



# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

10月18日(月)		10月19日(火)		10月20日(水)		10月21日(木)		10月22日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 食べるトマトスープ カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 牛肉とひじきの炒め煮 春菊のなめこ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 レンコンとフキの煮物 ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵乳麦 麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 麦 乳麦落 麦	★ごはん150g 厚揚げのそぼろ煮 蒸し鶏と春雨の炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 麦 卵麦か 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 148kcal	404kcal	エネルギー 175kcal	429kcal	エネルギー 134kcal	393kcal	エネルギー 172kcal	436kcal	エネルギー 143kcal	411kcal
たんぱく質 9.2g	14.4g	たんぱく質 7.8g	12.9g	たんぱく質 7.3g	12.5g	たんぱく質 11.5g	17.1g	たんぱく質 9.3g	15.3g
脂質 6.6g	7.3g	脂質 10.4g	11.2g	脂質 5.6g	6.9g	脂質 7.8g	8.7g	脂質 4.8g	6.4g
炭水化物 14.3g	69.2g	炭水化物 13.4g	67.8g	炭水化物 15.4g	69.6g	炭水化物 14.0g	70.1g	炭水化物 16.1g	71.2g
ナトリウム 599mg	746mg	ナトリウム 568mg	716mg	ナトリウム 596mg	761mg	ナトリウム 733mg	960mg	ナトリウム 599mg	828mg
食塩相当量 1.5g	1.9g	食塩相当量 1.4g	1.8g	食塩相当量 1.5g	1.9g	食塩相当量 1.9g	2.4g	食塩相当量 1.5g	2.1g
★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ソテー ★味噌汁(巻麩・白菜)	麦落 卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み アスパラ 鶏肉と小松菜煮 豆腐のかに風あんかけ ★味噌汁(若芽・巻麩)	卵麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め コーンと挽肉の炒め物 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦落 乳麦 麦 麦	★ごはん150g カジキのアラ煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g ポークジンジャー 旨みチンゲン菜 れんこんサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 乳麦か 卵麦 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 250kcal	513kcal	エネルギー 183kcal	445kcal	エネルギー 247kcal	515kcal	エネルギー 215kcal	474kcal	エネルギー 277kcal	539kcal
たんぱく質 12.5g	18.1g	たんぱく質 15.5g	21.1g	たんぱく質 16.7g	23.5g	たんぱく質 16.7g	21.9g	たんぱく質 13.6g	19.2g
脂質 13.0g	13.9g	脂質 5.9g	6.8g	脂質 12.2g	13.8g	脂質 7.6g	8.9g	脂質 15.4g	16.3g
炭水化物 19.5g	75.3g	炭水化物 16.5g	72.2g	炭水化物 17.4g	72.7g	炭水化物 19.8g	74.2g	炭水化物 19.9g	75.4g
ナトリウム 856mg	1083mg	ナトリウム 766mg	1012mg	ナトリウム 797mg	1024mg	ナトリウム 745mg	910mg	ナトリウム 831mg	1057mg
食塩相当量 2.2g	2.8g	食塩相当量 1.9g	2.6g	食塩相当量 2.0g	2.6g	食塩相当量 1.9g	2.3g	食塩相当量 2.1g	2.7g
◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	
★ごはん150g 白身魚みりん焼 塩枝豆 豚肉とごぼうの甘辛煮 レモンかぼちゃ ★味噌汁(若芽・しめじ)	麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン ミックスソテー 和風ポトフ 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・人参)	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ブリの西京焼 人参のきんぴら ツナあっさり煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) キャベツソテー 白菜と麩の玉子とじ 三色煮豆 ★味噌汁(豆腐・しめじ)	乳麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(白菜・人参)	麦 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 248kcal	503kcal	エネルギー 273kcal	530kcal	エネルギー 235kcal	502kcal	エネルギー 268kcal	528kcal	エネルギー 216kcal	473kcal
たんぱく質 19.1g	24.3g	たんぱく質 19.5g	24.5g	たんぱく質 16.5g	22.4g	たんぱく質 14.3g	19.8g	たんぱく質 17.7g	22.7g
脂質 10.4g	11.0g	脂質 13.5g	14.3g	脂質 11.0g	12.1g	脂質 11.0g	12.0g	脂質 9.6g	10.4g
炭水化物 18.3g	73.1g	炭水化物 17.6g	72.6g	炭水化物 15.7g	71.6g	炭水化物 25.7g	80.7g	炭水化物 12.6g	67.6g
ナトリウム 557mg	803mg	ナトリウム 739mg	967mg	ナトリウム 629mg	856mg	ナトリウム 685mg	912mg	ナトリウム 731mg	959mg
食塩相当量 1.4g	2.0g	食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 1.6g	2.2g	食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.9g	2.4g
エネルギー 646kcal	1420kcal	エネルギー 631kcal	1404kcal	エネルギー 616kcal	1410kcal	エネルギー 655kcal	1438kcal	エネルギー 636kcal	1423kcal
たんぱく質 40.8g	56.8g	たんぱく質 42.8g	58.5g	たんぱく質 41.4g	58.4g	たんぱく質 42.5g	58.8g	たんぱく質 40.6g	57.2g
脂質 30.0g	32.4g	脂質 29.8g	32.3g	脂質 28.8g	32.8g	脂質 26.4g	29.6g	脂質 29.8g	33.1g
炭水化物 52.1g	217.6g	炭水化物 47.5g	212.6g	炭水化物 48.5g	213.9g	炭水化物 59.5g	225.0g	炭水化物 48.6g	214.2g
ナトリウム 2012mg	2632mg	ナトリウム 2073mg	2695mg	ナトリウム 2022mg	2641mg	ナトリウム 2163mg	2782mg	ナトリウム 2161mg	2844mg
食塩相当量 5.1g	6.7g	食塩相当量 5.2g	6.9g	食塩相当量 5.2g	6.7g	食塩相当量 5.5g	7.0g	食塩相当量 5.5g	7.2g
エネルギー 847kcal	1621kcal	エネルギー 828kcal	1601kcal	エネルギー 815kcal	1609kcal	エネルギー 862kcal	1645kcal	エネルギー 835kcal	1622kcal
たんぱく質 48.2g	64.2g	たんぱく質 50.5g	66.2g	たんぱく質 49.3g	66.3g	たんぱく質 48.6g	64.9g	たんぱく質 48.5g	65.1g
脂質 37.0g	39.4g	脂質 36.8g	39.3g	脂質 35.8g	39.8g	脂質 33.5g	36.7g	脂質 36.8g	40.1g
炭水化物 81.0g	246.5g	炭水化物 75.3g	240.4g	炭水化物 76.7g	242.1g	炭水化物 91.4g	256.9g	炭水化物 76.8g	242.4g
ナトリウム 2089mg	2709mg	ナトリウム 2149mg	2771mg	ナトリウム 2098mg	2717mg	ナトリウム 2237mg	2856mg	ナトリウム 2237mg	2920mg
食塩相当量 5.3g	6.9g	食塩相当量 5.4g	7.1g	食塩相当量 5.3g	6.9g	食塩相当量 5.7g	7.2g	食塩相当量 5.7g	7.4g

※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

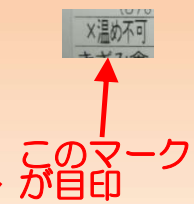


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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

### ワンポイントアドバイス

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



# 週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

10月18日(月)		10月19日(火)		10月20日(水)		10月21日(木)		10月22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 大根と鶏肉のマーガリン風味 食べるトマトスープ カリフラワーの甘酢漬け	乳麦 乳麦	★ごはん120g 厚焼玉子 牛肉とひじきの炒め煮 春菊のなめこ和え	卵麦 麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 レンコンとフキの煮物 ブロッコリーのゴマ和え	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 厚揚げのそぼろ煮 蒸し鶏と春雨の炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	乳麦 麦 卵麦 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 148kcal	341kcal	エネルギー 175kcal	368kcal	エネルギー 134kcal	327kcal	エネルギー 172kcal	365kcal	エネルギー 143kcal	336kcal
たんぱく質 9.2g	12.5g	たんぱく質 7.8g	11.1g	たんぱく質 7.3g	10.6g	たんぱく質 11.5g	14.8g	たんぱく質 9.3g	12.6g
脂質 6.6g	7.1g	脂質 10.4g	10.9g	脂質 5.6g	6.1g	脂質 7.8g	8.3g	脂質 4.8g	5.3g
炭水化物 14.3g	56.2g	炭水化物 13.4g	55.3g	炭水化物 15.4g	57.3g	炭水化物 14.0g	55.9g	炭水化物 16.1g	58.0g
ナトリウム 599mg	600mg	ナトリウム 568mg	569mg	ナトリウム 596mg	597mg	ナトリウム 733mg	734mg	ナトリウム 599mg	600mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.5g	1.5g
★ごはん120g マーボ豆腐 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ソテー	麦落 卵麦 乳麦	★ごはん120g ロールキャベツの味噌煮込み アスパラ 鶏肉と小松菜煮 豆腐のかに風あんかけ	卵麦 麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め コーンと挽肉の炒め物 菜の花ときのこの和え物	麦落 乳麦 麦	★ごはん120g カジキのアラ煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 法蓮草のおひたし	麦 麦 麦	★ごはん120g ポークジンジャー 旨みチンゲン菜 れんこんサラダ	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 250kcal	443kcal	エネルギー 183kcal	376kcal	エネルギー 247kcal	440kcal	エネルギー 215kcal	408kcal	エネルギー 277kcal	470kcal
たんぱく質 12.5g	15.8g	たんぱく質 15.5g	18.8g	たんぱく質 17.6g	20.9g	たんぱく質 16.7g	20.0g	たんぱく質 13.6g	16.9g
脂質 13.0g	13.5g	脂質 5.9g	6.4g	脂質 12.2g	12.7g	脂質 7.6g	8.1g	脂質 15.4g	15.9g
炭水化物 19.5g	61.4g	炭水化物 16.5g	58.4g	炭水化物 17.4g	59.3g	炭水化物 19.8g	61.7g	炭水化物 19.9g	61.8g
ナトリウム 856mg	857mg	ナトリウム 766mg	767mg	ナトリウム 797mg	798mg	ナトリウム 745mg	746mg	ナトリウム 831mg	832mg
食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.9g	2.0g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.1g	2.1g
◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	
★ごはん120g 白身魚みりん焼 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 和風ポトフ 菜の花としらすのおひたし	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴら ツナあっさり煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦 麦 麦	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) キャベツソテー 白菜と麩の玉子とじ 三色煮豆	乳麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 ベーコンのごま酢和え	麦 麦 卵乳麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 248kcal	441kcal	エネルギー 273kcal	466kcal	エネルギー 235kcal	428kcal	エネルギー 268kcal	461kcal	エネルギー 216kcal	409kcal
たんぱく質 19.1g	22.4g	たんぱく質 19.5g	22.8g	たんぱく質 16.5g	19.8g	たんぱく質 14.3g	17.6g	たんぱく質 17.7g	21.0g
脂質 10.4g	10.9g	脂質 13.5g	14.0g	脂質 11.0g	11.5g	脂質 11.5g	11.5g	脂質 9.6g	10.1g
炭水化物 18.3g	60.2g	炭水化物 17.6g	59.5g	炭水化物 15.7g	57.6g	炭水化物 25.7g	67.6g	炭水化物 12.6g	54.5g
ナトリウム 557mg	558mg	ナトリウム 739mg	740mg	ナトリウム 629mg	630mg	ナトリウム 685mg	686mg	ナトリウム 731mg	732mg
食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.9g	1.9g
エネルギー 646kcal	1225kcal	エネルギー 631kcal	1210kcal	エネルギー 616kcal	1195kcal	エネルギー 655kcal	1234kcal	エネルギー 636kcal	1215kcal
たんぱく質 40.8g	50.7g	たんぱく質 42.8g	52.7g	たんぱく質 41.4g	51.3g	たんぱく質 42.5g	52.4g	たんぱく質 40.6g	50.5g
脂質 30.0g	31.5g	脂質 29.8g	31.3g	脂質 28.8g	30.3g	脂質 26.4g	27.9g	脂質 29.8g	31.3g
炭水化物 52.1g	177.8g	炭水化物 47.5g	173.2g	炭水化物 48.5g	174.2g	炭水化物 59.5g	185.2g	炭水化物 48.6g	174.3g
ナトリウム 2012mg	2015mg	ナトリウム 2073mg	2076mg	ナトリウム 2022mg	2025mg	ナトリウム 2163mg	2166mg	ナトリウム 2161mg	2164mg
食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.2g	5.3g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.5g	5.5g
エネルギー 847kcal	1426kcal	エネルギー 828kcal	1407kcal	エネルギー 815kcal	1394kcal	エネルギー 862kcal	1441kcal	エネルギー 835kcal	1414kcal
たんぱく質 48.2g	58.1g	たんぱく質 50.5g	60.4g	たんぱく質 49.3g	59.2g	たんぱく質 48.6g	58.5g	たんぱく質 48.5g	58.4g
脂質 37.0g	38.5g	脂質 36.8g	38.3g	脂質 35.8g	37.3g	脂質 33.5g	35.0g	脂質 36.8g	38.3g
炭水化物 81.0g	206.7g	炭水化物 75.3g	201.0g	炭水化物 76.7g	202.4g	炭水化物 91.4g	217.1g	炭水化物 76.8g	202.5g
ナトリウム 2089mg	2092mg	ナトリウム 2149mg	2152mg	ナトリウム 2098mg	2101mg	ナトリウム 2237mg	2240mg	ナトリウム 2237mg	2240mg
食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.4g	5.5g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.7g	5.7g	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★印のものは各家庭で御用意ください。

