



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6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 白身魚のしんじょう 青菜の玉子炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 卵乳麦 麦落	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 和風ポトフ 油揚げと菜の花の煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵麦 卵乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 人参の炒り煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 麦 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 白菜と若布の煮物 ビーフンの中華和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)	乳麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 きんぴられんこん インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(若芽・巻麴)	乳麦落 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	174kcal	429kcal	エネルギー	195kcal	449kcal	エネルギー	163kcal	419kcal	エネルギー	183kcal	445kcal
		たんぱく質	7.9g	12.9g	たんぱく質	10.3g	15.4g	たんぱく質	7.8g	12.8g	たんぱく質	7.5g	13.1g
		脂質	10.8g	11.6g	脂質	8.6g	9.4g	脂質	5.4g	6.2g	脂質	7.8g	8.5g
昼食	★ごはん150g 鮭の磯辺焼 ピーマンソテー れんこんの五目炒め煮 大根とかにかまのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g タンドリーチキン ブロッコリー 四色豆腐 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(小松菜・切干)	卵乳 麦 卵乳麦落	★ごはん150g カレーの白ワイン蒸し スナップえんどう 厚揚げのそぼろ煮 五色煮豆 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪と菜の花の煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(巻麴・白菜)	麦落 麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツの和風煮 鶏肉と小松菜煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・人参)	卵麦 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	209kcal	473kcal	エネルギー	218kcal	475kcal	エネルギー	223kcal	488kcal	エネルギー	191kcal	448kcal
		たんぱく質	18.6g	24.3g	たんぱく質	15.2g	20.4g	たんぱく質	19.3g	25.1g	たんぱく質	15.7g	20.7g
		脂質	7.9g	8.8g	脂質	11.1g	11.9g	脂質	8.2g	9.8g	脂質	11.5g	12.4g
間食	◎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 ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				
	★ごはん150g ホイコーロー 鶏じゃが煮 カリフラワーのピクルス ★すまし汁(若芽・おつゆ)	麦落 麦落 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉とふきの炒め煮 えのきのきんぴら ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g アジの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とごぼうの甘辛煮 レモンかぼちゃ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 照焼チキン ミックスソテー 野菜の味噌煮込み 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 卵乳麦 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	244kcal	500kcal	エネルギー	247kcal	503kcal	エネルギー	282kcal	536kcal	エネルギー	261kcal	515kcal
		たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	17.8g	22.9g	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	18.4g	23.5g
夕食	★ごはん150g ホウチン 鶏じゃが煮 カリフラワーのピクルス ★すまし汁(若芽・おつゆ)	麦落 麦落 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉とふきの炒め煮 えのきのきんぴら ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g アジの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とごぼうの甘辛煮 レモンかぼちゃ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 照焼チキン ミックスソテー 野菜の味噌煮込み 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 卵乳麦 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	244kcal	500kcal	エネルギー	247kcal	503kcal	エネルギー	282kcal	536kcal	エネルギー	261kcal	515kcal
		たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	17.8g	22.9g	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	18.4g	23.5g
		脂質	11.4g	12.1g	脂質	12.8g	13.6g	脂質	17.9g	18.7g	脂質	12.2g	13.0g
合計	★ごはん150g ホウチン 鶏じゃが煮 カリフラワーのピクルス ★すまし汁(若芽・おつゆ)	麦落 麦落 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉とふきの炒め煮 えのきのきんぴら ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g アジの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とごぼうの甘辛煮 レモンかぼちゃ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 照焼チキン ミックスソテー 野菜の味噌煮込み 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 卵乳麦 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	627kcal	1402kcal	エネルギー	660kcal	1427kcal	エネルギー	655kcal	1430kcal	エネルギー	635kcal	1408kcal
		たんぱく質	42.3g	58.2g	たんぱく質	43.3g	58.7g	たんぱく質	40.8g	56.7g	たんぱく質	41.6g	57.3g
		脂質	30.1g	32.5g	脂質	32.5g	34.9g	脂質	31.5g	34.7g	脂質	27.2g	29.7g
合計(間食込)	★ごはん150g ホウチン 鶏じゃが煮 カリフラワーのピクルス ★すまし汁(若芽・おつゆ)	麦落 麦落 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉とふきの炒め煮 えのきのきんぴら ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g アジの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とごぼうの甘辛煮 レモンかぼちゃ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 照焼チキン ミックスソテー 野菜の味噌煮込み 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 卵乳麦 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	826kcal	1601kcal	エネルギー	867kcal	1634kcal	エネルギー	853kcal	1628kcal	エネルギー	832kcal	1605kcal
		たんぱく質	50.2g	66.1g	たんぱく質	49.4g	64.8g	たんぱく質	47.7g	63.6g	たんぱく質	49.3g	65.0g
		脂質	37.1g	39.5g	脂質	39.6g	42.0g	脂質	38.5g	41.7g	脂質	34.2g	36.7g

