

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	11月4日(月)			11月5日(火)			11月6日(水)			11月7日(木)			11月8日(金)		
朝食	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 若竹煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁(巻麩・キャベツ)			★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 大豆と人参の煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(えのき・切干)			★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 野菜と大豆のカレー煮 白菜のスープ煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			★ごはん150g がんもどきの含め煮 いかと野菜の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(若芽・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	186kcal	450kcal	エネルギー	185kcal	442kcal	エネルギー	133kcal	390kcal	エネルギー	173kcal	427kcal	エネルギー	205kcal	467kcal
	たんぱく質	9.1g	14.7g	たんぱく質	12.2g	17.3g	たんぱく質	9.6g	14.8g	たんぱく質	9.4g	14.5g	たんぱく質	12.1g	17.6g
	脂質	12.4g	13.3g	脂質	7.4g	8.2g	脂質	6.4g	7.2g	脂質	8.1g	8.7g	脂質	10.9g	11.8g
炭水化物	10.0g	66.1g	炭水化物	17.8g	72.7g	炭水化物	11.6g	66.8g	炭水化物	15.7g	70.2g	炭水化物	14.3g	69.8g	
ナトリウム	609mg	837mg	ナトリウム	655mg	881mg	ナトリウム	680mg	906mg	ナトリウム	582mg	729mg	ナトリウム	677mg	952mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.4g	
昼食	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 ツナあっさり煮 パンバンジーサラダ ★味噌汁(豆腐・しめじ)			★ごはん150g スペイン風オムレツ ミックスソテー 鶏肉と野菜のトマト煮込み 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g アジのみりん焼 人参のきんぴら 枝豆とかにかまの煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁(巻麩・えのき)			★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て キヌサヤ 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g カレーのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		
		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	245kcal	507kcal	エネルギー	244kcal	506kcal	エネルギー	234kcal	496kcal	エネルギー	197kcal	459kcal	エネルギー	226kcal	486kcal
	たんぱく質	16.4g	22.0g	たんぱく質	13.3g	18.8g	たんぱく質	15.5g	21.0g	たんぱく質	13.4g	18.9g	たんぱく質	16.0g	21.3g
	脂質	8.6g	9.7g	脂質	14.7g	15.8g	脂質	12.3g	13.2g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	11.5g	12.8g
炭水化物	24.9g	80.1g	炭水化物	15.4g	70.5g	炭水化物	15.3g	70.8g	炭水化物	19.5g	74.4g	炭水化物	14.1g	68.7g	
ナトリウム	929mg	1156mg	ナトリウム	932mg	1194mg	ナトリウム	755mg	982mg	ナトリウム	765mg	1040mg	ナトリウム	668mg	833mg	
食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	◎りんご150g			◎りんご150g			◎りんご150g			◎りんご150g			◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの土佐煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 青菜とカリフラワーの塩炒め 大根の酢漬け ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)			★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花のソテー 肉野菜煮込み 五目春雨の酢の物 ★味噌汁(豆腐・白菜)			★ごはん150g サワラの酒粕焼 インゲンソテー 蒸し鶏の炒め物 かぼちゃのオリーブサラダ ★味噌汁(切干・なめこ)			★ごはん150g つくねの照り焼き スナップえんどう 白菜と麩の玉子とじ インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(えのき・小松菜)		
		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	220kcal	478kcal	エネルギー	221kcal	477kcal	エネルギー	273kcal	536kcal	エネルギー	279kcal	536kcal	エネルギー	226kcal	482kcal
	たんぱく質	15.6g	20.8g	たんぱく質	14.0g	19.2g	たんぱく質	14.4g	19.9g	たんぱく質	17.0g	22.1g	たんぱく質	14.5g	19.7g
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	14.2g	15.3g	脂質	14.0g	14.8g	脂質	10.7g	11.5g
炭水化物	15.4g	70.6g	炭水化物	21.1g	75.9g	炭水化物	21.4g	76.6g	炭水化物	19.0g	74.1g	炭水化物	17.0g	71.7g	
ナトリウム	665mg	893mg	ナトリウム	627mg	822mg	ナトリウム	825mg	1053mg	ナトリウム	612mg	873mg	ナトリウム	687mg	915mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
合計	エネルギー	651kcal	1435kcal	エネルギー	650kcal	1425kcal	エネルギー	640kcal	1422kcal	エネルギー	649kcal	1422kcal	エネルギー	657kcal	1435kcal
	たんぱく質	41.1g	57.5g	たんぱく質	39.5g	55.3g	たんぱく質	39.5g	55.7g	たんぱく質	39.8g	55.5g	たんぱく質	42.6g	58.6g
	脂質	31.9g	34.7g	脂質	32.1g	34.7g	脂質	32.9g	35.7g	脂質	30.1g	32.6g	脂質	33.1g	36.1g
	炭水化物	50.3g	216.8g	炭水化物	54.3g	219.1g	炭水化物	48.3g	214.2g	炭水化物	54.2g	218.7g	炭水化物	45.4g	210.2g
	ナトリウム	2203mg	2886mg	ナトリウム	2214mg	2897mg	ナトリウム	2260mg	2941mg	ナトリウム	1959mg	2642mg	ナトリウム	2032mg	2700mg
食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.5g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	858kcal	1642kcal	エネルギー	847kcal	1622kcal	エネルギー	841kcal	1623kcal	エネルギー	848kcal	1621kcal	エネルギー	864kcal	1642kcal
	たんぱく質	47.2g	63.6g	たんぱく質	47.2g	63.0g	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	47.7g	63.4g	たんぱく質	48.7g	64.7g
	脂質	39.0g	41.8g	脂質	39.1g	41.7g	脂質	39.9g	42.7g	脂質	37.1g	39.6g	脂質	40.2g	43.2g
	炭水化物	82.2g	248.7g	炭水化物	82.1g	246.9g	炭水化物	77.2g	243.1g	炭水化物	82.4g	246.9g	炭水化物	77.3g	242.1g
	ナトリウム	2277mg	2960mg	ナトリウム	2290mg	2973mg	ナトリウム	2337mg	3018mg	ナトリウム	2035mg	2718mg	ナトリウム	2106mg	2774mg
食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	5.8g	7.6g	食塩相当量	5.9g	7.7g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	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。



