

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

10月2日(月)			10月3日(火)			10月4日(水)			10月5日(木)			10月6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 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳麦 麦 卵乳麦落 麦		★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 中華うま煮 大根とツナの炒め物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・人参)	卵乳麦 麦 麦		★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 ツナあっさり煮 えのきのおろし和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	206kcal	460kcal	エネルギー	149kcal	422kcal	エネルギー	140kcal	406kcal	エネルギー	162kcal	419kcal	エネルギー	212kcal	466kcal
たんぱく質	10.1g	15.2g	たんぱく質	12.6g	18.9g	たんぱく質	8.7g	14.5g	たんぱく質	5.5g	10.5g	たんぱく質	9.8g	14.9g
脂質	8.5g	9.3g	脂質	5.0g	6.7g	脂質	6.2g	7.8g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	12.8g	13.6g
炭水化物	22.0g	76.4g	炭水化物	15.5g	71.3g	炭水化物	12.8g	67.7g	炭水化物	16.2g	71.2g	炭水化物	14.0g	68.4g
ナトリウム	740mg	888mg	ナトリウム	642mg	868mg	ナトリウム	721mg	948mg	ナトリウム	776mg	1004mg	ナトリウム	614mg	762mg
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	1.9g
★ごはん150g 鶏のスタミナ醤油焼き 塩ゆでアスパラ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 麦 卵麦えか 卵麦 麦		★ごはん150g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦か 卵乳麦 麦 麦		★ごはん150g メンチカツ 平さやいんげん 五色煮豆 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)	乳麦 卵麦		★ごはん150g 白身魚の西京焼 ビーマンソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵乳麦 卵麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 枝豆とかにかまの煮物 白菜のごま味噌和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦か 卵麦えか 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	212kcal	474kcal	エネルギー	248kcal	502kcal	エネルギー	286kcal	543kcal	エネルギー	198kcal	454kcal	エネルギー	207kcal	469kcal
たんぱく質	15.4g	21.0g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	13.7g	19.4g
脂質	13.4g	14.3g	脂質	16.9g	17.7g	脂質	14.7g	15.5g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	11.2g	12.1g
炭水化物	7.0g	62.7g	炭水化物	12.3g	66.5g	炭水化物	24.5g	79.7g	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	16.1g	71.8g
ナトリウム	539mg	785mg	ナトリウム	712mg	860mg	ナトリウム	703mg	950mg	ナトリウム	771mg	918mg	ナトリウム	781mg	1007mg
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g
◎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 ◎りんご150g		
★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 鶏としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦 麦		★ごはん150g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(小松菜・切干)	麦落 麦 麦		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 赤魚のごま焼 オニオンソテー 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 乳麦 麦 乳麦落	
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	211kcal	467kcal	エネルギー	232kcal	488kcal	エネルギー	191kcal	452kcal	エネルギー	267kcal	531kcal	エネルギー	206kcal	462kcal
たんぱく質	16.6g	21.7g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	17.1g	22.5g	たんぱく質	19.8g	25.5g	たんぱく質	17.5g	22.6g
脂質	10.9g	11.7g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	6.5g	7.5g	脂質	16.0g	16.9g	脂質	9.2g	10.0g
炭水化物	10.4g	65.3g	炭水化物	20.1g	74.8g	炭水化物	12.9g	68.0g	炭水化物	9.5g	65.6g	炭水化物	12.8g	67.5g
ナトリウム	662mg	890mg	ナトリウム	867mg	1095mg	ナトリウム	606mg	834mg	ナトリウム	680mg	907mg	ナトリウム	809mg	1037mg
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.6g
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	629kcal	1401kcal	エネルギー	629kcal	1412kcal	エネルギー	617kcal	1401kcal	エネルギー	627kcal	1404kcal	エネルギー	625kcal	1397kcal
たんぱく質	42.1g	57.9g	たんぱく質	39.9g	56.4g	たんぱく質	39.4g	55.8g	たんぱく質	41.1g	57.0g	たんぱく質	41.0g	56.9g
脂質	32.8g	35.3g	脂質	31.6g	34.9g	脂質	27.4g	30.8g	脂質	31.0g	33.4g	脂質	33.2g	35.7g
炭水化物	39.4g	204.4g	炭水化物	47.9g	212.6g	炭水化物	50.2g	215.4g	炭水化物	43.9g	209.9g	炭水化物	42.9g	207.7g
ナトリウム	1941mg	2563mg	ナトリウム	2221mg	2823mg	ナトリウム	2030mg	2732mg	ナトリウム	2227mg	2829mg	ナトリウム	2204mg	2806mg
食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.1g
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	836kcal	1608kcal	エネルギー	826kcal	1609kcal	エネルギー	818kcal	1602kcal	エネルギー	825kcal	1602kcal	エネルギー	832kcal	1604kcal
たんぱく質	48.2g	64.0g	たんぱく質	47.6g	64.1g	たんぱく質	46.8g	63.2g	たんぱく質	48.0g	63.9g	たんぱく質	47.1g	63.0g
脂質	39.9g	42.4g	脂質	38.6g	41.9g	脂質	34.4g	37.8g	脂質	38.0g	40.4g	脂質	40.3g	42.8g
炭水化物	71.3g	236.3g	炭水化物	75.7g	240.4g	炭水化物	79.1g	244.3g	炭水化物	72.8g	238.8g	炭水化物	74.8g	239.6g
ナトリウム	2015mg	2637mg	ナトリウム	2297mg	2899mg	ナトリウム	2107mg	2809mg	ナトリウム	2301mg	2903mg	ナトリウム	2278mg	2880mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.9g	7.3g

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

10月2日(月)			10月3日(火)			10月4日(水)			10月5日(木)			10月6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 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 春雨のピーナッツ和え	卵乳麦 麦 卵乳麦落		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花とツナの辛子和え	卵乳麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 中華うま煮 大根とツナの炒め物	乳麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 切干と人参のハリハリ	卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 ツナあっさり煮 えのきのおろし和え	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	206kcal	399kcal	エネルギー	149kcal	342kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	212kcal	405kcal
たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	5.5g	8.8g	たんぱく質	9.8g	13.1g
脂質	8.5g	9.0g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	6.2g	6.7g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	12.8g	13.3g
炭水化物	22.0g	63.9g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	14.0g	55.9g
ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	614mg	615mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g
★ごはん120g 鶏のスタミナ醤油焼き 塩ゆでアスパラ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル	麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g メンチカツ 平さやいんげん 五色煮豆 カリフラワーの柚子味噌和え	乳麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 白身魚の西京焼 ピーマンソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 枝豆とかにかまの煮物 白菜のごま味噌和え	麦 卵乳麦 卵乳麦	
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	286kcal	479kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	207kcal	400kcal
たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	13.7g	17.0g
脂質	13.4g	13.9g	脂質	16.9g	17.4g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	11.2g	11.7g
炭水化物	7.0g	48.9g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	24.5g	66.4g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	16.1g	58.0g
ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	781mg	782mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g
◎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 ◎りんご150g		
★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし	乳麦 麦 麦		★ごはん120g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物	麦 麦 麦		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 赤魚のごま焼 オニオンソテー 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	麦 乳麦 麦 乳麦落	
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	211kcal	404kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	206kcal	399kcal
たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	17.5g	20.8g
脂質	10.9g	11.4g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	9.2g	9.7g
炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	12.8g	54.7g
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	867mg	868mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	809mg	810mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g
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	629kcal	1208kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	41.0g	50.9g
脂質	32.8g	34.3g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	27.4g	28.9g	脂質	31.0g	32.5g	脂質	33.2g	34.7g
炭水化物	39.4g	165.1g	炭水化物	47.9g	173.6g	炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	43.9g	169.6g	炭水化物	42.9g	168.6g
ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	2221mg	2224mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2227mg	2230mg	ナトリウム	2204mg	2207mg
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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	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	836kcal	1415kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.1g	57.0g
脂質	39.9g	41.4g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	34.4g	35.9g	脂質	38.0g	39.5g	脂質	40.3g	41.8g
炭水化物	71.3g	197.0g	炭水化物	75.7g	201.4g	炭水化物	79.1g	204.8g	炭水化物	72.8g	198.5g	炭水化物	74.8g	200.5g
ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	2278mg	2281mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.8g	5.8g	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)

10月2日(月)		10月3日(火)		10月4日(水)		10月5日(木)		10月6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 がんとどきの含め煮 さつま芋の甘露煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	小麦 卵	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 竹輪の五色きんぴら 白菜と昆布のナムル	卵 小麦 卵	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し マリネサラダ	卵 小麦 卵	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 中華うま煮炒め ポテトビーンズサラダ	小麦 卵 小麦 卵	★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし スイートおさつ インゲンのごま和え	小麦 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 186kcal	429kcal	エネルギー 228kcal	471kcal	エネルギー 279kcal	522kcal	エネルギー 274kcal	517kcal	エネルギー 276kcal	519kcal
たんぱく質 5.8g	9.9g	たんぱく質 8.7g	12.8g	たんぱく質 6.2g	10.3g	たんぱく質 9.3g	13.4g	たんぱく質 5.2g	9.3g
脂質 4.8g	5.4g	脂質 10.3g	10.9g	脂質 17.7g	18.3g	脂質 15.7g	16.3g	脂質 10.3g	10.9g
炭水化物 30.4g	83.2g	炭水化物 24.9g	77.7g	炭水化物 23.5g	76.3g	炭水化物 24.2g	77.0g	炭水化物 40.9g	93.7g
ナトリウム 631mg	632mg	ナトリウム 737mg	738mg	ナトリウム 790mg	791mg	ナトリウム 628mg	629mg	ナトリウム 299mg	300mg
カリウム 497mg	558mg	カリウム 424mg	485mg	カリウム 391mg	452mg	カリウム 396mg	457mg	カリウム 554mg	615mg
リン 111mg	176mg	リン 138mg	203mg	リン 89mg	154mg	リン 132mg	197mg	リン 128mg	193mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 0.8g	0.8g
★ごはん150g チキンクリームシチュー ウインナーときのこの炒め物 大根のマヨネーズ和え	小麦 卵 小麦 卵	★ごはん150g 肉井の具 パスタのクリーム煮 ごぼうのごま酢和え	小麦 卵 小麦	★ごはん150g マーボなす 白菜と厚揚げののろみ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え	小麦 卵 小麦 卵	★ごはん150g 鯖の竜田揚 オニオンソテー 切干大根煮 キャベツとベーコンの和え物	小麦 卵 小麦 卵	★ごはん150g シーフードカレーのルー 豚肉と大根のピリ辛煮 マセドニアンサラダ	小麦 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 383kcal	626kcal	エネルギー 425kcal	668kcal	エネルギー 368kcal	611kcal	エネルギー 343kcal	586kcal	エネルギー 347kcal	590kcal
たんぱく質 11.2g	15.3g	たんぱく質 11.9g	16.0g	たんぱく質 9.2g	13.3g	たんぱく質 13.2g	17.3g	たんぱく質 11.8g	15.9g
脂質 25.2g	25.8g	脂質 25.7g	26.3g	脂質 25.1g	25.7g	脂質 24.4g	25.0g	脂質 23.4g	24.0g
炭水化物 28.6g	81.4g	炭水化物 37.3g	90.1g	炭水化物 27.6g	80.4g	炭水化物 15.6g	68.4g	炭水化物 19.6g	72.4g
ナトリウム 779mg	780mg	ナトリウム 820mg	821mg	ナトリウム 631mg	632mg	ナトリウム 730mg	731mg	ナトリウム 857mg	858mg
カリウム 624mg	685mg	カリウム 526mg	587mg	カリウム 528mg	589mg	カリウム 394mg	455mg	カリウム 484mg	545mg
リン 166mg	231mg	リン 182mg	247mg	リン 142mg	207mg	リン 183mg	248mg	リン 181mg	246mg
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 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.2g	2.2g
◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g	
★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテー 揚ナスの煮物 明太ポテトサラダ	小麦 卵 小麦 卵	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 野菜のトマト煮 春雨フルーツサラダ	小麦 卵 小麦 卵	★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー かぼちゃのゴマ煮 麩とえのきのさっと煮	小麦 卵 小麦 卵	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 平さやいんげん じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 玉子スパサラダ	小麦 卵 小麦 卵	★ごはん150g チキンピカタ マトソース 野菜炒め ミックスマカロニサラダ	小麦 卵 小麦 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 397kcal	640kcal	エネルギー 338kcal	581kcal	エネルギー 317kcal	560kcal	エネルギー 344kcal	587kcal	エネルギー 354kcal	597kcal
たんぱく質 11.8g	15.9g	たんぱく質 9.8g	13.9g	たんぱく質 15.9g	20.0g	たんぱく質 8.6g	12.7g	たんぱく質 10.9g	15.0g
脂質 24.5g	25.1g	脂質 21.4g	22.0g	脂質 14.3g	14.9g	脂質 18.6g	19.2g	脂質 23.4g	24.0g
炭水化物 32.1g	84.9g	炭水化物 24.9g	77.7g	炭水化物 31.1g	83.9g	炭水化物 33.6g	86.4g	炭水化物 24.9g	77.7g
ナトリウム 658mg	659mg	ナトリウム 584mg	585mg	ナトリウム 543mg	544mg	ナトリウム 682mg	683mg	ナトリウム 713mg	714mg
カリウム 550mg	611mg	カリウム 403mg	464mg	カリウム 708mg	769mg	カリウム 431mg	492mg	カリウム 389mg	450mg
リン 175mg	240mg	リン 104mg	169mg	リン 175mg	240mg	リン 112mg	177mg	リン 132mg	197mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g
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 966kcal	1695kcal	エネルギー 991kcal	1720kcal	エネルギー 964kcal	1693kcal	エネルギー 961kcal	1690kcal	エネルギー 977kcal	1706kcal
たんぱく質 28.8g	41.1g	たんぱく質 30.4g	42.7g	たんぱく質 31.3g	43.6g	たんぱく質 31.1g	43.4g	たんぱく質 27.9g	40.2g
脂質 54.5g	56.3g	脂質 57.4g	59.2g	脂質 57.1g	58.9g	脂質 58.7g	60.5g	脂質 57.1g	58.9g
炭水化物 91.1g	249.5g	炭水化物 87.1g	245.5g	炭水化物 82.2g	240.6g	炭水化物 73.4g	231.8g	炭水化物 85.4g	243.8g
ナトリウム 2068mg	2071mg	ナトリウム 2141mg	2144mg	ナトリウム 1964mg	1967mg	ナトリウム 2040mg	2043mg	ナトリウム 1869mg	1872mg
カリウム 1671mg	1854mg	カリウム 1353mg	1536mg	カリウム 1627mg	1810mg	カリウム 1221mg	1404mg	カリウム 1427mg	1610mg
リン 452mg	647mg	リン 424mg	619mg	リン 406mg	601mg	リン 427mg	622mg	リン 441mg	636mg
食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 4.8g	4.8g
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 1030kcal	1759kcal	エネルギー 1039kcal	1768kcal	エネルギー 1027kcal	1756kcal	エネルギー 1025kcal	1754kcal	エネルギー 1025kcal	1754kcal
たんぱく質 29.2g	41.5g	たんぱく質 30.8g	43.1g	たんぱく質 31.6g	43.9g	たんぱく質 31.5g	43.8g	たんぱく質 28.3g	40.6g
脂質 54.6g	56.4g	脂質 57.5g	59.3g	脂質 57.2g	59.0g	脂質 58.8g	60.6g	脂質 57.2g	59.0g
炭水化物 106.6g	265.0g	炭水化物 98.6g	257.0g	炭水化物 97.4g	255.8g	炭水化物 88.9g	247.3g	炭水化物 96.9g	255.3g
ナトリウム 2071mg	2074mg	ナトリウム 2144mg	2147mg	ナトリウム 1965mg	1968mg	ナトリウム 2043mg	2046mg	ナトリウム 1872mg	1875mg
カリウム 1731mg	1914mg	カリウム 1409mg	1592mg	カリウム 1684mg	1867mg	カリウム 1281mg	1464mg	カリウム 1483mg	1666mg
リン 459mg	654mg	リン 430mg	625mg	リン 409mg	604mg	リン 434mg	629mg	リン 447mg	642mg
食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 4.8g	4.8g

お食事の作り方

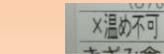


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

10月2日(月)			10月3日(火)			10月4日(水)			10月5日(木)			10月6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 豆腐ステーキ カリフラワーの煮物 鶏肉とオクラの中華風	卵 卵麦か 麦		★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵乳麦 乳麦落 卵麦		★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 コンニャクの辛味炒め	麦 麦 乳麦落		★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え	卵 卵麦 卵乳麦		★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 きんぴら 菜の花ときのこの酢味噌和え	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	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム
リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量	
★ごはん180g えび団子の炊き合せ 大豆と椎茸の煮物 ハムと春雨のサラダ	卵麦え 麦 卵乳麦		★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦		★ごはん180g 照焼チキン オクラのベロンチーノ カリフラワーの塩炒め コーンサラダ	麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g サワラのバジルオリーブ焼 平さやいんげん ブロッコリーの煮物 ポテトマサラダ	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	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム
リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量	
◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g		
★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかつ 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え	麦 卵麦		★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん ナスの油炒め 野菜のピーナッツ和え	乳麦 麦 麦落		★ごはん180g 豚バラと白菜の味噌煮込み しめじのバター醤油パスタ じゃが芋の中華風サラダ	麦 乳麦 麦		★ごはん180g 肉井の具 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 マリネサラダ	麦 乳麦落 卵乳麦		★ごはん180g ポークジンジャー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	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	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム
リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量	
合計			合計			合計			合計			合計		
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム
リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量	
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	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム
リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量	

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）

10月2日(月)			10月3日(火)			10月4日(水)			10月5日(木)			10月6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		
麩と野菜の煮物	麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		がんとどきの含め煮	麦		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦	
パスタのクリーム煮	乳麦		白菜のとろみ煮	麦		三色炒め煮	麦落		法蓮草と油揚げの煮物	麦		ひじきの五目煮	麦	
なすの中華風南蛮漬け	麦		人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦		キャベツの漬物柚子風味	麦		人参のおかかサラダ	麦		一夜漬(大根)	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	139kcal	413kcal	エネルギー	135kcal	401kcal	エネルギー	143kcal	411kcal	エネルギー	135kcal	403kcal	エネルギー	113kcal	392kcal
蛋白質	3.4g	9.7g	蛋白質	5.7g	11.4g	蛋白質	7.3g	13.1g	蛋白質	7.6g	13.4g	蛋白質	3.8g	9.7g
脂質	7.8g	8.8g	脂質	8.0g	8.9g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	5.1g	6.0g	脂質	6.6g	7.5g
炭水化物	13.9g	71.5g	炭水化物	10.4g	66.7g	炭水化物	15.3g	71.9g	炭水化物	14.6g	71.3g	炭水化物	9.9g	69.0g
ナトリウム	492mg	934mg	ナトリウム	689mg	1133mg	ナトリウム	840mg	1285mg	ナトリウム	649mg	1093mg	ナトリウム	583mg	1024mg
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★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		
赤魚のごま醤油焼	麦		鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦		肉じゃが	麦		プリのごま焼	麦		ナスと鶏肉のしぎ焼	麦	
ピーマンのおかか和え			ひじきと大豆の煮物	麦		白菜と若芽の煮物	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	
ネギ味噌炒め	麦		ミックスポテトサラダ	卵乳麦		カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦		とうふのかに玉あんかけ	卵麦か		春雨とツナのサラダ	卵乳麦	
春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	卵乳麦		★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	223kcal	489kcal	エネルギー	278kcal	554kcal	エネルギー	260kcal	526kcal	エネルギー	245kcal	518kcal	エネルギー	345kcal	612kcal
蛋白質	14.7g	20.4g	蛋白質	10.4g	16.8g	蛋白質	9.6g	15.4g	蛋白質	14.8g	21.0g	蛋白質	11.2g	16.8g
脂質	10.5g	11.4g	脂質	13.6g	15.3g	脂質	14.0g	14.9g	脂質	14.7g	15.7g	脂質	21.1g	22.0g
炭水化物	17.6g	73.9g	炭水化物	28.5g	84.9g	炭水化物	23.5g	79.8g	炭水化物	11.9g	69.2g	炭水化物	26.9g	83.3g
ナトリウム	741mg	1184mg	ナトリウム	1008mg	1469mg	ナトリウム	814mg	1257mg	ナトリウム	817mg	1259mg	ナトリウム	916mg	1360mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.5g
★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		
鶏肉のきのこあん	麦		ほっけみりん焼	麦		鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦		牛肉とキャベツの炒め物	麦		中華丼の具	麦え	
切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		平さやいんげん			ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦		大豆と椎茸の煮物	麦		里芋のおろし煮	麦	
竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦		マカロニサラダ	卵乳麦		切干大根の酢の物	麦		コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	
★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	250kcal	527kcal	エネルギー	214kcal	484kcal	エネルギー	277kcal	550kcal	エネルギー	315kcal	581kcal	エネルギー	216kcal	483kcal
蛋白質	11.8g	18.1g	蛋白質	13.7g	19.5g	蛋白質	10.9g	17.0g	蛋白質	14.1g	19.8g	蛋白質	12.7g	18.5g
脂質	16.5g	18.2g	脂質	9.7g	10.6g	脂質	14.2g	15.2g	脂質	19.3g	20.2g	脂質	8.3g	9.2g
炭水化物	12.9g	69.4g	炭水化物	17.0g	74.0g	炭水化物	24.8g	82.1g	炭水化物	19.1g	75.5g	炭水化物	21.7g	78.2g
ナトリウム	857mg	1299mg	ナトリウム	815mg	1256mg	ナトリウム	862mg	1304mg	ナトリウム	809mg	1251mg	ナトリウム	988mg	1430mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	612kcal	1429kcal	エネルギー	627kcal	1439kcal	エネルギー	680kcal	1487kcal	エネルギー	695kcal	1502kcal	エネルギー	674kcal	1487kcal
蛋白質	29.9g	48.2g	蛋白質	29.8g	47.7g	蛋白質	27.8g	45.5g	蛋白質	36.5g	54.2g	蛋白質	27.7g	45.0g
脂質	34.8g	38.4g	脂質	31.3g	34.8g	脂質	34.1g	36.9g	脂質	39.1g	41.9g	脂質	36.0g	38.7g
炭水化物	44.4g	214.8g	炭水化物	55.9g	225.6g	炭水化物	63.6g	233.8g	炭水化物	45.6g	216.0g	炭水化物	58.5g	230.5g
ナトリウム	2090mg	3417mg	ナトリウム	2512mg	3858mg	ナトリウム	2516mg	3846mg	ナトリウム	2275mg	3603mg	ナトリウム	2487mg	3814mg
食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	6.3g	9.7g

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

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2日(月)			10月3日(火)			10月4日(水)			10月5日(木)			10月6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		
麩と野菜の煮物	麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		がんどぎの含め煮	麦		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦	
パスタのクリーム煮	乳麦		白菜のとりみ煮	麦		三色炒め煮	麦落		法蓮草と油揚げの煮物	麦		ひじきの五目煮	麦	
なすの中華風南蛮漬け	麦		人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦		キャベツの漬物柚子風味	麦		人参のおかかサラダ	麦		一夜漬(大根)	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	139kcal	298kcal	エネルギー	135kcal	294kcal	エネルギー	143kcal	302kcal	エネルギー	135kcal	294kcal	エネルギー	113kcal	272kcal
蛋白質	3.4g	7.1g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	3.8g	7.5g
脂質	7.8g	8.5g	脂質	8.0g	9.7g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	5.1g	5.8g	脂質	6.6g	7.3g
炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	10.4g	43.4g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	9.9g	42.9g
ナトリウム	492mg	932mg	ナトリウム	689mg	1129mg	ナトリウム	840mg	1280mg	ナトリウム	649mg	1089mg	ナトリウム	583mg	1023mg
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚のごま醤油焼	麦		鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦		肉じゃが	麦		プリのごま焼	麦		ナスと鶏肉のしぎ焼	麦	
ピーマンのおかか和え			ひじきと大豆の煮物	麦		白菜と若芽の煮物	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	
ネギ味噌炒め	麦		ミックスポテトサラダ	卵乳麦		カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦		とうふのかに玉あんかけ	卵麦か		春雨とツナのサラダ	卵乳麦	
春雨と黄桃のマヨサラダ	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	223kcal	382kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	260kcal	419kcal	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	345kcal	504kcal
蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	11.2g	14.9g
脂質	10.5g	11.2g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	21.1g	21.8g
炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	28.5g	61.5g	炭水化物	23.5g	56.5g	炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	26.9g	59.9g
ナトリウム	741mg	1181mg	ナトリウム	1008mg	1448mg	ナトリウム	814mg	1254mg	ナトリウム	817mg	1257mg	ナトリウム	916mg	1356mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉のきのこあん	麦		ほっけみりん焼	麦		鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦		牛肉とキャベツの炒め物	麦		中華丼の具	麦え	
切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		平さやいんげん			ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦		大豆と椎茸の煮物	麦		里芋のおろし煮	麦	
竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦		マカロニサラダ	卵乳麦		切干大根の酢の物	麦		コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	
★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	250kcal	409kcal	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	315kcal	474kcal	エネルギー	216kcal	375kcal
蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	12.7g	16.4g
脂質	16.5g	17.2g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	8.3g	9.0g
炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	21.7g	54.7g
ナトリウム	857mg	1297mg	ナトリウム	815mg	1255mg	ナトリウム	862mg	1302mg	ナトリウム	809mg	1249mg	ナトリウム	988mg	1428mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	612kcal	1089kcal	エネルギー	627kcal	1104kcal	エネルギー	680kcal	1157kcal	エネルギー	695kcal	1172kcal	エネルギー	674kcal	1151kcal
蛋白質	29.9g	41.0g	蛋白質	29.8g	40.9g	蛋白質	27.8g	38.9g	蛋白質	36.5g	47.6g	蛋白質	27.7g	38.8g
脂質	34.8g	36.9g	脂質	31.3g	33.4g	脂質	34.1g	36.2g	脂質	39.1g	41.2g	脂質	36.0g	38.1g
炭水化物	44.4g	143.4g	炭水化物	55.9g	154.9g	炭水化物	63.6g	162.6g	炭水化物	45.6g	144.6g	炭水化物	58.5g	157.5g
ナトリウム	2090mg	3410mg	ナトリウム	2512mg	3832mg	ナトリウム	2516mg	3836mg	ナトリウム	2275mg	3595mg	ナトリウム	2487mg	3807mg
食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	6.3g	9.6g

★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2日(月)			10月3日(火)			10月4日(水)			10月5日(木)			10月6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		
鶏大根の味噌煮	乳麦		温泉玉子	卵麦		五目豆腐煮	乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		五色煮	乳麦	
薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		野菜の三杯酢	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	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	87kcal	261kcal	エネルギー	139kcal	313kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	91kcal	265kcal
蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g
脂質	2.6g	3.3g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g
炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.7g	52.1g	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	12.2g	50.6g
ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	669mg	1192mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	504mg	1027mg
食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
クリームコロッケ	卵乳麦か		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦	
枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		ひじきと大豆の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		ふきの煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	
ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		大根煮	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	186kcal	360kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	188kcal	362kcal
蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.2g
脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	9.9g	10.6g
炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.3g	55.7g
ナトリウム	837mg	1360mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	812mg	1335mg	ナトリウム	780mg	1303mg
食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身のおろし煮	乳麦	
鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	
南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か	
★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	181kcal	355kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	232kcal	406kcal
蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g
脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g
炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.5g	53.9g
ナトリウム	799mg	1322mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	613mg	1136mg	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	764mg	1287mg
食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g
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	454kcal	976kcal	エネルギー	494kcal	1016kcal	エネルギー	418kcal	940kcal	エネルギー	398kcal	920kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal
蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	21.8g	33.2g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.3g	26.7g
脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.8g	25.9g	脂質	16.2g	18.3g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.5g	31.6g
炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.8g	163.0g	炭水化物	52.0g	167.2g	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	45.0g	160.2g
ナトリウム	2259mg	3828mg	ナトリウム	2418mg	3987mg	ナトリウム	1905mg	3474mg	ナトリウム	2136mg	3705mg	ナトリウム	2048mg	3617mg
食塩相当量	5.7g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.1g	食塩相当量	4.9g	8.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.2g	9.2g

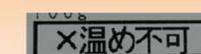
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。 ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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