

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	9月5日(月)		9月6日(火)		9月7日(水)		9月8日(木)		9月9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 えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵麦え 麦 麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g ミートインオムレツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 カリフラワーのピクルス ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	卵麦 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	439kcal	エネルギー	166kcal	432kcal	エネルギー	147kcal	415kcal	エネルギー	195kcal	462kcal	エネルギー	114kcal	370kcal
	たんぱく質	11.8g	17.5g	たんぱく質	7.7g	13.6g	たんぱく質	9.4g	15.4g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	7.3g	12.5g
	脂質	6.0g	6.9g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.1g	7.7g	脂質	6.4g	8.0g	脂質	2.2g	2.9g
炭水化物	19.1g	74.8g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	14.0g	69.1g	炭水化物	23.5g	78.5g	炭水化物	16.2g	71.3g	
ナトリウム	642mg	868mg	ナトリウム	764mg	990mg	ナトリウム	651mg	880mg	ナトリウム	779mg	1006mg	ナトリウム	566mg	733mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.4g	1.9g	
昼食	★ごはん150g スペイン風オムレツ ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 さつま揚げの味噌炒め ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	卵乳麦 麦 卵麦落 麦	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 炊き合せ 豚肉とごぼうの甘辛煮 春菊のなめこ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの味噌焼 スナッペンとう れんこんの五目炒め煮 大根とツナの炒め物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	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	211kcal	467kcal	エネルギー	212kcal	468kcal	エネルギー	265kcal	527kcal	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	299kcal	563kcal
	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	14.0g	19.6g	たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	20.6g	26.3g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	16.0g	16.9g	脂質	11.8g	12.6g	脂質	15.7g	16.6g
炭水化物	17.2g	72.3g	炭水化物	16.9g	71.8g	炭水化物	15.6g	71.1g	炭水化物	12.6g	67.5g	炭水化物	17.8g	73.9g	
ナトリウム	999mg	1166mg	ナトリウム	777mg	1006mg	ナトリウム	662mg	888mg	ナトリウム	736mg	965mg	ナトリウム	824mg	1051mg	
食塩相当量	2.5g	3.0g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
間食	◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎バナナ90g						
	◎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 ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎バナナ90g					
夕食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 蒸し鶏の炒め物 マリーネサラダ ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 卵乳麦 卵乳麦	★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 ツナあっさり煮 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g サワラの蒸し煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんと煮 キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	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	250kcal	511kcal	エネルギー	234kcal	493kcal	エネルギー	215kcal	469kcal	エネルギー	208kcal	462kcal	エネルギー	213kcal	473kcal
	たんぱく質	13.6g	19.0g	たんぱく質	15.4g	20.6g	たんぱく質	19.0g	24.1g	たんぱく質	14.6g	19.7g	たんぱく質	13.1g	18.5g
	脂質	16.1g	17.1g	脂質	12.3g	13.6g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	13.5g	14.3g	脂質	11.7g	12.7g
炭水化物	10.9g	66.0g	炭水化物	14.3g	68.7g	炭水化物	14.0g	68.4g	炭水化物	6.8g	61.0g	炭水化物	13.8g	68.8g	
ナトリウム	545mg	773mg	ナトリウム	591mg	776mg	ナトリウム	902mg	1070mg	ナトリウム	545mg	693mg	ナトリウム	666mg	920mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
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	638kcal	1417kcal	エネルギー	612kcal	1393kcal	エネルギー	627kcal	1411kcal	エネルギー	614kcal	1391kcal	エネルギー	626kcal	1406kcal
	たんぱく質	39.6g	55.9g	たんぱく質	39.0g	55.2g	たんぱく質	42.4g	59.1g	たんぱく質	39.1g	55.1g	たんぱく質	41.0g	57.3g
	脂質	32.3g	34.9g	脂質	29.5g	33.2g	脂質	31.9g	35.2g	脂質	31.7g	34.9g	脂質	29.6g	32.2g
	炭水化物	47.2g	213.1g	炭水化物	45.9g	210.1g	炭水化物	43.6g	208.6g	炭水化物	42.9g	207.0g	炭水化物	47.8g	214.0g
ナトリウム	2186mg	2807mg	ナトリウム	2132mg	2772mg	ナトリウム	2215mg	2838mg	ナトリウム	2060mg	2664mg	ナトリウム	2056mg	2704mg	
食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	835kcal	1614kcal	エネルギー	811kcal	1592kcal	エネルギー	828kcal	1612kcal	エネルギー	813kcal	1590kcal	エネルギー	824kcal	1604kcal
	たんぱく質	47.3g	63.6g	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	49.8g	66.5g	たんぱく質	47.0g	63.0g	たんぱく質	47.9g	64.2g
	脂質	39.3g	41.9g	脂質	36.5g	40.2g	脂質	38.9g	42.2g	脂質	38.7g	41.9g	脂質	36.6g	39.2g
	炭水化物	75.0g	240.9g	炭水化物	74.1g	238.3g	炭水化物	72.5g	237.5g	炭水化物	71.1g	235.2g	炭水化物	76.7g	242.9g
	ナトリウム	2262mg	2883mg	ナトリウム	2208mg	2848mg	ナトリウム	2292mg	2915mg	ナトリウム	2136mg	2740mg	ナトリウム	2130mg	2778mg
食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.1g	

※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

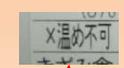


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。

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る事が出来ます。

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	9月5日(月)		9月6日(火)		9月7日(水)		9月8日(木)		9月9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120g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物	卵麦え 麦 麦	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵麦 麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼煮 菜の花としめじの和え物	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 野菜の三杯酢	乳麦 麦 麦	★ごはん120g ミートインオムレツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 カリフラワーのピクルス	卵麦 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	177kcal	370kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	147kcal	340kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	114kcal	307kcal
	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	7.3g	10.6g
	脂質	6.0g	6.5g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.1g	6.6g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	2.2g	2.7g
炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	23.5g	65.4g	炭水化物	16.2g	58.1g	
ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	566mg	567mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g スペイン風オムレツ ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 さつま揚げの味噌炒め	卵乳麦 麦 卵麦落	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし	麦 麦 麦	★ごはん120g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん120g 炊き合せ 豚肉とごぼうの甘辛煮 春菊のなめこ和え	麦 麦 麦	★ごはん120g ブリの味噌焼 スナッペンとう れんこんの五目炒め煮 大根とツナの炒め物	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	211kcal	404kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	299kcal	492kcal
	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	20.6g	23.9g
	脂質	10.2g	10.7g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	15.7g	16.2g
炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	17.8g	59.7g	
ナトリウム	999mg	1000mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	824mg	825mg	
食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎バナナ90g						
	◎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 ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎バナナ90g					
夕食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 蒸し鶏の炒め物 マリネサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦	★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 ツナあっさり煮	麦 卵麦 麦	★ごはん120g サワラの蒸し煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え	麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんと煮 キャベツの塩昆布和え	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ	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	250kcal	443kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	213kcal	406kcal
	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	19.0g	22.3g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	13.1g	16.4g
	脂質	16.1g	16.6g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	13.5g	14.0g	脂質	11.7g	12.2g
炭水化物	10.9g	52.8g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	6.8g	48.7g	炭水化物	13.8g	55.7g	
ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	902mg	903mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	666mg	667mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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	638kcal	1217kcal	エネルギー	612kcal	1191kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal
	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	41.0g	50.9g
	脂質	32.3g	33.8g	脂質	29.5g	31.0g	脂質	31.9g	33.4g	脂質	31.7g	33.2g	脂質	29.6g	31.1g
	炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	45.9g	171.6g	炭水化物	43.6g	169.3g	炭水化物	42.9g	168.6g	炭水化物	47.8g	173.5g
ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	49.8g	59.7g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.9g	57.8g
	脂質	39.3g	40.8g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	36.6g	38.1g
	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	74.1g	199.8g	炭水化物	72.5g	198.2g	炭水化物	71.1g	196.8g	炭水化物	76.7g	202.4g
	ナトリウム	2262mg	2265mg	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	2292mg	2295mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2130mg	2133mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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る事が出来ます。

週間献立表(たんぱく40g管理食)

	9月5日(月)		9月6日(火)		9月7日(水)		9月8日(木)		9月9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 牛肉と厚揚げの甘辛煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 南瓜サラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め スパトマト炒め ごぼうのごま酢和え	卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 大根と落の出汁煮 コーンサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ナスと麩の炒め煮 和風スパゲティ	乳麦 乳麦落 乳麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん ジャガ芋ときのこの煮物 コールスローサラダ	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				
	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	232kcal	475kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	278kcal	521kcal	
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	4.6g	8.7g	
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	13.0g	14.2g	脂質	14.4g	15.0g	脂質	15.6g	16.2g	
	炭水化物	20.8g	73.6g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	30.0g	82.8g	
	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	748mg	749mg	
	カリウム	494mg	555mg	カリウム	437mg	498mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	276mg	337mg	カリウム	470mg	531mg	
	リン	108mg	173mg	リン	117mg	182mg	リン	97mg	162mg	リン	87mg	152mg	リン	83mg	148mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん マカロニと法蓮草のソテー ブロッコリーのツナマヨ和え	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g メンチカツ オクラのベベロンチーノ 竹輪の五色きんぴら マリネサラダ	乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 塩ダレポーク 春雨のマヨネーズ炒め 野菜のごま和え	卵乳麦 乳麦	★ごはん150g ピリ辛牛肉炒め ごま風味炒め 大根のマヨネーズ和え	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 切干大根のカレーきんぴら 春雨のサラダ	麦 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				
	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	10.0g	14.1g	
	脂質	16.1g	16.7g	脂質	23.3g	23.9g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	21.5g	22.1g	
	炭水化物	43.2g	96.0g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	17.9g	70.7g	炭水化物	28.8g	81.6g	
	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	615mg	616mg	
	カリウム	479mg	540mg	カリウム	375mg	436mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	574mg	635mg	カリウム	384mg	445mg	
	リン	155mg	220mg	リン	140mg	205mg	リン	149mg	214mg	リン	134mg	199mg	リン	149mg	214mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g							
夕食	★ごはん150g カレイの照焼 スナップえんどう れんこんの土佐煮 さっぱりポテトサラダ	麦 麦 卵	★ごはん150g マーボ豆腐 豚肉と大根のピリ辛煮 ハムの和風サラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 ジャーマンポテト マカロニサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 天津飯の具 白菜と豚肉の煮びたし かぼきんサラダ	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚 インゲンソテー さつま芋のオレンジ煮 ツナあっさり煮	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				
	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	428kcal	671kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	12.2g	16.3g	
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	19.1g	19.7g	
	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	16.1g	68.9g	炭水化物	41.8g	94.6g	炭水化物	32.8g	85.6g	炭水化物	28.9g	81.7g	
	ナトリウム	421mg	422mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	887mg	888mg	ナトリウム	442mg	443mg	
	カリウム	590mg	651mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	611mg	672mg	カリウム	451mg	512mg	カリウム	643mg	704mg	
	リン	180mg	245mg	リン	160mg	225mg	リン	187mg	252mg	リン	126mg	191mg	リン	171mg	236mg	
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
合計	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	
	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	27.9g	39.6g	たんぱく質	27.9g	39.6g	たんぱく質	26.8g	39.1g	
	脂質	52.7g	54.5g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	56.2g	58.0g	
	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	75.4g	233.8g	炭水化物	85.6g	244.0g	炭水化物	75.7g	234.1g	炭水化物	87.7g	246.1g	
	ナトリウム	1787mg	1790mg	ナトリウム	2150mg	2153mg	ナトリウム	1789mg	1792mg	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	1805mg	1808mg	
	カリウム	1563mg	1746mg	カリウム	1245mg	1428mg	カリウム	1331mg	1514mg	カリウム	1301mg	1484mg	カリウム	1497mg	1680mg	
	リン	443mg	638mg	リン	417mg	612mg	リン	433mg	628mg	リン	347mg	542mg	リン	403mg	598mg	
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.2g	39.5g	
脂質	52.8g	54.6g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	56.3g	58.1g		
炭水化物	106.4g	264.4g	炭水化物	86.9g	245.3g	炭水化物	100.8g	259.2g	炭水化物	91.2g	249.6g	炭水化物	99.2g	257.6g		
ナトリウム	1790mg	1793mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	1790mg	1793mg	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	1808mg	1811mg		
カリウム	1623mg	1806mg	カリウム	1301mg	1484mg	カリウム	1388mg	1571mg	カリウム	1361mg	1544mg	カリウム	1553mg	1736mg		
リン	450mg	645mg	リン	423mg	618mg	リン	436mg	631mg	リン	354mg	549mg	リン	409mg	604mg		
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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。



- 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5日(月)		9月6日(火)		9月7日(水)		9月8日(木)		9月9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 高野豆腐と牛肉の煮込み カリフラワーの塩炒め インゲンのごま和え	麦 乳麦 麦	★ごはん180g スクランブルエッグ 春菊と豚肉の炒め物 スープキャベツ	卵乳 麦 落乳麦	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 なすの中華風南蛮漬け 菜の花ときのこの酢味噌和え	乳麦 麦	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし	麦 麦 麦	★ごはん180g 肉詰いなり煮 ジャガ芋の中華炒め パンパンジーサラダ	卵麦 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	212kcal	502kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	221kcal	511kcal	エネルギー	184kcal	474kcal	エネルギー	192kcal	482kcal
	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	9.8g	14.7g
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	8.7g	9.4g
	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	9.5g	72.4g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	19.8g	82.7g
	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	458mg	459mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	654mg	655mg
	カリウム	514mg	586mg	カリウム	336mg	408mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	426mg	498mg	カリウム	586mg	658mg
	リン	176mg	253mg	リン	108mg	185mg	リン	161mg	238mg	リン	129mg	206mg	リン	163mg	240mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニとパプリカのサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん180g カレーのスパイス揚 人参のきんぴら じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽としらすのおひたし	麦 麦 麦	★ごはん180g 塩ダレポーク れんこんの五目炒め煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 卵麦	★ごはん180g Dさわら味噌粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ピリ辛牛肉炒め 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 青菜のおかまヨネーズ和え	麦 落乳麦 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	283kcal	573kcal	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	330kcal	620kcal	エネルギー	336kcal	626kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	19.1g	24.0g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	16.0g	16.7g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	23.5g	24.2g
	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	29.1g	92.0g	炭水化物	17.5g	80.4g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	703mg	704mg
	カリウム	459mg	531mg	カリウム	628mg	700mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	609mg	681mg	カリウム	569mg	641mg
	リン	188mg	265mg	リン	209mg	286mg	リン	218mg	295mg	リン	194mg	271mg	リン	189mg	266mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)75g		◎黄桃(缶)75g						
夕食	★ごはん180g 鯖の味噌煮 スナップえんどう 白菜と人参の炒め煮 竹輪の五色きんぴら	麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉井の具 竹の子と人参のおかか煮 南瓜とツナのサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん180g アジのカレー焼 チンゲン菜ソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ミックスマカロニサラダ	麦 乳麦 麦 落乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 アスパラ 五色煮豆 レインボー春雨	麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 人参グラッセ 豚肉としめじの生姜バター風味 玉子スパサラダ	麦 乳麦 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	302kcal	592kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	260kcal	550kcal	エネルギー	343kcal	633kcal	エネルギー	291kcal	581kcal
	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	19.1g	19.8g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	22.1g	22.8g	脂質	15.9g	16.6g
	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	18.8g	81.7g
	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	760mg	761mg
	カリウム	501mg	573mg	カリウム	609mg	681mg	カリウム	504mg	576mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	436mg	508mg
	リン	209mg	286mg	リン	191mg	268mg	リン	216mg	293mg	リン	187mg	264mg	リン	205mg	282mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	797kcal	1667kcal	エネルギー	816kcal	1686kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	857kcal	1727kcal	エネルギー	819kcal	1689kcal
	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	42.4g	57.1g	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	40.4g	55.1g
	脂質	46.8g	48.9g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	48.8g	50.9g	脂質	48.1g	50.2g
	炭水化物	55.1g	243.8g	炭水化物	61.8g	250.5g	炭水化物	48.0g	236.7g	炭水化物	58.5g	247.2g	炭水化物	54.6g	243.3g
	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	2117mg	2120mg
	カリウム	1474mg	1690mg	カリウム	1573mg	1789mg	カリウム	1532mg	1748mg	カリウム	1449mg	1665mg	カリウム	1591mg	1807mg
	リン	573mg	804mg	リン	508mg	739mg	リン	595mg	826mg	リン	510mg	741mg	リン	557mg	788mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	合計(間食込)	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	944kcal	1814kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	883kcal
たんぱく質		39.7g	54.4g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	40.8g	55.5g
脂質		47.0g	49.1g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	48.2g	50.3g
炭水化物		78.1g	266.8g	炭水化物	92.7g	281.4g	炭水化物	78.5g	267.2g	炭水化物	70.0g	258.7g	炭水化物	70.1g	258.8g
ナトリウム		2017mg	2020mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	2120mg	2123mg
カリウム		1587mg	1803mg	カリウム	1693mg	1909mg	カリウム	1646mg	1862mg	カリウム	1505mg	1721mg	カリウム	1651mg	1867mg
リン		585mg	816mg	リン	522mg	753mg	リン	601mg	832mg	リン	516mg	747mg	リン	564mg	795mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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5日(月)			9月6日(火)			9月7日(水)			9月8日(木)			9月9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		
肉団子の中華炒め	卵乳麦落		蕪と鶏肉の煮物	麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		麩の玉子とじ	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦	
白花豆煮	麦		竹輪のごま炒め	麦		大根の千切煮	麦		ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦		大根と椎茸の煮物	麦	
カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦		オクラのポン酢ジュレ和え	麦		菜の花のおひたし	麦		キャベツの漬物柚子風味	麦		白菜のおかかポン酢和え	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	504kcal	エネルギー	146kcal	424kcal	エネルギー	144kcal	410kcal	エネルギー	109kcal	377kcal	エネルギー	103kcal	375kcal
蛋白質	7.4g	13.2g	蛋白質	8.1g	14.6g	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	4.3g	10.1g	蛋白質	3.7g	9.8g
脂質	9.7g	10.6g	脂質	6.0g	7.7g	脂質	8.1g	9.0g	脂質	4.6g	5.5g	脂質	5.7g	6.7g
炭水化物	28.8g	86.0g	炭水化物	14.8g	71.6g	炭水化物	12.2g	68.6g	炭水化物	13.3g	69.9g	炭水化物	9.7g	66.7g
ナトリウム	545mg	988mg	ナトリウム	701mg	1143mg	ナトリウム	734mg	1196mg	ナトリウム	543mg	988mg	ナトリウム	709mg	1150mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	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		
ホッケのごま焼	麦		和風おろしハンバーグ	乳麦		ハーブチキンソテー	卵		とんかつ	乳麦		甘辛チキン	麦	
人参のレモン煮	乳麦		スナッパえんどう	乳麦		人参グラッセ	乳麦		うま塩キャベツ	麦か		ミックスソテー	乳麦	
ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦		野菜と大豆のカレー煮	乳麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦		大豆としらすの甘辛煮	麦		ツナじゃがバター	乳麦	
マリネサラダ	卵麦		法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦		五目野菜の甘酢和え	麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		中華サラダ	乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	201kcal	477kcal	エネルギー	190kcal	463kcal	エネルギー	258kcal	532kcal	エネルギー	359kcal	635kcal	エネルギー	242kcal	516kcal
蛋白質	12.7g	19.1g	蛋白質	11.9g	18.1g	蛋白質	12.2g	18.1g	蛋白質	16.6g	23.0g	蛋白質	12.1g	18.3g
脂質	8.5g	10.2g	脂質	6.5g	7.5g	脂質	13.8g	14.7g	脂質	20.9g	22.6g	脂質	10.5g	11.5g
炭水化物	18.6g	75.0g	炭水化物	19.3g	76.6g	炭水化物	19.4g	77.6g	炭水化物	26.8g	83.2g	炭水化物	23.9g	81.5g
ナトリウム	649mg	1117mg	ナトリウム	678mg	1120mg	ナトリウム	702mg	1143mg	ナトリウム	710mg	1151mg	ナトリウム	910mg	1353mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	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		
チキンピカタ	卵麦		ホイコーロー	麦落		白身魚みりん焼	麦		厚揚げ豆腐の挽肉あん	麦か		鯖の生姜煮	麦	
白菜のスープ煮	乳麦		なめことじゃが芋の煮物	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦		法蓮草	卵麦	
ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		大根とカニカマの柚子胡椒マヨ	卵麦		なすのトロ口生姜煮	麦		法蓮草のおひたし	麦		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		パスタのサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		若芽とパインの酢の物	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	242kcal	509kcal	エネルギー	316kcal	587kcal	エネルギー	225kcal	491kcal	エネルギー	186kcal	458kcal	エネルギー	305kcal	582kcal
蛋白質	10.1g	16.0g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	13.0g	18.7g	蛋白質	9.4g	15.3g	蛋白質	13.3g	19.7g
脂質	13.3g	14.2g	脂質	21.7g	22.6g	脂質	11.1g	12.0g	脂質	7.0g	7.9g	脂質	19.8g	21.5g
炭水化物	20.0g	76.3g	炭水化物	20.2g	77.5g	炭水化物	14.7g	71.0g	炭水化物	19.7g	77.3g	炭水化物	17.1g	73.6g
ナトリウム	791mg	1235mg	ナトリウム	880mg	1322mg	ナトリウム	627mg	1097mg	ナトリウム	904mg	1346mg	ナトリウム	741mg	1183mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g
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	676kcal	1490kcal	エネルギー	652kcal	1474kcal	エネルギー	627kcal	1433kcal	エネルギー	654kcal	1470kcal	エネルギー	650kcal	1473kcal
蛋白質	30.2g	48.3g	蛋白質	28.6g	47.0g	蛋白質	31.9g	49.2g	蛋白質	30.3g	48.4g	蛋白質	29.1g	47.8g
脂質	31.5g	35.0g	脂質	34.2g	37.8g	脂質	33.0g	35.7g	脂質	32.5g	36.0g	脂質	36.0g	39.7g
炭水化物	67.4g	237.3g	炭水化物	54.3g	225.7g	炭水化物	46.3g	217.2g	炭水化物	59.8g	230.4g	炭水化物	50.7g	221.8g
ナトリウム	1985mg	3340mg	ナトリウム	2259mg	3585mg	ナトリウム	2063mg	3436mg	ナトリウム	2157mg	3485mg	ナトリウム	2360mg	3686mg
食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	6.0g	9.3g

★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。



- 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5日(月)			9月6日(火)			9月7日(水)			9月8日(木)			9月9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		
肉団子の中華炒め	卵乳麦落		蕪と鶏肉の煮物	麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		麩の玉子とじ	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦	
白花豆煮	麦		竹輪のごま炒め	麦		大根の千切煮	麦		ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦		大根と椎茸の煮物	麦	
カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦		オクラのポン酢ジュレ和え	麦		菜の花のおひたし	麦		キャベツの漬物柚子風味	麦		白菜のおかかポン酢和え	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	146kcal	305kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	109kcal	268kcal	エネルギー	103kcal	262kcal
蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	4.3g	8.0g	蛋白質	3.7g	7.4g
脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	5.7g	6.4g
炭水化物	28.8g	61.8g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	9.7g	42.7g
ナトリウム	545mg	985mg	ナトリウム	701mg	1141mg	ナトリウム	734mg	1174mg	ナトリウム	543mg	983mg	ナトリウム	709mg	1149mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ホッケのごま焼	麦		和風おろしハンバーグ	乳麦		ハーブチキンソテー	卵		とんかつ	乳麦		甘辛チキン	麦	
人参のレモン煮	乳麦		スナッパえんどう	乳麦		人参グラッセ	乳麦		うま塩キャベツ	麦か		ミックスソテー	乳麦	
ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦		野菜と大豆のカレー煮	乳麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦		大豆としらすの甘辛煮	麦		ツナじゃがバター	乳麦	
マリネサラダ	卵麦		法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦		五目野菜の甘酢和え	麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		中華サラダ	乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	359kcal	518kcal	エネルギー	242kcal	401kcal
蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	16.6g	20.3g	蛋白質	12.1g	15.8g
脂質	8.5g	9.2g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	10.5g	11.2g
炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	26.8g	59.8g	炭水化物	23.9g	56.9g
ナトリウム	649mg	1089mg	ナトリウム	678mg	1118mg	ナトリウム	702mg	1142mg	ナトリウム	710mg	1150mg	ナトリウム	910mg	1350mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
チキンピカタ	卵麦		ホイコーロー	麦落		白身魚みりん焼	麦		厚揚げ豆腐の挽肉あん	麦か		鯖の生姜煮	麦	
白菜のスープ煮	乳麦		なめことじゃが芋の煮物	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦		法蓮草	卵麦	
ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		大根とカニカマの柚子胡椒マヨ	卵麦		なすのトロ口生姜煮	麦		法蓮草のおひたし	麦		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	卵乳麦		★味噌汁	麦		若芽とパインの酢の物	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	242kcal	401kcal	エネルギー	316kcal	475kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	186kcal	345kcal	エネルギー	305kcal	464kcal
蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	13.3g	17.0g
脂質	13.3g	14.0g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	19.8g	20.5g
炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	17.1g	50.1g
ナトリウム	791mg	1231mg	ナトリウム	880mg	1320mg	ナトリウム	627mg	1067mg	ナトリウム	904mg	1344mg	ナトリウム	741mg	1181mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★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	676kcal	1153kcal	エネルギー	652kcal	1129kcal	エネルギー	627kcal	1104kcal	エネルギー	654kcal	1131kcal	エネルギー	650kcal	1127kcal
蛋白質	30.2g	41.3g	蛋白質	28.6g	39.7g	蛋白質	31.9g	43.0g	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	29.1g	40.2g
脂質	31.5g	33.6g	脂質	34.2g	36.3g	脂質	33.0g	35.1g	脂質	32.5g	34.6g	脂質	36.0g	38.1g
炭水化物	67.4g	166.4g	炭水化物	54.3g	153.3g	炭水化物	46.3g	145.3g	炭水化物	59.8g	158.8g	炭水化物	50.7g	149.7g
ナトリウム	1985mg	3305mg	ナトリウム	2259mg	3579mg	ナトリウム	2063mg	3383mg	ナトリウム	2157mg	3477mg	ナトリウム	2360mg	3680mg
食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	6.0g	9.3g

★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。



- 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5日(月)			9月6日(火)			9月7日(水)			9月8日(木)			9月9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 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦		★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 麦		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物ムース ベーコンのゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 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	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	107kcal	281kcal
蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g
脂質	4.0g	4.7g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g
炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	13.2g	51.6g
ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	467mg	990mg	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	448mg	971mg	ナトリウム	562mg	1085mg
食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	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
★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦		★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵麦 乳麦 麦		★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 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	188kcal	362kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.6g	11.4g
脂質	9.9g	10.6g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	19.0g	57.4g
ナトリウム	780mg	1303mg	ナトリウム	671mg	1194mg	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	999mg	1522mg
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.7g	3.0g	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
★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 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	407kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	231kcal	405kcal	エネルギー	164kcal	338kcal
蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	6.6g	10.4g
脂質	15.7g	16.4g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.9g	8.6g
炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	21.8g	60.2g	炭水化物	16.0g	54.4g	炭水化物	24.1g	62.5g	炭水化物	16.7g	55.1g
ナトリウム	763mg	1286mg	ナトリウム	735mg	1258mg	ナトリウム	728mg	1251mg	ナトリウム	626mg	1149mg	ナトリウム	752mg	1275mg
食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g
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	512kcal	1034kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	439kcal	961kcal
蛋白質	15.3g	26.7g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	17.9g	29.3g	蛋白質	16.9g	28.3g
脂質	29.6g	31.7g	脂質	28.2g	30.3g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.3g	26.4g	脂質	19.6g	21.7g
炭水化物	44.9g	160.1g	炭水化物	53.3g	168.5g	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	58.7g	173.9g	炭水化物	48.9g	164.1g
ナトリウム	2047mg	3616mg	ナトリウム	1873mg	3442mg	ナトリウム	2180mg	3749mg	ナトリウム	1849mg	3418mg	ナトリウム	2313mg	3882mg
食塩相当量	5.2g	9.2g	食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.9g

★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。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