



# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30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 豚肉と厚揚げの煮物 さつま揚げと小松菜の煮びたし パンパンジーサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ)	乳麦 卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とジャガ芋の煮湯 レンコンとフキの煮物 豆腐のかに風あんかけ ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 干草焼き 筑前煮 春菊のおかか和え ★味噌汁(白菜・人参)	卵 麦 卵麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 豚肉と大根の煮物 白菜の辛子柚子和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし ジャガ芋の中華炒め 法蓮草とハムのマリネ ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 乳麦 卵乳麦 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 184kcal	440kcal	エネルギー 168kcal	435kcal	エネルギー 166kcal	423kcal	エネルギー 201kcal	460kcal	エネルギー 154kcal	408kcal
たんぱく質 11.0g	16.2g	たんぱく質 7.7g	13.5g	たんぱく質 11.7g	16.7g	たんぱく質 10.1g	15.3g	たんぱく質 5.5g	10.6g
脂質 8.7g	9.4g	脂質 6.4g	8.0g	脂質 6.1g	6.9g	脂質 12.0g	13.3g	脂質 7.2g	8.0g
炭水化物 14.8g	69.9g	炭水化物 19.3g	74.3g	炭水化物 16.5g	71.5g	炭水化物 12.6g	67.0g	炭水化物 17.4g	71.8g
ナトリウム 628mg	795mg	ナトリウム 486mg	713mg	ナトリウム 732mg	960mg	ナトリウム 832mg	997mg	ナトリウム 556mg	724mg
食塩相当量 1.6g	2.0g	食塩相当量 1.2g	1.8g	食塩相当量 1.9g	2.4g	食塩相当量 2.1g	2.5g	食塩相当量 1.4g	1.8g
★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g アジの野菜あんかけ ブロッコリーの煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉と鶏肉の味噌煮 菜の花のツナ炒め ★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚のムニエル ひじきと挽肉の炒め物 きのこのきんぴら ★味噌汁(小松菜・切干)	卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー インゲンとえのきの炒め物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 麦落
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 232kcal	487kcal	エネルギー 215kcal	482kcal	エネルギー 262kcal	518kcal	エネルギー 238kcal	495kcal	エネルギー 202kcal	468kcal
たんぱく質 15.4g	20.5g	たんぱく質 18.0g	23.9g	たんぱく質 15.8g	21.0g	たんぱく質 17.0g	22.2g	たんぱく質 11.4g	17.3g
脂質 12.7g	13.5g	脂質 9.4g	10.5g	脂質 14.0g	14.7g	脂質 10.3g	11.1g	脂質 11.7g	13.3g
炭水化物 13.4g	68.0g	炭水化物 15.3g	71.2g	炭水化物 18.6g	73.5g	炭水化物 18.8g	73.6g	炭水化物 13.8g	68.7g
ナトリウム 720mg	946mg	ナトリウム 740mg	967mg	ナトリウム 739mg	886mg	ナトリウム 539mg	768mg	ナトリウム 648mg	874mg
食塩相当量 1.8g	2.4g	食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 1.9g	2.3g	食塩相当量 1.4g	2.0g	食塩相当量 1.6g	2.2g
◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g	
★ごはん150g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と若布の煮物 ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) 麩とえのきのさつと煮 ひじきとツナのピリモト炒め込み ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦落 麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ アスパラ 三色煮豆 若芽の酢の物 ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 和風大豆ハンバーグ ケチャップ(小袋) スナックえんどう 大根とツナの炒め物 若竹煮 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鮭のごま焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(巻麩・白菜)	麦 麦 麦落 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 218kcal	480kcal	エネルギー 256kcal	515kcal	エネルギー 233kcal	493kcal	エネルギー 198kcal	460kcal	エネルギー 260kcal	523kcal
たんぱく質 13.8g	19.4g	たんぱく質 14.1g	19.3g	たんぱく質 12.4g	17.8g	たんぱく質 14.9g	20.6g	たんぱく質 23.9g	29.5g
脂質 10.5g	11.4g	脂質 12.6g	13.9g	脂質 7.6g	8.6g	脂質 7.1g	8.0g	脂質 12.6g	13.5g
炭水化物 16.7g	72.2g	炭水化物 21.7g	76.1g	炭水化物 28.9g	83.9g	炭水化物 19.3g	75.0g	炭水化物 10.3g	66.1g
ナトリウム 693mg	919mg	ナトリウム 785mg	970mg	ナトリウム 578mg	832mg	ナトリウム 815mg	1041mg	ナトリウム 769mg	996mg
食塩相当量 1.8g	2.3g	食塩相当量 2.0g	2.5g	食塩相当量 1.5g	2.1g	食塩相当量 2.1g	2.6g	食塩相当量 2.0g	2.5g
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 634kcal	1407kcal	エネルギー 639kcal	1432kcal	エネルギー 661kcal	1434kcal	エネルギー 637kcal	1415kcal	エネルギー 616kcal	1399kcal
たんぱく質 40.2g	56.1g	たんぱく質 39.8g	56.7g	たんぱく質 39.9g	55.5g	たんぱく質 42.0g	58.1g	たんぱく質 40.8g	57.4g
脂質 31.9g	34.3g	脂質 28.4g	32.4g	脂質 27.7g	30.2g	脂質 29.4g	32.4g	脂質 31.5g	34.8g
