

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	11月7日(月)			11月8日(火)			11月9日(水)			11月10日(木)			11月11日(金)		
	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝食	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(巻麴・しめじ)		卵麦え 麦 麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)		卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼煮 コンニャクの辛味炒め ★味噌汁(揚げ・小松菜)		卵乳麦 麦 麦 乳麦落	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)		乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ミートインオムレツ れんこんの五目炒め煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		卵麦 麦 麦 麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	176kcal	438kcal	エネルギー	166kcal	432kcal	エネルギー	144kcal	412kcal	エネルギー	202kcal	469kcal	エネルギー	179kcal	435kcal
	たんぱく質	11.7g	17.4g	たんぱく質	7.7g	13.6g	たんぱく質	8.5g	14.5g	たんぱく質	12.5g	18.3g	たんぱく質	12.7g	17.9g
	脂質	6.0g	6.9g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.3g	7.9g	脂質	6.5g	8.1g	脂質	7.5g	8.2g
	炭水化物	18.7g	74.4g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	13.2g	68.3g	炭水化物	23.8g	78.8g	炭水化物	14.8g	69.9g
	ナトリウム	652mg	878mg	ナトリウム	764mg	990mg	ナトリウム	597mg	826mg	ナトリウム	752mg	979mg	ナトリウム	638mg	805mg
	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.0g
昼食	★ごはん150g イカと厚揚げのチリソース煮 蒸し鶏の炒め物 さつま揚げの味噌炒め ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		卵乳麦 卵乳麦 卵麦落 麦	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ ツナあっさり煮 チンジャオロース ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		麦 麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)		麦 卵乳麦 卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんと煮 キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		麦 乳麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・なめこ)		乳麦 麦 麦 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	238kcal	494kcal	エネルギー	234kcal	493kcal	エネルギー	213kcal	467kcal	エネルギー	208kcal	462kcal	エネルギー	213kcal	473kcal
	たんぱく質	17.0g	22.2g	たんぱく質	15.4g	20.6g	たんぱく質	18.8g	23.9g	たんぱく質	14.6g	19.7g	たんぱく質	13.1g	18.5g
	脂質	9.7g	10.4g	脂質	12.3g	13.6g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	13.5g	14.3g	脂質	11.7g	12.7g
	炭水化物	20.8g	75.9g	炭水化物	14.3g	68.7g	炭水化物	15.1g	69.5g	炭水化物	6.8g	61.0g	炭水化物	13.8g	68.8g
	ナトリウム	870mg	1037mg	ナトリウム	591mg	776mg	ナトリウム	942mg	1110mg	ナトリウム	545mg	693mg	ナトリウム	666mg	920mg
	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	2.4g	2.8g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎バナナ90g		
夕食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 マリネサラダ ★味噌汁(豆腐・白菜)		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麴・えのき)		麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 炊き合せ 豚肉とごぼうの甘辛煮 春菊のなめこ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの味噌焼 スナッパえんどう 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 大根とツナの炒め物 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)		乳麦 麦 麦 麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	249kcal	510kcal	エネルギー	212kcal	468kcal	エネルギー	265kcal	527kcal	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	258kcal	522kcal
	たんぱく質	14.1g	19.5g	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	14.0g	19.6g	たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	18.3g	24.0g
	脂質	15.9g	16.9g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	16.0g	16.9g	脂質	11.8g	12.6g	脂質	11.3g	12.2g
	炭水化物	10.8g	65.9g	炭水化物	16.9g	71.8g	炭水化物	15.6g	71.1g	炭水化物	12.8g	67.7g	炭水化物	19.3g	75.4g
	ナトリウム	653mg	881mg	ナトリウム	777mg	1006mg	ナトリウム	662mg	888mg	ナトリウム	736mg	965mg	ナトリウム	890mg	1117mg
	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.3g	2.8g
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	663kcal	1442kcal	エネルギー	612kcal	1393kcal	エネルギー	622kcal	1406kcal	エネルギー	621kcal	1398kcal	エネルギー	650kcal	1430kcal
	たんぱく質	42.8g	59.1g	たんぱく質	39.0g	55.2g	たんぱく質	41.3g	58.0g	たんぱく質	40.6g	56.6g	たんぱく質	44.1g	60.4g
	脂質	31.6g	34.2g	脂質	29.5g	33.2g	脂質	31.4g	34.7g	脂質	31.8g	35.0g	脂質	30.5g	33.1g
	炭水化物	50.3g	216.2g	炭水化物	45.9g	210.1g	炭水化物	43.9g	208.9g	炭水化物	43.4g	207.5g	炭水化物	47.9g	214.1g
	ナトリウム	2175mg	2796mg	ナトリウム	2132mg	2772mg	ナトリウム	2201mg	2824mg	ナトリウム	2033mg	2637mg	ナトリウム	2194mg	2842mg
合計(間食込)	エネルギー	860kcal	1639kcal	エネルギー	811kcal	1592kcal	エネルギー	823kcal	1607kcal	エネルギー	820kcal	1597kcal	エネルギー	848kcal	1628kcal
	たんぱく質	50.5g	66.8g	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	48.7g	65.4g	たんぱく質	48.5g	64.5g	たんぱく質	51.0g	67.3g
	脂質	38.6g	41.2g	脂質	36.5g	40.2g	脂質	38.4g	41.7g	脂質	38.8g	42.0g	脂質	37.5g	40.1g
	炭水化物	78.1g	244.0g	炭水化物	74.1g	238.3g	炭水化物	72.8g	237.8g	炭水化物	71.6g	235.7g	炭水化物	76.8g	243.0g
	ナトリウム	2251mg	2872mg	ナトリウム	2208mg	2848mg	ナトリウム	2278mg	2901mg	ナトリウム	2109mg	2713mg	ナトリウム	2268mg	2916mg
	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	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

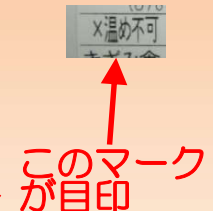


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

	11月7日(月)			11月8日(火)			11月9日(水)			11月10日(木)			11月11日(金)		
	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝食	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物		卵麦え 麦 麦	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		卵麦 麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼煮 コンニャクの辛味炒め		卵乳麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 菜の花のおひたし		乳麦 麦 麦	★ごはん120g ミートインオムレツ れんこんの五目炒め煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え		卵麦 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	176kcal	369kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	144kcal	337kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	179kcal	372kcal
	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	12.7g	16.0g
	脂質	6.0g	6.5g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	7.5g	8.0g
	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	23.8g	65.7g	炭水化物	14.8g	56.7g
	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	638mg	639mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	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	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g イカと厚揚げのチリソース煮 蒸し鶏の炒め物 さつま揚げの味噌炒め		卵乳麦 卵乳麦 卵麦落	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ ツナあっさり煮 チンジャオロース		麦 麦 麦 卵麦	★ごはん120g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え		麦 卵乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんと煮 キャベツの塩昆布和え		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ		乳麦 麦 麦
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	213kcal	406kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	213kcal	406kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	13.1g	16.4g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	13.5g	14.0g	脂質	11.7g	12.2g
	炭水化物	20.8g	62.7g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	6.8g	48.7g	炭水化物	13.8g	55.7g
	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	942mg	943mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	666mg	667mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎バナナ90g		
夕食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 マリネサラダ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし		麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ		麦 卵乳麦	★ごはん120g 炊き合せ 豚肉とごぼうの甘辛煮 春菊のなめこ和え		麦 麦 麦	★ごはん120g ブリの味噌焼 スナッブえんどう 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 大根とツナの炒め物		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	249kcal	442kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	258kcal	451kcal
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	18.3g	21.6g
	脂質	15.9g	16.4g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	11.3g	11.8g
	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	19.3g	61.2g
	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	890mg	891mg
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	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
合計	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	663kcal	1242kcal	エネルギー	612kcal	1191kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal
	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	44.1g	54.0g
	脂質	31.6g	33.1g	脂質	29.5g	31.0g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	30.5g	32.0g
	炭水化物	50.3g	176.0g	炭水化物	45.9g	171.6g	炭水化物	43.9g	169.6g	炭水化物	43.4g	169.1g	炭水化物	47.9g	173.6g
	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	2201mg	2204mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	2194mg	2197mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計(間食込)	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal
	たんぱく質	50.5g	60.4g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	51.0g	60.9g
	脂質	38.6g	40.1g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	37.5g	39.0g
	炭水化物	78.1g	203.8g	炭水化物	74.1g	199.8g	炭水化物	72.8g	198.5g	炭水化物	71.6g	197.3g	炭水化物	76.8g	202.5g
	ナトリウム	2251mg	2254mg	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	2278mg	2281mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2268mg	2271mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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

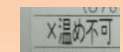


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

11月7日(月)		11月8日(火)		11月9日(水)		11月10日(木)		11月11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 牛肉と厚揚げの甘辛煮 麩とえのきのさっと煮 南瓜サラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め スパトマト炒め ごぼうのごま酢和え	卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 大根と落の出汁煮 コーンサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ナスと麩の炒め煮 和風スパゲティ	乳麦 乳麦落 乳麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん さつま芋のオレンジ煮 コールスローサラダ	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 303kcal	546kcal	エネルギー 325kcal	568kcal	エネルギー 232kcal	475kcal	エネルギー 263kcal	506kcal	エネルギー 286kcal	529kcal
たんぱく質 8.2g	12.3g	たんぱく質 7.9g	12.0g	たんぱく質 5.3g	9.4g	たんぱく質 8.4g	12.5g	たんぱく質 3.6g	7.7g
脂質 19.3g	19.9g	脂質 16.6g	17.2g	脂質 13.6g	14.2g	脂質 14.4g	15.0g	脂質 15.7g	16.3g
炭水化物 22.3g	75.1g	炭水化物 36.1g	88.9g	炭水化物 22.0g	74.8g	炭水化物 25.0g	77.8g	炭水化物 32.0g	84.8g
ナトリウム 642mg	643mg	ナトリウム 761mg	762mg	ナトリウム 561mg	562mg	ナトリウム 630mg	631mg	ナトリウム 505mg	506mg
カリウム 518mg	579mg	カリウム 437mg	498mg	カリウム 361mg	422mg	カリウム 276mg	337mg	カリウム 449mg	510mg
リン 133mg	198mg	リン 117mg	182mg	リン 97mg	162mg	リン 87mg	152mg	リン 67mg	132mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.3g	1.3g
★ごはん150g カレイの照焼 スナッペンとう れんこんの土佐煮 さっぱりポテトサラダ	麦 麦 麦卵	★ごはん150g マーボ豆腐 豚肉と大根のピリ辛煮 ハムの和風サラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 ジャーマンポテト マカロニサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 天津飯の具 白菜と豚肉の煮びたし 和風マヨネーズ和え	卵乳麦か 麦 卵麦	★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース ジャガ芋ときのこの煮物 ツナあっさり煮	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 308kcal	551kcal	エネルギー 321kcal	564kcal	エネルギー 428kcal	671kcal	エネルギー 361kcal	604kcal	エネルギー 342kcal	585kcal
たんぱく質 10.5g	14.6g	たんぱく質 10.7g	14.8g	たんぱく質 11.8g	15.9g	たんぱく質 9.1g	13.2g	たんぱく質 13.0g	17.1g
脂質 17.3g	17.9g	脂質 22.6g	23.2g	脂質 22.8g	23.4g	脂質 23.3g	23.9g	脂質 20.7g	21.3g
炭水化物 26.9g	79.7g	炭水化物 16.1g	68.9g	炭水化物 41.8g	94.6g	炭水化物 28.6g	81.4g	炭水化物 24.8g	77.6g
ナトリウム 421mg	422mg	ナトリウム 711mg	712mg	ナトリウム 550mg	551mg	ナトリウム 876mg	877mg	ナトリウム 669mg	670mg
カリウム 590mg	651mg	カリウム 433mg	494mg	カリウム 550mg	611mg	カリウム 327mg	388mg	カリウム 639mg	700mg
リン 180mg	245mg	リン 160mg	225mg	リン 187mg	252mg	リン 137mg	202mg	リン 178mg	243mg
食塩相当量 1.1g	1.1g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.7g	1.7g
◎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	
★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん マカロニと法蓮草のソテー ブロッコリーのツナマヨ和え	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g メンチカツ ミックスソテー 竹輪の五色きんぴら 和風マヨネーズ和え	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 塩ダレポーク 春雨のマヨネーズ炒め 五目野菜の甘酢和え	卵乳麦 麦	★ごはん150g ピリ辛牛肉炒め ごま風味炒め カラフルサラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏の幽庵焼き ビーマンソテー 切干大根のカレーきんぴら 春雨のサラダ	麦 卵乳麦 乳麦 卵
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 354kcal	597kcal	エネルギー 391kcal	634kcal	エネルギー 329kcal	572kcal	エネルギー 352kcal	595kcal	エネルギー 358kcal	601kcal
たんぱく質 10.1g	14.2g	たんぱく質 11.1g	15.2g	たんぱく質 8.9g	13.0g	たんぱく質 11.1g	15.2g	たんぱく質 11.0g	15.1g
脂質 16.1g	16.7g	脂質 24.6g	25.2g	脂質 22.1g	22.7g	脂質 22.7g	23.3g	脂質 22.6g	23.2g
炭水化物 43.2g	96.0g	炭水化物 30.8g	83.6g	炭水化物 21.1g	73.9g	炭水化物 22.4g	75.2g	炭水化物 22.7g	75.5g
ナトリウム 694mg	695mg	ナトリウム 665mg	666mg	ナトリウム 759mg	760mg	ナトリウム 617mg	618mg	ナトリウム 573mg	574mg
カリウム 479mg	540mg	カリウム 444mg	505mg	カリウム 414mg	475mg	カリウム 633mg	694mg	カリウム 239mg	300mg
リン 155mg	220mg	リン 155mg	220mg	リン 129mg	194mg	リン 155mg	220mg	リン 94mg	159mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.5g	1.5g
合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 965kcal	1694kcal	エネルギー 1037kcal	1766kcal	エネルギー 989kcal	1718kcal	エネルギー 976kcal	1705kcal	エネルギー 986kcal	1715kcal
たんぱく質 28.8g	41.1g	たんぱく質 29.7g	42.0g	たんぱく質 26.0g	38.3g	たんぱく質 28.6g	40.9g	たんぱく質 27.6g	39.9g
脂質 52.7g	54.5g	脂質 63.8g	65.6g	脂質 58.5g	60.3g	脂質 60.4g	62.2g	脂質 59.0g	60.8g
炭水化物 92.4g	250.8g	炭水化物 83.0g	241.4g	炭水化物 84.9g	243.3g	炭水化物 76.0g	234.4g	炭水化物 79.5g	237.9g
ナトリウム 1757mg	1760mg	ナトリウム 2137mg	2140mg	ナトリウム 1870mg	1873mg	ナトリウム 2123mg	2126mg	ナトリウム 1747mg	1750mg
カリウム 1587mg	1770mg	カリウム 1314mg	1497mg	カリウム 1325mg	1508mg	カリウム 1236mg	1419mg	カリウム 1327mg	1510mg
リン 468mg	663mg	リン 432mg	627mg	リン 413mg	608mg	リン 379mg	574mg	リン 339mg	534mg
食塩相当量 4.5g	4.5g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.5g	4.5g
合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)
エネルギー 1029kcal	1758kcal	エネルギー 1085kcal	1814kcal	エネルギー 1052kcal	1781kcal	エネルギー 1040kcal	1769kcal	エネルギー 1034kcal	1763kcal
たんぱく質 29.2g	41.5g	たんぱく質 30.1g	42.4g	たんぱく質 26.3g	38.6g	たんぱく質 29.0g	41.3g	たんぱく質 28.0g	40.3g
脂質 52.8g	54.6g	脂質 63.9g	65.7g	脂質 58.6g	60.4g	脂質 60.5g	62.3g	脂質 59.1g	60.9g
炭水化物 107.9g	266.3g	炭水化物 94.5g	252.9g	炭水化物 100.1g	258.5g	炭水化物 91.5g	249.9g	炭水化物 91.0g	249.4g
ナトリウム 1760mg	1763mg	ナトリウム 2140mg	2143mg	ナトリウム 1871mg	1874mg	ナトリウム 2126mg	2129mg	ナトリウム 1750mg	1753mg
カリウム 1647mg	1830mg	カリウム 1370mg	1553mg	カリウム 1382mg	1565mg	カリウム 1296mg	1479mg	カリウム 1383mg	1566mg
リン 475mg	670mg	リン 438mg	633mg	リン 416mg	611mg	リン 386mg	581mg	リン 345mg	540mg
食塩相当量 4.5g	4.5g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.5g	4.5g

※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

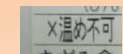


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



- 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)

11月7日(月)			11月8日(火)			11月9日(水)			11月10日(木)			11月11日(金)			
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	
朝食	★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み コンニャクの辛味炒め 竹輪の五色きんぴら	麦 乳麦 落卵乳麦	★ごはん180g スクランブルエッグ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 スープキャベツ	卵乳 麦 乳麦	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 なすの中華風南蛮漬け 菜の花とときのこの酢味噌和え	乳麦 麦 麦	★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし	卵麦 麦 麦	★ごはん180g 肉詰いなり煮 里芋のおろし煮 パンパンジーサラダ	卵麦 麦 乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	221kcal	511kcal	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	180kcal	470kcal
	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	6.6g	11.5g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	10.0g	14.9g
	脂質	12.0g	12.7g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.8g	7.5g
	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	20.1g	83.0g
	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	435mg	436mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	686mg	687mg
	カリウム	319mg	391mg	カリウム	310mg	382mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	341mg	413mg	カリウム	552mg	624mg
	リン	151mg	228mg	リン	78mg	155mg	リン	161mg	238mg	リン	93mg	170mg	リン	168mg	245mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g 鯖の味噌煮 人参グラッセ カリフラワーの塩炒め インゲンのごま和え	乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 肉井の具 大根と蒔の出汁煮 南瓜とツナのサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ミックスマカロニサラダ	乳麦 麦落 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 アスパラ 五色煮豆 レインボー春雨	麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 スナッペン豆腐 豚肉としめじの生姜バター風味 玉子スパサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	343kcal	633kcal	エネルギー	284kcal	574kcal
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	18.3g	19.0g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	22.1g	22.8g	脂質	15.7g	16.4g
	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	17.6g	80.5g
	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	705mg	706mg
	カリウム	529mg	601mg	カリウム	680mg	752mg	カリウム	555mg	627mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	424mg	496mg
	リン	213mg	290mg	リン	169mg	246mg	リン	207mg	284mg	リン	187mg	264mg	リン	208mg	285mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食 ◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニとパプリカのサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん180g カレーのスパイス揚 人参のきんぴら 豚肉のマヨマスタード炒め 若芽としらすのおひたし	麦 麦 卵麦 麦	★ごはん180g 塩ダレポーク れんこんの五目炒め煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 卵麦	★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ホイコーロー ブロッコリーのペペロンチーノ 青菜のおかまヨネーズ和え	麦落 卵乳麦 卵麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	352kcal	642kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	20.7g	25.6g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	17.4g	22.3g
	脂質	16.0g	16.7g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	19.0g	19.7g
	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	17.5g	80.4g	炭水化物	26.2g	89.1g	炭水化物	15.7g	78.6g
	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	842mg	843mg
	カリウム	459mg	531mg	カリウム	581mg	653mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	609mg	681mg
	リン	188mg	265mg	リン	237mg	314mg	リン	218mg	295mg	リン	169mg	246mg	リン	238mg	315mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g
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	792kcal	1662kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	876kcal	1746kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal
	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	43.2g	57.9g
	脂質	46.3g	48.4g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	41.5g	43.6g
	炭水化物	54.6g	243.3g	炭水化物	60.6g	249.3g	炭水化物	46.2g	234.9g	炭水化物	66.2g	254.9g	炭水化物	53.4g	242.1g
	ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2233mg	2236mg
	カリウム	1307mg	1523mg	カリウム	1571mg	1787mg	カリウム	1583mg	1799mg	カリウム	1267mg	1483mg	カリウム	1585mg	1801mg
	リン	552mg	783mg	リン	484mg	715mg	リン	586mg	817mg	リン	449mg	680mg	リン	614mg	845mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	合計(間食込)	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	972kcal	1842kcal	エネルギー	888kcal
たんぱく質		39.9g	54.6g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	42.8g	57.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	44.0g	58.7g
脂質		46.5g	48.6g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	41.7g	43.8g
炭水化物		77.6g	266.3g	炭水化物	91.5g	280.2g	炭水化物	76.7g	265.4g	炭水化物	89.2g	277.9g	炭水化物	84.3g	273.0g
ナトリウム		2027mg	2030mg	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2239mg	2242mg
カリウム		1420mg	1636mg	カリウム	1691mg	1907mg	カリウム	1697mg	1913mg	カリウム	1380mg	1596mg	カリウム	1705mg	1921mg
リン		564mg	795mg	リン	498mg	729mg	リン	592mg	823mg	リン	461mg	692mg	リン	628mg	859mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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。
 ※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

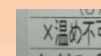


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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（やわらか普通食）

11月7日(月)			11月8日(火)			11月9日(水)			11月10日(木)			11月11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 肉団子の中華炒め 白花豆煮 カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 蕪と鶏肉の煮物 竹輪のごま炒め キャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ゴボウとベーコンのトマト炒め キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ 大根と椎茸の煮物 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	233kcal	506kcal	エネルギー	180kcal	449kcal	エネルギー	94kcal	366kcal	エネルギー	120kcal	399kcal	エネルギー	93kcal	371kcal
蛋白質	7.4g	13.5g	蛋白質	7.9g	13.9g	蛋白質	6.1g	12.4g	蛋白質	3.8g	9.7g	蛋白質	4.1g	10.7g
脂 質	9.7g	10.7g	脂 質	7.2g	8.1g	脂 質	3.1g	4.1g	脂 質	6.7g	7.6g	脂 質	3.6g	5.3g
炭水化物	28.8g	86.1g	炭水化物	20.9g	77.8g	炭水化物	11.3g	68.5g	炭水化物	11.7g	70.8g	炭水化物	11.5g	68.1g
ナトリウム	545mg	987mg	ナトリウム	733mg	1178mg	ナトリウム	539mg	980mg	ナトリウム	590mg	1031mg	ナトリウム	633mg	1077mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★やわらかごはん180g 和風唐揚げ オクラのペペロンチーノ 白菜のスープ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ホイコーロー ジャガ玉煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁			★きのこごはん メバルみりん焼 チンゲン菜ソテー 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚揚げ豆腐の挽肉あん れんこんとさつま揚げの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれい生姜煮 法蓮草 豚肉と野菜の生姜炒め おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		
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	252kcal	519kcal		257kcal	523kcal	エネルギー	248kcal	536kcal	エネルギー	186kcal	458kcal	エネルギー	288kcal	554kcal
蛋白質	9.9g	15.5g	蛋白質	11.9g	17.6g	蛋白質	13.0g	20.5g	蛋白質	9.4g	15.6g	蛋白質	20.5g	26.2g
脂 質	10.7g	11.6g	脂 質	14.8g	15.7g	脂 質	13.8g	15.5g	脂 質	7.0g	8.0g	脂 質	15.9g	16.8g
炭水化物	29.1g	85.5g	炭水化物	18.0g	74.2g	炭水化物	14.9g	74.0g	炭水化物	19.8g	77.0g	炭水化物	16.5g	72.6g
ナトリウム	832mg	1276mg	ナトリウム	819mg	1261mg	ナトリウム	671mg	1680mg	ナトリウム	945mg	1406mg	ナトリウム	782mg	1225mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	4.3g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★やわらかごはん180g プリのごま焼 人参のレモン煮 ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ スナッパえんどう 野菜と大豆のカレー煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハーブチキンソテー 人参グラッセ 豚バラと春雨のニラ玉炒め 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g とんかつ うま塩キャベツ 大豆としらすの甘辛煮 いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 甘辛チキン ミックスソテー ツナじゃがバター 春雨のピーナツ和え ★味噌汁		
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	274kcal	555kcal	エネルギー	208kcal	473kcal	エネルギー	258kcal	525kcal	エネルギー	359kcal	625kcal	エネルギー	258kcal	524kcal
蛋白質	14.7g	21.2g	蛋白質	12.0g	17.7g	蛋白質	12.2g	18.1g	蛋白質	16.6g	22.3g	蛋白質	13.4g	19.1g
脂 質	15.1g	16.8g	脂 質	7.8g	8.7g	脂 質	13.8g	14.7g	脂 質	20.9g	21.8g	脂 質	11.4g	12.3g
炭水化物	19.0g	76.3g	炭水化物	21.0g	77.3g	炭水化物	19.4g	75.7g	炭水化物	26.8g	83.2g	炭水化物	24.9g	81.3g
ナトリウム	730mg	1171mg	ナトリウム	711mg	1172mg	ナトリウム	702mg	1146mg	ナトリウム	710mg	1152mg	ナトリウム	939mg	1408mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.6g
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	759kcal	1580kcal	エネルギー	645kcal	1445kcal	エネルギー	600kcal	1427kcal	エネルギー	665kcal	1482kcal	エネルギー	639kcal	1449kcal
蛋白質	32.0g	50.2g	蛋白質	31.8g	49.2g	蛋白質	31.3g	51.0g	蛋白質	29.8g	47.6g	蛋白質	38.0g	56.0g
脂 質	35.5g	39.1g	脂 質	29.8g	32.5g	脂 質	30.7g	34.3g	脂 質	34.6g	37.4g	脂 質	30.9g	34.4g
炭水化物	76.9g	247.9g	炭水化物	59.9g	229.3g	炭水化物	45.6g	218.2g	炭水化物	58.3g	231.0g	炭水化物	52.9g	222.0g
ナトリウム	2107mg	3434mg	ナトリウム	2263mg	3611mg	ナトリウム	1912mg	3806mg	ナトリウム	2245mg	3589mg	ナトリウム	2354mg	3710mg
食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	4.9g	9.7g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.4g

お食事の作り方



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



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
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）

11月7日(月)			11月8日(火)			11月9日(水)			11月10日(木)			11月11日(金)												
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン										
★全粥240g 肉団子の中華炒め 白花豆煮 カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁			卵乳麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 蕪と鶏肉の煮物 竹輪のごま炒め キャロットラペ ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁			乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう ゴボウとベーコンのトマト炒め キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			卵麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 麩の玉子とじ 大根と椎茸の煮物 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁			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					
エネルギー			233kcal	392kcal	エネルギー			180kcal	339kcal	エネルギー			94kcal	253kcal	エネルギー			120kcal	279kcal	エネルギー			93kcal	252kcal
蛋白質			7.4g	11.1g	蛋白質			7.9g	11.6g	蛋白質			6.1g	9.8g	蛋白質			3.8g	7.5g	蛋白質			4.1g	7.8g
脂質			9.7g	10.4g	脂質			7.2g	7.9g	脂質			3.1g	3.8g	脂質			6.7g	7.4g	脂質			3.6g	4.3g
炭水化物			28.8g	61.8g	炭水化物			20.9g	53.9g	炭水化物			11.3g	44.3g	炭水化物			11.7g	44.7g	炭水化物			11.5g	44.5g
ナトリウム			545mg	985mg	ナトリウム			733mg	1173mg	ナトリウム			539mg	979mg	ナトリウム			590mg	1030mg	ナトリウム			633mg	1073mg
食塩相当量			1.4g	2.5g	食塩相当量			1.9g	3.0g	食塩相当量			1.4g	2.5g	食塩相当量			1.5g	2.6g	食塩相当量			1.6g	2.7g
★全粥240g 和風唐揚げ オクラのペペロンチーノ 白菜のスープ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ホイコーロー ジャガ玉煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁			麦落 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g メバルみりん焼 チンゲン菜ソテー 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁			麦 乳麦 麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g 厚揚げ豆腐の挽肉あん れんこんとさつま揚げの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁			麦か 卵麦 麦 麦	★全粥240g あぶらかれい生姜煮 法蓮草 豚肉と野菜の生姜炒め おかからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁			麦 麦 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			252kcal	411kcal	エネルギー			257kcal	416kcal	エネルギー			248kcal	407kcal	エネルギー			186kcal	345kcal	エネルギー			288kcal	447kcal
蛋白質			9.9g	13.6g	蛋白質			11.9g	15.6g	蛋白質			13.0g	16.7g	蛋白質			9.4g	13.1g	蛋白質			20.5g	24.2g
脂質			10.7g	11.4g	脂質			14.8g	15.5g	脂質			13.8g	14.5g	脂質			7.0g	7.7g	脂質			15.9g	16.6g
炭水化物			29.1g	62.1g	炭水化物			18.0g	51.0g	炭水化物			14.9g	47.9g	炭水化物			19.8g	52.8g	炭水化物			16.5g	49.5g
ナトリウム			832mg	1272mg	ナトリウム			819mg	1259mg	ナトリウム			671mg	1111mg	ナトリウム			945mg	1385mg	ナトリウム			782mg	1222mg
食塩相当量			2.1g	3.2g	食塩相当量			2.1g	3.2g	食塩相当量			1.7g	2.8g	食塩相当量			2.4g	3.5g	食塩相当量			2.0g	3.1g
★全粥240g プリのごま焼 人参のレモン煮 ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ ★味噌汁			麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 和風おろしハンバーグ スナッパえんどう 野菜と大豆のカレー煮 オクラとそばのピーナツ味噌和え ★味噌汁			乳麦 乳麦 乳麦落 麦	★全粥240g ハーブチキンソテー 人参グラッセ 豚バラと春雨のニラ玉炒め 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁			卵 乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ うま塩キャベツ 大豆としらすの甘辛煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			乳麦 麦か 麦 麦 麦	★全粥240g 甘辛チキン ミックスソテー ツナじゃがバター 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁			麦 乳麦 乳麦 卵乳麦落 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			274kcal	433kcal	エネルギー			208kcal	367kcal	エネルギー			258kcal	417kcal	エネルギー			359kcal	518kcal	エネルギー			258kcal	417kcal
蛋白質			14.7g	18.4g	蛋白質			12.0g	15.7g	蛋白質			12.2g	15.9g	蛋白質			16.6g	20.3g	蛋白質			13.4g	17.1g
脂質			15.1g	15.8g	脂質			7.8g	8.5g	脂質			13.8g	14.5g	脂質			20.9g	21.6g	脂質			11.4g	12.1g
炭水化物			19.0g	52.0g	炭水化物			21.0g	54.0g	炭水化物			19.4g	52.4g	炭水化物			26.8g	59.8g	炭水化物			24.9g	57.9g
ナトリウム			730mg	1170mg	ナトリウム			711mg	1151mg	ナトリウム			702mg	1142mg	ナトリウム			710mg	1150mg	ナトリウム			939mg	1379mg
食塩相当量			1.9g	3.0g	食塩相当量			1.8g	2.9g	食塩相当量			1.8g	2.9g	食塩相当量			1.8g	2.9g	食塩相当量			2.4g	3.5g
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			759kcal	1236kcal	エネルギー			645kcal	1122kcal	エネルギー			600kcal	1077kcal	エネルギー			665kcal	1142kcal	エネルギー			639kcal	1116kcal
蛋白質			32.0g	43.1g	蛋白質			31.8g	42.9g	蛋白質			31.3g	42.4g	蛋白質			29.8g	40.9g	蛋白質			38.0g	49.1g
脂質			35.5g	37.6g	脂質			29.8g	31.9g	脂質			30.7g	32.8g	脂質			34.6g	36.7g	脂質			30.9g	33.0g
炭水化物			76.9g	175.9g	炭水化物			59.9g	158.9g	炭水化物			45.6g	144.6g	炭水化物			58.3g	157.3g	炭水化物			52.9g	151.9g
ナトリウム			2107mg	3427mg	ナトリウム			2263mg	3583mg	ナトリウム			1912mg	3232mg	ナトリウム			2245mg	3565mg	ナトリウム			2354mg	3674mg
食塩相当量			5.4g	8.7g	食塩相当量			5.8g	9.1g	食塩相当量			4.9g	8.2g	食塩相当量			5.7g	9.0g	食塩相当量			6.0g	9.3g

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

お食事の作り方



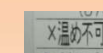
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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）

11月7日(月)			11月8日(火)			11月9日(水)			11月10日(木)			11月11日(金)		
品名			品名			品名			品名			品名		
★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		
卵麦 乳麦 麦			乳麦 麦 麦			卵乳麦か 乳麦 麦			乳麦 麦 麦			麦 乳麦 麦		
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		
おかずセット 139kcal 6.0g 7.0g 11.6g 669mg 1.7g			おかずセット 99kcal 2.1g 4.3g 13.7g 571mg 1.5g			おかずセット 77kcal 2.9g 2.8g 10.4g 545mg 1.4g			おかずセット 91kcal 1.5g 4.0g 12.2g 504mg 1.3g			おかずセット 123kcal 3.2g 6.9g 11.7g 467mg 1.2g		
フルセット 313kcal 9.8g 7.7g 50.0g 1192mg 3.0g			フルセット 273kcal 5.9g 5.0g 52.1g 1094mg 2.8g			フルセット 251kcal 6.7g 3.5g 48.8g 1068mg 2.7g			フルセット 265kcal 5.3g 4.7g 50.6g 1027mg 2.6g			フルセット 297kcal 7.0g 7.6g 50.1g 990mg 2.5g		
★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)		
乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 乳麦 麦			麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 卵乳麦 乳麦 麦			卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		
おかずセット 187kcal 8.3g 9.7g 17.0g 882mg 2.2g			おかずセット 143kcal 6.8g 6.1g 16.3g 721mg 1.8g			おかずセット 171kcal 7.9g 8.0g 17.7g 813mg 2.1g			おかずセット 188kcal 6.4g 9.9g 17.3g 780mg 2.0g			おかずセット 226kcal 5.6g 13.9g 19.8g 671mg 1.7g		
フルセット 361kcal 12.1g 10.4g 55.4g 1405mg 3.6g			フルセット 317kcal 10.6g 6.8g 54.7g 1244mg 3.2g			フルセット 345kcal 11.7g 8.7g 56.1g 1336mg 3.4g			フルセット 362kcal 10.2g 10.6g 55.7g 1303mg 3.3g			フルセット 400kcal 9.4g 14.6g 58.2g 1194mg 3.0g		
★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		
乳麦 乳麦 乳麦 麦			乳麦 麦 乳麦 麦			乳麦 乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦か 麦			乳麦 麦 麦 麦		
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		
おかずセット 168kcal 7.5g 7.1g 19.2g 867mg 2.2g			おかずセット 176kcal 7.6g 5.8g 22.0g 613mg 1.6g			おかずセット 149kcal 3.2g 6.7g 19.2g 779mg 2.0g			おかずセット 232kcal 7.4g 15.6g 15.5g 764mg 1.9g			おかずセット 188kcal 7.7g 7.4g 21.8g 735mg 1.9g		
フルセット 342kcal 11.3g 7.8g 57.6g 1390mg 3.5g			フルセット 350kcal 11.4g 6.5g 60.4g 1136mg 2.9g			フルセット 323kcal 7.0g 7.4g 57.6g 1302mg 3.3g			フルセット 406kcal 11.2g 16.3g 53.9g 1287mg 3.3g			フルセット 362kcal 11.5g 8.1g 60.2g 1258mg 3.2g		
★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		
乳麦 乳麦 乳麦 麦			乳麦 麦 乳麦 麦			乳麦 乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦か 麦			乳麦 麦 麦 麦		
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		
おかずセット 494kcal 21.8g 23.8g 47.8g 2418mg 6.1g			おかずセット 418kcal 16.5g 16.2g 52.0g 1905mg 4.9g			おかずセット 397kcal 14.0g 17.5g 47.3g 2137mg 5.5g			おかずセット 511kcal 15.3g 29.5g 45.0g 2048mg 5.2g			おかずセット 537kcal 16.5g 28.2g 53.3g 1873mg 4.8g		
フルセット 1016kcal 33.2g 25.9g 163.0g 3987mg 10.1g			フルセット 940kcal 27.9g 18.3g 167.2g 3474mg 8.9g			フルセット 919kcal 25.4g 19.6g 162.5g 3706mg 9.4g			フルセット 1033kcal 26.7g 31.6g 160.2g 3617mg 9.2g			フルセット 1059kcal 27.9g 30.3g 168.5g 3442mg 8.7g		

★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。
 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。

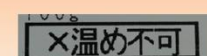
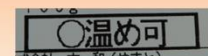
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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