

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	10月31日(月)		11月1日(火)		11月2日(水)		11月3日(木)		11月4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 ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め ハムの和風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麩の玉子とじ えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビアータ 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 麩の野菜あんかけ 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	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	149kcal	403kcal	エネルギー	214kcal	470kcal	エネルギー	178kcal	434kcal	エネルギー	168kcal	434kcal	エネルギー	163kcal	427kcal
	たんぱく質	8.8g	13.9g	たんぱく質	9.2g	14.4g	たんぱく質	8.6g	13.7g	たんぱく質	9.2g	15.1g	たんぱく質	9.3g	14.9g
	脂質	5.7g	6.5g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	8.2g	9.1g
炭水化物	16.0g	70.2g	炭水化物	13.6g	68.5g	炭水化物	13.5g	68.4g	炭水化物	13.4g	68.3g	炭水化物	11.6g	67.7g	
ナトリウム	615mg	763mg	ナトリウム	560mg	707mg	ナトリウム	674mg	928mg	ナトリウム	633mg	859mg	ナトリウム	593mg	820mg	
食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦か 乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 アスパラ 春菊と豚肉の炒め物 大根の甘酢漬 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 麦落	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(若芽・豆腐)	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g あぶらかれい味噌煮 ビーマンソテー ごぼう大豆 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	卵乳麦 麦 麦落 麦	★ごはん150g 鶏肉のカレー風味焼 ミックスソテー 五色煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 乳麦 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	264kcal	530kcal	エネルギー	176kcal	432kcal	エネルギー	222kcal	482kcal	エネルギー	220kcal	484kcal	エネルギー	252kcal	506kcal
	たんぱく質	18.9g	24.7g	たんぱく質	16.5g	21.6g	たんぱく質	15.2g	20.6g	たんぱく質	21.3g	27.0g	たんぱく質	18.9g	24.0g
	脂質	12.9g	14.5g	脂質	5.3g	6.1g	脂質	7.6g	8.6g	脂質	6.4g	7.3g	脂質	12.6g	13.4g
炭水化物	14.5g	69.4g	炭水化物	15.4g	70.3g	炭水化物	23.4g	78.4g	炭水化物	19.8g	75.9g	炭水化物	15.7g	70.1g	
ナトリウム	749mg	1002mg	ナトリウム	595mg	842mg	ナトリウム	904mg	1151mg	ナトリウム	790mg	1017mg	ナトリウム	844mg	1012mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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 ◎キウイフルーツ150g		◎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						
夕食	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 スナックえんどう 竹輪のごま炒め 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 麦	★ごはん150g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦え 乳麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 アスパラ 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) オニオンソテー コーンと挽肉の炒め物 切干大根の中華和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 乳麦 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	210kcal	466kcal	エネルギー	215kcal	488kcal	エネルギー	272kcal	531kcal	エネルギー	245kcal	499kcal	エネルギー	204kcal	472kcal
	たんぱく質	15.3g	20.4g	たんぱく質	16.3g	22.6g	たんぱく質	16.5g	21.7g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	15.4g	21.4g
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	9.3g	11.0g	脂質	14.2g	15.5g	脂質	16.1g	16.9g	脂質	8.8g	10.4g
炭水化物	15.6g	70.5g	炭水化物	17.1g	72.9g	炭水化物	15.1g	69.5g	炭水化物	11.7g	66.1g	炭水化物	16.7g	71.8g	
ナトリウム	757mg	986mg	ナトリウム	940mg	1166mg	ナトリウム	595mg	760mg	ナトリウム	763mg	911mg	ナトリウム	597mg	826mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.5g	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	623kcal	1399kcal	エネルギー	605kcal	1390kcal	エネルギー	672kcal	1447kcal	エネルギー	633kcal	1417kcal	エネルギー	619kcal	1405kcal
	たんぱく質	43.0g	59.0g	たんぱく質	42.0g	58.6g	たんぱく質	40.3g	56.0g	たんぱく質	43.5g	60.2g	たんぱく質	43.6g	60.3g
	脂質	28.2g	31.4g	脂質	27.9g	31.1g	脂質	31.8g	34.9g	脂質	31.2g	34.5g	脂質	29.6g	32.9g
	炭水化物	46.1g	210.1g	炭水化物	46.1g	211.7g	炭水化物	52.0g	216.3g	炭水化物	44.9g	210.3g	炭水化物	44.0g	209.6g
ナトリウム	2121mg	2751mg	ナトリウム	2095mg	2715mg	ナトリウム	2173mg	2839mg	ナトリウム	2186mg	2787mg	ナトリウム	2034mg	2658mg	
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	824kcal	1600kcal	エネルギー	812kcal	1597kcal	エネルギー	869kcal	1644kcal	エネルギー	834kcal	1618kcal	エネルギー	817kcal	1603kcal
	たんぱく質	50.4g	66.4g	たんぱく質	48.1g	64.7g	たんぱく質	48.0g	63.7g	たんぱく質	50.9g	67.6g	たんぱく質	50.5g	67.2g
	脂質	35.2g	38.4g	脂質	35.0g	38.2g	脂質	38.8g	41.9g	脂質	38.2g	41.5g	脂質	36.6g	39.9g
	炭水化物	75.0g	239.0g	炭水化物	78.0g	243.6g	炭水化物	79.8g	244.1g	炭水化物	73.8g	239.2g	炭水化物	72.9g	238.5g
	ナトリウム	2198mg	2828mg	ナトリウム	2169mg	2789mg	ナトリウム	2249mg	2915mg	ナトリウム	2263mg	2864mg	ナトリウム	2108mg	2732mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.3g	7.0g	