炭水化物 44.9g	210.1g	炭水化物 56.3g	221.6g	炭水化物 64.0g	228.9g	炭水化物 50.7g	215.6g	炭水化物 41.5g	206.6g
ナトリウム 2041mg	2660mg	ナトリウム 2011mg	2650mg	ナトリウム 2049mg	2678mg	ナトリウム 2186mg	2806mg	ナトリウム 1973mg	2594mg
食塩相当量 5.2g	6.7g	食塩相当量 5.1g	6.8g	食塩相当量 5.3g	6.8g	食塩相当量 5.6g	7.1g	食塩相当量 5.0g	6.5g
合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	
エネルギー 833kcal	1606kcal	エネルギー 840kcal	1633kcal	エネルギー 858kcal	1631kcal	エネルギー 844kcal	1622kcal	エネルギー 814kcal	1597kcal
たんぱく質 48.1g	64.0g	たんぱく質 47.2g	64.1g	たんぱく質 47.6g	63.2g	たんぱく質 48.1g	64.2g	たんぱく質 47.7g	64.3g
脂質 38.9g	41.3g	脂質 35.4g	39.4g	脂質 34.7g	37.2g	脂質 36.5g	39.5g	脂質 38.5g	41.8g
炭水化物 73.1g	238.3g	炭水化物 85.2g	250.5g	炭水化物 91.8g	256.7g	炭水化物 82.6g	247.5g	炭水化物 70.4g	235.5g
ナトリウム 2117mg	2736mg	ナトリウム 2088mg	2727mg	ナトリウム 2125mg	2754mg	ナトリウム 2260mg	2880mg	ナトリウム 2047mg	2668mg
食塩相当量 5.4g	6.9g	食塩相当量 5.3g	7.0g	食塩相当量 5.5g	7.0g	食塩相当量 5.8g	7.3g	食塩相当量 5.2g	6.7g

※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。

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。



# 週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

		10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30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	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★ごはん120g	鶏肉とジャガ芋の煮焼	麦	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	白菜と豚肉の煮びたし	麦		
		さつま揚げと小松菜の煮びたし	卵麦		レンコンとフキの煮物	麦		干草焼き			ジャガ芋の中華炒め	乳麦		
		パンパンジーサラダ	乳麦		豆腐のかに風あんかけ	卵麦		筑前煮			法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		
		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		
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
昼食	★ごはん120g	鶏の酒蒸し煮	麦	★ごはん120g	アジの野菜あんかけ	麦	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	鶏肉のマーマレード煮	麦		
		キャベツソテー	乳麦		ブロッコリーの煮物	麦		揚げ豆腐の南蛮づけ			ブロッコリー	乳麦		
		竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦		大根と鶏肉の味噌煮			インゲンとえのきの炒め物	乳麦		
		ひじきとアサリのさっぱり煮	麦					菜の花のツナ炒め			野菜のピーナッツ和え	麦落		
		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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎バナナ90g				
	◎オレンジ200g			◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g						
	★ごはん120g	ブリのごま醤油焼	麦	★ごはん120g	豚生姜焼き丼(具)	麦落	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	鮭のごま焼	麦		
		金時豆煮	麦		麩とえのきのさっと煮	麦		ささみ大葉フライ			塩枝豆			
		白菜と若布の煮物	麦		ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み	乳麦		アスパラ			ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か		
	ふきと人参の甘露煮	麦					三色煮豆			鶏肉とオクラの中華風	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			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		
夕食	★ごはん120g	和風大豆ハンバーグ	卵乳麦	★ごはん120g	和風大豆ハンバーグ	卵乳麦	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	和風大豆ハンバーグ	卵乳麦		
		ケチャップ(小袋)	麦		ケチャップ(小袋)	麦		ケチャップ(小袋)			ケチャップ(小袋)	麦		
		スナックえんどう	麦		スナックえんどう	麦		スナックえんどう			スナックえんどう	麦		
		大根とツナの炒め物	麦		大根とツナの炒め物	麦		大根とツナの炒め物			大根とツナの炒め物	麦		
		若竹煮	麦		若竹煮	麦		若竹煮			若竹煮	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			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量		
合計	合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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

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



# 週間献立表(たんぱく40g管理食)

	10月26日(月)			10月27日(火)			10月28日(水)			10月29日(木)			10月30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 厚焼玉子 春雨の五目炒め マッシュサラダ	卵麦 卵乳麦 卵麦		★ごはん150g 豆腐ステーキ 蒟と大根の甘露煮 玉子スパサラダ	卵麦 卵麦 卵乳麦		★ごはん150g 若芽とじゃこの炒り卵 麩とえのきのさつと煮 ミックスマカロニサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g ミンチとじゃが芋の揚げ煮 ふきと油揚げの炒め煮 カラフルサラダ	乳麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 キャベツとウィンナーのソテー レモンかぼちゃ	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	
		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	おかず	ご飯セット
