

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	10月17日(月)		10月18日(火)		10月19日(水)		10月20日(木)		10月21日(金)		
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	
朝食	★ごはん150g 厚焼玉子 豆腐のかに風あんかけ 野菜のごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦 卵麦か 乳麦	★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 目玉焼き さつま揚げと小松菜の煮浸し 中華うま煮 ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵 卵麦 卵乳麦か 麦	★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 豚肉と里芋のごま煮 マリネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 肉団子の中華炒め 春菊と豚肉の炒め物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵乳麦落 麦落 卵乳麦	
	エネルギー	172kcal	439kcal	199kcal	461kcal	146kcal	406kcal	184kcal	438kcal	212kcal	478kcal
	たんぱく質	8.7g	14.5g	8.4g	14.1g	8.1g	13.5g	8.8g	13.9g	11.1g	16.9g
	脂質	7.7g	9.3g	11.0g	11.9g	7.6g	8.6g	10.0g	10.8g	11.2g	12.8g
	炭水化物	17.6g	72.6g	14.8g	70.5g	9.8g	64.8g	14.7g	69.1g	17.2g	72.1g
	ナトリウム	547mg	774mg	705mg	931mg	511mg	765mg	553mg	721mg	734mg	987mg
食塩相当量	1.4g	2.0g	1.8g	2.4g	1.3g	1.9g	1.4g	1.8g	1.9g	2.5g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉のレモン風味焼 塩枝豆 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g カレーのカレー焼 アスパラ 竹輪の五色きんぴら 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵乳麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの塩炒め ★味噌汁(巻麩・白菜)	乳麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g ホッケの照焼 スナッペンとう イカと白菜の中華煮 フロコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 卵乳麦か 卵乳麦か 麦	
	エネルギー	200kcal	467kcal	196kcal	463kcal	261kcal	517kcal	200kcal	463kcal	173kcal	437kcal
	たんぱく質	16.6g	22.5g	15.2g	21.0g	18.4g	23.6g	13.9g	19.5g	14.9g	20.5g
	脂質	8.9g	10.0g	9.6g	11.2g	13.8g	14.5g	7.3g	8.2g	8.7g	9.6g
	炭水化物	15.0g	70.9g	12.6g	67.6g	15.3g	70.2g	19.7g	75.5g	8.8g	64.9g
	ナトリウム	791mg	1018mg	467mg	694mg	792mg	939mg	793mg	1020mg	659mg	886mg
食塩相当量	2.0g	2.6g	1.2g	1.8g	2.0g	2.4g	2.0g	2.6g	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎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	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎バナナ90g
	★ごはん150g サワラの味噌煮 スナッペンとう 鶏肉のすき焼煮 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ ツナと大豆の炒め煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	乳麦 麦か 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ハニーマスタードチキン 人参グラッセ 菜の花のツナ炒め 大根とひじきのうま煮 ★味噌汁(白菜・人参)	乳麦 卵乳麦か 麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 煮生酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	乳麦 麦	★ごはん150g えびカツ キャベツソテー 鶏肉と野菜の中華炒め 大根とツナの炒め物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦え 乳麦 卵麦落 麦 麦		
エネルギー	265kcal	521kcal	225kcal	484kcal	225kcal	482kcal	262kcal	528kcal	247kcal	501kcal	
たんぱく質	18.8g	24.0g	16.5g	21.7g	15.9g	20.9g	18.0g	23.9g	13.1g	18.2g	
脂質	13.4g	14.1g	7.9g	9.2g	11.3g	12.1g	14.7g	16.3g	12.8g	13.6g	
炭水化物	15.5g	70.4g	20.5g	74.9g	15.5g	70.5g	14.8g	69.7g	20.4g	74.8g	
ナトリウム	889mg	1036mg	802mg	967mg	790mg	1018mg	737mg	963mg	800mg	948mg	
食塩相当量	2.3g	2.6g	2.0g	2.5g	2.0g	2.6g	1.9g	2.4g	2.0g	2.4g	
合計	エネルギー	637kcal	1427kcal	620kcal	1408kcal	632kcal	1405kcal	646kcal	1429kcal	632kcal	1416kcal
	たんぱく質	44.1g	61.0g	40.1g	56.8g	42.4g	58.0g	40.7g	57.3g	39.1g	55.6g
	脂質	30.0g	33.4g	28.5g	32.3g	32.7g	35.2g	32.0g	35.3g	32.7g	36.0g
	炭水化物	48.1g	213.9g	47.9g	213.0g	40.6g	205.5g	49.2g	214.3g	46.4g	211.8g
	ナトリウム	2227mg	2828mg	1974mg	2592mg	2093mg	2722mg	2083mg	2704mg	2193mg	2821mg
食塩相当量	5.7g	7.2g	5.0g	6.7g	5.3g	6.9g	5.3g	6.8g	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	838kcal	1628kcal	817kcal	1605kcal	839kcal	1612kcal	844kcal	1627kcal	829kcal	1613kcal
	たんぱく質	51.5g	68.4g	47.8g	64.5g	48.5g	64.1g	47.6g	64.2g	46.8g	63.3g
	脂質	37.0g	40.4g	35.5g	39.3g	39.8g	42.3g	39.0g	42.3g	39.7g	43.0g
	炭水化物	77.0g	242.8g	75.7g	240.8g	72.5g	237.4g	78.1g	243.2g	74.2g	239.6g
	ナトリウム	2304mg	2905mg	2050mg	2668mg	2167mg	2796mg	2157mg	2778mg	2269mg	2897mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	5.2g	6.9g	5.5g	7.1g	5.5g	7.0g	5.8g	7.4g	

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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)

10月17日(月)		10月18日(火)		10月19日(水)		10月20日(木)		10月21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 厚焼玉子 豆腐のかに風あんかけ 野菜のごま和え	卵麦 卵麦か 乳麦	★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 目玉焼き さつま揚げと小松菜の煮浸し 中華うま煮	卵 卵麦 卵乳麦か	★ごはん120g 高野豆腐インゲン煮 豚肉と里芋のごま煮 マリネサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 肉団子の中華炒め 春菊と豚肉の炒め物 ベーコンのごま酢和え	卵乳麦落 麦落 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 172kcal	365kcal	エネルギー 199kcal	392kcal	エネルギー 146kcal	339kcal	エネルギー 184kcal	377kcal	エネルギー 212kcal	405kcal
たんぱく質 8.7g	12.0g	たんぱく質 8.4g	11.7g	たんぱく質 8.1g	11.4g	たんぱく質 8.8g	12.1g	たんぱく質 11.1g	14.4g
脂質 7.7g	8.2g	脂質 11.0g	11.5g	脂質 7.6g	8.1g	脂質 10.0g	10.5g	脂質 11.2g	11.7g
炭水化物 17.6g	59.5g	炭水化物 14.8g	56.7g	炭水化物 9.8g	51.7g	炭水化物 14.7g	56.6g	炭水化物 17.2g	59.1g
ナトリウム 547mg	548mg	ナトリウム 705mg	706mg	ナトリウム 511mg	512mg	ナトリウム 553mg	554mg	ナトリウム 734mg	735mg
食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.9g	1.9g
★ごはん120g 鶏肉のレモン風味焼 塩枝豆 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物	乳麦 麦	★ごはん120g カレーのカレー焼 アスパラ 竹輪の五色きんぴら 蒸し鶏と小松菜のごま和え	卵乳麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え	乳麦 麦 麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの塩炒め	乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g ホッケの照焼 スナッペンどう イカと白菜の中華煮 ブロッコリーのカナカマヨネーズ	麦 卵乳麦か 卵乳麦か
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 200kcal	393kcal	エネルギー 196kcal	389kcal	エネルギー 261kcal	454kcal	エネルギー 200kcal	393kcal	エネルギー 173kcal	366kcal
たんぱく質 16.6g	19.9g	たんぱく質 15.2g	18.5g	たんぱく質 18.4g	21.7g	たんぱく質 13.9g	17.2g	たんぱく質 14.9g	18.2g
脂質 8.9g	9.4g	脂質 9.6g	10.1g	脂質 13.8g	14.3g	脂質 7.3g	7.8g	脂質 8.7g	9.2g
炭水化物 15.0g	56.9g	炭水化物 12.6g	54.5g	炭水化物 15.3g	57.2g	炭水化物 19.7g	61.6g	炭水化物 8.8g	50.7g
ナトリウム 791mg	792mg	ナトリウム 467mg	468mg	ナトリウム 792mg	793mg	ナトリウム 793mg	794mg	ナトリウム 659mg	660mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.7g	1.7g
◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
★ごはん120g サワラの味噌煮 スナッペンどう 鶏肉のすき焼煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 卵乳麦	★ごはん120g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ ツナと大豆の炒め煮 法蓮草のおひたし	乳麦 麦か 麦 麦	★ごはん120g ハニーマスタードチキン 人参グラッセ 菜の花のツナ炒め 大根とひじきのうま煮	乳麦 卵乳麦か 麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 煮生酢	乳麦 麦	★ごはん120g えびカツ キャベツソテー 鶏肉と野菜の中華炒め 大根とツナの炒め物	麦え 乳麦 卵麦落 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 265kcal	458kcal	エネルギー 225kcal	418kcal	エネルギー 225kcal	418kcal	エネルギー 262kcal	455kcal	エネルギー 247kcal	440kcal
たんぱく質 18.8g	22.1g	たんぱく質 16.5g	19.8g	たんぱく質 15.9g	19.2g	たんぱく質 18.0g	21.3g	たんぱく質 13.1g	16.4g
脂質 13.4g	13.9g	脂質 7.9g	8.4g	脂質 11.3g	11.8g	脂質 14.7g	15.2g	脂質 12.8g	13.3g
炭水化物 15.5g	57.4g	炭水化物 20.5g	62.4g	炭水化物 15.5g	57.4g	炭水化物 14.8g	56.7g	炭水化物 20.4g	62.3g
ナトリウム 889mg	890mg	ナトリウム 802mg	803mg	ナトリウム 790mg	791mg	ナトリウム 737mg	738mg	ナトリウム 800mg	801mg
食塩相当量 2.3g	2.3g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.0g	2.0g
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 637kcal	1216kcal	エネルギー 620kcal	1199kcal	エネルギー 632kcal	1211kcal	エネルギー 646kcal	1225kcal	エネルギー 632kcal	1211kcal
たんぱく質 44.1g	54.0g	たんぱく質 40.1g	50.0g	たんぱく質 42.4g	52.3g	たんぱく質 40.7g	50.6g	たんぱく質 39.1g	49.0g
脂質 30.0g	31.5g	脂質 28.5g	30.0g	脂質 32.7g	34.2g	脂質 32.0g	33.5g	脂質 32.7g	34.2g
炭水化物 48.1g	173.8g	炭水化物 47.9g	173.6g	炭水化物 40.6g	166.3g	炭水化物 49.2g	174.9g	炭水化物 46.4g	172.1g
ナトリウム 2227mg	2230mg	ナトリウム 1974mg	1977mg	ナトリウム 2093mg	2096mg	ナトリウム 2083mg	2086mg	ナトリウム 2193mg	2196mg
食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.6g	5.6g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 838kcal	1417kcal	エネルギー 817kcal	1396kcal	エネルギー 839kcal	1418kcal	エネルギー 844kcal	1423kcal	エネルギー 829kcal	1408kcal
たんぱく質 51.5g	61.4g	たんぱく質 47.8g	57.7g	たんぱく質 48.5g	58.4g	たんぱく質 47.6g	57.5g	たんぱく質 46.8g	56.7g
脂質 37.0g	38.5g	脂質 35.5g	37.0g	脂質 39.8g	41.3g	脂質 39.0g	40.5g	脂質 39.7g	41.2g
炭水化物 77.0g	202.7g	炭水化物 75.7g	201.4g	炭水化物 72.5g	198.2g	炭水化物 78.1g	203.8g	炭水化物 74.2g	199.9g
ナトリウム 2304mg	2307mg	ナトリウム 2050mg	2053mg	ナトリウム 2167mg	2170mg	ナトリウム 2157mg	2160mg	ナトリウム 2269mg	2272mg
食塩相当量 5.9g	5.9g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.8g	5.8g

※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

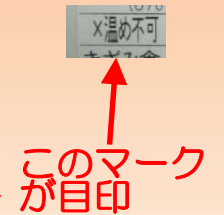


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

		10月17日(月)		10月18日(火)		10月19日(水)		10月20日(木)		10月21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 豆腐ステーキ 切干大根のカレーきんぴら 明太ポテトサラダ	卵 乳麦 卵麦		★ごはん150g スクランブルエッグ 野菜のバジルチーズ焼き キャベツの白ドレ和え	卵乳 乳 卵麦			★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 野菜炒め マカロニマリネサラダ	麦 卵麦 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	261kcal	504kcal	216kcal	459kcal	313kcal	556kcal	238kcal	481kcal	276kcal	519kcal
	たんぱく質	4.1g	8.2g	5.3g	9.4g	8.2g	12.3g	5.5g	9.6g	7.2g	11.3g
	脂質	18.6g	19.2g	15.2g	15.8g	16.0g	16.6g	12.0g	12.6g	8.6g	9.2g
昼食	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 ごま風味炒め 青菜のわさび和え	麦 麦 卵麦		★ごはん150g ハッシュドポーク ツナあっさり煮 南瓜サラダ	乳 麦 卵乳麦			★ごはん150g ブリ田楽 人参グラッセ 春雨タンタン マセドニアンサラダ	乳麦 麦 卵		
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	380kcal	623kcal	405kcal	648kcal	354kcal	597kcal	362kcal	605kcal	335kcal	578kcal
	たんぱく質	13.1g	17.2g	11.3g	15.4g	10.4g	14.5g	12.1g	16.2g	7.1g	11.2g
	脂質	27.2g	27.8g	23.9g	24.5g	25.3g	25.9g	22.1g	22.7g	24.0g	24.6g
間食	◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g				◎パイナップル(缶) 75g			
	★ごはん150g 赤魚の竜田揚げ きのこあん 小倉金時 中華サラダ	麦 麦 乳麦		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 野菜の味噌煮込み マカロニサラダ	麦 麦 卵麦			★ごはん150g 塩ダレポーク 大根と人参のきんぴら かぼちゃのクリームサラダ	麦 卵乳		
		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	359kcal	602kcal	348kcal	591kcal	363kcal	606kcal	369kcal	612kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	8.5g	12.6g	8.7g	12.8g	10.7g	14.8g	9.2g	13.3g
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 野菜の味噌煮込み マカロニサラダ	麦 麦 乳麦		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 野菜の味噌煮込み マカロニサラダ	麦 麦 卵麦			★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 野菜の味噌煮込み マカロニサラダ	麦 麦 卵乳麦		
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	970kcal	1699kcal	980kcal	1709kcal	1015kcal	1744kcal	963kcal	1692kcal	980kcal	1709kcal
	たんぱく質	29.0g	41.3g	25.1g	37.4g	27.7g	40.0g	28.3g	40.6g	23.5g	35.8g
	脂質	59.8g	61.6g	58.9g	60.7g	62.8g	64.6g	56.4g	58.2g	60.2g	62.0g
合計	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 野菜の味噌煮込み マカロニサラダ	麦 麦 乳麦		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 野菜の味噌煮込み マカロニサラダ	麦 麦 卵乳麦			★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 野菜の味噌煮込み マカロニサラダ	麦 麦 卵乳麦		
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	970kcal	1699kcal	980kcal	1709kcal	1015kcal	1744kcal	963kcal	1692kcal	980kcal	1709kcal
	たんぱく質	29.0g	41.3g	25.1g	37.4g	27.7g	40.0g	28.3g	40.6g	23.5g	35.8g
	脂質	59.8g	61.6g	58.9g	60.7g	62.8g	64.6g	56.4g	58.2g	60.2g	62.0g
合計(間食込)	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 野菜の味噌煮込み マカロニサラダ	麦 麦 乳麦		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 野菜の味噌煮込み マカロニサラダ	麦 麦 卵乳麦			★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 野菜の味噌煮込み マカロニサラダ	麦 麦 卵乳麦		
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	1033kcal	1762kcal	1044kcal	1773kcal	1063kcal	1792kcal	1026kcal	1755kcal	1044kcal	1773kcal
	たんぱく質	29.3g	41.6g	25.5g	37.8g	27.7g	40.0g	28.6g	40.9g	23.9g	36.2g
	脂質	59.9g	61.7g	59.0g	60.8g	62.9g	64.7g	56.5g	58.3g	60.3g	62.1g

