

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	10月21日(月)		10月22日(火)		10月23日(水)		10月24日(木)		10月25日(金)		
朝食	★ごはん150g 大豆の肉ジャガ煮 竹輪の五色きんぴら 春菊のなめこ和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 麩と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麩・白菜)		★ごはん150g 高野豆腐と牛肉の煮込み ひじきとアサリのさっぱり煮 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g ひとくちがんと煮 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★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	177kcal	437kcal	189kcal	452kcal	158kcal	418kcal	183kcal	445kcal	148kcal	405kcal
	たんぱく質	11.3g	16.6g	10.7g	16.2g	9.2g	14.5g	11.6g	17.1g	10.8g	16.1g
	脂質	7.0g	8.3g	5.9g	6.8g	7.5g	8.8g	8.8g	9.7g	6.5g	7.4g
炭水化物	17.9g	72.5g	23.1g	78.9g	14.6g	69.2g	15.3g	70.8g	12.2g	66.9g	
ナトリウム	662mg	827mg	467mg	695mg	740mg	905mg	609mg	884mg	541mg	689mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	1.2g	1.8g	1.9g	2.3g	1.5g	2.2g	1.4g	1.8g	
昼食	★ごはん150g さわら白醤油焼 塩枝豆 炒り豆腐 じゃこサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 豆腐としめじのとろみ煮 春菊のおかか和え ★味噌汁(えのき・切干)		★ごはん150g 鶏肉のごま醤油焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ごぼう大豆 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g プリの味噌焼 キヌサヤ ブロッコリーの煮物 ポテトチキン ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g カルビ丼(具) 竹の子と人参のおかか煮 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(巻麩・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	213kcal	481kcal	278kcal	535kcal	293kcal	550kcal	270kcal	524kcal	255kcal	519kcal
	たんぱく質	20.2g	26.1g	13.0g	18.1g	17.6g	22.6g	18.2g	23.3g	13.1g	18.7g
	脂質	8.8g	10.4g	17.1g	17.9g	16.9g	17.7g	15.1g	15.7g	13.9g	14.8g
炭水化物	12.4g	67.7g	16.9g	71.8g	17.1g	72.1g	14.1g	68.6g	20.6g	76.7g	
ナトリウム	689mg	916mg	900mg	1126mg	780mg	1008mg	604mg	751mg	1055mg	1283mg	
食塩相当量	1.8g	2.3g	2.3g	2.9g	2.0g	2.6g	1.5g	1.9g	2.7g	3.3g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 レンコンとフキの煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(切干・なめこ)		★ごはん150g メバルのバジルオリーブ焼 スナッペンとう 豚肉としめじの生姜バター風味 ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		★ごはん150g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹輪と菜の花の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g スペイン風オムレツ ミックスソテー トマト味のチャンプルー 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏じゃがが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(しめじ・切干)		
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	271kcal	528kcal	198kcal	454kcal	197kcal	459kcal	217kcal	475kcal	234kcal	491kcal
	たんぱく質	9.9g	15.1g	17.3g	22.5g	15.1g	20.6g	12.7g	17.9g	17.3g	22.5g
	脂質	17.0g	17.8g	10.2g	10.9g	7.8g	8.9g	10.2g	11.0g	10.9g	11.7g
	炭水化物	20.1g	75.3g	10.6g	65.4g	17.4g	72.3g	18.5g	73.7g	18.3g	73.5g
ナトリウム	900mg	1126mg	693mg	888mg	537mg	812mg	919mg	1147mg	503mg	729mg	
食塩相当量	2.3g	2.9g	1.8g	2.3g	1.4g	2.1g	2.3g	2.9g	1.3g	1.9g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	661kcal	1446kcal	665kcal	1441kcal	648kcal	1427kcal	670kcal	1444kcal	637kcal	1415kcal
	たんぱく質	41.4g	57.8g	41.0g	56.8g	41.9g	57.7g	42.5g	58.3g	41.2g	57.3g
	脂質	32.8g	36.5g	33.2g	35.6g	32.2g	35.4g	34.1g	36.4g	31.3g	33.9g
	炭水化物	50.4g	215.5g	50.6g	216.1g	49.1g	213.6g	47.9g	213.1g	51.1g	217.1g
ナトリウム	2251mg	2869mg	2060mg	2709mg	2057mg	2725mg	2132mg	2782mg	2099mg	2701mg	
食塩相当量	5.7g	7.3g	5.2g	6.9g	5.2g	6.9g	5.4g	7.1g	5.3g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	862kcal	1647kcal	864kcal	1640kcal	855kcal	1634kcal	868kcal	1642kcal	838kcal	1616kcal
	たんぱく質	48.8g	65.2g	48.9g	64.7g	48.0g	63.8g	49.4g	65.2g	48.6g	64.7g
	脂質	39.8g	43.5g	40.2g	42.6g	39.3g	42.5g	41.1g	43.4g	38.3g	40.9g
	炭水化物	79.3g	244.4g	78.8g	244.3g	81.0g	245.5g	76.8g	242.0g	80.0g	246.0g
	ナトリウム	2328mg	2946mg	2136mg	2785mg	2131mg	2799mg	2206mg	2856mg	2176mg	2778mg
食塩相当量	5.9g	7.5g	5.4g	7.1g	5.4g	7.1g	5.6g	7.3g	5.5g	7.1g	

