

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	10月28日(月)		10月29日(火)		10月30日(水)		10月31日(木)		11月1日(金)						
朝食	★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のなめこ和え ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g ミートインオムレツ ソースきんぴら キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 蒸し鶏と春雨の炒め物 さつま揚げと小松菜の煮びたし ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 鶏大豆 もずくの酢の物 大根煮 ★味噌汁(若芽・キャベツ)						
	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	162kcal	426kcal	エネルギー	186kcal	442kcal	エネルギー	179kcal	433kcal	エネルギー	200kcal	457kcal			
	たんぱく質	11.6g	17.2g	たんぱく質	9.2g	14.3g	たんぱく質	12.2g	17.7g	たんぱく質	11.2g	16.3g	たんぱく質	14.3g	19.5g
	脂質	5.9g	6.8g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	4.8g	5.9g	脂質	7.7g	8.3g	脂質	8.5g	9.3g
炭水化物	18.5g	74.5g	炭水化物	16.3g	71.0g	炭水化物	13.6g	68.7g	炭水化物	16.6g	71.1g	炭水化物	16.6g	71.6g	
ナトリウム	651mg	878mg	ナトリウム	569mg	844mg	ナトリウム	645mg	907mg	ナトリウム	750mg	897mg	ナトリウム	652mg	927mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.4g	
昼食	★ごはん150g カレイの煮付 スナップえんどう 鶏肉と野菜の中華炒め 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g カジキのアラ煮 人参の炒り煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(豆腐・しめじ)		★ごはん150g ホイコーロー ジャガ芋の中華炒め インゲンのごま和え ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 白菜と挽肉の旨煮 コーンサラダ ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ ナスの油炒め 菜の花と蒸し鶏のピーナツ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	215kcal	481kcal	エネルギー	220kcal	482kcal	エネルギー	272kcal	528kcal	エネルギー	222kcal	484kcal	エネルギー	244kcal	511kcal
	たんぱく質	15.4g	21.3g	たんぱく質	16.3g	21.9g	たんぱく質	14.3g	19.3g	たんぱく質	14.6g	20.1g	たんぱく質	16.1g	21.9g
	脂質	12.2g	13.8g	脂質	5.6g	6.7g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	11.1g	12.0g	脂質	13.4g	15.0g
炭水化物	10.3g	65.3g	炭水化物	25.6g	80.8g	炭水化物	22.3g	77.0g	炭水化物	14.8g	70.3g	炭水化物	16.4g	71.4g	
ナトリウム	726mg	952mg	ナトリウム	777mg	1004mg	ナトリウム	710mg	943mg	ナトリウム	663mg	938mg	ナトリウム	774mg	1001mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
	◎りんご150g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん150g 豚ロースの生姜焼 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g 鶏のマスタード焼き アスパラ 大根とひじきのうま煮 白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 鱈の照焼 人参グラッセ 大根と小松菜の煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g 鶏肉のおろしポン酢焼き 豚肉とふきの炒め煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース スナップえんどう 里芋のかに風あんかけ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(豆腐・巻麩)						
	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	251kcal	513kcal	エネルギー	233kcal	493kcal	エネルギー	237kcal	499kcal	エネルギー	259kcal	516kcal	エネルギー	211kcal	480kcal
	たんぱく質	14.7g	20.3g	たんぱく質	15.4g	20.7g	たんぱく質	14.2g	19.7g	たんぱく質	17.7g	22.7g	たんぱく質	12.1g	18.0g
	脂質	11.3g	12.2g	脂質	13.9g	15.2g	脂質	14.4g	15.3g	脂質	14.2g	15.0g	脂質	9.7g	10.9g
炭水化物	22.9g	78.7g	炭水化物	11.1g	65.7g	炭水化物	11.7g	67.2g	炭水化物	14.5g	69.5g	炭水化物	17.7g	73.7g	
ナトリウム	848mg	1075mg	ナトリウム	654mg	819mg	ナトリウム	759mg	986mg	ナトリウム	716mg	944mg	ナトリウム	729mg	957mg	
食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
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	628kcal	1420kcal	エネルギー	639kcal	1417kcal	エネルギー	656kcal	1436kcal	エネルギー	660kcal	1433kcal	エネルギー	655kcal	1448kcal
	たんぱく質	41.7g	58.8g	たんぱく質	40.9g	56.9g	たんぱく質	40.7g	56.7g	たんぱく質	43.5g	59.1g	たんぱく質	42.5g	59.4g
	脂質	29.4g	32.8g	脂質	28.6g	31.8g	脂質	33.1g	35.9g	脂質	33.0g	35.3g	脂質	31.6g	35.2g
	炭水化物	51.7g	218.5g	炭水化物	53.0g	217.5g	炭水化物	47.6g	212.9g	炭水化物	45.9g	210.9g	炭水化物	50.7g	216.7g
ナトリウム	2225mg	2905mg	ナトリウム	2000mg	2667mg	ナトリウム	2114mg	2836mg	ナトリウム	2129mg	2779mg	ナトリウム	2155mg	2885mg	
食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.3g	
合計(間食込)	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	835kcal	1627kcal	エネルギー	838kcal	1616kcal	エネルギー	857kcal	1637kcal	エネルギー	867kcal	1640kcal	エネルギー	852kcal	1645kcal
	たんぱく質	47.8g	64.9g	たんぱく質	48.8g	64.8g	たんぱく質	48.1g	64.1g	たんぱく質	49.6g	65.2g	たんぱく質	50.2g	67.1g
	脂質	36.5g	39.9g	脂質	35.6g	38.8g	脂質	40.1g	42.9g	脂質	40.1g	42.4g	脂質	38.6g	42.2g
	炭水化物	83.6g	250.4g	炭水化物	81.2g	245.7g	炭水化物	76.5g	241.8g	炭水化物	77.8g	242.8g	炭水化物	78.5g	244.5g
ナトリウム	2299mg	2979mg	ナトリウム	2076mg	2743mg	ナトリウム	2191mg	2913mg	ナトリウム	2203mg	2853mg	ナトリウム	2231mg	2961mg	
食塩相当量	5.8g	7.6g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.5g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

