

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

11月21日(月)			11月22日(火)			11月23日(水)			11月24日(木)			11月25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 肉豆腐煮 ひじきとベーコンの煮物 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 卵乳麦 卵乳麦落 麦	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 食べるトマトスープ 白菜と麴の玉子とじ ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏と春雨の炒め物 ★味噌汁(えのき・切干)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 野菜のチリソース煮 コンニャクの辛味炒め ★味噌汁(巻麴・しめじ)	卵麦 麦 乳麦落 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 大根とごぼうの甘辛煮 ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	乳麦 卵乳麦 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	184kcal	440kcal	エネルギー	219kcal	487kcal	エネルギー	217kcal	472kcal	エネルギー	137kcal	399kcal	エネルギー	177kcal	441kcal
	たんぱく質	10.4g	15.6g	たんぱく質	10.5g	16.5g	たんぱく質	12.3g	17.3g	たんぱく質	7.5g	13.2g	たんぱく質	10.8g	16.4g
	脂質	8.5g	9.2g	脂質	13.6g	15.2g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	5.5g	6.4g	脂質	6.3g	7.2g
	炭水化物	16.7g	71.6g	炭水化物	12.4g	67.5g	炭水化物	16.2g	70.6g	炭水化物	15.0g	70.7g	炭水化物	19.0g	75.1g
	ナトリウム	707mg	854mg	ナトリウム	550mg	779mg	ナトリウム	631mg	857mg	ナトリウム	586mg	812mg	ナトリウム	659mg	886mg
	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g
昼食	★ごはん150g 豚たまキャベツ 麴の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麴・白菜)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 五色煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g あんかけお魚ハンバーグ 人参のきんぴら 肉野菜煮込み インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 炒り豆腐 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦落 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	226kcal	489kcal	エネルギー	193kcal	448kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	255kcal	514kcal
	たんぱく質	12.3g	17.9g	たんぱく質	14.0g	19.2g	たんぱく質	13.6g	19.5g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	18.2g	23.4g
	脂質	12.5g	13.4g	脂質	9.5g	10.3g	脂質	10.8g	11.9g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	13.5g	14.8g
	炭水化物	16.1g	71.9g	炭水化物	14.7g	69.5g	炭水化物	15.8g	71.7g	炭水化物	18.5g	72.9g	炭水化物	14.0g	68.2g
	ナトリウム	584mg	811mg	ナトリウム	775mg	1021mg	ナトリウム	702mg	929mg	ナトリウム	744mg	892mg	ナトリウム	770mg	935mg
	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.4g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 人参しりしり ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 赤魚の酒粕焼 うま塩キャベツ ごぼう大豆 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦か 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏の幽庵焼き スナッパえんどう 白菜と挽肉の旨煮 ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦 乳麦落	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	246kcal	512kcal	エネルギー	210kcal	464kcal	エネルギー	227kcal	486kcal	エネルギー	264kcal	531kcal	エネルギー	214kcal	469kcal
	たんぱく質	17.2g	23.0g	たんぱく質	18.9g	24.0g	たんぱく質	14.7g	19.9g	たんぱく質	19.4g	25.2g	たんぱく質	14.5g	19.5g
	脂質	9.9g	11.5g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	11.2g	12.5g	脂質	12.7g	14.3g	脂質	11.6g	12.4g
	炭水化物	20.9g	75.8g	炭水化物	16.8g	71.0g	炭水化物	15.0g	69.4g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	15.1g	69.8g
	ナトリウム	926mg	1179mg	ナトリウム	554mg	702mg	ナトリウム	665mg	830mg	ナトリウム	906mg	1133mg	ナトリウム	764mg	1025mg
	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.9g	2.6g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	656kcal	1441kcal	エネルギー	622kcal	1399kcal	エネルギー	660kcal	1441kcal	エネルギー	630kcal	1413kcal	エネルギー	646kcal	1424kcal
	たんぱく質	39.9g	56.5g	たんぱく質	43.4g	59.7g	たんぱく質	40.6g	56.7g	たんぱく質	39.6g	56.2g	たんぱく質	43.5g	59.3g
	脂質	30.9g	34.1g	脂質	30.1g	33.3g	脂質	33.2g	36.4g	脂質	30.1g	33.4g	脂質	31.4g	34.4g
	炭水化物	53.7g	219.3g	炭水化物	43.9g	208.0g	炭水化物	47.0g	211.7g	炭水化物	49.4g	214.5g	炭水化物	48.1g	213.1g
	ナトリウム	2217mg	2844mg	ナトリウム	1879mg	2502mg	ナトリウム	1998mg	2616mg	ナトリウム	2236mg	2837mg	ナトリウム	2193mg	2846mg
	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	4.8g	6.4g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.3g
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1638kcal	エネルギー	829kcal	1606kcal	エネルギー	858kcal	1639kcal	エネルギー	827kcal	1610kcal	エネルギー	847kcal	1625kcal
	たんぱく質	47.6g	64.2g	たんぱく質	49.5g	65.8g	たんぱく質	47.5g	63.6g	たんぱく質	47.3g	63.9g	たんぱく質	50.9g	66.7g
	脂質	37.9g	41.1g	脂質	37.2g	40.4g	脂質	40.2g	43.4g	脂質	37.1g	40.4g	脂質	38.4g	41.4g
	炭水化物	81.5g	247.1g	炭水化物	75.8g	239.9g	炭水化物	75.9g	240.6g	炭水化物	77.2g	242.3g	炭水化物	77.0g	242.0g
	ナトリウム	2293mg	2920mg	ナトリウム	1953mg	2576mg	ナトリウム	2072mg	2690mg	ナトリウム	2312mg	2913mg	ナトリウム	2270mg	2923mg
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g

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

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

お食事の作り方

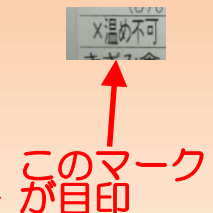


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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21日(月)			11月22日(火)			11月23日(水)			11月24日(木)			11月25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	
朝食	★ごはん120g 肉豆腐煮 ひじきとベーコンの煮物 春雨のピーナッツ和え	麦 卵乳麦 卵乳麦落	★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 食べるトマトスープ 白菜と麩の玉子とじ	麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 豚バラのすき焼き煮 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏と春雨の炒め物	麦 卵麦 麦	★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) 野菜のチリソース煮 コンニャクの辛味炒め	卵麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 大根とごぼうの甘辛煮	乳麦 卵乳麦 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	137kcal	330kcal	エネルギー	177kcal	370kcal
	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	7.5g	10.8g	たんぱく質	10.8g	14.1g
	脂質	8.5g	9.0g	脂質	13.6g	14.1g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	6.3g	6.8g
	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	19.0g	60.9g
	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	659mg	660mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	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	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g 豚たまキャベツ 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け	卵乳麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 五色煮 法蓮草と切干のおひたし	乳麦 麦 麦	★ごはん120g あんかけお魚ハンバーグ 人参のきんぴら 肉野菜煮込み インゲンとツナのマスタード和え	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め ブロッコリーのゴマ和え	乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 炒り豆腐 キャベツのピーナッツ和え	麦 卵乳麦 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	255kcal	448kcal
	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	18.2g	21.5g
	脂質	12.5g	13.0g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	13.5g	14.0g
	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	14.0g	55.9g
	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	770mg	771mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 人参しりしり	乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 赤魚の酒粕焼 うま塩キャベツ ごぼう大豆 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 麦か 麦 麦	★ごはん120g 鶏の幽庵焼き スナッパえんどう 白菜と挽肉の旨煮 ひじきとごぼうのナムル	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦 麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 菜の花ときのこの和え物	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	214kcal	407kcal
	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	14.5g	17.8g
	脂質	9.9g	10.4g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	11.6g	12.1g
	炭水化物	20.9g	62.8g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	15.1g	57.0g
	ナトリウム	926mg	927mg	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	764mg	765mg
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	食塩相当量	2.3g	2.3g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	656kcal	1235kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	660kcal	1239kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal
	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	43.4g	53.3g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	43.5g	53.4g
	脂質	30.9g	32.4g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	31.4g	32.9g
	炭水化物	53.7g	179.4g	炭水化物	43.9g	169.6g	炭水化物	47.0g	172.7g	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	48.1g	173.8g
	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	ナトリウム	2236mg	2239mg	ナトリウム	2193mg	2196mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal
	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	49.5g	59.4g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	50.9g	60.8g
	脂質	37.9g	39.4g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	38.4g	39.9g
	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	75.8g	201.5g	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	77.0g	202.7g
	ナトリウム	2293mg	2296mg	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2312mg	2315mg	ナトリウム	2270mg	2273mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	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

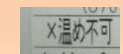


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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21日(月)		11月22日(火)		11月23日(水)		11月24日(木)		11月25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 鶏肉カレークリーム煮 ジャガ芋の洋風あんかけ コールスローサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 きのこのきんぴら ハムの和風サラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 人参の炒り煮 カラフルサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 豚肉と大根のピリ辛煮 なすの中華風南蛮漬	卵麦 麦 麦	★ごはん150g スクランブルエッグ ウインナーときのこの炒め物 もずくの酢の物	卵乳 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 303kcal	546kcal	エネルギー 309kcal	552kcal	エネルギー 203kcal	446kcal	エネルギー 264kcal	507kcal	エネルギー 199kcal	442kcal
たんぱく質 5.8g	9.9g	たんぱく質 8.2g	12.3g	たんぱく質 7.4g	11.5g	たんぱく質 7.3g	11.4g	たんぱく質 5.4g	9.5g
脂質 21.4g	22.0g	脂質 16.4g	17.0g	脂質 10.6g	11.2g	脂質 20.8g	21.4g	脂質 13.3g	13.9g
炭水化物 21.9g	74.7g	炭水化物 32.9g	85.7g	炭水化物 18.9g	71.7g	炭水化物 10.7g	63.5g	炭水化物 14.8g	67.6g
ナトリウム 622mg	623mg	ナトリウム 726mg	727mg	ナトリウム 475mg	476mg	ナトリウム 718mg	719mg	ナトリウム 552mg	553mg
カリウム 459mg	520mg	カリウム 410mg	471mg	カリウム 508mg	569mg	カリウム 299mg	360mg	カリウム 198mg	259mg
リン 86mg	151mg	リン 157mg	222mg	リン 119mg	184mg	リン 84mg	149mg	リン 78mg	143mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.4g	1.4g
★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん スイートパンプ 青菜のわさび和え	麦 麦 卵麦	★ごはん150g スペイン風オムレツ 法蓮草ソテー ジャーマンポテト 中華サラダ	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 人参グラッセ 菜の花のクリーム煮 大根のマヨネーズ和え	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 人参のきんぴら さつま芋のレモン煮 和風マヨネーズ和え	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き ブロッコリー 春雨のマヨネーズ炒め キャベツのビーナッツ和え	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 339kcal	582kcal	エネルギー 313kcal	556kcal	エネルギー 365kcal	608kcal	エネルギー 330kcal	573kcal	エネルギー 367kcal	610kcal
たんぱく質 13.2g	17.3g	たんぱく質 9.4g	13.5g	たんぱく質 11.8g	15.9g	たんぱく質 10.2g	14.3g	たんぱく質 12.0g	16.1g
脂質 17.7g	18.3g	脂質 17.5g	18.1g	脂質 23.5g	24.1g	脂質 15.5g	16.1g	脂質 26.7g	27.3g
炭水化物 32.7g	85.5g	炭水化物 29.1g	81.9g	炭水化物 25.3g	78.1g	炭水化物 36.0g	88.8g	炭水化物 18.7g	71.5g
ナトリウム 439mg	440mg	ナトリウム 923mg	924mg	ナトリウム 637mg	638mg	ナトリウム 453mg	454mg	ナトリウム 541mg	542mg
カリウム 592mg	653mg	カリウム 476mg	537mg	カリウム 560mg	621mg	カリウム 532mg	593mg	カリウム 404mg	465mg
リン 159mg	224mg	リン 139mg	204mg	リン 121mg	186mg	リン 138mg	203mg	リン 171mg	236mg
食塩相当量 1.1g	1.1g	食塩相当量 2.3g	2.4g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.4g	1.4g
間食 ◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g
★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 コーンクリームマカロニ 四色なます	麦落 乳麦 麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦 乳麦落 卵麦	★ごはん150g チャブチェ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚ばら肉炒め スパタマト炒め 野菜のごま和え	麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ オニオンソテー 赤玉南瓜煮 ミックスマカロニサラダ	麦 乳麦 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 329kcal	572kcal	エネルギー 355kcal	598kcal	エネルギー 402kcal	645kcal	エネルギー 399kcal	642kcal	エネルギー 401kcal	644kcal
たんぱく質 10.9g	15.0g	たんぱく質 10.4g	14.5g	たんぱく質 11.7g	15.8g	たんぱく質 12.3g	16.4g	たんぱく質 11.8g	15.9g
脂質 17.9g	18.5g	脂質 18.7g	19.3g	脂質 25.8g	26.4g	脂質 24.2g	24.8g	脂質 20.4g	21.0g
炭水化物 29.9g	82.7g	炭水化物 35.9g	88.7g	炭水化物 29.7g	82.5g	炭水化物 31.1g	83.9g	炭水化物 42.4g	95.2g
ナトリウム 799mg	800mg	ナトリウム 460mg	461mg	ナトリウム 727mg	728mg	ナトリウム 751mg	752mg	ナトリウム 563mg	564mg
カリウム 509mg	570mg	カリウム 523mg	584mg	カリウム 470mg	531mg	カリウム 465mg	526mg	カリウム 524mg	585mg
リン 163mg	228mg	リン 130mg	195mg	リン 144mg	209mg	リン 157mg	222mg	リン 138mg	203mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.8g	1.9g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.4g	1.4g
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 971kcal	1700kcal	エネルギー 977kcal	1706kcal	エネルギー 970kcal	1699kcal	エネルギー 993kcal	1722kcal	エネルギー 967kcal	1696kcal
たんぱく質 29.9g	42.2g	たんぱく質 28.0g	40.3g	たんぱく質 30.9g	43.2g	たんぱく質 29.8g	42.1g	たんぱく質 29.2g	41.5g
脂質 57.0g	58.8g	脂質 52.6g	54.4g	脂質 59.9g	61.7g	脂質 60.5g	62.3g	脂質 60.4g	62.2g
炭水化物 84.5g	242.9g	炭水化物 97.9g	256.3g	炭水化物 73.9g	232.3g	炭水化物 77.8g	236.2g	炭水化物 75.9g	234.3g
ナトリウム 1860mg	1863mg	ナトリウム 2109mg	2112mg	ナトリウム 1839mg	1842mg	ナトリウム 1922mg	1925mg	ナトリウム 1656mg	1659mg
カリウム 1560mg	1743mg	カリウム 1409mg	1592mg	カリウム 1538mg	1721mg	カリウム 1296mg	1479mg	カリウム 1126mg	1309mg
リン 408mg	603mg	リン 426mg	621mg	リン 384mg	579mg	リン 379mg	574mg	リン 387mg	582mg
食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.3g	5.4g	食塩相当量 4.6g	4.7g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.2g	4.2g
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 1034kcal	1763kcal	エネルギー 1041kcal	1770kcal	エネルギー 1033kcal	1762kcal	エネルギー 1041kcal	1770kcal	エネルギー 1030kcal	1759kcal
たんぱく質 30.2g	42.5g	たんぱく質 28.4g	40.7g	たんぱく質 31.2g	43.5g	たんぱく質 30.2g	42.5g	たんぱく質 29.5g	41.8g
脂質 57.1g	58.9g	脂質 52.7g	54.5g	脂質 60.0g	61.8g	脂質 60.6g	62.4g	脂質 60.5g	62.3g
炭水化物 99.7g	258.1g	炭水化物 113.4g	271.8g	炭水化物 89.1g	247.5g	炭水化物 89.3g	247.7g	炭水化物 91.1g	249.5g
ナトリウム 1861mg	1864mg	ナトリウム 2112mg	2115mg	ナトリウム 1840mg	1843mg	ナトリウム 1925mg	1928mg	ナトリウム 1657mg	1660mg
カリウム 1617mg	1800mg	カリウム 1469mg	1652mg	カリウム 1595mg	1778mg	カリウム 1352mg	1535mg	カリウム 1183mg	1366mg
リン 411mg	606mg	リン 433mg	628mg	リン 387mg	582mg	リン 385mg	580mg	リン 390mg	585mg
食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.3g	5.4g	食塩相当量 4.6g	4.7g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.2g	4.2g

※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

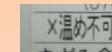


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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21日(月)			11月22日(火)			11月23日(水)			11月24日(木)			11月25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 豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり れんこんサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 目玉焼き えのきのきんぴら さつま芋サラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ	卵乳麦落か 麦 卵	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め パンサンスー	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	220kcal	510kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	9.3g	14.2g	
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	10.1g	10.8g	
	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	21.4g	84.3g	
	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	333mg	334mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	779mg	780mg	
	カリウム	488mg	560mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	318mg	390mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	309mg	381mg	
	リン	133mg	210mg	リン	144mg	221mg	リン	102mg	179mg	リン	149mg	226mg	リン	133mg	210mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん180g 鯖の塩焼 スナッペンどう 法蓮草ソテー 玉子スパサラダ	乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテトマサラダ	麦か 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 ビーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ	麦 卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉のマヨマスタート炒め キャベツとベーコンの和え物	乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 塩枝豆 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 切干と人参のハリハリ	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	321kcal	611kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	
	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	17.8g	22.7g	
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	14.2g	14.9g	
	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	12.2g	75.1g	炭水化物	21.1g	84.0g	
	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	840mg	841mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	809mg	810mg	ナトリウム	686mg	687mg	
	カリウム	410mg	482mg	カリウム	663mg	735mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	396mg	468mg	カリウム	605mg	677mg	
	リン	180mg	257mg	リン	218mg	295mg	リン	209mg	286mg	リン	181mg	258mg	リン	165mg	242mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食 ◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g				
夕食	★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	乳麦 麦 麦	★ごはん180g ささみ大葉フライ インゲンソテー 五色煮豆 野菜のピーナッツ和え	麦 乳麦 卵麦 麦落	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース アスパラ キャベツとウィンナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g イカと厚揚げのチリソース煮 蒸し鶏の炒め物 大根なます	卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め かぼちゃの揚げ煮 菜の花のおひたし	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	272kcal	562kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	231kcal	521kcal	エネルギー	350kcal	640kcal	
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	18.9g	23.8g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	12.6g	17.5g	
	脂質	11.6g	12.3g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	20.9g	21.6g	
	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	25.9g	88.8g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	27.3g	90.2g	
	ナトリウム	881mg	882mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	741mg	742mg	
	カリウム	736mg	808mg	カリウム	591mg	663mg	カリウム	672mg	673mg	カリウム	581mg	653mg	カリウム	659mg	731mg	
	リン	210mg	287mg	リン	197mg	274mg	リン	206mg	283mg	リン	239mg	316mg	リン	183mg	260mg	
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	845kcal	1715kcal	エネルギー	819kcal	1689kcal	エネルギー	777kcal	1647kcal	エネルギー	852kcal	1722kcal	
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	
	脂質	47.5g	49.6g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	45.2g	47.3g	
	炭水化物	57.7g	246.4g	炭水化物	68.8g	257.5g	炭水化物	55.8g	244.5g	炭水化物	56.2g	244.9g	炭水化物	69.8g	258.5g	
	ナトリウム	2058mg	2061mg	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	2223mg	2226mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	
	カリウム	1634mg	1850mg	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1427mg	1643mg	カリウム	1464mg	1680mg	カリウム	1573mg	1789mg	
	リン	523mg	754mg	リン	559mg	790mg	リン	517mg	748mg	リン	569mg	800mg	リン	481mg	712mg	
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	945kcal	1815kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	978kcal	1848kcal
		たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.3g	55.0g
脂質		47.7g	49.8g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	45.4g	47.5g	
炭水化物		88.6g	277.3g	炭水化物	91.8g	280.5g	炭水化物	86.3g	275.0g	炭水化物	87.1g	275.8g	炭水化物	100.3g	289.0g	
ナトリウム		2064mg	2067mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	2225mg	2228mg	ナトリウム	2201mg	2204mg	ナトリウム	2208mg	2211mg	
カリウム		1754mg	1970mg	カリウム	1750mg	1966mg	カリウム	1541mg	1757mg	カリウム	1584mg	1800mg	カリウム	1687mg	1903mg	
リン	537mg	768mg	リン	571mg	802mg	リン	523mg	754mg	リン	583mg	814mg	リン	487mg	718mg		
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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

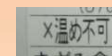


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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21日(月)			11月22日(火)			11月23日(水)			11月24日(木)			11月25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
★やわらかごはん180g 麩と大根の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁			★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g イカとじゃが芋の煮物 スパトマト炒め 根菜の柚子マリネ ★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	112kcal	384kcal	エネルギー	127kcal	393kcal	エネルギー	143kcal	412kcal	エネルギー	116kcal	383kcal	エネルギー	149kcal	421kcal
蛋白質	5.8g	11.7g	蛋白質	4.9g	10.6g	蛋白質	6.1g	12.2g	蛋白質	7.5g	13.4g	蛋白質	6.6g	12.8g
脂 質	3.6g	4.5g	脂 質	7.7g	8.6g	脂 質	6.2g	7.2g	脂 質	5.2g	6.1g	脂 質	2.5g	3.5g
炭水化物	13.4g	71.0g	炭水化物	10.5g	66.6g	炭水化物	15.7g	72.4g	炭水化物	10.7g	67.4g	炭水化物	24.2g	81.4g
ナトリウム	475mg	917mg	ナトリウム	562mg	1005mg	ナトリウム	445mg	888mg	ナトリウム	692mg	1134mg	ナトリウム	533mg	974mg
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g
★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 人参のきな粉和え マカロニと白菜のツナクリーム煮 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 大根の甘酢漬け ジャガイモのそぼろ煮 和風サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー 野菜炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー 切干大根の洋風きんぴら 若芽としらすのおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの味噌煮込み 菜の花 豚肉と大根の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★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	253kcal	519kcal		275kcal	552kcal	エネルギー	299kcal	565kcal	エネルギー	221kcal	498kcal	エネルギー	253kcal	519kcal
蛋白質	15.7g	21.5g	蛋白質	15.6g	22.0g	蛋白質	10.8g	16.5g	蛋白質	7.8g	14.0g	蛋白質	9.9g	15.7g
脂 質	13.1g	14.0g	脂 質	14.6g	16.3g	脂 質	18.5g	19.4g	脂 質	11.9g	12.9g	脂 質	14.6g	15.5g
炭水化物	18.8g	75.1g	炭水化物	18.5g	75.0g	炭水化物	21.3g	77.6g	炭水化物	21.1g	79.2g	炭水化物	20.0g	76.4g
ナトリウム	902mg	1345mg	ナトリウム	790mg	1232mg	ナトリウム	709mg	1172mg	ナトリウム	896mg	1337mg	ナトリウム	860mg	1302mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g
★やわらかごはん180g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 高野豆腐の味噌煮 かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g さわら南蛮焼 塩枝豆 ブロッコリーの煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 大豆と人参の煮物 バンサンスー ★味噌汁			★やわらかごはん180g えびカツ オクラのペペロンチーノ 五目うの花 キャベツのピーナッツ和え ★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	343kcal	609kcal	エネルギー	228kcal	502kcal	エネルギー	201kcal	468kcal	エネルギー	339kcal	615kcal	エネルギー	227kcal	498kcal
蛋白質	13.5g	19.2g	蛋白質	11.2g	17.5g	蛋白質	17.3g	22.9g	蛋白質	14.2g	20.6g	蛋白質	11.0g	16.8g
脂 質	22.1g	23.0g	脂 質	9.2g	10.2g	脂 質	8.2g	9.1g	脂 質	20.7g	22.4g	脂 質	12.0g	12.9g
炭水化物	21.8g	78.2g	炭水化物	24.8g	82.4g	炭水化物	14.4g	70.9g	炭水化物	21.9g	78.3g	炭水化物	20.2g	77.4g
ナトリウム	707mg	1169mg	ナトリウム	867mg	1309mg	ナトリウム	855mg	1298mg	ナトリウム	765mg	1206mg	ナトリウム	591mg	1034mg
食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	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	708kcal	1512kcal	エネルギー	630kcal	1447kcal	エネルギー	643kcal	1445kcal	エネルギー	676kcal	1496kcal	エネルギー	629kcal	1438kcal
蛋白質	35.0g	52.4g	蛋白質	31.7g	50.1g	蛋白質	34.2g	51.6g	蛋白質	29.5g	48.0g	蛋白質	27.5g	45.3g
脂 質	38.8g	41.5g	脂 質	31.5g	35.1g	脂 質	32.9g	35.7g	脂 質	37.8g	41.4g	脂 質	29.1g	31.9g
炭水化物	54.0g	224.3g	炭水化物	53.8g	224.0g	炭水化物	51.4g	220.9g	炭水化物	53.7g	224.9g	炭水化物	64.4g	235.2g
ナトリウム	2084mg	3431mg	ナトリウム	2219mg	3546mg	ナトリウム	2009mg	3358mg	ナトリウム	2353mg	3677mg	ナトリウム	1984mg	3310mg
食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.1g	8.4g

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21日(月)			11月22日(火)			11月23日(水)			11月24日(木)			11月25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 麩と大根の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g さつま芋と豚肉の揚煮 キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g イカとじゃが芋の煮物 スパトマト炒め 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	112kcal	271kcal	エネルギー	127kcal	286kcal	エネルギー	143kcal	302kcal	エネルギー	116kcal	275kcal	エネルギー	149kcal	308kcal
蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	6.6g	10.3g
脂質	3.6g	4.3g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	6.2g	6.9g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	2.5g	3.2g
炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	10.5g	43.5g	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	24.2g	57.2g
ナトリウム	475mg	915mg	ナトリウム	562mg	1002mg	ナトリウム	445mg	885mg	ナトリウム	692mg	1132mg	ナトリウム	533mg	973mg
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g
★全粥240g 鶏のごまタレ煮 人参のきな粉和え マカロニと白菜のツナクリーム煮 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g ブリの磯辺焼 大根の甘酢漬け ジャガイモのそぼろ煮 和風サラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー 野菜炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ミックスカレーのルー 切干大根の洋風きんぴら 若芽としらすのおひたし ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの味噌煮込み 菜の花 豚肉と大根の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵麦 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	253kcal	412kcal	エネルギー	275kcal	434kcal	エネルギー	299kcal	458kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	253kcal	412kcal
蛋白質	15.7g	19.4g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	9.9g	13.6g
脂質	13.1g	13.8g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	14.6g	15.3g
炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	21.1g	54.1g	炭水化物	20.0g	53.0g
ナトリウム	902mg	1342mg	ナトリウム	790mg	1230mg	ナトリウム	709mg	1149mg	ナトリウム	896mg	1336mg	ナトリウム	860mg	1300mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g
★全粥240g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大根とつくねの煮物 高野豆腐の味噌煮 かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁		卵乳麦 卵麦 卵麦か 麦	★全粥240g さわら南蛮焼 塩枝豆 ブロッコリーの煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉のおろし煮 大豆と人参の煮物 バンサンスー ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g えびカツ オクラのペペロンチーノ 五目うの花 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		麦え 麦 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	343kcal	502kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	339kcal	498kcal	エネルギー	227kcal	386kcal
蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	17.3g	21.0g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	11.0g	14.7g
脂質	22.1g	22.8g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	12.0g	12.7g
炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	21.9g	54.9g	炭水化物	20.2g	53.2g
ナトリウム	707mg	1147mg	ナトリウム	867mg	1307mg	ナトリウム	855mg	1295mg	ナトリウム	765mg	1205mg	ナトリウム	591mg	1031mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	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	708kcal	1185kcal	エネルギー	630kcal	1107kcal	エネルギー	643kcal	1120kcal	エネルギー	676kcal	1153kcal	エネルギー	629kcal	1106kcal
蛋白質	35.0g	46.1g	蛋白質	31.7g	42.8g	蛋白質	34.2g	45.3g	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	27.5g	38.6g
脂質	38.8g	40.9g	脂質	31.5g	33.6g	脂質	32.9g	35.0g	脂質	37.8g	39.9g	脂質	29.1g	31.2g
炭水化物	54.0g	153.0g	炭水化物	53.8g	152.8g	炭水化物	51.4g	150.4g	炭水化物	53.7g	152.7g	炭水化物	64.4g	163.4g
ナトリウム	2084mg	3404mg	ナトリウム	2219mg	3539mg	ナトリウム	2009mg	3329mg	ナトリウム	2353mg	3673mg	ナトリウム	1984mg	3304mg
食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	6.0g	9.4g	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。



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21日(月)			11月22日(火)			11月23日(水)			11月24日(木)			11月25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 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 麦	★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