



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16日(金)							
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー						
★ごはん150g ミートインオムレツ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め 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(椎茸・豆腐)	卵乳麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏大豆 大根煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(小松菜・えのき)	麦 麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 菜の花のツナ炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵麦 卵乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 大根とごぼうの甘辛煮 野菜のごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦 麦 乳麦 麦						
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	163kcal	423kcal	エネルギー	187kcal	441kcal	エネルギー	215kcal	472kcal	エネルギー	158kcal	420kcal	エネルギー	161kcal	417kcal	
たんぱく質	12.0g	17.4g	たんぱく質	11.9g	17.0g	たんぱく質	14.9g	20.2g	たんぱく質	10.1g	15.7g	たんぱく質	6.3g	11.5g	
脂質	6.0g	7.0g	脂質	6.9g	7.7g	脂質	8.8g	9.6g	脂質	6.9g	7.9g	脂質	9.0g	9.7g	
炭水化物	16.5g	71.5g	炭水化物	19.0g	73.4g	炭水化物	15.7g	70.9g	炭水化物	14.5g	69.4g	炭水化物	14.5g	69.4g	
ナトリウム	616mg	870mg	ナトリウム	666mg	814mg	ナトリウム	756mg	985mg	ナトリウム	548mg	778mg	ナトリウム	789mg	936mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
★ごはん150g 鯖の照焼 人参グラッセ きんぴられんこん キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のおろしポン酢焼き 竹輪の五色きんぴら 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁(白菜・人参)	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ます白糍焼 人参グラッセ 若竹煮 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 餃子・焼売セット 五色煮豆 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g サワラの味噌煮 キヌサヤ さつま芋と豚肉の揚煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 麦 麦						
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	258kcal	514kcal	エネルギー	259kcal	516kcal	エネルギー	186kcal	453kcal	エネルギー	244kcal	510kcal	エネルギー	225kcal	480kcal	
たんぱく質	13.9g	19.1g	たんぱく質	15.6g	20.6g	たんぱく質	16.0g	21.9g	たんぱく質	12.2g	18.0g	たんぱく質	15.2g	20.2g	
脂質	15.3g	16.0g	脂質	12.8g	13.6g	脂質	9.0g	10.1g	脂質	9.9g	11.5g	脂質	8.9g	9.7g	
炭水化物	14.9g	69.8g	炭水化物	20.6g	75.6g	炭水化物	10.3g	66.2g	炭水化物	26.6g	81.5g	炭水化物	19.4g	74.0g	
ナトリウム	522mg	669mg	ナトリウム	771mg	999mg	ナトリウム	713mg	940mg	ナトリウム	881mg	1107mg	ナトリウム	675mg	904mg	
食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
