

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

9月18日(月)			9月19日(火)			9月20日(水)			9月21日(木)			9月22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 オムレツ ホワイトソース 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)	卵麦 乳麦 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 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 乳麦 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 白菜とがんもの煮物 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)	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 ★すまし汁(豆腐・えのき)	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					
	エネルギー	184kcal	440kcal	エネルギー	202kcal	470kcal	エネルギー	217kcal	472kcal	エネルギー	133kcal	395kcal	エネルギー	177kcal	431kcal
	たんぱく質	9.1g	14.3g	たんぱく質	9.2g	15.2g	たんぱく質	12.3g	17.3g	たんぱく質	6.8g	12.5g	たんぱく質	10.8g	15.9g
	脂質	8.8g	9.5g	脂質	12.5g	14.1g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	6.0g	6.9g	脂質	6.3g	7.1g
	炭水化物	17.0g	71.9g	炭水化物	12.6g	67.7g	炭水化物	16.2g	70.6g	炭水化物	14.4g	70.1g	炭水化物	19.0g	73.2g
	ナトリウム	734mg	881mg	ナトリウム	625mg	854mg	ナトリウム	631mg	857mg	ナトリウム	594mg	820mg	ナトリウム	659mg	807mg
食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	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	2.1g	
昼食	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 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)	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 五色煮 白菜と麴の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦 卵麦	★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(白菜・なめこ)	麦 麦 麦 卵乳麦	★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 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	麦 卵乳麦 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					
	エネルギー	203kcal	466kcal	エネルギー	210kcal	465kcal	エネルギー	215kcal	471kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	230kcal	494kcal
	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	15.3g	20.5g	たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	16.7g	22.3g
	脂質	8.1g	9.0g	脂質	10.6g	11.4g	脂質	10.8g	11.6g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	12.4g	13.3g
	炭水化物	17.8g	73.6g	炭水化物	14.5g	69.3g	炭水化物	15.8g	70.7g	炭水化物	18.5g	72.9g	炭水化物	11.7g	67.8g
	ナトリウム	414mg	641mg	ナトリウム	700mg	946mg	ナトリウム	702mg	930mg	ナトリウム	744mg	892mg	ナトリウム	806mg	1033mg
食塩相当量	1.1g	1.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.6g	
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 ◎グレープフルーツ200g						
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 ハーブチキンソテー 平さやいんげん 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)	卵 麦 麦 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					
	エネルギー	246kcal	512kcal	エネルギー	210kcal	464kcal	エネルギー	192kcal	459kcal	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	20.6g	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	8.9g	10.0g	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	12.9g	68.8g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	15.1g	69.8g
	ナトリウム	926mg	1153mg	ナトリウム	554mg	702mg	ナトリウム	651mg	878mg	ナトリウム	906mg	1133mg	ナトリウム	764mg	991mg
食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
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	633kcal	1418kcal	エネルギー	622kcal	1399kcal	エネルギー	624kcal	1402kcal	エネルギー	626kcal	1409kcal	エネルギー	621kcal	1394kcal
	たんぱく質	40.0g	56.6g	たんぱく質	43.4g	59.7g	たんぱく質	40.6g	56.6g	たんぱく質	38.9g	55.5g	たんぱく質	42.0g	57.7g
	脂質	26.8g	30.0g	脂質	30.1g	33.3g	脂質	30.9g	33.6g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	30.3g	32.8g
	炭水化物	55.7g	221.3g	炭水化物	43.9g	208.0g	炭水化物	44.9g	210.1g	炭水化物	48.8g	213.9g	炭水化物	45.8g	210.8g
	ナトリウム	2074mg	2675mg	ナトリウム	1879mg	2502mg	ナトリウム	1984mg	2665mg	ナトリウム	2244mg	2845mg	ナトリウム	2229mg	2831mg
	食塩相当量	5.4g	6.7g	食塩相当量	4.8g	6.4g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.2g
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1615kcal	エネルギー	829kcal	1606kcal	エネルギー	822kcal	1600kcal	エネルギー	823kcal	1606kcal	エネルギー	822kcal	1595kcal
	たんぱく質	47.7g	64.3g	たんぱく質	49.5g	65.8g	たんぱく質	47.5g	63.5g	たんぱく質	46.6g	63.2g	たんぱく質	49.4g	65.1g
	脂質	33.8g	37.0g	脂質	37.2g	40.4g	脂質	37.9g	40.6g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	37.3g	39.8g
	炭水化物	83.5g	249.1g	炭水化物	75.8g	239.9g	炭水化物	73.8g	239.0g	炭水化物	76.6g	241.7g	炭水化物	74.7g	239.7g
	ナトリウム	2150mg	2751mg	ナトリウム	1953mg	2576mg	ナトリウム	2058mg	2739mg	ナトリウム	2320mg	2921mg	ナトリウム	2306mg	2908mg
	食塩相当量	5.6g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.9g	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

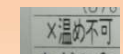


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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18日(月)			9月19日(火)			9月20日(水)			9月21日(木)			9月22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 オムレツ ホワイトソース ひじきとベーコンの煮物 春雨のピーナッツ和え	卵麦 乳麦 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 法蓮草と切干のおひたし	麦 乳麦 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 白菜とがんもの煮物 野菜のチリソース煮 コンニャクの辛味炒め	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	202kcal	395kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	133kcal	326kcal	エネルギー	177kcal	370kcal
	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	6.8g	10.1g	たんぱく質	10.8g	14.1g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	6.0g	6.5g	脂質	6.3g	6.8g
	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	19.0g	60.9g
	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	659mg	660mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け	麦 卵麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 五色煮 白菜と麩の玉子とじ	乳麦 麦 卵麦	★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 白菜と昆布のナムル	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	230kcal	423kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	16.7g	20.0g
	脂質	8.1g	8.6g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	12.4g	12.9g
	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	11.7g	53.6g
	ナトリウム	414mg	415mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	806mg	807mg
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎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 ハーブチキンソテー 平さやいんげん 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え	卵 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 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					
	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	192kcal	385kcal	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	8.9g	9.4g	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	12.9g	54.8g	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	651mg	652mg	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	633kcal	1212kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal
	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	43.4g	53.3g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	42.0g	51.9g
	脂質	26.8g	28.3g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	30.3g	31.8g
	炭水化物	55.7g	181.4g	炭水化物	43.9g	169.6g	炭水化物	44.9g	170.6g	炭水化物	48.8g	174.5g	炭水化物	45.8g	171.5g
	ナトリウム	2074mg	2077mg	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	2229mg	2232mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	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	5.7g	5.7g
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	49.5g	59.4g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	49.4g	59.3g
	脂質	33.8g	35.3g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	37.9g	39.4g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	37.3g	38.8g
	炭水化物	83.5g	209.2g	炭水化物	75.8g	201.5g	炭水化物	73.8g	199.5g	炭水化物	76.6g	202.3g	炭水化物	74.7g	200.4g
	ナトリウム	2150mg	2153mg	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	2058mg	2061mg	ナトリウム	2320mg	2323mg	ナトリウム	2306mg	2309mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	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	5.9g	5.9g

※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)

9月18日(月)		9月19日(火)		9月20日(水)		9月21日(木)		9月22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 がんもどきの含め煮 スイートパンプ ハムの和風サラダ	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 ロールキャベツのスープ煮 ウインナーときのこの炒め物 若芽のごま酢和え	卵乳麦 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 303kcal	546kcal	エネルギー 330kcal	573kcal	エネルギー 203kcal	446kcal	エネルギー 244kcal	487kcal	エネルギー 161kcal	404kcal
たんぱく質 5.8g	9.9g	たんぱく質 7.4g	11.5g	たんぱく質 7.4g	11.5g	たんぱく質 7.6g	11.7g	たんぱく質 5.5g	9.6g
脂質 21.4g	22.0g	脂質 18.1g	18.7g	脂質 10.6g	11.2g	脂質 18.8g	19.4g	脂質 7.9g	8.5g
炭水化物 21.9g	74.7g	炭水化物 34.3g	87.1g	炭水化物 18.9g	71.7g	炭水化物 10.5g	63.3g	炭水化物 19.9g	72.7g
ナトリウム 622mg	623mg	ナトリウム 630mg	631mg	ナトリウム 475mg	476mg	ナトリウム 658mg	659mg	ナトリウム 760mg	761mg
カリウム 459mg	520mg	カリウム 504mg	565mg	カリウム 508mg	569mg	カリウム 290mg	351mg	カリウム 382mg	443mg
リン 86mg	151mg	リン 139mg	204mg	リン 119mg	184mg	リン 79mg	144mg	リン 98mg	163mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.9g	1.9g
★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん きんぴられんこん マセドニアンサラダ	麦 麦 麦 卵	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー ジャーマンポテト 中華サラダ	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦	★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 チキンのアイオリソース スパソテー 切干大根のカレーきんぴら 野菜のごま和え	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参シャトー 春雨のマヨネーズ炒め キャベツのピーナッツ和え	麦 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 332kcal	575kcal	エネルギー 318kcal	561kcal	エネルギー 402kcal	645kcal	エネルギー 366kcal	609kcal	エネルギー 396kcal	639kcal
たんぱく質 12.0g	16.1g	たんぱく質 8.5g	12.6g	たんぱく質 11.7g	15.8g	たんぱく質 12.2g	16.3g	たんぱく質 11.6g	15.7g
脂質 19.1g	19.7g	脂質 17.4g	18.0g	脂質 25.4g	26.4g	脂質 25.4g	26.0g	脂質 27.3g	27.9g
炭水化物 28.1g	80.9g	炭水化物 32.7g	85.5g	炭水化物 29.7g	82.5g	炭水化物 22.4g	75.2g	炭水化物 24.8g	77.6g
ナトリウム 548mg	549mg	ナトリウム 799mg	800mg	ナトリウム 727mg	728mg	ナトリウム 608mg	609mg	ナトリウム 637mg	638mg
カリウム 485mg	546mg	カリウム 496mg	557mg	カリウム 467mg	528mg	カリウム 263mg	324mg	カリウム 431mg	492mg
リン 169mg	234mg	リン 87mg	152mg	リン 144mg	209mg	リン 117mg	182mg	リン 168mg	233mg
食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.8g	1.9g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.6g	1.6g
間食 ◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g
★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 切干大根煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦落 麦 卵麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 オクラの柚子胡椒和え	麦 乳麦落 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 ポークチャップ さつま芋のレモン煮 れんこんとひじきのサラダ	乳 麦 卵乳麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ キャベツソテー 南瓜煮 マカロニとパプリカのサラダ	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 355kcal	598kcal	エネルギー 341kcal	584kcal	エネルギー 364kcal	607kcal	エネルギー 350kcal	593kcal	エネルギー 401kcal	644kcal
たんぱく質 12.1g	16.2g	たんぱく質 10.4g	14.5g	たんぱく質 11.8g	15.9g	たんぱく質 10.2g	14.3g	たんぱく質 12.9g	17.0g
脂質 22.1g	22.7g	脂質 16.9g	17.5g	脂質 23.5g	24.1g	脂質 16.2g	16.8g	脂質 19.5g	20.1g
炭水化物 25.3g	78.1g	炭水化物 36.7g	89.5g	炭水化物 25.4g	78.2g	炭水化物 39.0g	91.8g	炭水化物 43.5g	96.3g
ナトリウム 901mg	902mg	ナトリウム 561mg	562mg	ナトリウム 638mg	639mg	ナトリウム 663mg	664mg	ナトリウム 576mg	577mg
カリウム 413mg	474mg	カリウム 600mg	600mg	カリウム 558mg	558mg	カリウム 597mg	597mg	カリウム 523mg	523mg
リン 164mg	229mg	リン 137mg	202mg	リン 121mg	186mg	リン 146mg	211mg	リン 145mg	210mg
食塩相当量 2.3g	2.3g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.7g	1.7g	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 990kcal	1719kcal	エネルギー 989kcal	1718kcal	エネルギー 969kcal	1698kcal	エネルギー 960kcal	1689kcal	エネルギー 958kcal	1687kcal
たんぱく質 29.9g	42.2g	たんぱく質 26.3g	38.6g	たんぱく質 30.9g	43.2g	たんぱく質 30.0g	42.3g	たんぱく質 30.0g	42.3g
脂質 62.6g	64.4g	脂質 52.4g	54.2g	脂質 59.9g	61.7g	脂質 60.4g	62.2g	脂質 54.7g	56.5g
炭水化物 75.3g	233.7g	炭水化物 103.7g	262.1g	炭水化物 74.0g	232.4g	炭水化物 71.9g	230.3g	炭水化物 88.2g	246.6g
ナトリウム 2071mg	2074mg	ナトリウム 1990mg	1993mg	ナトリウム 1840mg	1843mg	ナトリウム 1929mg	1932mg	ナトリウム 1973mg	1976mg
カリウム 1357mg	1540mg	カリウム 1539mg	1722mg	カリウム 1533mg	1716mg	カリウム 1150mg	1333mg	カリウム 1336mg	1519mg
リン 419mg	614mg	リン 363mg	558mg	リン 384mg	579mg	リン 342mg	537mg	リン 411mg	606mg
食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.6g	4.7g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.0g	5.0g
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 1053kcal	1782kcal	エネルギー 1053kcal	1782kcal	エネルギー 1032kcal	1761kcal	エネルギー 1024kcal	1753kcal	エネルギー 1021kcal	1750kcal
たんぱく質 30.2g	42.5g	たんぱく質 26.7g	39.0g	たんぱく質 31.2g	43.5g	たんぱく質 30.4g	42.7g	たんぱく質 30.3g	42.6g
脂質 62.7g	64.5g	脂質 52.5g	54.3g	脂質 60.0g	61.8g	脂質 60.5g	62.3g	脂質 54.8g	56.6g
炭水化物 90.5g	248.9g	炭水化物 119.2g	277.6g	炭水化物 89.2g	247.6g	炭水化物 87.4g	245.8g	炭水化物 103.4g	261.8g
ナトリウム 2072mg	2075mg	ナトリウム 1993mg	1996mg	ナトリウム 1841mg	1844mg	ナトリウム 1932mg	1935mg	ナトリウム 1974mg	1977mg
カリウム 1414mg	1597mg	カリウム 1599mg	1782mg	カリウム 1590mg	1773mg	カリウム 1210mg	1393mg	カリウム 1393mg	1576mg
リン 422mg	617mg	リン 370mg	565mg	リン 387mg	582mg	リン 349mg	544mg	リン 414mg	609mg
食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.6g	4.7g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.0g	5.0g

※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。
 ※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)

9月18日(月)			9月19日(火)			9月20日(水)			9月21日(木)			9月22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 蒸し鶏の炒め物 キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦落 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め ハムと春雨のサラダ	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	220kcal	510kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	174kcal	464kcal	エネルギー	206kcal	496kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	8.8g	13.7g
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	9.4g	10.1g
	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	21.5g	84.4g
	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	333mg	334mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	742mg	743mg
	カリウム	488mg	560mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	296mg	368mg	カリウム	408mg	480mg	カリウム	310mg	382mg
	リン	133mg	210mg	リン	144mg	221mg	リン	96mg	173mg	リン	119mg	196mg	リン	121mg	198mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.8g	0.8g	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
昼食	★ごはん180g 鯖の塩焼 平さやいんげん 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 ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ	乳麦 麦 卵		★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	320kcal	610kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	291kcal	581kcal
	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	12.6g	17.5g	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	19.1g	19.8g	脂質	14.2g	14.9g
	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	21.1g	84.0g
	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	686mg	687mg
	カリウム	426mg	498mg	カリウム	624mg	696mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	482mg	554mg	カリウム	605mg	677mg
	リン	179mg	256mg	リン	209mg	286mg	リン	207mg	284mg	リン	173mg	250mg	リン	165mg	242mg
	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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 塩ゆでアスパラ 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 白身魚の四川風ソース 豚肉のマヨマスタート炒め 大根なます	麦落 卵麦 麦		★ごはん180g 豚ばら肉炒め 白菜の中華そぼろ煮 菜の花のおひたし	麦 乳麦落 麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		
	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	312kcal	602kcal
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	13.9g	18.8g
	脂質	11.6g	12.3g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	20.3g	21.0g
	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	25.9g	88.8g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	17.3g	80.2g
	ナトリウム	881mg	882mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	808mg	809mg
	カリウム	736mg	808mg	カリウム	591mg	663mg	カリウム	567mg	639mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	576mg	648mg
	リン	210mg	287mg	リン	197mg	274mg	リン	188mg	265mg	リン	263mg	340mg	リン	182mg	259mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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		
	エネルギー	812kcal	1682kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	783kcal	1653kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.6g	55.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.5g	55.2g
	脂質	47.5g	49.6g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	43.9g	46.0g
	炭水化物	57.4g	246.1g	炭水化物	68.3g	257.0g	炭水化物	55.1g	243.8g	炭水化物	52.8g	241.5g	炭水化物	59.9g	248.6g
	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	2236mg	2239mg
	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1598mg	1814mg	カリウム	1369mg	1585mg	カリウム	1403mg	1619mg	カリウム	1491mg	1707mg
	リン	522mg	753mg	リン	550mg	781mg	リン	491mg	722mg	リン	555mg	786mg	リン	468mg	699mg
	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	合計(間食込)	エネルギー	940kcal	1810kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	935kcal
合計(間食込)	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	41.1g	55.8g
	脂質	47.7g	49.8g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	44.1g	46.2g
	炭水化物	88.3g	277.0g	炭水化物	91.3g	280.0g	炭水化物	85.6g	274.3g	炭水化物	83.7g	272.4g	炭水化物	90.4g	279.1g
	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2238mg	2241mg
	カリウム	1770mg	1986mg	カリウム	1711mg	1927mg	カリウム	1483mg	1699mg	カリウム	1523mg	1739mg	カリウム	1605mg	1821mg
	リン	536mg	767mg	リン	562mg	793mg	リン	497mg	728mg	リン	569mg	800mg	リン	474mg	705mg
	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	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。
 ※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

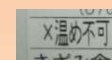


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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）

9月18日(月)			9月19日(火)			9月20日(水)			9月21日(木)			9月22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 れんこんとさつま揚げの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら バンバンジーサラダ ★味噌汁			乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 大根と竹輪の煮物 キャロットラペ ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁			卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 担々風春雨 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁			麦 麦落 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	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	89kcal	355kcal	エネルギー	121kcal	398kcal	エネルギー	144kcal	414kcal	エネルギー	145kcal	411kcal	エネルギー	110kcal	393kcal	エネルギー	110kcal	393kcal		
蛋白質	4.2g	9.8g	蛋白質	5.1g	11.5g	蛋白質	6.5g	12.3g	蛋白質	5.7g	11.5g	蛋白質	6.3g	13.2g	蛋白質	6.3g	13.2g		
脂 質	1.6g	2.5g	脂 質	3.4g	5.1g	脂 質	5.2g	6.1g	脂 質	8.0g	8.9g	脂 質	3.1g	4.9g	脂 質	3.1g	4.9g		
炭水化物	14.3g	70.7g	炭水化物	18.1g	74.6g	炭水化物	17.3g	74.5g	炭水化物	12.9g	69.2g	炭水化物	15.2g	72.5g	炭水化物	15.2g	72.5g		
ナトリウム	533mg	995mg	ナトリウム	528mg	970mg	ナトリウム	616mg	1058mg	ナトリウム	649mg	1092mg	ナトリウム	626mg	1067mg	ナトリウム	626mg	1067mg		
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g		
★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁			麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ インゲンソテー 大豆と椎茸の煮物 煮生酢 ★味噌汁			卵麦 麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚のごま焼 人参のレモン煮 揚げナスの肉味噌からめ スパゲティサラダ ★味噌汁			麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 治部風煮物 キャベツと油揚げの味噌煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ホッケの照焼 法蓮草ソテー 炒り豆腐 れんこんサラダ ★味噌汁			麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	316kcal	597kcal		189kcal	462kcal	エネルギー	334kcal	610kcal	エネルギー	292kcal	558kcal	エネルギー	221kcal	489kcal	エネルギー	221kcal	489kcal		
蛋白質	17.4g	23.9g	蛋白質	13.5g	19.6g	蛋白質	13.6g	20.0g	蛋白質	13.5g	19.2g	蛋白質	15.2g	21.0g	蛋白質	15.2g	21.0g		
脂 質	20.2g	21.9g	脂 質	5.2g	6.2g	脂 質	22.9g	24.6g	脂 質	16.4g	17.3g	脂 質	11.1g	12.0g	脂 質	11.1g	12.0g		
炭水化物	14.4g	71.7g	炭水化物	23.3g	80.6g	炭水化物	18.9g	75.3g	炭水化物	22.4g	78.6g	炭水化物	14.4g	71.1g	炭水化物	14.4g	71.1g		
ナトリウム	766mg	1207mg	ナトリウム	760mg	1202mg	ナトリウム	775mg	1216mg	ナトリウム	783mg	1225mg	ナトリウム	698mg	1142mg	ナトリウム	698mg	1142mg		
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g		
★やわらかごはん180g 生姜焼き 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			麦落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 切干大根としらすの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁			乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 金時豆煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁			卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g さば梅煮 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とインゲンの山椒炒め ひじきの具だくさん煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁			麦 麦 卵麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	240kcal	513kcal	エネルギー	304kcal	571kcal	エネルギー	214kcal	486kcal	エネルギー	226kcal	497kcal	エネルギー	280kcal	547kcal	エネルギー	280kcal	547kcal		
蛋白質	12.3g	18.4g	蛋白質	11.1g	17.0g	蛋白質	10.3g	16.5g	蛋白質	11.1g	16.8g	蛋白質	10.5g	16.5g	蛋白質	10.5g	16.5g		
脂 質	9.0g	10.0g	脂 質	20.1g	21.0g	脂 質	4.9g	5.9g	脂 質	13.5g	14.4g	脂 質	18.5g	19.4g	脂 質	18.5g	19.4g		
炭水化物	26.7g	83.9g	炭水化物	19.0g	75.7g	炭水化物	32.4g	89.6g	炭水化物	12.8g	70.1g	炭水化物	17.5g	74.0g	炭水化物	17.5g	74.0g		
ナトリウム	939mg	1382mg	ナトリウム	888mg	1330mg	ナトリウム	809mg	1270mg	ナトリウム	750mg	1192mg	ナトリウム	810mg	1254mg	ナトリウム	810mg	1254mg		
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g		
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	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	645kcal	1465kcal	エネルギー	614kcal	1431kcal	エネルギー	692kcal	1510kcal	エネルギー	663kcal	1466kcal	エネルギー	611kcal	1429kcal	エネルギー	611kcal	1429kcal		
蛋白質	33.9g	52.1g	蛋白質	29.7g	48.1g	蛋白質	30.4g	48.8g	蛋白質	30.3g	47.5g	蛋白質	32.0g	50.7g	蛋白質	32.0g	50.7g		
脂 質	30.8g	34.4g	脂 質	28.7g	32.3g	脂 質	33.0g	36.6g	脂 質	37.9g	40.6g	脂 質	32.7g	36.3g	脂 質	32.7g	36.3g		
炭水化物	55.4g	226.3g	炭水化物	60.4g	230.9g	炭水化物	68.6g	239.4g	炭水化物	48.1g	217.9g	炭水化物	47.1g	217.6g	炭水化物	47.1g	217.6g		
ナトリウム	2238mg	3584mg	ナトリウム	2176mg	3502mg	ナトリウム	2200mg	3544mg	ナトリウム	2182mg	3509mg	ナトリウム	2134mg	3463mg	ナトリウム	2134mg	3463mg		
食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.5g	8.8g		

★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）

9月18日(月)			9月19日(火)			9月20日(水)			9月21日(木)			9月22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 麩と大根の煮物 れんこんとさつま揚げの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★全粥240g 和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら バンバンジーサラダ ★味噌汁			★全粥240g 豚すき風煮物 大根と竹輪の煮物 キャロットラペ ★味噌汁			★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁			★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 担々風春雨 オクラとめかぶの三杯酢 ★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	89kcal	248kcal	エネルギー	121kcal	280kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	145kcal	304kcal	エネルギー	110kcal	269kcal
蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	6.3g	10.0g
脂 質	1.6g	2.3g	脂 質	3.4g	4.1g	脂 質	5.2g	5.9g	脂 質	8.0g	8.7g	脂 質	3.1g	3.8g
炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	15.2g	48.2g
ナトリウム	533mg	973mg	ナトリウム	528mg	968mg	ナトリウム	616mg	1056mg	ナトリウム	649mg	1089mg	ナトリウム	626mg	1066mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★全粥240g ブリのごま醤油焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ インゲンソテー 大豆と椎茸の煮物 煮生酢 ★味噌汁			★全粥240g 赤魚のごま焼 人参のレモン煮 揚げナスの肉味噌からめ スパゲティサラダ ★味噌汁			★全粥240g 治部風煮物 キャベツと油揚げの味噌煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★全粥240g ホッケの照焼 法蓮草ソテー 炒り豆腐 れんこんサラダ ★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	316kcal	475kcal	エネルギー	189kcal	348kcal	エネルギー	334kcal	493kcal	エネルギー	292kcal	451kcal	エネルギー	221kcal	380kcal
蛋白質	17.4g	21.1g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	15.2g	18.9g
脂 質	20.2g	20.9g	脂 質	5.2g	5.9g	脂 質	22.9g	23.6g	脂 質	16.4g	17.1g	脂 質	11.1g	11.8g
炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	23.3g	56.3g	炭水化物	18.9g	51.9g	炭水化物	22.4g	55.4g	炭水化物	14.4g	47.4g
ナトリウム	766mg	1206mg	ナトリウム	760mg	1200mg	ナトリウム	775mg	1215mg	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	698mg	1138mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g
★全粥240g 生姜焼き 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 切干大根としらすの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁			★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 金時豆煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁			★全粥240g さば梅煮 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 豚肉とインゲンの山椒炒め ひじきの具だくさん煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★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	240kcal	399kcal	エネルギー	304kcal	463kcal	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	226kcal	385kcal	エネルギー	280kcal	439kcal
蛋白質	12.3g	16.0g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	10.5g	14.2g
脂 質	9.0g	9.7g	脂 質	20.1g	20.8g	脂 質	4.9g	5.6g	脂 質	13.5g	14.2g	脂 質	18.5g	19.2g
炭水化物	26.7g	59.7g	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	32.4g	65.4g	炭水化物	12.8g	45.8g	炭水化物	17.5g	50.5g
ナトリウム	939mg	1379mg	ナトリウム	888mg	1328mg	ナトリウム	809mg	1249mg	ナトリウム	750mg	1190mg	ナトリウム	810mg	1250mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g
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	645kcal	1122kcal	エネルギー	614kcal	1091kcal	エネルギー	692kcal	1169kcal	エネルギー	663kcal	1140kcal	エネルギー	611kcal	1088kcal
蛋白質	33.9g	45.0g	蛋白質	29.7g	40.8g	蛋白質	30.4g	41.5g	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	32.0g	43.1g
脂 質	30.8g	32.9g	脂 質	28.7g	30.8g	脂 質	33.0g	35.1g	脂 質	37.9g	40.0g	脂 質	32.7g	34.8g
炭水化物	55.4g	154.4g	炭水化物	60.4g	159.4g	炭水化物	68.6g	167.6g	炭水化物	48.1g	147.1g	炭水化物	47.1g	146.1g
ナトリウム	2238mg	3558mg	ナトリウム	2176mg	3496mg	ナトリウム	2200mg	3520mg	ナトリウム	2182mg	3502mg	ナトリウム	2134mg	3454mg
食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.8g

★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



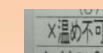
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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18日(月)			9月19日(火)			9月20日(水)			9月21日(木)			9月22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 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	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦か 麦	★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)			卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)			卵麦 麦 麦	★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦

★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(えん下困難者用食品)ではありません。
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

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



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
 (あ) 湯せん
 (い) 電子レンジ

(あ) 湯せん
 鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です



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