

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	9月12日(月)		9月13日(火)		9月14日(水)		9月15日(木)		9月16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 目玉焼き 野菜のチリソース煮 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵 麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 コンニャクの辛味炒め 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 乳麦落 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう ひじきと大豆の煮物 白菜の煮びたし ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 肉詰いなり煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 乳麦 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	177kcal	436kcal	エネルギー	149kcal	413kcal	エネルギー	145kcal	412kcal	エネルギー	153kcal	413kcal
	たんぱく質	8.2g	13.4g	たんぱく質	11.6g	17.2g	たんぱく質	6.9g	12.7g	たんぱく質	10.9g	16.3g
	脂質	10.8g	12.1g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	7.8g	9.4g	脂質	6.6g	7.6g
炭水化物	11.6g	66.0g	炭水化物	9.2g	65.3g	炭水化物	12.5g	67.5g	炭水化物	13.0g	68.0g	
ナトリウム	521mg	686mg	ナトリウム	567mg	794mg	ナトリウム	585mg	812mg	ナトリウム	732mg	986mg	
食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g ポークジンジャー 炒り豆腐 旨みチンゲン菜 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 卵乳麦 乳麦か	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 きのこソテー 春菊と豚肉の炒め物 ベーコンのごま酢和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 チンゲン菜ソテー 麩の野菜あんかけ 竹輪の五色きんぴら ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g カレイのカレー焼 人参グラッセ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	乳麦 卵乳麦 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	224kcal	479kcal	エネルギー	257kcal	514kcal	エネルギー	221kcal	475kcal	エネルギー	210kcal	466kcal
	たんぱく質	14.5g	19.5g	たんぱく質	17.9g	22.9g	たんぱく質	17.6g	22.7g	たんぱく質	13.6g	18.8g
	脂質	12.3g	13.1g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	10.5g	11.2g
炭水化物	12.6g	67.2g	炭水化物	19.5g	74.5g	炭水化物	12.8g	67.0g	炭水化物	13.9g	68.8g	
ナトリウム	793mg	1022mg	ナトリウム	883mg	1111mg	ナトリウム	865mg	1013mg	ナトリウム	709mg	856mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ ブロッコリー 鶏肉と小松菜煮 煮生酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g アジの野菜あんかけ 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリネ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンソテー ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 卵乳麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g ブリの塩焼 キャベツソテー 豚肉と里芋のごま煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう 大根と鶏肉の味噌煮 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 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	234kcal	500kcal	エネルギー	220kcal	474kcal	エネルギー	275kcal	532kcal	エネルギー	242kcal	510kcal
	たんぱく質	18.2g	24.1g	たんぱく質	16.8g	21.9g	たんぱく質	17.3g	22.5g	たんぱく質	18.0g	23.9g
	脂質	8.8g	10.4g	脂質	10.3g	11.1g	脂質	13.2g	14.0g	脂質	12.5g	14.1g
炭水化物	18.1g	73.0g	炭水化物	15.0g	69.4g	炭水化物	21.0g	76.2g	炭水化物	14.8g	70.1g	
ナトリウム	757mg	983mg	ナトリウム	727mg	875mg	ナトリウム	701mg	948mg	ナトリウム	599mg	826mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	635kcal	1415kcal	エネルギー	626kcal	1401kcal	エネルギー	641kcal	1419kcal	エネルギー	605kcal	1389kcal
	たんぱく質	40.9g	57.0g	たんぱく質	46.3g	62.0g	たんぱく質	41.8g	57.9g	たんぱく質	42.5g	59.0g
	脂質	31.9g	35.6g	脂質	29.1g	31.6g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	29.6g	32.9g
	炭水化物	42.3g	206.2g	炭水化物	43.7g	209.2g	炭水化物	46.3g	210.7g	炭水化物	41.7g	206.9g
ナトリウム	2071mg	2691mg	ナトリウム	2177mg	2780mg	ナトリウム	2151mg	2773mg	ナトリウム	2040mg	2668mg	
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.8g	
合計(間食込)	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	842kcal	1622kcal	エネルギー	824kcal	1599kcal	エネルギー	838kcal	1616kcal	エネルギー	812kcal	1596kcal
	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	53.2g	68.9g	たんぱく質	49.5g	65.6g	たんぱく質	48.6g	65.1g
