

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	11月25日(月)			11月26日(火)			11月27日(水)			11月28日(木)			11月29日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ ひじきの五目煮 春菊のおかか和え ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g 焼豆腐の含め煮 ネギ味噌炒め キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)			★ごはん150g 筑前煮 スープキャベツ 白花豆煮 ★味噌汁(巻麩・えのき)			★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁(切干・なめこ)			★ごはん150g 干草焼き ソースきんぴら 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・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	184kcal	441kcal	エネルギー	161kcal	428kcal	エネルギー	181kcal	443kcal	エネルギー	172kcal	429kcal	エネルギー	139kcal	395kcal
	たんぱく質	12.5g	17.7g	たんぱく質	10.3g	16.2g	たんぱく質	8.9g	14.4g	たんぱく質	10.0g	15.1g	たんぱく質	12.7g	17.8g
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	7.1g	8.7g	脂質	5.0g	5.9g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	4.1g	4.9g
炭水化物	13.0g	68.2g	炭水化物	13.8g	68.8g	炭水化物	24.5g	80.0g	炭水化物	12.2g	67.3g	炭水化物	14.4g	69.1g	
ナトリウム	701mg	927mg	ナトリウム	649mg	877mg	ナトリウム	565mg	792mg	ナトリウム	648mg	909mg	ナトリウム	685mg	960mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.4g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ芋ときのこの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)			★ごはん150g カレーのスパイス揚 ブロッコリー 野菜のおろし煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(豆腐・しめじ)			★ごはん150g 野菜たっぷり中華丼の具 ふきと人参の甘露煮 ポテトチキン ★味噌汁(豆腐・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	244kcal	503kcal	エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	246kcal	502kcal	エネルギー	251kcal	513kcal	エネルギー	255kcal	518kcal
	たんぱく質	13.2g	18.4g	たんぱく質	16.6g	21.7g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	16.8g	22.4g	たんぱく質	13.4g	19.0g
	脂質	12.2g	13.5g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	12.0g	13.1g	脂質	12.7g	13.8g
炭水化物	20.7g	74.9g	炭水化物	15.2g	70.0g	炭水化物	12.2g	67.0g	炭水化物	21.6g	76.8g	炭水化物	19.8g	75.0g	
ナトリウム	641mg	806mg	ナトリウム	567mg	829mg	ナトリウム	678mg	873mg	ナトリウム	805mg	1032mg	ナトリウム	837mg	1066mg	
食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎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 ◎オレンジ200g			◎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		
夕食	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん キャベツと豚肉のカキソース炒め 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)			★ごはん150g 豚ロースの生姜焼 青菜とカリフラワーの塩炒め オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)			★ごはん150g さわら白醬油焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 法蓮草のごま和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g つくねの照り焼き 人参グラッセ 肉野菜煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g 白身魚の生姜煮 キヌサヤ インゲンの生姜炒め 春雨とツナのサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		
		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	209kcal	478kcal	エネルギー	235kcal	499kcal	エネルギー	233kcal	495kcal	エネルギー	225kcal	485kcal	エネルギー	242kcal	496kcal
	たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	13.8g	19.4g	たんぱく質	18.8g	24.3g	たんぱく質	14.5g	19.8g	たんぱく質	16.8g	21.9g
	脂質	11.5g	12.7g	脂質	10.9g	11.8g	脂質	12.0g	13.1g	脂質	8.5g	9.8g	脂質	12.4g	13.0g
炭水化物	12.2g	68.2g	炭水化物	21.5g	77.6g	炭水化物	12.1g	67.3g	炭水化物	21.8g	76.4g	炭水化物	14.6g	69.1g	
ナトリウム	871mg	1099mg	ナトリウム	973mg	1201mg	ナトリウム	803mg	1065mg	ナトリウム	755mg	920mg	ナトリウム	715mg	862mg	
食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.5g	3.1g	食塩相当量	2.0g	2.7g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
合計	エネルギー	637kcal	1422kcal	エネルギー	644kcal	1431kcal	エネルギー	660kcal	1440kcal	エネルギー	648kcal	1427kcal	エネルギー	636kcal	1409kcal
