

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	10月10日(月)		10月11日(火)		10月12日(水)		10月13日(木)		10月14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 白菜とがんもの煮物 コンニャクの辛味炒め 葉の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦落 麦落 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	乳麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏じゃがが煮 人参しりしり ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵乳麦 麦落 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 レモンかぼちゃ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 春菊のなめこ和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	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	164kcal	418kcal	エネルギー	165kcal	421kcal	エネルギー	167kcal	426kcal	エネルギー	190kcal	445kcal			
		たんぱく質	11.3g	16.4g	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	8.6g	14.3g	たんぱく質	7.4g	12.6g	たんぱく質	12.9g	17.9g
		脂質	8.8g	9.6g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.0g	7.9g	脂質	7.9g	9.2g	脂質	7.7g	8.5g
		炭水化物	11.4g	65.6g	炭水化物	9.9g	64.8g	炭水化物	17.6g	73.3g	炭水化物	17.5g	71.9g	炭水化物	17.2g	71.8g
	ナトリウム	598mg	746mg	ナトリウム	618mg	765mg	ナトリウム	522mg	748mg	ナトリウム	500mg	685mg	ナトリウム	608mg	837mg	
	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g カレイのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 プロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(白菜・なめこ)	卵麦え 麦 卵乳麦か 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの甘辛煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	乳麦 麦 麦落 麦	★ごはん150g 炊き合せ 蒸し鶏と春雨の炒め物 白菜の煮びたし ★すまし汁(豆腐・えのき)	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	222kcal	488kcal	エネルギー	217kcal	473kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	237kcal	499kcal	エネルギー	203kcal	457kcal
		たんぱく質	18.1g	24.0g	たんぱく質	11.9g	17.0g	たんぱく質	18.5g	24.3g	たんぱく質	15.2g	20.8g	たんぱく質	12.4g	17.5g
		脂質	10.1g	11.7g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	11.0g	12.6g	脂質	12.8g	13.8g	脂質	10.1g	10.9g
		炭水化物	14.3g	69.2g	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	12.6g	67.6g	炭水化物	15.1g	70.3g	炭水化物	16.4g	70.6g
	ナトリウム	693mg	919mg	ナトリウム	839mg	1093mg	ナトリウム	774mg	1001mg	ナトリウム	889mg	1119mg	ナトリウム	768mg	916mg	
	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.8g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	2.0g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ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 ◎りんご150g							
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・白菜)	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 白菜と麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・巻麩)	乳麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g チキンカレーのルー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋) ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 鶏肉ピーマン炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 塩ダレポーク 鶏と蓮根のピリ辛煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	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	239kcal	502kcal	エネルギー	238kcal	505kcal	エネルギー	222kcal	490kcal	エネルギー	263kcal	529kcal			
		たんぱく質	9.3g	14.9g	たんぱく質	17.1g	23.0g	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	16.1g	22.0g	たんぱく質	16.3g	22.1g
		脂質	14.0g	14.9g	脂質	12.0g	13.1g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	10.6g	12.2g	脂質	14.6g	16.2g
		炭水化物	20.0g	75.8g	炭水化物	14.3g	70.2g	炭水化物	13.3g	67.7g	炭水化物	14.9g	70.2g	炭水化物	14.4g	69.3g
	ナトリウム	744mg	971mg	ナトリウム	741mg	968mg	ナトリウム	771mg	919mg	ナトリウム	663mg	890mg	ナトリウム	747mg	1000mg	
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
合計	エネルギー	625kcal	1408kcal	エネルギー	620kcal	1399kcal	エネルギー	614kcal	1397kcal	エネルギー	626kcal	1415kcal	エネルギー	656kcal	1431kcal	
	たんぱく質	38.7g	55.3g	たんぱく質	41.1g	57.3g	たんぱく質	43.5g	60.1g	たんぱく質	38.7g	55.4g	たんぱく質	41.6g	57.5g	
	脂質	32.9g	36.2g	脂質	32.6g	35.2g	脂質	30.2g	33.5g	脂質	31.3g	35.2g	脂質	32.4g	35.6g	
	炭水化物	45.7g	210.6g	炭水化物	42.6g	208.3g	炭水化物	43.5g	208.6g	炭水化物	47.5g	212.4g	炭水化物	48.0g	211.7g	
	ナトリウム	2035mg	2636mg	ナトリウム	2198mg	2826mg	ナトリウム	2067mg	2668mg	ナトリウム	2052mg	2694mg	ナトリウム	2123mg	2753mg	
食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.7g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.4g	6.9g		
合計(間食込)	エネルギー	824kcal	1607kcal	エネルギー	827kcal	1606kcal	エネルギー	812kcal	1595kcal	エネルギー	823kcal	1612kcal	エネルギー	863kcal	1638kcal	
	たんぱく質	46.6g	63.2g	たんぱく質	47.2g	63.4g	たんぱく質	50.4g	67.0g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	47.7g	63.6g	
	脂質	39.9g	43.2g	脂質	39.7g	42.3g	脂質	37.2g	40.5g	脂質	38.3g	42.2g	脂質	39.5g	42.7g	
	炭水化物	73.9g	238.8g	炭水化物	74.5g	240.2g	炭水化物	72.4g	237.5g	炭水化物	75.3g	240.2g	炭水化物	79.9g	243.6g	
	ナトリウム	2111mg	2712mg	ナトリウム	2272mg	2900mg	ナトリウム	2141mg	2742mg	ナトリウム	2128mg	2770mg	ナトリウム	2197mg	2827mg	
	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	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

