



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23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 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ぜんまいとミンチの煮物 白花豆煮 ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 野菜炒め 大豆とごぼうの味噌炒め ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 卵麦 麦落 卵麦	★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 菜の花としらすのおひたし ★すまし汁(えのき・おつゆ)	乳麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 鶏と蓮根のピリ辛煮 大根の酢漬け ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 豚肉としめじの生姜バター風味 煮生酢 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 卵乳麦 麦 卵麦						
		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	155kcal	410kcal	エネルギー	207kcal	466kcal	エネルギー	197kcal	453kcal	エネルギー	166kcal	433kcal	エネルギー	215kcal	474kcal
		たんぱく質	11.0g	16.1g	たんぱく質	11.2g	16.4g	たんぱく質	15.6g	20.8g	たんぱく質	9.6g	15.4g	たんぱく質	12.3g	17.5g
		脂質	2.8g	3.6g	脂質	10.8g	12.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	8.0g	9.6g	脂質	10.0g	11.3g
	炭水化物	22.9g	77.5g	炭水化物	18.0g	72.4g	炭水化物	12.8g	67.7g	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	19.5g	73.9g	
	ナトリウム	581mg	807mg	ナトリウム	852mg	1017mg	ナトリウム	796mg	943mg	ナトリウム	516mg	743mg	ナトリウム	699mg	884mg	
	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
昼食	★ごはん150g アジのみりん焼 人参のきんぴら 厚揚げとふきの煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g つくねの照り焼き スナッペンとう 白菜と麩の玉子とじ かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁(小松菜・えのき)	卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 白菜のスープ煮 ★味噌汁(若芽・豆腐)	乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み チンゲン菜とピーマンのソテー コーンと挽肉の炒め物 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(えのき・切干)	麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 赤魚の青じそ焼 ブロッコリー 竹輪とインゲンの玉子とじ 牛肉とひじきの炒め煮 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 麦 卵麦 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	238kcal	500kcal	エネルギー	232kcal	489kcal	エネルギー	216kcal	476kcal	エネルギー	243kcal	498kcal	エネルギー	213kcal	477kcal
		たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	13.4g	18.7g	たんぱく質	15.4g	20.8g	たんぱく質	15.1g	20.1g	たんぱく質	15.8g	21.5g
		脂質	13.2g	14.1g	脂質	7.9g	8.7g	脂質	10.9g	11.9g	脂質	13.5g	14.3g	脂質	12.1g	13.0g
	炭水化物	15.6g	71.1g	炭水化物	25.9g	80.7g	炭水化物	13.8g	68.8g	炭水化物	15.0g	69.4g	炭水化物	10.4g	66.5g	
	ナトリウム	823mg	1049mg	ナトリウム	652mg	881mg	ナトリウム	758mg	1005mg	ナトリウム	834mg	1060mg	ナトリウム	755mg	982mg	
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g							
	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ピーマンの味噌炒め 肉野菜煮込み きのこのおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g カレイのおろし和え インゲンの生姜炒め マリネサラダ ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て キヌサヤ れんこんの五目炒め煮 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋) ★味噌汁(切干・なめこ)	乳麦 麦 麦 卵	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(若芽・おつゆ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g ハーブチキンソテー ミックスソテー ジャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(小松菜・切干)	卵 乳麦 麦 卵乳麦						
夕食		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	251kcal	505kcal	エネルギー	223kcal	485kcal	エネルギー	217kcal	472kcal	エネルギー	218kcal	474kcal	エネルギー	213kcal	470kcal
		たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	15.2g	20.8g	たんぱく質	10.6g	15.6g	たんぱく質	18.2g	23.4g	たんぱく質	13.2g	18.4g
		脂質	13.7g	14.5g	脂質	13.0g	13.9g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	9.9g	10.7g
		炭水化物	15.9g	70.3g	炭水化物	11.7g	67.4g	炭水化物	19.4g	74.0g	炭水化物	13.5g	68.6g	炭水化物	17.2g	72.0g
	ナトリウム	759mg	927mg	ナトリウム	671mg	917mg	ナトリウム	553mg	779mg	ナトリウム	799mg	966mg	ナトリウム	688mg	917mg	
	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
合計		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	644kcal	1415kcal	エネルギー	662kcal	1440kcal	エネルギー	630kcal	1401kcal	エネルギー	627kcal	1405kcal	エネルギー	641kcal	1421kcal
		たんぱく質	40.4g	56.2g	たんぱく質	39.8g	55.9g	たんぱく質	41.6g	57.2g	たんぱく質	42.9g	58.9g	たんぱく質	41.3g	57.4g
		脂質	29.9g	32.2g	脂質	31.7g	34.7g	脂質	32.3g	34.9g	脂質	31.8g	34.9g	脂質	32.0g	35.0g
		炭水化物	54.4g	218.9g	炭水化物	55.6g	220.5g	炭水化物	46.0g	210.5g	炭水化物	42.5g	207.0g	炭水化物	47.1g	212.4g
	ナトリウム	2163mg	2783mg	ナトリウム	2175mg	2815mg	ナトリウム	2171mg	2727mg	ナトリウム	2149mg	2769mg	ナトリウム	2142mg	2783mg	
	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)		エネルギー	845kcal	1616kcal	エネルギー	861kcal	1639kcal	エネルギー	837kcal	1608kcal	エネルギー	825kcal	1603kcal	エネルギー	838kcal	1618kcal
		たんぱく質	47.8g	63.6g	たんぱく質	47.7g	63.8g	たんぱく質	47.7g	63.3g	たんぱく質	49.8g	65.8g	たんぱく質	49.0g	65.1g
		脂質	36.7g	39.2g	脂質	38.7g	41.7g	脂質	39.4g	41.9g	脂質	38.8g	41.9g	脂質	39.0g	42.0g
		炭水化物	83.3g	247.8g	炭水化物	83.8g	248.7g	炭水化物	77.9g	242.4g	炭水化物	71.4g	235.9g	炭水化物	74.9g	240.2g
		ナトリウム	2240mg	2860mg	ナトリウム	2251mg	2891mg	ナトリウム	2181mg	2801mg	ナトリウム	2223mg	2843mg	ナトリウム	2218mg	2859mg
	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.2g	