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

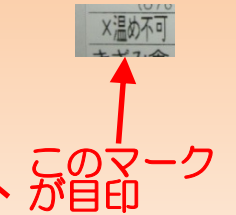


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

	10月21日(月)		10月22日(火)		10月23日(水)		10月24日(木)		10月25日(金)						
朝食	★ごはん120g 大豆の肉ジャガ煮 竹輪の五色きんぴら 春菊のなめこ和え		★ごはん120g 麩と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん120g 高野豆腐と牛肉の煮込み ひじきとアサリのさっぱり煮 法蓮草と切干のおひたし		★ごはん120g ひとくちがんと煮 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花ときのこの酢味噌和え		★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 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	177kcal	370kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	183kcal	376kcal	エネルギー	148kcal	341kcal
	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	10.8g	14.1g
	脂質	7.0g	7.5g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	6.5g	7.0g
炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	23.1g	65.0g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	12.2g	54.1g	
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	541mg	542mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g さわら白醤油焼 塩枝豆 炒り豆腐 じゃこサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 牛肉とキャベツの炒め物 豆腐としめじのとろみ煮 春菊のおかか和え		★ごはん120g 鶏肉のごま醤油焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ごぼう大豆 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g プリの味噌焼 キヌサヤ ブロッコリーの煮物 赤玉南瓜煮		★ごはん120g カルビ丼(具) 竹の子と人参のおかか煮 大根と青菜の柚子和え						
	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	213kcal	406kcal	エネルギー	278kcal	471kcal	エネルギー	293kcal	486kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	255kcal	448kcal
	たんぱく質	20.2g	23.5g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	13.1g	16.4g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	17.1g	17.6g	脂質	16.9g	17.4g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	13.9g	14.4g
炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	20.6g	62.5g	
ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	900mg	901mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	1055mg	1056mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.7g	2.7g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g ナスと鶏肉のしぎ焼 レンコンとフキの煮物 麩と若芽の酢の物		★ごはん120g メバルのバジルオリーブ焼 スナップえんどう 豚肉としめじの生姜バター風味 ブロッコリーのゴマ和え		★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹輪と菜の花の煮物 オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g スペイン風オムレツ ミックスソテー トマト味のチャンプルー 蒸し鶏とぜんまいのマリネ		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏じゃがが煮 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	271kcal	464kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	234kcal	427kcal
	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	17.3g	20.6g
	脂質	17.0g	17.5g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	10.9g	11.4g
炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	10.6g	52.5g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	18.3g	60.2g	
ナトリウム	900mg	901mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	919mg	920mg	ナトリウム	503mg	504mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
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	661kcal	1240kcal	エネルギー	665kcal	1244kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal
	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	41.9g	51.8g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	41.2g	51.1g
	脂質	32.8g	34.3g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	31.3g	32.8g
	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	50.0g	176.3g	炭水化物	49.1g	174.8g	炭水化物	50.0g	175.7g	炭水化物	51.1g	176.8g
ナトリウム	2251mg	2254mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	2099mg	2102mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	862kcal	1441kcal	エネルギー	864kcal	1443kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal
	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	48.6g	58.5g
	脂質	39.8g	41.3g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	38.3g	39.8g
	炭水化物	79.3g	205.0g	炭水化物	78.8g	204.5g	炭水化物	81.0g	206.7g	炭水化物	78.9g	204.6g	炭水化物	80.0g	205.7g
	ナトリウム	2328mg	2331mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	2176mg	2179mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	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