※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

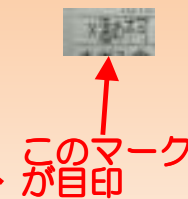


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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の事が出来ます。



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6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120g 白身魚のしんじょう 青菜の玉子炒め キャベツのピーナッツ和え	卵麦 卵乳麦 麦落	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 和風ポトフ 油揚げと菜の花の煮物	卵麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g がんもどきの含め煮 人参の炒り煮 鶏とごぼうの酢味噌和え	麦 麦 麦	★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 白菜と若布の煮物 ビーフンの中華和え	乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 きんぴられんこん インゲンとツナのマスタード和え	乳麦落 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					
エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	151kcal	344kcal	エネルギー	163kcal	356kcal	エネルギー	183kcal	376kcal
たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	7.8g	11.1g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	7.5g	10.8g
脂質	10.8g	11.3g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	9.9g	10.4g
炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	16.5g	58.4g
ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	481mg	482mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g
★ごはん120g 鮭の磯辺焼 ピーマンソテー れんこんの五目炒め煮 大根とかにかまのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 卵乳麦 麦 卵麦 麦	★ごはん120g タンドリーチキン ブロッコリー 四色豆腐 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	卵乳 麦 卵乳麦落	★ごはん120g カレーの白ワイン蒸し スナップえんどう 厚揚げのそぼろ煮 五色煮豆	乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g マー豆豆腐 竹輪と菜の花の煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦落 麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツの和風煮 鶏肉と小松菜煮 切干と人参のハリハリ	卵麦 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	209kcal	402kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	191kcal	384kcal
たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	19.3g	22.6g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	15.7g	19.0g
脂質	7.9g	8.4g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	5.1g	5.6g
炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	20.0g	61.9g
ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	861mg	862mg
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	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g
◎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 ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
★ごはん120g ホイコーロー 鶏じゃが煮 カリフラワーのピクルス	麦落 麦落	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉とふきの炒め煮 えのきのきんぴら	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 牛肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし	麦 卵麦 麦	★ごはん120g アジの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とごぼうの甘辛煮 レモンかぼちゃ	麦 麦 卵麦	★ごはん120g 照焼チキン ミックスソテー 野菜の味噌煮込み 菜の花と錦糸玉子のおひたし	麦 卵麦 麦 卵麦					
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	244kcal	437kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	282kcal	475kcal	エネルギー	266kcal	459kcal	エネルギー	261kcal	454kcal
たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	19.5g	22.8g	たんぱく質	18.4g	21.7g
脂質	11.4g	11.9g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	17.9g	18.4g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	12.2g	12.7g
炭水化物	19.9g	61.8g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	18.3g	60.2g
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	823mg	824mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	660kcal	1239kcal	エネルギー	655kcal	1234kcal	エネルギー	664kcal	1243kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal
たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	43.3g	53.2g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	41.6g	51.5g
脂質	30.1g	31.6g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	27.2g	28.7g
炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	47.6g	173.3g	炭水化物	48.3g	174.0g	炭水化物	52.2g	177.9g	炭水化物	54.8g	180.5g
ナトリウム	2058mg	2061mg	ナトリウム	2191mg	2194mg	ナトリウム	2200mg	2203mg	ナトリウム	2170mg	2170mg	ナトリウム	2165mg	2168mg
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	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計(間食込)	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	867kcal	1446kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
たんぱく質	50.2g	60.1g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	49.3g	59.2g
脂質	37.1g	38.6g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	34.2g	35.7g
炭水化物	75.4g	201.1g	炭水化物	79.5g	205.2g	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	81.1g	206.8g	炭水化物	82.6g	208.3g
ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2265mg	2268mg	ナトリウム	2274mg	2277mg	ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	2241mg	2244mg
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	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g

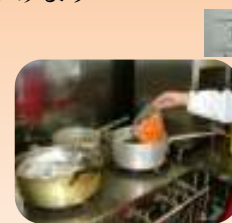
※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考に各家庭で御用意ください。
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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(たんぱく40g管理食)

	11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6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 オムレツ 特製デミグラスソース スイートパン ごぼうのごま酢和え	卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 さつま芋サラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 パスタのクリーム煮 もずくとなめこの三杯酢	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 厚焼玉子 大根と人参のきんぴら 和風マヨネーズ和え	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 ジャガ芋の洋風あんかけ カリフラワーとウィンナーのカレー炒め	麦 乳麦 乳麦	
	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	274kcal	517kcal	エネルギー	514kcal
	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	9.9g
	脂質	11.5g	12.1g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	16.7g
	炭水化物	40.5g	93.3g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	20.7g
	ナトリウム	514mg	515mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	620mg
	カリウム	468mg	529mg	カリウム	518mg	579mg	カリウム	344mg	405mg	カリウム	563mg
	リン	145mg	210mg	リン	97mg	162mg	リン	104mg	169mg	リン	145mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.3g
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.3g
昼食	★ごはん150g 野菜コロッケ ピーマンソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 キャベツのピーナッツ和え	麦 卵乳麦 麦 麦落	★ごはん150g チキンクリームシチュー 春雨としめじの炒め物 インゲンとツナのマスタード和え	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん アスパラ 一口ナスのオランダ煮 ポテトサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のイタリアンソース キヌサヤ ゴロゴロ野菜の塩炒め パスタのサラダ	乳 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g プリの蒲焼 スナッペン豆腐 里芋のかに風あんかけ レインボー春雨	麦 卵麦 卵麦	
	エネルギー	300kcal	543kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	346kcal
	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	10.7g
	脂質	19.4g	20.0g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	20.6g
	炭水化物	24.0g	76.8g	炭水化物	35.0g	87.8g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	27.8g
	ナトリウム	492mg	493mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	531mg
	カリウム	501mg	562mg	カリウム	570mg	631mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	368mg
	リン	102mg	167mg	リン	175mg	240mg	リン	166mg	231mg	リン	103mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g
間食	◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎ハイナッブル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		
	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め れんこんと油揚げの煮物 スパゲッティサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ ごま風味炒め ポテトマサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ インゲンと人参のグラッセ 赤玉南瓜煮 春雨とツナのサラダ	麦 麦 卵	★ごはん150g カルビ丼(具) さつま芋の甘露煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	麦落 麦 麦	★ごはん150g ハムカツ オクラのベベロンチーノ ひき肉と豆腐のうま煮 かぼちゃのクリームサラダ	乳麦 麦 麦落 卵乳	
	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	409kcal
	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	9.8g
	脂質	22.4g	21.0g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	26.6g
	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	40.5g	93.3g	炭水化物	30.5g
	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	502mg	503mg	ナトリウム	731mg
	カリウム	475mg	536mg	カリウム	479mg	540mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	564mg