	たんぱく質	40.1g	56.4g	たんぱく質	40.7g	57.3g	たんぱく質	44.0g	60.2g	たんぱく質	41.3g	57.3g	たんぱく質	42.9g	58.7g
	脂質	33.4g	36.7g	脂質	30.1g	33.4g	脂質	30.4g	33.1g	脂質	30.2g	33.4g	脂質	29.2g	31.7g
	炭水化物	45.9g	211.3g	炭水化物	50.5g	216.4g	炭水化物	48.8g	214.3g	炭水化物	55.6g	220.5g	炭水化物	48.8g	213.2g
	ナトリウム	2213mg	2832mg	ナトリウム	2189mg	2907mg	ナトリウム	2046mg	2730mg	ナトリウム	2208mg	2861mg	ナトリウム	2237mg	2888mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1621kcal	エネルギー	851kcal	1638kcal	エネルギー	859kcal	1639kcal	エネルギー	849kcal	1628kcal	エネルギー	843kcal	1616kcal
	たんぱく質	48.0g	64.3g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	51.9g	68.1g	たんぱく質	48.7g	64.7g	たんぱく質	49.0g	64.8g
	脂質	40.4g	43.7g	脂質	37.2g	40.5g	脂質	37.4g	40.1g	脂質	37.2g	40.4g	脂質	36.3g	38.8g
	炭水化物	74.1g	239.5g	炭水化物	82.4g	248.3g	炭水化物	77.0g	242.5g	炭水化物	84.5g	249.4g	炭水化物	80.7g	245.1g
	ナトリウム	2289mg	2908mg	ナトリウム	2263mg	2981mg	ナトリウム	2122mg	2806mg	ナトリウム	2285mg	2938mg	ナトリウム	2311mg	2962mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.6g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.5g	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。



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)

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)						
朝食	★ごはん120g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ ひじきの五目煮 春菊のおかか和え		★ごはん120g 焼豆腐の含め煮 ネギ味噌炒め キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g 筑前煮 スープキャベツ 白花豆煮		★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え		★ごはん120g 干草焼き ソースきんぴら 菜の花ときのこの和え物						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	139kcal	332kcal
	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	12.7g	16.0g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	7.1g	7.6g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	4.1g	4.6g
炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	24.5g	66.4g	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	14.4g	56.3g	
ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	685mg	686mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ芋ときのこの煮物 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 カボチャとハムのサラダ		★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物		★ごはん120g カレーのスパイス揚 ブロッコリー 野菜のおろし煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g 野菜たっぷり中華丼の具 ふきと人参の甘露煮 ポテトチキン						
	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	244kcal	437kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	255kcal	448kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	13.4g	16.7g
	脂質	12.2g	12.7g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	12.7g	13.2g
炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	19.8g	61.7g	
ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	837mg	838mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎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 ◎オレンジ200g		◎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						
夕食	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん キャベツと豚肉のカキソース炒め 大根と青菜の柚子和え		★ごはん120g 豚ロースの生姜焼 青菜とカリフラワーの塩炒め オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g さわら白醤油焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 法蓮草のごま和え		★ごはん120g つくねの照り焼き 人参グラッセ 肉野菜煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 白身魚の生姜煮 キヌサヤ インゲンの生姜炒め 春雨とツナのサラダ						
	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	209kcal	402kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	242kcal	435kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	16.8g	20.1g
	脂質	11.5g	12.0g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	12.4g	12.9g
炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	21.5g	63.4g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	21.8g	63.7g	炭水化物	14.6g	56.5g	
ナトリウム	871mg	872mg	ナトリウム	973mg	974mg	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	715mg	716mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	637kcal	1216kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	660kcal	1239kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal
	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	44.0g	53.9g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	42.9g	52.8g
	脂質	33.4g	34.9g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	29.2g	30.7g
	炭水化物	45.9g	171.6g	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	48.8g	174.5g	炭水化物	55.6g	181.3g	炭水化物	48.8g	174.5g
ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	2237mg	2240mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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	851kcal	1430kcal	エネルギー	859kcal	1438kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	51.9g	61.8g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	49.0g	58.9g
	脂質	40.4g	41.9g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	36.3g	37.8g
	炭水化物	74.1g	199.8g	炭水化物	82.4g	208.1g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	84.5g	210.2g	炭水化物	80.7g	206.4g
	ナトリウム	2289mg	2292mg	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	2285mg	2288mg	ナトリウム	2311mg	2314mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	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)

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)							
朝食	★ごはん150g スクランブルエッグ 野菜のソース煮込み マカロニサラダ		★ごはん150g れんこんと鶏団子のトマトあん インゲンとえきの炒め物 コーンサラダ		★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め ジャガ芋の中華炒め コールスローサラダ		★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし れんこんの土佐煮 春雨のサラダ		★ごはん150g 青菜と玉子のマヨネーズ和え ジャーマンポテト キャベツといんげんのソテー							
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	268kcal	511kcal	
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	6.2g	10.3g	
	脂質	21.8g	22.4g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	19.4g	20.0g	
	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	29.0g	81.8g	炭水化物	17.6g	70.4g	
	ナトリウム	376mg	377mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	561mg	562mg	
	カリウム	285mg	346mg	カリウム	533mg	594mg	カリウム	496mg	557mg	カリウム	359mg	420mg	カリウム	451mg	512mg	
	リン	79mg	144mg	リン	123mg	188mg	リン	103mg	168mg	リン	113mg	178mg	リン	100mg	165mg	
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉のイタリアンソース 人参シャトー さつま芋のオレンジ煮 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん150g サワラのおろし煮 赤玉南瓜煮 四色なます		★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 牛肉とひじきの炒め煮 さつま芋とツナの青じそサラダ		★ごはん150g 赤魚の甘タレ チンゲン菜とピーマンのソテー 五目中華炒め 明太ポテトサラダ		★ごはん150g チンジャオパーク かぼちゃと豚肉の揚げ煮 マカロニトマト炒め							
	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	362kcal	605kcal	エネルギー	293kcal	536kcal	エネルギー	303kcal	546kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	13.2g	17.3g	
	脂質	18.2g	18.8g	脂質	11.7g	12.3g	脂質	16.1g	16.7g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	19.3g	19.9g	
	炭水化物	37.6g	90.4g	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	37.4g	90.2g	
	ナトリウム	478mg	479mg	ナトリウム	484mg	485mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	637mg	638mg	
	カリウム	603mg	664mg	カリウム	727mg	788mg	カリウム	525mg	586mg	カリウム	541mg	602mg	カリウム	578mg	639mg	