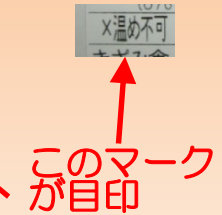


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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21日(月)		10月22日(火)		10月23日(水)		10月24日(木)		10月25日(金)			
朝食	★ごはん150g れんこんと鶏団子のトマトあん ナスのごまタレ煮 大根のマヨネーズ和え		★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) さつまいものコンソメ煮 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め 里芋のかい風あんかけ なすの中華風南蛮漬け		★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース コールスローサラダ スパトマト炒め		★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 小倉金時 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)			
	エネルギー	314kcal	557kcal	226kcal	469kcal	266kcal	509kcal	265kcal	508kcal	286kcal	529kcal	
	たんぱく質	5.5g	9.6g	7.8g	11.9g	7.1g	11.2g	4.2g	8.3g	6.9g	11.0g	
	脂質	21.3g	21.9g	10.0g	10.6g	18.6g	19.2g	15.2g	15.8g	12.4g	13.0g	
	炭水化物	25.7g	78.5g	26.2g	79.0g	17.1g	69.9g	27.9g	80.7g	37.4g	90.2g	
	ナトリウム	543mg	544mg	564mg	565mg	694mg	695mg	535mg	536mg	489mg	490mg	
	カリウム	504mg	565mg	459mg	520mg	460mg	521mg	431mg	492mg	544mg	605mg	
	リン	115mg	180mg	133mg	198mg	106mg	171mg	76mg	141mg	121mg	186mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	1.2g	1.2g	
	昼食	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き スナップえんどう 野菜の味噌煮込み ミックスマカロニサラダ		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ パスタのトマトカレー炒め さっぱりポテトサラダ		★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 赤玉南瓜のカレー煮 れんこんサラダ		★ごはん150g ブリのごま醤油焼 スナップえんどう ナスの油炒め もずくとなめこの三杯酢		★ごはん150g 牛肉のちゃんぶる 大根と人参のきんぴら インゲンのごま和え		
エネルギー		349kcal	592kcal	348kcal	591kcal	315kcal	558kcal	351kcal	594kcal	349kcal	592kcal	
たんぱく質		11.9g	16.0g	9.4g	13.5g	10.4g	14.5g	13.2g	17.3g	11.0g	15.1g	
脂質		22.0g	22.6g	22.1g	22.7g	18.2g	18.8g	22.8g	23.4g	22.6g	23.2g	
炭水化物		23.7g	76.5g	28.5g	81.3g	26.4g	79.2g	23.4g	76.2g	24.4g	77.2g	
ナトリウム		691mg	692mg	660mg	661mg	536mg	537mg	789mg	790mg	534mg	535mg	
カリウム		459mg	520mg	577mg	638mg	543mg	604mg	450mg	511mg	584mg	645mg	
リン		170mg	235mg	149mg	214mg	124mg	189mg	116mg	181mg	181mg	246mg	
食塩相当量		1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	
間食		◎パイナップル(缶) 75g ★ごはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物		◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ		◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 赤魚の天ぷら トマトあん 竹の子と春雨の甘辛煮 スパゲッティサラダ		◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚バラのすき焼き煮 ソーセージのマッシュサラダ		◎パイナップル(缶) 75g ★ごはん150g ポテトコロッケ キャベツといんげんのソテー 鶏肉のカレー煮 マカロニとパプリカのサラダ		