◎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		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g							
★ごはん150g ホイコーロー カリフラワーの塩炒め 人参しりしり ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g アジの昆布醤油焼 アスパラ キャベツの土佐煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 卵乳麦 麦	★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(揚げ・白菜)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g ホッケの照焼 ブロッコリー ひき肉と豆腐のうま煮 バンバンジーサラダ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 麦落 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げのそぼろ煮 春菊のおひたし ★味噌汁(若芽・揚げ)	麦 乳麦 麦						
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	240kcal	508kcal	エネルギー	178kcal	440kcal	エネルギー	213kcal	480kcal	エネルギー	221kcal	480kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	
たんぱく質	15.5g	21.5g	たんぱく質	14.5g	20.1g	たんぱく質	11.8g	17.6g	たんぱく質	17.8g	23.0g	たんぱく質	18.9g	24.7g	
脂質	11.8g	13.4g	脂質	7.3g	8.2g	脂質	9.7g	11.3g	脂質	11.3g	12.6g	脂質	14.3g	15.9g	
炭水化物	18.4g	73.5g	炭水化物	13.5g	69.2g	炭水化物	18.3g	73.3g	炭水化物	11.2g	65.6g	炭水化物	13.1g	68.0g	
ナトリウム	775mg	1004mg	ナトリウム	685mg	931mg	ナトリウム	696mg	923mg	ナトリウム	764mg	949mg	ナトリウム	708mg	954mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
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	1445kcal	エネルギー	624kcal	1397kcal	エネルギー	614kcal	1405kcal	エネルギー	623kcal	1410kcal	エネルギー	648kcal	1425kcal	
たんぱく質	41.4g	58.0g	たんぱく質	42.0g	57.7g	たんぱく質	42.7g	59.7g	たんぱく質	40.1g	56.7g	たんぱく質	40.4g	56.4g	
脂質	33.1g	36.4g	脂質	27.0g	29.5g	脂質	27.5g	31.0g	脂質	28.1g	32.0g	脂質	32.2g	35.3g	
炭水化物	49.8g	214.8g	炭水化物	53.1g	218.2g	炭水化物	47.6g	213.3g	炭水化物	53.5g	218.0g	炭水化物	47.0g	211.4g	
ナトリウム	1913mg	2543mg	ナトリウム	2122mg	2744mg	ナトリウム	2165mg	2848mg	ナトリウム	2193mg	2834mg	ナトリウム	2172mg	2794mg	
食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	862kcal	1646kcal	エネルギー	831kcal	1604kcal	エネルギー	811kcal	1602kcal	エネルギー	824kcal	1611kcal	エネルギー	846kcal	1623kcal
たんぱく質	48.8g	65.4g	たんぱく質	48.1g	63.8g	たんぱく質	50.4g	67.4g	たんぱく質	47.5g	64.1g	たんぱく質	47.3g	63.3g	
脂質	40.1g	43.4g	脂質	34.1g	36.6g	脂質	34.5g	38.0g	脂質	35.1g	39.0g	脂質	39.2g	42.3g	
炭水化物	78.7g	243.7g	炭水化物	85.0g	250.1g	炭水化物	75.4g	241.1g	炭水化物	82.4g	246.9g	炭水化物	75.9g	240.3g	
ナトリウム	1990mg	2620mg	ナトリウム	2190mg	2818mg	ナトリウム	2241mg	2924mg	ナトリウム	2270mg	2911mg	ナトリウム	2246mg	2868mg	
食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	