	リン	191mg	256mg	リン	168mg	233mg	リン	139mg	204mg	リン	174mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	
夕食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め れんこんと油揚げの煮物 スパゲッティサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ ごま風味炒め ポテトマサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ インゲンと人参のグラッセ 赤玉南瓜煮 春雨とツナのサラダ	麦 麦 卵	★ごはん150g カルビ丼(具) さつま芋の甘露煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	麦落 麦 麦	★ごはん150g ハムカツ オクラのベベロンチーノ ひき肉と豆腐のうま煮 かぼちゃのクリームサラダ	乳麦 麦 麦落 卵乳	
	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	991kcal	1720kcal	エネルギー	1013kcal	1742kcal	エネルギー	1026kcal
	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	30.4g
	脂質	53.3g	55.1g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	63.9g
	炭水化物	101.0g	259.4g	炭水化物	88.1g	246.5g	炭水化物	99.5g	257.9g	炭水化物	79.0g
	ナトリウム	1718mg	1721mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	1809mg	1812mg	ナトリウム	1882mg
	カリウム	1444mg	1627mg	カリウム	1567mg	1750mg	カリウム	1386mg	1569mg	カリウム	1495mg
	リン	438mg	633mg	リン	440mg	635mg	リン	409mg	604mg	リン	422mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.9g
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.9g
合計	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め れんこんと油揚げの煮物 スパゲッティサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ ごま風味炒め ポテトマサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ インゲンと人参のグラッセ 赤玉南瓜煮 春雨とツナのサラダ	麦 麦 卵	★ごはん150g カルビ丼(具) さつま芋の甘露煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	麦落 麦 麦	★ごはん150g ハムカツ オクラのベベロンチーノ ひき肉と豆腐のうま煮 かぼちゃのクリームサラダ	乳麦 麦 麦落 卵乳	
	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1061kcal	1790kcal	エネルギー	1089kcal
	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	31.0g
	脂質	53.4g	55.2g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	64.0g
	炭水化物	112.5g	270.9g	炭水化物	103.6g	262.0g	炭水化物	111.0g	269.4g	炭水化物	94.5g
	ナトリウム	1721mg	1724mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	1812mg	1815mg	ナトリウム	1885mg
	カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1627mg	1810mg	カリウム	1442mg	1625mg	カリウム	1555mg
	リン	444mg	639mg	リン	447mg	642mg	リン	415mg	610mg	リン	429mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.9g
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.9g
合計(間食込)	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め れんこんと油揚げの煮物 スパゲッティサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ ごま風味炒め ポテトマサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ インゲンと人参のグラッセ 赤玉南瓜煮 春雨とツナのサラダ	麦 麦 卵	★ごはん150g カルビ丼(具) さつま芋の甘露煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	麦落 麦 麦	★ごはん150g ハムカツ オクラのベベロンチーノ ひき肉と豆腐のうま煮 かぼちゃのクリームサラダ	乳麦 麦 麦落 卵乳	
	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1061kcal	1790kcal	エネルギー	1090kcal
	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	30.8g
	脂質	53.4g	55.2g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	64.0g
	炭水化物	112.5g	270.9g	炭水化物	103.6g	262.0g	炭水化物	111.0g	269.4g	炭水化物	94.5g
	ナトリウム	1721mg	1724mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	1812mg	1815mg	ナトリウム	1885mg
	カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1627mg	1810mg	カリウム	1442mg	1625mg	カリウム	1555mg
	リン	444mg	639mg	リン	447mg	642mg	リン	415mg	610mg	リン	429mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.9g
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.9g

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。

※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)

	11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6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 白身魚のしんじょう 五色煮豆 薩摩芋のケチャップ煮	卵麦 卵麦 乳麦	★ごはん180g チーズオムレツ ウインナーときのこの炒め物 マリーネサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 豚肉としめじの生姜バター風味 野菜のピーナッツ和え	麦 卵乳麦 麦落	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 野菜たっぷりマーボ炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	卵麦 麦か 麦	★ごはん180g 肉豆腐煮 ゴロゴロ野菜の塩炒め 四色なます	麦 卵麦 麦						
	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	193kcal	483kcal	エネルギー	220kcal	510kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	200kcal	490kcal	
	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	7.4g	12.3g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	6.4g	11.3g	たんぱく質	9.7g	14.6g	
	脂質	9.5g	10.2g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	10.1g	10.8g	
	炭水化物	24.5g	87.4g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	18.3g	81.2g	
	ナトリウム	648mg	644mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	744mg	745mg	
	カリウム	528mg	600mg	カリウム	236mg	308mg	カリウム	524mg	596mg	カリウム	452mg	524mg	カリウム	562mg	634mg	
	リン	142mg	219mg	リン	142mg	219mg	リン	156mg	233mg	リン	89mg	166mg	リン	144mg	221mg	
	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
	昼食	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ キヌサヤ 白菜と挽肉の旨煮 ポテトマサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め 青菜と高野豆腐の煮物 大根の甘酢漬け	麦 麦	★ごはん180g 白身魚の竜田揚 ラタトゥイユソース 金時豆煮 ハムの和風サラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のカレー風味焼き スナッブえんどう 豚すき 法蓮草のごまマヨネーズ	麦 麦 卵麦	★ごはん180g ブリのごま醤油焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 インゲンとツナのマスタード和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦					
エネルギー		301kcal	591kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	
たんぱく質		15.0g	19.9g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	18.3g	23.2g	たんぱく質	15.2g	20.1g	
脂質		17.7g	18.4g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	20.2g	20.9g	脂質	20.8g	21.5g	
炭水化物		21.4g	84.3g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	30.5g	93.4g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	9.6g	72.5g	
ナトリウム		662mg	663mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	689mg	690mg	
カリウム		517mg	589mg	カリウム	543mg	615mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	468mg	540mg	
リン		178mg	255mg	リン	171mg	248mg	リン	244mg	321mg	リン	99mg	176mg	リン	131mg	208mg	
食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
	★ごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 青菜の玉子炒め ツナあっさり煮	麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g あぶらかい味噌煮 フロッコリー 肉じゃが煮 春雨フルーツサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 厚揚げのそぼろ煮 菜の花としらすのおひたし	麦 乳麦 麦	★ごはん180g アジの磯辺焼 南瓜オープン焼き 豚肉とふきの炒め煮 レインボー春雨	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g メンチカツ ミックスソテー 大根と鶏肉のマーガリン風味 若芽のごま酢和え	乳麦 乳麦 乳麦 麦						
	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.9g	18.8g	
	脂質	18.8g	10.2g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	18.5g	19.2g	
	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	26.9g	89.8g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	22.3g	85.2g	
	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	873mg	874mg	
	カリウム	526mg	598mg	カリウム	623mg	695mg	カリウム	412mg	484mg	カリウム	583mg	655mg	カリウム	484mg	556mg	
	リン	182mg	259mg	リン	237mg	314mg	リン	159mg	236mg	リン	210mg	287mg	リン	186mg	263mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
夕食	★ごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 青菜の玉子炒め ツナあっさり煮	麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g あぶらかい味噌煮 フロッコリー 肉じゃが煮 春雨フルーツサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 厚揚げのそぼろ煮 菜の花としらすのおひたし	麦 乳麦 麦	★ごはん180g アジの磯辺焼 南瓜オープン焼き 豚肉とふきの炒め煮 レインボー春雨	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g メンチカツ ミックスソテー 大根と鶏肉のマーガリン風味 若芽のごま酢和え	乳麦 乳麦 乳麦 麦						
	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.9g	18.8g	
	脂質	18.8g	10.2g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	18.5g	19.2g	
	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	26.9g	89.8g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	22.3g	85.2g	
	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	873mg	874mg	
	カリウム	526mg	598mg	カリウム	623mg	695mg	カリウム	412mg	484mg	カリウム	583mg	655mg	カリウム	484mg	556mg	
	リン	182mg	259mg	リン	237mg	314mg	リン	159mg	236mg	リン	210mg	287mg	リン	186mg	263mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
	合計	エネルギー	819kcal	1689kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	840kcal	1710kcal	エネルギー	841kcal	1711kcal	エネルギー	801kcal	1671kcal
たんぱく質		39.2g	53.9g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	38.8g	53.5g	
脂質		46.0g	48.1g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	49.0g	51.1g	脂質	49.4g	51.5g	
炭水化物		62.9g	251.6g	炭水化物	58.8g	247.5g	炭水化物	61.1g	249.8g	炭水化物	55.8g	244.5g	炭水化物	50.2g	238.9g	
ナトリウム		2067mg	2070mg	ナトリウム	2225mg	2228mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2276mg	2279mg	ナトリウム	2306mg	2309mg	
カリウム		1571mg	1787mg	カリウム	1402mg	1618mg	カリウム	1502mg	1718mg	カリウム	1489mg	1705mg	カリウム	1614mg	1830mg	
リン		502mg	733mg	リン	550mg	781mg	リン	559mg	790mg	リン	398mg	629mg	リン	461mg	692mg	
食塩相当量		5.2g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	
合計(間食込)		エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal	エネルギー	929kcal	1799kcal
		たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	46.2g	48.3g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	49.2g	51.3g	脂質	49.6g	51.7g	
	炭水化物	85.9g	274.6g	炭水化物	89.7g	278.4g	炭水化物	84.1g	272.8g	炭水化物	86.3g	275.0g	炭水化物	81.1g	269.8g	
	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2278mg	2281mg	ナトリウム	2312mg	2315mg	
	カリウム	1684mg	1900mg	カリウム	1522mg	1738mg	カリウム	1615mg	1831mg	カリウム	1603mg	1819mg	カリウム	1734mg	1950mg	
	リン	514mg	745mg	リン	564mg	795mg	リン	571mg	802mg	リン	404mg	635mg	リン	475mg	706mg	
	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