	エネルギー	326kcal	569kcal	414kcal	657kcal	380kcal	623kcal	368kcal	611kcal	396kcal	639kcal	
	たんぱく質	11.3g	15.4g	10.6g	14.7g	11.7g	15.8g	9.9g	14.0g	9.5g	13.6g	
	脂質	17.6g	18.2g	29.2g	29.8g	21.0g	21.6g	23.4g	24.0g	24.8g	25.4g	
	炭水化物	29.6g	82.4g	24.8g	77.6g	35.9g	88.7g	28.1g	80.9g	33.9g	86.7g	
	ナトリウム	1006mg	1007mg	783mg	784mg	595mg	596mg	708mg	709mg	665mg	666mg	
	カリウム	530mg	591mg	557mg	618mg	358mg	419mg	526mg	587mg	374mg	435mg	
	リン	157mg	222mg	134mg	199mg	158mg	223mg	133mg	198mg	102mg	167mg	
	食塩相当量	2.6g	2.6g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	
	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		989kcal	1718kcal	988kcal	1717kcal	961kcal	1690kcal	984kcal	1713kcal	1031kcal	1760kcal	
たんぱく質		28.7g	41.0g	27.8g	40.1g	29.2g	41.5g	27.3g	39.6g	27.4g	39.7g	
脂質		60.9g	62.7g	61.3g	63.1g	57.8g	59.6g	61.4g	63.2g	59.8g	61.6g	
炭水化物		79.0g	237.4g	79.4g	237.9g	79.4g	237.8g	79.4g	237.8g	95.7g	254.1g	
ナトリウム		2240mg	2243mg	2007mg	2010mg	1825mg	1828mg	2032mg	2035mg	1688mg	1691mg	
カリウム		1493mg	1676mg	1593mg	1776mg	1361mg	1544mg	1407mg	1590mg	1502mg	1685mg	
リン		442mg	637mg	416mg	611mg	388mg	583mg	325mg	520mg	404mg	599mg	
食塩相当量		5.7g	5.7g	5.1g	5.1g	4.6g	4.6g	5.2g	5.2g	4.3g	4.3g	
合計		エネルギー	1052kcal	1781kcal	1036kcal	1765kcal	1025kcal	1754kcal	1032kcal	1761kcal	1094kcal	1823kcal
	たんぱく質	29.0g	41.3g	28.2g	40.5g	29.6g	41.9g	27.7g	40.0g	27.7g	40.0g	
	脂質	61.0g	62.8g	61.4g	63.2g	57.9g	59.7g	61.5g	63.3g	59.9g	61.7g	
	炭水化物	94.2g	252.6g	91.0g	249.4g	94.9g	253.3g	90.9g	249.3g	110.9g	269.3g	
	ナトリウム	2241mg	2244mg	2010mg	2013mg	1828mg	1831mg	2035mg	2038mg	1689mg	1692mg	
	カリウム	1583mg	1766mg	1649mg	1832mg	1421mg	1604mg	1463mg	1646mg	1592mg	1775mg	
	リン	447mg	642mg	422mg	617mg	395mg	590mg	331mg	526mg	409mg	604mg	
	食塩相当量	5.7g	5.7g	5.1g	5.1g	4.6g	4.7g	5.2g	5.2g	4.3g	4.3g	
	合計(間食込)	エネルギー	1052kcal	1781kcal	1036kcal	1765kcal	1025kcal	1754kcal	1032kcal	1761kcal	1094kcal	1823kcal
	たんぱく質	29.0g	41.3g	28.2g	40.5g	29.6g	41.9g	27.7g	40.0g	27.7g	40.0g	
脂質	61.0g	62.8g	61.4g	63.2g	57.9g	59.7g	61.5g	63.3g	59.9g	61.7g		
炭水化物	94.2g	252.6g	91.0g	249.4g	94.9g	253.3g	90.9g	249.3g	110.9g	269.3g		
ナトリウム	2241mg	2244mg	2010mg	2013mg	1828mg	1831mg	2035mg	2038mg	1689mg	1692mg		
カリウム	1583mg	1766mg	1649mg	1832mg	1421mg	1604mg	1463mg	1646mg	1592mg	1775mg		
リン	447mg	642mg	422mg	617mg	395mg	590mg	331mg	526mg	409mg	604mg		
食塩相当量	5.7g	5.7g	5.1g	5.1g	4.6g	4.7g	5.2g	5.2g	4.3g	4.3g		