※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。

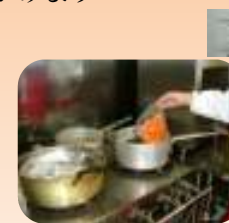
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

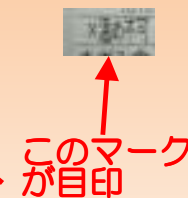


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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が出来ます。



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

		10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16日(金)					
		品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー				
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g					
	ミートインオムレツ	豚肉と卵白のトマト炒め	卵乳麦	鶏肉と卵白のトマト炒め	卵乳麦	鶏大豆	麦	厚焼玉子	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦				
	大豆と椎茸の煮物	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	大根煮	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	大根とごぼうの甘辛煮	麦				
	法蓮草と切干のおひたし	さつま揚げと小松菜の煮ひたし	卵麦	さつま揚げと小松菜の煮ひたし	卵麦	もずくの酢の物	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	野菜のごま和え	乳麦				
	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	おかず	ご飯セット			
エネルギー	163kcal	356kcal	エネルギー	187kcal	380kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	
たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	6.3g	9.6g	
脂質	6.0g	6.5g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	9.0g	9.5g	
炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	14.5g	56.4g	
ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	789mg	790mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g					
	鯖の照焼	鶏肉のおろしポン酢焼き	麦	鶏肉のおろしポン酢焼き	麦	ます白靴焼	乳麦	餃子・焼売セット	卵乳麦	サワラの味噌煮	麦				
	人参グラッセ	竹輪の五色きんぴら	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	人参グラッセ	麦	五色煮豆	麦	キノサヤ	麦				
	きんぴられんこん	菜の花ときのこの酢味噌和え	麦	菜の花ときのこの酢味噌和え	卵乳麦	若竹煮	麦	若芽としらすのおひたし	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦				
	キャベツと蒸し鶏の辛子和え		麦		卵乳麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦		麦	切干と人参のハリハリ	麦				
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	おかず	ご飯セット				
エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	
たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	15.2g	18.5g	
脂質	15.3g	15.8g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	8.9g	9.4g	
炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	26.6g	68.5g	炭水化物	19.4g	61.3g	
ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	881mg	882mg	ナトリウム	675mg	676mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g				
	◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g						
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g					
	ホイコーロー	アジの昆布醤油焼	麦	アジの昆布醤油焼	麦	豚ロースの玉ねぎソース	麦	ホッケの照焼	麦	鶏のいそべ焼	麦				
	カリフラワーの塩炒め	アスパラ	麦	アスパラ	麦	スナップえんどう	麦	ブロックリー	麦	蒸し野菜	麦				
	人参しりしり	キャベツの土佐煮	麦	キャベツの土佐煮	卵乳麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落	厚揚げのそぼろ煮	乳麦				
		南瓜とツナのサラダ	卵乳麦	南瓜とツナのサラダ	麦	野菜の三杯酢	麦	バンバンジーサラダ	麦落	春菊のおひたし	麦				
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	おかず	ご飯セット				
エネルギー	240kcal	433kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	213kcal	406kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	
たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	18.9g	22.2g	
脂質	11.8g	12.3g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.3g	14.8g	
炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	11.2g	53.1g	炭水化物	13.1g	55.0g	
ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	708mg	709mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal
	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	40.4g	50.3g
	脂質	33.1g	34.6g	脂質	27.0g	28.5g	脂質	27.5g	29.0g	脂質	28.1g	29.6g	脂質	32.2g	33.7g
	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	53.1g	178.8g	炭水化物	47.6g	173.3g	炭水化物	53.5g	179.2g	炭水化物	47.0g	172.7g
	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	2165mg	2168mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	2172mg	2175mg
食塩相当量	4.9g	4.9g	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	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	862kcal	1441kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal
	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	50.4g	60.3g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	47.3g	57.2g
	脂質	40.1g	41.6g	脂質	34.1g	35.6g	脂質	34.5g	36.0g	脂質	35.1g	36.6g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	85.0g	210.7g	炭水化物	75.4g	201.1g	炭水化物	82.4g	208.1g	炭水化物	75.9g	201.6g
	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	2246mg	2249mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	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★印のものは各家庭で御用意ください。

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の事が出来ます。



週間献立表(たんぱく40g管理食)

	10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16日(金)				
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー			
朝食	★ごはん150g 厚焼き玉子 春雨と鶏肉の炒め煮 ごぼうのごま酢和え	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ さつま芋の甘露煮 春雨のサラダ	乳麦 麦 卵	★ごはん150g スクランブルエッグ 里芋の揚げ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	卵乳 麦 卵	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め ズッキーニのトマト炒め マリーネサラダ	麦 乳麦 卵	★ごはん150g れんこんと鶏団子のトマトあん 竹輪と菜の花の煮物 カボチャとハムのサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦			
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	267kcal	510kcal	
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	7.4g	11.5g	
	脂質	9.4g	10.0g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	14.6g	15.2g	
	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	38.9g	91.7g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	27.9g	80.7g	
	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	342mg	343mg	ナトリウム	390mg	391mg	ナトリウム	626mg	627mg	
	カリウム	239mg	300mg	カリウム	580mg	641mg	カリウム	406mg	467mg	カリウム	486mg	547mg	
	リン	121mg	186mg	リン	97mg	162mg	リン	94mg	159mg	リン	111mg	176mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★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 ポテトサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 餃子・焼売セット 豚バラチンジャオ インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん アスパラ 竹輪の五色きんぴら かぼきんサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g マーボなす 麩とえのきのさつと煮 れんこんとひじきのサラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身フライ スナックえんどう ジャガ芋ときのこの煮物 大根なます	麦 麦 麦			
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	
	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	9.3g	13.4g	
	脂質	19.7g	20.3g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	25.7g	26.3g	
	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	26.8g	79.6g	
	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	887mg	888mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	696mg	697mg	
	カリウム	599mg	660mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	442mg	503mg	
	リン	185mg	250mg	リン	123mg	188mg	リン	142mg	207mg	リン	149mg	214mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎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	◎黄桃(缶)	75g			
夕食	★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	卵 麦 乳麦 卵	★ごはん150g サワラのチリソースかけ ごま風味炒め カラフルサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏のカラー照煮込み ブロッコリー パスタのクリーム煮 明太ポテトサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g プリの塩焼 きのこソテー 野菜のおろし煮 春雨のマヨネーズ炒め	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 インゲンとえのきの炒め物 玉子スパサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦			
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	408kcal	651kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	
	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	15.2g	19.3g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	12.9g	17.0g	
	脂質	23.2g	23.8g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	26.2g	26.8g	脂質	21.3g	21.9g	
	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	22.4g	75.2g	
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	433mg	434mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	629mg	630mg	
	カリウム	378mg	439mg	カリウム	689mg	750mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	505mg	566mg	
	リン	112mg	177mg	リン	195mg	260mg	リン	136mg	201mg	リン	125mg	190mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
合計	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	29.6g	41.9g	
	脂質	52.4g	54.1g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	61.6g	63.4g	
	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	85.9g	244.3g	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	77.1g	235.5g	
	ナトリウム	1846mg	1849mg	ナトリウム	1662mg	1665mg	ナトリウム	1542mg	1545mg	ナトリウム	1951mg	1954mg	
	カリウム	1216mg	1399mg	カリウム	1729mg	1912mg	カリウム	1339mg	1522mg	カリウム	1433mg	1616mg	
	リン	418mg	613mg	リン	415mg	610mg	リン	372mg	567mg	リン	385mg	580mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal
		たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.9g	42.2g
脂質		52.4g	54.2g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	61.7g	63.5g	
炭水化物		114.0g	272.4g	炭水化物	101.4g	259.8g	炭水化物	94.3g	252.7g	炭水化物	92.3g	250.7g	
ナトリウム		1847mg	1850mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	1545mg	1548mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	
カリウム		1273mg	1456mg	カリウム	1789mg	1972mg	カリウム	1395mg	1578mg	カリウム	1490mg	1673mg	
リン		421mg	616mg	リン	422mg	617mg	リン	388mg	573mg	リン	388mg	583mg	
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

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、よりきれいに盛り付けられます。

※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12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん180g 目玉焼き ひき肉と豆腐のうす煮 春雨の中華和え	卵 麦 落 卵乳麦	★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 麩とえのきのさつと煮 鶏肉とオクラの中華風	乳麦 麦 麦	★ごはん180g スクランブルエッグ チンジャオロース 野菜のピーナッツ和え	卵乳 卵麦 麦落	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん ブロッコリーの煮物 インゲンとツナのマスタード和え	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草のごまマヨネーズ	卵 卵麦 卵麦					
	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	175kcal	465kcal	エネルギー	226kcal	516kcal	エネルギー	212kcal	502kcal	エネルギー	198kcal	488kcal
	たんぱく質	8.9g	13.8g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	9.5g	14.4g
	脂質	14.1g	14.8g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	11.5g	12.2g
	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	14.5g	77.4g
	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	580mg	581mg
	カリウム	207mg	279mg	カリウム	392mg	464mg	カリウム	348mg	420mg	カリウム	321mg	393mg	カリウム	369mg	441mg
	リン	126mg	203mg	リン	174mg	251mg	リン	117mg	194mg	リン	140mg	217mg	リン	138mg	215mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	昼食	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 蒸し野菜 牛ごぼうの生姜煮 野菜の三杯酢	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おほか 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え	麦 卵麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 里芋のかに風あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 白身魚のみぞれ煮 アスパラ ごま風味炒め スパゲッティサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g カルビ丼(具) 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	麦落 乳麦落 卵乳麦				
エネルギー		290kcal	580kcal	エネルギー	329kcal	619kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	340kcal	630kcal
たんぱく質		14.3g	19.2g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	14.8g	19.7g
脂質		17.6g	18.3g	脂質	21.8g	22.5g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	22.6g	23.3g
炭水化物		19.1g	82.0g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	24.0g	86.9g	炭水化物	19.9g	82.8g
ナトリウム		733mg	734mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	913mg	914mg
カリウム		529mg	601mg	カリウム	549mg	621mg	カリウム	565mg	637mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	544mg	616mg
リン		149mg	226mg	リン	181mg	258mg	リン	166mg	243mg	リン	175mg	252mg	リン	190mg	273mg
食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g
間食		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g					
	★ごはん180g カレーの甘酢野菜あんかけ 豚肉となめこのカレー炒め インゲンのごま和え	麦 乳麦 麦	★ごはん180g メンチカツ スパトマツ炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鮭の青じり焼 きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし	麦 麦 麦	★ごはん180g アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ	麦 麦 卵乳麦					
	エネルギー	245kcal	535kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	277kcal	567kcal
	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	16.4g	21.3g
	脂質	12.8g	19.8g	脂質	19.8g	20.5g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	27.9g	90.8g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	19.9g	82.8g
	ナトリウム	523mg	524mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	710mg	711mg
	カリウム	554mg	626mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	549mg	621mg	カリウム	441mg	513mg
	リン	240mg	317mg	リン	124mg	201mg	リン	215mg	292mg	リン	214mg	291mg	リン	201mg	278mg
	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	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g
夕食	★ごはん180g カレーの甘酢野菜あんかけ 豚肉となめこのカレー炒め インゲンのごま和え	麦 乳麦 麦	★ごはん180g メンチカツ スパトマツ炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鮭の青じり焼 きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし	麦 麦 麦	★ごはん180g アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ	麦 麦 卵乳麦					
	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	781kcal	1651kcal	エネルギー	814kcal	1684kcal	エネルギー	815kcal	1685kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.7g	55.4g
	脂質	44.5g	46.6g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	49.1g	51.2g
	炭水化物	48.3g	237.0g	炭水化物	58.2g	246.9g	炭水化物	45.4g	234.1g	炭水化物	56.3g	245.0g	炭水化物	54.3g	243.0g
	ナトリウム	1814mg	1817mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	2203mg	2206mg
	カリウム	1290mg	1506mg	カリウム	1362mg	1578mg	カリウム	1424mg	1640mg	カリウム	1342mg	1558mg	カリウム	1354mg	1570mg
	リン	515mg	746mg	リン	479mg	710mg	リン	498mg	729mg	リン	529mg	760mg	リン	535mg	766mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	合計(間食込)	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	956kcal	1826kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	943kcal
たんぱく質		39.9g	54.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	43.3g	58.0g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	41.5g	56.2g
脂質		44.7g	46.8g	脂質	49.3g	51.4g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	46.8g	48.9g	脂質	49.3g	51.4g
炭水化物		78.8g	267.5g	炭水化物	89.1g	277.8g	炭水化物	75.9g	264.6g	炭水化物	79.3g	268.0g	炭水化物	85.2g	273.9g
ナトリウム		1816mg	1819mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2209mg	2212mg
カリウム		1404mg	1620mg	カリウム	1482mg	1698mg	カリウム	1538mg	1754mg	カリウム	1455mg	1671mg	カリウム	1474mg	1690mg
リン		521mg	752mg	リン	493mg	724mg	リン	504mg	735mg	リン	541mg	772mg	リン	549mg	780mg
食塩相当量		4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	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。



週間献立表 (やわらか普通食)

10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16日(金)						
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
★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						
高野豆腐インゲン煮	麦	チーズオムレツ	卵乳麦	白菜と厚揚げののりみ煮	乳麦	青菜と玉子のマヨネーズ和え	卵乳麦	がんと白菜の煮物	麦					
さつま芋の甘露煮	麦	食べるトマトスープ	乳麦	ふきの含め煮	乳麦	スープキャベツ	乳麦	赤玉南瓜煮	麦					
四色なます	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	なめこと若芽のサツと煮	麦	マカロニトマト炒め	乳麦	青菜のおろし和え	麦					
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
エネルギー	141kcal	408kcal	エネルギー	109kcal	382kcal	エネルギー	63kcal	337kcal	エネルギー	181kcal	449kcal	エネルギー	178kcal	458kcal
蛋白質	4.8g	10.7g	蛋白質	5.3g	11.5g	蛋白質	2.9g	8.8g	蛋白質	5.2g	11.0g	蛋白質	7.7g	13.8g
脂質	2.5g	3.4g	脂質	5.6g	6.6g	脂質	1.7g	2.6g	脂質	12.1g	13.0g	脂質	8.9g	9.8g
炭水化物	25.6g	81.9g	炭水化物	9.5g	66.8g	炭水化物	10.4g	68.6g	炭水化物	14.2g	70.8g	炭水化物	17.2g	76.7g
ナトリウム	556mg	1000mg	ナトリウム	468mg	910mg	ナトリウム	626mg	1067mg	ナトリウム	585mg	1030mg	ナトリウム	790mg	1233mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★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						
えびカツ	麦え	ブリの磯辺焼	麦	カルビ井の具	麦落	ホッケのごま焼	麦	鶏味噌田楽	乳麦					
オクラのパペロンチーノ	麦	きのこソテー	乳麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	塩枝豆	麦	ジャガ玉煮	卵麦					
きんぴら	麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	大根の酢漬	麦	麩とえのきのさつと煮	麦	コールスローサラダ	卵乳麦					
キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	法蓮草のおひたし	麦	★すまし汁	麦	ジャガベーコンサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦					
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦							
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
エネルギー	270kcal	536kcal	エネルギー	259kcal	548kcal	エネルギー	323kcal	584kcal	エネルギー	216kcal	482kcal	エネルギー	227kcal	497kcal
蛋白質	9.5g	15.2g	蛋白質	17.1g	23.8g	蛋白質	13.8g	19.2g	蛋白質	16.3g	22.0g	蛋白質	9.5g	15.4g
脂質	15.1g	16.0g	脂質	15.6g	17.3g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	10.1g	11.0g
炭水化物	24.3g	80.7g	炭水化物	11.9g	71.1g	炭水化物	25.5g	81.3g	炭水化物	19.5g	75.9g	炭水化物	26.2g	83.4g
ナトリウム	904mg	1346mg	ナトリウム	1027mg	1469mg	ナトリウム	1105mg	1495mg	ナトリウム	662mg	1131mg	ナトリウム	919mg	1360mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.8g	3.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.5g
★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						
白糸たら味噌粕焼		クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	赤魚の生姜煮	麦	照焼チキン	麦	ポークジンジャー	麦					
キヌサヤ		ブロッコリー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	アスパラ	麦	大豆と人参の煮物	麦					
ひじきと挽肉の炒め煮	麦	ベーコンポテト	卵乳麦か	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	若芽の酢の物	麦					
パスタのサラダ	卵乳麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	ひじきとゴボウのナムル	麦	ブロッコリーのサラダ	麦	★味噌汁	麦					
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦							
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
エネルギー	274kcal	555kcal	エネルギー	265kcal	533kcal	エネルギー	207kcal	487kcal	エネルギー	208kcal	484kcal	エネルギー	235kcal	502kcal
蛋白質	15.3g	21.8g	蛋白質	8.8g	14.7g	蛋白質	12.6g	18.7g	蛋白質	13.7g	20.1g	蛋白質	15.1g	20.7g
脂質	14.1g	15.8g	脂質	11.7g	12.6g	脂質	8.9g	9.8g	脂質	8.7g	10.4g	脂質	10.1g	11.0g
炭水化物	20.8g	78.1g	炭水化物	28.9g	85.4g	炭水化物	18.4g	77.9g	炭水化物	18.3g	74.7g	炭水化物	21.4g	77.9g
ナトリウム	1014mg	1455mg	ナトリウム	856mg	1302mg	ナトリウム	675mg	1118mg	ナトリウム	621mg	1062mg	ナトリウム	779mg	1222mg
食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★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	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
エネルギー	685kcal	1499kcal	エネルギー	633kcal	1463kcal	エネルギー	593kcal	1408kcal	エネルギー	605kcal	1415kcal	エネルギー	640kcal	1457kcal
蛋白質	29.6g	47.7g	蛋白質	31.2g	50.0g	蛋白質	29.3g	46.7g	蛋白質	35.2g	53.1g	蛋白質	32.3g	49.9g
脂質	31.7g	35.2g	脂質	32.9g	36.5g	脂質	29.1g	31.6g	脂質	29.0g	32.5g	脂質	29.1g	31.8g
炭水化物	70.7g	240.7g	炭水化物	50.3g	223.3g	炭水化物	54.3g	227.8g	炭水化物	52.0g	221.4g	炭水化物	64.8g	238.0g
ナトリウム	2474mg	3801mg	ナトリウム	2351mg	3681mg	ナトリウム	2406mg	3680mg	ナトリウム	1868mg	3223mg	ナトリウム	2488mg	3815mg
食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.3g	食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	6.3g	9.7g

★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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。



週間献立表 (刻み食)

	10月12日(月)			10月13日(火)			10月14日(水)			10月15日(木)			10月16日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	高野豆腐インゲン煮	麦	チーズオムレツ	卵乳麦	白菜と厚揚げののりみ煮	乳麦	青菜と玉子のマヨネーズ和え	卵乳麦	がんと白菜の煮物	麦	さつま芋の甘露煮	麦	食べるトマトスープ	乳麦	
食	四色なます	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	なめこと若芽のサツと煮	麦	スープキャベツ	乳麦	赤玉南瓜煮	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
昼	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	109kcal	268kcal	エネルギー	63kcal	222kcal	エネルギー	181kcal	340kcal	エネルギー	178kcal	337kcal
食	たんぱく質	4.8g	8.5g	たんぱく質	5.3g	9.0g	たんぱく質	2.9g	6.6g	たんぱく質	5.2g	8.9g	たんぱく質	7.7g	11.4g
	脂質	2.5g	3.2g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	1.7g	2.4g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	8.9g	9.6g
夕	炭水化物	25.6g	58.6g	炭水化物	9.5g	42.5g	炭水化物	10.4g	43.4g	炭水化物	14.2g	47.2g	炭水化物	17.2g	50.2g
	ナトリウム	556mg	996mg	ナトリウム	468mg	908mg	ナトリウム	626mg	1066mg	ナトリウム	585mg	1025mg	ナトリウム	790mg	1230mg
食	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
計	えびカツ	麦え	ブリの磯辺焼	麦	カルビ丼の具	麦落	ホッケのごま焼	麦	鶏味噌田楽	乳麦	オクラのパペロンチーノ	麦	きのこソテー	乳麦	
	きんぴら	麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	塩枝豆	麦	ジャガ玉煮	卵麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	法蓮草のおひたし	麦	
計	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
計	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	259kcal	418kcal	エネルギー	323kcal	482kcal	エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	227kcal	386kcal
	たんぱく質	9.5g	13.2g	たんぱく質	17.1g	20.8g	たんぱく質	13.8g	17.5g	たんぱく質	16.3g	20.0g	たんぱく質	9.5g	13.2g
計	脂質	15.1g	15.8g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	10.1g	10.8g
	炭水化物	24.3g	57.3g	炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	25.5g	58.5g	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	26.2g	59.2g
計	ナトリウム	904mg	1344mg	ナトリウム	1027mg	1467mg	ナトリウム	1105mg	1545mg	ナトリウム	662mg	1102mg	ナトリウム	919mg	1359mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.5g
計	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	白糸たら味噌粕焼		クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	赤魚の生姜煮	麦	照焼チキン	麦	ポークジンジャー	麦	キヌサヤ		ブロッコリー		
計	たんぱく質	15.3g	19.0g	たんぱく質	8.8g	12.5g	たんぱく質	12.6g	16.3g	たんぱく質	13.7g	17.4g	たんぱく質	15.1g	18.8g
	脂質	14.1g	14.8g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.1g	10.8g
計	炭水化物	20.8g	53.8g	炭水化物	28.9g	61.9g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	21.4g	54.4g
	ナトリウム	1014mg	1454mg	ナトリウム	856mg	1296mg	ナトリウム	675mg	1115mg	ナトリウム	621mg	1061mg	ナトリウム	779mg	1219mg
計	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
計	エネルギー	685kcal	1162kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal	エネルギー	593kcal	1070kcal	エネルギー	605kcal	1082kcal	エネルギー	640kcal	1117kcal
	たんぱく質	29.6g	40.7g	たんぱく質	31.2g	42.3g	たんぱく質	29.3g	40.4g	たんぱく質	35.2g	46.3g	たんぱく質	32.3g	43.4g
計	脂質	31.7g	33.8g	脂質	32.9g	35.0g	脂質	29.1g	31.2g	脂質	29.0g	31.1g	脂質	29.1g	31.2g
	炭水化物	70.7g	169.7g	炭水化物	50.3g	149.3g	炭水化物	54.3g	153.3g	炭水化物	52.0g	151.0g	炭水化物	64.8g	163.8g
計	ナトリウム	2474mg	3794mg	ナトリウム	2351mg	3671mg	ナトリウム	2406mg	3726mg	ナトリウム	1868mg	3188mg	ナトリウム	2488mg	3808mg
	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	4.8g	8.1g	食塩相当量	6.3g	9.7g