	脂質	39.0g	42.7g	脂質	36.1g	38.6g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	36.7g	40.0g
	炭水化物	74.2g	238.1g	炭水化物	72.6g	238.1g	炭水化物	74.1g	238.5g	炭水化物	73.6g	238.8g
ナトリウム	2145mg	2765mg	ナトリウム	2251mg	2854mg	ナトリウム	2227mg	2849mg	ナトリウム	2114mg	2742mg	
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.3g	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。



- 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)

9月12日(月)			9月13日(火)			9月14日(水)			9月15日(木)			9月16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 目玉焼き 野菜のチリソース煮 キャベツとベーコンの和え物	卵 麦 卵乳麦		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 コンニャクの辛味炒め 鶏肉とオクラの中華風	麦 乳麦落 麦		★ごはん120g 白身魚のしんじょう ひじきと大豆の煮物 白菜の煮びたし	卵麦 麦 麦		★ごはん120g 肉詰いなり煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え	卵麦 麦 麦		★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え	卵乳麦 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	177kcal	370kcal	エネルギー	149kcal	342kcal	エネルギー	145kcal	338kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	170kcal	363kcal
たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	11.2g	14.5g
脂質	10.8g	11.3g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	8.5g	9.0g
炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	9.2g	51.1g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	13.3g	55.2g
ナトリウム	521mg	522mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	636mg	637mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	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	1.6g	1.6g
★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープキャベツ	麦 乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g ポークジンジャー 炒り豆腐 旨みチンゲン菜	麦 卵乳麦 乳麦か		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 きのこソテー 春菊と豚肉の炒め物 ベーコンのごま酢和え	麦 乳麦 麦落 卵乳麦		★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 チンゲン菜ソテー 麩の野菜あんかけ 竹輪の五色きんぴら	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g カレイのカレー焼 人参グラッセ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ	乳麦 卵乳麦 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	224kcal	417kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	189kcal	382kcal
たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	16.5g	19.8g
脂質	12.3g	12.8g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	8.4g	8.9g
炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	13.7g	55.6g
ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	883mg	884mg	ナトリウム	865mg	866mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	522mg	523mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g
◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
★ごはん120g オニオンソースハンバーグ ブロッコリー 鶏肉と小松菜煮 煮生酢	乳麦 麦 麦		★ごはん120g アジの野菜あんかけ 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリネ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンソテー ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナツ和え	麦 卵乳麦 乳麦 麦落		★ごはん120g ブリの塩焼 キャベツソテー 豚肉と里芋のごま煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう 大根と鶏肉の味噌煮 若芽としらすのおひたし	乳麦 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	234kcal	427kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	275kcal	468kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	258kcal	451kcal
たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.6g	16.9g
脂質	8.8g	9.3g	脂質	10.8g	10.8g	脂質	12.2g	13.7g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	13.4g	13.9g
炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	21.0g	62.9g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	17.8g	59.7g
ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	756mg	757mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	635kcal	1214kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal	エネルギー	605kcal	1184kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal
たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	46.3g	56.2g	たんぱく質	41.8g	51.7g	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	41.3g	51.2g
脂質	31.9g	33.4g	脂質	29.1g	30.6g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	29.6g	31.1g	脂質	30.3g	31.8g
炭水化物	42.3g	168.0g	炭水化物	43.7g	169.4g	炭水化物	46.3g	172.0g	炭水化物	41.7g	167.4g	炭水化物	44.8g	170.5g
ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	1914mg	1917mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g
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	842kcal	1421kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal
たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	53.2g	63.1g	たんぱく質	49.5g	59.4g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	48.7g	58.6g
脂質	39.0g	40.5g	脂質	36.1g	37.6g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	37.3g	38.8g
炭水化物	74.2g	199.9g	炭水化物	72.6g	198.3g	炭水化物	74.1g	199.3g	炭水化物	73.6g	199.3g	炭水化物	73.7g	199.4g
ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2251mg	2254mg	ナトリウム	2227mg	2230mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	1991mg	1994mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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。



- 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)

9月12日(月)		9月13日(火)		9月14日(水)		9月15日(木)		9月16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 じゃが芋デミグラスソース 白菜と厚揚げののり煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 人参しりしり 春雨フルーツサラダ	卵麦 麦 卵	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 スイートおさつ キャベツの白ドレ和え	卵乳麦 麦 卵	★ごはん150g 豆腐ステーキ 中華うま煮炒め 和風サラダ	卵 卵乳麦 卵	★ごはん150g 白身魚のしんじょう ジャガ芋きんぴら インゲンとツナのマスタード和え	卵麦 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 186kcal	429kcal	エネルギー 252kcal	495kcal	エネルギー 333kcal	576kcal	エネルギー 258kcal	501kcal	エネルギー 207kcal	450kcal
たんぱく質 6.9g	11.0g	たんぱく質 7.4g	11.5g	たんぱく質 5.6g	9.7g	たんぱく質 6.8g	10.9g	たんぱく質 4.7g	8.8g
脂質 8.4g	9.0g	脂質 15.1g	15.7g	脂質 15.0g	15.6g	脂質 16.8g	17.4g	脂質 11.9g	12.5g
炭水化物 22.2g	75.0g	炭水化物 22.3g	75.1g	炭水化物 44.8g	97.6g	炭水化物 20.4g	73.2g	炭水化物 20.3g	73.1g
ナトリウム 506mg	507mg	ナトリウム 469mg	470mg	ナトリウム 470mg	471mg	ナトリウム 742mg	743mg	ナトリウム 503mg	504mg
カリウム 537mg	598mg	カリウム 346mg	407mg	カリウム 558mg	619mg	カリウム 263mg	324mg	カリウム 376mg	437mg
リン 121mg	186mg	リン 133mg	198mg	リン 110mg	175mg	リン 91mg	156mg	リン 75mg	140mg
食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.3g	1.3g
★ごはん150g ハニーマスタードチキン 人参のレモン煮 野菜の味噌煮込み 玉子スパサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 酢豚 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかぶ和え	麦 麦落か 麦	★ごはん150g ポテトコロッケ スナックえんどう さつま揚げと小松菜の煮浸し マカロニとパプリカのサラダ	乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン インゲンソテー ナスの炒り煮 里芋のおろし揚げ出し	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのおろし煮 マカロニと法蓮草のソテー ポテトサラダ	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 399kcal	642kcal	エネルギー 385kcal	628kcal	エネルギー 349kcal	592kcal	エネルギー 358kcal	601kcal	エネルギー 370kcal	613kcal
たんぱく質 12.0g	16.1g	たんぱく質 12.5g	16.6g	たんぱく質 7.2g	11.3g	たんぱく質 10.9g	15.0g	たんぱく質 13.1g	17.2g
脂質 19.4g	20.0g	脂質 19.8g	20.4g	脂質 20.6g	21.2g	脂質 21.8g	22.4g	脂質 22.1g	22.7g
炭水化物 41.1g	93.9g	炭水化物 38.6g	91.4g	炭水化物 34.0g	86.8g	炭水化物 27.8g	80.6g	炭水化物 27.3g	80.1g
ナトリウム 748mg	749mg	ナトリウム 783mg	784mg	ナトリウム 609mg	610mg	ナトリウム 445mg	446mg	ナトリウム 573mg	574mg
カリウム 478mg	539mg	カリウム 732mg	793mg	カリウム 295mg	356mg	カリウム 502mg	563mg	カリウム 510mg	571mg
リン 151mg	216mg	リン 176mg	241mg	リン 87mg	152mg	リン 130mg	195mg	リン 163mg	228mg
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.5g	1.6g	食塩相当量 1.1g	1.1g	食塩相当量 1.5g	1.5g
◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g	
★ごはん150g 焼肉塩炒め 野菜炒め ポテトマサラダ	麦か 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー 野菜のバジルチーズ焼き 法蓮草のごまマヨネーズ	乳麦 乳麦 乳 卵麦	★ごはん150g ポークジンジャー きんぴら れんこんサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g カジキのトマト炒め しめじのバター醤油パスタ かぼちゃのクリームサラダ	麦 乳麦 卵乳	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 春雨の甘酢炒め さつま芋サラダ	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 390kcal	633kcal	エネルギー 342kcal	585kcal	エネルギー 292kcal	535kcal	エネルギー 365kcal	608kcal	エネルギー 400kcal	643kcal
たんぱく質 12.1g	16.2g	たんぱく質 10.3g	14.4g	たんぱく質 11.3g	15.4g	たんぱく質 12.5g	16.6g	たんぱく質 9.2g	13.3g
脂質 26.8g	27.4g	脂質 18.8g	19.4g	脂質 17.4g	18.0g	脂質 18.6g	19.2g	脂質 22.6g	23.2g
炭水化物 24.7g	77.5g	炭水化物 29.5g	82.3g	炭水化物 22.4g	75.2g	炭水化物 36.9g	89.7g	炭水化物 39.9g	92.7g
ナトリウム 752mg	753mg	ナトリウム 811mg	812mg	ナトリウム 818mg	819mg	ナトリウム 643mg	644mg	ナトリウム 718mg	719mg
カリウム 530mg	591mg	カリウム 528mg	589mg	カリウム 548mg	609mg	カリウム 535mg	596mg	カリウム 552mg	613mg
リン 154mg	219mg	リン 161mg	226mg	リン 171mg	236mg	リン 170mg	235mg	リン 129mg	194mg
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.8g	1.8g
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 975kcal	1704kcal	エネルギー 979kcal	1708kcal	エネルギー 974kcal	1703kcal	エネルギー 981kcal	1710kcal	エネルギー 977kcal	1706kcal
たんぱく質 31.0g	43.3g	たんぱく質 30.2g	42.5g	たんぱく質 24.1g	36.4g	たんぱく質 30.2g	42.5g	たんぱく質 27.0g	39.3g
脂質 54.6g	56.4g	脂質 53.7g	55.5g	脂質 53.0g	54.8g	脂質 57.2g	59.0g	脂質 56.6g	58.4g
炭水化物 88.0g	246.4g	炭水化物 90.4g	248.8g	炭水化物 101.2g	259.6g	炭水化物 85.1g	243.5g	炭水化物 87.5g	245.9g
ナトリウム 2006mg	2009mg	ナトリウム 2063mg	2066mg	ナトリウム 1897mg	1900mg	ナトリウム 1830mg	1833mg	ナトリウム 1794mg	1797mg
カリウム 1545mg	1728mg	カリウム 1606mg	1789mg	カリウム 1401mg	1584mg	カリウム 1300mg	1483mg	カリウム 1438mg	1621mg
リン 426mg	621mg	リン 470mg	665mg	リン 368mg	563mg	リン 391mg	586mg	リン 367mg	562mg
食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 4.8g	4.9g	食塩相当量 4.6g	4.6g	食塩相当量 4.6g	4.6g
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 1023kcal	1752kcal	エネルギー 1043kcal	1772kcal	エネルギー 1022kcal	1751kcal	エネルギー 1044kcal	1773kcal	エネルギー 1041kcal	1770kcal
たんぱく質 31.4g	43.7g	たんぱく質 30.6g	42.9g	たんぱく質 24.5g	36.8g	たんぱく質 30.5g	42.8g	たんぱく質 27.4g	39.7g
脂質 54.7g	56.5g	脂質 53.8g	55.6g	脂質 53.1g	54.9g	脂質 57.3g	59.1g	脂質 56.7g	58.5g
炭水化物 99.5g	257.9g	炭水化物 105.9g	264.3g	炭水化物 112.7g	271.1g	炭水化物 100.3g	258.7g	炭水化物 103.0g	261.4g
ナトリウム 2009mg	2012mg	ナトリウム 2066mg	2069mg	ナトリウム 1900mg	1903mg	ナトリウム 1831mg	1834mg	ナトリウム 1797mg	1800mg
カリウム 1601mg	1784mg	カリウム 1666mg	1849mg	カリウム 1457mg	1640mg	カリウム 1357mg	1540mg	カリウム 1498mg	1681mg
リン 432mg	627mg	リン 477mg	672mg	リン 374mg	569mg	リン 394mg	589mg	リン 374mg	569mg
食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 4.8g	4.9g	食塩相当量 4.6g	4.6g	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)

	9月12日(月)		9月13日(火)		9月14日(水)		9月15日(木)		9月16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 豚肉ときくらげの卵炒め 高野豆腐の味噌煮 コンニャクの辛味炒め	卵 卵麦 乳麦落	★ごはん180g 白菜とがんと煮物 豆腐のかに風あんかけ 法蓮草のごまマヨネーズ	麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 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	卵麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ 蒸し鶏と春雨の炒め物 ブロッコリーの玉子とじ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 ひじきとベーコンの煮物 和風サラダ	麦 卵乳麦 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	190kcal	480kcal	エネルギー	192kcal	482kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	213kcal	503kcal
	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	10.0g	14.9g
	脂質	12.3g	13.0g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	13.2g	13.9g
	炭水化物	9.0g	71.9g	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	14.4g	77.3g
	ナトリウム	493mg	494mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	609mg	610mg
	カリウム	215mg	287mg	カリウム	358mg	430mg	カリウム	382mg	454mg	カリウム	247mg	319mg
	リン	141mg	218mg	リン	135mg	212mg	リン	99mg	176mg	リン	116mg	193mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.6g
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー 春雨の五目炒め 野菜のごま和え	乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 麩とえのきのさつと煮 かつおのビナッツ味噌和え	卵麦 麦 麦落	★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ オクラともろのびーナツ味噌和え	麦 乳麦 乳麦落	★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 麩と豚肉のチャンプルー コーンサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦		
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	348kcal	638kcal	エネルギー	265kcal	555kcal
	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	14.4g	19.3g
	脂質	18.6g	19.3g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	14.8g	15.5g
	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	30.9g	93.8g	炭水化物	19.0g	81.9g
	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	830mg	831mg	ナトリウム	633mg	634mg
	カリウム	426mg	498mg	カリウム	508mg	580mg	カリウム	657mg	729mg	カリウム	597mg	669mg
	リン	187mg	264mg	リン	207mg	284mg	リン	193mg	270mg	リン	160mg	237mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎黄桃(缶) 150g		◎みかん(缶) 150g		◎パイナップル(缶) 150g		◎黄桃(缶) 150g			
夕食	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生和え	卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g さわら南蛮焼 インゲンソテー ひじきとアサリのさつぱり煮 カボチャとハムのサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 豚肉としめじの生姜炒め 白菜のおかかポン酢和え	麦 麦 麦	★ごはん180g プリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g メンチカツ スパンソテー 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし	乳麦 乳麦 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	327kcal	617kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	251kcal	541kcal	エネルギー	280kcal	570kcal
	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	18.3g	23.2g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	16.7g	17.4g
	炭水化物	44.3g	107.2g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	714mg	715mg
	カリウム	854mg	926mg	カリウム	503mg	575mg	カリウム	659mg	731mg	カリウム	454mg	526mg
	リン	226mg	303mg	リン	197mg	274mg	リン	210mg	287mg	リン	178mg	255mg
	食塩相当量	1.9g	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	1.8g	1.8g
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	
	エネルギー	817kcal	1687kcal	エネルギー	753kcal	1623kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	758kcal	1628kcal
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.9g	55.6g
	脂質	41.1g	43.2g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	44.7g	46.8g
	炭水化物	73.3g	262.0g	炭水化物	49.7g	238.4g	炭水化物	61.6g	250.3g	炭水化物	49.4g	238.1g
	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	2150mg	2153mg	ナトリウム	2303mg	2306mg	ナトリウム	1956mg	1959mg
	カリウム	1495mg	1711mg	カリウム	1369mg	1585mg	カリウム	1626mg	1842mg	カリウム	1298mg	1514mg
	リン	554mg	785mg	リン	539mg	770mg	リン	502mg	733mg	リン	454mg	685mg
	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.9g	5.0g
	合計(間食込)	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	884kcal
たんぱく質		39.6g	54.3g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.5g	56.2g
脂質		41.2g	43.3g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	44.9g	47.0g
炭水化物		88.8g	277.5g	炭水化物	80.6g	269.3g	炭水化物	84.6g	273.3g	炭水化物	79.9g	268.6g
ナトリウム		1870mg	1873mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2309mg	2312mg	ナトリウム	1958mg	1961mg
カリウム		1555mg	1771mg	カリウム	1489mg	1705mg	カリウム	1739mg	1955mg	カリウム	1412mg	1628mg
リン		561mg	792mg	リン	553mg	784mg	リン	514mg	745mg	リン	460mg	691mg
食塩相当量		4.7g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.9g	5.0g

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）

9月12日(月)			9月13日(火)			9月14日(水)			9月15日(木)			9月16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		
ネギ味噌炒め	麦		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		スクランブルエッグ	卵乳		和風ポトフ	乳麦		じぶ風煮物	麦	
竹の子と人参のおかか煮	麦		きんぴられんこん	麦		大根と竹輪の煮物	麦		キャベツの土佐煮	麦		ひじきの具だくさん煮	麦	
コールスローサラダ	卵麦		バンバンジーサラダ	乳麦		ポテトサラダ	卵乳麦		切干と法蓮草のおひたし	麦		春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	
★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	140kcal	410kcal	エネルギー	176kcal	446kcal	エネルギー	227kcal	503kcal	エネルギー	78kcal	348kcal	エネルギー	135kcal	402kcal
蛋白質	8.0g	14.1g	蛋白質	9.2g	15.0g	蛋白質	4.8g	11.2g	蛋白質	3.8g	9.6g	蛋白質	6.9g	12.8g
脂質	5.4g	6.4g	脂質	8.6g	9.5g	脂質	17.1g	18.8g	脂質	0.7g	1.6g	脂質	4.3g	5.2g
炭水化物	14.9g	71.7g	炭水化物	15.7g	72.7g	炭水化物	12.4g	68.8g	炭水化物	14.9g	72.1g	炭水化物	17.1g	73.8g
ナトリウム	611mg	1055mg	ナトリウム	534mg	975mg	ナトリウム	448mg	909mg	ナトリウム	568mg	1009mg	ナトリウム	679mg	1121mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
牛肉とキャベツの炒め物	麦		しらすちらしの具	卵麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		さば塩焼			豚肉と夏野菜の炒め物	麦	
里芋のおろし煮	麦		切干大根と豚肉の炒め物	麦		スナッパえんどう	麦		キャベツソテー	乳麦		ジャガイモと椎茸の煮物	麦	
白菜と若芽のナムル	麦		ジャガベーコンサラダ	卵乳麦		金時豆煮	麦		イカと白菜の中華煮	卵乳麦か		キャベツとツナのナムル	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		菜の花とツナの辛子和え	麦		インゲンのごま和え	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	307kcal	580kcal	エネルギー	230kcal	500kcal	エネルギー	204kcal	481kcal	エネルギー	257kcal	523kcal	エネルギー	219kcal	493kcal
蛋白質	10.2g	16.2g	蛋白質	8.3g	14.3g	蛋白質	10.5g	16.7g	蛋白質	14.7g	20.3g	蛋白質	12.6g	19.0g
脂質	18.7g	19.7g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	3.9g	4.9g	脂質	17.7g	18.6g	脂質	10.1g	11.1g
炭水化物	21.8g	79.1g	炭水化物	26.4g	83.2g	炭水化物	32.3g	90.4g	炭水化物	9.3g	65.7g	炭水化物	20.5g	77.9g
ナトリウム	965mg	1407mg	ナトリウム	1142mg	1586mg	ナトリウム	695mg	1136mg	ナトリウム	845mg	1307mg	ナトリウム	700mg	1144mg
食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g
★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		
お魚ザンギ	卵麦		鶏肉のカレー風味焼	麦		赤魚のみぞれ煮	麦		鶏もも竜田揚げ	卵麦		白身魚の青じそ焼	麦	
人参のきんぴら	麦		インゲンソテー	乳麦		人参のレモン煮	乳麦		塩枝豆			法蓮草ソテー	乳麦	
鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		大豆とごぼうの味噌炒め	麦落		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か		キャベツと油揚げの味噌煮	麦		炒り豆腐	卵乳麦	
春雨とツナのサラダ	卵乳麦		大根なます	麦		和風スパゲティ	乳麦		南瓜サラダ	卵乳麦		マカロニサラダ	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★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	270kcal	536kcal	エネルギー	264kcal	530kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	339kcal	605kcal	エネルギー	259kcal	536kcal
蛋白質	11.0g	16.7g	蛋白質	17.5g	23.3g	蛋白質	15.1g	20.7g	蛋白質	15.3g	21.0g	蛋白質	17.9g	24.3g
脂質	15.0g	15.9g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	18.6g	19.5g	脂質	13.5g	15.2g
炭水化物	21.9g	78.2g	炭水化物	19.6g	76.0g	炭水化物	20.6g	77.1g	炭水化物	28.2g	84.5g	炭水化物	15.3g	71.7g
ナトリウム	931mg	1394mg	ナトリウム	830mg	1272mg	ナトリウム	934mg	1377mg	ナトリウム	955mg	1425mg	ナトリウム	833mg	1276mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g
★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	717kcal	1526kcal	エネルギー	670kcal	1476kcal	エネルギー	647kcal	1467kcal	エネルギー	674kcal	1476kcal	エネルギー	613kcal	1431kcal
蛋白質	29.2g	47.0g	蛋白質	35.0g	52.6g	蛋白質	30.4g	48.6g	蛋白質	33.8g	50.9g	蛋白質	37.4g	56.1g
脂質	39.1g	42.0g	脂質	31.4g	34.2g	脂質	28.5g	32.1g	脂質	37.0g	39.7g	脂質	27.9g	31.5g
炭水化物	58.6g	229.0g	炭水化物	61.7g	231.9g	炭水化物	65.3g	236.3g	炭水化物	52.4g	222.3g	炭水化物	52.9g	223.4g
ナトリウム	2507mg	3856mg	ナトリウム	2506mg	3833mg	ナトリウム	2077mg	3422mg	ナトリウム	2368mg	3741mg	ナトリウム	2212mg	3541mg
食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.5g	食塩相当量	5.6g	9.0g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
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（刻み食）

9月12日(月)			9月13日(火)			9月14日(水)			9月15日(木)			9月16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		
ネギ味噌炒め	麦		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		スクランブルエッグ	卵乳		和風ポトフ	乳麦		じぶ風煮物	麦	
竹の子と人参のおかか煮	麦		きんぴられんこん	麦		大根と竹輪の煮物	麦		キャベツの土佐煮	麦		ひじきの具だくさん煮	麦	
コールスローサラダ	卵麦		バンバンジーサラダ	乳麦		ポテトサラダ	卵乳麦		切干と法蓮草のおひたし	麦		春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	
★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	140kcal	299kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	78kcal	237kcal	エネルギー	135kcal	294kcal
蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	6.9g	10.6g
脂質	5.4g	6.1g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	0.7g	1.4g	脂質	4.3g	5.0g
炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	17.1g	50.1g
ナトリウム	611mg	1051mg	ナトリウム	534mg	974mg	ナトリウム	448mg	888mg	ナトリウム	568mg	1008mg	ナトリウム	679mg	1119mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
牛肉とキャベツの炒め物	麦		しらすちらしの具	卵麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		さば塩焼			豚肉と夏野菜の炒め物	麦	
里芋のおろし煮	麦		切干大根と豚肉の炒め物	麦		スナッパえんどう	麦		キャベツソテー	乳麦		ジャガイモと椎茸の煮物	麦	
白菜と若芽のナムル	麦		ジャガバベーコンサラダ	卵乳麦		金時豆煮	麦		イカと白菜の中華煮	卵乳麦か		キャベツとツナのナムル	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		菜の花とツナの辛子和え	麦		インゲンのごま和え	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	307kcal	466kcal	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	204kcal	363kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	219kcal	378kcal
蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	12.6g	16.3g
脂質	18.7g	19.4g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	10.1g	10.8g
炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	26.4g	59.4g	炭水化物	32.3g	65.3g	炭水化物	9.3g	42.3g	炭水化物	20.5g	53.5g
ナトリウム	965mg	1405mg	ナトリウム	1142mg	1582mg	ナトリウム	695mg	1135mg	ナトリウム	845mg	1285mg	ナトリウム	700mg	1140mg
食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
お魚ザンギ	卵麦		鶏肉のカレー風味焼	麦		赤魚のみぞれ煮	麦		鶏もも竜田揚げ	卵麦		白身魚の青じそ焼	麦	
人参のきんぴら	麦		インゲンソテー	乳麦		人参のレモン煮	乳麦		塩枝豆			法蓮草ソテー	乳麦	
鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		大豆とごぼうの味噌炒め	麦落		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か		キャベツと油揚げの味噌煮	麦		炒り豆腐	卵乳麦	
春雨とツナのサラダ	卵乳麦		大根なます	麦		和風スパゲティ	乳麦		南瓜サラダ	卵乳麦		マカロニサラダ	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★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	270kcal	429kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	339kcal	498kcal	エネルギー	259kcal	418kcal
蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	17.5g	21.2g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	15.3g	19.0g	蛋白質	17.9g	21.6g
脂質	15.0g	15.7g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	13.5g	14.2g
炭水化物	21.9g	54.9g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	28.2g	61.2g	炭水化物	15.3g	48.3g
ナトリウム	931mg	1371mg	ナトリウム	830mg	1270mg	ナトリウム	934mg	1374mg	ナトリウム	955mg	1395mg	ナトリウム	833mg	1273mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g
★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	717kcal	1194kcal	エネルギー	670kcal	1147kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	674kcal	1151kcal	エネルギー	613kcal	1090kcal
蛋白質	29.2g	40.3g	蛋白質	35.0g	46.1g	蛋白質	30.4g	41.5g	蛋白質	33.8g	44.9g	蛋白質	37.4g	48.5g
脂質	39.1g	41.2g	脂質	31.4g	33.5g	脂質	28.5g	30.6g	脂質	37.0g	39.1g	脂質	27.9g	30.0g
炭水化物	58.6g	157.6g	炭水化物	61.7g	160.7g	炭水化物	65.3g	164.3g	炭水化物	52.4g	151.4g	炭水化物	52.9g	151.9g
ナトリウム	2507mg	3827mg	ナトリウム	2506mg	3826mg	ナトリウム	2077mg	3397mg	ナトリウム	2368mg	3688mg	ナトリウム	2212mg	3532mg
食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.6g	8.9g

★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)

9月12日(月)			9月13日(火)			9月14日(水)			9月15日(木)			9月16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		
五目豆腐煮	乳麦		ブロックーと鶏肉の煮物	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	
大根なます	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	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	91kcal	265kcal
蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.2g	6.0g
脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g
炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.8g	52.2g
ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	528mg	1051mg	ナトリウム	519mg	1042mg
食塩相当量	1.3g	2.7g	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	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
クリームコロッケ	卵乳麦		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	
鶏肉のすき焼き煮	麦		野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦		ブロックーの煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦	
えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		マリネサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	178kcal	352kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	209kcal	383kcal
蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.3g	12.1g
脂質	9.3g	10.0g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.3g	12.0g
炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.4g	56.8g
ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	865mg	1388mg	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	779mg	1302mg
食塩相当量	2.0g	3.3g	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
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身のおろし煮	乳麦		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	
昆布煮豆	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵乳麦		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	
青菜のおひたし	乳麦		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	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	191kcal	365kcal	エネルギー	133kcal	307kcal	エネルギー	236kcal	410kcal	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	140kcal	314kcal
蛋白質	11.2g	15.0g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.5g	10.3g
脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g
炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	16.7g	55.1g
ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	692mg	1215mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	803mg	1326mg
食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.4g
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	466kcal	988kcal	エネルギー	418kcal	940kcal	エネルギー	468kcal	990kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal	エネルギー	440kcal	962kcal
蛋白質	20.0g	31.4g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	17.4g	28.8g	蛋白質	17.0g	28.4g
脂質	21.1g	23.2g	脂質	17.9g	20.0g	脂質	25.5g	27.6g	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.1g	22.2g
炭水化物	49.9g	165.1g	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	45.3g	160.5g	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	48.9g	164.1g
ナトリウム	2189mg	3758mg	ナトリウム	2110mg	3679mg	ナトリウム	2088mg	3657mg	ナトリウム	2230mg	3799mg	ナトリウム	2101mg	3670mg
食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.3g	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
- (a) 湯せん
 - (i) 電子レンジ
- (a) 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**。

- (i) 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