

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

| | 9月19日(月) | | 9月20日(火) | | 9月21日(水) | | 9月22日(木) | | 9月23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 肉豆腐煮 ひじきとベーコンの煮物 白菜の辛子柚子和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | 麦 卵乳麦 麦 麦 | ★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 ひとくちがんと煮 えのきのおろし和え ★味噌汁(揚げ・小松菜) | 卵乳麦 麦 麦 | ★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 高野豆腐の味噌煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(えのき・切干) | 麦 卵乳麦 卵乳麦 | ★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 白菜と厚揚げののりみ煮 春菊のなめこ和え ★味噌汁(巻麩・しめじ) | 卵乳麦 麦 麦 麦 | ★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 炒り豆腐 カリフラワーのピクルス ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 | | | | | |
| | エネルギー | 152kcal | 408kcal | エネルギー | 155kcal | 423kcal | エネルギー | 213kcal | 468kcal | エネルギー | 130kcal | 392kcal | エネルギー | 165kcal | 424kcal |
| | たんぱく質 | 9.9g | 15.1g | たんぱく質 | 9.3g | 15.3g | たんぱく質 | 9.4g | 14.4g | たんぱく質 | 7.8g | 13.5g | たんぱく質 | 12.2g | 17.4g |
| | 脂質 | 7.5g | 8.2g | 脂質 | 7.9g | 9.5g | 脂質 | 14.2g | 15.0g | 脂質 | 5.9g | 6.8g | 脂質 | 5.1g | 6.4g |
| | 炭水化物 | 12.0g | 66.9g | 炭水化物 | 12.0g | 67.1g | 炭水化物 | 10.7g | 65.1g | 炭水化物 | 12.3g | 68.0g | 炭水化物 | 17.5g | 71.7g |
| ナトリウム | 688mg | 835mg | ナトリウム | 589mg | 818mg | ナトリウム | 573mg | 799mg | ナトリウム | 596mg | 822mg | ナトリウム | 546mg | 711mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.8g | |
| 昼食 | ★ごはん150g チキンカレーのルー 若竹煮 ツナじゃがバター ★味噌汁(揚げ・なめこ) | 乳麦 麦 乳麦 | ★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 豚肉と野菜の生姜炒め 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(若芽・しめじ) | 乳麦 麦 麦 | ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と挽肉の旨煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) | 麦落 麦 麦 卵麦 | ★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜) | 乳麦 麦 乳麦落 | ★ごはん150g 鶏肉の香草焼 アスパラ 野菜のおろし煮 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(切干・なめこ) | 乳麦 麦 麦 | | | | | |
| | エネルギー | 208kcal | 474kcal | エネルギー | 244kcal | 499kcal | エネルギー | 201kcal | 460kcal | エネルギー | 264kcal | 531kcal | エネルギー | 240kcal | 495kcal |
| | たんぱく質 | 15.1g | 20.9g | たんぱく質 | 17.1g | 22.3g | たんぱく質 | 15.8g | 21.0g | たんぱく質 | 19.4g | 25.2g | たんぱく質 | 17.0g | 22.0g |
| | 脂質 | 9.0g | 10.6g | 脂質 | 13.2g | 14.0g | 脂質 | 9.1g | 10.4g | 脂質 | 12.7g | 14.3g | 脂質 | 12.8g | 13.6g |
| | 炭水化物 | 17.0g | 71.9g | 炭水化物 | 14.8g | 69.6g | 炭水化物 | 14.7g | 69.1g | 炭水化物 | 15.9g | 70.9g | 炭水化物 | 12.4g | 67.1g |
| ナトリウム | 876mg | 1129mg | ナトリウム | 747mg | 993mg | ナトリウム | 780mg | 945mg | ナトリウム | 906mg | 1133mg | ナトリウム | 699mg | 960mg | |
| 食塩相当量 | 2.2g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.5g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.4g | 食塩相当量 | 2.3g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g | |
| 間食 | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | | ◎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 ◎キウイフルーツ150g | | | | | | |
| | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | | ◎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 ◎キウイフルーツ150g | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん150g 豚たまキャベツ 五色煮豆 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麩・白菜) | 卵乳麦 卵乳麦 麦 | ★ごはん150g 鶏の幽庵焼き うま塩キャベツ 野菜のチリソース煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき) | 麦 麦か 麦 麦 | ★ごはん150g 白身魚の西京焼 スナッフえんどう 肉野菜煮込み 和風サラダ ★味噌汁(豆腐・巻麩) | 麦 卵麦 | ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐) | 乳麦 乳麦 乳麦 麦 | ★ごはん150g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 大根とごぼうの甘辛煮 れんこんサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) | 麦 卵乳麦 麦 卵麦 麦 | | | | | |
| | エネルギー | 291kcal | 554kcal | エネルギー | 247kcal | 501kcal | エネルギー | 214kcal | 481kcal | エネルギー | 229kcal | 483kcal | エネルギー | 248kcal | 512kcal |
| | たんぱく質 | 17.6g | 23.2g | たんぱく質 | 14.7g | 19.8g | たんぱく質 | 17.1g | 23.0g | たんぱく質 | 12.7g | 17.8g | たんぱく質 | 12.4g | 18.0g |
| | 脂質 | 16.3g | 17.2g | 脂質 | 11.6g | 12.4g | 脂質 | 7.5g | 8.6g | 脂質 | 11.9g | 12.7g | 脂質 | 15.4g | 16.3g |
| | 炭水化物 | 19.2g | 75.0g | 炭水化物 | 18.5g | 72.7g | 炭水化物 | 19.2g | 75.1g | 炭水化物 | 18.5g | 72.9g | 炭水化物 | 13.4g | 69.5g |
| ナトリウム | 645mg | 872mg | ナトリウム | 617mg | 765mg | ナトリウム | 741mg | 968mg | ナトリウム | 744mg | 892mg | ナトリウム | 776mg | 1003mg | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.3g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.6g | |
| 合計 | エネルギー | 651kcal | 1436kcal | エネルギー | 646kcal | 1423kcal | エネルギー | 628kcal | 1409kcal | エネルギー | 623kcal | 1406kcal | エネルギー | 653kcal | 1431kcal |
| | たんぱく質 | 42.6g | 59.2g | たんぱく質 | 41.1g | 57.4g | たんぱく質 | 42.3g | 58.4g | たんぱく質 | 39.9g | 56.5g | たんぱく質 | 41.6g | 57.4g |
| | 脂質 | 32.8g | 36.0g | 脂質 | 32.7g | 35.9g | 脂質 | 30.8g | 34.0g | 脂質 | 30.5g | 33.8g | 脂質 | 33.3g | 36.3g |
| | 炭水化物 | 48.2g | 213.8g | 炭水化物 | 45.3g | 209.4g | 炭水化物 | 44.6g | 209.3g | 炭水化物 | 46.7g | 211.8g | 炭水化物 | 43.3g | 208.3g |
| | ナトリウム | 2209mg | 2836mg | ナトリウム | 1953mg | 2576mg | ナトリウム | 2094mg | 2712mg | ナトリウム | 2246mg | 2847mg | ナトリウム | 2021mg | 2674mg |
| 食塩相当量 | 5.5g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.0g | 6.5g | 食塩相当量 | 5.4g | 6.9g | 食塩相当量 | 5.7g | 7.3g | 食塩相当量 | 5.2g | 6.8g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 848kcal | 1633kcal | エネルギー | 853kcal | 1630kcal | エネルギー | 826kcal | 1607kcal | エネルギー | 820kcal | 1603kcal | エネルギー | 854kcal | 1632kcal |
| | たんぱく質 | 50.3g | 66.9g | たんぱく質 | 47.2g | 63.5g | たんぱく質 | 49.2g | 65.3g | たんぱく質 | 47.6g | 64.2g | たんぱく質 | 49.0g | 64.8g |
| | 脂質 | 39.8g | 43.0g | 脂質 | 39.8g | 43.0g | 脂質 | 37.8g | 41.0g | 脂質 | 37.5g | 40.8g | 脂質 | 40.3g | 43.3g |
| | 炭水化物 | 76.0g | 241.6g | 炭水化物 | 77.2g | 241.3g | 炭水化物 | 73.5g | 238.2g | 炭水化物 | 74.5g | 239.6g | 炭水化物 | 72.2g | 237.2g |
| | ナトリウム | 2285mg | 2912mg | ナトリウム | 2027mg | 2650mg | ナトリウム | 2168mg | 2786mg | ナトリウム | 2322mg | 2923mg | ナトリウム | 2098mg | 2751mg |
| 食塩相当量 | 5.7g | 7.4g | 食塩相当量 | 5.2g | 6.7g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.1g | 食塩相当量 | 5.9g | 7.4g | 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

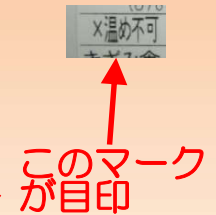


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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19日(月) | | 9月20日(火) | | 9月21日(水) | | 9月22日(木) | | 9月23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 肉豆腐煮 ひじきとベーコンの煮物 白菜の辛子柚子和え | | ★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ひとくちがんと煮 えのきのおろし和え | | ★ごはん120g 豚バラのすき焼き煮 高野豆腐の味噌煮 インゲンとツナのマスタード和え | | ★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) 白菜と厚揚げのとろみ煮 春菊のなめこ和え | | ★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 炒り豆腐 カリフラワーのピクルス | | | |
| | 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 | 152kcal | 345kcal | エネルギー | 155kcal | 348kcal | エネルギー | 213kcal | 406kcal | エネルギー | 130kcal | 323kcal |
| | たんぱく質 | 9.9g | 13.2g | たんぱく質 | 9.3g | 12.6g | たんぱく質 | 9.4g | 12.7g | たんぱく質 | 7.8g | 11.1g |
| | 脂質 | 7.5g | 8.0g | 脂質 | 7.9g | 8.4g | 脂質 | 14.2g | 14.7g | 脂質 | 5.9g | 6.4g |
| 炭水化物 | 12.0g | 53.9g | 炭水化物 | 12.0g | 53.9g | 炭水化物 | 10.7g | 52.6g | 炭水化物 | 12.3g | 54.2g | |
| ナトリウム | 688mg | 689mg | ナトリウム | 589mg | 590mg | ナトリウム | 573mg | 574mg | ナトリウム | 596mg | 597mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | |
| 昼食 | ★ごはん120g チキンカレーのルー 若竹煮 ツナじゃがバター | | ★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 豚肉と野菜の生姜炒め 法蓮草と切干のおひたし | | ★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と挽肉の旨煮 菜の花としめじの和え物 | | ★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え | | ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ 野菜のおろし煮 菜の花ときのこの和え物 | | | |
| | 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 | 208kcal | 401kcal | エネルギー | 244kcal | 437kcal | エネルギー | 201kcal | 394kcal | エネルギー | 264kcal | 457kcal |
| | たんぱく質 | 15.1g | 18.4g | たんぱく質 | 17.1g | 20.4g | たんぱく質 | 15.8g | 19.1g | たんぱく質 | 19.4g | 22.7g |
| | 脂質 | 9.0g | 9.5g | 脂質 | 13.2g | 13.7g | 脂質 | 9.1g | 9.6g | 脂質 | 12.7g | 13.2g |
| 炭水化物 | 17.0g | 58.9g | 炭水化物 | 14.8g | 56.7g | 炭水化物 | 14.7g | 56.6g | 炭水化物 | 15.9g | 57.8g | |
| ナトリウム | 876mg | 877mg | ナトリウム | 747mg | 748mg | ナトリウム | 780mg | 781mg | ナトリウム | 906mg | 907mg | |
| 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 2.3g | 2.3g | |
| 間食 | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | | ◎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 ◎キウイフルーツ150g | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん120g 豚たまキャベツ 五色煮豆 カリフラワーの甘酢漬け | | ★ごはん120g 鶏の幽庵焼き うま塩キャベツ 野菜のチリソース煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え | | ★ごはん120g 白身魚の西京焼 スナッフえんどう 肉野菜煮込み 和風サラダ | | ★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め ブロッコリーのゴマ和え | | ★ごはん120g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 大根とごぼうの甘辛煮 れんこんサラダ | | | |
| | 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 | 291kcal | 484kcal | エネルギー | 247kcal | 440kcal | エネルギー | 214kcal | 407kcal | エネルギー | 229kcal | 422kcal |
| | たんぱく質 | 17.6g | 20.9g | たんぱく質 | 14.7g | 18.0g | たんぱく質 | 17.1g | 20.4g | たんぱく質 | 12.7g | 16.0g |
| | 脂質 | 16.3g | 16.8g | 脂質 | 11.6g | 12.1g | 脂質 | 7.5g | 8.0g | 脂質 | 11.9g | 12.4g |
| 炭水化物 | 19.2g | 61.1g | 炭水化物 | 18.5g | 60.4g | 炭水化物 | 19.2g | 61.1g | 炭水化物 | 18.5g | 60.4g | |
| ナトリウム | 645mg | 646mg | ナトリウム | 617mg | 618mg | ナトリウム | 741mg | 742mg | ナトリウム | 744mg | 745mg | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 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 | 651kcal | 1230kcal | エネルギー | 646kcal | 1225kcal | エネルギー | 628kcal | 1207kcal | エネルギー | 623kcal | 1202kcal |
| | たんぱく質 | 42.6g | 52.5g | たんぱく質 | 41.1g | 51.0g | たんぱく質 | 42.3g | 52.2g | たんぱく質 | 39.9g | 49.8g |
| | 脂質 | 32.8g | 34.3g | 脂質 | 32.7g | 34.2g | 脂質 | 30.8g | 32.3g | 脂質 | 30.5g | 32.0g |
| | 炭水化物 | 48.2g | 173.9g | 炭水化物 | 45.3g | 171.0g | 炭水化物 | 44.6g | 170.3g | 炭水化物 | 46.7g | 172.4g |
| ナトリウム | 2209mg | 2212mg | ナトリウム | 1953mg | 1956mg | ナトリウム | 2094mg | 2097mg | ナトリウム | 2246mg | 2249mg | |
| 食塩相当量 | 5.5g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 848kcal | 1427kcal | エネルギー | 853kcal | 1432kcal | エネルギー | 826kcal | 1405kcal | エネルギー | 820kcal | 1399kcal |
| | たんぱく質 | 50.3g | 60.2g | たんぱく質 | 47.2g | 57.1g | たんぱく質 | 49.2g | 59.1g | たんぱく質 | 47.6g | 57.5g |
| | 脂質 | 39.8g | 41.3g | 脂質 | 39.8g | 41.3g | 脂質 | 37.8g | 39.3g | 脂質 | 37.5g | 39.0g |
| | 炭水化物 | 76.0g | 201.7g | 炭水化物 | 77.2g | 202.9g | 炭水化物 | 73.5g | 199.2g | 炭水化物 | 74.5g | 200.2g |
| | ナトリウム | 2285mg | 2288mg | ナトリウム | 2027mg | 2030mg | ナトリウム | 2168mg | 2171mg | ナトリウム | 2322mg | 2325mg |
| 食塩相当量 | 5.7g | 5.8g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.9g | 5.9g | |

※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19日(月) | | 9月20日(火) | | 9月21日(水) | | 9月22日(木) | | 9月23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 鶏肉カレークリーム煮 ジャガ芋の洋風あんかけ コールスローサラダ | 乳麦 乳麦 卵乳麦 | ★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん ジャーマンポテト 野菜サラダ ドレッシング(小袋) | 卵乳麦 乳麦 卵麦 | ★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 人参の炒り煮 カラフルサラダ | 乳麦 麦 卵乳麦 | ★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん さつま芋のレモン煮 なすの中華風南蛮漬 | 卵麦 麦 麦 | ★ごはん150g スクランブルエッグ ウインナーときのこの炒め物 れんこんサラダ | 卵乳 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 303kcal | 546kcal | エネルギー 269kcal | 512kcal | エネルギー 203kcal | 446kcal | エネルギー 276kcal | 519kcal | エネルギー 248kcal | 491kcal |
| たんぱく質 5.8g | 9.9g | たんぱく質 8.1g | 12.2g | たんぱく質 7.4g | 11.5g | たんぱく質 5.2g | 9.3g | たんぱく質 5.7g | 9.8g |
| 脂質 21.4g | 22.0g | 脂質 15.2g | 15.8g | 脂質 10.6g | 11.2g | 脂質 14.5g | 15.1g | 脂質 19.7g | 20.3g |
| 炭水化物 21.9g | 74.7g | 炭水化物 25.1g | 77.9g | 炭水化物 18.9g | 71.7g | 炭水化物 31.2g | 84.0g | 炭水化物 13.0g | 65.8g |
| ナトリウム 622mg | 623mg | ナトリウム 582mg | 583mg | ナトリウム 475mg | 476mg | ナトリウム 607mg | 608mg | ナトリウム 530mg | 531mg |
| カリウム 459mg | 520mg | カリウム 531mg | 592mg | カリウム 508mg | 569mg | カリウム 432mg | 493mg | カリウム 285mg | 346mg |
| リン 86mg | 151mg | リン 128mg | 193mg | リン 119mg | 184mg | リン 76mg | 141mg | リン 104mg | 169mg |
| 食塩相当量 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 1.3g | 1.4g |
| ★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 コーンクリームマカロニ 四色なます | 麦落 乳麦 麦 | ★ごはん150g スペイン風オムレツ 法蓮草ソテー ナスと麩の炒め煮 レインボーサラダ | 卵乳麦 乳麦 乳麦落 卵麦 | ★ごはん150g チャブチエ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え | 卵麦 麦 卵麦 | ★ごはん150g 豚ばら肉炒め スパタマト炒め 野菜のごま和え | 麦 乳麦 乳麦 | ★ごはん150g ささみ大葉フライ インゲンソテー 南瓜のゴマ煮 ミックスマカロニサラダ | 麦 乳麦 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 329kcal | 572kcal | エネルギー 396kcal | 639kcal | エネルギー 402kcal | 645kcal | エネルギー 399kcal | 642kcal | エネルギー 374kcal | 617kcal |
| たんぱく質 10.9g | 15.0g | たんぱく質 12.1g | 16.2g | たんぱく質 11.7g | 15.8g | たんぱく質 12.3g | 16.4g | たんぱく質 12.3g | 16.4g |
| 脂質 17.9g | 18.5g | 脂質 26.6g | 27.2g | 脂質 25.8g | 26.4g | 脂質 24.2g | 24.8g | 脂質 19.4g | 20.0g |
| 炭水化物 29.9g | 82.7g | 炭水化物 26.5g | 79.3g | 炭水化物 29.7g | 82.5g | 炭水化物 31.1g | 83.9g | 炭水化物 38.2g | 91.0g |
| ナトリウム 799mg | 800mg | ナトリウム 845mg | 846mg | ナトリウム 727mg | 728mg | ナトリウム 751mg | 752mg | ナトリウム 581mg | 582mg |
| カリウム 509mg | 570mg | カリウム 337mg | 398mg | カリウム 470mg | 531mg | カリウム 465mg | 526mg | カリウム 562mg | 623mg |
| リン 163mg | 228mg | リン 143mg | 208mg | リン 144mg | 209mg | リン 157mg | 222mg | リン 151mg | 216mg |
| 食塩相当量 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 2.1g | 2.2g | 食塩相当量 1.8g | 1.9g | 食塩相当量 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 1.5g | 1.5g |
| ◎パイナップル(缶) 75g | | ◎黄桃(缶) 75g | | ◎パイナップル(缶) 75g | | ◎みかん(缶) 75g | | ◎パイナップル(缶) 75g | |
| ★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこのあん スイートパンプ 青菜のわさび和え | 麦 麦 卵麦 | ★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 きのこのきんぴら 五目野菜の甘酢和え | 麦 麦 麦 | ★ごはん150g ブりの蒲焼 人参グラッセ 菜の花のクリーム煮 大根のマヨネーズ和え | 麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 | ★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 人参のきんぴら 豚肉と大根のピリ辛煮 和風マヨネーズ和え | 麦 麦 麦 卵麦 | ★ごはん150g 鯖の磯辺焼き チンゲン菜ソテー 春雨のマヨネーズ炒め 麩の野菜あんかけ | 麦 乳麦 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 339kcal | 582kcal | エネルギー 318kcal | 561kcal | エネルギー 365kcal | 608kcal | エネルギー 318kcal | 561kcal | エネルギー 361kcal | 604kcal |
| たんぱく質 13.2g | 17.3g | たんぱく質 9.6g | 13.7g | たんぱく質 11.8g | 15.9g | たんぱく質 12.3g | 16.4g | たんぱく質 10.8g | 14.9g |
| 脂質 17.7g | 18.3g | 脂質 13.2g | 13.8g | 脂質 23.5g | 24.1g | 脂質 21.8g | 22.4g | 脂質 24.8g | 25.4g |
| 炭水化物 32.7g | 85.5g | 炭水化物 40.3g | 93.1g | 炭水化物 25.3g | 78.1g | 炭水化物 15.5g | 68.3g | 炭水化物 21.7g | 74.5g |
| ナトリウム 439mg | 440mg | ナトリウム 660mg | 661mg | ナトリウム 637mg | 638mg | ナトリウム 564mg | 565mg | ナトリウム 657mg | 658mg |
| カリウム 592mg | 653mg | カリウム 621mg | 682mg | カリウム 560mg | 621mg | カリウム 399mg | 460mg | カリウム 419mg | 480mg |
| リン 159mg | 224mg | リン 162mg | 227mg | リン 121mg | 186mg | リン 146mg | 211mg | リン 158mg | 223mg |
| 食塩相当量 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 1.7g | 1.7g |
| 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 971kcal | 1700kcal | エネルギー 983kcal | 1712kcal | エネルギー 970kcal | 1699kcal | エネルギー 993kcal | 1722kcal | エネルギー 983kcal | 1712kcal |
| たんぱく質 29.9g | 42.2g | たんぱく質 29.8g | 42.1g | たんぱく質 30.9g | 43.2g | たんぱく質 29.8g | 42.1g | たんぱく質 28.8g | 41.1g |
| 脂質 57.0g | 58.8g | 脂質 55.0g | 56.8g | 脂質 59.9g | 61.7g | 脂質 60.5g | 62.3g | 脂質 63.9g | 65.7g |
| 炭水化物 84.5g | 242.9g | 炭水化物 91.9g | 250.3g | 炭水化物 73.9g | 232.3g | 炭水化物 77.8g | 236.2g | 炭水化物 72.9g | 231.3g |
| ナトリウム 1860mg | 1863mg | ナトリウム 2087mg | 2090mg | ナトリウム 1839mg | 1842mg | ナトリウム 1922mg | 1925mg | ナトリウム 1768mg | 1771mg |
| カリウム 1560mg | 1743mg | カリウム 1454mg | 1637mg | カリウム 1538mg | 1721mg | カリウム 1296mg | 1479mg | カリウム 1266mg | 1449mg |
| リン 408mg | 603mg | リン 433mg | 628mg | リン 384mg | 579mg | リン 379mg | 574mg | リン 413mg | 608mg |
| 食塩相当量 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 5.3g | 5.4g | 食塩相当量 4.6g | 4.7g | 食塩相当量 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 4.5g | 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 1034kcal | 1763kcal | エネルギー 1047kcal | 1776kcal | エネルギー 1033kcal | 1762kcal | エネルギー 1041kcal | 1770kcal | エネルギー 1046kcal | 1775kcal |
| たんぱく質 30.2g | 42.5g | たんぱく質 30.2g | 42.5g | たんぱく質 31.2g | 43.5g | たんぱく質 30.2g | 42.5g | たんぱく質 29.1g | 41.4g |
| 脂質 57.1g | 58.9g | 脂質 55.1g | 56.9g | 脂質 60.0g | 61.8g | 脂質 60.6g | 62.4g | 脂質 64.0g | 65.8g |
| 炭水化物 99.7g | 258.1g | 炭水化物 107.4g | 265.8g | 炭水化物 89.1g | 247.5g | 炭水化物 89.3g | 247.7g | 炭水化物 88.1g | 246.5g |
| ナトリウム 1861mg | 1864mg | ナトリウム 2090mg | 2093mg | ナトリウム 1840mg | 1843mg | ナトリウム 1925mg | 1928mg | ナトリウム 1769mg | 1772mg |
| カリウム 1617mg | 1800mg | カリウム 1514mg | 1697mg | カリウム 1595mg | 1778mg | カリウム 1352mg | 1535mg | カリウム 1323mg | 1506mg |
| リン 411mg | 606mg | リン 440mg | 635mg | リン 387mg | 582mg | リン 385mg | 580mg | リン 416mg | 611mg |
| 食塩相当量 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 5.3g | 5.4g | 食塩相当量 4.6g | 4.7g | 食塩相当量 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 4.5g | 4.6g |

お食事の作り方

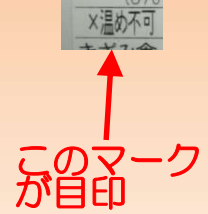


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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19日(月) | | 9月20日(火) | | 9月21日(水) | | 9月22日(木) | | 9月23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 豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり れんこんサラダ | 乳麦 麦 卵 | ★ごはん180g 目玉焼き えのきのきんぴら さつま芋サラダ | 卵 麦 卵乳麦 | ★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ | 卵 麦 卵乳麦 | ★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ | 卵乳麦 麦 卵 | ★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 鶏ごぼう パンサンスー | 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 220kcal | 510kcal | エネルギー 244kcal | 534kcal | エネルギー 214kcal | 504kcal | エネルギー 231kcal | 521kcal | エネルギー 210kcal | 500kcal |
| たんぱく質 8.4g | 13.3g | たんぱく質 7.2g | 12.1g | たんぱく質 7.7g | 12.6g | たんぱく質 6.4g | 11.3g | たんぱく質 10.4g | 15.3g |
| 脂質 13.9g | 14.6g | 脂質 15.0g | 15.7g | 脂質 14.1g | 14.8g | 脂質 13.8g | 14.5g | 脂質 10.0g | 10.7g |
| 炭水化物 15.4g | 78.3g | 炭水化物 20.2g | 83.1g | 炭水化物 16.1g | 79.0g | 炭水化物 20.8g | 83.7g | 炭水化物 19.2g | 82.1g |
| ナトリウム 535mg | 536mg | ナトリウム 333mg | 334mg | ナトリウム 737mg | 738mg | ナトリウム 603mg | 604mg | ナトリウム 758mg | 759mg |
| カリウム 488mg | 560mg | カリウム 383mg | 455mg | カリウム 318mg | 390mg | カリウム 458mg | 530mg | カリウム 337mg | 409mg |
| リン 133mg | 210mg | リン 144mg | 221mg | リン 102mg | 179mg | リン 129mg | 206mg | リン 149mg | 226mg |
| 食塩相当量 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 0.8g | 0.8g | 食塩相当量 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 1.9g | 1.9g |
| ★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ | 乳麦 麦 麦 | ★ごはん180g ささみ大葉フライ インゲンソテー 五色煮豆 野菜のピーナッツ和え | 麦 乳麦 卵 麦落 | ★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース アスパラ キャベツとウインナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風 | 乳麦 乳麦 乳麦 麦 | ★ごはん180g サワラの幽庵焼 人参のきんぴら 蒸し鶏の炒め物 青菜のおかかマヨネーズ和え | 麦 麦 卵乳麦 卵 | ★ごはん180g 豚ばら肉炒め 大根と蒟蒻の出汁煮 菜の花のおひたし | 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 283kcal | 573kcal | エネルギー 281kcal | 571kcal | エネルギー 321kcal | 611kcal | エネルギー 268kcal | 558kcal | エネルギー 296kcal | 586kcal |
| たんぱく質 16.9g | 21.8g | たんぱく質 17.4g | 22.3g | たんぱく質 18.9g | 23.8g | たんぱく質 18.1g | 23.0g | たんぱく質 11.3g | 16.2g |
| 脂質 13.0g | 13.7g | 脂質 12.6g | 13.3g | 脂質 18.4g | 19.1g | 脂質 14.3g | 15.0g | 脂質 19.0g | 19.7g |
| 炭水化物 27.1g | 90.0g | 炭水化物 25.9g | 88.8g | 炭水化物 19.7g | 82.6g | 炭水化物 15.4g | 78.3g | 炭水化物 18.9g | 81.8g |
| ナトリウム 883mg | 884mg | ナトリウム 817mg | 818mg | ナトリウム 857mg | 858mg | ナトリウム 542mg | 543mg | ナトリウム 814mg | 815mg |
| カリウム 738mg | 810mg | カリウム 591mg | 663mg | カリウム 600mg | 672mg | カリウム 612mg | 684mg | カリウム 609mg | 681mg |
| リン 209mg | 286mg | リン 197mg | 274mg | リン 206mg | 283mg | リン 219mg | 296mg | リン 162mg | 239mg |
| 食塩相当量 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 2.1g | 2.1g |
| ◎黄桃(缶)150g | | ◎みかん(缶)150g | | ◎パイナップル(缶)150g | | ◎黄桃(缶)150g | | ◎パイナップル(缶)150g | |
| ★ごはん180g 鯖の塩焼 スナッペンどう 法蓮草ソテー 玉子スパサラダ | 乳麦 卵乳麦 | ★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテトマサラダ | 麦 卵 卵乳麦 | ★ごはん180g ホッケの照焼 ピーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ | 麦 卵乳麦 卵 | ★ごはん180g やわらかチキンのガーリックマト仕立て チンゲン菜ソテー 豚肉としめじの生姜バター風味 キャベツとベーコンの和え物 | 乳麦 乳麦 卵乳麦 卵 | ★ごはん180g ブリの西京焼 塩枝豆 マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ | 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 321kcal | 611kcal | エネルギー 320kcal | 610kcal | エネルギー 284kcal | 574kcal | エネルギー 274kcal | 564kcal | エネルギー 281kcal | 571kcal |
| たんぱく質 13.7g | 18.6g | たんぱく質 16.0g | 20.9g | たんぱく質 14.9g | 19.8g | たんぱく質 15.5g | 20.4g | たんぱく質 17.0g | 21.9g |
| 脂質 22.0g | 22.7g | 脂質 17.9g | 18.6g | 脂質 15.2g | 15.9g | 脂質 17.0g | 17.7g | 脂質 13.2g | 13.9g |
| 炭水化物 15.2g | 78.1g | 炭水化物 22.7g | 85.6g | 炭水化物 20.0g | 82.9g | 炭水化物 14.6g | 77.5g | 炭水化物 21.5g | 84.4g |
| ナトリウム 642mg | 643mg | ナトリウム 840mg | 841mg | ナトリウム 629mg | 630mg | ナトリウム 884mg | 885mg | ナトリウム 592mg | 593mg |
| カリウム 410mg | 482mg | カリウム 663mg | 735mg | カリウム 509mg | 581mg | カリウム 514mg | 586mg | カリウム 458mg | 530mg |
| リン 180mg | 257mg | リン 218mg | 295mg | リン 209mg | 286mg | リン 175mg | 252mg | リン 158mg | 235mg |
| 食塩相当量 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 2.2g | 2.3g | 食塩相当量 1.5g | 1.5g |
| 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 824kcal | 1694kcal | エネルギー 845kcal | 1715kcal | エネルギー 819kcal | 1689kcal | エネルギー 773kcal | 1643kcal | エネルギー 787kcal | 1657kcal |
| たんぱく質 39.0g | 53.7g | たんぱく質 40.6g | 55.3g | たんぱく質 41.5g | 56.2g | たんぱく質 40.0g | 54.7g | たんぱく質 38.7g | 53.4g |
| 脂質 48.9g | 51.0g | 脂質 45.5g | 47.6g | 脂質 47.7g | 49.8g | 脂質 45.1g | 47.2g | 脂質 42.2g | 44.3g |
| 炭水化物 57.7g | 246.4g | 炭水化物 68.8g | 257.5g | 炭水化物 55.8g | 244.5g | 炭水化物 50.8g | 239.5g | 炭水化物 59.6g | 248.3g |
| ナトリウム 2060mg | 2063mg | ナトリウム 1990mg | 1993mg | ナトリウム 2223mg | 2226mg | ナトリウム 2029mg | 2032mg | ナトリウム 2164mg | 2167mg |
| カリウム 1636mg | 1852mg | カリウム 1637mg | 1853mg | カリウム 1427mg | 1643mg | カリウム 1584mg | 1800mg | カリウム 1404mg | 1620mg |
| リン 522mg | 753mg | リン 559mg | 790mg | リン 517mg | 748mg | リン 523mg | 754mg | リン 469mg | 700mg |
| 食塩相当量 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 5.1g | 5.2g | 食塩相当量 5.5g | 5.5g |
| 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 952kcal | 1822kcal | エネルギー 941kcal | 1811kcal | エネルギー 945kcal | 1815kcal | エネルギー 901kcal | 1771kcal | エネルギー 913kcal | 1783kcal |
| たんぱく質 39.8g | 54.5g | たんぱく質 41.4g | 56.1g | たんぱく質 42.1g | 56.8g | たんぱく質 40.8g | 55.5g | たんぱく質 39.3g | 54.0g |
| 脂質 49.1g | 51.2g | 脂質 45.7g | 47.8g | 脂質 47.9g | 50.0g | 脂質 45.3g | 47.4g | 脂質 42.4g | 44.5g |
| 炭水化物 88.6g | 277.3g | 炭水化物 91.3g | 280.5g | 炭水化物 86.3g | 275.0g | 炭水化物 81.7g | 270.4g | 炭水化物 90.1g | 278.8g |
| ナトリウム 2066mg | 2069mg | ナトリウム 1996mg | 1999mg | ナトリウム 2225mg | 2228mg | ナトリウム 2035mg | 2038mg | ナトリウム 2166mg | 2169mg |
| カリウム 1756mg | 1972mg | カリウム 1750mg | 1966mg | カリウム 1541mg | 1757mg | カリウム 1704mg | 1920mg | カリウム 1518mg | 1734mg |
| リン 536mg | 767mg | リン 571mg | 802mg | リン 523mg | 754mg | リン 537mg | 768mg | リン 475mg | 706mg |
| 食塩相当量 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 5.1g | 5.2g | 食塩相当量 5.5g | 5.5g |

お食事の作り方

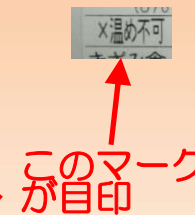


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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19日(月) | | | 9月20日(火) | | | 9月21日(水) | | | 9月22日(木) | | | 9月23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 | | |
| 麩と大根の煮物 | 麦 | | 大豆とキャベツのスープ煮 | 卵乳麦 | | 大根と豚肉の甘辛煮 | 麦落 | | 法蓮草と豆腐の卵とじ | 卵麦 | | さつまいもと豚肉の湯煮 | 麦 | |
| ひじきと挽肉の炒め煮 | 麦 | | 根菜のごま酢炒め | 麦 | | キャベツとインゲンのソテー | 乳麦 | | ふきの含め煮 | 乳麦 | | スパトマト炒め | 乳麦 | |
| きのこの佃煮 | 麦 | | 一夜漬(白菜小松菜) | 麦 | | 人参しりしり | 麦 | | ひじきとごぼうのナムル | 麦 | | 根菜の柚子マリネ | 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 | 112kcal | 385kcal | エネルギー | 128kcal | 407kcal | エネルギー | 168kcal | 444kcal | エネルギー | 116kcal | 383kcal | エネルギー | 172kcal | 437kcal |
| 蛋白質 | 5.8g | 11.9g | 蛋白質 | 5.4g | 11.3g | 蛋白質 | 6.3g | 12.8g | 蛋白質 | 7.5g | 13.1g | 蛋白質 | 5.2g | 11.0g |
| 脂質 | 3.6g | 4.6g | 脂質 | 3.5g | 4.4g | 脂質 | 11.3g | 12.4g | 脂質 | 5.2g | 6.1g | 脂質 | 5.9g | 6.8g |
| 炭水化物 | 13.4g | 70.7g | 炭水化物 | 19.9g | 79.0g | 炭水化物 | 9.2g | 66.8g | 炭水化物 | 10.7g | 67.2g | 炭水化物 | 23.8g | 80.1g |
| ナトリウム | 475mg | 917mg | ナトリウム | 645mg | 1086mg | ナトリウム | 541mg | 984mg | ナトリウム | 692mg | 1135mg | ナトリウム | 388mg | 849mg |
| 食塩相当量 | 1.2g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.4g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.0g | 2.2g |
| ★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 | | |
| ポテトコロッケ | 卵乳麦 | | 八宝菜 | え | | さわら南蛮焼 | 麦 | | ポークチャップ | 乳 | | えびカツ | 麦え | |
| ミックスソテー | 乳麦 | | 高野豆腐の味噌煮 | 卵麦 | | 塩枝豆 | | | 大豆と人参の煮物 | 麦 | | オクラのペペロンチーノ | 乳麦 | |
| キャベツと豚肉の味噌炒め | 麦 | | かにかまと春雨の中華和え | 卵麦 | | ブロッコリーの煮物 | 麦 | | ハムと春雨のサラダ | 卵乳麦 | | 鶏肉と厚揚げの煮物 | 乳麦 | |
| 切干と人参のハリハリ | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | キャベツのピーナッツ和え | 麦落 | |
| ★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 | 280kcal | 550kcal | エネルギー | 246kcal | 522kcal | エネルギー | 196kcal | 462kcal | エネルギー | 274kcal | 551kcal | エネルギー | 281kcal | 553kcal |
| 蛋白質 | 8.9g | 14.7g | 蛋白質 | 11.5g | 17.9g | 蛋白質 | 18.0g | 23.7g | 蛋白質 | 14.6g | 21.0g | 蛋白質 | 14.4g | 20.6g |
| 脂質 | 15.2g | 16.1g | 脂質 | 12.5g | 14.2g | 脂質 | 8.3g | 9.2g | 脂質 | 11.2g | 12.9g | 脂質 | 15.9g | 16.9g |
| 炭水化物 | 27.1g | 84.3g | 炭水化物 | 19.9g | 76.3g | 炭水化物 | 12.4g | 68.8g | 炭水化物 | 28.0g | 84.4g | 炭水化物 | 19.9g | 77.1g |
| ナトリウム | 808mg | 1269mg | ナトリウム | 867mg | 1335mg | ナトリウム | 888mg | 1350mg | ナトリウム | 712mg | 1155mg | ナトリウム | 541mg | 982mg |
| 食塩相当量 | 2.1g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g | 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 | | | ★きのこごはん | 麦 | |
| 鶏のごまタレ煮 | 麦 | | ブリの磯辺焼 | 麦 | | 鶏肉のマーレード煮 | 麦 | | ミックスカレーのルー | 乳麦 | | ロールキャベツの味噌煮込み | 卵麦 | |
| 人参のきな粉和え | 麦 | | 大根の甘酢漬 | | | ピーマンソテー | 卵乳麦 | | 大根とえのきのきんぴら | 麦 | | 菜の花 | | |
| マカロニと白菜のツナクリーム煮 | 乳麦 | | ジャガイモのそぼろ煮 | 乳麦 | | 野菜炒め | 卵麦 | | オクラのボン酢ジュレ和え | 麦 | | 豚肉と大根の煮物 | 麦 | |
| たたきごぼう | 麦 | | キャベツの白ドレ和え | 卵麦 | | 玉子スパサラダ | 卵乳麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | ゴボウのピリ辛サラダ | 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 | 548kcal | エネルギー | 242kcal | 508kcal | エネルギー | 295kcal | 570kcal | エネルギー | 224kcal | 496kcal | エネルギー | 253kcal | 545kcal |
| 蛋白質 | 13.8g | 20.3g | 蛋白質 | 14.4g | 20.1g | 蛋白質 | 10.7g | 16.5g | 蛋白質 | 7.4g | 13.3g | 蛋白質 | 9.9g | 17.6g |
| 脂質 | 14.2g | 15.9g | 脂質 | 12.8g | 13.7g | 脂質 | 18.4g | 19.3g | 脂質 | 12.1g | 13.0g | 脂質 | 14.6g | 16.3g |
| 炭水化物 | 22.3g | 79.1g | 炭水化物 | 15.8g | 72.2g | 炭水化物 | 20.6g | 78.9g | 炭水化物 | 21.9g | 79.5g | 炭水化物 | 20.0g | 79.9g |
| ナトリウム | 998mg | 1440mg | ナトリウム | 669mg | 1111mg | ナトリウム | 709mg | 1163mg | ナトリウム | 877mg | 1319mg | ナトリウム | 860mg | 1868mg |
| 食塩相当量 | 2.5g | 3.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.0g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.2g | 4.8g |
| 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 | 662kcal | 1483kcal | エネルギー | 616kcal | 1437kcal | エネルギー | 659kcal | 1476kcal | エネルギー | 614kcal | 1430kcal | エネルギー | 706kcal | 1535kcal |
| 蛋白質 | 28.5g | 46.9g | 蛋白質 | 31.3g | 49.3g | 蛋白質 | 35.0g | 53.0g | 蛋白質 | 29.5g | 47.4g | 蛋白質 | 29.5g | 49.2g |
| 脂質 | 33.0g | 36.6g | 脂質 | 28.8g | 32.3g | 脂質 | 38.0g | 40.9g | 脂質 | 28.5g | 32.0g | 脂質 | 36.4g | 40.0g |
| 炭水化物 | 62.8g | 234.1g | 炭水化物 | 55.6g | 227.5g | 炭水化物 | 42.2g | 214.5g | 炭水化物 | 60.6g | 231.1g | 炭水化物 | 63.7g | 237.1g |
| ナトリウム | 2281mg | 3626mg | ナトリウム | 2181mg | 3532mg | ナトリウム | 2138mg | 3497mg | ナトリウム | 2281mg | 3609mg | ナトリウム | 1789mg | 3699mg |
| 食塩相当量 | 5.8g | 9.2g | 食塩相当量 | 5.5g | 9.0g | 食塩相当量 | 5.5g | 8.9g | 食塩相当量 | 5.8g | 9.2g | 食塩相当量 | 4.6g | 9.5g |

★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

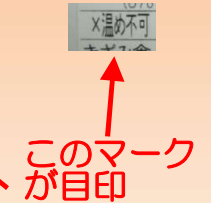


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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19日(月) | | | 9月20日(火) | | | 9月21日(水) | | | 9月22日(木) | | | 9月23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 | | |
| 麩と大根の煮物 | 麦 | | 大豆とキャベツのスープ煮 | 卵乳麦 | | 大根と豚肉の甘辛煮 | 麦落 | | 法蓮草と豆腐の卵とじ | 卵麦 | | さつまいもと豚肉の揚煮 | 麦 | |
| ひじきと挽肉の炒め煮 | 麦 | | 根菜のごま酢炒め | 麦 | | キャベツとインゲンのソテー | 乳麦 | | ふきの含め煮 | 乳麦 | | スパトマト炒め | 乳麦 | |
| きのこの佃煮 | 麦 | | 一夜漬(白菜小松菜) | 麦 | | 人参しりしり | 麦 | | ひじきとごぼうのナムル | 麦 | | 根菜の柚子マリネ | | |
| ★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 | 112kcal | 271kcal | エネルギー | 128kcal | 287kcal | エネルギー | 168kcal | 327kcal | エネルギー | 116kcal | 275kcal | エネルギー | 172kcal | 331kcal |
| 蛋白質 | 5.8g | 9.5g | 蛋白質 | 5.4g | 9.1g | 蛋白質 | 6.3g | 10.0g | 蛋白質 | 7.5g | 11.2g | 蛋白質 | 5.2g | 8.9g |
| 脂質 | 3.6g | 4.3g | 脂質 | 3.5g | 4.2g | 脂質 | 11.3g | 12.0g | 脂質 | 5.2g | 5.9g | 脂質 | 5.9g | 6.6g |
| 炭水化物 | 13.4g | 46.4g | 炭水化物 | 19.9g | 52.9g | 炭水化物 | 9.2g | 42.2g | 炭水化物 | 10.7g | 43.7g | 炭水化物 | 23.8g | 56.8g |
| ナトリウム | 475mg | 915mg | ナトリウム | 645mg | 1085mg | ナトリウム | 541mg | 981mg | ナトリウム | 692mg | 1132mg | ナトリウム | 388mg | 828mg |
| 食塩相当量 | 1.2g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.4g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.0g | 2.1g |
| ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | |
| ポテトコロッケ | 卵乳麦 | | 八宝菜 | え | | さわら南蛮焼 | 麦 | | ポークチャップ | 乳 | | えびカツ | 麦え | |
| ミックスソテー | 乳麦 | | 高野豆腐の味噌煮 | 卵麦 | | 塩枝豆 | | | 大豆と人参の煮物 | 麦 | | オクラのペペロンチーノ | 乳麦 | |
| キャベツと豚肉の味噌炒め | 麦 | | かにかまと春雨の中華和え | 卵麦 | | ブロッコリーの煮物 | 麦 | | ハムと春雨のサラダ | 卵乳麦 | | 鶏肉と厚揚げの煮物 | 乳麦 | |
| 切干と人参のハリハリ | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | キャベツのピーナッツ和え | 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 | 280kcal | 439kcal | エネルギー | 246kcal | 405kcal | エネルギー | 196kcal | 355kcal | エネルギー | 274kcal | 433kcal | エネルギー | 281kcal | 440kcal |
| 蛋白質 | 8.9g | 12.6g | 蛋白質 | 11.5g | 15.2g | 蛋白質 | 18.0g | 21.7g | 蛋白質 | 14.6g | 18.3g | 蛋白質 | 14.4g | 18.1g |
| 脂質 | 15.2g | 15.9g | 脂質 | 12.5g | 13.2g | 脂質 | 8.3g | 9.0g | 脂質 | 11.2g | 11.9g | 脂質 | 15.9g | 16.6g |
| 炭水化物 | 27.1g | 60.1g | 炭水化物 | 19.9g | 52.9g | 炭水化物 | 12.4g | 45.4g | 炭水化物 | 28.0g | 61.0g | 炭水化物 | 19.9g | 52.9g |
| ナトリウム | 808mg | 1248mg | ナトリウム | 867mg | 1307mg | ナトリウム | 888mg | 1328mg | ナトリウム | 712mg | 1152mg | ナトリウム | 541mg | 981mg |
| 食塩相当量 | 2.1g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.4g | 2.5g |
| ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | |
| 鶏のごまタレ煮 | 麦 | | ブリの磯辺焼 | 麦 | | 鶏肉のマーレード煮 | 麦 | | ミックスカレーのルー | 乳麦 | | ロールキャベツの味噌煮込み | 卵麦 | |
| 人参のきな粉和え | 麦 | | 大根の甘酢漬け | | | ピーマンソテー | 卵乳麦 | | 大根とえのきのきんぴら | 麦 | | 菜の花 | | |
| マカロニと白菜のツナクリーム煮 | 乳麦 | | ジャガイモのそぼろ煮 | 乳麦 | | 野菜炒め | 卵麦 | | オクラのボン酢ジュレ和え | 麦 | | 豚肉と大根の煮物 | 麦 | |
| たたきごぼう | 麦 | | キャベツの白ドレ和え | 卵麦 | | 玉子スパサラダ | 卵乳麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | ゴボウのピリ辛サラダ | 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 | 242kcal | 401kcal | エネルギー | 295kcal | 454kcal | エネルギー | 224kcal | 383kcal | エネルギー | 253kcal | 412kcal |
| 蛋白質 | 13.8g | 17.5g | 蛋白質 | 14.4g | 18.1g | 蛋白質 | 10.7g | 14.4g | 蛋白質 | 7.4g | 11.1g | 蛋白質 | 9.9g | 13.6g |
| 脂質 | 14.2g | 14.9g | 脂質 | 12.8g | 13.5g | 脂質 | 18.4g | 19.1g | 脂質 | 12.1g | 12.8g | 脂質 | 14.6g | 15.3g |
| 炭水化物 | 22.3g | 55.3g | 炭水化物 | 15.8g | 48.8g | 炭水化物 | 20.6g | 53.6g | 炭水化物 | 21.9g | 54.9g | 炭水化物 | 20.0g | 53.0g |
| ナトリウム | 998mg | 1438mg | ナトリウム | 669mg | 1109mg | ナトリウム | 709mg | 1149mg | ナトリウム | 877mg | 1317mg | ナトリウム | 860mg | 1300mg |
| 食塩相当量 | 2.5g | 3.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g |
| 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 | 662kcal | 1139kcal | エネルギー | 616kcal | 1093kcal | エネルギー | 659kcal | 1136kcal | エネルギー | 614kcal | 1091kcal | エネルギー | 706kcal | 1183kcal |
| 蛋白質 | 28.5g | 39.6g | 蛋白質 | 31.3g | 42.4g | 蛋白質 | 35.0g | 46.1g | 蛋白質 | 29.5g | 40.6g | 蛋白質 | 29.5g | 40.6g |
| 脂質 | 33.0g | 35.1g | 脂質 | 28.8g | 30.9g | 脂質 | 38.0g | 40.1g | 脂質 | 28.5g | 30.6g | 脂質 | 36.4g | 38.5g |
| 炭水化物 | 62.8g | 161.8g | 炭水化物 | 55.6g | 154.6g | 炭水化物 | 42.2g | 141.2g | 炭水化物 | 60.6g | 159.6g | 炭水化物 | 63.7g | 162.7g |
| ナトリウム | 2281mg | 3601mg | ナトリウム | 2181mg | 3501mg | ナトリウム | 2138mg | 3458mg | ナトリウム | 2281mg | 3601mg | ナトリウム | 1789mg | 3109mg |
| 食塩相当量 | 5.8g | 9.2g | 食塩相当量 | 5.5g | 8.9g | 食塩相当量 | 5.5g | 8.8g | 食塩相当量 | 5.8g | 9.1g | 食塩相当量 | 4.6g | 7.9g |

★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。



- 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19日(月) | | | 9月20日(火) | | | 9月21日(水) | | | 9月22日(木) | | | 9月23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 | | |
| | 大根の千切煮 | 乳麦 | | 白菜と麩の玉子とじ | 卵乳麦 | | 牛肉と根菜の煮物 | 乳麦 | | 温泉玉子 | 卵麦 | | 五色煮豆 | 卵麦 | |
| | 若芽の酢味噌和え | 乳麦 | | 昆布の佃煮 | 麦 | | メンマの中華和え | 乳麦か | | ふきの煮物 | 乳麦 | | 大根とひじきの煮物 | 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 | 90kcal | 264kcal | エネルギー | 101kcal | 275kcal | エネルギー | 137kcal | 311kcal | エネルギー | 119kcal | 293kcal | エネルギー | 118kcal | 292kcal | |
| 蛋白質 | 2.9g | 6.7g | 蛋白質 | 1.9g | 5.7g | 蛋白質 | 4.1g | 7.9g | 蛋白質 | 4.6g | 8.4g | 蛋白質 | 3.4g | 7.2g | |
| 脂質 | 3.1g | 3.8g | 脂質 | 5.4g | 6.1g | 脂質 | 6.6g | 7.3g | 脂質 | 6.3g | 7.0g | 脂質 | 5.2g | 5.9g | |
| 炭水化物 | 14.0g | 52.4g | 炭水化物 | 12.8g | 51.2g | 炭水化物 | 15.4g | 53.8g | 炭水化物 | 10.7g | 49.1g | 炭水化物 | 15.6g | 54.0g | |
| ナトリウム | 453mg | 976mg | ナトリウム | 487mg | 1010mg | ナトリウム | 722mg | 1245mg | ナトリウム | 609mg | 1132mg | ナトリウム | 571mg | 1094mg | |
| 食塩相当量 | 1.2g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.2g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.2g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.8g | |
| 昼 食 | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | |
| | 鮭の西京焼 | 乳麦 | | 豚肉の生姜焼 | 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 | |
| | ひじきとベーコンの煮物 | 卵乳麦 | | 五日豆腐煮 | 乳麦 | | ひじきと高野豆腐の煮物 | 乳麦 | | 大根煮 | 乳麦 | | ブロッコリーの煮物 | 乳麦 | |
| | もやしサラダ | 卵乳麦 | | 法蓮草と油揚げの煮物 | 麦 | | 切干大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | | 菜の花のおひたし | 乳麦 | | 南瓜とハムのサラダ | 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 | 210kcal | 384kcal | エネルギー | 165kcal | 339kcal | エネルギー | 163kcal | 337kcal | エネルギー | 153kcal | 327kcal | エネルギー | 207kcal | 381kcal | |
| 蛋白質 | 8.6g | 12.4g | 蛋白質 | 7.0g | 10.8g | 蛋白質 | 9.2g | 13.0g | 蛋白質 | 5.9g | 9.7g | 蛋白質 | 10.1g | 13.9g | |
| 脂質 | 9.9g | 10.6g | 脂質 | 7.9g | 8.6g | 脂質 | 6.8g | 7.5g | 脂質 | 6.5g | 7.2g | 脂質 | 10.7g | 11.4g | |
| 炭水化物 | 20.8g | 59.2g | 炭水化物 | 17.2g | 55.6g | 炭水化物 | 15.5g | 53.9g | 炭水化物 | 17.4g | 55.8g | 炭水化物 | 18.1g | 56.5g | |
| ナトリウム | 979mg | 1502mg | ナトリウム | 829mg | 1352mg | ナトリウム | 867mg | 1390mg | ナトリウム | 806mg | 1329mg | ナトリウム | 845mg | 1368mg | |
| 食塩相当量 | 2.5g | 3.8g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.5g | |
| 夕 食 | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | |
| | 鶏肉のデミソース煮 | 乳麦 | | 白身の竜田揚げ | 乳麦 | | 鶏の照焼 | 乳麦 | | 白身のおろし煮 | 乳麦 | | クリームコロッケ | 卵乳麦か | |
| | 竹輪の五色きんぴら | 乳麦 | | 肉団子の甘酢煮 | 卵乳麦 | | 金時豆の煮物 | 乳麦 | | 昆布煮豆 | 乳麦 | | きのこの玉子とじ | 卵乳麦 | |
| | ハムとブロッコリーのマリネ | 卵乳麦 | | 菜の花の辛子和え | 乳麦 | | 若竹煮 | 麦 | | ベーコンのごま酢和え | 卵乳麦 | | 鶏肉のすき焼き煮 | 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 | 190kcal | 364kcal | エネルギー | 226kcal | 400kcal | エネルギー | 176kcal | 350kcal | エネルギー | 205kcal | 379kcal | エネルギー | 183kcal | 357kcal | |
| 蛋白質 | 6.7g | 10.5g | 蛋白質 | 8.6g | 12.4g | 蛋白質 | 9.2g | 13.0g | 蛋白質 | 11.9g | 15.7g | 蛋白質 | 7.2g | 11.0g | |
| 脂質 | 10.1g | 10.8g | 脂質 | 11.4g | 12.1g | 脂質 | 6.3g | 7.0g | 脂質 | 9.2g | 9.9g | 脂質 | 9.5g | 10.2g | |
| 炭水化物 | 17.1g | 55.5g | 炭水化物 | 22.2g | 60.6g | 炭水化物 | 21.3g | 59.7g | 炭水化物 | 19.2g | 57.6g | 炭水化物 | 17.3g | 55.7g | |
| ナトリウム | 849mg | 1372mg | ナトリウム | 870mg | 1393mg | ナトリウム | 705mg | 1228mg | ナトリウム | 926mg | 1449mg | ナトリウム | 711mg | 1234mg | |
| 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.1g | |
| 合 計 | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット |
| | エネルギー | 490kcal | 1012kcal | エネルギー | 492kcal | 1014kcal | エネルギー | 476kcal | 998kcal | エネルギー | 477kcal | 999kcal | エネルギー | 508kcal | 1030kcal |
| | 蛋白質 | 18.2g | 29.6g | 蛋白質 | 17.5g | 28.9g | 蛋白質 | 22.5g | 33.9g | 蛋白質 | 22.4g | 33.8g | 蛋白質 | 20.7g | 32.1g |
| | 脂質 | 23.1g | 25.2g | 脂質 | 24.7g | 26.8g | 脂質 | 19.7g | 21.8g | 脂質 | 22.0g | 24.1g | 脂質 | 25.4g | 27.5g |
| | 炭水化物 | 51.9g | 167.1g | 炭水化物 | 52.2g | 167.4g | 炭水化物 | 52.2g | 167.4g | 炭水化物 | 47.3g | 162.5g | 炭水化物 | 51.0g | 166.2g |
| ナトリウム | 2281mg | 3850mg | ナトリウム | 2186mg | 3755mg | ナトリウム | 2294mg | 3863mg | ナトリウム | 2341mg | 3910mg | ナトリウム | 2127mg | 3696mg | |
| 食塩相当量 | 5.9g | 9.8g | 食塩相当量 | 5.5g | 9.5g | 食塩相当量 | 5.8g | 9.8g | 食塩相当量 | 6.0g | 10.0g | 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
- (a) 湯せん
 - (イ) 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**。

- (イ) 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