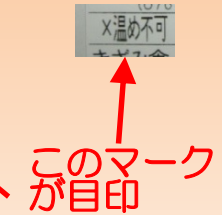


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	10月28日(月)		10月29日(火)		10月30日(水)		10月31日(木)		11月1日(金)		
朝食	★ごはん120g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 蒸し野菜の塩こうじ和え		★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のなめこ和え		★ごはん120g ミートインオムレツ ソースきんぴら キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 蒸し鶏と春雨の炒め物 さつま揚げと小松菜の煮びたし		★ごはん120g 鶏大豆 もずくの酢の物 大根煮		
	エネルギー	162kcal	355kcal	186kcal	379kcal	147kcal	340kcal	179kcal	372kcal	200kcal	393kcal
	たんぱく質	11.6g	14.9g	9.2g	12.5g	12.2g	15.5g	11.2g	14.5g	14.3g	17.6g
	脂質	5.9g	6.4g	9.1g	9.6g	4.8g	5.3g	7.7g	8.2g	8.5g	9.0g
	炭水化物	18.5g	60.4g	16.3g	58.2g	13.6g	55.5g	16.6g	58.5g	16.6g	58.5g
ナトリウム	651mg	652mg	569mg	570mg	645mg	646mg	750mg	751mg	652mg	653mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g カレイの煮付 スナップえんどう 鶏肉と野菜の中華炒め 大根のマヨネーズ和え		★ごはん120g カジキのアラ煮 人参の炒り煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん120g ホイコーロー ジャガ芋の中華炒め インゲンのごま和え		★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん 白菜と挽肉の旨煮 コーンサラダ		★ごはん120g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ ナスの油炒め 菜の花と蒸し鶏のピーナツ和え		
	エネルギー	215kcal	408kcal	220kcal	413kcal	272kcal	465kcal	222kcal	415kcal	244kcal	437kcal
	たんぱく質	15.4g	18.7g	16.3g	19.6g	14.3g	17.6g	14.6g	17.9g	16.1g	19.4g
	脂質	12.2g	12.7g	5.6g	6.1g	13.9g	14.4g	11.1g	11.6g	13.4g	13.9g
	炭水化物	10.3g	52.2g	25.6g	67.5g	22.3g	64.2g	14.8g	56.7g	16.4g	58.3g
ナトリウム	726mg	727mg	777mg	778mg	710mg	711mg	663mg	664mg	774mg	775mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	◎りんご150g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん120g 豚ロースの生姜焼 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き アスパラ 大根とひじきのうま煮 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん120g 鯖の照焼 人参グラッセ 大根と小松菜の煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え		★ごはん120g 鶏肉のおろしポン酢焼き 豚肉とふきの炒め煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし		★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース スナップえんどう 里芋のかに風あんかけ 野菜の三杯酢		
	エネルギー	251kcal	444kcal	233kcal	426kcal	237kcal	430kcal	259kcal	452kcal	211kcal	404kcal
	たんぱく質	14.7g	18.0g	15.4g	18.7g	14.2g	17.5g	17.7g	21.0g	12.1g	15.4g
	脂質	11.3g	11.8g	13.9g	14.4g	14.4g	14.9g	14.2g	14.7g	9.7g	10.2g
	炭水化物	22.9g	64.8g	11.1g	53.0g	11.7g	53.6g	14.5g	56.4g	17.7g	59.6g
ナトリウム	848mg	849mg	654mg	655mg	759mg	760mg	716mg	717mg	729mg	730mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	
合計	エネルギー	628kcal	1207kcal	639kcal	1218kcal	656kcal	1235kcal	660kcal	1239kcal	655kcal	1234kcal
	たんぱく質	41.7g	51.6g	40.9g	50.8g	40.7g	50.6g	43.5g	53.4g	42.5g	52.4g
	脂質	29.4g	30.9g	28.6g	30.1g	33.1g	34.6g	33.0g	34.5g	31.6g	33.1g
	炭水化物	51.7g	177.4g	53.0g	178.7g	47.6g	173.3g	45.9g	171.6g	50.7g	176.4g
	ナトリウム	2225mg	2228mg	2000mg	2003mg	2114mg	2117mg	2129mg	2132mg	2155mg	2158mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	5.1g	5.1g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	835kcal	1414kcal	838kcal	1417kcal	857kcal	1436kcal	867kcal	1446kcal	852kcal	1431kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	48.8g	58.7g	48.1g	58.0g	49.6g	59.5g	50.2g	60.1g
	脂質	36.5g	38.0g	35.6g	37.1g	40.1g	41.6g	40.1g	41.6g	38.6g	40.1g
	炭水化物	83.6g	209.3g	81.2g	206.9g	76.5g	202.2g	77.8g	203.5g	78.5g	204.2g
	ナトリウム	2299mg	2302mg	2076mg	2079mg	2191mg	2194mg	2203mg	2206mg	2231mg	2234mg
食塩相当量	5.8g	5.9g	5.3g	5.3g	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	5.7g	5.7g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