## 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る事が出来ます。





# 週間献立表(たんぱく40g管理食)

	10月18日(月)		10月19日(火)		10月20日(水)		10月21日(木)		10月22日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 厚焼玉子 白菜と厚揚げののろみ煮 和風マヨネーズ和え	卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉と野菜のクリーム煮込み ひじきとベーコンの煮物 パスタのサラダ	乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ 春雨としめじの炒め物 揚げナスのめかぶ和え	卵麦 麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め ふきと人参の甘露煮 かにかまサラダ	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 一ロナスのオランダ煮 インゲンのごま和え	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	261kcal	504kcal	エネルギー	294kcal	537kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	241kcal	484kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	6.3g	10.4g
	脂質	15.5g	16.1g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	16.2g	16.8g
	炭水化物	25.0g	22.7g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	19.9g	72.7g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	19.3g	72.1g
	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	510mg	511mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	300mg	301mg
	カリウム	405mg	466mg	カリウム	303mg	364mg	カリウム	244mg	305mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	368mg	429mg
	リン	131mg	196mg	リン	106mg	171mg	リン	64mg	129mg	リン	95mg	160mg	リン	113mg	178mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	0.8g	0.8g
昼食	★ごはん150g 煮込みタンダーチキン キヌサヤ きのこのきんぴら 玉子スパサラダ	乳 麦 卵麦	★ごはん150g キャベツメンチ ミックスソテー 揚げ子と玉ねぎの煮物 大根なます	卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参グラッセ ジャーマンポテト たたきごぼう	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g チキンクリームシチュー ウインナーときのこの炒め物 オクラのボン酢ジュレ	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ブリの塩焼 キャベツソテー スイートおさつ れんこんサラダ	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	371kcal	614kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	363kcal	606kcal
	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	13.1g	17.2g
	脂質	20.9g	21.5g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	22.0g	22.6g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	17.6g	18.2g
	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	37.1g	89.9g
	ナトリウム	490mg	491mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	408mg	409mg
	カリウム	314mg	375mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	604mg	665mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	691mg	752mg
	リン	154mg	219mg	リン	138mg	203mg	リン	192mg	257mg	リン	174mg	239mg	リン	144mg	209mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.0g	1.0g
間食	◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g カルビ丼の具 さつま芋の甘露煮 切干大根煮	麦 落麦 麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ チンゲン菜ソテー 麩の野菜あんかけ さつぱりポテトサラダ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g 焼肉塩炒め 小倉金時 野菜のごま和え	麦 乳麦	★ごはん150g カレーの韓国風炒め ピーマンソテー かぼちゃのゴマ煮 レインボーサラダ	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトサラダ	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	365kcal	608kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	373kcal	616kcal
	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	11.8g	15.9g
	脂質	16.8g	17.4g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	19.9g	19.9g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	24.3g	24.9g
	炭水化物	41.7g	94.5g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	34.7g	87.5g	炭水化物	25.1g	77.9g
	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	422mg	423mg	ナトリウム	681mg	682mg
	カリウム	609mg	670mg	カリウム	718mg	779mg	カリウム	605mg	666mg	カリウム	676mg	737mg	カリウム	537mg	598mg
	リン	169mg	234mg	リン	179mg	244mg	リン	179mg	244mg	リン	171mg	236mg	リン	161mg	226mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	997kcal	1789kcal	エネルギー	1076kcal	1805kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	31.2g	43.5g
	脂質	53.2g	55.0g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	58.1g	59.9g
	炭水化物	97.9g	256.3g	炭水化物	82.7g	241.1g	炭水化物	78.7g	237.1g	炭水化物	83.7g	242.1g	炭水化物	81.5g	239.9g
	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	1672mg	1675mg	ナトリウム	1718mg	1718mg	ナトリウム	1849mg	1852mg	ナトリウム	1389mg	1392mg
	カリウム	1328mg	1511mg	カリウム	1512mg	1695mg	カリウム	1453mg	1636mg	カリウム	1751mg	1934mg	カリウム	1596mg	1779mg
	リン	454mg	649mg	リン	423mg	618mg	リン	435mg	630mg	リン	440mg	635mg	リン	418mg	613mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	3.5g	3.5g
	合計(間食込)	エネルギー	1060kcal	1789kcal	エネルギー	1076kcal	1805kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1025kcal
たんぱく質		31.1g	43.4g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	31.6g	43.9g
脂質		53.3g	55.1g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	58.2g	60.0g
炭水化物		113.1g	271.5g	炭水化物	98.2g	256.6g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	99.2g	257.6g	炭水化物	93.0g	251.4g
ナトリウム		1906mg	1909mg	ナトリウム	1675mg	1678mg	ナトリウム	1718mg	1721mg	ナトリウム	1849mg	1852mg	ナトリウム	1392mg	1395mg
カリウム		1385mg	1568mg	カリウム	1572mg	1755mg	カリウム	1509mg	1692mg	カリウム	1811mg	1994mg	カリウム	1652mg	1835mg
リン		457mg	652mg	リン	430mg	625mg	リン	441mg	636mg	リン	447mg	642mg	リン	424mg	619mg
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	3.5g	3.5g

## お食事の作り方

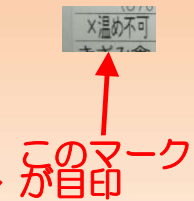


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



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

### ワンポイントアドバイス

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

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

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



# 週間献立表(たんぱく60g管理食)

	10月18日(月)		10月19日(火)		10月20日(水)		10月21日(木)		10月22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 肉団子と白菜のとりも煮 牛肉とひじきの炒め煮 法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 肉豆腐煮 ぜんまいとミンチの煮物 インゲンとツナのマスタード和え	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 ひき肉と里芋の味噌煮 大根の甘酢漬け	麦 乳麦	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 レンコンとフキの煮物 白菜の中華そぼろ煮	乳麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 油揚げと菜の花の煮物 ミックスマカロニサラダ	麦 麦 卵乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	195kcal	485kcal	エネルギー	261kcal	551kcal	エネルギー	160kcal	450kcal	エネルギー	235kcal	525kcal
	たんぱく質	6.7g	11.6g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	9.7g	14.6g
昼食	★ごはん180g 鶏肉のカレー風味焼き スナッぱえんどう きんぴられんこん キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ブりの西京焼 人参グラッセ 麩の玉子とじ 菜の花ときのこの酢味噌和え	乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 野菜のソース煮込み キャベツの白ドレ和え	麦落 卵麦 卵麦	★ごはん180g 太刀魚の青じそ焼 キャベツソテー 豚肉と厚揚げの煮物 ポテトサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉の香草焼 アスパラ さつま芋のコンソメ煮 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)	乳麦 乳麦 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	294kcal	584kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	303kcal	593kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	15.9g	20.8g
間食	◎ハイナッフル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g						
	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 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 スパソテー 鶏肉の青じそ南蛮 白菜のおかかポン酢和え	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g カレーの甘酢野菜あんかけ 竹輪のごま炒め 法蓮草とハムのマリネ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ポークジンジャー カリフラワーの煮物 玉子スパサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g サワらのごま焼 ふきのきんぴら ナスの挽肉炒め 中華サラダ	麦 麦 乳麦 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	276kcal	566kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	270kcal	560kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	314kcal	604kcal
夕食	★ごはん180g 肉団子と白菜のとりも煮 牛肉とひじきの炒め煮 法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 肉豆腐煮 ぜんまいとミンチの煮物 インゲンとツナのマスタード和え	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 ひき肉と里芋の味噌煮 大根の甘酢漬け	麦 乳麦	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 レンコンとフキの煮物 白菜の中華そぼろ煮	乳麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 油揚げと菜の花の煮物 ミックスマカロニサラダ	麦 麦 卵乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	270kcal	560kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	314kcal	604kcal
	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	14.5g	19.4g
合計(間食込)	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	904kcal	1774kcal	エネルギー	948kcal	1818kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	40.9g	55.6g
	脂質	48.1g	50.2g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	48.0g	50.1g
	炭水化物	78.1g	266.8g	炭水化物	91.1g	279.8g	炭水化物	85.9g	274.6g	炭水化物	86.0g	274.7g	炭水化物	84.1g	272.8g

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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)