	リン	135mg	200mg	リン	162mg	227mg	リン	121mg	186mg	リン	151mg	216mg	リン	164mg	229mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鯖の生姜煮 キヌサヤ 大根とひじきの煮物 南瓜とツナのサラダ		◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 鶏肉と野菜のトマト煮込み 玉子スパサラダ		◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g カジキのアラ煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 レインボーサラダ		◎パイナップル(缶) 75g ★ごはん150g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 菜の花のクリーム煮 カボチャとハムのサラダ		◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 白身フライ ミックスソテー カリフラワーとウインナーのカレー炒め もずくとなめこの三杯酢							
	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	309kcal	552kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	9.9g	14.0g	
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	19.6g	20.2g	
	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	29.2g	82.0g	
	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	752mg	753mg	
	カリウム	562mg	623mg	カリウム	416mg	477mg	カリウム	477mg	538mg	カリウム	564mg	625mg	カリウム	373mg	434mg	
	リン	165mg	230mg	リン	139mg	204mg	リン	181mg	246mg	リン	167mg	232mg	リン	151mg	216mg	
	食塩相当量	1.6g	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	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず			
	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	
	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	29.3g	41.6g	
	脂質	58.6g	60.4g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	58.3g	60.1g	
	炭水化物	80.3g	238.7g	炭水化物	94.2g	252.6g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	86.8g	245.2g	炭水化物	84.2g	242.6g	
	ナトリウム	1470mg	1473mg	ナトリウム	1738mg	1741mg	ナトリウム	1999mg	2002mg	ナトリウム	2017mg	2020mg	ナトリウム	1950mg	1953mg	
	カリウム	1450mg	1633mg	カリウム	1676mg	1859mg	カリウム	1498mg	1681mg	カリウム	1464mg	1647mg	カリウム	1402mg	1585mg	
	リン	379mg	574mg	リン	424mg	619mg	リン	405mg	600mg	リン	431mg	626mg	リン	415mg	610mg	
	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
	合計	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1062kcal	1791kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal
たんぱく質		29.5g	41.8g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.7g	42.0g	
脂質		58.7g	60.5g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	58.4g	60.2g	
炭水化物		91.8g	250.2g	炭水化物	109.7g	268.1g	炭水化物	103.0g	261.4g	炭水化物	102.0g	260.4g	炭水化物	99.7g	258.1g	
ナトリウム		1473mg	1476mg	ナトリウム	1741mg	1744mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	1953mg	1956mg	
カリウム		1506mg	1689mg	カリウム	1736mg	1919mg	カリウム	1554mg	1737mg	カリウム	1554mg	1737mg	カリウム	1462mg	1645mg	
リン		385mg	580mg	リン	431mg	626mg	リン	411mg	606mg	リン	436mg	631mg	リン	422mg	617mg	
食塩相当量		3.7g	3.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)		エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1062kcal	1791kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal
		たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.7g	42.0g
	脂質	58.7g	60.5g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	58.4g	60.2g	
	炭水化物	91.8g	250.2g	炭水化物	109.7g	268.1g	炭水化物	103.0g	261.4g	炭水化物	102.0g	260.4g	炭水化物	99.7g	258.1g	
	ナトリウム	1473mg	1476mg	ナトリウム	1741mg	1744mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	1953mg	1956mg	
	カリウム	1506mg	1689mg	カリウム	1736mg	1919mg	カリウム	1554mg	1737mg	カリウム	1554mg	1737mg	カリウム	1462mg	1645mg	
	リン	385mg	580mg	リン	431mg	626mg	リン	411mg	606mg	リン	436mg	631mg	リン	422mg	617mg	
	食塩相当量	3.7g	3.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

※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)

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)				
朝食	★ごはん180g スクランブルエッグ 豚バラのすき焼き煮 青菜のわさび和え		★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め ポテトキチン 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 炒り豆腐 ミックスマカロニサラダ		★ごはん180g 鶏肉のチリソース煮 麩とえのきのさつと煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g 干草焼き 鶏肉とオクラの中華風 ひじきの五目煮				
	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	262kcal	552kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	150kcal	440kcal	
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	12.0g	16.9g	
	脂質	21.0g	21.7g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	6.1g	6.8g	
	炭水化物	9.9g	72.8g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	12.7g	75.6g	
	ナトリウム	466mg	467mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	529mg	530mg	
	カリウム	357mg	429mg	カリウム	429mg	498mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	459mg	531mg	
	リン	113mg	190mg	リン	175mg	252mg	リン	161mg	238mg	リン	142mg	219mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 薩摩芋のケチャップ煮 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん180g 鮭の青じそ焼 人参のきんぴら スイートおさつ インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん180g 鶏肉の香草焼 きのこソテー ごま風味炒め ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g カレイの卵白あんかけ 牛ごぼうの生姜煮 五目野菜の甘酢和え		★ごはん180g 野菜たっぷり中華丼の具 蒸し鶏の炒め物 コーンサラダ				
	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	273kcal	563kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	
	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	16.2g	21.1g	
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	17.6g	18.3g	
	炭水化物	25.1g	88.0g	炭水化物	35.1g	98.0g	炭水化物	11.4g	74.3g	炭水化物	16.8g	79.7g	
	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	854mg	855mg	
	カリウム	602mg	674mg	カリウム	660mg	732mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	483mg	555mg	
	リン	156mg	233mg	リン	195mg	272mg	リン	101mg	178mg	リン	205mg	282mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g カレイの甘酢野菜あんかけ ひき肉と里芋の味噌煮 法蓮草のごま和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豚ロースの生姜焼 ふきと人参の甘露煮 スパゲッティサラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g さわら白醤油焼 キヌサヤ ナスの挽肉炒め 五目春雨の酢の物		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g つくねの照り焼き ブロッコリー 春雨としめじの炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 白身フライ 人参グラッセ 豚肉豆腐 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	266kcal	556kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	257kcal	547kcal	エネルギー	263kcal	553kcal	
	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	13.8g	18.7g	
	脂質	11.1g	11.8g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	12.2g	12.9g	
	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	25.6g	88.5g	
	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	826mg	827mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	763mg	764mg	
	カリウム	616mg	688mg	カリウム	505mg	577mg	カリウム	494mg	566mg	カリウム	467mg	539mg	
	リン	224mg	301mg	リン	155mg	232mg	リン	177mg	254mg	リン	221mg	298mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	エネルギー	801kcal	1671kcal	エネルギー	875kcal	1745kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal	
	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	43.2g	57.9g	たんぱく質	39.4g	54.1g	
	脂質	44.7g	46.8g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	41.5g	43.6g	
	炭水化物	59.2g	247.9g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	44.0g	233.1g	炭水化物	62.2g	250.9g	
	ナトリウム	1733mg	1736mg	ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	
	カリウム	1575mg	1791mg	カリウム	1591mg	1807mg	カリウム	1398mg	1614mg	カリウム	1409mg	1625mg	
	リン	493mg	724mg	リン	525mg	756mg	リン	439mg	670mg	リン	568mg	799mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
	合計	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	1003kcal	1873kcal	エネルギー	878kcal	1748kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal
たんぱく質		41.2g	55.9g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	44.0g	58.7g	たんぱく質	40.0g	54.7g	
脂質		44.9g	47.0g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	41.7g	43.8g	
炭水化物		82.2g	270.9g	炭水化物	107.4g	296.1g	炭水化物	67.4g	256.1g	炭水化物	92.7g	281.4g	
ナトリウム		1739mg	1742mg	ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	
カリウム		1688mg	1904mg	カリウム	1711mg	1927mg	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1589mg	1805mg	
リン		505mg	736mg	リン	539mg	770mg	リン	451mg	682mg	リン	579mg	810mg	
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計 間食込		エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	1003kcal	1873kcal	エネルギー	878kcal	1748kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal
		たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	44.0g	58.7g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	44.9g	47.0g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	41.7g	43.8g	
	炭水化物	82.2g	270.9g	炭水化物	107.4g	296.1g	炭水化物	67.4g	256.1g	炭水化物	92.7g	281.4g	
	ナトリウム	1739mg	1742mg	ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	
	カリウム	1688mg	1904mg	カリウム	1711mg	1927mg	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1589mg	1805mg	
	リン	505mg	736mg	リン	539mg	770mg	リン	451mg	682mg	リン	579mg	810mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

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)

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	栄養価	
	チーズオムレツ	ウインナーポトフ	大根と鶏肉のマーガリン風味	麩の玉子とじ	食べるトマトスープ	コーンと挽肉の炒め物	ジャガ芋ソテー	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	エネルギー	
	青菜とカリフラワーの塩炒め	チンゲン菜とピーマンのソテー	さつまいもの味噌炒め	赤玉南瓜煮	コーンと挽肉の炒め物	ジャガ芋ソテー	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	蛋白質	
	れんこんサラダ	コーンソテー	一夜漬(白菜・昆布)	なめこと若芽のサツと煮	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	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	174kcal	449kcal	207kcal	473kcal	132kcal	402kcal	134kcal	411kcal	103kcal	376kcal	エネルギー	
蛋白質	7.4g	14.0g	5.2g	10.9g	8.3g	14.1g	4.5g	11.3g	5.5g	11.6g	蛋白質	
脂質	10.3g	11.9g	14.1g	15.0g	6.9g	7.8g	5.0g	6.6g	1.9g	2.9g	脂質	
炭水化物	13.6g	69.4g	15.5g	71.8g	9.9g	67.0g	18.0g	74.1g	17.3g	74.5g	炭水化物	
ナトリウム	668mg	1157mg	519mg	961mg	661mg	1102mg	643mg	1091mg	539mg	983mg	ナトリウム	
塩分	1.7g	2.9g	1.3g	2.4g	1.7g	2.8g	1.6g	2.8g	1.4g	2.5g	塩分	
昼 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	栄養価	
	白菜煮込みハンバーグ	鶏肉のレモン風味焼	豚生姜焼き丼の具	肉団子の中華炒め	鯖の照焼	チンゲン菜ソテー	ジャガ芋ときのこの煮物	五色煮豆	野菜の酒粕煮	金時豆煮	★味噌汁	
	ブロッコリーとハムのクリーム煮	インゲンソテー	ジャガ芋ときのこの煮物	白菜の辛子柚子和え	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	
	ひじきとごぼうのナムル	ふきと人参の甘露煮	カキフライのピーナッツ味噌和え	★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	★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	
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	230kcal	502kcal	183kcal	455kcal	316kcal	582kcal	216kcal	505kcal	314kcal	589kcal	エネルギー	
蛋白質	10.6g	16.1g	11.4g	17.5g	14.1g	19.9g	12.5g	19.2g	14.9g	21.5g	蛋白質	
脂質	11.6g	12.5g	8.8g	9.8g	15.2g	16.1g	7.8g	9.5g	14.3g	15.9g	脂質	
炭水化物	22.2g	80.1g	14.7g	71.8g	30.2g	86.7g	25.4g	84.6g	28.8g	84.6g	炭水化物	
ナトリウム	917mg	1287mg	860mg	1328mg	958mg	1400mg	996mg	1438mg	747mg	1236mg	ナトリウム	
塩分	2.3g	3.3g	2.2g	3.4g	2.4g	3.6g	2.5g	3.7g	1.9g	3.1g	塩分	
夕 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	栄養価	
	肉カボチャ	カレーの白ワイン蒸し	赤魚の青じそ焼	田楽煮	チキン南蛮	ブロッコリー	豆腐のかにか風あんかけ	アスパラ	菜の花のソテー	豚肉とキャベツのごま風味炒め	★味噌汁	
	マカロニマリーネサラダ	野菜のバジルチーズ焼き	肉入りうの花	青菜のおかかマヨネーズ和え	★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	★味噌汁	★味噌汁	★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	279kcal	557kcal	224kcal	494kcal	180kcal	459kcal	227kcal	493kcal	331kcal	603kcal	エネルギー	
蛋白質	9.2g	15.6g	13.7g	19.4g	15.6g	21.5g	9.0g	14.7g	15.2g	20.7g	蛋白質	
脂質	11.3g	13.0g	9.8g	10.7g	7.9g	8.8g	13.4g	14.3g	18.1g	19.0g	脂質	
炭水化物	34.4g	91.1g	18.3g	75.3g	13.2g	72.3g	19.0g	75.2g	28.2g	86.1g	炭水化物	
ナトリウム	955mg	1396mg	662mg	1109mg	892mg	1333mg	942mg	1384mg	1342mg	1712mg	ナトリウム	
塩分	2.4g	3.6g	1.7g	2.8g	2.3g	3.4g	2.4g	3.5g	3.4g	4.4g	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	683kcal	1508kcal	614kcal	1422kcal	628kcal	1443kcal	577kcal	1409kcal	748kcal	1568kcal	エネルギー
	蛋白質	27.2g	45.7g	30.3g	47.8g	38.0g	55.5g	26.0g	45.2g	35.6g	53.8g	蛋白質
	脂質	33.2g	37.4g	32.7g	35.5g	30.0g	32.7g	26.2g	30.4g	34.3g	37.8g	脂質
	炭水化物	70.2g	240.6g	48.5g	218.9g	53.3g	226.0g	62.4g	233.9g	74.3g	245.2g	炭水化物
	ナトリウム	2540mg	3840mg	2041mg	3398mg	2511mg	3835mg	2581mg	3913mg	2628mg	3931mg	ナトリウム
塩分	6.5g	9.8g	5.2g	8.6g	6.4g	9.8g	6.6g	10.0g	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)

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29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	★全粥240g
	チーズオムレツ	ウインナーポトフ	大根と鶏肉のマーガリン風味	麩の玉子とじ	食べるトマトスープ	コーンと挽肉の炒め物	ジャガ芋ソテー	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁
	青菜とカリフラワーの塩炒め	チンゲン菜とピーマンのソテー	さつまいもの味噌炒め	赤玉南瓜煮	なめこと若芽のサツと煮						
	れんこんサラダ	コーンソテー	一夜漬(白菜・昆布)	★味噌汁	★味噌汁						
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁						
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	★全粥240g
	白菜煮込みハンバーグ	鶏肉のレモン風味焼	豚生姜焼き丼の具	肉団子の中華炒め	鯖の照焼	チンゲン菜ソテー	野菜の酒粕煮	金時豆煮	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁
	ブロッコリーとハムのクリーム煮	インゲンソテー	ジャガ芋ときのこの煮物	五色煮豆	白菜の辛子柚子和え	野菜的酒粕煮	金時豆煮	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁
	ひじきとごぼうのナムル	ふきと人参の甘露煮	カラフラワーのピーナッツ味噌和え	★味噌汁	★味噌汁						
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁						
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	★全粥240g
	肉カボチャ	カレーの白ワイン蒸し	赤魚の青じそ焼	田楽煮	チキン南蛮	ブロッコリー	ひじきとさつまいもの煮物	煮生酢	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁
	豆腐のかにか風あんかけ	アスパラ	菜の花のソテー	豚肉とキャベツのごま風味炒め							
	マカロニマリーネサラダ	野菜のバジルチーズ焼き	肉入りうの花	青菜のおかかマヨネーズ和え							
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁						
合 計	★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	★全粥240g
	肉カボチャ	カレーの白ワイン蒸し	赤魚の青じそ焼	田楽煮	チキン南蛮	ブロッコリー	ひじきとさつまいもの煮物	煮生酢	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁
	豆腐のかにか風あんかけ	アスパラ	菜の花のソテー	豚肉とキャベツのごま風味炒め							
	マカロニマリーネサラダ	野菜のバジルチーズ焼き	肉入りうの花	青菜のおかかマヨネーズ和え							
	★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	174kcal	332kcal	207kcal	365kcal	132kcal	290kcal	134kcal	292kcal	103kcal	261kcal	エネルギー
蛋白質	7.4g	11.1g	5.2g	8.9g	8.3g	12.0g	4.5g	8.2g	5.5g	9.2g	蛋白質
脂質	10.3g	11.0g	14.1g	14.8g	6.9g	7.6g	5.0g	5.7g	1.9g	2.6g	脂質
炭水化物	13.6g	46.3g	15.5g	48.2g	9.9g	42.6g	18.0g	50.7g	17.3g	50.0g	炭水化物
ナトリウム	668mg	1119mg	519mg	970mg	661mg	1112mg	643mg	1094mg	539mg	990mg	ナトリウム
塩分	1.7g	2.8g	1.3g	2.5g	1.7g	2.8g	1.6g	2.8g	1.4g	2.5g	塩分
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	230kcal	388kcal	183kcal	341kcal	316kcal	474kcal	216kcal	374kcal	314kcal	472kcal	エネルギー
蛋白質	10.6g	14.3g	11.4g	15.1g	14.1g	17.8g	12.5g	16.2g	14.9g	18.6g	蛋白質
脂質	11.6g	12.3g	8.8g	9.5g	15.2g	15.9g	7.8g	8.5g	14.3g	15.0g	脂質
炭水化物	22.2g	54.9g	14.7g	47.4g	30.2g	62.9g	25.4g	58.1g	28.8g	61.5g	炭水化物
ナトリウム	917mg	1368mg	860mg	1311mg	958mg	1409mg	996mg	1447mg	747mg	1198mg	ナトリウム
塩分	2.3g	3.5g	2.2g	3.3g	2.4g	3.6g	2.5g	3.7g	1.9g	3.0g	塩分
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	279kcal	437kcal	224kcal	382kcal	180kcal	338kcal	227kcal	385kcal	331kcal	489kcal	エネルギー
蛋白質	9.2g	12.9g	13.7g	17.4g	15.6g	19.3g	9.0g	12.7g	15.2g	18.9g	蛋白質
脂質	11.3g	12.0g	9.8g	10.5g	7.9g	8.6g	13.4g	14.1g	18.1g	18.8g	脂質
炭水化物	34.4g	67.1g	18.3g	51.0g	13.2g	45.9g	19.0g	51.7g	28.2g	60.9g	炭水化物
ナトリウム	955mg	1406mg	662mg	1113mg	892mg	1343mg	942mg	1393mg	1342mg	1793mg	ナトリウム
塩分	2.4g	3.6g	1.7g	2.8g	2.3g	3.4g	2.4g	3.5g	3.4g	4.6g	塩分
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	683kcal	1157kcal	614kcal	1088kcal	628kcal	1102kcal	577kcal	1051kcal	748kcal	1222kcal	エネルギー
蛋白質	27.2g	38.3g	30.3g	41.4g	38.0g	49.1g	26.0g	37.1g	35.6g	46.7g	蛋白質
脂質	33.2g	35.3g	32.7g	34.8g	30.0g	32.1g	26.2g	28.3g	34.3g	36.4g	脂質
炭水化物	70.2g	168.3g	48.5g	146.6g	53.3g	151.4g	62.4g	160.5g	74.3g	172.4g	炭水化物
ナトリウム	2540mg	3893mg	2041mg	3394mg	2511mg	3864mg	2581mg	3934mg	2628mg	3981mg	ナトリウム
塩分	6.5g	9.9g	5.2g	8.6g	6.4g	9.8g	6.6g	10.0g	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25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)			
朝	★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)		★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★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	107kcal	281kcal	70kcal	244kcal	100kcal	274kcal	92kcal	266kcal	124kcal	298kcal	エネルギー
	蛋白質	5.2g	9.0g	3.1g	6.9g	4.2g	8.0g	2.3g	6.1g	3.9g	7.7g	蛋白質
	脂質	4.2g	4.9g	2.8g	3.5g	4.1g	4.8g	3.1g	3.8g	4.5g	5.2g	脂質
	炭水化物	11.7g	50.0g	9.4g	47.7g	11.9g	50.2g	14.0g	52.3g	16.8g	55.1g	炭水化物
	ナトリウム	553mg	1080mg	521mg	1048mg	526mg	1053mg	521mg	1048mg	463mg	990mg	ナトリウム
	塩分	1.4g	2.7g	1.3g	2.7g	1.3g	2.7g	1.3g	2.7g	1.2g	2.5g	塩分
昼	★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 ブロッコリーと鶏肉の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★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	159kcal	333kcal	222kcal	396kcal	211kcal	385kcal	185kcal	359kcal	エネルギー
	蛋白質	8.1g	11.9g	5.0g	8.8g	8.6g	12.4g	8.3g	12.1g	8.9g	12.7g	蛋白質
	脂質	7.5g	8.2g	6.9g	7.6g	12.8g	13.5g	11.4g	12.1g	8.4g	9.1g	脂質
	炭水化物	18.8g	57.1g	18.3g	56.6g	17.1g	55.4g	18.2g	56.5g	17.9g	56.2g	炭水化物
	ナトリウム	851mg	1378mg	754mg	1281mg	743mg	1270mg	778mg	1305mg	820mg	1347mg	ナトリウム
	塩分	2.2g	3.5g	1.9g	3.3g	1.9g	3.2g	2.0g	3.3g	2.1g	3.4g	塩分
夕	★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)		★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★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	144kcal	318kcal	232kcal	406kcal	182kcal	356kcal	141kcal	315kcal	181kcal	355kcal	エネルギー
	蛋白質	5.3g	9.1g	5.6g	9.4g	5.0g	8.8g	6.5g	10.3g	7.5g	11.3g	蛋白質
	脂質	7.0g	7.7g	15.1g	15.8g	9.9g	10.6g	5.7g	6.4g	7.8g	8.5g	脂質
	炭水化物	14.9g	53.2g	17.8g	56.1g	18.9g	57.2g	16.7g	55.0g	18.7g	57.0g	炭水化物
	ナトリウム	671mg	1198mg	831mg	1358mg	891mg	1418mg	803mg	1330mg	814mg	1341mg	ナトリウム
	塩分	1.7g	3.0g	2.1g	3.5g	2.3g	3.6g	2.0g	3.4g	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	426kcal	948kcal	461kcal	983kcal	504kcal	1026kcal	444kcal	966kcal	490kcal	1012kcal	エネルギー
	蛋白質	18.6g	30.0g	13.7g	25.1g	17.8g	29.2g	17.1g	28.5g	20.3g	31.7g	蛋白質
	脂質	18.7g	20.8g	24.8g	26.9g	26.8g	28.9g	20.2g	22.3g	20.7g	22.8g	脂質
	炭水化物	45.4g	160.3g	45.5g	160.4g	47.9g	162.8g	48.9g	163.8g	53.4g	168.3g	炭水化物
	ナトリウム	2075mg	3656mg	2106mg	3687mg	2160mg	3741mg	2102mg	3683mg	2097mg	3678mg	ナトリウム
塩分	5.3g	9.3g	5.4g	9.4g	5.5g	9.5g	5.3g	9.4g	5.3g	9.4g	塩分	

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

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