※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。
 ※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。

お食事の作り方

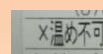
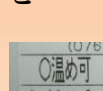


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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60g管理食)

	10月17日(月)		10月18日(火)		10月19日(水)		10月20日(木)		10月21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 揚げ真文の柚子おろしあん れんこんの五目炒め煮 バンバンジーサラダ	卵麦 麦 乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 油揚げと菜の花の煮物 大根の甘酢漬け	卵麦	★ごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 蒸し鶏の炒め物 かにかまと春雨の中華和え	乳麦 卵乳麦 卵麦か	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 肉野菜煮込み 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 麦	★ごはん180g スクランブルエッグ 高野豆腐の味噌煮 青菜のおかかマヨネーズ和え	卵乳 卵麦 卵麦		
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	150kcal	440kcal	エネルギー	230kcal	520kcal	エネルギー	259kcal	549kcal
	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	8.5g	13.4g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	15.1g	15.8g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	10.7g	11.4g
	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	11.4g	74.3g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	24.1g	87.0g
	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	429mg	430mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	693mg	694mg
	カリウム	437mg	509mg	カリウム	326mg	398mg	カリウム	320mg	392mg	カリウム	614mg	686mg
	リン	197mg	274mg	リン	160mg	237mg	リン	93mg	170mg	リン	187mg	264mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん180g 豚生姜焼き丼の具 ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草のごま和え	麦落 乳麦 乳麦	★ごはん180g マーボ豆腐 五色煮豆 青菜のわさび和え	麦落 卵麦 卵麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ おろしポン酢ソース スナップえんどう さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳麦 麦 卵麦 卵	★ごはん180g 塩ダレポーク 旨みチンゲン菜 カボチャとハムのサラダ	乳麦か 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き アスパラ ジャガ芋の洋風あんかけ コールスローサラダ	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	305kcal	595kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	303kcal	593kcal
	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	13.0g	17.9g
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	18.2g	18.9g
	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	19.4g	82.3g
	ナトリウム	859mg	860mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	875mg	876mg	ナトリウム	721mg	722mg
	カリウム	592mg	664mg	カリウム	623mg	695mg	カリウム	525mg	597mg	カリウム	554mg	626mg
	リン	187mg	264mg	リン	206mg	283mg	リン	142mg	219mg	リン	178mg	255mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎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 ホッケの磯辺焼 スナップえんどう 豚バラのすき焼き煮 マリーネサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ハニーマスタードチキン チンゲン菜ソテー チンジャオロース マカロニサラダ	乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g あぶらかれい生姜煮 インゲンソテー ナスの挽肉炒め 和風サラダ	麦 乳麦 卵乳麦 卵	★ごはん180g 鶏肉のデミグラスソース ピーマンソテー きんぴら 野菜のごま和え	乳麦 卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g ポークチャップ 大豆と椎茸の煮物 パンサンサー	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	224kcal	514kcal	エネルギー	329kcal	619kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	252kcal	542kcal
	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	11.9g	16.8g
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	20.2g	20.9g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	13.5g	14.2g
	炭水化物	10.9g	73.8g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	21.3g	84.2g
	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	659mg	660mg
	カリウム	477mg	549mg	カリウム	440mg	512mg	カリウム	599mg	671mg	カリウム	407mg	479mg
	リン	188mg	265mg	リン	169mg	246mg	リン	222mg	299mg	リン	138mg	215mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	
	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	777kcal	1647kcal	エネルギー	831kcal	1701kcal	エネルギー	814kcal	1684kcal
	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.7g	55.4g
	脂質	45.1g	47.2g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	42.4g	44.5g
	炭水化物	57.4g	246.1g	炭水化物	50.9g	239.6g	炭水化物	61.0g	249.7g	炭水化物	64.8g	253.5g
	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	1878mg	1881mg	ナトリウム	2283mg	2286mg	ナトリウム	2073mg	2076mg
	カリウム	1506mg	1722mg	カリウム	1389mg	1605mg	カリウム	1444mg	1660mg	カリウム	1575mg	1791mg
	リン	572mg	803mg	リン	535mg	766mg	リン	457mg	688mg	リン	503mg	734mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	エネルギー	929kcal	1799kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	940kcal
たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.3g	56.0g	
脂質	45.3g	47.4g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	42.6g	44.7g	
炭水化物	87.9g	276.6g	炭水化物	81.8g	270.5g	炭水化物	84.0g	272.7g	炭水化物	95.3g	284.0g	
ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	1884mg	1887mg	ナトリウム	2289mg	2292mg	ナトリウム	2075mg	2078mg	
カリウム	1620mg	1836mg	カリウム	1509mg	1725mg	カリウム	1557mg	1773mg	カリウム	1689mg	1905mg	
リン	578mg	809mg	リン	549mg	780mg	リン	469mg	700mg	リン	509mg	740mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

お食事の作り方

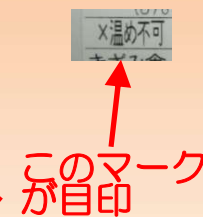


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



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



ワンポイントアドバイス

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

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

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



週間献立表（やわらか普通食）

10月17日(月)		10月18日(火)		10月19日(水)		10月20日(木)		10月21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							
麩の玉子とじ	卵乳麦	高野豆腐と牛肉の煮込み	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	和風ポトフ	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦						
白菜とミンチの中華炒め	麦か	ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦	ひじき煮	麦	人参しりり	麦	キャベツの土佐煮	麦						
菜の花ときのこの和え物	麦	切干と若芽の胡麻酢和え	麦	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	法蓮草とひじきのナムル	麦						
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
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	110kcal	380kcal	エネルギー	157kcal	423kcal	エネルギー	158kcal	429kcal	エネルギー	115kcal	382kcal	エネルギー	133kcal	405kcal	
蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	6.3g	12.1g	蛋白質	8.4g	14.2g	蛋白質	5.5g	11.3g	蛋白質	5.7g	11.8g	
脂質	4.1g	5.0g	脂質	8.6g	9.5g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	3.3g	4.2g	脂質	8.3g	9.3g	
炭水化物	13.5g	70.7g	炭水化物	14.3g	70.7g	炭水化物	11.5g	68.7g	炭水化物	16.3g	73.0g	炭水化物	10.0g	67.2g	
ナトリウム	633mg	1094mg	ナトリウム	578mg	1020mg	ナトリウム	764mg	1207mg	ナトリウム	530mg	992mg	ナトリウム	731mg	1199mg	
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
★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		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
豚生姜焼き丼の具	麦落	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	厚揚げ豆腐の挽肉あん	麦か	さわら白麴焼		鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦						
蕪のとろとろ煮	麦	ツナじやがバター	乳麦	一口ナスのオランダ煮	麦	ピーマンのおかか和え		五目うの花	麦						
大豆とマトのマリネサラダ		キャベツのピーナツ和え	麦落	バンサンスー	卵乳麦	炒り豆腐	卵乳麦	マリネサラダ	卵麦						
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	299kcal	567kcal	エネルギー	223kcal	499kcal	エネルギー	231kcal	500kcal	エネルギー	201kcal	478kcal	エネルギー	233kcal	500kcal	
蛋白質	14.3g	20.0g	蛋白質	11.6g	18.0g	蛋白質	6.4g	12.4g	蛋白質	18.1g	24.4g	蛋白質	9.1g	14.8g	
脂質	15.6g	16.5g	脂質	11.9g	13.6g	脂質	11.7g	12.6g	脂質	7.6g	8.6g	脂質	11.3g	12.2g	
炭水化物	24.8g	81.6g	炭水化物	18.4g	74.8g	炭水化物	19.6g	76.5g	炭水化物	14.5g	72.6g	炭水化物	24.6g	81.0g	
ナトリウム	1035mg	1478mg	ナトリウム	753mg	1221mg	ナトリウム	698mg	1143mg	ナトリウム	647mg	1088mg	ナトリウム	947mg	1391mg	
食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
プリの塩焼		白菜煮込みハンバーグ	乳麦	あぶらかれい味噌煮		和風唐揚げ	麦	赤魚の磯辺焼	麦						
インゲンソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	法蓮草		人参のきな粉和え	麦	竹輪の辛子炒め	麦						
れんこんの五目炒め煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	豚すき風煮物	麦	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦						
ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	キャベツサラダ	卵乳麦	大根とカニカマの柚子胡椒マヨ	卵麦か	ミックスポテトサラダ	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	262kcal	528kcal	エネルギー	338kcal	614kcal	エネルギー	214kcal	488kcal	エネルギー	327kcal	604kcal	エネルギー	289kcal	559kcal	
蛋白質	16.1g	21.8g	蛋白質	13.2g	19.7g	蛋白質	19.6g	25.5g	蛋白質	11.7g	18.1g	蛋白質	13.3g	19.1g	
脂質	13.4g	14.3g	脂質	17.4g	18.5g	脂質	8.1g	9.0g	脂質	18.1g	19.8g	脂質	16.2g	17.1g	
炭水化物	18.7g	75.0g	炭水化物	29.2g	86.8g	炭水化物	15.3g	73.5g	炭水化物	29.4g	85.9g	炭水化物	21.2g	78.4g	
ナトリウム	679mg	1149mg	ナトリウム	1075mg	1518mg	ナトリウム	941mg	1382mg	ナトリウム	1044mg	1486mg	ナトリウム	877mg	1318mg	
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.2g	3.4g	
★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★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	671kcal	1475kcal	エネルギー	718kcal	1536kcal	エネルギー	603kcal	1417kcal	エネルギー	643kcal	1464kcal	エネルギー	655kcal	1464kcal	
蛋白質	36.6g	53.8g	蛋白質	31.1g	49.8g	蛋白質	34.4g	52.1g	蛋白質	35.3g	53.8g	蛋白質	28.1g	45.7g	
脂質	33.1g	35.8g	脂質	37.9g	41.6g	脂質	29.1g	31.8g	脂質	29.0g	32.6g	脂質	35.8g	38.6g	
炭水化物	57.0g	227.3g	炭水化物	61.9g	232.3g	炭水化物	46.4g	218.7g	炭水化物	60.2g	231.5g	炭水化物	55.8g	226.6g	
ナトリウム	2347mg	3721mg	ナトリウム	2406mg	3759mg	ナトリウム	2403mg	3732mg	ナトリウム	2221mg	3566mg	ナトリウム	2555mg	3908mg	
食塩相当量	5.9g	9.5g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.5g	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。
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



