2g   | たんぱく質    | 12.8g   | 17.7g    | たんぱく質    | 15.7g   | 20.6g    |          |
|       | 脂質   | 14.5g   | 15.2g  | 脂質       | 19.6g  | 20.3g    | 脂質  | 16.5g   | 17.2g   | 脂質       | 18.1g   | 18.8g    | 脂質       | 20.4g   | 21.1g    |          |
|       | 炭水化物   | 17.7g   | 80.6g  | 炭水化物     | 28.0g  | 90.9g    | 炭水化物  | 17.2g   | 80.1g   | 炭水化物     | 29.9g   | 92.8g    | 炭水化物     | 18.4g   | 81.3g    |          |
|       | ナトリウム  | 569mg   | 570mg  | ナトリウム    | 781mg  | 782mg    | ナトリウム   | 850mg   | 851mg   | ナトリウム    | 767mg   | 768mg    | ナトリウム    | 766mg   | 767mg    |          |
|       | カリウム   | 616mg   | 688mg  | カリウム     | 391mg  | 463mg    | カリウム  | 605mg   | 677mg   | カリウム     | 615mg   | 687mg    | カリウム     | 572mg   | 644mg    |          |
|       | リン   | 212mg   | 289mg  | リン       | 143mg  | 220mg    | リン  | 275mg   | 352mg   | リン       | 149mg   | 226mg    | リン       | 173mg   | 250mg    |          |
| 食塩相当量 | 1.4g   | 1.4g    | 食塩相当量  | 2.0g     | 2.0g   | 食塩相当量    | 2.2g  | 2.2g    | 食塩相当量   | 2.0g     | 2.0g    | 食塩相当量    | 1.9g     | 2.0g    |          |          |
| 夕食    | おかず  |         | おかず  |          | おかず  |          | おかず   |         | おかず   |          |         |          |          |         |          |          |
|       | エネルギー  | 798kcal | 1668kcal   | エネルギー    | 840kcal  | 1710kcal | エネルギー   | 808kcal | 1678kcal  | エネルギー    | 805kcal | 1675kcal | エネルギー    | 805kcal | 1675kcal |          |
|       | たんぱく質  | 39.0g   | 53.7g  | たんぱく質    | 38.9g  | 53.6g    | たんぱく質   | 45.5g   | 60.2g   | たんぱく質    | 39.3g   | 54.0g    | たんぱく質    | 39.8g   | 54.5g    |          |
|       | 脂質   | 46.6g   | 48.7g  | 脂質       | 48.8g  | 50.9g    | 脂質  | 40.8g   | 42.9g   | 脂質       | 41.0g   | 43.1g    | 脂質       | 48.0g   | 50.1g    |          |
|       | 炭水化物   | 54.4g   | 243.1g   | 炭水化物     | 57.8g  | 246.5g   | 炭水化物  | 64.5g   | 253.2g  | 炭水化物     | 65.6g   | 254.3g   | 炭水化物     | 50.3g   | 239.0g   |          |
|       | ナトリウム  | 2029mg  | 2032mg   | ナトリウム    | 1926mg   | 1929mg   | ナトリウム   | 2063mg  | 2066mg  | ナトリウム    | 1843mg  | 1846mg   | ナトリウム    | 1769mg  | 1772mg   |          |
|       | カリウム   | 1537mg  | 1753mg   | カリウム     | 1258mg   | 1474mg   | カリウム  | 1459mg  | 1675mg  | カリウム     | 1609mg  | 1825mg   | カリウム     | 1394mg  | 1610mg   |          |
|       | リン   | 545mg   | 776mg  | リン       | 527mg  | 758mg    | リン  | 544mg   | 775mg   | リン       | 509mg   | 740mg    | リン       | 503mg   | 734mg    |          |
|       | 食塩相当量  | 5.2g    | 5.2g   | 食塩相当量    | 4.9g   | 4.9g     | 食塩相当量   | 5.2g    | 5.3g  | 食塩相当量    | 4.7g    | 4.7g     | 食塩相当量    | 4.5g    | 4.5g     |          |
|       | 合計   | エネルギー   | 926kcal  | 1796kcal | エネルギー  | 936kcal  | 1806kcal  | エネルギー   | 934kcal   | 1804kcal | エネルギー   | 933kcal  | 1803kcal | エネルギー   | 901kcal  | 1771kcal |
| たんぱく質 |  | 39.8g   | 54.5g  | たんぱく質    | 39.7g  | 54.4g    | たんぱく質   | 46.1g   | 60.8g   | たんぱく質    | 40.1g   | 54.8g    | たんぱく質    | 40.6g   | 55.3g    |          |
| 脂質    |  | 46.8g   | 48.9g  | 脂質       | 49.0g  | 51.1g    | 脂質  | 41.0g   | 43.1g   | 脂質       | 41.2g   | 43.3g    | 脂質       | 48.2g   | 50.3g    |          |
| 炭水化物  |  | 85.3g   | 274.0g   | 炭水化物     | 80.8g  | 269.5g   | 炭水化物  | 95.0g   | 283.7g  | 炭水化物     | 96.5g   | 285.2g   | 炭水化物     | 73.3g   | 262.0g   |          |
| ナトリウム |  | 2035mg  | 2038mg   | ナトリウム    | 1932mg   | 1935mg   | ナトリウム   | 2065mg  | 2068mg  | ナトリウム    | 1849mg  | 1852mg   | ナトリウム    | 1775mg  | 1778mg   |          |
| カリウム  |  | 1657mg  | 1873mg   | カリウム     | 1371mg   | 1587mg   | カリウム  | 1639mg  | 1855mg  | カリウム     | 1729mg  | 1945mg   | カリウム     | 1507mg  | 1723mg   |          |
| リン    |  | 559mg   | 790mg  | リン       | 539mg  | 770mg    | リン  | 555mg   | 786mg   | リン       | 523mg   | 754mg    | リン       | 515mg   | 746mg    |          |
| 食塩相当量 |  | 5.2g    | 5.2g   | 食塩相当量    | 4.9g   | 4.9g     | 食塩相当量   | 5.3g    | 5.3g  | 食塩相当量    | 4.7g    | 4.7g     | 食塩相当量    | 4.5g    | 4.5g     |          |
| 間食込   |  | エネルギー   | 926kcal  | 1796kcal | エネルギー  | 936kcal  | 1806kcal  | エネルギー   | 934kcal   | 1804kcal | エネルギー   | 933kcal  | 1803kcal | エネルギー   | 901kcal  | 1771kcal |
|       |  | たんぱく質   | 39.8g  | 54.5g    | たんぱく質  | 39.7g    | 54.4g   | たんぱく質   | 46.1g   | 60.8g    | たんぱく質   | 40.1g    | 54.8g    | たんぱく質   | 40.6g    | 55.3g    |
|       | 脂質   | 46.8g   | 48.9g  | 脂質       | 49.0g  | 51.1g    | 脂質  | 41.0g   | 43.1g   | 脂質       | 41.2g   | 43.3g    | 脂質       | 48.2g   | 50.3g    |          |
|       | 炭水化物   | 85.3g   | 274.0g   | 炭水化物     | 80.8g  | 269.5g   | 炭水化物  | 95.0g   | 283.7g  | 炭水化物     | 96.5g   | 285.2g   | 炭水化物     | 73.3g   | 262.0g   |          |
|       | ナトリウム  | 2035mg  | 2038mg   | ナトリウム    | 1932mg   | 1935mg   | ナトリウム   | 2065mg  | 2068mg  | ナトリウム    | 1849mg  | 1852mg   | ナトリウム    | 1775mg  | 1778mg   |          |
|       | カリウム   | 1657mg  | 1873mg   | カリウム     | 1371mg   | 1587mg   | カリウム  | 1639mg  | 1855mg  | カリウム     | 1729mg  | 1945mg   | カリウム     | 1507mg  | 1723mg   |          |
|       | リン   | 559mg   | 790mg  | リン       | 539mg  | 770mg    | リン  | 555mg   | 786mg   | リン       | 523mg   | 754mg    | リン       | 515mg   | 746mg    |          |
|       | 食塩相当量  | 5.2g    | 5.2g   | 食塩相当量    | 4.9g   | 4.9g     | 食塩相当量   | 5.3g    | 5.3g  | 食塩相当量    | 4.7g    | 4.7g     | 食塩相当量    | 4.5g    | 4.5g     |          |

## 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)

|        | 10月14日(月) |  | 10月15日(火) |   | 10月16日(水) |  | 10月17日(木) |   | 10月18日(金) |  |          |       |
|--------|-----------|--|-----------|---|-----------|--|-----------|---|-----------|--|----------|-------|
| 朝<br>食 |           | ★やわらかごはん180g<br>高野豆腐インゲン煮<br>さつま芋の甘露煮<br>四色なます<br>★味噌汁                     |           | ★やわらかごはん180g<br>チーズオムレツ<br>スパゲティイタリアン<br>チンゲン菜の明太炒め<br>★味噌汁                 |           | ★やわらかごはん180g<br>がんと白菜の煮物<br>ふきのきんぴら<br>一夜漬(大根・人参)<br>★味噌汁      |           | ★やわらかごはん180g<br>青菜と玉子のマヨネーズ和え<br>スープキャベツ<br>コーンソテー<br>★味噌汁              |           | ★やわらかごはん180g<br>白菜と厚揚げのとりみ煮<br>かぼちやのゴマ煮<br>なめこと若芽のサツと煮<br>★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     | 140kcal  | 407kcal   | 206kcal   | 470kcal   | 139kcal  | 411kcal   | 179kcal   | 447kcal   | 102kcal  | 376kcal  | エネルギー |
|        | 蛋白質       | 4.8g   | 10.7g     | 8.4g  | 13.8g     | 7.0g   | 12.6g     | 4.8g  | 10.6g     | 3.4g   | 9.6g     | 蛋白質   |
|        | 脂質        | 2.5g   | 3.4g      | 9.7g  | 10.6g     | 7.6g   | 8.5g      | 14.0g   | 14.9g     | 3.4g   | 4.4g     | 脂質    |
|        | 炭水化物      | 25.3g  | 81.6g     | 19.9g   | 75.9g     | 10.6g  | 68.7g     | 10.7g   | 67.3g     | 16.2g  | 73.7g    | 炭水化物  |
|        | ナトリウム     | 500mg  | 944mg     | 799mg   | 1198mg    | 835mg  | 1205mg    | 459mg   | 904mg     | 674mg  | 1116mg   | ナトリウム |
| 塩分     | 1.3g      | 2.4g   | 2.0g      | 3.0g  | 2.1g      | 3.1g   | 1.2g      | 2.3g  | 1.7g      | 2.8g   | 塩分       |       |
| 昼<br>食 |           | ★やわらかごはん180g<br>ハムカツ<br>オクラのペペロンチーノ<br>油揚げと菜の花の煮物<br>キャベツとベーコンの和え物<br>★味噌汁 |           | ★やわらかごはん180g<br>プリの磯辺焼<br>きのこソテー<br>豚肉とキャベツのごま風味炒め<br>カリフラワーの柚子味噌和え<br>★味噌汁 |           | ★やわらかごはん180g<br>鶏味噌田楽<br>菜の花のツナ炒め<br>南瓜サラダ<br>★味噌汁             |           | ★きのこごはん<br>アジのみりん焼<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>豚肉と大根の煮物<br>ひじきとごぼうのナムル<br>★味噌汁 |           | ★やわらかごはん180g<br>カルビ丼の具<br>ジャガ玉煮<br>法蓮草と蒸し鶏のサラダ<br>★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     | 282kcal  | 554kcal   | 255kcal   | 533kcal   | 250kcal  | 525kcal   | 225kcal   | 503kcal   | 287kcal  | 555kcal  | エネルギー |
|        | 蛋白質       | 10.6g  | 16.7g     | 15.5g   | 21.5g     | 12.4g  | 18.3g     | 17.2g   | 24.1g     | 15.3g  | 20.9g    | 蛋白質   |
|        | 脂質        | 15.3g  | 16.3g     | 15.1g   | 16.0g     | 9.3g   | 10.3g     | 9.7g  | 10.6g     | 13.7g  | 14.6g    | 脂質    |
|        | 炭水化物      | 25.7g  | 82.7g     | 12.8g   | 71.7g     | 30.7g  | 88.6g     | 16.0g   | 74.9g     | 24.9g  | 82.0g    | 炭水化物  |
|        | ナトリウム     | 803mg  | 1244mg    | 930mg   | 1420mg    | 1109mg   | 1480mg    | 699mg   | 1737mg    | 1166mg   | 1531mg   | ナトリウム |
| 塩分     | 2.0g      | 3.2g   | 2.4g      | 3.6g  | 2.8g      | 3.8g   | 1.8g      | 4.4g  | 3.0g      | 3.9g   | 塩分       |       |
| 夕<br>食 |           | ★やわらかごはん180g<br>カレーの白ワイン蒸し<br>キヌサヤ<br>ひじきと挽肉の炒め煮<br>マカロニサラダ<br>★味噌汁        |           | ★やわらかごはん180g<br>クリーム煮込みハンバーグ<br>ブロッコリー<br>ベーコンポテト<br>人参と春雨のサラダ<br>★味噌汁      |           | ★やわらかごはん180g<br>赤魚のごま醤油焼<br>塩枝豆<br>麩とえのきのさつと煮<br>和風サラダ<br>★味噌汁 |           | ★やわらかごはん180g<br>タンドリーチキン<br>ジャガ芋ソテー<br>豆腐のかに風あんかけ<br>ブロッコリーのサラダ<br>★味噌汁 |           | ★やわらかごはん180g<br>白身魚の生姜煮<br>人参グラッセ<br>大豆と椎茸の煮物<br>スパゲッティサラダ<br>★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     | 272kcal  | 551kcal   | 255kcal   | 530kcal   | 225kcal  | 505kcal   | 205kcal   | 481kcal   | 276kcal  | 558kcal  | エネルギー |
|        | 蛋白質       | 15.9g  | 22.1g     | 9.3g  | 15.8g     | 16.3g  | 22.4g     | 14.1g   | 20.5g     | 16.1g  | 23.1g    | 蛋白質   |
|        | 脂質        | 14.5g  | 16.2g     | 12.2g   | 13.8g     | 11.0g  | 11.9g     | 9.4g  | 11.1g     | 13.7g  | 15.4g    | 脂質    |
|        | 炭水化物      | 16.3g  | 73.4g     | 27.4g   | 83.2g     | 16.5g  | 76.0g     | 15.2g   | 71.5g     | 22.6g  | 79.5g    | 炭水化物  |
|        | ナトリウム     | 578mg  | 948mg     | 853mg   | 1300mg    | 816mg  | 1259mg    | 626mg   | 1067mg    | 693mg  | 1135mg   | ナトリウム |
| 塩分     | 1.5g      | 2.4g   | 2.2g      | 3.3g  | 2.1g      | 3.2g   | 1.6g      | 2.7g  | 1.8g      | 2.9g   | 塩分       |       |
| 合<br>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     | 694kcal  | 1512kcal  | 716kcal   | 1533kcal  | 614kcal  | 1441kcal  | 609kcal   | 1431kcal  | 665kcal  | 1489kcal | エネルギー |
|        | 蛋白質       | 31.3g  | 49.5g     | 33.2g   | 51.1g     | 35.7g  | 53.3g     | 36.1g   | 55.2g     | 34.8g  | 53.6g    | 蛋白質   |
|        | 脂質        | 32.3g  | 35.9g     | 37.0g   | 40.4g     | 27.9g  | 30.7g     | 33.1g   | 36.6g     | 30.8g  | 34.4g    | 脂質    |
|        | 炭水化物      | 67.3g  | 237.7g    | 60.1g   | 230.8g    | 57.8g  | 233.3g    | 41.9g   | 213.7g    | 63.7g  | 235.2g   | 炭水化物  |
|        | ナトリウム     | 1881mg   | 3136mg    | 2582mg  | 3918mg    | 2760mg   | 3944mg    | 1784mg  | 3708mg    | 2533mg   | 3782mg   | ナトリウム |
|        | 塩分        | 4.8g   | 8.0g      | 6.6g  | 10.0g     | 7.0g   | 10.0g     | 4.5g  | 9.4g      | 6.4g   | 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

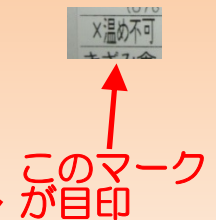


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

# 週間献立表 (刻み食)

|        | 10月14日(月)   | 10月15日(火)  | 10月16日(水)   | 10月17日(木)   | 10月18日(金)   |
|--------|---|--|---|---|---|
| 朝<br>食 | ★全粥240g<br>高野豆腐インゲン煮<br>さつま芋の甘露煮<br>四色なます<br>★味噌汁                     | ★全粥240g<br>チーズオムレツ<br>スパゲティイタリアン<br>チンゲン菜の明太炒め<br>★味噌汁                 | ★全粥240g<br>がんと白菜の煮物<br>ふきのきんぴら<br>一夜漬(大根・人参)<br>★味噌汁      | ★全粥240g<br>青菜と玉子のマヨネーズ和え<br>スープキャベツ<br>コーンソテー<br>★味噌汁                   | ★全粥240g<br>白菜と厚揚げのとろみ煮<br>かぼちやのゴマ煮<br>なめこと若芽のサツと煮<br>★味噌汁     |
|        | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩分                      | おかずセット<br>フルセット  | おかずセット<br>フルセット   | おかずセット<br>フルセット   | おかずセット<br>フルセット   |
| 昼<br>食 | ★全粥240g<br>ハムカツ<br>オクラのペペロンチーノ<br>油揚げと菜の花の煮物<br>キャベツとベーコンの和え物<br>★味噌汁 | ★全粥240g<br>プリの磯辺焼<br>きのこソテー<br>豚肉とキャベツのごま風味炒め<br>カリフラワーの柚子味噌和え<br>★味噌汁 | ★全粥240g<br>鶏味噌田楽<br>菜の花のツナ炒め<br>南瓜サラダ<br>★味噌汁             | ★全粥240g<br>アジのみりん焼<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>豚肉と大根の煮物<br>ひじきとごぼうのナムル<br>★味噌汁 | ★全粥240g<br>カルビ丼の具<br>ジャガ玉煮<br>法蓮草と蒸し鶏のサラダ<br>★味噌汁             |
|        | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩分                      | おかずセット<br>フルセット  | おかずセット<br>フルセット   | おかずセット<br>フルセット   | おかずセット<br>フルセット   |
| 夕<br>食 | ★全粥240g<br>カレーの白ワイン蒸し<br>キヌサヤ<br>ひじきと挽肉の炒め煮<br>マカロニサラダ<br>★味噌汁        | ★全粥240g<br>クリーム煮込みハンバーグ<br>ブロッコリー<br>ベーコンポテト<br>人参と春雨のサラダ<br>★味噌汁      | ★全粥240g<br>赤魚のごま醤油焼<br>塩枝豆<br>麩とえのきのさつと煮<br>和風サラダ<br>★味噌汁 | ★全粥240g<br>タンドリーチキン<br>ジャガ芋ソテー<br>豆腐のかに風あんかけ<br>ブロッコリーのサラダ<br>★味噌汁      | ★全粥240g<br>白身魚の生姜煮<br>人参グラッセ<br>大豆と椎茸の煮物<br>スパゲッティサラダ<br>★味噌汁 |
|        | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩分                      | おかずセット<br>フルセット  | おかずセット<br>フルセット   | おかずセット<br>フルセット   | おかずセット<br>フルセット   |
| 合<br>計 | ★全粥240g<br>ハムカツ<br>オクラのペペロンチーノ<br>油揚げと菜の花の煮物<br>キャベツとベーコンの和え物<br>★味噌汁 | ★全粥240g<br>プリの磯辺焼<br>きのこソテー<br>豚肉とキャベツのごま風味炒め<br>カリフラワーの柚子味噌和え<br>★味噌汁 | ★全粥240g<br>鶏味噌田楽<br>菜の花のツナ炒め<br>南瓜サラダ<br>★味噌汁             | ★全粥240g<br>アジのみりん焼<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>豚肉と大根の煮物<br>ひじきとごぼうのナムル<br>★味噌汁 | ★全粥240g<br>カルビ丼の具<br>ジャガ玉煮<br>法蓮草と蒸し鶏のサラダ<br>★味噌汁             |
|        | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩分                      | おかずセット<br>フルセット  | おかずセット<br>フルセット   | おかずセット<br>フルセット   | おかずセット<br>フルセット   |

★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

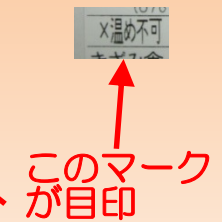


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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14日(月)   |         | 10月15日(火)  |         | 10月16日(水)   |         | 10月17日(木)   |         | 10月18日(金)   |         |          |       |
|----|---|---------|--|---------|---|---------|---|---------|---|---------|----------|-------|
| 朝  | ★全粥240g<br>鶏団子の中華風<br>一夜漬<br>★味噌汁(とろみ)                  |         | ★全粥240g<br>五色煮<br>若芽のゴマ酢和え<br>★味噌汁(とろみ)                    |         | ★全粥240g<br>がんも煮<br>大根と竹輪の酢の物<br>★味噌汁(とろみ)                 |         | ★全粥240g<br>肉団子の甘酢煮<br>昆布の佃煮<br>★味噌汁(とろみ)                |         | ★全粥240g<br>切干大根と小松菜の煮物<br>ベーコンのゴマ酢和え<br>★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   | 76kcal  | 250kcal  | 89kcal  | 263kcal   | 100kcal | 274kcal   | 132kcal | 306kcal   | 93kcal  | 267kcal  | エネルギー |
|    | 蛋白質   | 2.9g    | 6.7g   | 1.5g    | 5.3g  | 3.0g    | 6.8g  | 2.8g    | 6.6g  | 2.6g    | 6.4g     | 蛋白質   |
|    | 脂質  | 2.8g    | 3.5g   | 3.7g    | 4.4g  | 4.6g    | 5.3g  | 5.8g    | 6.5g  | 4.3g    | 5.0g     | 脂質    |
|    | 炭水化物  | 10.3g   | 48.6g  | 11.4g   | 49.7g   | 11.5g   | 49.8g   | 17.3g   | 55.6g   | 11.5g   | 49.8g    | 炭水化物  |
|    | ナトリウム   | 544mg   | 1071mg   | 460mg   | 987mg   | 524mg   | 1051mg  | 566mg   | 1093mg  | 516mg   | 1043mg   | ナトリウム |
|    | 塩分  | 1.4g    | 2.7g   | 1.2g    | 2.5g  | 1.3g    | 2.7g  | 1.4g    | 2.8g  | 1.3g    | 2.7g     | 塩分    |
| 昼  | ★全粥240g<br>鮭のおろし煮<br>ふきの煮物<br>えんどう豆とベーコン炒め<br>★味噌汁(とろみ) |         | ★全粥240g<br>スパイシーチキン<br>はんぺんの玉子とし<br>大根煮<br>★味噌汁(とろみ)       |         | ★全粥240g<br>とんかつ<br>黒豆煮<br>マリネサラダ<br>★味噌汁(とろみ)             |         | ★全粥240g<br>白身の味噌煮<br>五色煮豆<br>法蓮草のおひたし<br>★味噌汁(とろみ)      |         | ★全粥240g<br>鶏の照焼<br>赤玉南瓜の煮物<br>きのこきんぴら<br>★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   | 184kcal | 358kcal  | 182kcal | 356kcal   | 225kcal | 399kcal   | 175kcal | 349kcal   | 199kcal | 373kcal  | エネルギー |
|    | 蛋白質   | 7.7g    | 11.5g  | 6.3g    | 10.1g   | 5.7g    | 9.5g  | 10.0g   | 13.8g   | 8.0g    | 11.8g    | 蛋白質   |
|    | 脂質  | 9.3g    | 10.0g  | 9.9g    | 10.6g   | 14.0g   | 14.7g   | 6.3g    | 7.0g  | 8.5g    | 9.2g     | 脂質    |
|    | 炭水化物  | 17.6g   | 55.9g  | 15.9g   | 54.2g   | 19.5g   | 57.8g   | 19.3g   | 57.6g   | 23.4g   | 61.7g    | 炭水化物  |