	エネルギー	274kcal	517kcal	エネルギー	289kcal	532kcal	エネルギー	293kcal	536kcal	エネルギー	225kcal	468kcal	エネルギー	296kcal	539kcal
	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.8g	10.9g
	脂質	14.7g	15.3g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	10.9g	11.5g	脂質	15.7g	16.3g
	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	20.1g	72.9g	炭水化物	15.5g	68.3g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	31.5g	84.3g
	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	457mg	458mg	ナトリウム	771mg	772mg
	カリウム	228mg	289mg	カリウム	261mg	322mg	カリウム	258mg	319mg	カリウム	608mg	669mg	カリウム	435mg	496mg
	リン	108mg	173mg	リン	67mg	132mg	リン	131mg	196mg	リン	115mg	180mg	リン	100mg	165mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん150g 豚ばら肉炒め ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽のごま酢和え	麦乳麦 麦		★ごはん150g 白身魚のムニエル さつま芋の炒り煮 若芽と春雨のサラダ	卵麦 麦 麦		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚挽き肉と切干大根の煮物 かぼきんサラダ	麦乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン チンゲン菜とピーマンのソテー きんぴられんこん 春雨のサラダ	乳麦 卵乳麦 麦 卵		★ごはん150g 牛肉とピーマンの中華炒め 切干とインゲンの煮物 マセドニアンサラダ	卵麦 麦 卵	
		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	おかず	ご飯セット
	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	341kcal	584kcal
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g
	脂質	24.8g	25.4g	脂質	12.9g	13.5g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	23.2g	23.8g
	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	38.3g	91.1g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	20.9g	73.7g
	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	444mg	445mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	458mg	459mg	ナトリウム	789mg	790mg
	カリウム	653mg	714mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	553mg	614mg	カリウム	447mg	508mg	カリウム	425mg	486mg
	リン	160mg	225mg	リン	215mg	280mg	リン	117mg	182mg	リン	143mg	208mg	リン	117mg	182mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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 サーモンフライ チンゲン菜ソテー 切干大根のカレーきんぴら さつま芋のオレンジ煮	卵麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 蓮根と人参の炒り煮 明太ポテトサラダ	麦乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g ハッシュドポーク さつま芋のコンソメ煮 キャベツの白ドレ和え	乳麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん150g スペイン風オムレツ きのこソテー ナスの油炒め さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦 卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たら子マヨネーズソース アスパラ 里芋の揚げ煮 スパゲティイタリアン	麦乳麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	
		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	おかず	ご飯セット
	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	337kcal	580kcal
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	15.0g	19.1g
	脂質	18.3g	18.9g	脂質	24.5g	25.1g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	15.4g	16.0g
	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	39.5g	92.3g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	33.5g	86.3g
	ナトリウム	369mg	370mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	871mg	872mg	ナトリウム	641mg	642mg
	カリウム	468mg	529mg	カリウム	671mg	732mg	カリウム	623mg	684mg	カリウム	533mg	594mg	カリウム	605mg	666mg
	リン	112mg	177mg	リン	180mg	245mg	リン	139mg	204mg	リン	143mg	208mg	リン	242mg	307mg
	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	1007kcal	1736kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal
	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	30.5g	42.8g
	脂質	57.8g	59.6g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	54.3g	56.1g
	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	92.4g	250.8g	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	83.4g	241.8g	炭水化物	85.9g	244.3g
	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	1743mg	1746mg	ナトリウム	1813mg	1821mg	ナトリウム	1786mg	1789mg	ナトリウム	2201mg	2204mg
