



# 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 卵麦 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	165kcal	421kcal	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	10.5g	16.5g	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	脂質	7.1g	7.9g
	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	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	ナトリウム	548mg	696mg	
	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	食塩相当量	1.4g	1.8g	
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(巻麴・白菜)	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・おつゆ麴)	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(巻麴・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						
		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	エネルギー	219kcal	474kcal
		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	たんぱく質	15.4g	20.5g
		脂質	14.2g	15.1g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	12.0g	12.9g	脂質	9.3g	10.1g
	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	炭水化物	17.6g	72.4g	
	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	ナトリウム	705mg	951mg	
	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	食塩相当量	1.8g	2.4g	
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 スナッペンと豆腐 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 卵麦か 卵麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ 麴の野菜あんかけ 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 乳麦か 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	エネルギー	261kcal	516kcal	
	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	たんぱく質	17.2g	22.2g	
	脂質	11.8g	12.6g	脂質	8.8g	9.8g	脂質	15.2g	16.5g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	14.0g	14.8g	
	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	炭水化物	15.4g	70.0g	
	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	ナトリウム	796mg	1025mg	
	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	食塩相当量	2.0g	2.6g	
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 スナッペンと豆腐 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 卵麦か 卵麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ 麴の野菜あんかけ 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 乳麦か 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	エネルギー	261kcal	516kcal
		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	たんぱく質	17.2g	22.2g
		脂質	11.8g	12.6g	脂質	8.8g	9.8g	脂質	15.2g	16.5g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	14.0g	14.8g
	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	炭水化物	15.4g	70.0g	
	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	ナトリウム	796mg	1025mg	
	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	食塩相当量	2.0g	2.6g	
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 卵麦 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	637kcal	1421kcal	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	40.0g	56.7g	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	脂質	30.4g	32.8g
	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	炭水化物	47.6g	211.4g	
	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	ナトリウム	2049mg	2672mg	
	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	食塩相当量	5.2g	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 卵麦 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	1608kcal	エネルギー	838kcal	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	47.4g	64.1g	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	40.7g	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	炭水化物	76.5g	240.3g	
	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	ナトリウム	2123mg	2746mg	
	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	5.6g	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。

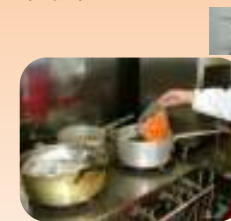
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

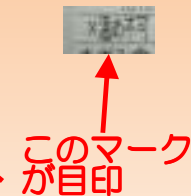


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



- 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、よりきれいに盛り付けが出来ます。



# 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	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 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 トマト味のチャンブル 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 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
★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 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 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
◎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 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 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
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 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)		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 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 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	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 一ノオスのオランダ煮 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	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 ブりの蒲焼 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 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 麦落か 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	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	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
★ごはん180g オムレツ ケチャップ(小袋) ツナと大豆の炒め煮 ブロッコリーのカーニカママヨネーズ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み ブロッコリーの煮物 野菜の三杯酢	麦 麦 麦	★ごはん180g スクランブルエッグ 鶏肉と野菜のトマト煮込み スープキャベツ	卵乳 卵乳 卵乳	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ジャガ芋の中華炒め 青菜のわさび和え	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 野菜炒め えんどう豆の味噌マヨ和え	乳麦 卵麦 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 223kcal	513kcal	エネルギー 191kcal	481kcal	エネルギー 188kcal	478kcal	エネルギー 228kcal	518kcal	エネルギー 241kcal	531kcal
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	12.6g	たんぱく質 10.4g	15.3g
脂質 12.9g	13.6g	脂質 9.3g	10.0g	脂質 14.3g	15.0g	脂質 14.3g	15.0g	脂質 16.1g	16.8g
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	80.1g	炭水化物 14.8g	77.7g
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	586mg	ナトリウム 607mg	608mg
カリウム 511mg	583mg	カリウム 518mg	590mg	カリウム 269mg	341mg	カリウム 522mg	594mg	カリウム 453mg	525mg
リン 200mg	277mg	リン 179mg	256mg	リン 78mg	155mg	リン 119mg	196mg	リン 143mg	220mg
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	1.5g	食塩相当量 1.5g	1.5g
★ごはん180g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら 豚肉となめこのカレー炒め レモンかぼちゃ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 照焼チキン インゲンと人参のグラッセ かぼちゃの揚げ煮 ハムと春雨のサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g カレイのスパイス揚 ピーマンソテー 肉じゃが煮 若芽としらすのおひたし	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g ハニーマスタードチキン マカロニトマト炒め ひじきと挽肉の炒め物 キャベツのピーナッツ和え	乳麦 乳麦 麦落 麦落	★ごはん180g アジのカレー焼 アスパラ ひき肉と豆腐のうま煮 春雨のサラダ	麦 麦 麦落 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
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	569kcal	エネルギー 293kcal	583kcal
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	21.1g	たんぱく質 15.4g	20.3g
脂質 11.7g	12.4g	脂質 14.6g	15.3g	脂質 15.0g	15.7g	脂質 11.8g	12.5g	脂質 17.9g	18.6g
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	89.1g	炭水化物 15.9g	78.8g
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	808mg	ナトリウム 740mg	741mg
カリウム 474mg	546mg	カリウム 546mg	618mg	カリウム 722mg	794mg	カリウム 544mg	616mg	カリウム 426mg	498mg
リン 174mg	251mg	リン 88mg	165mg	リン 234mg	311mg	リン 188mg	265mg	リン 185mg	262mg
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	2.1g	食塩相当量 1.9g	1.9g
◎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 和風唐揚げ オクラのペペロンチーノ さつま揚げと小松菜の煮びたし コールスローサラダ	麦 麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鯖の味噌煮 キヌサヤ 豚肉とふきの炒め煮 マカロニマリーネサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚ソース丼の具 竹の子と人参のおかか煮 南瓜とツナのサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g サワラのチリソースかけ 春雨と鶏肉の炒め煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 麦	★ごはん180g 酢豚 ひじきとベーコンの煮物 鶏肉とオクラの中華風	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 310kcal	600kcal	エネルギー 345kcal	635kcal	エネルギー 286kcal	576kcal	エネルギー 299kcal	589kcal	エネルギー 304kcal	594kcal
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	20.6g	たんぱく質 16.9g	21.8g
脂質 18.0g	18.7g	脂質 22.3g	23.0g	脂質 15.5g	16.2g	脂質 14.9g	15.6g	脂質 9.7g	10.4g
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	87.9g	炭水化物 37.0g	99.9g
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	503mg	ナトリウム 803mg	804mg
カリウム 428mg	554mg	カリウム 626mg	627mg	カリウム 577mg	649mg	カリウム 467mg	539mg	カリウム 705mg	777mg
リン 164mg	241mg	リン 210mg	287mg	リン 204mg	281mg	リン 186mg	263mg	リン 220mg	297mg
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	1.3g	食塩相当量 2.0g	2.0g
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	1676kcal	エネルギー 838kcal	1708kcal
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	54.3g	たんぱく質 42.7g	57.4g
脂質 42.6g	44.7g	脂質 46.2g	48.3g	脂質 44.8g	46.9g	脂質 41.0g	43.1g	脂質 43.7g	45.8g
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	257.1g	炭水化物 67.7g	256.4g
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	1897mg	ナトリウム 2150mg	2153mg
カリウム 1413mg	1629mg	カリウム 1618mg	1834mg	カリウム 1568mg	1784mg	カリウム 1533mg	1749mg	カリウム 1584mg	1800mg
リン 538mg	769mg	リン 477mg	708mg	リン 516mg	747mg	リン 493mg	724mg	リン 548mg	779mg
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	4.9g	食塩相当量 5.4g	5.4g
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 922kcal	1792kcal	エネルギー 935kcal	1805kcal	エネルギー 929kcal	1799kcal	エネルギー 932kcal	1802kcal	エネルギー 966kcal	1836kcal
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	54.9g	たんぱく質 43.5g	58.2g
脂質 42.8g	44.9g	脂質 46.4g	48.5g	脂質 45.0g	47.1g	脂質 41.2g	43.3g	脂質 43.9g	46.0g
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	287.6g	炭水化物 98.6g	287.3g
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	1899mg	ナトリウム 2156mg	2159mg
カリウム 1527mg	1743mg	カリウム 1731mg	1947mg	カリウム 1688mg	1904mg	カリウム 1647mg	1863mg	カリウム 1704mg	1920mg
リン 544mg	775mg	リン 489mg	720mg	リン 530mg	761mg	リン 499mg	730mg	リン 562mg	793mg
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	4.9g	食塩相当量 5.4g	5.4g

## 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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
★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	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	
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	
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	
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	
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	
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	
★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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
★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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	

★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。



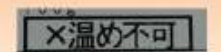
# 週間献立表 (ムース食)

	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 食	★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	
昼 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
夕 食	★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	
合 計	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	189kcal	363kcal	エネルギー	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

## 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

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。  
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。