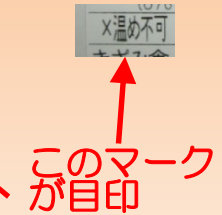


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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28日(月)			10月29日(火)			10月30日(水)			10月31日(木)			11月1日(金)		
朝食	★ごはん150g 麩の玉子とじ れんこんとさつま揚げの煮物 マッシュサラダ			★ごはん150g 豚ロースの味噌炒め スイートパンプ 人参と春雨のサラダ			★ごはん150g 厚焼玉子 春雨と鶏肉の炒め煮 ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 白菜と豚肉の煮びたし カラフルサラダ			★ごはん150g スクランブルエッグ パスタのクリーム煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		
	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	238kcal	481kcal	エネルギー	289kcal	532kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	230kcal	473kcal
	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	5.3g	9.4g
	脂質	13.6g	14.2g	脂質	11.7g	12.3g	脂質	10.6g	11.2g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	16.3g	16.9g
	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	40.1g	92.9g	炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	17.0g	69.8g
	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	370mg	371mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	360mg	361mg	ナトリウム	310mg	311mg
	カリウム	316mg	377mg	カリウム	557mg	618mg	カリウム	294mg	355mg	カリウム	596mg	657mg	カリウム	219mg	280mg
	リン	87mg	152mg	リン	96mg	161mg	リン	133mg	198mg	リン	118mg	183mg	リン	80mg	145mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	0.8g	0.8g
昼食	★ごはん150g アジの野菜あんかけ ナスの炒り煮 たたきごぼう			★ごはん150g ハニーマスタードチキン スパトマト炒め ジャガ芋のカレー煮 マリーネサラダ			★ごはん150g 赤魚の竜田揚 チンゲン菜とピーマンのソテー きんぴられんこん 南瓜サラダ			★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 野菜のソース煮込み えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん アスパラ 明太ポテトサラダ 竹輪の五色きんぴら		
	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	344kcal	587kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	303kcal	546kcal	エネルギー	356kcal	599kcal
	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	9.5g	13.6g
	脂質	21.2g	21.8g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	19.4g	20.0g
	炭水化物	25.5g	78.3g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	33.0g	85.8g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	35.7g	88.5g
	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	603mg	604mg
	カリウム	495mg	556mg	カリウム	551mg	612mg	カリウム	646mg	707mg	カリウム	482mg	543mg	カリウム	494mg	555mg
	リン	177mg	242mg	リン	145mg	210mg	リン	174mg	239mg	リン	133mg	198mg	リン	141mg	206mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
	★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 豚肉ときのこのペペロンチーノ さつま芋サラダ			★ごはん150g カレーの照焼き 人参グラッセ 若芽とじゃこの炒り卵 青菜のわさび和え			★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ			★ごはん150g サワラのチリソースかけ さつま芋の甘露煮 春雨のサラダ			★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 里芋の揚げ煮 カボチャとハムのサラダ		
	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	407kcal	650kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	エネルギー	401kcal	644kcal
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	13.7g	17.8g
	脂質	25.6g	26.2g	脂質	27.1g	28.3g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	33.7g	86.5g	炭水化物	14.7g	67.5g	炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	30.8g	83.6g
	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	350mg	351mg	ナトリウム	715mg	716mg
	カリウム	577mg	638mg	カリウム	563mg	624mg	カリウム	378mg	439mg	カリウム	601mg	662mg	カリウム	501mg	562mg
	リン	156mg	221mg	リン	190mg	255mg	リン	112mg	177mg	リン	160mg	225mg	リン	160mg	225mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 豚肉ときのこのペペロンチーノ さつま芋サラダ			★ごはん150g カレーの照焼き 人参グラッセ 若芽とじゃこの炒り卵 青菜のわさび和え			★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ			★ごはん150g サワラのチリソースかけ さつま芋の甘露煮 春雨のサラダ			★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 里芋の揚げ煮 カボチャとハムのサラダ		
	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	407kcal	650kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	エネルギー	401kcal	644kcal
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	13.7g	17.8g
	脂質	25.6g	26.2g	脂質	27.1g	28.3g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	33.7g	86.5g	炭水化物	14.7g	67.5g	炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	30.8g	83.6g
	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	350mg	351mg	ナトリウム	715mg	716mg
	カリウム	577mg	638mg	カリウム	563mg	624mg	カリウム	378mg	439mg	カリウム	601mg	662mg	カリウム	501mg	562mg
	リン	156mg	221mg	リン	190mg	255mg	リン	112mg	177mg	リン	160mg	225mg	リン	160mg	225mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	989kcal	1718kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	997kcal	1726kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal
	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	28.5g	40.8g
	脂質	60.4g	62.2g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	59.9g	61.7g
	炭水化物	81.9g	240.3g	炭水化物	91.0g	249.4g	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	87.6g	246.0g	炭水化物	83.5g	241.9g
	ナトリウム	1940mg	1943mg	ナトリウム	1821mg	1824mg	ナトリウム	1801mg	1804mg	ナトリウム	1373mg	1376mg	ナトリウム	1628mg	1631mg
	カリウム	1388mg	1571mg	カリウム	1671mg	1854mg	カリウム	1318mg	1501mg	カリウム	1679mg	1862mg	カリウム	1214mg	1397mg
	リン	420mg	615mg	リン	431mg	626mg	リン	419mg	614mg	リン	411mg	606mg	リン	381mg	576mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	4.1g	4.1g
	合計(間食込)	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		1053kcal	1782kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1060kcal	1789kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal
たんぱく質		28.3g	40.6g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	28.9g	41.2g
脂質		60.5g	62.3g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	60.0g	61.8g
炭水化物		97.4g	255.8g	炭水化物	102.5g	260.9g	炭水化物	113.7g	272.1g	炭水化物	103.1g	261.5g	炭水化物	95.0g	253.4g
ナトリウム		1943mg	1946mg	ナトリウム	1824mg	1827mg	ナトリウム	1805mg	1808mg	ナトリウム	1376mg	1379mg	ナトリウム	1631mg	1634mg
カリウム		1448mg	1631mg	カリウム	1727mg	1910mg	カリウム	1408mg	1591mg	カリウム	1739mg	1922mg	カリウム	1270mg	1453mg
リン		427mg	622mg	リン	437mg	632mg	リン	424mg	619mg	リン	418mg	613mg	リン	387mg	582mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	4.1g	4.2g