10月18日(月)			10月19日(火)			10月20日(水)			10月21日(木)			10月22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		
厚焼玉子	卵麦		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		スクランブルエッグ	卵乳		じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦		チーズオムレツ	卵乳麦	
ふきの含め煮	乳麦		野菜炒め	卵麦		コーンと挽肉の炒め物	乳麦か		野菜トマトビーンズ	乳麦		インゲンと人参のグラッセ	乳	
法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		ひじきとゴボウのナムル	麦		人参と春雨のサラダ	乳麦		マカロニサラダ	卵乳麦		青菜のマヨネーズ和え	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	145kcal	428kcal	エネルギー	137kcal	403kcal	エネルギー	177kcal	445kcal	エネルギー	227kcal	499kcal	エネルギー	163kcal	435kcal
蛋白質	7.4g	14.3g	蛋白質	5.0g	10.7g	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	5.5g	11.8g	蛋白質	7.2g	13.1g
脂質	6.7g	8.5g	脂質	7.8g	8.7g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	12.7g	13.7g	脂質	10.2g	11.1g
炭水化物	14.8g	72.1g	炭水化物	11.6g	68.0g	炭水化物	13.8g	70.4g	炭水化物	23.5g	80.7g	炭水化物	12.0g	69.6g
ナトリウム	655mg	1096mg	ナトリウム	579mg	1048mg	ナトリウム	525mg	970mg	ナトリウム	482mg	923mg	ナトリウム	544mg	986mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
豆腐ハンバーグ	卵		メンチカツ	乳麦		ハニーマスタードチキン			あぶらかれい生姜煮	麦		鶏肉と野菜の洋風南蛮漬	乳麦	
きのこあん	麦		オクラのペペロンチーノ		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か			菜の花	麦		春雨のごま炒め	麦	
豚肉と白菜のトマト煮込み	乳麦		カリフラワーとウィンナーのカレー炒め	乳麦		麩とえのきのさつと煮	麦		鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落		マリーネサラダ	卵麦	
インゲンのごま和え	麦		和風マヨネーズ和え	卵麦		白菜と若芽のナムル	麦		おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦				
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	217kcal	489kcal	エネルギー	314kcal	591kcal	エネルギー	222kcal	489kcal	エネルギー	276kcal	543kcal	エネルギー	259kcal	544kcal
蛋白質	7.8g	13.8g	蛋白質	8.7g	15.1g	蛋白質	12.4g	18.3g	蛋白質	20.2g	25.9g	蛋白質	9.6g	16.1g
脂質	15.4g	16.3g	脂質	20.7g	22.4g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	15.7g	16.6g	脂質	14.4g	16.1g
炭水化物	11.5g	68.9g	炭水化物	23.4g	79.8g	炭水化物	16.1g	72.8g	炭水化物	15.9g	72.3g	炭水化物	21.6g	79.9g
ナトリウム	563mg	1007mg	ナトリウム	737mg	1180mg	ナトリウム	767mg	1209mg	ナトリウム	803mg	1247mg	ナトリウム	849mg	1290mg
食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.9g	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	2.2g	3.3g
★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		
花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		おでん	卵麦		プリのごま醤油焼	麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		赤魚の照焼	麦	
菜の花のツナ炒め	卵乳麦		鶏そぼろと大豆の煮物	麦		人参グラッセ	乳麦		キヌサヤ	麦		ピーマンのおかか和え	麦	
キャベツの白ドレ和え	卵麦		春菊の酢味噌和え	麦		れんこんと人参の甘露煮	麦		カリフラワーの煮物	卵麦		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	卵麦		切干と法蓮草のおひたし	麦		四色なます	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	226kcal	493kcal	エネルギー	174kcal	439kcal	エネルギー	240kcal	511kcal	エネルギー	101kcal	367kcal	エネルギー	194kcal	461kcal
蛋白質	12.1g	17.7g	蛋白質	12.6g	18.3g	蛋白質	14.4g	20.2g	蛋白質	5.4g	11.0g	蛋白質	15.7g	21.7g
脂質	14.8g	15.7g	脂質	5.3g	6.2g	脂質	13.0g	13.9g	脂質	2.4g	3.3g	脂質	7.2g	8.1g
炭水化物	13.4g	69.8g	炭水化物	19.8g	76.1g	炭水化物	15.5g	72.8g	炭水化物	14.9g	71.3g	炭水化物	16.5g	73.0g
ナトリウム	820mg	1264mg	ナトリウム	863mg	1324mg	ナトリウム	718mg	1160mg	ナトリウム	667mg	1109mg	ナトリウム	875mg	1319mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.4g
★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		
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	588kcal	1410kcal	エネルギー	625kcal	1433kcal	エネルギー	639kcal	1445kcal	エネルギー	604kcal	1409kcal	エネルギー	616kcal	1440kcal
蛋白質	27.3g	45.8g	蛋白質	26.3g	44.1g	蛋白質	33.0g	50.5g	蛋白質	31.1g	48.7g	蛋白質	32.5g	50.9g
脂質	36.9g	40.5g	脂質	33.8g	37.3g	脂質	35.7g	38.4g	脂質	30.8g	33.6g	脂質	31.8g	35.3g
炭水化物	39.7g	210.8g	炭水化物	54.8g	223.9g	炭水化物	45.4g	216.0g	炭水化物	54.3g	224.3g	炭水化物	50.1g	222.5g
ナトリウム	2038mg	3367mg	ナトリウム	2179mg	3552mg	ナトリウム	2010mg	3339mg	ナトリウム	1952mg	3279mg	ナトリウム	2268mg	3595mg
食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	4.9g	8.3g	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

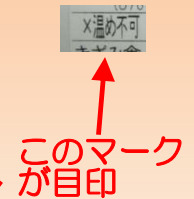


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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 (刻み食)

	10月18日(月)			10月19日(火)			10月20日(水)			10月21日(木)			10月22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		★全粥240g		★全粥240g		
	厚焼玉子	卵麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	スクランブルエッグ	卵乳	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	チーズオムレツ	卵乳麦	インゲンと人参のグラッセ	乳	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	
食	ふきの含め煮	乳麦	野菜炒め	卵麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	野菜トマトビーンズ	乳麦	マカロニサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦			
	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	豆腐ハンバーグ	卵	メンチカツ	乳麦	ハニーマスタードチキン		あぶらかれい生姜煮	麦	鶏肉と野菜の洋風南蛮漬	乳麦	春雨のごま炒め	麦	マリーネサラダ	卵麦	
食	きのこあん	麦	オクラのペペロンチーノ	乳麦か	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	菜の花	卵麦落	鶏肉と野菜の中華炒め	卵乳麦	★味噌汁	麦			
	豚肉と白菜のトマト煮込み	乳麦	カリフラワーとウィンナーのカレー炒め	乳麦	麩とえのきのさつと煮	麦	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦					
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	おでん	卵麦	プリのごま醤油焼	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	赤魚の照焼	麦	ピーマンのおかか和え	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	
食	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	鶏そぼろと大豆の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦	キヌサヤ	卵麦	四色なます	麦	★味噌汁	麦			
	キャベツの白ドレ和え	卵麦	★味噌汁	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	カリフラワーの煮物	卵麦	★味噌汁	麦					
合	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	おでん	卵麦	プリのごま醤油焼	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	赤魚の照焼	麦	ピーマンのおかか和え	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	
計	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	おでん	卵麦	プリのごま醤油焼	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	赤魚の照焼	麦	ピーマンのおかか和え	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	

★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

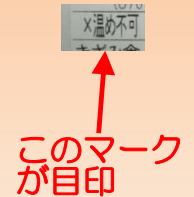


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



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

### ワンポイントアドバイス

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



# 週間献立表 (ムース食)

10月18日(月)			10月19日(火)			10月20日(水)			10月21日(木)			10月22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		
ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		豚すき	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	
大根と椎茸の煮物	麦		一夜漬	乳麦		ひじきと大豆の煮物	乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		赤玉南瓜の煮物	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
<b>朝食</b>			<b>朝食</b>			<b>朝食</b>			<b>朝食</b>			<b>朝食</b>		
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	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	102kcal	276kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal
蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.3g	8.1g	蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	3.8g	7.6g
脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g
炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.8g	50.2g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g
ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	515mg	1038mg	ナトリウム	519mg	1042mg	ナトリウム	462mg	985mg
食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g
<b>昼食</b>			<b>昼食</b>			<b>昼食</b>			<b>昼食</b>			<b>昼食</b>		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦	
野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦		がんと煮	麦	
南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		野菜の三杯酢	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>		
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	176kcal	350kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	225kcal	399kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	183kcal	357kcal
蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.9g	12.7g
脂質	7.5g	8.2g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.4g	9.1g
炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	18.0g	56.4g
ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	778mg	1301mg	ナトリウム	819mg	1342mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g
<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>			<b>夕食</b>		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦	
枝豆とかにかまの煮物	卵麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根煮	乳麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦	
白菜と若芽の煮物	乳麦		サラダスパゲティ	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
<b>合計</b>			<b>合計</b>			<b>合計</b>			<b>合計</b>			<b>合計</b>		
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	426kcal	948kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	502kcal	1024kcal	エネルギー	441kcal	963kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal
蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	17.6g	29.0g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.3g	31.7g
脂質	18.7g	20.8g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	26.7g	28.8g	脂質	20.2g	22.3g	脂質	20.7g	22.8g
炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	45.3g	160.5g	炭水化物	48.0g	163.2g	炭水化物	48.8g	164.0g	炭水化物	53.3g	168.5g
ナトリウム	2084mg	3653mg	ナトリウム	2088mg	3657mg	ナトリウム	2217mg	3786mg	ナトリウム	2100mg	3669mg	ナトリウム	2115mg	3684mg
食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.4g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
- (あ) 湯せん
  - (い) 電子レンジ
- (あ) 湯せん  
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**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剥がして、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ことがあります  
※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