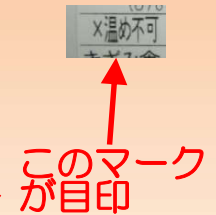


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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10日(月)			10月11日(火)			10月12日(水)			10月13日(木)			10月14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 白菜とがんもの煮物 コンニャクの辛味炒め 葉の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	麦 乳麦落 麦落		★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 キャベツの塩昆布和え	乳麦 卵麦 麦		★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏じゃがが煮 人参しりしり	卵乳麦 麦落 麦		★ごはん120g 干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 レモンかぼちゃ	卵 麦 卵麦		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 春菊のなめこ和え	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	164kcal	357kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	190kcal	383kcal
たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	12.9g	16.2g
脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	7.7g	8.2g
炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	9.9g	51.8g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	17.2g	59.1g
ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	500mg	501mg	ナトリウム	608mg	609mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g
★ごはん120g カレイのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース	麦 乳麦 卵麦		★ごはん120g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵麦え 麦 卵乳麦か		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの甘辛煮 野菜のピーナッツ和え	乳麦 麦 麦落		★ごはん120g 炊き合せ 蒸し鶏と春雨の炒め物 白菜の煮びたし	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	222kcal	415kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	203kcal	396kcal
たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	12.4g	15.7g
脂質	10.1g	10.6g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	10.1g	10.6g
炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	16.4g	58.3g
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	889mg	890mg	ナトリウム	768mg	769mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g
◎牛乳180g ◎オレンジ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 ◎りんご150g		
★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 南瓜とツナのサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 白菜と麩の玉子とじ	乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん120g チキンカレーのルー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)	乳麦 乳麦 卵		★ごはん120g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 鶏肉ピーマン炒め 若芽としらすのおひたし	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 塩ダレポーク 鶏と蓮根のピリ辛煮 菜の花とツナの辛子和え	麦 麦 麦	
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	263kcal	456kcal
たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	16.3g	19.6g
脂質	14.0g	14.5g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	14.6g	15.1g
炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	14.4g	56.3g
ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	747mg	748mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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
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	625kcal	1204kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal
たんぱく質	38.7g	48.6g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	43.5g	53.4g	たんぱく質	38.7g	48.6g	たんぱく質	41.6g	51.5g
脂質	32.9g	34.4g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.4g	33.9g
炭水化物	45.7g	171.4g	炭水化物	42.6g	168.3g	炭水化物	43.5g	169.2g	炭水化物	47.5g	173.2g	炭水化物	48.0g	173.7g
ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	2123mg	2126mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g
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	824kcal	1403kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	863kcal	1442kcal
たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	50.4g	60.3g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	47.7g	57.6g
脂質	39.9g	41.4g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.5g	41.0g
炭水化物	73.9g	199.6g	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	72.4g	198.1g	炭水化物	75.3g	201.0g	炭水化物	79.9g	205.6g
ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	2272mg	2275mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2128mg	2131mg	ナトリウム	2197mg	2200mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g