※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。
 ※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

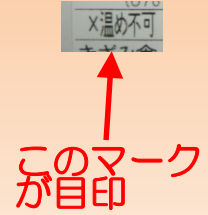


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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21日(月)		10月22日(火)		10月23日(水)		10月24日(木)		10月25日(金)			
朝食	★ごはん180g オムレツ たら子マヨネーズソース 豚肉と卵白のトマト炒め ツナあっさり煮		★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 五目野菜の甘酢和え		★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み ひじきとアサリのさっぱり煮 菜の花としらすのおひたし		★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 野菜と大豆のカレー煮 マリネサラダ		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 菜の花と牛肉の煮物 麩と若芽の酢の物			
	エネルギー	178kcal	468kcal	178kcal	521kcal	178kcal	468kcal	231kcal	521kcal	240kcal	530kcal	
	たんぱく質	10.3g	15.2g	10.1g	15.0g	11.3g	16.2g	11.0g	15.9g	9.5g	14.4g	
	脂質	9.6g	10.3g	12.9g	13.6g	8.4g	9.1g	14.1g	14.8g	16.2g	16.9g	
	炭水化物	12.1g	75.0g	17.6g	80.5g	16.3g	79.2g	15.6g	78.5g	13.5g	76.4g	
	ナトリウム	595mg	596mg	625mg	626mg	730mg	731mg	566mg	567mg	702mg	703mg	
	カリウム	332mg	404mg	471mg	543mg	485mg	557mg	596mg	668mg	364mg	436mg	
	リン	132mg	209mg	141mg	218mg	167mg	244mg	157mg	234mg	125mg	202mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	
	昼食	★ごはん180g アジのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ		★ごはん180g 天津飯(具) 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 南瓜サラダ		★ごはん180g 鶏肉のデミグラソース スナッペンとう スパゲティイタリアン ブロッコリーのカニカママヨネーズ		★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー さつま揚げと小松菜の煮びたし えびポテトサラダ		★ごはん180g 鶏のいそべ焼 アスパラ なめことジャガ芋の煮物 中華サラダ		
エネルギー		282kcal	572kcal	283kcal	573kcal	325kcal	615kcal	337kcal	627kcal	268kcal	558kcal	
たんぱく質		18.4g	23.3g	14.4g	19.3g	14.3g	19.2g	16.4g	21.3g	15.1g	20.0g	
脂質		13.3g	14.0g	14.9g	15.6g	20.6g	21.3g	18.0g	18.7g	14.0g	14.7g	
炭水化物		22.3g	85.2g	21.9g	84.8g	18.7g	81.6g	25.7g	88.6g	19.8g	82.7g	
ナトリウム		787mg	788mg	828mg	829mg	575mg	576mg	856mg	857mg	715mg	716mg	
カリウム		591mg	663mg	457mg	529mg	328mg	400mg	567mg	639mg	534mg	606mg	
リン		244mg	321mg	187mg	264mg	144mg	221mg	239mg	316mg	68mg	145mg	
食塩相当量		2.0g	2.0g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	2.2g	2.2g	1.8g	1.8g	
間食		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 豚ばら肉炒め インゲンとえのきの炒め物 ブロッコリーのゴマ和え		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン 人参グラッセ 野菜たっぷりマーボ炒め キャベツの白ドレ和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる ぜんまいとミンチの煮物 野菜のごま和え		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ チンゲン菜ソテー 麩の玉子とじ 南瓜とツナのサラダ		
	エネルギー	313kcal	603kcal	297kcal	587kcal	313kcal	603kcal	276kcal	566kcal	281kcal	571kcal	
	たんぱく質	12.5g	17.4g	15.6g	20.5g	13.2g	18.1g	11.8g	16.7g	14.9g	19.8g	
	脂質	22.1g	22.8g	17.9g	17.9g	21.3g	22.0g	17.9g	18.6g	15.3g	16.0g	
	炭水化物	16.1g	79.0g	19.3g	82.2g	15.5g	78.4g	16.0g	78.9g	20.6g	83.5g	
	ナトリウム	698mg	699mg	637mg	638mg	694mg	695mg	587mg	588mg	777mg	778mg	
	カリウム	518mg	590mg	656mg	728mg	435mg	507mg	493mg	565mg	532mg	604mg	
	リン	193mg	270mg	78mg	155mg	180mg	257mg	159mg	236mg	170mg	247mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	
	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		773kcal	1643kcal	811kcal	1681kcal	816kcal	1686kcal	844kcal	1714kcal	789kcal	1659kcal	
たんぱく質		41.2g	55.9g	40.1g	54.8g	38.8g	53.5g	39.2g	53.9g	39.5g	54.2g	
脂質		45.0g	47.1g	45.0g	47.1g	50.3g	52.4g	50.0g	52.1g	45.5g	47.6g	
炭水化物		50.5g	239.2g	58.8g	247.5g	50.5g	239.2g	57.3g	246.0g	53.9g	242.6g	
ナトリウム		2080mg	2083mg	2090mg	2093mg	1999mg	2002mg	2009mg	2012mg	2194mg	2197mg	
カリウム		1441mg	1657mg	1584mg	1800mg	1248mg	1464mg	1656mg	1872mg	1430mg	1646mg	
リン		569mg	800mg	406mg	637mg	491mg	722mg	555mg	786mg	363mg	594mg	
食塩相当量		5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.1g	5.1g	5.1g	5.1g	5.6g	5.6g	
合計		エネルギー	899kcal	1769kcal	907kcal	1777kcal	944kcal	1814kcal	940kcal	1810kcal	915kcal	1785kcal
	たんぱく質	41.8g	56.5g	40.9g	55.6g	39.6g	54.3g	40.0g	54.7g	40.1g	54.8g	
	脂質	45.2g	47.3g	45.2g	47.3g	50.5g	52.6g	50.2g	52.3g	45.7g	47.8g	
	炭水化物	81.0g	269.7g	81.8g	270.5g	81.4g	270.1g	80.3g	269.0g	84.4g	273.1g	
	ナトリウム	2082mg	2085mg	2092mg	2095mg	2005mg	2008mg	2015mg	2018mg	2196mg	2199mg	
	カリウム	1621mg	1837mg	1697mg	1913mg	1368mg	1584mg	1769mg	1985mg	1610mg	1826mg	
	リン	580mg	811mg	418mg	649mg	505mg	736mg	567mg	798mg	374mg	605mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.1g	5.1g	5.1g	5.1g	5.6g	5.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	899kcal	1769kcal	907kcal	1777kcal	944kcal	1814kcal	940kcal	1810kcal	915kcal	1785kcal
	たんぱく質	41.8g	56.5g	40.9g	55.6g	39.6g	54.3g	40.0g	54.7g	40.1g	54.8g	
脂質	45.2g	47.3g	45.2g	47.3g	50.5g	52.6g	50.2g	52.3g	45.7g	47.8g		
炭水化物	81.0g	269.7g	81.8g	270.5g	81.4g	270.1g	80.3g	269.0g	84.4g	273.1g		
ナトリウム	2082mg	2085mg	2092mg	2095mg	2005mg	2008mg	2015mg	2018mg	2196mg	2199mg		
カリウム	1621mg	1837mg	1697mg	1913mg	1368mg	1584mg	1769mg	1985mg	1610mg	1826mg		
リン	580mg	811mg	418mg	649mg	505mg	736mg	567mg	798mg	374mg	605mg		
食塩相当量	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.1g	5.1g	5.1g	5.1g	5.6g	5.6g		

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
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21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	
朝	★やわらかごはん180g 鶏大豆 ぜんまい煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁	★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ふきと人参の甘露煮 若芽の明太和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g スクランブルエッグ ブロックリーとハムのクリーム煮 キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁	★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪のごま炒め 昆布の佃煮 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 さつま揚げの味噌炒め 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁	
食	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
昼	★やわらかごはん180g 鯖のレモンベッパー焼き チンゲン菜ソテー 切干とインゲンの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏の酒蒸し香味ソース ブロックリー 野菜炒め 和風スパゲッティ ★味噌汁	★やわらかごはん180g トマト煮込みハンバーグ キヌサヤ ジャーマンポテト なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁	★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 青菜とカリフラワーの塩炒め マリーネサラダ ★味噌汁	★かやくごはん ハーブチキンソテー ジャガ芋ソテー ブロッコリーの煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁	
食	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
夕	★やわらかごはん180g ロールキャベツの和風煮 竹の子と春雨の煮物 かぼちやのオリーブサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g カレーの卵白あんかけ アスパラ 五色きんぴら 大根なます ★味噌汁	★やわらかごはん180g おでん 豚肉としめじの生姜炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g プリの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ごぼう大豆 白菜と若芽のナムル ★味噌汁	★やわらかごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 野菜のおろし煮 南瓜のピーナツ和え ★味噌汁	
食	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
合	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
計	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分

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

お食事の作り方

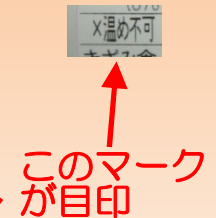


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
注) 味噌汁はつきません



ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

週間献立表 (刻み食)