お食事の作り方

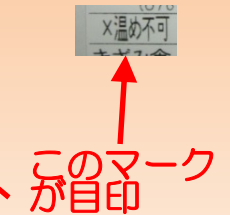


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

週間献立表(たんぱく60g管理食)

	10月28日(月)		10月29日(火)		10月30日(水)		10月31日(木)		11月1日(金)				
朝食	★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め 揚ナスの煮物 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 大根なます ふきと人参の甘露煮		★ごはん180g 目玉焼き マヨネーズ(小袋) 豚肉となめこのカレー炒め きのこのおひたし		★ごはん180g ロールキャベツスープ煮 鶏肉とオクラの中華風 ひじきの五目煮		★ごはん180g スクランブルエッグ 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)				
	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	218kcal	508kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	173kcal	463kcal	エネルギー	173kcal	463kcal	
	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.6g	13.5g	
	脂質	13.2g	13.9g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	6.8g	7.5g	
	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	8.3g	71.2g	炭水化物	15.0g	77.9g	
	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	777mg	778mg	
	カリウム	403mg	475mg	カリウム	372mg	444mg	カリウム	335mg	407mg	カリウム	423mg	495mg	
	リン	167mg	244mg	リン	132mg	209mg	リン	166mg	243mg	リン	165mg	242mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん180g アジの塩焼 スナップえんどう 大豆と人参の煮物 ポテトマサラダ		★ごはん180g アジフライ ブロッコリー 鶏肉とれんこんの炒め煮 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g 鶏肉のマレード煮 蒸し野菜 ひき肉と豆腐のうま煮 赤玉南瓜煮		★ごはん180g 赤魚のカレー揚げ キャベツといんげんのソテー 豚肉と野菜の生姜炒め マセドニアンサラダ		★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 里芋のかに風あんかけ 法蓮草とさつま芋の和風味				
	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	291kcal	581kcal	エネルギー	330kcal	620kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	335kcal	625kcal	
	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	15.9g	20.8g	
	脂質	14.8g	15.5g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	20.5g	21.2g	
	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	20.7g	83.6g	
	ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	728mg	729mg	
	カリウム	731mg	803mg	カリウム	526mg	598mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	547mg	619mg	
	リン	248mg	325mg	リン	231mg	308mg	リン	118mg	195mg	リン	189mg	266mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g				
	★ごはん180g 鶏肉の香草焼 人参のきんぴら 野菜炒め オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 豚ロースの生姜焼 鶏ミンチと小松菜の煮物 マカロニサラダ		★ごはん180g カレーの甘酢野菜あんかけ 牛ごぼうの生姜煮 インゲンのごま和え		★ごはん180g メンチカツ スパトマト炒め 青菜とカリフラワーの塩炒め キャベツとベーコンの和え物		★ごはん180g サワラの味噌焼 人参グラッセ チンジャオロース 蒸し鶏の醤油マヨネーズ				
	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	281kcal	571kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	347kcal	637kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	
	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	18.3g	23.2g	たんぱく質	11.1g	16.0g	
	脂質	16.9g	17.8g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	21.3g	22.0g	脂質	14.9g	15.6g	
	炭水化物	11.4g	74.3g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	30.4g	93.3g	
	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	809mg	810mg	
	カリウム	523mg	595mg	カリウム	602mg	674mg	カリウム	619mg	691mg	カリウム	392mg	464mg	
	リン	85mg	162mg	リン	214mg	291mg	リン	263mg	340mg	リン	169mg	246mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g		
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	845kcal	1715kcal	エネルギー	812kcal	1682kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	
	たんぱく質	47.3g	62.0g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	
	脂質	44.9g	47.0g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	48.8g	50.9g	脂質	42.2g	44.3g	
	炭水化物	46.7g	235.4g	炭水化物	61.5g	250.2g	炭水化物	48.8g	237.5g	炭水化物	66.1g	254.8g	
	ナトリウム	1772mg	1775mg	ナトリウム	2371mg	2374mg	ナトリウム	1710mg	1713mg	ナトリウム	2314mg	2317mg	
	カリウム	1657mg	1873mg	カリウム	1500mg	1716mg	カリウム	1408mg	1624mg	カリウム	1362mg	1578mg	
	リン	500mg	731mg	リン	577mg	808mg	リン	547mg	778mg	リン	523mg	754mg	
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	4.3g	4.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g	
	合計	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal
たんぱく質		48.1g	62.8g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	40.2g	54.9g	
脂質		45.1g	47.2g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	49.0g	51.1g	脂質	42.4g	44.5g	
炭水化物		77.6g	266.3g	炭水化物	84.5g	273.2g	炭水化物	79.3g	268.0g	炭水化物	97.0g	285.7g	
ナトリウム		1778mg	1781mg	ナトリウム	2377mg	2380mg	ナトリウム	1715mg	1718mg	ナトリウム	2320mg	2323mg	
カリウム		1777mg	1993mg	カリウム	1613mg	1829mg	カリウム	1588mg	1804mg	カリウム	1482mg	1698mg	
リン		514mg	745mg	リン	589mg	820mg	リン	558mg	789mg	リン	537mg	768mg	
食塩相当量		4.5g	4.5g	食塩相当量	6.0g	6.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g	
合計(間食込)		エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal
		たんぱく質	48.1g	62.8g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	40.2g	54.9g
	脂質	45.1g	47.2g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	49.0g	51.1g	脂質	42.4g	44.5g	
	炭水化物	77.6g	266.3g	炭水化物	84.5g	273.2g	炭水化物	79.3g	268.0g	炭水化物	97.0g	285.7g	
	ナトリウム	1778mg	1781mg	ナトリウム	2377mg	2380mg	ナトリウム	1715mg	1718mg	ナトリウム	2320mg	2323mg	
	カリウム	1777mg	1993mg	カリウム	1613mg	1829mg	カリウム	1588mg	1804mg	カリウム	1482mg	1698mg	
	リン	514mg	745mg	リン	589mg	820mg	リン	558mg	789mg	リン	537mg	768mg	
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	6.0g	6.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