★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 (ムース食)

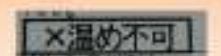
10月12日(月)			10月13日(火)			10月14日(水)			10月15日(木)			10月16日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
五色煮	乳麦		がんも煮	麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	
若芽のゴマ酢和え	麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		昆布の佃煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	108kcal	282kcal
蛋白質	1.6g	5.4g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g
脂質	4.4g	5.1g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g
炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	13.2g	51.6g
ナトリウム	495mg	1018mg	ナトリウム	467mg	990mg	ナトリウム	560mg	1083mg	ナトリウム	448mg	971mg	ナトリウム	562mg	1085mg
食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
スパイシーチキン	乳麦		とんかつ	卵乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦	
はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		五色煮豆	卵乳麦		赤玉南瓜の煮物	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	
大根煮	乳麦		マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	189kcal	363kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	189kcal	363kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	163kcal	337kcal
蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.6g	11.4g
脂質	9.9g	10.6g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	6.5g	7.2g
炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	19.0g	57.4g
ナトリウム	780mg	1303mg	ナトリウム	668mg	1191mg	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	999mg	1522mg
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦	
ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦	
サラダスパゲティ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	232kcal	406kcal	エネルギー	195kcal	369kcal	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	231kcal	405kcal	エネルギー	164kcal	338kcal
蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.6g	10.4g
脂質	15.2g	15.9g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.9g	8.6g
炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	20.9g	59.3g	炭水化物	16.0g	54.4g	炭水化物	24.3g	62.7g	炭水化物	16.7g	55.1g
ナトリウム	763mg	1286mg	ナトリウム	718mg	1241mg	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	752mg	1275mg
食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	516kcal	1038kcal	エネルギー	545kcal	1067kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	435kcal	957kcal
蛋白質	15.4g	26.8g	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	17.7g	29.1g	蛋白質	16.9g	28.3g
脂質	29.5g	31.6g	脂質	29.6g	31.7g	脂質	24.7g	26.8g	脂質	24.3g	26.4g	脂質	19.1g	21.2g
炭水化物	45.1g	160.3g	炭水化物	52.3g	167.5g	炭水化物	53.1g	168.3g	炭水化物	58.9g	174.1g	炭水化物	48.9g	164.1g
ナトリウム	2038mg	3607mg	ナトリウム	1853mg	3422mg	ナトリウム	2156mg	3725mg	ナトリウム	1846mg	3415mg	ナトリウム	2313mg	3882mg
食塩相当量	5.2g	9.2g	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.9g

★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。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。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。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**1.5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割がして、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