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

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

お食事の作り方

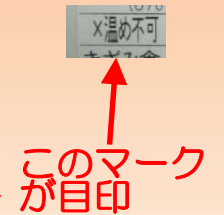


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(たんぱく40g管理食)

	10月10日(月)		10月11日(火)		10月12日(水)		10月13日(木)		10月14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 白菜とがんもの煮物 大根と人参のきんぴら コーンサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 白菜の煮びたし キャロットエッグ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め ジャガ芋の中華炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	卵麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース ゴロゴロ野菜の塩炒め 春雨とツナのサラダ	卵麦 麦 卵麦 卵	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ きんぴら 大根のピリッと柚子風味サラダ	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	273kcal	516kcal	エネルギー	180kcal	423kcal	エネルギー	212kcal	455kcal	エネルギー	277kcal	520kcal
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	8.5g	12.6g
	脂質	15.8g	16.4g	脂質	10.8g	11.4g	脂質	12.3g	17.4g	脂質	16.8g	17.4g
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	15.9g	68.7g	炭水化物	19.0g	71.8g	炭水化物	22.8g	75.6g
	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	341mg	342mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	648mg	649mg
	カリウム	574mg	635mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	335mg	396mg
	リン	145mg	210mg	リン	82mg	147mg	リン	99mg	164mg	リン	137mg	202mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.7g
昼食	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ芋の洋風あんかけ スパゲティサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め さっぱりポテトサラダ	乳麦 麦 卵	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 一口ナスのオランダ煮 和風マヨネーズ和え	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉のおろし煮 きのこのきんぴら かにかまサラダ	麦 麦 卵麦か	★ごはん150g アジのカレー焼 人参のレモン煮 クリームコロッケ マカロニとパプリカのサラダ	麦 乳麦 卵乳麦か 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	399kcal	642kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	345kcal	588kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	9.8g	13.9g
	脂質	25.3g	25.9g	脂質	27.4g	28.0g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	22.5g	23.1g
	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	45.4g	98.2g	炭水化物	24.9g	77.7g
	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	679mg	680mg
	カリウム	570mg	631mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	510mg	571mg	カリウム	548mg	609mg
	リン	163mg	228mg	リン	174mg	239mg	リン	141mg	206mg	リン	150mg	215mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g カジキのトマト炒め ナスの挽肉炒め 若芽のごま酢和え	麦 乳麦 麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 まよ春雨 ゴボウのピリ辛サラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g カレーの照焼 オクラのベベロッチーノ 豚バラのすき焼き煮 レインボーサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 赤玉南瓜煮 ハムの和風サラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ ミックスソテー 里芋のかに風あんかけ れんこんとひじきのサラダ	乳麦 乳麦 卵麦か 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	327kcal	570kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	385kcal	628kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	12.2g	16.3g
	脂質	18.7g	19.3g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	25.4g	26.0g	脂質	21.5g	22.1g
	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	42.9g	95.7g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	35.4g	88.2g
	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	645mg	646mg
	カリウム	598mg	659mg	カリウム	517mg	578mg	カリウム	515mg	576mg	カリウム	634mg	695mg
	リン	172mg	237mg	リン	148mg	213mg	リン	184mg	249mg	リン	171mg	236mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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	999kcal	1728kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	1007kcal	1736kcal
	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	30.5g	42.8g
	脂質	59.8g	61.6g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	60.8g	62.6g
	炭水化物	86.5g	244.9g	炭水化物	80.4g	238.8g	炭水化物	85.1g	243.5g	炭水化物	83.1g	241.5g
	ナトリウム	2051mg	2054mg	ナトリウム	1721mg	1724mg	ナトリウム	1803mg	1806mg	ナトリウム	1972mg	1975mg
	カリウム	1742mg	1925mg	カリウム	1433mg	1616mg	カリウム	1525mg	1708mg	カリウム	1517mg	1700mg
	リン	480mg	675mg	リン	404mg	599mg	リン	424mg	619mg	リン	458mg	653mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	5.0g
	合計(間食込)	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1055kcal
たんぱく質		30.6g	42.9g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	30.9g	43.2g
脂質		59.9g	61.7g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	60.9g	62.7g
炭水化物		98.0g	256.4g	炭水化物	95.6g	254.0g	炭水化物	100.6g	259.0g	炭水化物	94.6g	253.0g
ナトリウム		2054mg	2057mg	ナトリウム	1722mg	1725mg	ナトリウム	1806mg	1809mg	ナトリウム	1975mg	1978mg
カリウム		1798mg	1981mg	カリウム	1490mg	1673mg	カリウム	1585mg	1768mg	カリウム	1573mg	1756mg
リン		486mg	681mg	リン	407mg	602mg	リン	431mg	626mg	リン	464mg	659mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	5.0g

お食事の作り方

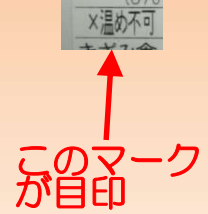


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

週間献立表(たんぱく60g管理食)

10月10日(月)		10月11日(火)		10月12日(水)		10月13日(木)		10月14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 豚肉ときくらげの卵炒め えのきのきんぴら オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵 麦 乳 麦落	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 竹輪と菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	麦 麦 麦	★ごはん180g オムレツ ケチャップ(小袋) 白菜と豚肉の煮びたし キャベツのピーナツ和え	卵 麦 麦 麦落	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり マカロニマリーネサラダ	卵 乳 麦 麦 卵 乳 麦	★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み 金時豆煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	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 212kcal	502kcal	エネルギー 188kcal	478kcal	エネルギー 189kcal	479kcal	エネルギー 264kcal	554kcal	エネルギー 219kcal	509kcal
たんぱく質 10.1g	15.0g	たんぱく質 11.2g	16.1g	たんぱく質 9.2g	14.1g	たんぱく質 9.8g	14.7g	たんぱく質 10.7g	15.6g
脂質 13.2g	13.9g	脂質 6.7g	7.4g	脂質 10.3g	11.0g	脂質 14.3g	15.0g	脂質 8.0g	8.7g
炭水化物 14.1g	77.0g	炭水化物 21.4g	84.3g	炭水化物 14.5g	77.4g	炭水化物 24.2g	87.1g	炭水化物 27.3g	90.2g
ナトリウム 525mg	526mg	ナトリウム 622mg	623mg	ナトリウム 555mg	556mg	ナトリウム 704mg	705mg	ナトリウム 526mg	527mg
カリウム 403mg	475mg	カリウム 559mg	631mg	カリウム 344mg	416mg	カリウム 456mg	528mg	カリウム 483mg	555mg
リン 160mg	237mg	リン 149mg	226mg	リン 139mg	216mg	リン 132mg	209mg	リン 175mg	252mg
食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.6g	1.6g	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
★ごはん180g カレイの竜田揚 きのこソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 大根なます	麦 乳 麦 麦 麦	★ごはん180g キーマカレーのルー マカロニと法蓮草のソテー れんこんサラダ	乳 麦 乳 麦 卵 麦	★ごはん180g ホッケの幽庵焼 スナックえんどう 大豆と人参の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ	麦 麦 卵 乳 麦	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 人参グラッセ 野菜のブラウンソース煮込み インゲンのごま和え	麦 乳 麦 乳 麦 麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一口ナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦 か 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 295kcal	585kcal	エネルギー 331kcal	621kcal	エネルギー 284kcal	574kcal	エネルギー 261kcal	551kcal	エネルギー 256kcal	546kcal
たんぱく質 17.4g	22.3g	たんぱく質 14.7g	19.6g	たんぱく質 18.4g	23.3g	たんぱく質 12.1g	17.0g	たんぱく質 13.0g	17.9g
脂質 13.1g	13.8g	脂質 17.9g	18.6g	脂質 11.7g	12.4g	脂質 13.6g	14.3g	脂質 15.8g	16.5g
炭水化物 27.8g	90.7g	炭水化物 28.7g	91.6g	炭水化物 25.0g	87.9g	炭水化物 22.8g	85.7g	炭水化物 14.6g	77.5g
ナトリウム 669mg	670mg	ナトリウム 769mg	770mg	ナトリウム 586mg	587mg	ナトリウム 567mg	568mg	ナトリウム 711mg	712mg
カリウム 477mg	549mg	カリウム 595mg	667mg	カリウム 868mg	940mg	カリウム 561mg	633mg	カリウム 473mg	545mg
リン 222mg	299mg	リン 187mg	264mg	リン 267mg	344mg	リン 160mg	237mg	リン 153mg	230mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.8g	1.8g
◎みかん(缶)150g		◎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	
★ごはん180g 牛焼肉炒め 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え	麦 卵 麦 麦	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 塩枝豆 麩とえのきのさっと煮 コールスローサラダ	麦 卵 麦 卵 麦	★ごはん180g 和風唐揚げ コーンソテー ひとくちがんと煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	麦 乳 麦 卵 乳 麦 卵 乳 麦 卵 乳 麦	★ごはん180g サワラのおろし煮 白菜と挽肉の旨煮 たたきごぼう	麦 麦 麦	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ	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	おかず	ご飯セット
エネルギー 304kcal	594kcal	エネルギー 320kcal	610kcal	エネルギー 333kcal	623kcal	エネルギー 278kcal	568kcal	エネルギー 324kcal	614kcal
たんぱく質 14.2g	19.1g	たんぱく質 14.5g	19.4g	たんぱく質 14.5g	19.4g	たんぱく質 17.1g	22.0g	たんぱく質 15.0g	19.9g
脂質 20.1g	20.8g	脂質 23.4g	24.1g	脂質 21.1g	21.8g	脂質 14.2g	14.9g	脂質 18.0g	18.7g
炭水化物 16.2g	79.1g	炭水化物 11.8g	74.7g	炭水化物 21.7g	84.6g	炭水化物 20.1g	83.0g	炭水化物 22.9g	85.8g
ナトリウム 679mg	680mg	ナトリウム 526mg	527mg	ナトリウム 776mg	777mg	ナトリウム 751mg	752mg	ナトリウム 710mg	711mg
カリウム 458mg	530mg	カリウム 478mg	550mg	カリウム 361mg	433mg	カリウム 607mg	679mg	カリウム 438mg	510mg
リン 181mg	258mg	リン 213mg	290mg	リン 199mg	276mg	リン 213mg	290mg	リン 172mg	249mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 811kcal	1681kcal	エネルギー 839kcal	1709kcal	エネルギー 806kcal	1676kcal	エネルギー 803kcal	1673kcal	エネルギー 799kcal	1669kcal
たんぱく質 41.7g	56.4g	たんぱく質 40.4g	55.1g	たんぱく質 42.1g	56.8g	たんぱく質 39.0g	53.7g	たんぱく質 38.7g	53.4g
脂質 46.4g	48.5g	脂質 48.0g	50.1g	脂質 43.1g	45.2g	脂質 42.1g	44.2g	脂質 41.8g	43.9g
炭水化物 58.1g	246.8g	炭水化物 61.9g	250.6g	炭水化物 61.2g	249.9g	炭水化物 67.1g	255.8g	炭水化物 64.8g	253.5g
ナトリウム 1873mg	1876mg	ナトリウム 1917mg	1920mg	ナトリウム 1917mg	1920mg	ナトリウム 2022mg	2025mg	ナトリウム 1947mg	1950mg
カリウム 1338mg	1554mg	カリウム 1632mg	1848mg	カリウム 1573mg	1789mg	カリウム 1624mg	1840mg	カリウム 1394mg	1610mg
リン 563mg	794mg	リン 549mg	780mg	リン 605mg	836mg	リン 505mg	736mg	リン 500mg	731mg
食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 4.9g	4.9g
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 907kcal	1777kcal	エネルギー 965kcal	1835kcal	エネルギー 934kcal	1804kcal	エネルギー 899kcal	1769kcal	エネルギー 925kcal	1795kcal
たんぱく質 42.5g	57.2g	たんぱく質 41.0g	55.7g	たんぱく質 42.9g	57.6g	たんぱく質 39.8g	54.5g	たんぱく質 39.3g	54.0g
脂質 46.6g	48.7g	脂質 48.2g	50.3g	脂質 43.3g	45.4g	脂質 42.3g	44.4g	脂質 42.0g	44.1g
炭水化物 81.1g	269.8g	炭水化物 92.4g	281.1g	炭水化物 92.1g	280.8g	炭水化物 90.1g	278.8g	炭水化物 95.3g	284.0g
ナトリウム 1879mg	1882mg	ナトリウム 1919mg	1922mg	ナトリウム 1923mg	1926mg	ナトリウム 2028mg	2031mg	ナトリウム 1949mg	1952mg
カリウム 1451mg	1667mg	カリウム 1746mg	1962mg	カリウム 1693mg	1909mg	カリウム 1737mg	1953mg	カリウム 1508mg	1724mg
リン 575mg	806mg	リン 555mg	786mg	リン 619mg	850mg	リン 517mg	748mg	リン 506mg	737mg
食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 4.9g	4.9g