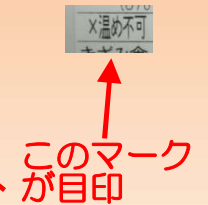
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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)

10月17日(月)			10月18日(火)			10月19日(水)			10月20日(木)			10月21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		
麩の玉子とじ	卵乳麦		高野豆腐と牛肉の煮込み	麦		大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦		和風ポトフ	乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦	
白菜とミンチの中華炒め	麦か		ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦		ひじき煮	麦		人参しりり	麦		キャベツの土佐煮	麦	
菜の花ときのこの和え物	麦		切干と若芽の胡麻酢和え	麦		青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		法蓮草とひじきのナムル	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
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	110kcal	269kcal	エネルギー	157kcal	316kcal	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	115kcal	274kcal	エネルギー	133kcal	292kcal
蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	5.7g	9.4g
脂質	4.1g	4.8g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	8.3g	9.0g
炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	11.5g	44.5g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	10.0g	43.0g
ナトリウム	633mg	1073mg	ナトリウム	578mg	1018mg	ナトリウム	764mg	1204mg	ナトリウム	530mg	970mg	ナトリウム	731mg	1171mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
豚生姜焼き丼の具	麦落		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		厚揚げ豆腐の挽肉あん	麦か		さわら白麴焼			鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	
蕪のとろとろ煮	麦		ツナじゃがバター	乳麦		一口ナスのオランダ煮	麦		ピーマンのおかか和え			五目うの花	麦	
大豆とマトのマリネサラダ			キャベツのピーナツ和え	麦落		バンサンスー	卵乳麦		炒り豆腐	卵乳麦		マリネサラダ	卵麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		鶏とごぼうの酢味噌和え	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	299kcal	458kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	233kcal	392kcal
蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	18.1g	21.8g	蛋白質	9.1g	12.8g
脂質	15.6g	16.3g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	11.3g	12.0g
炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	24.6g	57.6g
ナトリウム	1035mg	1475mg	ナトリウム	753mg	1193mg	ナトリウム	698mg	1138mg	ナトリウム	647mg	1087mg	ナトリウム	947mg	1387mg
食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ブリの塩焼			白菜煮込みハンバーグ	乳麦		あぶらかれい味噌煮			和風唐揚げ	麦		赤魚の磯辺焼	麦	
インゲンソテー	乳麦		人参のレモン煮	乳麦		法蓮草			人参のきな粉和え	麦		竹輪の辛子炒め	麦	
れんこんの五目炒め煮	麦		竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		豚すき風煮物	麦		れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	
ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		オーロラマカロニサラダ	卵乳麦		キャベツサラダ	卵乳麦		大根とカニカマの柚子胡椒マヨ	卵麦か		ミックスポテトサラダ	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	262kcal	421kcal	エネルギー	338kcal	497kcal	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	327kcal	486kcal	エネルギー	289kcal	448kcal
蛋白質	16.1g	19.8g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	19.6g	23.3g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	13.3g	17.0g
脂質	13.4g	14.1g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	16.2g	16.9g
炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	29.2g	62.2g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	29.4g	62.4g	炭水化物	21.2g	54.2g
ナトリウム	679mg	1119mg	ナトリウム	1075mg	1515mg	ナトリウム	941mg	1381mg	ナトリウム	1044mg	1484mg	ナトリウム	877mg	1317mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.7g	3.8g	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	671kcal	1148kcal	エネルギー	718kcal	1195kcal	エネルギー	603kcal	1080kcal	エネルギー	643kcal	1120kcal	エネルギー	655kcal	1132kcal
蛋白質	36.6g	47.7g	蛋白質	31.1g	42.2g	蛋白質	34.4g	45.5g	蛋白質	35.3g	46.4g	蛋白質	28.1g	39.2g
脂質	33.1g	35.2g	脂質	37.9g	40.0g	脂質	29.1g	31.2g	脂質	29.0g	31.1g	脂質	35.8g	37.9g