お食事の作り方

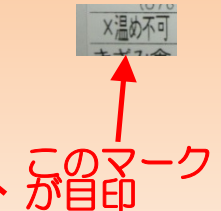


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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28日(月)		10月29日(火)		10月30日(水)		10月31日(木)		11月1日(金)			
朝 食		★やわらかごはん180g オムレツ ホワイトソース ゴボウとベーコンのトマト炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 食べるトマトスープ ウィンナーときのこの炒め物 ごまポテト ★味噌汁		★やわらかごはん180g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 切干と小松菜の煮物 人参しりしり ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉としめじの生姜バター風味 赤玉南瓜のカレー煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	152kcal	420kcal	136kcal	401kcal	163kcal	431kcal	140kcal	408kcal	161kcal	434kcal	エネルギー
	蛋白質	7.5g	13.1g	7.4g	13.1g	3.6g	9.5g	5.9g	11.5g	6.5g	12.6g	蛋白質
	脂質	6.7g	7.6g	4.9g	5.8g	8.4g	9.3g	5.8g	6.7g	7.9g	8.9g	脂質
	炭水化物	14.5g	71.6g	15.4g	71.4g	18.3g	74.9g	15.5g	72.6g	16.8g	74.1g	炭水化物
	ナトリウム	622mg	987mg	773mg	1262mg	658mg	1103mg	594mg	959mg	597mg	1040mg	ナトリウム
塩分	1.6g	2.5g	2.0g	3.2g	1.7g	2.8g	1.5g	2.4g	1.5g	2.6g	塩分	
昼 食		★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 ひじき煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚の和風あん スナッパえんどう 白菜と油揚げの味噌煮 レインボーサラダ ★すまし汁		★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 麩の野菜あんかけ カカラワのピナッツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g カレーのスパイス揚 ミックスソテー マーボ春雨 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜の酒粕煮 コールスローサラダ ★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	280kcal	553kcal	283kcal	554kcal	307kcal	571kcal	311kcal	587kcal	280kcal	549kcal	エネルギー
	蛋白質	10.7g	16.8g	13.4g	19.2g	14.5g	19.9g	16.2g	22.6g	12.6g	18.7g	蛋白質
	脂質	19.5g	20.5g	15.7g	17.1g	15.2g	16.1g	14.8g	16.5g	15.6g	16.6g	脂質
	炭水化物	14.8g	71.9g	21.1g	77.2g	26.7g	82.7g	28.6g	84.8g	22.4g	79.0g	炭水化物
	ナトリウム	936mg	1379mg	800mg	1208mg	999mg	1371mg	827mg	1268mg	827mg	1297mg	ナトリウム
塩分	2.4g	3.5g	2.0g	3.1g	2.5g	3.5g	2.1g	3.2g	2.1g	3.3g	塩分	
夕 食		★やわらかごはん180g サワラの西京焼 きのこソテー 白菜と若布の煮物 法蓮草のごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 大豆と人参の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g さば塩焼 インゲンソテー ソースきんぴら 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風煮込みハンバーグ キヌサヤ れんこんと人参の甘露煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 キャベツの土佐煮 ひじきと大豆の煮物 法蓮草とさつま芋の和風味 ★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	170kcal	459kcal	265kcal	532kcal	230kcal	508kcal	204kcal	476kcal	246kcal	517kcal	エネルギー
	蛋白質	14.6g	21.3g	13.7g	19.5g	11.5g	17.4g	9.5g	15.6g	14.6g	20.3g	蛋白質
	脂質	6.5g	8.2g	12.3g	13.2g	13.5g	14.4g	9.3g	10.3g	12.5g	13.4g	脂質
	炭水化物	13.7g	72.9g	26.2g	82.8g	14.8g	73.6g	20.2g	77.1g	19.3g	76.6g	炭水化物
	ナトリウム	1120mg	1562mg	792mg	1261mg	1021mg	1473mg	776mg	1265mg	874mg	1316mg	ナトリウム
塩分	2.8g	4.0g	2.0g	3.2g	2.6g	3.7g	2.0g	3.2g	2.2g	3.3g	塩分	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	602kcal	1432kcal	684kcal	1487kcal	700kcal	1510kcal	655kcal	1471kcal	687kcal	1500kcal	エネルギー
	蛋白質	32.8g	51.2g	34.5g	51.8g	29.6g	46.8g	31.6g	49.7g	33.7g	51.6g	蛋白質
	脂質	32.7g	36.3g	32.9g	36.1g	37.1g	39.8g	29.9g	33.5g	36.0g	38.9g	脂質
	炭水化物	43.0g	216.4g	62.7g	231.4g	59.8g	231.2g	64.3g	234.5g	58.5g	229.7g	炭水化物
	ナトリウム	2678mg	3928mg	2365mg	3731mg	2678mg	3947mg	2197mg	3492mg	2298mg	3653mg	ナトリウム
	塩分	6.8g	10.0g	6.0g	9.5g	6.8g	10.0g	5.6g	8.9g	5.8g	9.3g	塩分

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。

このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表 (刻み食)

	10月28日(月)		10月29日(火)		10月30日(水)		10月31日(木)		11月1日(金)			
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	オムレツ		がんもどきの含め煮		食べるトマトスープ		竹輪とジャガ芋の玉子とじ		豚肉としめじの生姜バター風味		豚肉としめじの生姜バター風味	
	ホワイトソース		鶏ミンチと小松菜の煮物		ウインナーときのこの炒め物		切干と小松菜の煮物		赤玉南瓜のカレー煮		赤玉南瓜のカレー煮	
	ゴボウとベーコンのトマト炒め		春雨の酢の物		ごまポテト		人参しりしり		インゲンのごま和え		インゲンのごま和え	
	白菜のスープ煮		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
	★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	152kcal	310kcal	136kcal	294kcal	163kcal	321kcal	140kcal	298kcal	161kcal	319kcal	エネルギー	
蛋白質	7.5g	11.2g	7.4g	11.1g	3.6g	7.3g	5.9g	9.6g	6.5g	10.2g	蛋白質	
脂質	6.7g	7.4g	4.9g	5.6g	8.4g	9.1g	5.8g	6.5g	7.9g	8.6g	脂質	
炭水化物	14.5g	47.2g	15.4g	48.1g	18.3g	51.0g	15.5g	48.2g	16.8g	49.5g	炭水化物	
ナトリウム	622mg	1073mg	773mg	1224mg	658mg	1109mg	594mg	1045mg	597mg	1048mg	ナトリウム	
塩分	1.6g	2.7g	2.0g	3.1g	1.7g	2.8g	1.5g	2.7g	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	
	牛肉とキャベツの炒め物		白身魚の和風あん		豚生姜焼き丼の具		カレーのスパイス揚		揚げ豆腐の挽肉あん		揚げ豆腐の挽肉あん	
	ひじき煮		スナックえんどう		麩の野菜あんかけ		ミックスソテー		野菜の酒粕煮		野菜の酒粕煮	
	ハムとブロッコリーのマリネ		白菜と油揚げの味噌煮		カカラワのピーナッツ味噌和え		マーボ春雨		コールスローサラダ		コールスローサラダ	
	★味噌汁		レインボーサラダ		★味噌汁		五目野菜の甘酢和え		★味噌汁		★味噌汁	
	★味噌汁		★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	280kcal	438kcal	283kcal	441kcal	307kcal	465kcal	311kcal	469kcal	280kcal	438kcal	エネルギー	
蛋白質	10.7g	14.4g	13.4g	17.1g	14.5g	18.2g	16.2g	19.9g	12.6g	16.3g	蛋白質	
脂質	19.5g	20.2g	15.7g	16.4g	15.2g	15.9g	14.8g	15.5g	15.6g	16.3g	脂質	
炭水化物	14.8g	47.5g	21.1g	53.8g	26.7g	59.4g	28.6g	61.3g	22.4g	55.1g	炭水化物	
ナトリウム	936mg	1387mg	800mg	1251mg	999mg	1450mg	827mg	1278mg	827mg	1278mg	ナトリウム	
塩分	2.4g	3.5g	2.0g	3.2g	2.5g	3.7g	2.1g	3.3g	2.1g	3.3g	塩分	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	サワラの西京焼		大根とつくねの煮物		さば塩焼		和風煮込みハンバーグ		赤魚の味噌煮		赤魚の味噌煮	
	きのこソテー		大豆と人参の煮物		インゲンソテー		キヌサヤ		キャベツの土佐煮		キャベツの土佐煮	
	白菜と若布の煮物		南瓜とツナのサラダ		ソースきんぴら		れんこんと人参の甘露煮		ひじきと大豆の煮物		ひじきと大豆の煮物	
	法蓮草のごま和え		★味噌汁		蒸し野菜の塩こうじ和え		ブロッコリーのカニカママヨネーズ		法蓮草とさつま芋の和風味		法蓮草とさつま芋の和風味	
	★味噌汁				★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★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	170kcal	328kcal	265kcal	423kcal	230kcal	388kcal	204kcal	362kcal	246kcal	404kcal	エネルギー	
蛋白質	14.6g	18.3g	13.7g	17.4g	11.5g	15.2g	9.5g	13.2g	14.6g	18.3g	蛋白質	
脂質	6.5g	7.2g	12.3g	13.0g	13.5g	14.2g	9.3g	10.0g	12.5g	13.2g	脂質	
炭水化物	13.7g	46.4g	26.2g	58.9g	14.8g	47.5g	20.2g	52.9g	19.3g	52.0g	炭水化物	
ナトリウム	1120mg	1571mg	792mg	1243mg	1021mg	1472mg	776mg	1227mg	874mg	1325mg	ナトリウム	
塩分	2.8g	4.0g	2.0g	3.2g	2.6g	3.7g	2.0g	3.1g	2.2g	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	602kcal	1076kcal	684kcal	1158kcal	700kcal	1174kcal	655kcal	1129kcal	687kcal	1161kcal	エネルギー
	蛋白質	32.8g	43.9g	34.5g	45.6g	29.6g	40.7g	31.6g	42.7g	33.7g	44.8g	蛋白質
	脂質	32.7g	34.8g	32.9g	35.0g	37.1g	39.2g	29.9g	32.0g	36.0g	38.1g	脂質
	炭水化物	43.0g	141.1g	62.7g	160.8g	59.8g	157.9g	64.3g	162.4g	58.5g	156.6g	炭水化物
	ナトリウム	2678mg	4031mg	2365mg	3718mg	2678mg	4031mg	2197mg	3550mg	2298mg	3651mg	ナトリウム
	塩分	6.8g	10.3g	6.0g	9.5g	6.8g	10.3g	5.6g	9.0g	5.8g	9.3g	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

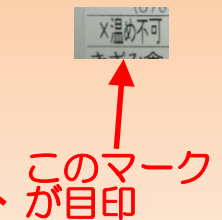


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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28日(月)		10月29日(火)		10月30日(水)		10月31日(木)		11月1日(金)			
朝	★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白菜と麩の玉子とし 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★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	140kcal	314kcal	89kcal	263kcal	102kcal	276kcal	122kcal	296kcal	105kcal	279kcal	エネルギー
	蛋白質	3.9g	7.7g	2.9g	6.7g	2.0g	5.8g	3.6g	7.4g	3.9g	7.7g	蛋白質
	脂質	7.4g	8.1g	3.1g	3.8g	5.1g	5.8g	5.8g	6.5g	5.1g	5.8g	脂質
	炭水化物	13.6g	51.9g	13.9g	52.2g	13.1g	51.4g	13.6g	51.9g	9.9g	48.2g	炭水化物
	ナトリウム	609mg	1136mg	459mg	986mg	558mg	1085mg	667mg	1194mg	634mg	1161mg	ナトリウム
	塩分	1.5g	2.9g	1.2g	2.5g	1.4g	2.8g	1.7g	3.0g	1.6g	3.0g	塩分
昼	★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉の生姜焼 五目豆腐煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	194kcal	368kcal	212kcal	386kcal	147kcal	321kcal	161kcal	335kcal	145kcal	319kcal	エネルギー
	蛋白質	5.3g	9.1g	8.3g	12.1g	6.8g	10.6g	8.8g	12.6g	5.7g	9.5g	蛋白質
	脂質	10.5g	11.2g	10.8g	11.5g	6.8g	7.5g	6.6g	7.3g	6.5g	7.2g	脂質
	炭水化物	20.3g	58.6g	19.9g	58.2g	16.0g	54.3g	16.3g	54.6g	15.6g	53.9g	炭水化物
	ナトリウム	791mg	1318mg	1012mg	1539mg	790mg	1317mg	859mg	1386mg	809mg	1336mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.4g	2.6g	3.9g	2.0g	3.3g	2.2g	3.5g	2.1g	3.4g	塩分
夕	★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 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
食	エネルギー	184kcal	358kcal	202kcal	376kcal	214kcal	388kcal	168kcal	342kcal	204kcal	378kcal	エネルギー
	蛋白質	4.7g	8.5g	7.0g	10.8g	8.3g	12.1g	8.7g	12.5g	11.7g	15.5g	蛋白質
	脂質	9.7g	10.4g	11.0g	11.7g	10.2g	10.9g	6.2g	6.9g	9.4g	10.1g	脂質
	炭水化物	19.9g	58.2g	17.7g	56.0g	21.6g	59.9g	20.7g	59.0g	18.9g	57.2g	炭水化物
	ナトリウム	723mg	1250mg	834mg	1361mg	857mg	1384mg	719mg	1246mg	993mg	1520mg	ナトリウム
	塩分	1.8g	3.2g	2.1g	3.5g	2.2g	3.5g	1.8g	3.2g	2.5g	3.9g	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	518kcal	1040kcal	503kcal	1025kcal	463kcal	985kcal	451kcal	973kcal	454kcal	976kcal	エネルギー
	蛋白質	13.9g	25.3g	18.2g	29.6g	17.1g	28.5g	21.1g	32.5g	21.3g	32.7g	蛋白質
	脂質	27.6g	29.7g	24.9g	27.0g	22.1g	24.2g	18.6g	20.7g	21.0g	23.1g	脂質
	炭水化物	53.8g	168.7g	51.5g	166.4g	50.7g	165.6g	50.6g	165.5g	44.4g	159.3g	炭水化物
	ナトリウム	2123mg	3704mg	2305mg	3886mg	2205mg	3786mg	2245mg	3826mg	2436mg	4017mg	ナトリウム
塩分	5.4g	9.4g	5.9g	9.9g	5.6g	9.6g	5.7g	9.7g	6.2g	10.2g	塩分	

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

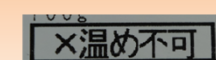
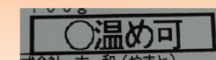
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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