|    | ナトリウム   | 824mg   | 1351mg   | 774mg   | 1301mg  | 666mg   | 1193mg  | 930mg   | 1457mg  | 801mg   | 1328mg   | ナトリウム |
|    | 塩分  | 2.1g    | 3.4g   | 2.0g    | 3.3g  | 1.7g    | 3.0g  | 2.4g    | 3.7g  | 2.0g    | 3.4g     | 塩分    |
| 夕  | ★全粥240g<br>焼肉炒め<br>白菜と若芽の煮物<br>大根なます<br>★味噌汁(とろみ)       |         | ★全粥240g<br>白身の照焼き<br>ブロッコリーと鶏肉の煮物<br>サラダスバゲティ<br>★味噌汁(とろみ) |         | ★全粥240g<br>鮭の西京焼<br>油揚げと菜の花の煮物<br>若芽とパインの酢の物<br>★味噌汁(とろみ) |         | ★全粥240g<br>鶏肉のデミソース煮<br>ひじき煮<br>大根とベーコンの煮物<br>★味噌汁(とろみ) |         | ★全粥240g<br>白身の竜田揚げ<br>白花豆煮<br>ゴボウのピリ辛サラダ<br>★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   | 148kcal | 322kcal  | 234kcal | 408kcal   | 181kcal | 355kcal   | 177kcal | 351kcal   | 234kcal | 408kcal  | エネルギー |
|    | 蛋白質   | 3.2g    | 7.0g   | 7.7g    | 11.5g   | 7.4g    | 11.2g   | 7.1g    | 10.9g   | 6.9g    | 10.7g    | 蛋白質   |
|    | 脂質  | 6.7g    | 7.4g   | 15.2g   | 15.9g   | 7.9g    | 8.6g  | 9.6g    | 10.3g   | 11.7g   | 12.4g    | 脂質    |
|    | 炭水化物  | 19.1g   | 57.4g  | 15.0g   | 53.3g   | 20.3g   | 58.6g   | 16.1g   | 54.4g   | 24.5g   | 62.8g    | 炭水化物  |
|    | ナトリウム   | 784mg   | 1311mg   | 784mg   | 1311mg  | 763mg   | 1290mg  | 766mg   | 1293mg  | 626mg   | 1153mg   | ナトリウム |
|    | 塩分  | 2.0g    | 3.3g   | 2.0g    | 3.3g  | 1.9g    | 3.3g  | 1.9g    | 3.3g  | 1.6g    | 2.9g     | 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   | 408kcal | 930kcal  | 505kcal | 1027kcal  | 506kcal | 1028kcal  | 484kcal | 1006kcal  | 526kcal | 1048kcal | エネルギー |
|    | 蛋白質   | 13.8g   | 25.2g  | 15.5g   | 26.9g   | 16.1g   | 27.5g   | 19.9g   | 31.3g   | 17.5g   | 28.9g    | 蛋白質   |
|    | 脂質  | 18.8g   | 20.9g  | 28.8g   | 30.9g   | 26.5g   | 28.6g   | 21.7g   | 23.8g   | 24.5g   | 26.6g    | 脂質    |
|    | 炭水化物  | 47.0g   | 161.9g   | 42.3g   | 157.2g  | 51.3g   | 166.2g  | 52.7g   | 167.6g  | 59.4g   | 174.3g   | 炭水化物  |
|    | ナトリウム   | 2152mg  | 3733mg   | 2018mg  | 3599mg  | 1953mg  | 3534mg  | 2262mg  | 3843mg  | 1943mg  | 3524mg   | ナトリウム |
| 塩分 | 5.5g  | 9.5g    | 5.1g   | 9.2g    | 5.0g  | 9.0g    | 5.8g  | 9.8g    | 4.9g  | 9.0g    | 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。

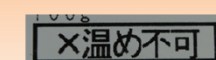
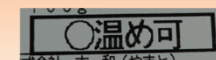
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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。



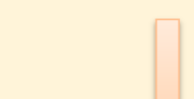
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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