※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(カロリー1440kcal管理食)

		10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23日(金)			
		品名		品名		品名		品名		品名			
朝食	★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 白花豆煮	麦 乳麦 麦	★ごはん120g がんもどきの含め煮 野菜炒め 大豆とごぼうの味噌炒め	麦 卵麦 麦落	★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 菜の花としらすのおひたし	乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g 油揚げの玉子とじ 鶏と蓮根のピリ辛煮 大根の酢漬け	卵麦 麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 豚肉としめじの生姜バター風味 煮生酢	乳麦 卵乳麦 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	155kcal	348kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	166kcal	359kcal
		たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	9.6g	12.9g
		脂質	2.8g	3.3g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.0g	8.5g
昼食	★ごはん120g アジのみりん焼 人参のきんぴら 厚揚げとふきの煮物 ハムの和風サラダ	麦 麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g つくねの照り焼き スナッペンとう 白菜と麩の玉子とじ かいかまと春雨の中華和え	卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 白菜のスープ煮	乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み チンゲン菜とピーマンのソテー コーンと挽肉の炒め物 白菜のおかかポン酢和え	麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 ブロッコリー 竹輪とインゲンの玉子とじ 牛肉とひじきの炒め煮	麦 麦 卵麦 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	238kcal	431kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	243kcal	436kcal
		たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	15.1g	18.4g
		脂質	13.2g	13.7g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	13.5g	14.0g
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				
	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 ピーマンの味噌炒め 肉野菜煮込み きのこのおひたし	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g カレイのおろし和え インゲンの生姜炒め マリネサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g ロールキャベツの白味噌仕立て キヌサヤ れんこんの五目炒め煮 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)	乳麦 麦 麦 卵	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g ハーブチキンソテー ミックスソテー ジャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦 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	251kcal	444kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	218kcal	411kcal
		たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	18.2g	21.5g
夕食	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 ピーマンの味噌炒め 肉野菜煮込み きのこのおひたし	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g カレイのおろし和え インゲンの生姜炒め マリネサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g ロールキャベツの白味噌仕立て キヌサヤ れんこんの五目炒め煮 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)	乳麦 麦 麦 卵	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g ハーブチキンソテー ミックスソテー ジャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦 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	251kcal	444kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	218kcal	411kcal
		たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	18.2g	21.5g
		脂質	13.7g	14.2g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	10.3g	10.8g
合計	★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 白花豆煮	麦 乳麦 麦	★ごはん120g がんもどきの含め煮 野菜炒め 大豆とごぼうの味噌炒め	麦 卵麦 麦落	★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 菜の花としらすのおひたし	乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g 油揚げの玉子とじ 鶏と蓮根のピリ辛煮 大根の酢漬け	卵麦 麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 豚肉としめじの生姜バター風味 煮生酢	乳麦 卵乳麦 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	845kcal	1424kcal	エネルギー	861kcal	1440kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal
		たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	49.8g	59.7g
		脂質	36.7g	38.2g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	38.8g	40.3g