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 (刻み食)

10月10日(月)		10月11日(火)		10月12日(水)		10月13日(木)		10月14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			
厚焼玉子	卵麦	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	スクランブルエッグ	卵乳	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		
切干大根のカレーきんぴら	乳麦	ナスの油炒め	麦	食べるトマトスープ	乳麦	なめこと若芽のサツと煮	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦		
法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	キャベツとツナのナムル	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	キャロットラペ	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	149kcal	308kcal	エネルギー	166kcal	325kcal	エネルギー	131kcal	290kcal	エネルギー	185kcal	344kcal
蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	4.3g	8.0g	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	4.3g	8.0g
脂質	6.9g	7.6g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	14.7g	15.4g
炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	11.4g	44.4g	炭水化物	10.0g	43.0g
ナトリウム	667mg	1107mg	ナトリウム	467mg	907mg	ナトリウム	541mg	981mg	ナトリウム	576mg	1016mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
サワラのバジルオリーブ焼きのコンソテー	乳麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	白身魚のみぞれ煮	麦	焼肉塩炒め	麦か		
豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	大豆と人参の煮物	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	菜の花	麦	里芋のおろし煮	麦		
春雨のサラダ	卵乳麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦	金時豆煮	麦	菜の花のおひたし	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	297kcal	456kcal	エネルギー	279kcal	438kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	212kcal	371kcal
蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	19.1g	22.8g
脂質	20.3g	21.0g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	2.2g	2.9g
炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	23.2g	56.2g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	29.8g	62.8g
ナトリウム	711mg	1151mg	ナトリウム	722mg	1162mg	ナトリウム	911mg	1351mg	ナトリウム	710mg	1150mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
甘辛チキン	麦	かれい塩焼		やわらかメンチカツ	卵乳麦	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦	チキンピカタ	卵麦		
うま塩キャベツ	麦か	ピーマンソテー	卵乳麦	ミックスソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦		
豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	豚肉とくらげの卵炒め	卵乳麦	イカと白菜の中華煮	卵乳麦か	豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦	オクラのボン酢ジュレ和え	麦		
野菜のおひたし	麦	麩と若芽の酢の物	麦	和風スパゲティ	乳麦	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦		
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦				
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	197kcal	356kcal	エネルギー	185kcal	344kcal	エネルギー	324kcal	483kcal	エネルギー	285kcal	444kcal
蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	19.1g	22.8g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	7.4g	11.1g
脂質	9.3g	10.0g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	19.3g	20.0g
炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	9.8g	42.8g	炭水化物	30.4g	63.4g	炭水化物	21.3g	54.3g
ナトリウム	817mg	1257mg	ナトリウム	913mg	1353mg	ナトリウム	1054mg	1494mg	ナトリウム	899mg	1339mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g
★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
エネルギー	643kcal	1120kcal	エネルギー	630kcal	1107kcal	エネルギー	703kcal	1180kcal	エネルギー	682kcal	1159kcal
蛋白質	32.8g	43.9g	蛋白質	35.2g	46.3g	蛋白質	29.2g	40.3g	蛋白質	30.8g	41.9g
脂質	36.5g	38.6g	脂質	31.5g	33.6g	脂質	37.5g	39.6g	脂質	36.2g	38.3g
炭水化物	43.8g	142.8g	炭水化物	49.8g	148.8g	炭水化物	61.8g	160.8g	炭水化物	61.1g	160.1g
ナトリウム	2195mg	3515mg	ナトリウム	2102mg	3422mg	ナトリウム	2506mg	3826mg	ナトリウム	2185mg	3505mg
食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g

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

お食事の作り方

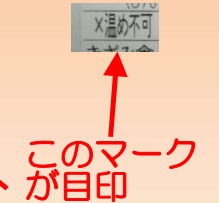


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表 (ムース食)

10月10日(月)			10月11日(火)			10月12日(水)			10月13日(木)			10月14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		
肉団子の甘酢煮	卵乳麦		切干大根と小松菜の煮物ムース	麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		温泉玉子	卵麦		金時豆の煮物	乳麦	
昆布の佃煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		一夜漬	乳麦		若竹煮	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	137kcal	311kcal	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	99kcal	273kcal
蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g
脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g
炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g
ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	448mg	971mg	ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	603mg	1126mg	ナトリウム	432mg	955mg
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	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身の味噌煮	乳麦		鶏の照焼	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	
五色煮豆	卵麦		赤玉南瓜の煮物	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	
法蓮草のおひたし	乳麦		きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦か		菜の花の辛子和え	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	186kcal	360kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.1g	12.9g
脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	7.6g	8.3g
炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	16.3g	54.7g
ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	967mg	1490mg	ナトリウム	809mg	1332mg
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	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g
★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		豚肉の生姜焼	乳麦		白身フライタルタル	卵乳麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	
ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	
大根とベーコンの煮物	卵乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	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	173kcal	347kcal	エネルギー	231kcal	405kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	201kcal	375kcal	エネルギー	187kcal	361kcal
蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.3g	10.1g
脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.1g	10.8g
炭水化物	16.0g	54.4g	炭水化物	24.1g	62.5g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	16.3g	54.7g
ナトリウム	728mg	1251mg	ナトリウム	626mg	1149mg	ナトリウム	752mg	1275mg	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	810mg	1333mg
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	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	439kcal	961kcal	エネルギー	507kcal	1029kcal	エネルギー	454kcal	976kcal
蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	17.9g	29.3g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	19.6g	31.0g
脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.3g	26.4g	脂質	19.6g	21.7g	脂質	28.3g	30.4g	脂質	20.0g	22.1g
炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	58.7g	173.9g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	46.9g	162.1g	炭水化物	49.1g	164.3g
ナトリウム	2180mg	3749mg	ナトリウム	1849mg	3418mg	ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	2416mg	3985mg	ナトリウム	2051mg	3620mg
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	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g

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

お食事の作り方

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

③ラベルに書いてある「○**温め可**」と「×**温め不可**」を確認



- ④温め方法は次の方法です
 - (a) 湯せん
 - (i) 電子レンジ

(a) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



- (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