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)

11月2日(月)			11月3日(火)			11月4日(水)			11月5日(木)			11月6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		
菜の花と牛肉の煮物	麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		ツナの玉子とじ	卵乳麦	
きんぴられんこん	麦		ジャガイモと椎茸の煮物	麦		赤玉南瓜煮	麦		ふきの含め煮	乳麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦	
一夜漬(大根・昆布)	麦		ごぼうのごま酢和え	麦		なめこと若芽のサツと煮	麦		ナスの油炒め	麦		一夜漬(白菜・人参)	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	185kcal	457kcal	エネルギー	116kcal	382kcal	エネルギー	137kcal	404kcal	エネルギー	174kcal	441kcal	エネルギー	140kcal	406kcal
蛋白質	7.3g	13.4g	蛋白質	5.8g	11.5g	蛋白質	5.5g	11.1g	蛋白質	10.1g	16.0g	蛋白質	7.1g	12.8g
脂質	11.3g	12.3g	脂質	2.9g	3.8g	脂質	6.0g	6.9g	脂質	9.2g	10.1g	脂質	8.4g	9.3g
炭水化物	13.2g	70.4g	炭水化物	17.8g	74.1g	炭水化物	15.6g	72.1g	炭水化物	10.4g	66.9g	炭水化物	9.4g	65.5g
ナトリウム	465mg	926mg	ナトリウム	810mg	1280mg	ナトリウム	570mg	1013mg	ナトリウム	469mg	913mg	ナトリウム	615mg	1058mg
食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★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		
赤魚の酒粕焼	麦		ミックスカレーのルー	乳麦		白身魚のみぞれ煮	麦		ロールキャベツトマト煮込み	乳麦		ホッケのごま焼	麦	
人参のきんぴら	麦		菜の花のツナ炒め	卵乳麦		人参のレモン煮	乳麦		ヤングコーン	麦		塩枝豆	麦	
白菜と麩の玉子とじ	卵麦		カリフラワーのピクルス	麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落		野菜のバジルチーズ焼き	乳		法蓮草と油揚げの煮物	麦	
キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		★味噌汁			白菜のおかかポン酢和え	麦		れんこんサラダ	卵麦		キャベツサラダ	卵乳麦	
★味噌汁	麦					★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★すまし汁	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	180kcal	457kcal	エネルギー	254kcal	521kcal	エネルギー	187kcal	472kcal	エネルギー	250kcal	520kcal	エネルギー	218kcal	483kcal
蛋白質	16.0g	22.4g	蛋白質	11.9g	17.7g	蛋白質	14.5g	21.0g	蛋白質	6.6g	12.4g	蛋白質	16.9g	22.3g
脂質	4.8g	6.5g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	7.0g	8.7g	脂質	13.6g	14.5g	脂質	10.5g	11.8g
炭水化物	16.4g	72.8g	炭水化物	24.3g	80.8g	炭水化物	16.2g	74.5g	炭水化物	26.6g	83.8g	炭水化物	14.8g	70.5g
ナトリウム	826mg	1269mg	ナトリウム	984mg	1426mg	ナトリウム	968mg	1409mg	ナトリウム	787mg	1248mg	ナトリウム	825mg	1233mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.1g	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		
チキンピカタ	卵麦		ハムカツ	乳麦		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		サワラの磯辺焼	麦		タンドリーチキン	卵乳	
アスパラ			スパトマト炒め	乳麦		ベーコンポテト	卵乳麦		インゲンソテー	乳麦		オクラのペペロンチーノ	麦	
ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		大豆と椎茸の煮物	麦		和風サラダ	卵麦		肉入りうの花	乳麦		ジャーマンポテト	乳麦	
春菊のおかか和え	卵麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦		★味噌汁	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		人参と春雨のサラダ	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	263kcal	530kcal	エネルギー	315kcal	587kcal	エネルギー	279kcal	551kcal	エネルギー	189kcal	454kcal	エネルギー	300kcal	572kcal
蛋白質	14.9g	20.7g	蛋白質	11.8g	17.8g	蛋白質	11.3g	17.4g	蛋白質	15.2g	20.8g	蛋白質	11.0g	16.9g
脂質	15.5g	16.4g	脂質	15.5g	16.4g	脂質	16.6g	17.6g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	16.9g	17.8g
炭水化物	17.1g	73.8g	炭水化物	32.9g	90.3g	炭水化物	21.1g	78.3g	炭水化物	13.7g	69.8g	炭水化物	25.0g	82.6g
ナトリウム	949mg	1391mg	ナトリウム	631mg	1075mg	ナトリウム	881mg	1342mg	ナトリウム	742mg	1186mg	ナトリウム	633mg	1075mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★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	628kcal	1444kcal	エネルギー	685kcal	1490kcal	エネルギー	603kcal	1427kcal	エネルギー	613kcal	1415kcal	エネルギー	658kcal	1461kcal
蛋白質	38.2g	56.5g	蛋白質	29.5g	47.0g	蛋白質	31.3g	49.5g	蛋白質	31.9g	49.2g	蛋白質	35.0g	52.0g
脂質	31.6g	35.2g	脂質	31.0g	33.7g	脂質	29.6g	33.2g	脂質	31.0g	33.7g	脂質	35.8g	38.9g
炭水化物	46.7g	217.0g	炭水化物	75.0g	245.2g	炭水化物	52.9g	224.9g	炭水化物	50.7g	220.5g	炭水化物	49.2g	218.6g
ナトリウム	2240mg	3586mg	ナトリウム	2425mg	3781mg	ナトリウム	2419mg	3764mg	ナトリウム	1998mg	3347mg	ナトリウム	2073mg	3366mg
食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.3g	8.5g

★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)

11月2日(月)			11月3日(火)			11月4日(水)			11月5日(木)			11月6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		
菜の花と牛肉の煮物	麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		ツナの玉子とじ	卵乳麦	
きんぴられんこん	麦		ジャガイモと椎茸の煮物	麦		赤玉南瓜煮	麦		ふきの含め煮	乳麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦	
一夜漬(大根・昆布)	麦		ごぼうのごま酢和え	麦		なめこと若芽のサツと煮	麦		ナスの油炒め	麦		一夜漬(白菜・人参)	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	185kcal	344kcal	エネルギー	116kcal	275kcal	エネルギー	137kcal	296kcal	エネルギー	174kcal	333kcal	エネルギー	140kcal	299kcal
蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	7.1g	10.8g
脂質	11.3g	12.0g	脂質	2.9g	3.6g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	8.4g	9.1g
炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	17.8g	50.8g	炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	10.4g	43.4g	炭水化物	9.4g	42.4g
ナトリウム	465mg	905mg	ナトリウム	810mg	1250mg	ナトリウム	570mg	1010mg	ナトリウム	469mg	909mg	ナトリウム	615mg	1055mg
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の酒粕焼	麦		ミックスカレーのルー	乳麦		白身魚のみぞれ煮	麦		ロールキャベツマト煮込み	乳麦		ホッケのごま焼	麦	
人参のきんぴら	麦		菜の花のツナ炒め	卵乳麦		人参のレモン煮	乳麦		ヤングコーン			塩枝豆		
白菜と麩の玉子とじ	卵麦		カリフラワーのピクルス			ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か		野菜のバジルチーズ焼き	乳		法蓮草と油揚げの煮物	麦	
キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		★味噌汁	麦		白菜のおかかポン酢和え	麦		れんこんサラダ	卵麦		キャベツサラダ	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	180kcal	339kcal	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	187kcal	346kcal	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	218kcal	377kcal
蛋白質	16.0g	19.7g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	14.5g	18.2g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	16.9g	20.6g
脂質	4.8g	5.5g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	10.5g	11.2g
炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	24.3g	57.3g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	26.6g	59.6g	炭水化物	14.8g	47.8g
ナトリウム	826mg	1266mg	ナトリウム	984mg	1424mg	ナトリウム	968mg	1408mg	ナトリウム	787mg	1227mg	ナトリウム	825mg	1265mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
チキンピカタ	卵麦		ハムカツ	乳麦		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		サワラの磯辺焼	麦		タンドリーチキン	卵乳	
アスパラ			スパトマト炒め	乳麦		ベーコンポテト	卵乳麦か		インゲンソテー	乳麦		オクラのペペロンチーノ	麦	
ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		大豆と椎茸の煮物	麦		和風サラダ	卵麦		肉入りうの花	乳麦		ジャーマンポテト	乳麦	
春菊のおかか和え	卵麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦		★味噌汁	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		人参と春雨のサラダ	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	263kcal	422kcal	エネルギー	315kcal	474kcal	エネルギー	279kcal	438kcal	エネルギー	189kcal	348kcal	エネルギー	300kcal	459kcal
蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	11.0g	14.7g
脂質	15.5g	16.2g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	16.9g	17.6g
炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	32.9g	65.9g	炭水化物	21.1g	54.1g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	25.0g	58.0g
ナトリウム	949mg	1389mg	ナトリウム	631mg	1071mg	ナトリウム	881mg	1321mg	ナトリウム	742mg	1182mg	ナトリウム	633mg	1073mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★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	628kcal	1105kcal	エネルギー	685kcal	1162kcal	エネルギー	603kcal	1080kcal	エネルギー	613kcal	1090kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal
蛋白質	38.2g	49.3g	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	31.9g	43.0g	蛋白質	35.0g	46.1g
脂質	31.6g	33.7g	脂質	31.0g	33.1g	脂質	29.6g	31.7g	脂質	31.0g	33.1g	脂質	35.8g	37.9g
炭水化物	46.7g	145.7g	炭水化物	75.0g	174.0g	炭水化物	52.9g	151.9g	炭水化物	50.7g	149.7g	炭水化物	49.2g	148.2g
ナトリウム	2240mg	3560mg	ナトリウム	2425mg	3745mg	ナトリウム	2419mg	3739mg	ナトリウム	1998mg	3318mg	ナトリウム	2073mg	3393mg
食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.3g	8.6g

★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

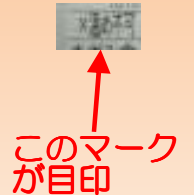


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

	11月2日(月)			11月3日(火)			11月4日(水)			11月5日(木)			11月6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	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	切干大根と小松菜の煮物	麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦	
	ひじき煮	乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦	
	五色煮	乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		大根の千切煮	乳麦		昆布煮豆	乳麦	
	青菜のわさび和え	卵乳麦		大根なます	麦		マリーネサラダ	卵乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身の照焼き	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		とんかつ	卵乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦	
	鶏団子の中華風	卵乳麦か		きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		がんと煮	麦	
	大根と竹輪の酢の物	乳麦		青菜のおひたし	乳麦		野菜の三杯酢	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		菜の花の辛子和え	乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
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	149kcal	323kcal	323kcal	エネルギー	163kcal	337kcal	337kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	384kcal	エネルギー	283kcal	457kcal
	蛋白質	6.6g	10.4g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	9.9g	蛋白質	9.1g	12.9g	12.9g	蛋白質	4.7g	8.5g
	脂質	5.8g	6.5g	6.5g	脂質	7.0g	7.7g	7.7g	脂質	8.4g	9.1g	9.1g	脂質	20.3g	21.0g

★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

○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。

(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

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。

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。**

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