炭水化物	57.0g	156.0g	炭水化物	61.9g	160.9g	炭水化物	46.4g	145.4g	炭水化物	60.2g	159.2g	炭水化物	55.8g	154.8g
ナトリウム	2347mg	3667mg	ナトリウム	2406mg	3726mg	ナトリウム	2403mg	3723mg	ナトリウム	2221mg	3541mg	ナトリウム	2555mg	3875mg
食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.5g	9.8g

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

お食事の作り方

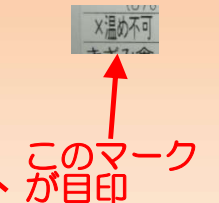


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表 (ムース食)

10月17日(月)			10月18日(火)			10月19日(水)			10月20日(木)			10月21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 きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦か 乳麦 麦		★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦		★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 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	71kcal	245kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	131kcal	305kcal
蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	3.8g	7.6g
脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.8g	7.5g
炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	13.4g	51.8g
ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	528mg	1051mg	ナトリウム	519mg	1042mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	608mg	1131mg
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	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g
★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と玉輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 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	161kcal	335kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	209kcal	383kcal	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	196kcal	370kcal
蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.5g	9.3g
脂質	7.2g	7.9g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.2g	10.9g
炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.4g	56.8g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	21.0g	59.4g
ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	846mg	1369mg
食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 卵乳麦か 麦		★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 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	236kcal	410kcal	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	140kcal	314kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	194kcal	368kcal
蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g
脂質	15.5g	16.2g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g
炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.4g	58.8g
ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	759mg	1282mg
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	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	1.9g	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	468kcal	990kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal	エネルギー	440kcal	962kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	521kcal	1043kcal
蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	17.4g	28.8g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	14.0g	25.4g
脂質	25.5g	27.6g	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.1g	22.2g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.2g	29.3g
炭水化物	45.3g	160.5g	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	53.3g	168.5g	炭水化物	54.8g	170.0g
ナトリウム	2088mg	3657mg	ナトリウム	2230mg	3799mg	ナトリウム	2101mg	3670mg	ナトリウム	2115mg	3684mg	ナトリウム	2213mg	3782mg
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	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.7g

★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