- 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)

	11月4日(月)			11月5日(火)			11月6日(水)			11月7日(木)			11月8日(金)		
朝食	★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 若竹煮 一夜漬(大根・人参)			★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 大豆と人参の煮物 白菜の辛子柚子和え			★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え			★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) 野菜と大豆のカレー煮 白菜のスープ煮			★ごはん120g がんもどきの含め煮 いかと野菜の煮物 マリネサラダ		
		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	186kcal	379kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	133kcal	326kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	205kcal	398kcal
	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	12.1g	15.4g
	脂質	12.4g	12.9g	脂質	7.4g	7.9g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	10.9g	11.4g
炭水化物	10.0g	51.9g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	14.3g	56.2g	
ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	677mg	678mg	
食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	
昼食	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 ツナあっさり煮 バンバンジーサラダ			★ごはん120g スペイン風オムレツ ミックスソテー 鶏肉と野菜のトマト煮込み 法蓮草とハムのマリネ			★ごはん120g アジのみりん焼 人参のきんぴら 枝豆とかにかまの煮物 ハムの和風サラダ			★ごはん120g ロールキャベツの白味噌仕立て キヌサヤ 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としらすのおひたし			★ごはん120g カレーのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め 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	245kcal	438kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	226kcal	419kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	8.6g	9.1g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	11.5g	12.0g
炭水化物	24.9g	66.8g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	14.1g	56.0g	
ナトリウム	929mg	930mg	ナトリウム	932mg	933mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	668mg	669mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
		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
夕食	★ごはん120g 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの土佐煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ			★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 青菜とカリフラワーの塩炒め 大根の酢漬け			★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花のソテー 肉野菜煮込み 五目春雨の酢の物			★ごはん120g サワラの酒粕焼 インゲンソテー 蒸し鶏の炒め物 かぼちゃのオリーブサラダ			★ごはん120g つくねの照り焼き スナップえんどう 白菜と麩の玉子とじ インゲンとツナのマスタード和え		
		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	220kcal	413kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	226kcal	419kcal
	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	14.5g	17.8g
	脂質	10.9g	11.4g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	10.7g	11.2g
炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	21.4g	63.3g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	17.0g	58.9g	
ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	687mg	688mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	651kcal	1230kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	657kcal	1236kcal
	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	42.6g	52.5g
	脂質	31.9g	33.4g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	33.1g	34.6g
	炭水化物	50.3g	176.0g	炭水化物	54.3g	180.0g	炭水化物	48.3g	174.0g	炭水化物	54.2g	179.9g	炭水化物	45.4g	171.1g
ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	1959mg	1962mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	864kcal	1443kcal
	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.7g	58.6g
	脂質	39.0g	40.5g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	40.2g	41.7g
	炭水化物	82.2g	207.9g	炭水化物	82.1g	207.8g	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	82.4g	208.1g	炭水化物	77.3g	203.0g
	ナトリウム	2277mg	2280mg	ナトリウム	2290mg	2293mg	ナトリウム	2337mg	2340mg	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	2106mg	2109mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	6.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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。
 ※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)