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

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

お食事の作り方

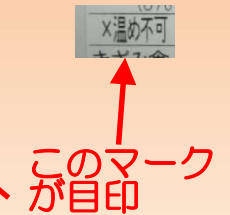


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	10月31日(月)		11月1日(火)		11月2日(水)		11月3日(木)		11月4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 ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 切干と人参のハリハリ	卵乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め ハムの和風サラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麩の玉子とじ えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビアータ 法蓮草と切干のおひたし	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 麩の野菜あんかけ 鶏肉とオクラの中華風	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	149kcal	342kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	168kcal	361kcal
	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	9.2g	12.5g
	脂質	5.7g	6.2g	脂質	13.3g	13.8g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	8.7g	9.2g
炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	13.4g	55.3g	
ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	633mg	634mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 法蓮草のおひたし	乳麦 麦か 乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 アスパラ 春菊と豚肉の炒め物 大根の甘酢漬	麦 麦落	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g あぶらかい味噌煮 ピーマンソテー ごぼう大豆 キャベツのピーナツ和え	卵乳麦 麦 麦落	★ごはん120g 鶏肉のカレー風味焼 ミックスソテー 五色煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし	麦 乳麦 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	264kcal	457kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	220kcal	413kcal
	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	21.3g	24.6g
	脂質	12.9g	13.4g	脂質	5.3g	5.8g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	6.4g	6.9g
炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	23.4g	65.3g	炭水化物	19.8g	61.7g	
ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	904mg	905mg	ナトリウム	790mg	791mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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			
	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 スナップえんどう 竹輪のごま炒め 麩と若芽の酢の物	麦 麦	★ごはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 ブロッコリーの煮物	麦え 乳麦 麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 アスパラ 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) オニオンソテー コーンと挽肉の炒め物 切干大根の中華和え	乳麦 乳麦 乳麦 麦		
夕食	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	210kcal	403kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	272kcal	465kcal	エネルギー	245kcal	438kcal
	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	13.0g	16.3g
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	16.1g	16.6g
	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	11.7g	53.6g
ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	940mg	941mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	763mg	764mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	605kcal	1184kcal	エネルギー	672kcal	1251kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal
	たんぱく質	43.0g	52.9g	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	43.5g	53.4g
	脂質	28.2g	29.7g	脂質	27.9g	29.4g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	31.2g	32.7g
	炭水化物	46.1g	171.8g	炭水化物	46.1g	171.8g	炭水化物	52.0g	177.7g	炭水化物	44.9g	170.6g
ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	2173mg	2176mg	ナトリウム	2186mg	2189mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
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	824kcal	1403kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	869kcal	1448kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal
	たんぱく質	50.4g	60.3g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	50.9g	60.8g
	脂質	35.2g	36.7g	脂質	35.0g	36.5g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	38.2g	39.7g
	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	79.8g	205.5g	炭水化物	73.8g	199.5g
ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	2249mg	2252mg	ナトリウム	2263mg	2266mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