	10月21日(月)		10月22日(火)		10月23日(水)		10月24日(木)		10月25日(金)			
朝 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	栄養価	
	鶏大豆	豚肉と厚揚げの煮物	スクランブルエッグ	大根と鶏肉のマーガリン風味	厚焼玉子	厚焼玉子	厚焼玉子	厚焼玉子	厚焼玉子	厚焼玉子	エネルギー	
	ぜんまい煮	ふきと人参の甘露煮	ブロッコリーとハムのクリーム煮	竹輪のごま炒め	さつま揚げの味噌炒め	さつま揚げの味噌炒め	さつま揚げの味噌炒め	さつま揚げの味噌炒め	さつま揚げの味噌炒め	さつま揚げの味噌炒め	蛋白質	
	一夜漬(白菜・人参)	若芽の明太和え	キャベツとインゲンのソテー	昆布の佃煮	一夜漬(大根・人参)	一夜漬(大根・人参)	一夜漬(大根・人参)	一夜漬(大根・人参)	一夜漬(大根・人参)	一夜漬(大根・人参)	脂質	
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	炭水化物	
											ナトリウム	
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	135kcal	293kcal	99kcal	257kcal	178kcal	336kcal	164kcal	322kcal	127kcal	285kcal	エネルギー	
蛋白質	9.4g	13.1g	5.3g	9.0g	5.9g	9.6g	10.2g	13.9g	5.8g	9.5g	蛋白質	
脂質	5.2g	5.9g	4.5g	5.2g	12.9g	13.6g	7.0g	7.7g	6.0g	6.7g	脂質	
炭水化物	12.6g	45.3g	9.8g	42.5g	10.0g	42.7g	16.1g	48.8g	13.2g	45.9g	炭水化物	
ナトリウム	568mg	1019mg	638mg	1089mg	450mg	901mg	659mg	1110mg	592mg	1043mg	ナトリウム	
塩分	1.4g	2.6g	1.6g	2.8g	1.1g	2.3g	1.7g	2.8g	1.5g	2.7g	塩分	
昼 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	栄養価	
	鯖のレモンベッパ焼	鶏の酒蒸し香味ソース	トマト煮込みハンバーグ	ハヤシライスのルー	ハーブチキンソテー	ハーブチキンソテー	ハーブチキンソテー	ハーブチキンソテー	ハーブチキンソテー	ハーブチキンソテー	エネルギー	
	チンゲン菜ソテー	ブロッコリー	キヌサヤ	青菜とカリフラワーの塩炒め	ジャガ芋ソテー	ジャガ芋ソテー	ジャガ芋ソテー	ジャガ芋ソテー	ジャガ芋ソテー	ジャガ芋ソテー	蛋白質	
	切干とインゲンの煮物	野菜炒め	ジャーマンポテト	マリーネサラダ	ブロッコリーの煮物	ブロッコリーの煮物	ブロッコリーの煮物	ブロッコリーの煮物	ブロッコリーの煮物	ブロッコリーの煮物	脂質	
	ベーコンのごま酢和え	和風スパゲッティ	なすの中華風南蛮漬け	★味噌汁	ハムの和風サラダ	ハムの和風サラダ	ハムの和風サラダ	ハムの和風サラダ	ハムの和風サラダ	ハムの和風サラダ	炭水化物	
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	ナトリウム	
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	263kcal	421kcal	271kcal	429kcal	272kcal	430kcal	268kcal	426kcal	272kcal	430kcal	エネルギー	
蛋白質	11.7g	15.4g	13.5g	17.2g	9.2g	12.9g	8.2g	11.9g	14.2g	17.9g	蛋白質	
脂質	18.9g	19.6g	15.9g	16.6g	13.8g	14.5g	15.3g	16.0g	17.1g	17.8g	脂質	
炭水化物	9.8g	42.5g	16.4g	49.1g	24.5g	57.2g	26.0g	58.7g	15.0g	47.7g	炭水化物	
ナトリウム	1101mg	1552mg	939mg	1390mg	695mg	1146mg	1088mg	1539mg	689mg	1140mg	ナトリウム	
塩分	2.8g	3.9g	2.4g	3.5g	1.8g	2.9g	2.8g	3.9g	1.8g	2.9g	塩分	
夕 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	栄養価	
	ロールキャベツの和風煮	カレーの卵白あんかけ	おでん	プリの照焼	メンチカツ	メンチカツ	メンチカツ	メンチカツ	メンチカツ	メンチカツ	エネルギー	
	竹の子と春雨の煮物	アスパラ	豚肉としめじの生姜炒め	チンゲン菜とピーマンのソテー	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	蛋白質	
	かぼちやのオリーブサラダ	五色きんぴら	春雨とツナのサラダ	ごぼう大豆	野菜のおろし煮	野菜のおろし煮	野菜のおろし煮	野菜のおろし煮	野菜のおろし煮	野菜のおろし煮	脂質	
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	炭水化物	
											ナトリウム	
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	227kcal	385kcal	242kcal	400kcal	258kcal	416kcal	265kcal	423kcal	258kcal	416kcal	エネルギー	
蛋白質	8.1g	11.8g	15.5g	19.2g	12.7g	16.4g	17.2g	20.9g	8.9g	12.6g	蛋白質	
脂質	10.0g	10.7g	10.8g	11.5g	15.4g	16.1g	14.0g	14.7g	12.3g	13.0g	脂質	
炭水化物	27.3g	60.0g	21.4g	54.1g	18.3g	51.0g	16.6g	49.3g	29.1g	61.8g	炭水化物	
ナトリウム	986mg	1437mg	1083mg	1534mg	990mg	1441mg	984mg	1435mg	686mg	1137mg	ナトリウム	
塩分	2.5g	3.7g	2.8g	3.9g	2.5g	3.7g	2.5g	3.6g	1.7g	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	625kcal	1099kcal	612kcal	1086kcal	708kcal	1182kcal	697kcal	1171kcal	657kcal	1131kcal	エネルギー
	蛋白質	29.2g	40.3g	34.3g	45.4g	27.8g	38.9g	35.6g	46.7g	28.9g	40.0g	蛋白質
	脂質	34.1g	36.2g	31.2g	33.3g	42.1g	44.2g	36.3g	38.4g	35.4g	37.5g	脂質
	炭水化物	49.7g	147.8g	47.6g	145.7g	52.8g	150.9g	58.7g	156.8g	57.3g	155.4g	炭水化物
	ナトリウム	2655mg	4008mg	2660mg	4013mg	2135mg	3488mg	2731mg	4084mg	1967mg	3320mg	ナトリウム
塩分	6.8g	10.2g	6.8g	10.2g	5.4g	8.9g	6.9g	10.4g	5.0g	8.4g	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

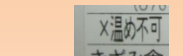


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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る事が出来ます。

週間献立表 (ムース食)

	10月21日(月)		10月22日(火)		10月23日(水)		10月24日(木)		10月25日(金)			
朝	★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	99kcal	273kcal	82kcal	256kcal	104kcal	278kcal	70kcal	244kcal	99kcal	273kcal	エネルギー
	蛋白質	4.2g	8.0g	2.4g	6.2g	5.2g	9.0g	3.1g	6.9g	4.2g	8.0g	蛋白質
	脂質	2.3g	3.0g	3.1g	3.8g	4.2g	4.9g	2.8g	3.5g	4.1g	4.8g	脂質
	炭水化物	16.5g	54.8g	11.8g	50.1g	11.1g	49.4g	9.4g	47.7g	11.8g	50.1g	炭水化物
	ナトリウム	428mg	955mg	504mg	1031mg	571mg	1098mg	520mg	1047mg	530mg	1057mg	ナトリウム
	塩分	1.1g	2.4g	1.3g	2.6g	1.5g	2.8g	1.3g	2.7g	1.3g	2.7g	塩分
昼	★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★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
食	エネルギー	173kcal	347kcal	183kcal	357kcal	160kcal	334kcal	153kcal	327kcal	223kcal	397kcal	エネルギー
	蛋白質	8.3g	12.1g	6.7g	10.5g	7.7g	11.5g	4.9g	8.7g	8.5g	12.3g	蛋白質
	脂質	8.8g	9.5g	9.3g	10.0g	6.6g	7.3g	6.4g	7.1g	12.7g	13.4g	脂質
	炭水化物	15.7g	54.0g	18.4g	56.7g	17.8g	56.1g	17.2g	55.5g	18.8g	57.1g	炭水化物
	ナトリウム	799mg	1326mg	843mg	1370mg	836mg	1363mg	717mg	1244mg	824mg	1351mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.4g	2.1g	3.5g	2.1g	3.5g	1.8g	3.2g	2.1g	3.4g	塩分
夕	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 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 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	185kcal	359kcal	188kcal	362kcal	144kcal	318kcal	225kcal	399kcal	182kcal	356kcal	エネルギー
	蛋白質	6.1g	9.9g	10.9g	14.7g	5.3g	9.1g	5.3g	9.1g	5.0g	8.8g	蛋白質
	脂質	9.5g	10.2g	7.9g	8.6g	7.0g	7.7g	14.9g	15.6g	9.9g	10.6g	脂質
	炭水化物	16.9g	55.2g	19.3g	57.6g	14.8g	53.1g	17.0g	55.3g	18.7g	57.0g	炭水化物
	ナトリウム	842mg	1369mg	901mg	1428mg	675mg	1202mg	808mg	1335mg	896mg	1423mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.5g	2.3g	3.6g	1.7g	3.1g	2.1g	3.4g	2.3g	3.6g	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	457kcal	979kcal	453kcal	975kcal	408kcal	930kcal	448kcal	970kcal	504kcal	1026kcal	エネルギー
	蛋白質	18.6g	30.0g	20.0g	31.4g	18.2g	29.6g	13.3g	24.7g	17.7g	29.1g	蛋白質
	脂質	20.6g	22.7g	20.3g	22.4g	17.8g	19.9g	24.1g	26.2g	26.7g	28.8g	脂質
	炭水化物	49.1g	164.0g	49.5g	164.4g	43.7g	158.6g	43.6g	158.5g	49.3g	164.2g	炭水化物
	ナトリウム	2069mg	3650mg	2248mg	3829mg	2082mg	3663mg	2045mg	3626mg	2250mg	3831mg	ナトリウム
塩分	5.3g	9.3g	5.7g	9.7g	5.3g	9.3g	5.2g	9.2g	5.7g	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。

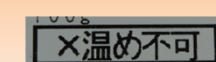
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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