	カリウム	1349mg	1532mg	カリウム	1482mg	1665mg	カリウム	1434mg	1617mg	カリウム	1588mg	1771mg	カリウム	1465mg	1648mg
	リン	380mg	575mg	リン	462mg	657mg	リン	387mg	582mg	リン	401mg	596mg	リン	459mg	654mg
	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	合計(間食込)	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1037kcal
たんぱく質		25.8g	38.1g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	30.8g	43.1g
脂質		57.9g	59.7g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	54.4g	56.2g
炭水化物		100.2g	258.6g	炭水化物	107.6g	266.0g	炭水化物	99.1g	257.5g	炭水化物	94.9g	253.3g	炭水化物	101.1g	259.5g
ナトリウム		1668mg	1671mg	ナトリウム	1744mg	1747mg	ナトリウム	1821mg	1824mg	ナトリウム	1789mg	1792mg	ナトリウム	2202mg	2205mg
カリウム		1405mg	1588mg	カリウム	1539mg	1722mg	カリウム	1494mg	1677mg	カリウム	1644mg	1827mg	カリウム	1522mg	1705mg
リン		386mg	581mg	リン	465mg	660mg	リン	394mg	589mg	リン	407mg	602mg	リン	462mg	657mg
食塩相当量		4.2g	4.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.6g	4.6g	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り付けます。

このマーク



- 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26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)							
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン						
朝食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ ジャガ芋の中華炒め	乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ スパゲティイタリアン 野菜の三杯酢	卵 卵乳麦 麦	★ごはん180g 鮭と豚肉のチャンプルー ふきと人参の甘露煮 マカロニサラダ	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g れんこんと鶏団子のトマトあん 白菜の中華そぼろ煮 春雨とツナのサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ミンチとじゃが芋の揚げ煮 ブロッコリーの煮物 鶏肉とオクラの中華風	乳麦 麦						
	エネルギー	195kcal	485kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	250kcal	540kcal	エネルギー	224kcal	514kcal	
	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	6.8g	11.7g	たんぱく質	6.9g	11.8g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	14.9g	19.8g	
	脂質	10.4g	11.1g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	9.7g	10.4g	
	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	20.2g	83.1g	
	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	481mg	482mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	605mg	606mg	
	カリウム	460mg	532mg	カリウム	346mg	418mg	カリウム	272mg	344mg	カリウム	449mg	521mg	カリウム	528mg	600mg	
	リン	122mg	199mg	リン	78mg	155mg	リン	78mg	155mg	リン	129mg	206mg	リン	214mg	291mg	
	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	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
	昼食	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 ナスの焼肉炒め 油揚げと菜の花の煮物	乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 白身魚のムニエル インゲンと豚肉のトマト炒め えびポテトサラダ	卵麦 乳麦 卵乳麦え	★ごはん180g 餃子・焼売セット れんこんと鶏肉のカレー煮 野菜のごま和え	卵乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん 蒸し鶏の炒め物 コーンサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ささみ大葉フライ アスパラ 豚肉とキャベツのごま風味炒め 法蓮草とさつま芋の和風味	麦 卵麦 卵					
エネルギー		309kcal	599kcal	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	356kcal	646kcal	
たんぱく質		15.9g	20.7g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	12.7g	17.6g	
脂質		19.1g	19.8g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	22.0g	22.7g	
炭水化物		18.2g	81.1g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	29.5g	92.4g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	25.6g	88.5g	
ナトリウム		753mg	754mg	ナトリウム	532mg	533mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	689mg	690mg	
カリウム		485mg	557mg	カリウム	651mg	723mg	カリウム	503mg	575mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	361mg	433mg	
リン		198mg	275mg	リン	249mg	326mg	リン	167mg	244mg	リン	211mg	288mg	リン	146mg	223mg	