	11月4日(月)		11月5日(火)		11月6日(水)		11月7日(木)		11月8日(金)						
朝食	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん150g ミニトインオムレツ ミ倉金時 マセドニアンサラダ		★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 きんぴら キャベツの白ドレ和え		★ごはん150g 目玉焼き マヨネーズ(小袋) れんこんの土佐煮 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ ゴロゴロ野菜の塩炒め マカロニマリーネサラダ						
	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	278kcal	521kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	237kcal	480kcal			
	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	6.3g	10.4g
	脂質	17.9g	18.5g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	14.4g	15.0g	脂質	14.0g	14.6g
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	17.4g	70.2g	炭水化物	22.9g	75.7g
	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	326mg	327mg	ナトリウム	575mg	576mg	ナトリウム	404mg	405mg	ナトリウム	500mg	501mg
	カリウム	491mg	552mg	カリウム	409mg	470mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	360mg	421mg	カリウム	380mg	441mg
	リン	95mg	160mg	リン	91mg	156mg	リン	129mg	194mg	リン	157mg	222mg	リン	86mg	151mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん150g 和風唐揚げ キャベツといんげんのソテー 五色煮 ミックスマカロニサラダ		★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ナスと麩の炒め煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え		★ごはん150g カジキのトマト炒め さつま芋のレモン煮 ハムの和風サラダ		★ごはん150g 焼肉炒め 大根とひじきの煮物 スパゲッティサラダ		★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 春雨としめじの炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ						
	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	380kcal	623kcal	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	358kcal	601kcal
	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	10.3g	14.4g
	脂質	22.1g	22.7g	脂質	22.0g	22.6g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	27.4g	28.0g	脂質	16.9g	17.5g
	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	41.1g	93.9g
	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	689mg	690mg
	カリウム	446mg	507mg	カリウム	438mg	499mg	カリウム	593mg	654mg	カリウム	467mg	528mg	カリウム	537mg	598mg
	リン	181mg	246mg	リン	133mg	198mg	リン	170mg	235mg	リン	126mg	191mg	リン	160mg	225mg
	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐 小松菜のごま味噌あんかけ 中華うま煮炒め かにかまサラダ		★ごはん150g ブリ田楽 人参グラッセ ジャーマンポテト 春雨フルーツサラダ		★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め かぼちのクリームサラダ ふきと人参の甘露煮		★ごはん150g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 中華野菜 さっぱりポテトサラダ		★ごはん150g 鯖の照焼 キヌサヤ かぼちのゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ						
	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	339kcal	582kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	396kcal	639kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	12.3g	16.4g
	脂質	19.0g	19.6g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	29.9g	30.5g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	25.9g	26.5g
	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	27.1g	79.9g
	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	549mg	550mg
	カリウム	575mg	636mg	カリウム	538mg	599mg	カリウム	530mg	591mg	カリウム	631mg	692mg	カリウム	639mg	700mg
	リン	150mg	215mg	リン	112mg	177mg	リン	129mg	194mg	リン	189mg	254mg	リン	199mg	264mg
	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g
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	997kcal	1726kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	1004kcal	1733kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	991kcal	1720kcal
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	28.9g	41.2g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	61.7g	63.4g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	56.8g	58.6g
	炭水化物	86.2g	244.6g	炭水化物	81.2g	239.6g	炭水化物	63.7g	242.1g	炭水化物	76.5g	234.9g	炭水化物	91.1g	249.5g
	ナトリウム	2061mg	2064mg	ナトリウム	1554mg	1557mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	1947mg	1950mg	ナトリウム	1738mg	1741mg
	カリウム	1512mg	1695mg	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1588mg	1771mg	カリウム	1458mg	1641mg	カリウム	1556mg	1739mg
	リン	426mg	621mg	リン	336mg	531mg	リン	428mg	623mg	リン	472mg	667mg	リン	445mg	640mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g
	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		1045kcal	1774kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1068kcal	1797kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1054kcal	1783kcal
たんぱく質		28.9g	41.2g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	29.2g	41.5g
脂質		59.1g	60.9g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	61.7g	63.5g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	56.9g	58.7g
炭水化物		97.7g	256.1g	炭水化物	96.4g	254.8g	炭水化物	99.2g	257.6g	炭水化物	88.0g	246.4g	炭水化物	106.3g	264.7g
ナトリウム		2064mg	2067mg	ナトリウム	1555mg	1558mg	ナトリウム	1914mg	1917mg	ナトリウム	1950mg	1953mg	ナトリウム	1739mg	1742mg
カリウム		1568mg	1751mg	カリウム	1475mg	1658mg	カリウム	1648mg	1831mg	カリウム	1514mg	1697mg	カリウム	1646mg	1829mg
リン		432mg	627mg	リン	341mg	536mg	リン	435mg	630mg	リン	478mg	673mg	リン	450mg	645mg
食塩相当量		5.2g	5.3g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g

※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の場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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)

	11月4日(月)		11月5日(火)		11月6日(水)		11月7日(木)		11月8日(金)				
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ひとくちがんと煮 五目野菜の甘酢和え		★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 大豆と鶏肉の味噌煮 青菜のわさび和え		★ごはん180g ミートインオムレツ ツナと大豆の炒め煮 一口ナスのオランダ煮		★ごはん180g 厚焼玉子 ウインナーときのこの炒め物 金時豆煮		★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ズッキーニのトマト炒め れんこんサラダ				
	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	231kcal	521kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	208kcal	498kcal	エネルギー	235kcal	525kcal	
	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	9.5g	14.4g	
	脂質	12.9g	13.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	9.7g	10.4g	
	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	12.2g	75.1g	炭水化物	28.3g	91.2g	
	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	445mg	446mg	ナトリウム	489mg	490mg	ナトリウム	548mg	549mg	
	カリウム	471mg	543mg	カリウム	457mg	529mg	カリウム	471mg	543mg	カリウム	419mg	491mg	
	リン	141mg	218mg	リン	131mg	208mg	リン	137mg	214mg	リン	168mg	245mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん180g サワラのごま焼き ピーマンの味噌炒め 油揚げの玉子とじ 明太春雨サラダ		★ごはん180g 手作りミートローフ イタリアンソース スナッペンとじ さつま芋のレモン煮 マカロニマリナーネサラダ		★ごはん180g ブリのごま醤油焼 ブロッコリー 肉じゃがが煮 和風サラダ		★ごはん180g 焼肉炒め 五目豆腐煮 菜の花ときのこの酢味噌和え		★ごはん180g 鯖の照焼 菜の花としらすのおひたし 人参のきんぴら 里芋のそぼろ煮				
	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	302kcal	592kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	13.4g	18.3g	
	脂質	16.3g	17.0g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	16.4g	17.1g	
	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	34.5g	97.4g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	23.1g	86.0g	
	ナトリウム	832mg	833mg	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	886mg	887mg	
	カリウム	505mg	577mg	カリウム	538mg	610mg	カリウム	640mg	712mg	カリウム	571mg	643mg	
	リン	227mg	304mg	リン	143mg	220mg	リン	172mg	249mg	リン	177mg	254mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g				
	★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース れんこんと竹の子のおかか煮 春菊のなめこ和え		★ごはん180g 赤魚のおろし煮 春雨ポークジンジャー キャベツと若芽のマヨネーズ和え		★ごはん180g タンドリーチキン アスパラ パスタのクリーム煮 キャベツの白ドレ和え		★ごはん180g カレーの竜田揚 ミックスソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん180g キーマカレーのルー 高野豆腐の味噌煮 ハムと春雨のサラダ				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	270kcal	560kcal	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	
	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	17.1g	22.0g	
	脂質	16.2g	16.9g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	15.9g	16.6g	
	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	25.8g	88.7g	
	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	482mg	483mg	ナトリウム	686mg	687mg	
	カリウム	549mg	621mg	カリウム	466mg	538mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	429mg	501mg	
	リン	210mg	287mg	リン	172mg	249mg	リン	162mg	239mg	リン	214mg	291mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	801kcal	1671kcal	エネルギー	812kcal	1682kcal	エネルギー	841kcal	1711kcal	
	たんぱく質	42.8g	57.5g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.0g	54.7g	
	脂質	45.4g	47.5g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	42.0g	44.1g	
	炭水化物	55.6g	244.3g	炭水化物	66.7g	255.4g	炭水化物	52.6g	241.3g	炭水化物	77.2g	265.9g	
	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	1691mg	1694mg	ナトリウム	1715mg	1718mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	
	カリウム	1525mg	1741mg	カリウム	1461mg	1677mg	カリウム	1543mg	1759mg	カリウム	1419mg	1635mg	
	リン	578mg	809mg	リン	446mg	677mg	リン	471mg	702mg	リン	559mg	790mg	
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
	合計	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	940kcal	1810kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal
たんぱく質		43.6g	58.3g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	40.8g	55.5g	
脂質		45.6g	47.7g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	42.2g	44.3g	
炭水化物		78.6g	267.3g	炭水化物	97.2g	285.9g	炭水化物	83.5g	272.2g	炭水化物	100.2g	288.9g	
ナトリウム		2044mg	2047mg	ナトリウム	1693mg	1696mg	ナトリウム	1721mg	1724mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	
カリウム		1638mg	1854mg	カリウム	1641mg	1857mg	カリウム	1663mg	1879mg	カリウム	1532mg	1748mg	
リン		590mg	821mg	リン	457mg	688mg	リン	485mg	716mg	リン	571mg	802mg	
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計 間食込		エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	940kcal	1810kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal
		たんぱく質	43.6g	58.3g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	40.8g	55.5g
	脂質	45.6g	47.7g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	42.2g	44.3g	
	炭水化物	78.6g	267.3g	炭水化物	97.2g	285.9g	炭水化物	83.5g	272.2g	炭水化物	100.2g	288.9g	
	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	1693mg	1696mg	ナトリウム	1721mg	1724mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	
	カリウム	1638mg	1854mg	カリウム	1641mg	1857mg	カリウム	1663mg	1879mg	カリウム	1532mg	1748mg	
	リン	590mg	821mg	リン	457mg	688mg	リン	485mg	716mg	リン	571mg	802mg	
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

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)

	11月4日(月)		11月5日(火)		11月6日(水)		11月7日(木)		11月8日(金)			
朝 食		★やわらかごはん180g 鶏肉と小松菜の煮物 きんぴら 昆布の佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 ジャガイモと椎茸の煮物 人参の炒りたら子 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 春菊と厚揚げの煮物 赤玉南瓜煮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ふきと人参の甘露煮 ナスの油炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g ツナの玉子とじ ブロッコリーの煮物 一夜漬(白菜・人参) ★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	124kcal	396kcal	88kcal	355kcal	105kcal	371kcal	203kcal	475kcal	113kcal	378kcal	エネルギー
	蛋白質	6.1g	12.2g	4.6g	10.3g	3.8g	9.4g	13.1g	19.1g	6.4g	12.1g	蛋白質
	脂質	5.0g	6.0g	2.0g	2.9g	3.6g	4.5g	10.5g	11.5g	6.9g	7.8g	脂質
	炭水化物	14.8g	71.7g	13.6g	70.1g	15.7g	72.0g	12.0g	69.2g	8.0g	64.1g	炭水化物
	ナトリウム	456mg	945mg	424mg	892mg	473mg	942mg	537mg	911mg	507mg	963mg	ナトリウム
塩分	1.2g	2.4g	1.1g	2.3g	1.2g	2.4g	1.4g	2.3g	1.3g	2.4g	塩分	
昼 食		★やわらかごはん180g アジのみりん焼 キヌサヤ さつま芋のオレンジ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g マイルドカレーのルー 菜の花のツナ炒め 大根の甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ 豚挽き肉と切干大根の煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツマト煮込み アスパラ 麩と豚肉のチャンプルー れんこんサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g かれい塩焼 塩枝豆 法蓮草と油揚げの煮物 和風サラダ ★すまし汁		
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	214kcal	489kcal	285kcal	552kcal	209kcal	492kcal	237kcal	507kcal	220kcal	485kcal	エネルギー
	蛋白質	14.4g	20.5g	10.4g	16.2g	13.9g	20.1g	8.9g	14.7g	21.2g	26.7g	蛋白質
	脂質	3.6g	5.3g	15.5g	16.4g	10.3g	12.0g	14.2g	15.1g	9.2g	10.5g	脂質
	炭水化物	30.6g	86.9g	27.2g	83.7g	15.7g	73.8g	18.9g	75.9g	14.4g	69.9g	炭水化物
	ナトリウム	631mg	1002mg	1145mg	1587mg	784mg	1154mg	816mg	1300mg	973mg	1381mg	ナトリウム
塩分	1.6g	2.5g	2.9g	4.0g	2.0g	2.9g	2.1g	3.3g	2.5g	3.5g	塩分	
夕 食		★やわらかごはん180g ハムカツ マカロニトマト炒め ひじきとベーコンの煮物 春菊のおかか和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の幽庵焼き ブロッコリー 白菜と麩の玉子とじ 春雨の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g クリーム煮込みハンバーグ スナッパえんどう ベーコンポテト 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 きのこソテー 五目うの花 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏味噌田楽 豚肉と野菜の生姜炒め レモンかぼちゃ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	237kcal	509kcal	270kcal	541kcal	227kcal	499kcal	223kcal	490kcal	271kcal	544kcal	エネルギー
	蛋白質	10.2g	16.3g	14.1g	19.8g	10.0g	16.1g	16.0g	21.6g	12.5g	18.6g	蛋白質
	脂質	10.0g	11.0g	13.9g	14.8g	11.1g	12.1g	12.3g	13.2g	10.1g	11.1g	脂質
	炭水化物	28.0g	85.1g	18.6g	75.9g	22.4g	79.3g	11.6g	68.0g	32.5g	89.8g	炭水化物
	ナトリウム	815mg	1257mg	661mg	1103mg	832mg	1321mg	759mg	1206mg	1142mg	1585mg	ナトリウム
塩分	2.1g	3.2g	1.7g	2.8g	2.1g	3.4g	1.9g	3.1g	2.9g	4.0g	塩分	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	575kcal	1394kcal	643kcal	1448kcal	541kcal	1362kcal	663kcal	1472kcal	604kcal	1407kcal	エネルギー
	蛋白質	30.7g	49.0g	29.1g	46.3g	27.7g	45.6g	38.0g	55.4g	40.1g	57.4g	蛋白質
	脂質	18.6g	22.3g	31.4g	34.1g	25.0g	28.6g	37.0g	39.8g	26.2g	29.4g	脂質
	炭水化物	73.4g	243.7g	59.4g	229.7g	53.8g	225.1g	42.5g	213.1g	54.9g	223.8g	炭水化物
	ナトリウム	1902mg	3204mg	2230mg	3582mg	2089mg	3417mg	2112mg	3417mg	2622mg	3929mg	ナトリウム
	塩分	4.8g	8.1g	5.7g	9.1g	5.3g	8.7g	5.4g	8.7g	6.7g	10.0g	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。

お食事の作り方

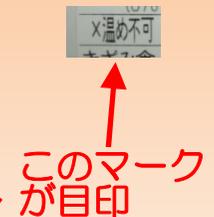


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

	11月4日(月)		11月5日(火)		11月6日(水)		11月7日(木)		11月8日(金)			
朝 食	★全粥240g	鶏肉と小松菜の煮物	★全粥240g	高野豆腐インゲン煮	★全粥240g	春菊と厚揚げの煮物	★全粥240g	鶏肉と大豆の生姜煮	★全粥240g	ツナの玉子とじ	★全粥240g	
	きんぴら	昆布の佃煮	★味噌汁	ジャガイモと椎茸の煮物	★味噌汁	赤玉南瓜煮	★味噌汁	ふきと人参の甘露煮	★味噌汁	ブロッコリーの煮物	★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	124kcal	282kcal	88kcal	246kcal	105kcal	263kcal	203kcal	361kcal	113kcal	271kcal	エネルギー
	蛋白質	6.1g	9.8g	4.6g	8.3g	3.8g	7.5g	13.1g	16.8g	6.4g	10.1g	蛋白質
	脂質	5.0g	5.7g	2.0g	2.7g	3.6g	4.3g	10.5g	11.2g	6.9g	7.6g	脂質
	炭水化物	14.8g	47.5g	13.6g	46.3g	15.7g	48.4g	12.0g	44.7g	8.0g	40.7g	炭水化物
ナトリウム	456mg	907mg	424mg	875mg	473mg	924mg	537mg	988mg	507mg	958mg	ナトリウム	
塩分	1.2g	2.3g	1.1g	2.2g	1.2g	2.4g	1.4g	2.5g	1.3g	2.4g	塩分	
昼 食	★全粥240g	アジのみりん焼	★全粥240g	マイルドカレーのルー	★全粥240g	白身魚のみぞれ煮	★全粥240g	ロールキャベツマト煮込み	★全粥240g	かわいい塩焼	★全粥240g	
	キヌサヤ	さつま芋のオレンジ煮	★味噌汁	菜の花のツナ炒め	★味噌汁	人参グラッセ	★味噌汁	豚挽き肉と切干大根の煮物	★味噌汁	塩枝豆	★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	214kcal	372kcal	285kcal	443kcal	209kcal	367kcal	237kcal	395kcal	220kcal	378kcal	エネルギー
	蛋白質	14.4g	18.1g	10.4g	14.1g	13.9g	17.6g	8.9g	12.6g	21.2g	24.9g	蛋白質
	脂質	3.6g	4.3g	15.5g	16.2g	10.3g	11.0g	14.2g	14.9g	9.2g	9.9g	脂質
	炭水化物	30.6g	63.3g	27.2g	59.9g	15.7g	48.4g	18.9g	51.6g	14.4g	47.1g	炭水化物
ナトリウム	631mg	1082mg	1145mg	1596mg	784mg	1235mg	816mg	1267mg	973mg	1424mg	ナトリウム	
塩分	1.6g	2.8g	2.9g	4.1g	2.0g	3.1g	2.1g	3.2g	2.5g	3.6g	塩分	
夕 食	★全粥240g	ハムカツ	★全粥240g	鶏の幽庵焼き	★全粥240g	クリーム煮込みハンバーグ	★全粥240g	サワラの磯辺焼	★全粥240g	鶏味噌田楽	★全粥240g	
	マカロニトマト炒め	ひじきとベーコンの煮物	★味噌汁	ブロッコリー	★味噌汁	スナッパえんどう	★味噌汁	きのこソテー	★味噌汁	豚肉と野菜の生姜炒め	★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	237kcal	395kcal	270kcal	428kcal	227kcal	385kcal	223kcal	381kcal	271kcal	429kcal	エネルギー
	蛋白質	10.2g	13.9g	14.1g	17.8g	10.0g	13.7g	16.0g	19.7g	12.5g	16.2g	蛋白質
	脂質	10.0g	10.7g	13.9g	14.6g	11.1g	11.8g	12.3g	13.0g	10.1g	10.8g	脂質
	炭水化物	28.0g	60.7g	18.6g	51.3g	22.4g	55.1g	11.6g	44.3g	32.5g	65.2g	炭水化物
ナトリウム	815mg	1266mg	661mg	1112mg	832mg	1283mg	759mg	1210mg	1142mg	1593mg	ナトリウム	
塩分	2.1g	3.2g	1.7g	2.8g	2.1g	3.3g	1.9g	3.1g	2.9g	4.1g	塩分	
合 計	★全粥240g	ハムカツ	★全粥240g	鶏の幽庵焼き	★全粥240g	クリーム煮込みハンバーグ	★全粥240g	サワラの磯辺焼	★全粥240g	鶏味噌田楽	★全粥240g	
	マカロニトマト炒め	ひじきとベーコンの煮物	★味噌汁	ブロッコリー	★味噌汁	スナッパえんどう	★味噌汁	きのこソテー	★味噌汁	豚肉と野菜の生姜炒め	★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	575kcal	1049kcal	643kcal	1117kcal	541kcal	1015kcal	663kcal	1137kcal	604kcal	1078kcal	エネルギー
	蛋白質	30.7g	41.8g	29.1g	40.2g	27.7g	38.8g	38.0g	49.1g	40.1g	51.2g	蛋白質
	脂質	18.6g	20.7g	31.4g	33.5g	25.0g	27.1g	37.0g	39.1g	26.2g	28.3g	脂質
	炭水化物	73.4g	171.5g	59.4g	157.5g	53.8g	151.9g	42.5g	140.6g	54.9g	153.0g	炭水化物
ナトリウム	1902mg	3255mg	2230mg	3583mg	2089mg	3442mg	2112mg	3465mg	2622mg	3975mg	ナトリウム	
塩分	4.8g	8.3g	5.7g	9.1g	5.3g	8.8g	5.4g	8.8g	6.7g	10.1g	塩分	

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

お食事の作り方

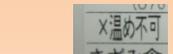


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表 (ムース食)

	11月4日(月)		11月5日(火)		11月6日(水)		11月7日(木)		11月8日(金)			
朝	★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★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	66kcal	240kcal	74kcal	248kcal	124kcal	298kcal	86kcal	260kcal	97kcal	271kcal	エネルギー
	蛋白質	1.8g	5.6g	1.1g	4.9g	3.9g	7.7g	2.6g	6.4g	2.9g	6.7g	蛋白質
	脂質	2.6g	3.3g	2.8g	3.5g	7.1g	7.8g	3.1g	3.8g	4.1g	4.8g	脂質
	炭水化物	9.5g	47.8g	12.1g	50.4g	10.0g	48.3g	12.3g	50.6g	12.3g	50.6g	炭水化物
	ナトリウム	515mg	1042mg	483mg	1010mg	506mg	1033mg	551mg	1078mg	545mg	1072mg	ナトリウム
	塩分	1.3g	2.7g	1.2g	2.6g	1.3g	2.6g	1.4g	2.7g	1.4g	2.7g	塩分
昼	★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 五色煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 焼肉炒め 切昆布と竹の子の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 大根の干切煮 もやしサラダ ★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	201kcal	375kcal	160kcal	334kcal	145kcal	319kcal	210kcal	384kcal	164kcal	338kcal	エネルギー
	蛋白質	6.5g	10.3g	4.4g	8.2g	3.3g	7.1g	5.6g	9.4g	8.8g	12.6g	蛋白質
	脂質	11.4g	12.1g	8.4g	9.1g	6.4g	7.1g	12.6g	13.3g	6.6g	7.3g	脂質
	炭水化物	18.4g	56.7g	15.7g	54.0g	19.2g	57.5g	18.6g	56.9g	17.2g	55.5g	炭水化物
	ナトリウム	905mg	1432mg	812mg	1339mg	821mg	1348mg	828mg	1355mg	933mg	1460mg	ナトリウム
	塩分	2.3g	3.6g	2.1g	3.4g	2.1g	3.4g	2.1g	3.4g	2.4g	3.7g	塩分
夕	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★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	175kcal	349kcal	150kcal	324kcal	164kcal	338kcal	206kcal	380kcal	283kcal	457kcal	エネルギー
	蛋白質	8.5g	12.3g	6.9g	10.7g	6.2g	10.0g	9.0g	12.8g	4.7g	8.5g	蛋白質
	脂質	8.7g	9.4g	5.6g	6.3g	7.2g	7.9g	8.3g	9.0g	20.3g	21.0g	脂質
	炭水化物	15.3g	53.6g	16.9g	55.2g	19.6g	57.9g	23.3g	61.6g	19.8g	58.1g	炭水化物
	ナトリウム	624mg	1151mg	757mg	1284mg	828mg	1355mg	617mg	1144mg	823mg	1350mg	ナトリウム
	塩分	1.6g	2.9g	1.9g	3.3g	2.1g	3.4g	1.6g	2.9g	2.1g	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	442kcal	964kcal	384kcal	906kcal	433kcal	955kcal	502kcal	1024kcal	544kcal	1066kcal	エネルギー
	蛋白質	16.8g	28.2g	12.4g	23.8g	13.4g	24.8g	17.2g	28.6g	16.4g	27.8g	蛋白質
	脂質	22.7g	24.8g	16.8g	18.9g	20.7g	22.8g	24.0g	26.1g	31.0g	33.1g	脂質
	炭水化物	43.2g	158.1g	44.7g	159.6g	48.8g	163.7g	54.2g	169.1g	49.3g	164.2g	炭水化物
	ナトリウム	2044mg	3625mg	2052mg	3633mg	2155mg	3736mg	1996mg	3577mg	2301mg	3882mg	ナトリウム
塩分	5.2g	9.2g	5.2g	9.2g	5.5g	9.5g	5.1g	9.1g	5.9g	9.9g	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