※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の事が出来ます。



週間献立表(たんぱく40g管理食)

10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23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 菜の花と牛肉の煮物 さつま芋のレモン煮 もずくの酢の物		★ごはん150g 目玉焼き ジャガ芋きんぴら 和風サラダ		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 豚肉と白菜のトマト煮込み さっぱりポテトサラダ		★ごはん150g かに玉 天津あん きのこのきんぴら レインボーサラダ		★ごはん150g 牛ごぼうの生姜煮 スパトマト炒め 明太春雨サラダ						
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	269kcal	512kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	293kcal	536kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	322kcal	565kcal
たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	6.3g	10.4g
脂質	11.4g	12.0g	脂質	13.4g	14.0g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	16.9g	17.5g
炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	19.6g	72.4g	炭水化物	37.8g	90.6g	炭水化物	34.5g	87.3g
ナトリウム	484mg	485mg	ナトリウム	480mg	481mg	ナトリウム	480mg	481mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	537mg	538mg
カリウム	490mg	551mg	カリウム	412mg	473mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	262mg	323mg	カリウム	273mg	334mg
リン	121mg	186mg	リン	124mg	189mg	リン	101mg	166mg	リン	143mg	208mg	リン	95mg	160mg
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
★ごはん150g カジキのトマト炒め 揚ナスの煮物 きんぴら		★ごはん150g 鮭の竜田揚げ 甘酢あんかけ れんこんの土佐煮 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 ブロッコリーのカナカマヨネーズ		★ごはん150g 白身魚の唐揚げ アスパラ 牛肉とひじきの炒め煮 コールスローサラダ		★ごはん150g ポークジンジャー れんこんと人参の甘露煮 かにかまサラダ						
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	335kcal	578kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	317kcal	560kcal
たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	12.2g	16.3g
脂質	17.5g	18.1g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	20.7g	21.3g	脂質	14.5g	15.1g
炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	39.5g	92.3g	炭水化物	17.8g	70.6g	炭水化物	33.3g	86.1g
ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	575mg	576mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	771mg	772mg
カリウム	580mg	641mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	531mg	592mg	カリウム	395mg	456mg	カリウム	671mg	732mg
リン	184mg	249mg	リン	194mg	259mg	リン	157mg	222mg	リン	166mg	231mg	リン	184mg	249mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g
◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g						
★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め ふきと人参の甘露煮 かぼちゃのクリームサラダ		★ごはん150g 牛焼肉炒め 大根とひじきの煮物 コーンサラダ		★ごはん150g 鯖の照焼 スナップえんどう かぼちゃのゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん150g 酢豚 白菜と人参の炒め煮 和風マヨネーズ和え		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリー さつま芋のそぼろ煮 揚げナスのめかぶ和え						
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	369kcal	612kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	359kcal	602kcal
たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	11.2g	15.3g
脂質	27.7g	28.3g	脂質	28.0g	28.6g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	13.3g	13.9g	脂質	23.0g	23.6g
炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	43.6g	96.4g	炭水化物	27.2g	80.0g
ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	470mg	471mg
カリウム	500mg	561mg	カリウム	521mg	582mg	カリウム	615mg	676mg	カリウム	787mg	848mg	カリウム	507mg	568mg
リン	121mg	186mg	リン	131mg	196mg	リン	196mg	261mg	リン	182mg	247mg	リン	145mg	210mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g
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	973kcal	1702kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1011kcal	1740kcal	エネルギー	998kcal	1727kcal
たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	29.7g	42.0g
脂質	56.6g	58.4g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	54.4g	56.2g
炭水化物	83.4g	241.8g	炭水化物	81.2g	239.6g	炭水化物	86.1g	244.5g	炭水化物	99.2g	257.6g	炭水化物	95.0g	253.4g
ナトリウム	1933mg	1934mg	ナトリウム	1770mg	1773mg	ナトリウム	1563mg	1566mg	ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	1778mg	1781mg
カリウム	1570mg	1753mg	カリウム	1353mg	1536mg	カリウム	1639mg	1822mg	カリウム	1444mg	1627mg	カリウム	1451mg	1634mg
リン	426mg	621mg	リン	449mg	644mg	リン	454mg	649mg	リン	491mg	686mg	リン	424mg	619mg
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g
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	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1073kcal	1802kcal	エネルギー	1097kcal	1826kcal	エネルギー	1075kcal	1804kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal
たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	30.1g	42.4g
脂質	56.7g	58.5g	脂質	62.9g	64.7g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	54.5g	56.3g
炭水化物	98.9g	257.3g	炭水化物	92.7g	251.1g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	114.7g	273.1g	炭水化物	106.5g	264.9g
ナトリウム	1934mg	1937mg	ナトリウム	1773mg	1776mg	ナトリウム	1564mg	1567mg	ナトリウム	2024mg	2027mg	ナトリウム	1781mg	1784mg
カリウム	1630mg	1813mg	カリウム	1409mg	1592mg	カリウム	1696mg	1879mg	カリウム	1504mg	1687mg	カリウム	1507mg	1690mg
リン	433mg	628mg	リン	455mg	650mg	リン	457mg	652mg	リン	498mg	693mg	リン	430mg	625mg
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g

