



# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	11月16日(月)		11月17日(火)		11月18日(水)		11月19日(木)		11月20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 豚肉とふきの炒め煮 ひじきと挽肉の炒め物 ビーフンの中華和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐の洋風玉子とじ 切干と挽肉のオイスター炒め もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g チーズオムレツ トマト味のチャンプル きのこのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 カリフラワーの煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵麦 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	182kcal	436kcal	エネルギー	158kcal	424kcal	エネルギー	128kcal	396kcal	エネルギー	164kcal	418kcal
		たんぱく質	11.2g	16.3g	たんぱく質	12.0g	17.9g	たんぱく質	10.7g	15.8g	たんぱく質	11.1g	16.2g
		脂質	6.9g	7.7g	脂質	7.0g	8.6g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	4.5g	6.1g
	炭水化物	18.2g	72.4g	炭水化物	8.9g	63.8g	炭水化物	11.4g	66.5g	炭水化物	14.6g	69.0g	
	ナトリウム	633mg	781mg	ナトリウム	527mg	753mg	ナトリウム	120mg	947mg	ナトリウム	536mg	765mg	
	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.9g	
昼食	★ごはん150g 鯖の照焼 ブロッコリー 竹輪と菜の花の煮物 えのきのおろし和え ★味噌汁(巻麩・白菜)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース ツナと大豆の炒め煮 五目春雨の酢の物 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 キヌサヤ 厚揚げとふきの煮物 豚肉とじゃが芋の昆布煮 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) ゴボウとベーコンのトマト炒め 青菜と高野豆腐の煮物 ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦落 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g アジの野菜あんかけ 和風ポトフ ブロッコリーの玉子とじ ★味噌汁(若芽・なめこ)	麦 乳麦 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	228kcal	491kcal	エネルギー	294kcal	550kcal	エネルギー	203kcal	459kcal	エネルギー	249kcal	511kcal
		たんぱく質	13.3g	18.9g	たんぱく質	17.8g	23.0g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	13.8g	19.4g
		脂質	14.2g	15.1g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	12.0g	12.9g
	炭水化物	12.0g	67.8g	炭水化物	22.8g	77.9g	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	22.5g	78.0g	
	ナトリウム	592mg	819mg	ナトリウム	730mg	897mg	ナトリウム	712mg	941mg	ナトリウム	971mg	1197mg	
	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.5g	3.0g	
間食	◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g				
	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 人参グラッセ 食べるトマトスープ 法蓮草ソテー ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g 白身魚の西京焼 スナップえんどう さつま揚げと小松菜の煮びたし 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(豆腐・白菜)	卵麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ 麩の野菜あんかけ ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 旨みチンゲン菜 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(白菜・ひじき)	乳麦 乳麦 卵麦 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	220kcal	475kcal	エネルギー	200kcal	461kcal	エネルギー	270kcal	529kcal	エネルギー	260kcal	514kcal	
	たんぱく質	16.2g	21.3g	たんぱく質	14.7g	20.1g	たんぱく質	17.3g	22.5g	たんぱく質	15.7g	20.8g	
	脂質	11.8g	12.6g	脂質	8.8g	9.8g	脂質	15.2g	16.5g	脂質	13.9g	14.7g	
	炭水化物	11.1g	65.7g	炭水化物	13.3g	68.4g	炭水化物	15.0g	69.4g	炭水化物	16.8g	71.2g	
	ナトリウム	748mg	974mg	ナトリウム	629mg	857mg	ナトリウム	606mg	791mg	ナトリウム	590mg	758mg	
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	
夕食	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 人参グラッセ 食べるトマトスープ 法蓮草ソテー ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g 白身魚の西京焼 スナップえんどう さつま揚げと小松菜の煮びたし 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(豆腐・白菜)	卵麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ 麩の野菜あんかけ ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 旨みチンゲン菜 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(白菜・ひじき)	乳麦 乳麦 卵麦 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	220kcal	475kcal	エネルギー	200kcal	461kcal	エネルギー	270kcal	529kcal	エネルギー	260kcal	514kcal
		たんぱく質	16.2g	21.3g	たんぱく質	14.7g	20.1g	たんぱく質	17.3g	22.5g	たんぱく質	15.7g	20.8g
		脂質	11.8g	12.6g	脂質	8.8g	9.8g	脂質	15.2g	16.5g	脂質	13.9g	14.7g
	炭水化物	11.1g	65.7g	炭水化物	13.3g	68.4g	炭水化物	15.0g	69.4g	炭水化物	16.8g	71.2g	
	ナトリウム	748mg	974mg	ナトリウム	629mg	857mg	ナトリウム	606mg	791mg	ナトリウム	590mg	758mg	
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	
合計	★ごはん150g 豚肉とふきの炒め煮 ひじきと挽肉の炒め物 ビーフンの中華和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐の洋風玉子とじ 切干と挽肉のオイスター炒め もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g チーズオムレツ トマト味のチャンプル きのこのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 カリフラワーの煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵麦 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	630kcal	1402kcal	エネルギー	652kcal	1435kcal	エネルギー	638kcal	1409kcal	エネルギー	644kcal	1408kcal
		たんぱく質	40.7g	56.5g	たんぱく質	44.5g	61.0g	たんぱく質	41.0g	56.4g	たんぱく質	43.7g	58.9g
		脂質	32.9g	35.4g	脂質	29.9g	33.2g	脂質	31.3g	34.2g	脂質	30.4g	33.7g
	炭水化物	41.3g	205.9g	炭水化物	45.0g	210.1g	炭水化物	45.6g	209.8g	炭水化物	50.7g	215.7g	
	ナトリウム	1973mg	2574mg	ナトリウム	1886mg	2507mg	ナトリウム	2038mg	2679mg	ナトリウム	2097mg	2720mg	
	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	4.8g	6.4g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.4g	6.8g	
合計(間食込)	★ごはん150g 豚肉とふきの炒め煮 ひじきと挽肉の炒め物 ビーフンの中華和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐の洋風玉子とじ 切干と挽肉のオイスター炒め もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g チーズオムレツ トマト味のチャンプル きのこのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 カリフラワーの煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵麦 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	831kcal	1603kcal	エネルギー	849kcal	1632kcal	エネルギー	837kcal	1622kcal	エネルギー	842kcal	1606kcal
		たんぱく質	48.1g	63.9g	たんぱく質	52.2g	68.7g	たんぱく質	48.9g	64.3g	たんぱく質	50.6g	65.8g
		脂質	39.9g	42.4g	脂質	36.9g	40.2g	脂質	38.3g	41.2g	脂質	37.4g	39.8g
	炭水化物	70.2g	234.8g	炭水化物	72.8g	237.9g	炭水化物	73.8g	238.0g	炭水化物	79.6g	244.6g	
	ナトリウム	2050mg	2651mg	ナトリウム	1962mg	2583mg	ナトリウム	2114mg	2755mg	ナトリウム	2174mg	2797mg	
	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.0g	

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※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(カロリー1440kcal管理食)

		11月16日(月)		11月17日(火)		11月18日(水)		11月19日(木)		11月20日(金)						
		品名		品名		品名		品名		品名						
朝食	★ごはん120g 豚肉とふきの炒め煮 ひじきと挽肉の炒め物 ビーフンの中華和え	麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 高野豆腐の洋風玉子とじ 切干と挽肉のオイスター炒め もずくの酢の物	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g チーズオムレツ トマト味のチャンプル きのこのおひたし	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 カリフラワーの煮物 鶏肉とオクラの中華風	乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g 厚焼玉子 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としめじの和え物	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	182kcal	375kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	128kcal	321kcal	エネルギー	164kcal	357kcal
		たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	11.1g	14.4g
		脂質	6.9g	7.4g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	4.5g	5.0g	脂質	7.1g	7.6g
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	8.9g	50.8g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	
	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	536mg	537mg	ナトリウム	548mg	549mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g 鯖の照焼 ブロッコリー 竹輪と菜の花の煮物 えのきのおろし和え	麦 麦 麦	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース ツナと大豆の炒め煮 五日春雨の酢の物	麦 麦 卵麦	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 キヌサヤ 厚揚げとふきの煮物 豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚生姜焼き丼(具) ゴボウとベーコンのトマト炒め 青菜と高野豆腐の煮物	麦落 卵乳麦 麦	★ごはん120g アジの野菜あんかけ 和風ポトフ ブロッコリーの玉子とじ	麦 乳麦 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	228kcal	421kcal	エネルギー	294kcal	487kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	219kcal	412kcal
		たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	15.4g	18.7g
		脂質	14.2g	14.7g	脂質	14.1g	14.6g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	9.3g	9.8g
	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	22.8g	64.7g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	17.6g	59.5g	
	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	971mg	972mg	ナトリウム	705mg	706mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g							
	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 人参グラッセ 食べるトマトスープ 法蓮草ソテー	麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g 白身魚の西京焼 スナッペンどう さつま揚げと小松菜の煮びたし 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物	麦 卵麦 卵麦	★ごはん120g サワラのチリソースかけ 麩の野菜あんかけ ブロッコリーのゴマ和え	麦 麦 乳麦	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 旨みチンゲン菜 高野豆腐の味噌煮	乳麦 乳麦 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	220kcal	413kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	270kcal	463kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	
	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	17.2g	20.5g	
	脂質	11.8g	12.3g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	14.0g	14.5g	
	炭水化物	11.1g	53.0g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	
	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	796mg	797mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
夕食	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 人参グラッセ 食べるトマトスープ 法蓮草ソテー	麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g 白身魚の西京焼 スナッペンどう さつま揚げと小松菜の煮びたし 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物	麦 卵麦 卵麦	★ごはん120g サワラのチリソースかけ 麩の野菜あんかけ ブロッコリーのゴマ和え	麦 麦 乳麦	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 旨みチンゲン菜 高野豆腐の味噌煮	乳麦 乳麦 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	220kcal	413kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	270kcal	463kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	261kcal	454kcal
		たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	17.2g	20.5g
		脂質	11.8g	12.3g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	14.0g	14.5g
	炭水化物	11.1g	53.0g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	
	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	796mg	797mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
合計	★ごはん120g 豚肉とふきの炒め煮 ひじきと挽肉の炒め物 ビーフンの中華和え	麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 高野豆腐の洋風玉子とじ 切干と挽肉のオイスター炒め もずくの酢の物	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g チーズオムレツ トマト味のチャンプル きのこのおひたし	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 カリフラワーの煮物 鶏肉とオクラの中華風	乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g 厚焼玉子 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としめじの和え物	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	630kcal	1209kcal	エネルギー	652kcal	1231kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal
		たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	44.5g	54.4g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	43.7g	53.6g
		脂質	32.9g	34.4g	脂質	29.9g	31.4g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	30.4g	31.9g
	炭水化物	41.3g	167.0g	炭水化物	45.0g	170.7g	炭水化物	45.6g	171.3g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	47.6g	173.3g	
	ナトリウム	1973mg	1976mg	ナトリウム	1886mg	1889mg	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2049mg	2052mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	★ごはん120g 豚肉とふきの炒め煮 ひじきと挽肉の炒め物 ビーフンの中華和え	麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 高野豆腐の洋風玉子とじ 切干と挽肉のオイスター炒め もずくの酢の物	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g チーズオムレツ トマト味のチャンプル きのこのおひたし	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 カリフラワーの煮物 鶏肉とオクラの中華風	乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g 厚焼玉子 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としめじの和え物	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	831kcal	1410kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal
		たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	52.2g	62.1g	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	50.6g	60.5g
		脂質	39.9g	41.4g	脂質	36.9g	38.4g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	37.4g	38.9g
	炭水化物	70.2g	195.9g	炭水化物	72.8g	198.5g	炭水化物	73.8g	199.5g	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	76.5g	202.2g	
	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	1962mg	1965mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	
	食塩相当量	5.2g	5.2g	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	食塩相当量	5.4g	5.4g	

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

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

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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



# 週間献立表(たんぱく40g管理食)

	11月16日(月)		11月17日(火)		11月18日(水)		11月19日(木)		11月20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150g オムレツ ホワイトソース さつま芋のコンソメ煮 マリネサラダ	卵麦 乳麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 きんぴら コーンサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g スクランブルエッグ 蓮根と人参の炒り煮 明太春雨サラダ	卵乳 麦 卵麦	★ごはん150g 豚ロースの味噌炒め ジャガ芋のカレー煮 ハムの和風サラダ	麦落 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉と根菜の煮物 白菜と人参の炒め煮 春雨フルーツサラダ	麦 麦 卵		
		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	261kcal	504kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	239kcal	482kcal
	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	4.6g	8.7g
	脂質	13.6g	14.2g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	14.1g	14.7g
	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	20.8g	73.6g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	22.5g	75.3g
	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	478mg	479mg	ナトリウム	500mg	501mg
	カリウム	435mg	496mg	カリウム	413mg	474mg	カリウム	309mg	370mg	カリウム	595mg	656mg
	リン	136mg	201mg	リン	108mg	173mg	リン	107mg	172mg	リン	132mg	197mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ 甘酢あんかけ ナスの油炒め レインボー春雨	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g メンチカツ 青じそパスタ 野菜のバジルチーズ焼き もずくとなめこの三杯酢	乳麦 麦 乳 卵麦	★ごはん150g アジの野菜あんかけ 一ロナスのオランダ煮 マセドニアンサラダ	麦 麦 卵	★ごはん150g 牛焼肉炒め 豚挽き肉と切干大根の煮物 かにかまサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ インゲンと人参のグラッセ 五色煮 ポテトマサラダ	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	396kcal	639kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	329kcal	572kcal
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g
	脂質	25.9g	26.5g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	17.3g	17.9g
	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	39.4g	92.2g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	31.1g	83.9g
	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	677mg	678mg
	カリウム	413mg	474mg	カリウム	411mg	472mg	カリウム	428mg	489mg	カリウム	485mg	546mg
	リン	149mg	214mg	リン	116mg	181mg	リン	141mg	206mg	リン	137mg	202mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー れんこんと油揚げの煮物 マッシュサラダ	麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 キヌサヤ ぜんまいとコンニャクの炒め煮 青菜と玉子のマヨネーズ和え	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 さつま芋のオレンジ煮 ごぼうのごま酢和え	麦 麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん ポイル野菜 ふきと油揚げの炒め煮 マカロニサラダ	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 酢豚 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかふ和え	麦 麦落 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	366kcal	609kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	420kcal	663kcal
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	11.0g	15.1g
	脂質	21.4g	22.0g	脂質	22.5g	25.1g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	17.2g	17.8g
	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	17.9g	70.7g	炭水化物	37.6g	90.4g	炭水化物	28.6g	81.4g
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	634mg	635mg
	カリウム	463mg	524mg	カリウム	440mg	501mg	カリウム	607mg	668mg	カリウム	462mg	523mg
	リン	184mg	249mg	リン	136mg	201mg	リン	143mg	208mg	リン	173mg	238mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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	1023kcal	1752kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	1004kcal	1733kcal
	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	25.1g	37.4g	たんぱく質	30.4g	42.7g
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	60.9g	62.7g
	炭水化物	88.4g	246.8g	炭水化物	78.1g	236.5g	炭水化物	83.2g	241.6g	炭水化物	77.8g	236.2g
	ナトリウム	1745mg	1748mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	1647mg	1650mg	ナトリウム	1811mg	1814mg
	カリウム	1311mg	1494mg	カリウム	1264mg	1447mg	カリウム	1344mg	1527mg	カリウム	1542mg	1725mg
	リン	469mg	664mg	リン	360mg	555mg	リン	391mg	586mg	リン	442mg	637mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	合計(間食込)	エネルギー	1086kcal	1815kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1067kcal
たんぱく質		31.1g	43.4g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	30.7g	43.0g
脂質		61.0g	62.8g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	61.0g	62.8g
炭水化物		103.6g	262.0g	炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	94.7g	253.1g	炭水化物	93.0g	251.4g
ナトリウム		1746mg	1749mg	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	1650mg	1653mg	ナトリウム	1812mg	1815mg
カリウム		1368mg	1551mg	カリウム	1324mg	1507mg	カリウム	1400mg	1583mg	カリウム	1599mg	1782mg
リン		472mg	667mg	リン	367mg	562mg	リン	397mg	592mg	リン	445mg	640mg
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.2g	4.2g	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)

	11月16日(月)		11月17日(火)		11月18日(水)		11月19日(木)		11月20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		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
	オムレツ	卵麦	高野豆腐と牛肉の煮込み	麦	スクランブルエッグ	卵乳	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	
	ケチャップ(小袋)		ブロッコリーの煮物	麦	鶏肉と野菜のトマト煮込み	乳麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	野菜炒め	卵麦	
	ツナと大豆の炒め煮	麦	野菜の三杯酢	麦	スープキャベツ	乳麦	青菜のわさび和え	卵麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	
	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	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	223kcal	513kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	228kcal
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	6.5g	11.4g	たんぱく質	7.7g
	脂質	12.9g	13.6g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	14.3g
	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	8.8g	71.7g	炭水化物	17.2g
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	431mg	432mg	ナトリウム	585mg	
カリウム	511mg	583mg	カリウム	518mg	590mg	カリウム	269mg	341mg	カリウム	522mg	
リン	200mg	277mg	リン	179mg	256mg	リン	78mg	155mg	リン	119mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
	ホッケの酒粕焼	麦	照焼チキン	麦	カレイのスパイス揚げ	麦	ハニーマスタードチキン	乳麦	アジのカレー焼	麦	
	人参のきんぴら	麦	インゲンと人参のグラッセ	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	マカロニトマト炒め	乳麦	アスパラ	麦	
	豚肉となめこのカレー炒め	麦	かぼちゃの揚げ煮	麦	肉じゃが煮	麦	ひじきと挽肉の炒め物	卵乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	
	レモンかぼちゃ	卵乳麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	若芽としらすのおひたし	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	春雨のサラダ	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	263kcal	553kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	279kcal
	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	19.0g	23.9g	たんぱく質	16.2g
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	11.8g
	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	25.4g	88.3g	炭水化物	29.9g	92.8g	炭水化物	26.2g
ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	854mg	855mg	ナトリウム	807mg	
カリウム	474mg	546mg	カリウム	546mg	618mg	カリウム	722mg	794mg	カリウム	544mg	
リン	174mg	251mg	リン	88mg	165mg	リン	234mg	311mg	リン	188mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	
間食	◎パイナップル(缶)	150g	◎みかん(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g	◎パイナップル(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g	
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
	和風唐揚げ	麦	鯖の味噌煮	麦	豚ソース丼の具	麦	サワラのチリソースかけ	麦	酢豚	麦	
	オクラのべべロンチーノ	麦	キヌサヤ	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	春雨と鶏肉の炒め煮	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	
	さつま揚げと小松菜の煮びたし	卵麦	豚肉とふきの炒め煮	麦	南瓜とツナのサラダ	卵乳麦	ブロッコリーのサラダ	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	
	コールスローサラダ	卵乳麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦			ドレッシング(小袋)	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	310kcal	600kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	299kcal
	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	15.7g
	脂質	18.0g	18.7g	脂質	22.3g	23.0g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	14.9g
炭水化物	25.7g	88.6g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	25.0g	
ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	502mg	
カリウム	428mg	500mg	カリウム	554mg	626mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	467mg	
リン	164mg	241mg	リン	210mg	287mg	リン	204mg	281mg	リン	186mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.3g	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
	和風唐揚げ	麦	鯖の味噌煮	麦	豚ソース丼の具	麦	サワラのチリソースかけ	麦	酢豚	麦	
	オクラのべべロンチーノ	麦	キヌサヤ	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	春雨と鶏肉の炒め煮	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	
	さつま揚げと小松菜の煮びたし	卵麦	豚肉とふきの炒め煮	麦	南瓜とツナのサラダ	卵乳麦	ブロッコリーのサラダ	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	
	コールスローサラダ	卵乳麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦			ドレッシング(小袋)	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	796kcal	1666kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	801kcal	1671kcal	エネルギー	806kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	39.6g
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	41.0g
	炭水化物	60.7g	249.4g	炭水化物	61.8g	250.5g	炭水化物	57.3g	246.0g	炭水化物	68.4g
ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2150mg	2153mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	1894mg	
カリウム	1413mg	1629mg	カリウム	1618mg	1834mg	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1533mg	
リン	538mg	769mg	リン	477mg	708mg	リン	516mg	747mg	リン	493mg	
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	4.9g	
合計	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
	和風唐揚げ	麦	鯖の味噌煮	麦	豚ソース丼の具	麦	サワラのチリソースかけ	麦	酢豚	麦	
	オクラのべべロンチーノ	麦	キヌサヤ	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	春雨と鶏肉の炒め煮	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	
	さつま揚げと小松菜の煮びたし	卵麦	豚肉とふきの炒め煮	麦	南瓜とツナのサラダ	卵乳麦	ブロッコリーのサラダ	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	
	コールスローサラダ	卵乳麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦			ドレッシング(小袋)	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	922kcal	1792kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	929kcal	1799kcal	エネルギー	932kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	43.5g	58.2g	たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	40.2g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	41.2g
	炭水化物	91.2g	279.9g	炭水化物	84.8g	273.5g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	98.9g
ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	1896mg	
カリウム	1527mg	1743mg	カリウム	1731mg	1947mg	カリウム	1688mg	1904mg	カリウム	1647mg	
リン	544mg	775mg	リン	489mg	720mg	リン	530mg	761mg	リン	499mg	
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	4.9g	
合計(間食込)	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
	和風唐揚げ	麦	鯖の味噌煮	麦	豚ソース丼の具	麦	サワラのチリソースかけ	麦	酢豚	麦	
	オクラのべべロンチーノ	麦	キヌサヤ	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	春雨と鶏肉の炒め煮	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	
	さつま揚げと小松菜の煮びたし	卵麦	豚肉とふきの炒め煮	麦	南瓜とツナのサラダ	卵乳麦	ブロッコリーのサラダ	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	
	コールスローサラダ	卵乳麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦			ドレッシング(小袋)	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	922kcal	1792kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	929kcal	1799kcal	エネルギー	932kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	43.5g	58.2g	たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	40.2g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	41.2g
	炭水化物	91.2g	279.9g	炭水化物	84.8g	273.5g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	98.9g
ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	1896mg	
カリウム	1527mg	1743mg	カリウム	1731mg	1947mg	カリウム	1688mg	1904mg	カリウム	1647mg	
リン	544mg	775mg	リン	489mg	720mg	リン	530mg	761mg	リン	499mg	
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	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て完了です。  
注) 味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

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

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。



# 週間献立表 (やわらか普通食)

11月16日(月)			11月17日(火)			11月18日(水)			11月19日(木)			11月20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		
青菜と玉子のマヨネーズ和え	卵乳麦		焼豆腐の含め煮	麦		厚焼玉子	卵麦		がんと白菜の煮物	麦		菜の花と牛肉の煮物	麦	
スパゲティイタリアン	卵乳麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		白花豆煮	麦		かぼちやのゴマ煮	麦		大根とひじきの煮物	麦	
キャベツとインゲンのソテー	乳麦		椎茸昆布	麦		野菜のおひたし	麦		切干と人参のハリハリ	麦		一夜漬(白菜・昆布)	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	
エネルギー	233kcal	503kcal	エネルギー	78kcal	351kcal	エネルギー	172kcal	442kcal	エネルギー	182kcal	456kcal	エネルギー	168kcal	
蛋白質	6.8g	12.6g	蛋白質	6.0g	12.2g	蛋白質	7.6g	13.4g	蛋白質	7.1g	13.0g	蛋白質	7.4g	
脂質	15.7g	16.6g	脂質	1.8g	2.8g	脂質	3.4g	4.3g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	11.1g	
炭水化物	16.6g	73.8g	炭水化物	11.7g	68.9g	炭水化物	27.0g	84.2g	炭水化物	17.3g	75.5g	炭水化物	9.5g	
ナトリウム	743mg	1211mg	ナトリウム	542mg	985mg	ナトリウム	468mg	909mg	ナトリウム	819mg	1260mg	ナトリウム	570mg	
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.4g	2.5g	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	
★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		
ホッケの幽庵焼	麦		えびカツ	麦え		メバルのバジルオリーブ焼			鶏肉のマーレード煮	麦		鯖の味噌煮		
スナッフえんどう			ミックスソテー	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		インゲンソテー	乳麦		人参グラッセ	乳麦	
切干と小松菜の煮物	麦		ナスと麩の炒め煮	乳麦落		白菜とミンチの中華炒め	麦か		洋風肉じゃが煮	乳麦		さつま芋のレモン煮	麦	
蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦		人参と若芽の酢の物	麦		マカロニサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		春菊のおかか和え	卵麦	
★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	
エネルギー	206kcal	472kcal	エネルギー	220kcal	498kcal	エネルギー	235kcal	501kcal	エネルギー	254kcal	520kcal	エネルギー	302kcal	
蛋白質	13.6g	19.3g	蛋白質	10.3g	16.8g	蛋白質	13.7g	19.3g	蛋白質	14.3g	20.0g	蛋白質	13.2g	
脂質	10.1g	11.0g	脂質	9.6g	11.3g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	12.1g	13.0g	脂質	14.3g	
炭水化物	12.6g	69.0g	炭水化物	20.7g	77.5g	炭水化物	17.5g	73.9g	炭水化物	22.4g	78.5g	炭水化物	29.7g	
ナトリウム	698mg	1160mg	ナトリウム	795mg	1237mg	ナトリウム	777mg	1239mg	ナトリウム	839mg	1282mg	ナトリウム	664mg	
食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.7g	
★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		
餃子・焼売セット	卵乳麦		鶏のごまタレ煮	麦		ロールキャベツのクリーム煮	乳麦		アジのみりん焼	麦		おでん	卵麦	
中華うま煮	卵乳麦か		菜の花			キヌサヤ			塩枝豆			きんぴら	麦	
かにかまと春雨の中華和え	卵麦		白菜の煮びたし	麦		豚肉と大根の煮物	麦		炒り豆腐	卵乳麦		キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	
★味噌汁	麦		おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		白菜と若芽のナムル	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	
エネルギー	257kcal	526kcal	エネルギー	294kcal	561kcal	エネルギー	251kcal	529kcal	エネルギー	215kcal	488kcal	エネルギー	184kcal	
蛋白質	7.3g	13.4g	蛋白質	12.5g	18.4g	蛋白質	11.4g	17.4g	蛋白質	19.3g	25.3g	蛋白質	7.5g	
脂質	9.8g	10.8g	脂質	22.1g	23.0g	脂質	15.4g	16.3g	脂質	7.9g	8.9g	脂質	8.2g	
炭水化物	32.8g	89.5g	炭水化物	13.2g	69.7g	炭水化物	15.6g	74.5g	炭水化物	17.4g	74.7g	炭水化物	20.8g	
ナトリウム	935mg	1378mg	ナトリウム	770mg	1234mg	ナトリウム	685mg	1127mg	ナトリウム	878mg	1320mg	ナトリウム	1071mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	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	
エネルギー	696kcal	1501kcal	エネルギー	592kcal	1410kcal	エネルギー	658kcal	1472kcal	エネルギー	651kcal	1464kcal	エネルギー	654kcal	
蛋白質	27.7g	45.3g	蛋白質	28.8g	47.4g	蛋白質	32.7g	50.1g	蛋白質	40.7g	58.3g	蛋白質	28.1g	
脂質	35.6g	38.4g	脂質	33.5g	37.1g	脂質	30.4g	33.1g	脂質	29.3g	32.1g	脂質	33.6g	
炭水化物	62.0g	232.3g	炭水化物	45.6g	216.1g	炭水化物	60.1g	232.6g	炭水化物	57.1g	228.7g	炭水化物	60.0g	
ナトリウム	2376mg	3749mg	ナトリウム	2107mg	3456mg	ナトリウム	1930mg	3275mg	ナトリウム	2536mg	3862mg	ナトリウム	2305mg	
食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	4.9g	8.4g	食塩相当量	6.4g	9.9g	食塩相当量	5.8g	

★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)

11月16日(月)			11月17日(火)			11月18日(水)			11月19日(木)			11月20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		
青菜と玉子のマヨネーズ和え	卵乳麦		焼豆腐の含め煮	麦		厚焼玉子	卵麦		がんと白菜の煮物	麦		菜の花と牛肉の煮物	麦	
スパゲティイタリアン	卵乳麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		白花豆煮	麦		かぼちゃのゴマ煮	麦		大根とひじきの煮物	麦	
キャベツとインゲンのソテー	乳麦		椎茸昆布	麦		野菜のおひたし	麦		切干と人参のハリハリ	麦		一夜漬(白菜・昆布)	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	233kcal	392kcal	エネルギー	78kcal	237kcal	エネルギー	172kcal	331kcal	エネルギー	182kcal	341kcal	エネルギー	168kcal	327kcal
蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	7.4g	11.1g
脂質	15.7g	16.4g	脂質	1.8g	2.5g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	11.1g	11.8g
炭水化物	16.6g	49.6g	炭水化物	11.7g	44.7g	炭水化物	27.0g	60.0g	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	9.5g	42.5g
ナトリウム	743mg	1183mg	ナトリウム	542mg	982mg	ナトリウム	468mg	908mg	ナトリウム	819mg	1259mg	ナトリウム	570mg	1010mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	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
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ホッケの幽庵焼	麦		えびカツ	麦え		メバルのバジルオリーブ焼			鶏肉のマーレード煮	麦		鯖の味噌煮		
スナップえんどう			ミックスソテー	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		インゲンソテー	乳麦		人参グラッセ	乳麦	
切干と小松菜の煮物	麦		ナスと麩の炒め煮	乳麦落		白菜とミンチの中華炒め	麦か		洋風肉じゃが煮	乳麦		さつま芋のレモン煮	麦	
蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦		人参と若芽の酢の物	麦		マカロニサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		春菊のおかか和え	卵麦	
★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	206kcal	365kcal	エネルギー	220kcal	379kcal	エネルギー	235kcal	394kcal	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	302kcal	461kcal
蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	18.0g	25.4g	蛋白質	13.2g	16.9g
脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	14.3g	15.0g
炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	22.4g	55.4g	炭水化物	29.7g	62.7g
ナトリウム	698mg	1138mg	ナトリウム	795mg	1235mg	ナトリウム	777mg	1217mg	ナトリウム	839mg	1279mg	ナトリウム	664mg	1104mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
餃子・焼売セット	卵乳麦		鶏のごまタレ煮	麦		ロールキャベツのクリーム煮	乳麦		アジのみりん焼	麦		おでん	卵麦	
中華うま煮	卵乳麦か		菜の花			キヌサヤ			塩枝豆			きんぴら	麦	
かにかまと春雨の中華和え	卵麦		白菜の煮びたし	麦		豚肉と大根の煮物	麦		炒り豆腐	卵乳麦		キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	
★味噌汁	麦		おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		白菜と若芽のナムル	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
エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	294kcal	453kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	184kcal	343kcal
蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	19.3g	23.0g	蛋白質	7.5g	11.2g
脂質	9.8g	10.5g	脂質	22.1g	22.8g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	8.2g	8.9g
炭水化物	32.8g	65.8g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	20.8g	53.8g
ナトリウム	935mg	1375mg	ナトリウム	770mg	1210mg	ナトリウム	685mg	1125mg	ナトリウム	878mg	1318mg	ナトリウム	1071mg	1511mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.7g	3.8g
★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	696kcal	1173kcal	エネルギー	592kcal	1069kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	651kcal	1128kcal	エネルギー	654kcal	1131kcal
蛋白質	27.7g	38.8g	蛋白質	28.8g	39.9g	蛋白質	32.7g	43.8g	蛋白質	40.7g	51.8g	蛋白質	28.1g	39.2g
脂質	35.6g	37.7g	脂質	33.5g	35.6g	脂質	30.4g	32.5g	脂質	29.3g	31.4g	脂質	33.6g	35.7g
炭水化物	62.0g	161.0g	炭水化物	45.6g	144.6g	炭水化物	60.1g	159.1g	炭水化物	57.1g	156.1g	炭水化物	60.0g	159.0g
ナトリウム	2376mg	3696mg	ナトリウム	2107mg	3427mg	ナトリウム	1930mg	3250mg	ナトリウム	2536mg	3856mg	ナトリウム	2305mg	3625mg
食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	6.4g	9.9g	食塩相当量	5.8g	9.2g

★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)

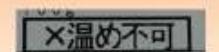
	11月16日(月)			11月17日(火)			11月18日(水)			11月19日(木)			11月20日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	肉団子の甘酢煮	卵乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		温泉玉子	卵麦		金時豆の煮物	乳麦	
	昆布の佃煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		一夜漬	乳麦		若竹煮	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
食	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	138kcal	312kcal	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	99kcal	273kcal
	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g
	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g
	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g
	ナトリウム	560mg	1083mg	ナトリウム	448mg	971mg	ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	603mg	1126mg	ナトリウム	427mg	950mg
	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	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身の味噌煮	乳麦		鶏の照焼	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	
	五色煮豆	卵麦		赤玉南瓜の煮物	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	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		メンマの中華和え	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		
食	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	205kcal	379kcal	エネルギー	163kcal	337kcal	エネルギー	207kcal	381kcal	エネルギー	187kcal	361kcal
	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	9.2g	9.9g
	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	20.1g	58.5g	炭水化物	16.3g	54.7g
	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	983mg	1506mg	ナトリウム	809mg	1332mg
	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	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕	★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		豚肉の生姜焼	乳麦		白身フライタルタル	卵乳麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	
	ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦		ハムとブロックリーのマリネ	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	
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		大豆大根煮	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
食	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	184kcal	358kcal	エネルギー	231kcal	405kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	201kcal	375kcal	エネルギー	187kcal	361kcal
	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.3g	10.1g
	脂質	10.6g	11.3g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.1g	10.8g
	炭水化物	16.0g	54.4g	炭水化物	24.3g	62.7g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	16.3g	54.7g
	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	752mg	1275mg	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	810mg	1333mg
	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	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	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	511kcal	1033kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	435kcal	957kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	473kcal	995kcal
	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	17.7g	29.1g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	19.7g	31.1g
	脂質	24.7g	26.8g	脂質	24.3g	26.4g	脂質	19.1g	21.2g	脂質	28.7g	30.8g	脂質	21.6g	23.7g
	炭水化物	53.1g	168.3g	炭水化物	58.9g	174.1g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	49.1g	164.3g
ナトリウム	2156mg	3725mg	ナトリウム	1846mg	3415mg	ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	2432mg	4001mg	ナトリウム	2046mg	3615mg	
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	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	

★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**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(い) 電子レンジ  
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



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

④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように刺がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】  
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります  
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります