

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

10月3日(月)			10月4日(火)			10月5日(水)			10月6日(木)			10月7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 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 根菜の柚子マリネ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		卵乳麦 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(巻麩・揚げ)		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 中華うま煮 大根とツナの炒め物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		卵麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 麩の玉子とじ 大根とごぼうの甘辛煮 ★味噌汁(白菜・人参)		卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 枝豆とかにかまの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦 卵麦 麦
	エネルギー	198kcal	452kcal	エネルギー	143kcal	416kcal	エネルギー	179kcal	445kcal	エネルギー	176kcal	433kcal	エネルギー	236kcal	490kcal
	たんぱく質	9.2g	14.3g	たんぱく質	11.5g	17.8g	たんぱく質	10.2g	16.0g	たんぱく質	6.4g	11.4g	たんぱく質	12.0g	17.1g
	脂質	8.0g	8.8g	脂質	4.6g	6.3g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	10.3g	11.1g	脂質	14.6g	15.4g
	炭水化物	21.6g	76.0g	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	14.1g	69.0g	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	15.1g	69.5g
ナトリウム	719mg	867mg	ナトリウム	639mg	865mg	ナトリウム	815mg	1068mg	ナトリウム	788mg	1016mg	ナトリウム	622mg	770mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.0g	
昼食	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)		乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)		麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜)		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚のごま焼 キャベツソテー 鶏肉のすき焼煮 えのきのおろし和え ★味噌汁(小松菜・切干)		麦 乳麦 麦 麦
	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	248kcal	502kcal	エネルギー	191kcal	452kcal	エネルギー	267kcal	531kcal	エネルギー	176kcal	432kcal
	たんぱく質	16.6g	21.7g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	17.1g	22.5g	たんぱく質	19.8g	25.5g	たんぱく質	15.6g	20.7g
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	16.9g	17.7g	脂質	6.5g	7.5g	脂質	16.0g	16.9g	脂質	6.5g	7.3g
	炭水化物	10.4g	65.3g	炭水化物	12.3g	66.5g	炭水化物	12.9g	68.0g	炭水化物	9.5g	65.6g	炭水化物	13.6g	68.3g
ナトリウム	662mg	916mg	ナトリウム	712mg	860mg	ナトリウム	606mg	834mg	ナトリウム	680mg	907mg	ナトリウム	723mg	951mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g 鶏肉のカレー風味焼 アスパラ 白菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)		麦 麦 麦	★ごはん150g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(小松菜・切干)		麦 麦 麦	★ごはん150g メンチカツ スナップえんどう 五色煮豆 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 ピーマンソテー 牛肉の芋煮 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め ツナあっさり煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)		麦 麦 麦 麦
	エネルギー	209kcal	471kcal	エネルギー	233kcal	489kcal	エネルギー	287kcal	546kcal	エネルギー	183kcal	439kcal	エネルギー	216kcal	478kcal
	たんぱく質	16.2g	21.8g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	13.7g	18.9g	たんぱく質	14.5g	19.7g	たんぱく質	14.1g	19.8g
	脂質	11.5g	12.4g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	14.7g	16.0g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	9.9g	10.8g
	炭水化物	10.0g	65.7g	炭水化物	20.1g	74.8g	炭水化物	24.8g	79.2g	炭水化物	16.4g	71.3g	炭水化物	16.9g	72.6g
ナトリウム	647mg	893mg	ナトリウム	866mg	1094mg	ナトリウム	697mg	862mg	ナトリウム	663mg	810mg	ナトリウム	847mg	1073mg	
食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.7g	
合計	エネルギー	618kcal	1390kcal	エネルギー	624kcal	1407kcal	エネルギー	657kcal	1443kcal	エネルギー	626kcal	1403kcal	エネルギー	628kcal	1400kcal
	たんぱく質	42.0g	57.8g	たんぱく質	38.8g	55.3g	たんぱく質	41.0g	57.4g	たんぱく質	40.7g	56.6g	たんぱく質	41.7g	57.6g
	脂質	30.4g	32.9g	脂質	31.2g	34.5g	脂質	30.0g	33.9g	脂質	32.3g	34.7g	脂質	31.0g	33.5g
	炭水化物	42.0g	207.0g	炭水化物	48.7g	213.4g	炭水化物	51.8g	216.2g	炭水化物	39.9g	205.9g	炭水化物	45.6g	210.4g
	ナトリウム	2028mg	2676mg	ナトリウム	2217mg	2819mg	ナトリウム	2118mg	2764mg	ナトリウム	2131mg	2733mg	ナトリウム	2192mg	2794mg
食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1597kcal	エネルギー	821kcal	1604kcal	エネルギー	858kcal	1644kcal	エネルギー	824kcal	1601kcal	エネルギー	835kcal	1607kcal
	たんぱく質	48.1g	63.9g	たんぱく質	46.5g	63.0g	たんぱく質	48.4g	64.8g	たんぱく質	47.6g	63.5g	たんぱく質	47.8g	63.7g
	脂質	37.5g	40.0g	脂質	38.2g	41.5g	脂質	37.0g	40.9g	脂質	39.3g	41.7g	脂質	38.1g	40.6g
	炭水化物	73.9g	238.9g	炭水化物	76.5g	241.2g	炭水化物	80.7g	245.1g	炭水化物	68.8g	234.8g	炭水化物	77.5g	242.3g
	ナトリウム	2102mg	2750mg	ナトリウム	2293mg	2895mg	ナトリウム	2195mg	2841mg	ナトリウム	2205mg	2807mg	ナトリウム	2266mg	2868mg
食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.3g	

※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り付けます。

このマークが自印



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	10月3日(月)		10月4日(火)		10月5日(水)		10月6日(木)		10月7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 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 根菜の柚子マリネ	卵乳麦 麦	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 中華うま煮 大根とツナの炒め物	卵麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 麩の玉子とじ 大根とごぼうの甘辛煮	卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 枝豆とかにかまの煮物 白菜のごま味噌和え	麦 卵麦 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	198kcal	391kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	176kcal	369kcal
	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	6.4g	9.7g
	脂質	8.0g	8.5g	脂質	4.6g	5.1g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	10.3g	10.8g
炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	14.0g	55.9g	
ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	788mg	789mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚のごま焼 キャベツソテー 鶏肉のすき焼煮 えのきのおろし和え	麦 乳麦 麦 麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	267kcal	460kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	19.8g	23.1g
	脂質	10.9g	11.4g	脂質	16.9g	17.4g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	16.0g	16.5g
炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	9.5g	51.4g	
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	680mg	681mg	
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	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g			
	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g 鶏肉のカレー風味焼 アスパラ 白菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 麦	★ごはん120g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物	麦 落 麦 麦	★ごはん120g メンチカツ スナッパえんどう 五色煮豆 カリフラワーの柚子味噌和え	乳麦 卵麦	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 ピーマンソテー 牛肉の芋煮 切干と人参のハリハリ	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め ツナあっさり煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 麦 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	209kcal	402kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	287kcal	480kcal	エネルギー	183kcal	376kcal
	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	14.5g	17.8g
	脂質	11.5g	12.0g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	6.0g	6.5g
炭水化物	10.0g	51.9g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	24.8g	66.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	
ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	866mg	867mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	663mg	664mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	618kcal	1197kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	657kcal	1236kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal
	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.7g	50.6g
	脂質	30.4g	31.9g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	32.3g	33.8g
	炭水化物	42.0g	167.7g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	51.8g	177.5g	炭水化物	39.9g	165.6g
ナトリウム	2028mg	2031mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal
	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.6g	57.5g
	脂質	37.5g	39.0g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	39.3g	40.8g
	炭水化物	73.9g	199.6g	炭水化物	76.5g	202.2g	炭水化物	80.7g	206.4g	炭水化物	68.8g	194.5g
ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2293mg	2296mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2205mg	2208mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

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る



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。
 ※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40g管理食)