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19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23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 豚肉と野菜の生姜炒め 一口ナスのオランダ煮 パンパンジーサラダ	小麦 卵 大豆	★ごはん180g 厚焼き玉子 ウインナーときのこの炒め物 青菜のおかかマヨネーズ和え	小麦 卵	★ごはん180g 大豆と鶏肉のマーガリン風味 れんこんサラダ ひじきとベーコンの煮物	小麦 卵	★ごはん180g オムレツ ケチャップ(小袋) 大豆と人参の煮物 キャベツのピーナッツ和え	小麦 卵	★ごはん180g チキンボール煮 青菜と高野豆腐の煮物 玉子スパサラダ	小麦 卵	
	エネルギー	225kcal	515kcal	234kcal	524kcal	219kcal	509kcal	227kcal	517kcal	277kcal	567kcal
	たんぱく質	10.3g	15.2g	10.0g	14.9g	9.8g	14.7g	14.5g	19.4g	12.2g	17.1g
	脂質	13.6g	14.3g	15.2g	15.9g	14.6g	15.3g	10.6g	11.3g	14.5g	15.2g
	炭水化物	15.6g	78.5g	16.1g	79.0g	12.7g	75.6g	19.0g	81.9g	23.5g	86.4g
	ナトリウム	601mg	602mg	636mg	637mg	660mg	661mg	564mg	565mg	826mg	827mg
	カリウム	446mg	518mg	320mg	392mg	491mg	563mg	676mg	748mg	371mg	443mg
	リン	160mg	237mg	161mg	238mg	163mg	240mg	221mg	298mg	163mg	240mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	2.1g	2.1g
	昼食	★ごはん180g ブリのごま醤油焼 ブロッコリー ツナと大豆の炒め煮 和風サラダ	小麦 卵	★ごはん180g 牛焼肉炒め 五目豆腐煮 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	小麦 卵	★ごはん180g 鯖の照焼 人参のきんぴら 里芋のそぼろ煮 五目春雨の酢の物	小麦 卵	★ごはん180g 和風唐揚げ コーンソテー 白菜と豚肉の煮びたし かぼちゃのオリーブサラダ	小麦 卵	★ごはん180g サワラのおろし煮 三色煮豆 もずくの酢の物	小麦 卵
エネルギー		304kcal	594kcal	335kcal	625kcal	277kcal	567kcal	380kcal	670kcal	254kcal	544kcal
たんぱく質		19.5g	24.4g	15.5g	20.4g	12.2g	17.1g	12.4g	17.3g	14.0g	18.9g
脂質		18.2g	18.9g	20.7g	21.4g	14.3g	15.0g	22.7g	23.4g	10.4g	11.1g
炭水化物		15.3g	78.2g	20.9g	83.8g	23.5g	86.4g	31.8g	94.7g	23.8g	86.7g
ナトリウム		724mg	725mg	831mg	832mg	634mg	635mg	804mg	805mg	609mg	610mg
カリウム		680mg	752mg	550mg	622mg	456mg	528mg	423mg	495mg	575mg	647mg
リン		196mg	273mg	182mg	259mg	170mg	247mg	162mg	239mg	182mg	259mg
食塩相当量		1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.5g	1.6g
間食		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g	
夕食	★ごはん180g タンдряチキン アスパラ きんぴられんこん キャベツの白ドレ和え	卵 小麦 卵	★ごはん180g つくねの照り焼き きのこソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 大根なます	小麦 卵	★ごはん180g キーマカレーのルー 高野豆腐の味噌煮 法蓮草とハムのマリネ	小麦 卵	★ごはん180g 赤魚の青じそ焼 チンゲン菜ソテー 厚揚げのそぼろ煮 ゴボウのピリ辛サラダ	小麦 卵	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き キャベツソテー 野菜のソース煮込み ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	小麦 卵	
	エネルギー	228kcal	518kcal	286kcal	576kcal	277kcal	567kcal	239kcal	529kcal	272kcal	562kcal
	たんぱく質	10.9g	15.8g	15.6g	20.5g	18.3g	23.2g	13.5g	18.4g	14.4g	19.3g
	脂質	13.4g	14.1g	11.2g	11.2g	13.5g	14.2g	15.5g	16.2g	16.1g	16.8g
	炭水化物	16.1g	79.0g	32.9g	95.8g	21.3g	84.2g	10.8g	73.7g	18.0g	80.9g
	ナトリウム	411mg	412mg	837mg	838mg	908mg	909mg	775mg	776mg	441mg	442mg
	カリウム	445mg	517mg	551mg	623mg	580mg	652mg	415mg	487mg	525mg	597mg
	リン	164mg	241mg	245mg	322mg	244mg	321mg	166mg	243mg	158mg	235mg
	食塩相当量	1.0g	1.0g	2.1g	2.1g	2.3g	2.3g	2.0g	2.0g	1.1g	1.1g
	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		757kcal	1627kcal	855kcal	1725kcal	773kcal	1643kcal	846kcal	1716kcal	803kcal	1673kcal
たんぱく質		40.7g	55.4g	41.1g	55.8g	40.3g	55.0g	40.4g	55.1g	40.6g	55.3g
脂質		45.2g	47.3g	46.4g	48.5g	42.4g	44.5g	48.8g	50.9g	41.0g	43.1g
炭水化物		47.0g	235.7g	69.9g	258.6g	57.5g	246.2g	61.6g	250.3g	65.3g	254.0g
ナトリウム		1736mg	1739mg	2304mg	2307mg	2202mg	2205mg	2143mg	2146mg	1876mg	1879mg
カリウム		1571mg	1787mg	1421mg	1637mg	1527mg	1743mg	1514mg	1730mg	1471mg	1687mg
リン		520mg	751mg	588mg	819mg	577mg	808mg	549mg	780mg	503mg	734mg
食塩相当量		4.3g	4.3g	5.8g	5.8g	5.6g	5.6g	5.4g	5.4g	4.7g	4.8g
合計(間食込)		エネルギー	885kcal	1755kcal	951kcal	1821kcal	899kcal	1769kcal	974kcal	1844kcal	899kcal
	たんぱく質	41.5g	56.2g	41.9g	56.6g	40.9g	55.6g	41.2g	55.9g	41.4g	56.1g
	脂質	45.4g	47.5g	46.6g	48.7g	42.6g	44.7g	49.0g	51.1g	41.2g	43.3g
	炭水化物	77.9g	266.6g	92.9g	281.6g	88.0g	276.7g	92.5g	281.2g	88.3g	277.0g
	ナトリウム	1742mg	1745mg	2310mg	2313mg	2204mg	2207mg	2149mg	2152mg	1882mg	1885mg
	カリウム	1691mg	1907mg	1534mg	1750mg	1641mg	1857mg	1634mg	1850mg	1584mg	1800mg
	リン	534mg	765mg	600mg	831mg	583mg	814mg	563mg	794mg	515mg	746mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	5.8g	5.8g	5.6g	5.6g	5.4g	5.4g	4.7g	4.8g

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。

※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19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23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			
鶏大豆	麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	スクランブルエッグ	卵乳	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	厚焼玉子	卵麦		
ぜんまい煮	麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦落	ブロックリーとハムのクリーム煮	卵乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦		
菜の花のおひたし	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	キャベツとインゲンのソテー	乳麦	なめこ昆布	麦	キャベツの漬物柚子風味	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	148kcal	414kcal	エネルギー	131kcal	407kcal	エネルギー	178kcal	444kcal	エネルギー	118kcal	389kcal
蛋白質	10.0g	15.8g	蛋白質	6.7g	12.7g	蛋白質	5.9g	11.6g	蛋白質	8.3g	14.0g
脂質	6.0g	6.9g	脂質	6.0g	6.9g	脂質	12.9g	13.8g	脂質	6.1g	7.0g
炭水化物	14.3g	70.6g	炭水化物	12.4g	70.8g	炭水化物	10.0g	66.3g	炭水化物	8.8g	66.1g
ナトリウム	537mg	980mg	ナトリウム	685mg	1129mg	ナトリウム	461mg	904mg	ナトリウム	516mg	958mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.3g	2.4g
★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			
鯖のレモンベッパー焼き		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	アジの昆布醤油焼	麦	ハヤシライスのルー	乳麦	ハーブチキンソテー	卵		
コーンソテー	乳	炒り豆腐	卵乳麦	人参のきんぴら	麦	ベーコンと野菜のソテー	卵乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦		
切干とインゲンの煮物	麦	カラフルサラダ	卵乳麦	一口ナスのオランダ煮	麦	マリネサラダ	卵麦	ミネストローネ	乳麦		
ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	★味噌汁	麦	法蓮草のごま和え	乳麦	★すまし汁	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦		
★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	304kcal	568kcal	エネルギー	296kcal	575kcal	エネルギー	198kcal	464kcal	エネルギー	313kcal	574kcal
蛋白質	12.1g	17.7g	蛋白質	14.8g	20.8g	蛋白質	14.4g	20.1g	蛋白質	8.4g	13.8g
脂質	22.2g	23.1g	脂質	18.2g	19.1g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	17.6g	18.3g
炭水化物	12.9g	68.9g	炭水化物	18.2g	77.3g	炭水化物	13.7g	70.1g	炭水化物	30.4g	86.2g
ナトリウム	1173mg	1616mg	ナトリウム	762mg	1206mg	ナトリウム	963mg	1407mg	ナトリウム	1266mg	1656mg
食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	3.2g	4.2g
★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			
ロールキャベツの白味噌仕立て	乳麦	カレーのスパイス揚	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	ブリのごま焼	麦	メンチカツ	乳麦		
キヌサヤ		アスパラ		豚肉としめじの生姜炒め	麦	人参グラッセ	乳麦	オクラのペペロンチーノ	麦		
肉入りうの花	乳麦	五色煮	麦	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	ごぼう大豆	麦	野菜のおろし煮	麦		
かぼちゃのオリーブサラダ	卵乳麦	大根なます	麦	★味噌汁	麦	白菜と若芽のナムル	麦	南瓜のピーナツ和え	乳麦落		
★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	210kcal	487kcal	エネルギー	283kcal	550kcal	エネルギー	286kcal	554kcal	エネルギー	256kcal	541kcal
蛋白質	7.2g	13.5g	蛋白質	15.9g	21.7g	蛋白質	13.2g	19.1g	蛋白質	17.1g	23.6g
脂質	11.0g	12.0g	脂質	13.0g	13.9g	脂質	16.7g	17.6g	脂質	13.6g	15.3g
炭水化物	21.1g	79.2g	炭水化物	26.0g	82.7g	炭水化物	21.3g	77.9g	炭水化物	16.6g	74.9g
ナトリウム	705mg	1146mg	ナトリウム	972mg	1434mg	ナトリウム	972mg	1417mg	ナトリウム	731mg	1172mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★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	662kcal	1469kcal	エネルギー	710kcal	1532kcal	エネルギー	662kcal	1462kcal	エネルギー	687kcal	1504kcal
蛋白質	29.3g	47.0g	蛋白質	37.4g	55.2g	蛋白質	33.5g	50.8g	蛋白質	33.8g	51.4g
脂質	39.2g	42.0g	脂質	37.2g	39.9g	脂質	37.8g	40.5g	脂質	37.3g	40.6g
炭水化物	48.3g	218.7g	炭水化物	56.6g	230.8g	炭水化物	45.0g	214.3g	炭水化物	55.8g	227.2g
ナトリウム	2415mg	3742mg	ナトリウム	2419mg	3769mg	ナトリウム	2396mg	3728mg	ナトリウム	2513mg	3786mg
食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.4g	9.6g

★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

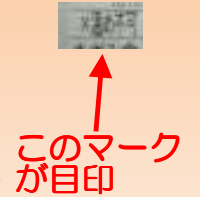


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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19日(月)			10月20日(火)			10月21日(水)			10月22日(木)			10月23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		
鶏大豆	麦		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		スクランブルエッグ	卵乳		大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦		厚焼玉子	卵麦	
ぜんまい煮	麦		さつま揚げの味噌炒め	卵麦落		ブロccoliとハムのクリーム煮	卵乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	
菜の花のおひたし	麦		白菜の辛子柚子和え	麦		キャベツとインゲンのソテー	乳麦		なめこ昆布	麦		キャベツの漬物柚子風味	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	148kcal	307kcal	エネルギー	131kcal	290kcal	エネルギー	178kcal	337kcal	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	115kcal	274kcal
蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	5.4g	9.1g
脂質	6.0g	6.7g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	3.7g	4.4g
炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	10.0g	43.0g	炭水化物	8.6g	41.6g	炭水化物	14.4g	47.4g
ナトリウム	537mg	977mg	ナトリウム	685mg	1125mg	ナトリウム	461mg	901mg	ナトリウム	514mg	954mg	ナトリウム	692mg	1132mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鯖のレモンベツパー焼き			花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		アジの昆布醤油焼	麦		ハヤシライスのルー	乳麦		ハーブチキンソテー	卵	
コーンソテー	乳		炒り豆腐	卵乳麦		人参のきんぴら	麦		ベーコンと野菜のソテー	卵乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦	
切干とインゲンの煮物	麦		カラフルサラダ	卵乳麦		一口ナスのオランダ煮	麦		マリネサラダ	卵麦		ミネストローネ	乳麦	
ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		★味噌汁	麦		法蓮草のごま和え	乳麦		★味噌汁	麦		切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	
★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	304kcal	463kcal	エネルギー	296kcal	455kcal	エネルギー	198kcal	357kcal	エネルギー	313kcal	472kcal	エネルギー	240kcal	399kcal
蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	12.1g	17.6g	蛋白質	12.5g	16.2g
脂質	22.2g	22.9g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	12.5g	13.2g
炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	30.4g	63.4g	炭水化物	19.1g	52.1g
ナトリウム	1173mg	1613mg	ナトリウム	762mg	1202mg	ナトリウム	963mg	1403mg	ナトリウム	1266mg	1706mg	ナトリウム	723mg	1163mg
食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	3.2g	4.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ロールキャベツの白味噌仕立て	乳麦		カレーのスパイス揚げ	麦		大根とつくねの煮物	卵乳麦		ブリのごま焼	麦		メンチカツ	乳麦	
キヌサヤ			アスパラ			豚肉としめじの生姜炒め	麦		人参グラッセ	乳麦		オクラのペペロンチーノ	麦	
肉入りうの花	乳麦		五色煮	麦		春雨とツナのサラダ	卵乳麦		ごぼう大豆	麦		野菜のおろし煮	麦	
かぼちゃのオリーブサラダ	卵乳麦		大根なます	麦		★味噌汁	麦		白菜と若芽のナムル	麦		南瓜のピーナツ和え	乳麦落	
★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	210kcal	369kcal	エネルギー	283kcal	442kcal	エネルギー	286kcal	445kcal	エネルギー	256kcal	415kcal	エネルギー	277kcal	436kcal
蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	15.9g	19.6g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	8.9g	12.6g
脂質	11.0g	11.7g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	14.4g	15.1g
炭水化物	21.1g	54.1g	炭水化物	26.0g	59.0g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	16.6g	49.6g	炭水化物	28.6g	61.6g
ナトリウム	715mg	1155mg	ナトリウム	972mg	1412mg	ナトリウム	972mg	1412mg	ナトリウム	731mg	1171mg	ナトリウム	733mg	1173mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★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	662kcal	1139kcal	エネルギー	710kcal	1187kcal	エネルギー	662kcal	1139kcal	エネルギー	686kcal	1163kcal	エネルギー	632kcal	1109kcal
蛋白質	29.3g	40.4g	蛋白質	37.4g	48.5g	蛋白質	33.5g	44.6g	蛋白質	33.7g	44.8g	蛋白質	26.8g	37.9g
脂質	39.2g	41.3g	脂質	37.2g	39.3g	脂質	37.8g	39.9g	脂質	37.2g	39.3g	脂質	30.6g	32.7g
炭水化物	48.3g	147.3g	炭水化物	56.6g	155.6g	炭水化物	45.0g	144.0g	炭水化物	55.6g	154.6g	炭水化物	62.1g	161.1g
ナトリウム	2425mg	3745mg	ナトリウム	2419mg	3739mg	ナトリウム	2396mg	3716mg	ナトリウム	2511mg	3831mg	ナトリウム	2148mg	3468mg
食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	5.5g	8.9g

★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。
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19日(月)			10月20日(火)			10月21日(水)			10月22日(木)			10月23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	五目豆腐煮	乳麦	★全粥240g	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	★全粥240g	きのこの玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	鶏団子の中華風	卵乳麦	★全粥240g	豚すき	乳麦	
		大根なます	麦		大根と椎茸の煮物	麦		一夜漬	乳麦		ひじきと大豆の煮物	乳麦		若芽とパインの酢の物	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	107kcal	281kcal	エネルギー	70kcal	244kcal	エネルギー	102kcal	276kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	
蛋白質	2.3g	6.1g		蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.3g	8.1g	蛋白質	2.2g	6.0g	
脂質	4.0g	4.7g		脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.1g	3.8g	
炭水化物	12.5g	50.9g		炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.8g	50.2g	炭水化物	13.8g	52.2g	
ナトリウム	523mg	1046mg		ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	515mg	1038mg	ナトリウム	519mg	1042mg	
食塩相当量	1.3g	2.7g		食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.7g	
昼	★全粥240g	クリームコロッケ	卵乳麦	★全粥240g	赤魚の生姜煮	乳麦	★全粥240g	鶏の西京焼き	乳麦	★全粥240g	鮭のおろし煮	麦	★全粥240g	スパイシーチキン	乳麦	
		鶏肉のすき焼き煮	麦		野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦	
		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		マリネサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリネ	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	180kcal	354kcal		エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	160kcal	334kcal	エネルギー	223kcal	397kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	
蛋白質	6.5g	10.3g		蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	
脂質	9.3g	10.0g		脂質	7.5g	8.2g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	11.4g	12.1g	
炭水化物	17.6g	56.0g		炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	18.2g	56.6g	
ナトリウム	765mg	1288mg		ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	778mg	1301mg	
食塩相当量	1.9g	3.3g		食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	
夕	★全粥240g	白身のおろし煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	★全粥240g	和風煮込みハンバーグ	乳麦	★全粥240g	焼肉炒め	乳麦	★全粥240g	白身の照焼き	乳麦	
		昆布煮豆	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根煮	乳麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦	
		青菜のおひたし	乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		サラダスパゲティ	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	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	196kcal	370kcal		エネルギー	144kcal	318kcal	エネルギー	234kcal	408kcal	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	
蛋白質	11.4g	15.2g		蛋白質	5.3g	9.1g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g	
脂質	8.1g	8.8g		脂質	6.9g	7.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	
炭水化物	20.3g	58.7g		炭水化物	14.9g	53.3g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	16.7g	55.1g	
ナトリウム	887mg	1410mg		ナトリウム	671mg	1194mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	803mg	1326mg	
食塩相当量	2.3g	3.6g		食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.4g	
合計	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	471kcal	993kcal		エネルギー	426kcal	948kcal	エネルギー	464kcal	986kcal	エネルギー	500kcal	1022kcal	エネルギー	443kcal	965kcal
	蛋白質	20.2g	31.6g		蛋白質	18.5g	29.9g	蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	17.6g	29.0g	蛋白質	17.0g	28.4g
	脂質	21.4g	23.5g		脂質	18.6g	20.7g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	26.7g	28.8g	脂質	20.2g	22.3g
炭水化物	50.4g	165.6g		炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	45.3g	160.5g	炭水化物	48.0g	163.2g	炭水化物	48.7g	163.9g	
ナトリウム	2175mg	3744mg		ナトリウム	2084mg	3653mg	ナトリウム	2088mg	3657mg	ナトリウム	2217mg	3786mg	ナトリウム	2100mg	3669mg	
食塩相当量	5.5g	9.6g		食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g	

★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

○温め可

×温め不可

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



お皿に盛付けて完成です

電子レンジの参考条件
600W 20~25秒
200W 40~50秒←オススメ

【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