※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

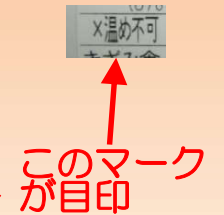


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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31日(月)		11月1日(火)		11月2日(水)		11月3日(木)		11月4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 野菜入りトマトビーンズ ひき肉と豆腐のうま煮 インゲンのごま和え	乳麦 麦落か 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 野菜たっぷりマーボ炒め 春雨のサラダ	卵麦 麦か 卵	★ごはん150g スクランブルエッグ ナスの炒り煮 スープキャベツ	卵乳 麦 乳麦	★ごはん150g 肉団子の中華炒め きんぴら 明太春雨サラダ	卵乳麦落か 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 小倉金時 中華サラダ	乳麦 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	247kcal	490kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	251kcal	494kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	327kcal	570kcal
たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	6.0g	10.1g
脂質	14.4g	15.0g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	16.7g	17.3g
炭水化物	20.5g	73.3g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	13.2g	66.0g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	37.3g	90.1g
ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	342mg	343mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	480mg	481mg
カリウム	608mg	669mg	カリウム	345mg	406mg	カリウム	248mg	309mg	カリウム	306mg	367mg	カリウム	411mg	472mg
リン	180mg	245mg	リン	72mg	137mg	リン	61mg	126mg	リン	94mg	159mg	リン	86mg	151mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g
★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ 中華うま煮炒め パスタのサラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参のレモン煮 白菜と豚肉の煮びたし 野菜炒め	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 豚バラチンジャオ えびポテトサラダ	卵乳麦 麦か 卵乳麦え	★ごはん150g えびカツ バジルスパ きのこことじゃが芋のアヒージョ れんこんサラダ	麦え 乳麦 卵麦	★ごはん150g カレイのおろし和え 豚肉ときのこのペペロンチーノ キャロットエッグ	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	388kcal	631kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	296kcal	539kcal
たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	13.5g	17.6g
脂質	24.5g	25.1g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	21.9g	22.5g
炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	11.3g	64.1g
ナトリウム	886mg	887mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	534mg	535mg
カリウム	263mg	324mg	カリウム	403mg	464mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	498mg	559mg
リン	150mg	215mg	リン	119mg	184mg	リン	132mg	197mg	リン	147mg	212mg	リン	180mg	245mg
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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
◎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	◎黄桃(缶)	75g					
★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨と鶏肉の炒め煮 ゴボウのピリ辛サラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ アスパラ 牛肉のきんぴら ポテトビーンズサラダ	乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 和風唐揚げ うま塩キャベツ スイートパンプ 青菜のわさび和え	麦 麦か 卵麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 里芋のおろし揚げ出し インゲンとツナのマスタード和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉井の具 切干大根煮 マカロニマリーネサラダ	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	377kcal	620kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	358kcal	601kcal
たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.0g	15.1g
脂質	25.0g	25.6g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	23.1g	23.7g
炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	42.1g	94.9g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	25.3g	78.1g
ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	906mg	907mg
カリウム	456mg	517mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	692mg	753mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	408mg	469mg
リン	165mg	230mg	リン	179mg	244mg	リン	171mg	236mg	リン	182mg	247mg	リン	148mg	213mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g
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	1012kcal	1741kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal
たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	24.4g	36.7g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	30.5g	42.8g
脂質	63.9g	65.7g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	63.8g	65.6g	脂質	63.0g	64.8g	脂質	61.7g	63.5g
炭水化物	76.8g	235.2g	炭水化物	76.6g	235.0g	炭水化物	77.9g	236.3g	炭水化物	75.6g	234.0g	炭水化物	73.9g	232.3g
ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	1985mg	1988mg	ナトリウム	1713mg	1716mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	1920mg	1923mg
カリウム	1327mg	1510mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1311mg	1494mg	カリウム	1317mg	1500mg
リン	495mg	690mg	リン	370mg	565mg	リン	364mg	559mg	リン	423mg	618mg	リン	414mg	609mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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	1075kcal	1804kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal
たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	24.8g	37.1g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	30.9g	43.2g
脂質	64.0g	65.8g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	63.9g	65.7g	脂質	63.1g	64.9g	脂質	61.8g	63.6g
炭水化物	92.0g	250.4g	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	89.4g	247.8g
ナトリウム	2283mg	2286mg	ナトリウム	1988mg	1991mg	ナトリウム	1716mg	1719mg	ナトリウム	2061mg	2064mg	ナトリウム	1923mg	1926mg
カリウム	1384mg	1567mg	カリウム	1356mg	1539mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1368mg	1551mg	カリウム	1377mg	1560mg
リン	498mg	693mg	リン	377mg	572mg	リン	370mg	565mg	リン	426mg	621mg	リン	421mg	616mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g

お食事の作り方

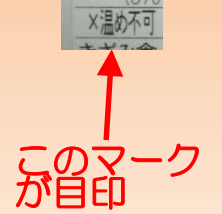


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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31日(月)		11月1日(火)		11月2日(水)		11月3日(木)		11月4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 豆腐のツナあんかけ 野菜のパジルチーズ焼き キャロットエッグ	麦乳 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとウインナーのソテー 切干と人参のハリハリ	麦乳麦 麦	★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生煮え	卵乳麦 麦乳麦 麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 法蓮草ソテー れんこんサラダ	卵乳麦 麦乳麦 卵麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦 麦乳麦 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	238kcal	528kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	235kcal	525kcal	
	たんぱく質	6.8g	11.7g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	9.6g	14.5g	
	脂質	13.5g	14.2g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	13.7g	14.4g	
	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	17.1g	80.0g	
	ナトリウム	308mg	309mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	778mg	779mg	
	カリウム	429mg	501mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	443mg	515mg	カリウム	521mg	593mg	
	リン	93mg	170mg	リン	102mg	179mg	リン	147mg	224mg	リン	152mg	229mg	
	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん180g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 麩とえのきのさっと煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦乳麦落	★ごはん180g 豚たまキャベツ 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラダ	卵乳麦 麦乳麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 スナップえんどう 揚ナスの煮物 法蓮草のごま和え	麦乳麦	★ごはん180g 白身魚のムニエル 白菜と豚肉の煮びたし マリネサラダ	卵麦 麦乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のいそべ焼 人参グラッセ 春雨の五目炒め 野菜のピーナツ和え	麦乳麦 卵乳麦 麦落			
		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	236kcal	526kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	
	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g	
	脂質	12.3g	13.0g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	19.2g	19.9g	
	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	15.4g	78.3g	
	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	435mg	436mg	
	カリウム	620mg	692mg	カリウム	567mg	639mg	カリウム	416mg	488mg	カリウム	464mg	536mg	
	リン	239mg	316mg	リン	234mg	311mg	リン	148mg	225mg	リン	146mg	223mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
間食	◎パイナップル(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 鯖の磯辺焼き アスパラ 旨みチンゲン菜 バンバンジーサラダ	麦乳麦 乳麦 麦乳麦	★ごはん180g 中華丼の具 ブロッコリーの煮物 ゴボウのピリ辛サラダ	麦え 麦乳麦	★ごはん180g 赤魚のみぞれ煮 菜の花 野菜炒め スパゲティサラダ	麦乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おなか 鶏肉のカレー煮 人参しりしり	乳麦 麦	★ごはん180g ホッケの照焼 チンゲン菜ソテー 豚バラのすき焼き煮 マカロニサラダ	麦乳麦 麦乳麦 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	282kcal	572kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	
	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	17.8g	22.7g	
	脂質	17.4g	18.1g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.8g	17.5g	
	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	26.3g	89.2g	炭水化物	13.4g	76.3g	
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	959mg	960mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	607mg	608mg	
	カリウム	588mg	660mg	カリウム	559mg	631mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	644mg	716mg	
	リン	247mg	324mg	リン	250mg	327mg	リン	165mg	242mg	リン	205mg	282mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
合計	エネルギー	757kcal	1627kcal	エネルギー	780kcal	1650kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.5g	55.2g	
	脂質	43.2g	45.3g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	49.7g	51.8g	
	炭水化物	51.3g	240.0g	炭水化物	55.9g	244.6g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	48.4g	237.1g	
	ナトリウム	1702mg	1705mg	ナトリウム	2266mg	2269mg	ナトリウム	1883mg	1886mg	ナトリウム	1820mg	1823mg	
	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1603mg	1819mg	カリウム	1292mg	1508mg	カリウム	1629mg	1845mg	
	リン	579mg	810mg	リン	817mg	819mg	リン	460mg	691mg	リン	503mg	734mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	41.3g	56.0g	
脂質	43.4g	45.5g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	49.9g	52.0g		
炭水化物	81.8g	270.5g	炭水化物	86.3g	275.5g	炭水化物	89.5g	278.2g	炭水化物	71.4g	260.1g		
ナトリウム	1704mg	1707mg	ナトリウム	2272mg	2275mg	ナトリウム	1885mg	1888mg	ナトリウム	1826mg	1829mg		
カリウム	1751mg	1967mg	カリウム	1723mg	1939mg	カリウム	1406mg	1622mg	カリウム	1742mg	1958mg		
リン	585mg	816mg	リン	600mg	831mg	リン	466mg	697mg	リン	515mg	746mg		
食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g		

お食事の作り方

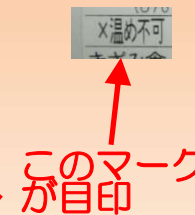


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

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



週間献立表（やわらか普通食）

10月31日(月)			11月1日(火)			11月2日(水)			11月3日(木)			11月4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 がんとどきの含め煮 中華うま煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 麩の野菜あんかけ 和風スパゲティ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 焼豆腐ときのこの生姜あんかけ 五色煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g さつまいもと豚肉の揚煮 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ナスの挽肉炒め 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット
★やわらかごはん180g 赤魚のスパイス焼 オクラのペペロンチーノ 鶏肉と野菜の中華炒め マカロニのたまご味噌マヨ ★味噌汁	麦 卵麦落 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 大豆と椎茸の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g サワラの西京焼 大根の甘酢漬 鶏肉のすき焼煮 マカロニマリネサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g チキンピカタ 春雨とツナのピリ辛炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ポークジンジャー カリフラワーとウィンナーのカレー炒め さつぱりポテトサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット
★やわらかごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 肉入りうの花 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 人参グラッセ 豚肉と大根の煮物 法蓮草とツナのトマトマリネ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ブロッコリーのホイコーロー ナポリタンポテト 青菜のわさび和え ★味噌汁	乳麦落 乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏肉と大豆の生姜煮 れんこんサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん 豚肉と南瓜の甘酢炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	卵 麦 麦 麦落 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット
★やわらかごはん180g がんとどきの含め煮 中華うま煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 麩の野菜あんかけ 和風スパゲティ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 焼豆腐ときのこの生姜あんかけ 五色煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g さつまいもと豚肉の揚煮 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ナスの挽肉炒め 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット

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

お食事の作り方

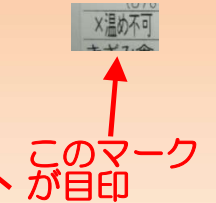


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表 (刻み食)

10月31日(月)			11月1日(火)			11月2日(水)			11月3日(木)			11月4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		
がんもどきの含め煮	麦		里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦		焼豆腐ときのこの生姜あんかけ	麦		さつまいもと豚肉の揚げ煮	麦		油揚げの玉子とじ	卵麦	
中華うま煮	卵乳麦		麩の野菜あんかけ	麦		五色煮	麦		切干と挽肉のオイスター炒め	麦		ナスの挽肉炒め	乳麦	
ひじきとごぼうのナムル	麦		和風スパゲティ	乳麦		キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	卵麦		若芽としらすのおひたし	麦		菜の花ときのこの和え物	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	142kcal	301kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	111kcal	270kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	121kcal	280kcal
蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	8.2g	11.9g
脂質	6.9g	7.6g	脂質	1.8g	2.5g	脂質	3.7g	4.4g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	5.4g	6.1g
炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	21.9g	54.9g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	16.6g	49.6g	炭水化物	10.7g	43.7g
ナトリウム	769mg	1209mg	ナトリウム	668mg	1108mg	ナトリウム	692mg	1132mg	ナトリウム	548mg	988mg	ナトリウム	622mg	1062mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚のスパイス焼	麦		牛肉とキャベツの炒め物	麦		サワラの西京焼			チキンピカタ	卵麦		ポークジンジャー	麦	
オクラのペペロンチーノ			大豆と椎茸の煮物	麦		大根の甘酢漬け			春雨とツナのピリ辛炒め	麦		カリフラワーとウィンナーのカレー炒め	乳麦	
鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦		切干と人参のハリハリ	麦		鶏肉のすき焼煮	麦		野菜の三杯酢	麦		さつぱりポテトサラダ	卵乳麦	
マカロニのたまご味噌マヨ	卵麦		★味噌汁	麦		マカロニマリーネサラダ	卵乳麦		★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	269kcal	428kcal	エネルギー	314kcal	473kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	281kcal	440kcal	エネルギー	269kcal	428kcal
蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	15.9g	19.6g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	11.4g	15.1g
脂質	14.8g	15.5g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	15.1g	15.8g
炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	21.7g	54.7g
ナトリウム	851mg	1291mg	ナトリウム	837mg	1277mg	ナトリウム	826mg	1266mg	ナトリウム	961mg	1401mg	ナトリウム	994mg	1434mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.5g	3.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ナスと鶏肉のしぎ焼	麦		ポテトコロッケ	卵乳麦		ブロッコリーのホイコーロー	乳麦		あぶらかれいみぞれ煮	麦		豆腐ハンバーグ	卵	
肉入りうの花	乳麦		人参グラッセ	乳麦		ナポリタンポテト	乳麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦		きのこあん	麦	
若芽と春雨のサラダ	麦		豚肉と大根の煮物	麦		青菜のわさび和え	卵麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦	
★味噌汁	麦		法蓮草とツナのトマトマリネ	麦		★味噌汁	麦		れんこんサラダ	卵麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
			★味噌汁	麦					★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
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	235kcal	394kcal	エネルギー	291kcal	450kcal	エネルギー	256kcal	415kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	237kcal	396kcal
蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	21.7g	25.4g	蛋白質	10.6g	14.3g
脂質	10.9g	11.6g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	13.5g	14.2g
炭水化物	23.5g	56.5g	炭水化物	24.9g	57.9g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	18.1g	51.1g
ナトリウム	826mg	1266mg	ナトリウム	736mg	1176mg	ナトリウム	954mg	1394mg	ナトリウム	799mg	1239mg	ナトリウム	664mg	1104mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	646kcal	1123kcal	エネルギー	735kcal	1212kcal	エネルギー	620kcal	1097kcal	エネルギー	700kcal	1177kcal	エネルギー	627kcal	1104kcal
蛋白質	31.2g	42.3g	蛋白質	30.6g	41.7g	蛋白質	33.7g	44.8g	蛋白質	40.2g	51.3g	蛋白質	30.2g	41.3g
脂質	32.6g	34.7g	脂質	37.8g	39.9g	脂質	31.8g	33.9g	脂質	33.1g	35.2g	脂質	34.0g	36.1g
炭水化物	56.1g	155.1g	炭水化物	65.9g	164.9g	炭水化物	48.6g	147.6g	炭水化物	59.0g	158.0g	炭水化物	50.5g	149.5g
ナトリウム	2446mg	3766mg	ナトリウム	2241mg	3561mg	ナトリウム	2472mg	3792mg	ナトリウム	2308mg	3628mg	ナトリウム	2280mg	3600mg
食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.1g

★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31日(月)			11月1日(火)			11月2日(水)			11月3日(木)			11月4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		
えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦	
若芽とパインの酢の物	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		昆布の佃煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	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	86kcal	260kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	96kcal	270kcal
蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g
脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.0g	4.7g
炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.2g	49.6g
ナトリウム	550mg	1073mg	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	454mg	977mg	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	625mg	1148mg
食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦	
大根と椎茸の煮物	麦		大根の干切煮	乳麦		昆布煮豆	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	
マリネサラダ	卵乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦か		若芽の酢味噌和え	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	212kcal	386kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal
蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g
脂質	12.6g	13.3g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.2g	57.6g
ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	863mg	1386mg	ナトリウム	726mg	1249mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鮭のおろし煮	麦		とんかつ	卵乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦	
金時豆の煮物	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		がんも煮	麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		赤玉南瓜の煮物	麦	
野菜の三杯酢	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		菜の花の辛子和え	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		ブロッコリーの煮物	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	197kcal	371kcal	エネルギー	285kcal	459kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal
蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	10.1g	13.9g
脂質	7.1g	7.8g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物	24.7g	63.1g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g
ナトリウム	643mg	1166mg	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	758mg	1281mg
食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	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	495kcal	1017kcal	エネルギー	558kcal	1080kcal	エネルギー	504kcal	1026kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	453kcal	975kcal
蛋白質	17.4g	28.8g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	18.8g	30.2g	蛋白質	20.9g	32.3g
脂質	22.8g	24.9g	脂質	32.7g	34.8g	脂質	25.8g	27.9g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.0g	20.1g
炭水化物	56.1g	171.3g	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	54.1g	169.3g	炭水化物	53.5g	168.7g
ナトリウム	2009mg	3578mg	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	2125mg	3694mg	ナトリウム	2193mg	3762mg	ナトリウム	2109mg	3678mg
食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g

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

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