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	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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 ブリの磯辺焼 ピーマンの味噌炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 スイートおさつ	麦 乳麦	★ごはん180g 豚ソース丼の具 春雨としめじの炒め物 菜の花とツナの辛子おさつ	麦 麦 麦	★ごはん180g ます白靴焼 キヌサヤ 豚肉ときのこのベロンチーノ キャベツとベーコンの和え物	麦 卵乳麦	★ごはん180g 和風大豆ハンバーグ ケチャップ(小袋) スナックえんどう 若芽とじゃこの炒り卵 法蓮草のおひたし	卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g スペイン風オムレツ きのこソテー インゲンとえのきの炒め物 ポテトチキン	卵乳麦 乳麦 乳麦 卵						
	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	252kcal	542kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	216kcal	506kcal	
	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	19.4g	24.3g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	11.9g	16.8g	
	脂質	12.1g	12.2g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	12.6g	13.3g	
	炭水化物	36.6g	99.5g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	7.6g	70.5g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	15.5g	78.4g	
	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	931mg	932mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	812mg	813mg	ナトリウム	777mg	778mg	
	カリウム	723mg	795mg	カリウム	517mg	589mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	673mg	745mg	カリウム	452mg	524mg	
	リン	180mg	257mg	リン	218mg	295mg	リン	259mg	336mg	リン	214mg	291mg	リン	161mg	238mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
夕食	★ごはん180g ブリの磯辺焼 ピーマンの味噌炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 スイートおさつ	麦 乳麦	★ごはん180g 豚ソース丼の具 春雨としめじの炒め物 菜の花とツナの辛子おさつ	麦 麦 麦	★ごはん180g ます白靴焼 キヌサヤ 豚肉ときのこのベロンチーノ キャベツとベーコンの和え物	麦 卵乳麦	★ごはん180g 和風大豆ハンバーグ ケチャップ(小袋) スナックえんどう 若芽とじゃこの炒り卵 法蓮草のおひたし	卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g スペイン風オムレツ きのこソテー インゲンとえのきの炒め物 ポテトチキン	卵乳麦 乳麦 乳麦 卵						
	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	252kcal	542kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	216kcal	506kcal	
	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	19.4g	24.3g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	11.9g	16.8g	
	脂質	12.1g	12.2g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	12.6g	13.3g	
	炭水化物	36.6g	99.5g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	7.6g	70.5g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	15.5g	78.4g	
	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	931mg	932mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	812mg	813mg	ナトリウム	777mg	778mg	
	カリウム	723mg	795mg	カリウム	517mg	589mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	673mg	745mg	カリウム	452mg	524mg	
	リン	180mg	257mg	リン	218mg	295mg	リン	259mg	336mg	リン	214mg	291mg	リン	161mg	238mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
	合計	エネルギー	835kcal	1705kcal	エネルギー	817kcal	1687kcal	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	836kcal	1706kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal
たんぱく質		40.9g	55.6g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	
脂質		41.6g	43.7g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	44.3g	46.4g	
炭水化物		71.9g	260.6g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	53.1g	241.8g	炭水化物	60.9g	249.6g	炭水化物	61.3g	250.0g	
ナトリウム		1942mg	1945mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	1930mg	1933mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	
カリウム		1668mg	1884mg	カリウム	1514mg	1730mg	カリウム	1259mg	1475mg	カリウム	1631mg	1847mg	カリウム	1341mg	1557mg	
リン		500mg	731mg	リン	545mg	776mg	リン	504mg	735mg	リン	554mg	785mg	リン	521mg	752mg	
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)		エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	943kcal	1813kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal
		たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	40.1g	54.8g
	脂質	41.8g	43.9g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	44.5g	46.6g	
	炭水化物	94.9g	283.6g	炭水化物	89.5g	278.2g	炭水化物	84.0g	272.7g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	91.8g	280.5g	
	ナトリウム	1948mg	1951mg	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	
	カリウム	1781mg	1997mg	カリウム	1628mg	1844mg	カリウム	1379mg	1595mg	カリウム	1744mg	1960mg	カリウム	1455mg	1671mg	
	リン	512mg	743mg	リン	551mg	782mg	リン	518mg	749mg	リン	566mg	797mg	リン	527mg	758mg	
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

## 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26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30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						
オムレツ	卵麦	がんとどきの含め煮	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	竹輪とジャガ芋の玉子とじ	卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦					
ホワイトソース	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ひじき煮	麦	切干と小松菜の煮物	麦	金時豆煮	麦					
ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦	一夜漬(大根・人参)	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	人参しりしり	麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦					
インゲンと人参のグラッセ	乳	★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	160kcal	430kcal	エネルギー	119kcal	384kcal	エネルギー	169kcal	441kcal	エネルギー	136kcal	403kcal	エネルギー	206kcal	479kcal
蛋白質	7.5g	13.4g	蛋白質	7.7g	13.4g	蛋白質	7.6g	13.8g	蛋白質	5.6g	11.4g	蛋白質	9.4g	15.6g
脂質	7.6g	8.5g	脂質	5.0g	5.9g	脂質	10.5g	11.5g	脂質	6.4g	7.3g	脂質	8.2g	9.2g
炭水化物	15.4g	72.6g	炭水化物	11.2g	67.5g	炭水化物	11.2g	68.2g	炭水化物	13.5g	70.2g	炭水化物	24.4g	81.7g
ナトリウム	592mg	1033mg	ナトリウム	768mg	1229mg	ナトリウム	564mg	1005mg	ナトリウム	538mg	1000mg	ナトリウム	729mg	1171mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	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						
牛肉とキャベツの炒め物	麦	白身魚の四川風ソース	麦落	豚生姜焼き丼の具	麦落	鯖のみぞれ煮	麦	肉カボチャ	麦					
切干大根のおから煮	麦	キヌサヤ	麦	麩の野菜あんかけ	麦	菜の花	麦	白菜の煮びたし	麦					
オクラのごま和え	乳麦	白菜と油揚げの味噌煮	麦	カブラのピーナッツ味噌和え	乳麦落	春雨の五目炒め	卵乳麦	煮生酢	麦					
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
		★すまし汁	卵乳麦											
			卵麦											
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	271kcal	539kcal	エネルギー	256kcal	527kcal	エネルギー	303kcal	571kcal	エネルギー	297kcal	573kcal	エネルギー	210kcal	479kcal
蛋白質	10.8g	16.6g	蛋白質	15.0g	20.8g	蛋白質	13.8g	19.7g	蛋白質	14.4g	20.8g	蛋白質	7.0g	13.1g
脂質	17.7g	18.6g	脂質	13.2g	14.6g	脂質	15.0g	15.9g	脂質	16.2g	17.9g	脂質	6.4g	7.4g
炭水化物	16.9g	73.5g	炭水化物	19.6g	75.8g	炭水化物	27.9g	84.4g	炭水化物	23.3g	79.5g	炭水化物	30.9g	87.6g
ナトリウム	944mg	1389mg	ナトリウム	829mg	1237mg	ナトリウム	1054mg	1500mg	ナトリウム	974mg	1415mg	ナトリウム	899mg	1369mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.1g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.5g	3.6g	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						
サワラの西京焼		おでん	卵麦	ホッケの幽庵焼	麦	鶏もも竜田揚げ	卵麦	プリのごま醤油焼	麦					
きのこソテー	乳麦	野菜炒め	卵麦	インゲンソテー	乳麦	ミックスソテー	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦					
豆腐の柚子あんかけ	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦					
ハムとプロッコリーのマリネ	卵乳麦	★味噌汁	麦	蒸し野菜の塩こうじ和え	麦	ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦	マカロニサラダ	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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	181kcal	470kcal	エネルギー	237kcal	504kcal	エネルギー	192kcal	475kcal	エネルギー	272kcal	538kcal	エネルギー	316kcal	587kcal
蛋白質	13.6g	20.3g	蛋白質	6.9g	12.7g	蛋白質	13.7g	19.8g	蛋白質	13.9g	19.7g	蛋白質	14.5g	20.2g
脂質	9.2g	10.9g	脂質	13.6g	14.5g	脂質	7.3g	8.2g	脂質	12.4g	13.3g	脂質	18.5g	19.4g
炭水化物	10.7g	69.9g	炭水化物	21.8g	78.5g	炭水化物	14.6g	74.6g	炭水化物	26.6g	82.9g	炭水化物	21.2g	78.5g
ナトリウム	893mg	1335mg	ナトリウム	932mg	1401mg	ナトリウム	710mg	1152mg	ナトリウム	903mg	1346mg	ナトリウム	771mg	1213mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	612kcal	1439kcal	エネルギー	612kcal	1415kcal	エネルギー	664kcal	1487kcal	エネルギー	705kcal	1514kcal	エネルギー	732kcal	1545kcal
蛋白質	31.9g	50.3g	蛋白質	29.6g	46.9g	蛋白質	35.1g	53.3g	蛋白質	33.9g	51.9g	蛋白質	30.9g	48.9g
脂質	34.5g	38.0g	脂質	31.8g	35.0g	脂質	32.8g	35.6g	脂質	35.0g	38.5g	脂質	33.1g	36.0g
炭水化物	43.0g	216.0g	炭水化物	52.6g	221.8g	炭水化物	53.7g	227.2g	炭水化物	63.4g	232.6g	炭水化物	76.5g	247.8g
ナトリウム	2429mg	3757mg	ナトリウム	2529mg	3867mg	ナトリウム	2328mg	3657mg	ナトリウム	2415mg	3761mg	ナトリウム	2399mg	3753mg
食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	6.2g	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26日(月)			10月27日(火)			10月28日(水)			10月29日(木)			10月30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		
オムレツ	卵麦		がんとどきの含め煮	麦		鶏肉のすき焼煮	麦		竹輪とジャガ芋の玉子とじ	卵乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
ホワイトソース	乳麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		ひじき煮	麦		切干と小松菜の煮物	麦		金時豆煮	麦	
ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦		一夜漬(大根・人参)	麦		青菜のマヨネーズ和え	卵麦		人参しりしり	麦		菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦	
インゲンと人参のグラッセ	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	160kcal	319kcal	エネルギー	119kcal	278kcal	エネルギー	169kcal	328kcal	エネルギー	136kcal	295kcal	エネルギー	206kcal	365kcal
蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	9.4g	13.1g
脂質	7.6g	8.3g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	8.2g	8.9g
炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	11.2g	44.2g	炭水化物	11.2g	44.2g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	24.4g	57.4g
ナトリウム	592mg	1032mg	ナトリウム	768mg	1208mg	ナトリウム	564mg	1004mg	ナトリウム	538mg	978mg	ナトリウム	729mg	1169mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
牛肉とキャベツの炒め物	麦		白身魚の四川風ソース	麦落		豚生姜焼き丼の具	麦落		鯖のみぞれ煮	麦		肉カボチャ	麦	
切干大根のおから煮	麦		キヌサヤ	麦		麩の野菜あんかけ	麦		菜の花	麦		白菜の煮びたし	麦	
オクラのごま和え	乳麦		白菜と油揚げの味噌煮	麦		カブラのピーナッツ味噌和え	乳麦落		春雨の五目炒め	卵乳麦		煮生酢	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	271kcal	430kcal	エネルギー	256kcal	415kcal	エネルギー	303kcal	462kcal	エネルギー	297kcal	456kcal	エネルギー	210kcal	369kcal
蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	7.0g	10.7g
脂質	17.7g	18.4g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	6.4g	7.1g
炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	27.9g	60.9g	炭水化物	23.3g	56.3g	炭水化物	30.9g	63.9g
ナトリウム	944mg	1384mg	ナトリウム	829mg	1269mg	ナトリウム	1054mg	1494mg	ナトリウム	974mg	1414mg	ナトリウム	899mg	1339mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
サワラの西京焼			おでん	卵麦		ホッケの幽庵焼	麦		鶏もも竜田揚げ	卵麦		プリのごま醤油焼	麦	
きのこソテー	乳麦		野菜炒め	卵麦		インゲンソテー	乳麦		ミックスソテー	乳麦		チンゲン菜ソテー	乳麦	
豆腐の柚子あんかけ	麦		玉子スパサラダ	卵乳麦		ナスの挽肉炒め	乳麦		れんこんと人参の甘露煮	麦		里芋のかに風あんかけ	卵麦	
ハムとプロッコリーのマリネ	卵乳麦		★味噌汁	麦		蒸し野菜の塩こうじ和え	麦		ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦		マカロニサラダ	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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	181kcal	340kcal	エネルギー	237kcal	396kcal	エネルギー	192kcal	351kcal	エネルギー	272kcal	431kcal	エネルギー	316kcal	475kcal
蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	14.5g	18.2g
脂質	9.2g	9.9g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	18.5g	19.2g
炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	26.6g	59.6g	炭水化物	21.2g	54.2g
ナトリウム	893mg	1333mg	ナトリウム	932mg	1372mg	ナトリウム	710mg	1150mg	ナトリウム	903mg	1343mg	ナトリウム	771mg	1211mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	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
エネルギー	612kcal	1089kcal	エネルギー	612kcal	1089kcal	エネルギー	664kcal	1141kcal	エネルギー	705kcal	1182kcal	エネルギー	732kcal	1209kcal
蛋白質	31.9g	43.0g	蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	33.9g	45.0g	蛋白質	30.9g	42.0g
脂質	34.5g	36.6g	脂質	31.8g	33.9g	脂質	32.8g	34.9g	脂質	35.0g	37.1g	脂質	33.1g	35.2g
炭水化物	43.0g	142.0g	炭水化物	52.6g	151.6g	炭水化物	53.7g	152.7g	炭水化物	63.4g	162.4g	炭水化物	76.5g	175.5g
ナトリウム	2429mg	3749mg	ナトリウム	2529mg	3849mg	ナトリウム	2328mg	3648mg	ナトリウム	2415mg	3735mg	ナトリウム	2399mg	3719mg
食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	6.2g	9.5g

★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)

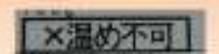
10月26日(月)			10月27日(火)			10月28日(水)			10月29日(木)			10月30日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
大根の千切煮	乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		温泉玉子	卵麦		五色煮豆	卵麦	
若芽の酢味噌和え	乳麦		昆布の佃煮	麦		メンマの中華和え	乳麦か		ふきの煮物	乳麦		大根とひじきの煮物	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★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	90kcal	264kcal	エネルギー	102kcal	276kcal	エネルギー	142kcal	316kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	120kcal	294kcal
蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g
脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.3g	6.0g
炭水化物	14.0g	52.4g	炭水化物	12.7g	51.1g	炭水化物	15.7g	54.1g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g
ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	486mg	1009mg	ナトリウム	738mg	1261mg	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	571mg	1094mg
食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦	
ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		五目豆腐煮	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		大根煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦	
もやしサラダ	卵乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	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	212kcal	386kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	224kcal	398kcal
蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.2g	14.0g
脂質	10.8g	11.5g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	12.1g	12.8g
炭水化物	19.9g	58.3g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g
ナトリウム	962mg	1485mg	ナトリウム	829mg	1352mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	806mg	1329mg	ナトリウム	840mg	1363mg
食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		鶏の照焼	乳麦		白身のおろし煮	乳麦		クリームコロッケ	卵乳麦か	
竹輪の五色きんぴら	乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		金時豆の煮物	乳麦		昆布煮豆	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦	
ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		菜の花の辛子和え	乳麦		若竹煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		鶏肉のすき焼き煮	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	203kcal	377kcal	エネルギー	227kcal	401kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	182kcal	356kcal
蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	12.1g	15.9g	蛋白質	7.2g	11.0g
脂質	11.2g	11.9g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	9.5g	10.2g
炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	22.4g	60.8g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	17.2g	55.6g
ナトリウム	826mg	1349mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	700mg	1223mg	ナトリウム	922mg	1445mg	ナトリウム	701mg	1224mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.7g	食塩相当量	1.8g	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
エネルギー	505kcal	1027kcal	エネルギー	494kcal	1016kcal	エネルギー	480kcal	1002kcal	エネルギー	482kcal	1004kcal	エネルギー	526kcal	1048kcal
蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	22.6g	34.0g	蛋白質	22.6g	34.0g	蛋白質	20.8g	32.2g
脂質	25.1g	27.2g	脂質	24.7g	26.8g	脂質	20.1g	22.2g	脂質	22.3g	24.4g	脂質	26.9g	29.0g
炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	52.3g	167.5g	炭水化物	52.5g	167.7g	炭水化物	47.9g	163.1g	炭水化物	50.9g	166.1g
ナトリウム	2241mg	3810mg	ナトリウム	2185mg	3754mg	ナトリウム	2305mg	3874mg	ナトリウム	2337mg	3906mg	ナトリウム	2112mg	3681mg
食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.9g	10.0g	食塩相当量	5.4g	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。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