	10月3日(月)		10月4日(火)		10月5日(水)		10月6日(木)		10月7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 がんもどきの含め煮 さつま芋の甘露煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	小麦 小麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 竹輪の五色きんぴら オクラのポン酢ジュレ	卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し マリーネサラダ	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 中華うま煮炒め ポテトビーンズサラダ	乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし スイートパンプ インゲンのごま和え	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	186kcal	429kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	263kcal	506kcal
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	5.4g	9.5g
	脂質	4.8g	5.4g	脂質	9.2g	8.0g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	11.7g	12.3g
炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	34.7g	87.5g	
ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	628mg	629mg	
カリウム	497mg	558mg	カリウム	339mg	400mg	カリウム	382mg	443mg	カリウム	398mg	459mg	
リン	111mg	176mg	リン	132mg	197mg	リン	86mg	151mg	リン	132mg	197mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテー 揚ナスの煮物 マッシュサラダ	小麦 乳麦 小麦 小麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み アスパラ 野菜のトマト煮 春雨フルーツサラダ	麦 乳麦 卵	★ごはん150g マーボナス 白菜と厚揚げののろみ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え	麦落 乳麦 卵麦	★ごはん150g 白身フライ スナッペンとう じゃが芋とほうれん草のもろ煮 大根なます	麦 小麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 野菜のブラウンソース煮込み ミックスマカロニサラダ	卵麦 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	402kcal	645kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	375kcal	618kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	12.2g	16.3g
	脂質	25.7g	26.3g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	22.6g	23.2g
炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	30.9g	83.7g	
ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	599mg	600mg	
カリウム	493mg	554mg	カリウム	407mg	468mg	カリウム	518mg	579mg	カリウム	516mg	577mg	
リン	169mg	234mg	リン	105mg	170mg	リン	140mg	205mg	リン	191mg	256mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 ウインナーときのこの炒め物 和風マヨネーズ和え	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉井の具 パスタのクリーム煮 ごぼうのごま酢和え	麦 乳麦 麦	★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー かぼちゃのゴマ煮 麩とえのきのさっと煮	麦 小麦 小麦	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 切干大根煮 玉子スパサラダ	卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 天津飯の具 豚肉と大根のピリ辛煮 マセドニアンサラダ	卵乳麦 小麦 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	392kcal	635kcal	エネルギー	426kcal	669kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	345kcal	588kcal
	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	15.9g	20.0g	たんぱく質	6.3g	10.4g
	脂質	28.7g	29.3g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	22.7g	23.3g
炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	37.3g	90.1g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	27.2g	80.0g	
ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	744mg	745mg	
カリウム	459mg	520mg	カリウム	526mg	587mg	カリウム	708mg	769mg	カリウム	270mg	331mg	
リン	144mg	209mg	リン	182mg	247mg	リン	175mg	240mg	リン	103mg	168mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	27.8g	40.1g
	脂質	59.2g	61.0g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	61.0g	62.8g
	炭水化物	85.8g	244.2g	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	81.2g	239.6g	炭水化物	82.3g	240.7g
	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	1923mg	1926mg	ナトリウム	1971mg	1974mg
カリウム	1449mg	1632mg	カリウム	1272mg	1455mg	カリウム	1608mg	1791mg	カリウム	1184mg	1367mg	
リン	424mg	619mg	リン	419mg	614mg	リン	401mg	596mg	リン	426mg	621mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1059kcal	1788kcal
	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	28.2g	40.5g
	脂質	59.3g	61.1g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	57.1g	58.9g	脂質	61.1g	62.9g
	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	101.0g	259.4g	炭水化物	96.4g	254.8g	炭水化物	97.8g	256.2g
	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	1924mg	1927mg	ナトリウム	1974mg	1977mg
カリウム	1509mg	1692mg	カリウム	1328mg	1511mg	カリウム	1665mg	1848mg	カリウム	1244mg	1427mg	
リン	431mg	626mg	リン	425mg	620mg	リン	404mg	599mg	リン	433mg	628mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマーク



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 (やわらか普通食)

	10月3日(月)			10月4日(火)			10月5日(水)			10月6日(木)			10月7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	★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
	蕪と鶏肉の煮物	麦	野菜とハムの卵炒め	卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	高野豆腐インゲン煮	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	白菜のスープ煮	麦	春菊のおかか和え	卵麦	★味噌汁
	肉入りうの花	乳麦	きくらげとこんにゃくの佃煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	なめことじゃが芋の煮物	麦	ごぼうのごま酢和え	麦					
	れんこんサラダ	卵麦	法蓮草のおひたし	麦	カリフラワーの甘酢漬け	麦									
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	180kcal	445kcal	エネルギー	99kcal	372kcal	エネルギー	150kcal	417kcal	エネルギー	125kcal	395kcal	エネルギー	130kcal	396kcal
	蛋白質	8.1g	13.9g	蛋白質	4.4g	10.4g	蛋白質	10.4g	12.4g	蛋白質	6.3g	12.4g	蛋白質	9.0g	14.7g
	脂質	10.3g	11.2g	脂質	5.4g	6.4g	脂質	5.8g	6.7g	脂質	3.7g	4.7g	脂質	5.8g	6.7g
	炭水化物	14.4g	70.7g	炭水化物	10.2g	67.5g	炭水化物	14.5g	71.2g	炭水化物	16.5g	73.3g	炭水化物	11.6g	67.9g
	ナトリウム	632mg	1093mg	ナトリウム	574mg	1016mg	ナトリウム	399mg	841mg	ナトリウム	654mg	1098mg	ナトリウム	612mg	1055mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼	★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
	ホッケのごま焼	麦	鶏もも竜田揚げ	卵麦	さばみりん干焼	麦	ハニーマスタードチキン		塩枝豆		オニオンソースハンバーグ	乳麦	スナッペン豆腐		五目炒め煮
	人参のきな粉和え	麦	スパソテー	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	ナスとひき肉のトマト煮込み	乳麦	プロッコリーとハムのクリーム煮	卵乳麦	五目野菜の甘酢和え	麦	コーンサラダ		★味噌汁
	春雨の五目炒め	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦									
	マリーネサラダ	卵麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	
食	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	203kcal	473kcal	エネルギー	351kcal	618kcal	エネルギー	296kcal	572kcal	エネルギー	231kcal	497kcal	エネルギー	271kcal	548kcal
	蛋白質	12.0g	18.1g	蛋白質	17.8g	23.6g	蛋白質	12.1g	18.5g	蛋白質	13.0g	18.8g	蛋白質	10.1g	16.4g
	脂質	8.4g	9.4g	脂質	20.0g	20.9g	脂質	20.0g	21.7g	脂質	11.3g	12.2g	脂質	13.5g	14.5g
	炭水化物	19.4g	76.1g	炭水化物	25.9g	82.6g	炭水化物	13.8g	70.0g	炭水化物	19.4g	75.7g	炭水化物	24.3g	82.4g
	ナトリウム	763mg	1208mg	ナトリウム	864mg	1333mg	ナトリウム	723mg	1164mg	ナトリウム	750mg	1193mg	ナトリウム	797mg	1238mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕	★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
	ホイコーロー	麦落	豆腐ハンバーグ	卵	八宝菜	え	カルビ丼の具	麦落	白身フライ		ピーマンのおかか和え		れんこんと人参の甘露煮	麦	
	大豆と椎茸の煮物	麦	きのこあん	麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	バナナと人参の甘露煮	麦	★味噌汁		★味噌汁	麦	
	蒸し野菜の塩こうじ和え		豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	かにかまと春雨の中華和え	卵麦									
	★味噌汁	麦	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
食	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	284kcal	554kcal	エネルギー	205kcal	471kcal	エネルギー	226kcal	496kcal	エネルギー	379kcal	652kcal	エネルギー	322kcal	588kcal
	蛋白質	13.8g	19.6g	蛋白質	7.9g	13.6g	蛋白質	7.8g	13.6g	蛋白質	13.2g	19.3g	蛋白質	11.8g	17.6g
	脂質	16.9g	17.8g	脂質	11.7g	12.6g	脂質	9.6g	10.5g	脂質	24.4g	25.4g	脂質	19.2g	20.1g
	炭水化物	19.4g	76.6g	炭水化物	16.4g	72.6g	炭水化物	25.8g	83.0g	炭水化物	25.8g	83.1g	炭水化物	25.7g	82.1g
	ナトリウム	849mg	1317mg	ナトリウム	843mg	1285mg	ナトリウム	768mg	1229mg	ナトリウム	1057mg	1499mg	ナトリウム	587mg	1029mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
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	667kcal	1472kcal	エネルギー	655kcal	1461kcal	エネルギー	672kcal	1485kcal	エネルギー	735kcal	1544kcal	エネルギー	723kcal	1532kcal
	蛋白質	33.9g	51.6g	蛋白質	30.1g	47.6g	蛋白質	30.3g	48.3g	蛋白質	32.5g	50.5g	蛋白質	30.9g	48.7g
	脂質	35.6g	38.4g	脂質	37.1g	39.9g	脂質	35.4g	38.9g	脂質	39.4g	42.3g	脂質	38.5g	41.3g
	炭水化物	53.2g	223.4g	炭水化物	52.5g	222.7g	炭水化物	54.1g	224.2g	炭水化物	61.7g	232.1g	炭水化物	61.6g	232.4g
	ナトリウム	2244mg	3618mg	ナトリウム	2281mg	3634mg	ナトリウム	1890mg	3234mg	ナトリウム	2461mg	3790mg	ナトリウム	1996mg	3322mg
食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.1g	8.4g	

★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。
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

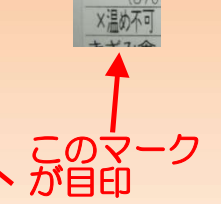


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

週間献立表 (刻み食)

10月3日(月)			10月4日(火)			10月5日(水)			10月6日(木)			10月7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		
蕪と鶏肉の煮物	麦		野菜とハムの卵炒め	卵乳麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		高野豆腐インゲン煮	麦		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	
肉入りうの花	乳麦		きくらげとこんにゃくの佃煮	麦		麩の野菜あんかけ	麦		なめことじゃが芋の煮物	麦		白菜のスープ煮	乳麦	
れんこんサラダ	卵麦		法蓮草のおひたし	麦		カリフラワーの甘酢漬け	麦		ごぼうのごま酢和え	麦		春菊のおかか和え	卵麦か	
★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	180kcal	339kcal	エネルギー	99kcal	258kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	125kcal	284kcal	エネルギー	130kcal	289kcal
蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	9.0g	12.7g
脂質	10.3g	11.0g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	3.7g	4.4g	脂質	5.8g	6.5g
炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	10.2g	43.2g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	11.6g	44.6g
ナトリウム	632mg	1072mg	ナトリウム	574mg	1014mg	ナトリウム	399mg	839mg	ナトリウム	654mg	1094mg	ナトリウム	612mg	1052mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ホッケのごま焼	麦		鶏もも竜田揚げ	卵麦		さばみりん干焼	麦		ハニーマスタードチキン			オニオンソースハンバーグ	乳麦	
人参のきな粉和え	麦		スパソテー	乳麦		法蓮草ソテー	乳麦		塩枝豆			スナッフえんどう		
春雨の五目炒め	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		ナスとひき肉のトマト煮込み	乳麦		プロックリーとハムのクリーム煮	卵乳麦		五目炒め煮	卵麦落	
マリーネサラダ	卵麦		オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦		五目野菜の甘酢和え	麦		コーンサラダ	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	203kcal	362kcal	エネルギー	351kcal	510kcal	エネルギー	296kcal	455kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	271kcal	430kcal
蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	17.8g	21.5g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	10.1g	13.8g
脂質	8.4g	9.1g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	13.5g	14.2g
炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	25.9g	58.9g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	24.3g	57.3g
ナトリウム	763mg	1203mg	ナトリウム	864mg	1304mg	ナトリウム	723mg	1163mg	ナトリウム	750mg	1190mg	ナトリウム	797mg	1237mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ホイコーロー	麦落		豆腐ハンバーグ	卵		八宝菜	え		カルビ丼の具	麦落		白身フライ	麦	
大豆と椎茸の煮物	麦		きのこあん	麦		さつま芋と小松菜の煮物	麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		ピーマンのおかか和え	麦	
蒸し野菜の塩こうじ和え			豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦		かにかまと春雨の中華和え	卵麦か		パスタのサラダ	卵乳麦		れんこんと人参の甘露煮	麦	
★味噌汁	麦		切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		バンバンジーサラダ	乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	284kcal	443kcal	エネルギー	205kcal	364kcal	エネルギー	226kcal	385kcal	エネルギー	379kcal	538kcal	エネルギー	322kcal	481kcal
蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	11.8g	15.5g
脂質	16.9g	17.6g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	24.4g	25.1g	脂質	19.2g	19.9g
炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	25.8g	58.8g	炭水化物	25.8g	58.8g	炭水化物	25.7g	58.7g
ナトリウム	849mg	1289mg	ナトリウム	843mg	1283mg	ナトリウム	768mg	1208mg	ナトリウム	1057mg	1497mg	ナトリウム	587mg	1027mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g
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	667kcal	1144kcal	エネルギー	655kcal	1132kcal	エネルギー	672kcal	1149kcal	エネルギー	735kcal	1212kcal	エネルギー	723kcal	1200kcal
蛋白質	33.9g	45.0g	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	32.5g	43.6g	蛋白質	30.9g	42.0g
脂質	35.6g	37.7g	脂質	37.1g	39.2g	脂質	35.4g	37.5g	脂質	39.4g	41.5g	脂質	38.5g	40.6g
炭水化物	53.2g	152.2g	炭水化物	52.5g	151.5g	炭水化物	54.1g	153.1g	炭水化物	61.7g	160.7g	炭水化物	61.6g	160.6g
ナトリウム	2244mg	3564mg	ナトリウム	2281mg	3601mg	ナトリウム	1890mg	3210mg	ナトリウム	2461mg	3781mg	ナトリウム	1996mg	3316mg
食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.1g	8.4g

★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。
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

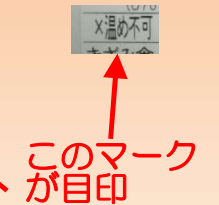


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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3日(月)			10月4日(火)			10月5日(水)			10月6日(木)			10月7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		
豚すき	乳麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		温泉玉子	卵麦		五目豆腐煮	乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か	
切干大根煮	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		野菜の三杯酢	麦		一夜漬	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	93kcal	267kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	139kcal	313kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal
蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g
脂質	3.4g	4.1g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g
炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.7g	52.1g	炭水化物	10.4g	48.8g
ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	669mg	1192mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	545mg	1068mg
食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	卵乳麦か		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		鮭のおろし煮	麦	
肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		ひじきと大豆の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		ふきの煮物	乳麦	
法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	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	211kcal	385kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	171kcal	345kcal
蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.9g	11.7g
脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.0g	8.7g
炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g
ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	837mg	1360mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	813mg	1336mg
食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦	
ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦	
菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		大根なます	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	161kcal	335kcal	エネルギー	181kcal	355kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal
蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	3.2g	7.0g
脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.7g	7.4g
炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	19.2g	57.6g
ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	799mg	1322mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	613mg	1136mg	ナトリウム	779mg	1302mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	494kcal	1016kcal	エネルギー	418kcal	940kcal	エネルギー	397kcal	919kcal
蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	21.8g	33.2g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	14.0g	25.4g
脂質	20.8g	22.9g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.8g	25.9g	脂質	16.2g	18.3g	脂質	17.5g	19.6g
炭水化物	49.6g	164.8g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.8g	163.0g	炭水化物	52.0g	167.2g	炭水化物	47.3g	162.5g
ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	2259mg	3828mg	ナトリウム	2418mg	3987mg	ナトリウム	1905mg	3474mg	ナトリウム	2137mg	3706mg
食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.1g	食塩相当量	4.9g	8.9g	食塩相当量	5.5g	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。

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。

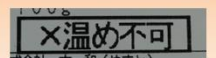
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。

嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

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

③ラベルに書いてある「○**温め可**」と「×**温め不可**」を確認



- ④温め方法は次の方法です
 - (あ) 湯せん
 - (い) 電子レンジ
- (あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
- お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20~25秒
200W 40~50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

- 【電子レンジの御注意】
- ※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
- ※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります