

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	9月11日(月)		9月12日(火)		9月13日(水)		9月14日(木)		9月15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 目玉焼き 里芋といかの煮物 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 大根の甘酢漬 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵麦 卵麦	★ごはん150g 肉詰いなり煮 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵麦 乳麦 麦 麦					
	エネルギー	175kcal	429kcal	エネルギー	177kcal	441kcal	エネルギー	162kcal	418kcal	エネルギー	167kcal	427kcal	エネルギー	175kcal	448kcal
	たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	13.2g	18.8g	たんぱく質	6.7g	11.8g	たんぱく質	9.1g	14.5g	たんぱく質	10.5g	16.8g
	脂質	9.5g	10.3g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	8.2g	9.2g	脂質	9.4g	11.1g
	炭水化物	12.1g	66.5g	炭水化物	11.1g	67.2g	炭水化物	16.1g	71.0g	炭水化物	15.3g	70.3g	炭水化物	13.6g	69.4g
ナトリウム	436mg	584mg	ナトリウム	586mg	813mg	ナトリウム	648mg	877mg	ナトリウム	676mg	904mg	ナトリウム	703mg	929mg	
食塩相当量	1.1g	1.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
昼食	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ ブロッコリー 鶏肉と小松菜煮 煮生酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g ポークチャップ キャベツの土佐煮 法蓮草とハムのマリネ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンソテー ぜんまいとミンチの煮物 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 卵乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g プリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 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 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 卵乳麦 麦 麦					
	エネルギー	234kcal	500kcal	エネルギー	209kcal	463kcal	エネルギー	250kcal	504kcal	エネルギー	264kcal	526kcal	エネルギー	203kcal	457kcal
	たんぱく質	18.2g	24.1g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	17.4g	22.5g	たんぱく質	18.3g	23.9g	たんぱく質	11.7g	16.8g
	脂質	8.8g	10.4g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	10.2g	11.0g
	炭水化物	18.1g	73.0g	炭水化物	20.1g	74.5g	炭水化物	19.7g	73.9g	炭水化物	17.7g	73.4g	炭水化物	16.2g	70.6g
ナトリウム	757mg	983mg	ナトリウム	787mg	935mg	ナトリウム	741mg	889mg	ナトリウム	719mg	965mg	ナトリウム	792mg	940mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ インゲンの生姜炒め 旨みチンゲン菜 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 きのこソテー 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 乳麦 麦落 麦落	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め なめこ若芽のサッと煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦落 麦 麦	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 大根と鶏肉の味噌煮 マリネサラダ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 麦 卵乳麦					
夕食	エネルギー	253kcal	508kcal	エネルギー	274kcal	531kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	202kcal	458kcal	エネルギー	249kcal	505kcal
	たんぱく質	14.4g	19.4g	たんぱく質	15.2g	20.2g	たんぱく質	16.9g	22.7g	たんぱく質	14.0g	19.2g	たんぱく質	18.1g	23.2g
	脂質	13.2g	14.0g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	10.8g	12.4g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	12.9g	13.7g
	炭水化物	17.7g	72.3g	炭水化物	21.0g	76.0g	炭水化物	15.2g	70.2g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	13.0g	67.9g
	ナトリウム	746mg	975mg	ナトリウム	856mg	1084mg	ナトリウム	708mg	935mg	ナトリウム	757mg	904mg	ナトリウム	591mg	820mg
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
合計	エネルギー	662kcal	1437kcal	エネルギー	660kcal	1435kcal	エネルギー	632kcal	1409kcal	エネルギー	633kcal	1411kcal	エネルギー	627kcal	1410kcal
	たんぱく質	42.4g	58.4g	たんぱく質	41.4g	57.1g	たんぱく質	41.0g	57.0g	たんぱく質	41.4g	57.6g	たんぱく質	40.3g	56.8g
	脂質	31.5g	34.7g	脂質	32.3g	34.8g	脂質	30.0g	33.2g	脂質	31.8g	34.4g	脂質	32.5g	35.8g
	炭水化物	47.9g	211.8g	炭水化物	52.2g	217.7g	炭水化物	51.0g	215.1g	炭水化物	47.7g	213.3g	炭水化物	42.8g	207.9g
	ナトリウム	1939mg	2542mg	ナトリウム	2229mg	2832mg	ナトリウム	2097mg	2701mg	ナトリウム	2152mg	2773mg	ナトリウム	2086mg	2689mg
食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	869kcal	1644kcal	エネルギー	858kcal	1633kcal	エネルギー	829kcal	1606kcal	エネルギー	840kcal	1618kcal	エネルギー	828kcal	1611kcal
	たんぱく質	48.5g	64.5g	たんぱく質	48.3g	64.0g	たんぱく質	48.7g	64.7g	たんぱく質	47.5g	63.7g	たんぱく質	47.7g	64.2g
	脂質	38.6g	41.8g	脂質	39.3g	41.8g	脂質	37.0g	40.2g	脂質	38.9g	41.5g	脂質	39.5g	42.8g
	炭水化物	79.8g	243.7g	炭水化物	81.1g	246.6g	炭水化物	78.8g	242.9g	炭水化物	79.6g	245.2g	炭水化物	71.7g	236.8g
	ナトリウム	2013mg	2616mg	ナトリウム	2303mg	2906mg	ナトリウム	2173mg	2777mg	ナトリウム	2226mg	2847mg	ナトリウム	2163mg	2766mg
食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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(カロリー1440kcal管理食)

9月11日(月)			9月12日(火)			9月13日(水)			9月14日(木)			9月15日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★ごはん120g 目玉焼き 里芋といかの煮物 キャベツとベーコンの和え物	卵 麦 卵乳麦		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 麦		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 大根の甘酢漬け	卵麦 卵麦		★ごはん120g 肉詰いなり煮 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え	卵麦 麦 麦		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え	卵麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	175kcal	368kcal
たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	6.7g	10.0g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	10.5g	13.8g
脂質	9.5g	10.0g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	9.4g	9.9g
炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	11.1g	53.0g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	13.6g	55.5g
ナトリウム	436mg	437mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	703mg	704mg
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
★ごはん120g オニオンソースハンバーグ ブロッコリー 鶏肉と小松菜煮 煮生酢	乳麦 麦 麦		★ごはん120g ポークチャップ キャベツの土佐煮 法蓮草とハムのマリネ	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンソテー ぜんまいとミンチの煮物 菜の花としめじの和え物	麦 卵乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 麦 麦		★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 若芽としらすのおひたし	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	おかず	ご飯セット	
エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	203kcal	396kcal
たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	11.7g	15.0g
脂質	8.8g	9.3g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	10.2g	10.7g
炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	19.7g	61.6g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	16.2g	58.1g
ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	792mg	793mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g
◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 キャロットラペ	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ インゲンの生姜炒め 旨みチンゲン菜	麦 麦 乳麦		★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 きのこソテー 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナツ和え	麦 乳麦 麦落 麦落		★ごはん120g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め なめこ若芽のサッと煮	麦落 麦		★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 大根と鶏肉の味噌煮 マリネサラダ	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	253kcal	446kcal	エネルギー	274kcal	467kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	18.1g	21.4g
脂質	13.2g	13.7g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	12.9g	13.4g
炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	21.0g	62.9g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	13.0g	54.9g
ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	591mg	592mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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	662kcal	1241kcal	エネルギー	660kcal	1239kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal
たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	42.3g	50.2g
脂質	31.5g	33.0g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	30.5g	34.0g
炭水化物	47.9g	173.6g	炭水化物	52.2g	177.9g	炭水化物	51.0g	176.7g	炭水化物	47.7g	173.4g	炭水化物	42.8g	168.5g
ナトリウム	1939mg	1942mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	2086mg	2089mg
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	869kcal	1448kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal
たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	47.7g	57.6g
脂質	38.6g	40.1g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	39.5g	41.0g
炭水化物	79.8g	205.1g	炭水化物	81.1g	206.8g	炭水化物	78.8g	204.5g	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	71.7g	197.4g
ナトリウム	2013mg	2016mg	ナトリウム	2303mg	2306mg	ナトリウム	2173mg	2176mg	ナトリウム	2226mg	2229mg	ナトリウム	2163mg	2166mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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。
 ※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)

9月11日(月)		9月12日(火)		9月13日(水)		9月14日(木)		9月15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 じゃが芋デミグラスソース インゲンとえのきの炒め物 キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 人参しりしり 春雨フルーツサラダ	卵麦 麦 卵	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 野菜たっぷりマーボ炒め れんこんサラダ	卵乳麦 麦か 卵麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ 中華うま煮炒め 和風サラダ	卵 卵乳麦 卵	★ごはん150g 白身魚のしんじょう ジャガ芋きんぴら インゲンとツナのマスタード和え	卵麦 麦 卵乳麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 164kcal	407kcal	エネルギー 252kcal	495kcal	エネルギー 318kcal	561kcal	エネルギー 258kcal	501kcal	エネルギー 206kcal	449kcal
たんぱく質 5.1g	9.2g	たんぱく質 7.4g	11.5g	たんぱく質 6.5g	10.6g	たんぱく質 6.8g	10.9g	たんぱく質 4.7g	8.8g
脂質 8.3g	8.9g	脂質 15.1g	15.7g	脂質 19.5g	20.1g	脂質 16.8g	17.4g	脂質 11.9g	12.5g
炭水化物 20.2g	73.0g	炭水化物 22.3g	75.1g	炭水化物 29.9g	82.7g	炭水化物 20.4g	73.2g	炭水化物 20.3g	73.1g
ナトリウム 464mg	465mg	ナトリウム 469mg	470mg	ナトリウム 692mg	693mg	ナトリウム 742mg	743mg	ナトリウム 503mg	504mg
カリウム 579mg	640mg	カリウム 346mg	407mg	カリウム 568mg	629mg	カリウム 263mg	324mg	カリウム 376mg	437mg
リン 108mg	173mg	リン 133mg	198mg	リン 136mg	201mg	リン 91mg	156mg	リン 75mg	140mg
食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.3g	1.3g
★ごはん150g カルビ丼の具 野菜炒め ポテトマサラダ	麦落 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパンテー 野菜のバジルチーズ焼き 法蓮草のごまマヨネーズ	乳麦 乳麦 乳 卵麦	★ごはん150g ポークジンジャー スイートおさつ キャベツの白ドレ和え	麦 卵麦	★ごはん150g 鯖の塩焼 人参のきんぴら しめじのバター醤油パスタ インゲンのごま和え	麦 乳麦 麦	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 春雨の甘酢炒め さつま芋サラダ	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 449kcal	692kcal	エネルギー 342kcal	585kcal	エネルギー 338kcal	581kcal	エネルギー 334kcal	577kcal	エネルギー 397kcal	640kcal
たんぱく質 11.9g	16.0g	たんぱく質 10.3g	14.4g	たんぱく質 11.1g	15.2g	たんぱく質 13.5g	17.6g	たんぱく質 9.2g	13.3g
脂質 28.4g	29.0g	脂質 18.8g	19.4g	脂質 13.9g	14.5g	脂質 20.9g	21.5g	脂質 22.6g	23.2g
炭水化物 37.4g	90.2g	炭水化物 29.5g	82.3g	炭水化物 41.7g	94.5g	炭水化物 22.4g	75.2g	炭水化物 39.9g	92.7g
ナトリウム 982mg	983mg	ナトリウム 811mg	812mg	ナトリウム 560mg	561mg	ナトリウム 570mg	571mg	ナトリウム 728mg	729mg
カリウム 581mg	642mg	カリウム 528mg	589mg	カリウム 671mg	732mg	カリウム 472mg	533mg	カリウム 567mg	628mg
リン 173mg	238mg	リン 161mg	226mg	リン 157mg	222mg	リン 213mg	278mg	リン 131mg	196mg
食塩相当量 2.5g	2.5g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.4g	1.5g	食塩相当量 1.9g	1.9g
◎みかん(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 ハニーマスタードチキン ブロッコリー 野菜の味噌煮込み 玉子スパサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん150g 酢豚 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかぶ和え	麦 麦落か 麦	★ごはん150g ポテトコロケ 人参シソテー 豚肉のマヨマスタード炒め 四色なます	卵乳麦 卵麦 卵麦 麦	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ミックスソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 里芋のおろし揚げ出し	卵 乳麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのおろし煮 竹輪のごま炒め ポテトサラダ	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 368kcal	611kcal	エネルギー 381kcal	624kcal	エネルギー 338kcal	581kcal	エネルギー 366kcal	609kcal	エネルギー 374kcal	617kcal
たんぱく質 12.3g	16.4g	たんぱく質 12.5g	16.6g	たんぱく質 8.8g	12.9g	たんぱく質 10.9g	15.0g	たんぱく質 14.1g	18.2g
脂質 19.5g	20.1g	脂質 19.8g	20.4g	脂質 19.4g	20.0g	脂質 21.9g	22.5g	脂質 22.7g	23.3g
炭水化物 33.3g	86.1g	炭水化物 38.8g	91.6g	炭水化物 32.0g	84.8g	炭水化物 30.1g	82.9g	炭水化物 26.1g	78.9g
ナトリウム 718mg	719mg	ナトリウム 795mg	796mg	ナトリウム 821mg	822mg	ナトリウム 537mg	538mg	ナトリウム 684mg	685mg
カリウム 439mg	500mg	カリウム 732mg	793mg	カリウム 443mg	504mg	カリウム 485mg	546mg	カリウム 536mg	597mg
リン 153mg	218mg	リン 168mg	233mg	リン 128mg	193mg	リン 126mg	191mg	リン 159mg	224mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.7g	1.7g
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 981kcal	1710kcal	エネルギー 975kcal	1704kcal	エネルギー 994kcal	1723kcal	エネルギー 958kcal	1687kcal	エネルギー 977kcal	1706kcal
たんぱく質 29.3g	41.6g	たんぱく質 30.2g	42.5g	たんぱく質 26.4g	38.7g	たんぱく質 31.2g	43.5g	たんぱく質 28.0g	40.3g
脂質 56.2g	58.0g	脂質 53.7g	55.5g	脂質 52.8g	54.6g	脂質 59.6g	61.4g	脂質 57.2g	59.0g
炭水化物 90.9g	249.3g	炭水化物 90.6g	249.0g	炭水化物 103.6g	262.0g	炭水化物 72.9g	231.3g	炭水化物 86.3g	244.7g
ナトリウム 2164mg	2167mg	ナトリウム 2075mg	2078mg	ナトリウム 2073mg	2076mg	ナトリウム 1849mg	1852mg	ナトリウム 1915mg	1918mg
カリウム 1599mg	1782mg	カリウム 1606mg	1789mg	カリウム 1682mg	1865mg	カリウム 1220mg	1403mg	カリウム 1479mg	1662mg
リン 434mg	629mg	リン 462mg	657mg	リン 421mg	616mg	リン 430mg	625mg	リン 365mg	560mg
食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 4.7g	4.8g	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 1029kcal	1758kcal	エネルギー 1039kcal	1768kcal	エネルギー 1042kcal	1771kcal	エネルギー 1021kcal	1750kcal	エネルギー 1041kcal	1770kcal
たんぱく質 29.7g	42.0g	たんぱく質 30.6g	42.9g	たんぱく質 26.8g	39.1g	たんぱく質 31.5g	43.8g	たんぱく質 28.4g	40.7g
脂質 56.3g	58.1g	脂質 53.8g	55.6g	脂質 52.9g	54.7g	脂質 59.7g	61.5g	脂質 57.3g	59.1g
炭水化物 102.4g	260.8g	炭水化物 106.1g	264.5g	炭水化物 115.1g	273.5g	炭水化物 88.1g	246.5g	炭水化物 101.8g	260.2g
ナトリウム 2167mg	2170mg	ナトリウム 2078mg	2081mg	ナトリウム 2076mg	2079mg	ナトリウム 1850mg	1853mg	ナトリウム 1918mg	1921mg
カリウム 1655mg	1838mg	カリウム 1666mg	1849mg	カリウム 1738mg	1921mg	カリウム 1277mg	1460mg	カリウム 1539mg	1722mg
リン 440mg	635mg	リン 469mg	664mg	リン 427mg	622mg	リン 433mg	628mg	リン 372mg	567mg
食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 4.7g	4.8g	食塩相当量 4.9g	4.9g

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
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)

9月11日(月)		9月12日(火)		9月13日(水)		9月14日(木)		9月15日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え	卵 卵麦 麦	★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 豆腐のかに風あんかけ ポテトビーンズサラダ	卵麦え 卵麦か 卵麦	★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 インゲンとツナのマスタード和え	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ ミックスビーンズのクリーム煮 蒸し鶏と春雨の炒め物	卵 乳麦 麦	★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 れんこんと竹の子のおかか煮 和風サラダ	麦 麦 卵
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 191kcal	481kcal	エネルギー 209kcal	499kcal	エネルギー 205kcal	495kcal	エネルギー 254kcal	544kcal	エネルギー 200kcal	490kcal
たんぱく質 10.7g	15.6g	たんぱく質 8.4g	13.3g	たんぱく質 10.8g	15.7g	たんぱく質 11.8g	16.7g	たんぱく質 9.2g	14.1g
脂質 12.1g	12.8g	脂質 9.6g	10.3g	脂質 11.9g	12.6g	脂質 13.9g	14.6g	脂質 9.4g	10.1g
炭水化物 9.9g	72.8g	炭水化物 21.5g	84.4g	炭水化物 13.7g	76.6g	炭水化物 21.7g	84.6g	炭水化物 18.8g	81.7g
ナトリウム 539mg	540mg	ナトリウム 598mg	599mg	ナトリウム 680mg	681mg	ナトリウム 677mg	678mg	ナトリウム 686mg	687mg
カリウム 333mg	405mg	カリウム 437mg	509mg	カリウム 413mg	485mg	カリウム 425mg	497mg	カリウム 513mg	585mg
リン 150mg	227mg	リン 129mg	206mg	リン 153mg	230mg	リン 151mg	228mg	リン 145mg	222mg
食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g
★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨の五目炒め 法蓮草のごま和え	卵乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん180g アジの幽庵焼 インゲンソテー 牛肉と根菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦 乳麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢	麦 麦 卵麦か	★ごはん180g プリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリナーネサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白菜の煮びたし イカのトマトマリネ	乳麦 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 302kcal	592kcal	エネルギー 260kcal	550kcal	エネルギー 255kcal	545kcal	エネルギー 280kcal	570kcal	エネルギー 264kcal	554kcal
たんぱく質 9.6g	14.5g	たんぱく質 18.1g	23.0g	たんぱく質 16.8g	21.7g	たんぱく質 16.5g	21.4g	たんぱく質 11.8g	16.7g
脂質 8.9g	9.6g	脂質 11.3g	11.3g	脂質 16.7g	17.4g	脂質 16.7g	17.4g	脂質 13.6g	14.3g
炭水化物 47.8g	110.7g	炭水化物 20.7g	83.6g	炭水化物 23.8g	86.7g	炭水化物 16.0g	78.9g	炭水化物 23.8g	86.7g
ナトリウム 774mg	775mg	ナトリウム 814mg	815mg	ナトリウム 631mg	632mg	ナトリウム 714mg	715mg	ナトリウム 669mg	670mg
カリウム 504mg	576mg	カリウム 680mg	752mg	カリウム 606mg	678mg	カリウム 454mg	526mg	カリウム 449mg	521mg
リン 152mg	229mg	リン 230mg	307mg	リン 192mg	269mg	リン 178mg	255mg	リン 173mg	250mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.7g	1.7g
◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 大豆と椎茸の煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 麩とえのきのさつと煮 カボチャとハムのサラダ	卵麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 白菜のおかかポン酢和え	麦落 麦 麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 赤魚のごま焼 塩肉とアスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ	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 327kcal	617kcal	エネルギー 346kcal	636kcal	エネルギー 326kcal	616kcal	エネルギー 290kcal	580kcal	エネルギー 304kcal	594kcal
たんぱく質 19.3g	24.2g	たんぱく質 13.8g	18.7g	たんぱく質 11.4g	16.3g	たんぱく質 12.8g	17.7g	たんぱく質 17.5g	22.4g
脂質 19.9g	20.6g	脂質 21.3g	22.0g	脂質 18.7g	19.4g	脂質 16.1g	16.8g	脂質 17.9g	18.6g
炭水化物 16.9g	79.8g	炭水化物 24.4g	87.3g	炭水化物 27.1g	90.0g	炭水化物 23.8g	86.7g	炭水化物 17.1g	80.0g
ナトリウム 635mg	636mg	ナトリウム 683mg	684mg	ナトリウム 872mg	873mg	ナトリウム 614mg	615mg	ナトリウム 611mg	612mg
カリウム 741mg	813mg	カリウム 523mg	523mg	カリウム 542mg	614mg	カリウム 533mg	605mg	カリウム 536mg	608mg
リン 247mg	324mg	リン 188mg	265mg	リン 146mg	223mg	リン 155mg	232mg	リン 204mg	281mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.6g	1.6g
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 820kcal	1690kcal	エネルギー 815kcal	1685kcal	エネルギー 786kcal	1656kcal	エネルギー 824kcal	1694kcal	エネルギー 768kcal	1638kcal
たんぱく質 39.6g	54.3g	たんぱく質 40.3g	55.0g	たんぱく質 39.0g	53.7g	たんぱく質 41.1g	55.8g	たんぱく質 38.5g	53.2g
脂質 40.9g	43.0g	脂質 41.5g	43.6g	脂質 41.1g	43.2g	脂質 46.7g	48.8g	脂質 40.9g	43.0g
炭水化物 74.6g	263.3g	炭水化物 66.6g	255.3g	炭水化物 64.6g	253.3g	炭水化物 61.5g	250.2g	炭水化物 59.7g	248.4g
ナトリウム 1948mg	1951mg	ナトリウム 2095mg	2098mg	ナトリウム 2183mg	2186mg	ナトリウム 2005mg	2008mg	ナトリウム 1966mg	1969mg
カリウム 1578mg	1794mg	カリウム 1568mg	1784mg	カリウム 1561mg	1777mg	カリウム 1412mg	1628mg	カリウム 1498mg	1714mg
リン 549mg	780mg	リン 547mg	772mg	リン 491mg	722mg	リン 484mg	715mg	リン 522mg	753mg
食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.0g	5.0g
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 948kcal	1818kcal	エネルギー 943kcal	1813kcal	エネルギー 882kcal	1752kcal	エネルギー 950kcal	1820kcal	エネルギー 896kcal	1766kcal
たんぱく質 40.4g	55.1g	たんぱく質 41.1g	55.8g	たんぱく質 39.8g	54.5g	たんぱく質 41.7g	56.4g	たんぱく質 39.3g	54.0g
脂質 41.1g	43.2g	脂質 41.7g	43.8g	脂質 41.3g	43.4g	脂質 46.9g	49.0g	脂質 41.1g	43.2g
炭水化物 105.5g	294.2g	炭水化物 97.5g	286.2g	炭水化物 87.6g	276.3g	炭水化物 92.0g	280.7g	炭水化物 90.6g	279.3g
ナトリウム 1954mg	1957mg	ナトリウム 2101mg	2104mg	ナトリウム 2189mg	2192mg	ナトリウム 2007mg	2010mg	ナトリウム 1972mg	1975mg
カリウム 1698mg	1914mg	カリウム 1688mg	1904mg	カリウム 1674mg	1890mg	カリウム 1526mg	1742mg	カリウム 1618mg	1834mg
リン 563mg	794mg	リン 561mg	792mg	リン 503mg	734mg	リン 490mg	721mg	リン 536mg	767mg
食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.1g	5.1g	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。

※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）

9月11日(月)			9月12日(火)			9月13日(水)			9月14日(木)			9月15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			★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		
豚肉としめじの生姜炒め	麦		オムレツイタリアンソース	卵乳麦		白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落		白身魚のしんじょう	卵麦		麩の玉子とじ	卵乳麦	
白花豆煮	麦		竹輪のごま炒め	麦		大根とひじきの煮物	麦		切干大根煮	麦		大根と椎茸の煮物	麦	
一夜漬(白菜人参)	麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦		青のりポテトサラダ	卵乳麦		人参とぜんまいのナムル	麦		一夜漬(白菜小松菜)	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	165kcal	432kcal	エネルギー	187kcal	460kcal	エネルギー	159kcal	426kcal	エネルギー	132kcal	406kcal	エネルギー	80kcal	358kcal
蛋白質	8.9g	14.5g	蛋白質	8.5g	14.6g	蛋白質	4.7g	10.5g	蛋白質	3.7g	9.9g	蛋白質	3.4g	9.9g
脂質	4.8g	5.7g	脂質	9.2g	10.2g	脂質	9.2g	10.1g	脂質	7.2g	8.2g	脂質	3.5g	5.2g
炭水化物	21.6g	78.0g	炭水化物	17.0g	74.3g	炭水化物	13.8g	70.5g	炭水化物	12.4g	70.0g	炭水化物	9.6g	66.4g
ナトリウム	485mg	929mg	ナトリウム	712mg	1154mg	ナトリウム	414mg	857mg	ナトリウム	811mg	1254mg	ナトリウム	552mg	994mg
食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.4g	2.5g
★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		
鶏の柚子胡椒炒め	麦		ホイコーロー	麦落		照焼チキン	麦		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦		あぶらかれい味噌煮		
白菜と揚げの旨煮	麦		なめことじゃが芋の煮物	麦		平さやいんげん			大豆としらすの甘辛煮	麦		法蓮草		
春雨の中華和え	卵乳麦		白菜と若芽のナムル	麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦		法蓮草のおひたし	麦		豚肉と野菜の生姜炒め	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		オクラのボン酢ジュレ和え	麦		★味噌汁	麦		ひじきの柚子胡椒マヨ	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	475kcal	エネルギー	270kcal	547kcal	エネルギー	269kcal	535kcal	エネルギー	221kcal	495kcal	エネルギー	255kcal	522kcal
蛋白質	8.3g	14.4g	蛋白質	9.0g	15.4g	蛋白質	12.3g	18.0g	蛋白質	14.5g	20.8g	蛋白質	21.1g	26.8g
脂質	10.3g	11.3g	脂質	16.2g	17.9g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	8.1g	9.1g	脂質	11.4g	12.3g
炭水化物	18.5g	75.7g	炭水化物	21.4g	77.8g	炭水化物	21.9g	78.3g	炭水化物	22.2g	79.8g	炭水化物	17.1g	73.5g
ナトリウム	742mg	1203mg	ナトリウム	900mg	1343mg	ナトリウム	796mg	1238mg	ナトリウム	934mg	1376mg	ナトリウム	973mg	1417mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★きのこごはん	麦		★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
赤魚の磯辺焼	麦		和風おろしハンバーグ	乳麦		ほっけ塩焼			とんかつ	卵麦		鶏肉のカレー風味焼	麦	
人参のレモン煮	乳麦		菜の花			人参グラッセ	乳麦		うま塩キャベツ	麦か		塩枝豆		
切干大根と豚肉の炒め物	麦		野菜と大豆のカレー煮	乳麦		ナスと麩の炒め煮	乳麦落		イカと青梗菜の炒め物	麦		ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵麦	
マリネサラダ	卵麦		鶏とごぼうの酢味噌和え	麦		パスタのサラダ	卵乳麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	
★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	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	239kcal	509kcal	エネルギー	198kcal	464kcal	エネルギー	256kcal	550kcal	エネルギー	298kcal	565kcal	エネルギー	264kcal	534kcal
蛋白質	13.4g	19.2g	蛋白質	11.2g	16.8g	蛋白質	13.4g	21.5g	蛋白質	18.4g	24.0g	蛋白質	14.4g	20.3g
脂質	14.8g	15.7g	脂質	6.6g	7.5g	脂質	15.2g	17.0g	脂質	17.0g	17.9g	脂質	14.2g	15.1g
炭水化物	11.8g	68.8g	炭水化物	22.1g	78.5g	炭水化物	15.9g	75.8g	炭水化物	18.2g	74.7g	炭水化物	19.2g	76.4g
ナトリウム	755mg	1196mg	ナトリウム	640mg	1082mg	ナトリウム	614mg	1584mg	ナトリウム	723mg	1166mg	ナトリウム	913mg	1354mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	4.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g
★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		
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	607kcal	1416kcal	エネルギー	655kcal	1471kcal	エネルギー	684kcal	1511kcal	エネルギー	651kcal	1466kcal	エネルギー	599kcal	1414kcal
蛋白質	30.6g	48.1g	蛋白質	28.7g	46.8g	蛋白質	30.4g	50.0g	蛋白質	36.6g	54.7g	蛋白質	38.9g	57.0g
脂質	29.9g	32.7g	脂質	32.0g	35.6g	脂質	38.3g	41.9g	脂質	32.3g	35.2g	脂質	29.1g	32.6g
炭水化物	51.9g	222.5g	炭水化物	60.5g	230.6g	炭水化物	51.6g	224.6g	炭水化物	52.8g	224.5g	炭水化物	45.9g	216.3g
ナトリウム	1982mg	3328mg	ナトリウム	2252mg	3579mg	ナトリウム	1824mg	3679mg	ナトリウム	2468mg	3796mg	ナトリウム	2438mg	3765mg
食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	4.7g	9.3g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.2g	9.5g

★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)

9月11日(月)			9月12日(火)			9月13日(水)			9月14日(木)			9月15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		
豚肉としめじの生姜炒め	麦		オムレツイタリアンソース	卵乳麦		白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落		白身魚のしんじょう	卵麦		麩の玉子とじ	卵乳麦	
白花豆煮	麦		竹輪のごま炒め	麦		大根とひじきの煮物	麦		切干大根煮	麦		大根と椎茸の煮物	麦	
一夜漬(白菜人参)	麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦		青のりポテトサラダ	卵乳麦		人参とぜんまいのナムル	麦		一夜漬(白菜小松菜)	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	165kcal	324kcal	エネルギー	187kcal	346kcal	エネルギー	159kcal	318kcal	エネルギー	132kcal	291kcal	エネルギー	80kcal	239kcal
蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	3.4g	7.1g
脂質	4.8g	5.5g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	3.5g	4.2g
炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	9.6g	42.6g
ナトリウム	485mg	925mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	414mg	854mg	ナトリウム	811mg	1251mg	ナトリウム	552mg	992mg
食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.4g	2.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏の柚子胡椒炒め	麦		ホイコーロー	麦落		照焼チキン	麦		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦		あぶらかれい味噌煮		
白菜と揚げの旨煮	麦		なめことじゃが芋の煮物	麦		平さやいんげん			大豆としらすの甘辛煮	麦		法蓮草		
春雨の中華和え	卵乳麦		白菜と若芽のナムル	麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦		法蓮草のおひたし	麦		豚肉と野菜の生姜炒め	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		オクラのボン酢ジュレ和え	麦		★味噌汁	麦		ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	
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	270kcal	429kcal	エネルギー	269kcal	428kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	255kcal	414kcal
蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	12.3g	16.0g	蛋白質	14.5g	18.2g	蛋白質	21.1g	24.8g
脂質	10.3g	11.0g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	11.4g	12.1g
炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	21.9g	54.9g	炭水化物	22.2g	55.2g	炭水化物	17.1g	50.1g
ナトリウム	742mg	1182mg	ナトリウム	900mg	1340mg	ナトリウム	796mg	1236mg	ナトリウム	934mg	1374mg	ナトリウム	973mg	1413mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の磯辺焼	麦		和風おろしハンバーグ	乳麦		ほっけ塩焼			とんかつ	卵麦		鶏肉のカレー風味焼	麦	
人参のレモン煮	乳麦		菜の花			人参グラッセ	乳麦		うま塩キャベツ	麦か		塩枝豆		
切干大根と豚肉の炒め物	麦		野菜と大豆のカレー煮	乳麦		ナスと麩の炒め煮	乳麦落		イカと青梗菜の炒め物	麦		ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵麦	
マリネサラダ	卵麦		鶏とごぼうの酢味噌和え	麦		パスタのサラダ	卵乳麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	
★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	239kcal	398kcal	エネルギー	198kcal	357kcal	エネルギー	256kcal	415kcal	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	264kcal	423kcal
蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	18.4g	22.1g	蛋白質	14.4g	18.1g
脂質	14.8g	15.5g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	14.2g	14.9g
炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	19.2g	52.2g
ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	640mg	1080mg	ナトリウム	614mg	1054mg	ナトリウム	723mg	1163mg	ナトリウム	913mg	1353mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	607kcal	1084kcal	エネルギー	655kcal	1132kcal	エネルギー	684kcal	1161kcal	エネルギー	651kcal	1128kcal	エネルギー	599kcal	1076kcal
蛋白質	30.6g	41.7g	蛋白質	28.7g	39.8g	蛋白質	30.4g	41.5g	蛋白質	36.6g	47.7g	蛋白質	38.9g	50.0g
脂質	29.9g	32.0g	脂質	32.0g	34.1g	脂質	38.3g	40.4g	脂質	32.3g	34.4g	脂質	29.1g	31.2g
炭水化物	51.9g	150.9g	炭水化物	60.5g	159.5g	炭水化物	51.6g	150.6g	炭水化物	52.8g	151.8g	炭水化物	45.9g	144.9g
ナトリウム	1982mg	3302mg	ナトリウム	2252mg	3572mg	ナトリウム	1824mg	3144mg	ナトリウム	2468mg	3788mg	ナトリウム	2438mg	3758mg
食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	4.7g	8.0g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.2g	9.5g

★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)

	9月11日(月)			9月12日(火)			9月13日(水)			9月14日(木)			9月15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	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		豚すき	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	
	大根と椎茸の煮物	麦		一夜漬	乳麦		ひじきと大豆の煮物	乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		赤玉南瓜の煮物	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	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	
蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	3.6g	7.4g	
脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	
炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.9g	55.3g	
ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	528mg	1051mg	ナトリウム	519mg	1042mg	ナトリウム	452mg	975mg	
食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.5g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦	
	野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦		がんも煮	麦	
	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		野菜の三杯酢	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	178kcal	352kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	209kcal	383kcal	エネルギー	183kcal	357kcal	
蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.9g	12.7g	
脂質	7.7g	8.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	8.4g	9.1g	
炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.4g	56.8g	炭水化物	18.0g	56.4g	
ナトリウム	865mg	1388mg	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	819mg	1342mg	
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦	
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根煮	乳麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦	
	白菜と若芽の煮物	乳麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		青菜のわさび和え	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	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	133kcal	307kcal	エネルギー	235kcal	409kcal	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	140kcal	314kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	
蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	
脂質	6.0g	6.7g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	
炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	
ナトリウム	692mg	1215mg	ナトリウム	820mg	1343mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	834mg	1357mg	
食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	
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	418kcal	940kcal	エネルギー	467kcal	989kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal	エネルギー	440kcal	962kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal
	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	17.4g	28.8g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.1g	31.5g
	脂質	17.9g	20.0g	脂質	25.4g	27.5g	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.1g	22.2g	脂質	20.7g	22.8g
	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	53.4g	168.6g
ナトリウム	2110mg	3679mg	ナトリウム	2089mg	3658mg	ナトリウム	2230mg	3799mg	ナトリウム	2101mg	3670mg	ナトリウム	2105mg	3674mg	
食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.3g	9.4g	

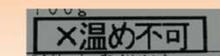
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

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



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
- (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