

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

9月25日(月)			9月26日(火)			9月27日(水)			9月28日(木)			9月29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 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	乳麦 落麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 麦	★ごはん150g 千草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	卵 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそば炒め キャロットラペ ★味噌汁(巻麴・揚げ)	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	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	188kcal	444kcal	エネルギー	153kcal	420kcal	エネルギー	156kcal	412kcal	エネルギー	166kcal	439kcal	エネルギー	167kcal	429kcal
	たんぱく質	10.6g	15.8g	たんぱく質	10.4g	16.2g	たんぱく質	7.3g	12.4g	たんぱく質	9.2g	15.5g	たんぱく質	9.1g	14.7g
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	6.3g	7.9g	脂質	8.6g	9.4g	脂質	7.2g	8.9g	脂質	9.1g	10.1g
	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	13.1g	68.1g	炭水化物	12.5g	67.4g	炭水化物	17.0g	72.8g	炭水化物	12.8g	68.0g
	ナトリウム	692mg	839mg	ナトリウム	540mg	767mg	ナトリウム	609mg	856mg	ナトリウム	534mg	760mg	ナトリウム	563mg	793mg
	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.4g	2.0g
昼食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 麴の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g サワラの味噌煮 人参のきんぴら さつま芋と豚肉の揚げ煮 オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 大豆とごぼうの煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁(白菜・人参)	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g あぶらかい生姜煮 ブロッコリー 竹輪の五色きんぴら 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 卵乳麦 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	217kcal	479kcal	エネルギー	232kcal	487kcal	エネルギー	230kcal	484kcal	エネルギー	228kcal	485kcal	エネルギー	204kcal	460kcal
	たんぱく質	17.1g	22.7g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	14.0g	19.0g	たんぱく質	19.9g	25.1g
	脂質	9.5g	10.5g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	6.4g	7.1g
	炭水化物	12.8g	68.0g	炭水化物	20.5g	75.1g	炭水化物	19.8g	74.0g	炭水化物	23.2g	78.2g	炭水化物	17.5g	72.4g
	ナトリウム	656mg	886mg	ナトリウム	1020mg	1246mg	ナトリウム	714mg	862mg	ナトリウム	732mg	960mg	ナトリウム	883mg	1030mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.6g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.6g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏肉の青じそ南蛮 ひじきと大豆の煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン ピーマンソテー 大根の柚香煮 菜の花のツナごま和え ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 平さやいんげん ブロッコリーの玉子とじ ひじきと挽肉の炒め物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g ホイコーロー 麴の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦落 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	224kcal	480kcal	エネルギー	279kcal	533kcal	エネルギー	246kcal	510kcal	エネルギー	269kcal	525kcal	エネルギー	254kcal	516kcal
	たんぱく質	13.2g	18.3g	たんぱく質	20.2g	25.3g	たんぱく質	18.2g	23.8g	たんぱく質	16.9g	22.1g	たんぱく質	12.7g	18.4g
	脂質	12.1g	12.9g	脂質	14.9g	15.7g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	14.8g	15.7g
	炭水化物	16.5g	71.4g	炭水化物	15.8g	70.0g	炭水化物	10.8g	66.9g	炭水化物	12.3g	67.2g	炭水化物	17.2g	72.9g
	ナトリウム	818mg	1046mg	ナトリウム	533mg	681mg	ナトリウム	615mg	842mg	ナトリウム	660mg	807mg	ナトリウム	787mg	1013mg
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.4g	1.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	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	629kcal	1403kcal	エネルギー	664kcal	1440kcal	エネルギー	632kcal	1406kcal	エネルギー	663kcal	1449kcal	エネルギー	625kcal	1405kcal
	たんぱく質	40.9g	56.8g	たんぱく質	43.1g	59.1g	たんぱく質	41.0g	56.8g	たんぱく質	40.1g	56.6g	たんぱく質	41.7g	58.2g
	脂質	31.7g	34.2g	脂質	32.1g	35.3g	脂質	31.8g	34.3g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	30.3g	32.9g
	炭水化物	43.2g	208.2g	炭水化物	49.4g	213.2g	炭水化物	43.1g	208.3g	炭水化物	52.5g	218.2g	炭水化物	47.5g	213.3g
	ナトリウム	2166mg	2771mg	ナトリウム	2093mg	2694mg	ナトリウム	1938mg	2560mg	ナトリウム	1926mg	2527mg	ナトリウム	2233mg	2836mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.0g	6.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1601kcal	エネルギー	865kcal	1641kcal	エネルギー	829kcal	1603kcal	エネルギー	862kcal	1648kcal	エネルギー	832kcal	1612kcal
	たんぱく質	47.8g	63.7g	たんぱく質	50.5g	66.5g	たんぱく質	48.7g	64.5g	たんぱく質	48.0g	64.5g	たんぱく質	47.8g	64.3g
	脂質	38.7g	41.2g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	38.8g	41.3g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	37.4g	40.0g
	炭水化物	72.1g	237.1g	炭水化物	78.3g	242.1g	炭水化物	70.9g	236.1g	炭水化物	80.7g	246.4g	炭水化物	79.4g	245.2g
	ナトリウム	2240mg	2845mg	ナトリウム	2170mg	2771mg	ナトリウム	2014mg	2636mg	ナトリウム	2002mg	2603mg	ナトリウム	2307mg	2910mg
	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.6g	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

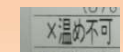


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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25日(月)			9月26日(火)			9月27日(水)			9月28日(木)			9月29日(金)			
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物	乳麦 落麦 卵乳麦	★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物	麦 麦 麦	★ごはん120g 干草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ	卵 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそば炒め キャロットラペ	乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え	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					
	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	156kcal	349kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	167kcal	360kcal
	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	7.3g	10.6g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	9.1g	12.4g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	7.2g	7.7g	脂質	9.1g	9.6g
	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	12.8g	54.7g
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	563mg	564mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とじ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し 白菜のおかかポン酢和え	麦 卵麦 麦	★ごはん120g サワラの味噌煮 人参のきんぴら さつま芋と豚肉の揚げ煮 オクラとコーンのおろし和え	麦 麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 大豆とごぼうの煮物 バンバンジーサラダ	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g あぶらかい生姜煮 ブロッコリー 竹輪の五色きんぴら 野菜のピーナッツ和え	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	217kcal	410kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	204kcal	397kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	19.9g	23.2g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	6.4g	6.9g
	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	19.8g	61.7g	炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	17.5g	59.4g
	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	1020mg	1021mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	883mg	884mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g
◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g							
夕食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏肉の青じそ南蛮 ひじきと大豆の煮物	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン ピーマンソテー 大根の柚香煮 菜の花のツナごま和え	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 平さやいんげん ブロッコリーの玉子とじ ひじきと挽肉の炒め物	麦 卵麦 乳麦	★ごはん120g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え	麦落 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	224kcal	417kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	20.2g	23.5g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	12.7g	16.0g
	脂質	12.1g	12.6g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	16.1g	16.6g	脂質	14.8g	15.3g
	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	17.2g	59.1g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	787mg	788mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	2.0g	2.0g
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			
	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	664kcal	1243kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	663kcal	1242kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	43.1g	53.0g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	41.7g	51.6g
	脂質	31.7g	33.2g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	30.3g	31.8g
	炭水化物	43.2g	168.9g	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	43.1g	168.8g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	47.5g	173.2g
	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	1938mg	1941mg	ナトリウム	1926mg	1929mg	ナトリウム	2233mg	2236mg
合計(間食込)	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	862kcal	1441kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	50.5g	60.4g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.8g	57.7g
	脂質	38.7g	40.2g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	37.4g	38.9g
	炭水化物	72.1g	197.8g	炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	70.9g	196.6g	炭水化物	80.7g	206.4g	炭水化物	79.4g	205.1g
	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2307mg	2310mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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)

	9月25日(月)			9月26日(火)			9月27日(水)			9月28日(木)			9月29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 豆腐ステーキ ナスの油炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え		卵 麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の中華炒め 小倉金時 法蓮草のごまマヨネーズ		卵乳麦落か 卵麦	★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 かにかまサラダ		卵麦 麦 卵麦か	★ごはん150g 目玉焼き カリフラワーの塩炒め パスタのサラダ		卵 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め 野菜の味噌煮込み 四色なます		卵麦 麦 麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	276kcal	519kcal	エネルギー	234kcal	477kcal
	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	6.7g	10.8g
	脂質	25.6g	26.2g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	11.2g	11.8g
	炭水化物	18.2g	71.0g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	18.0g	70.8g	炭水化物	26.2g	79.0g
	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	437mg	438mg	ナトリウム	786mg	787mg
	カリウム	411mg	472mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	233mg	294mg	カリウム	574mg	635mg
	リン	114mg	179mg	リン	118mg	183mg	リン	73mg	138mg	リン	120mg	185mg	リン	115mg	180mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん150g お魚ザンギ 平さやいんげん 大豆の肉じゃが煮 春雨タンタン		卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪のごま炒め マッシュサラダ		麦落 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 ミックスソテー 野菜のバジルチーズ焼き 和風マヨネーズ和え		麦 乳麦 乳 卵麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参シャトー ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう		麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 野菜たっぷりマーボ炒め 春雨のサラダ		卵麦 麦 麦か 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	337kcal	580kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	343kcal	586kcal
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	5.6g	9.7g
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	22.8g	23.4g
	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	27.8g	80.6g
	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	642mg	643mg
	カリウム	518mg	579mg	カリウム	409mg	470mg	カリウム	509mg	570mg	カリウム	553mg	614mg	カリウム	366mg	427mg
	リン	165mg	230mg	リン	121mg	186mg	リン	158mg	223mg	リン	179mg	244mg	リン	82mg	147mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 野菜炒め マカロニサラダ		麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 野菜コロッケ オクラのベベロンチーノ 大根と人参のきんぴら キャベツとベーコンの和え物		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め れんこんの土佐煮 明太春雨サラダ		麦か 麦 卵麦	★ごはん150g キャベツメンチ インゲンソテー 麩とえのきのさつと煮 ポテトサラダ		卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ ブロッコリー ごま風味炒め 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	312kcal	555kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	386kcal	629kcal
	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	15.0g	19.1g
	脂質	19.8g	20.4g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	22.3g	22.9g
	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	29.2g	82.0g
	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	490mg	491mg
	カリウム	392mg	453mg	カリウム	580mg	641mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	520mg	581mg	カリウム	673mg	734mg
	リン	100mg	165mg	リン	137mg	202mg	リン	142mg	207mg	リン	150mg	215mg	リン	190mg	255mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g
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	973kcal	1702kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	1000kcal	1729kcal	エネルギー	1009kcal	1738kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal
	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	24.6g	36.9g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	27.3g	39.6g
	脂質	64.0g	65.8g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	63.2g	65.0g	脂質	56.3g	58.1g
	炭水化物	73.6g	232.0g	炭水化物	92.3g	250.7g	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	83.2g	241.6g
	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	1933mg	1936mg	ナトリウム	1889mg	1892mg	ナトリウム	1821mg	1824mg	ナトリウム	1918mg	1921mg
	カリウム	1321mg	1504mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1345mg	1528mg	カリウム	1306mg	1489mg	カリウム	1613mg	1796mg
	リン	379mg	574mg	リン	376mg	571mg	リン	373mg	568mg	リン	449mg	644mg	リン	387mg	582mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1064kcal	1793kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1027kcal
たんぱく質		28.5g	40.8g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g
脂質		64.1g	65.9g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	63.3g	65.1g	脂質	56.4g	58.2g
炭水化物		89.1g	247.5g	炭水化物	107.5g	265.9g	炭水化物	99.1g	257.5g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	98.7g	257.1g
ナトリウム		2125mg	2128mg	ナトリウム	1934mg	1937mg	ナトリウム	1892mg	1895mg	ナトリウム	1824mg	1827mg	ナトリウム	1921mg	1924mg
カリウム		1381mg	1564mg	カリウム	1524mg	1707mg	カリウム	1405mg	1588mg	カリウム	1362mg	1545mg	カリウム	1673mg	1856mg
リン		386mg	581mg	リン	379mg	574mg	リン	380mg	575mg	リン	455mg	650mg	リン	394mg	589mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g

※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。
 ※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

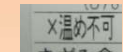


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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25日(月)		9月26日(火)		9月27日(水)		9月28日(木)		9月29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 鶏肉と厚揚げの煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 人参と春雨のサラダ	乳麦 卵麦 乳麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう ジャガ芋の中華炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え	卵麦 乳麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 麦 麦落	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え	麦 麦 麦	★ごはん180g ミートインオムレツ 野菜炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵麦 卵麦 麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 210kcal	500kcal	エネルギー 181kcal	471kcal	エネルギー 243kcal	533kcal	エネルギー 159kcal	449kcal	エネルギー 138kcal	428kcal
たんぱく質 9.8g	14.7g	たんぱく質 5.5g	10.4g	たんぱく質 10.1g	15.0g	たんぱく質 10.5g	15.4g	たんぱく質 7.2g	12.1g
脂質 9.0g	9.7g	脂質 7.9g	8.6g	脂質 9.9g	10.6g	脂質 6.6g	7.3g	脂質 5.8g	6.5g
炭水化物 21.4g	84.3g	炭水化物 23.2g	86.1g	炭水化物 27.9g	90.8g	炭水化物 13.9g	76.8g	炭水化物 15.4g	78.3g
ナトリウム 682mg	683mg	ナトリウム 616mg	617mg	ナトリウム 602mg	603mg	ナトリウム 737mg	738mg	ナトリウム 599mg	600mg
カリウム 355mg	427mg	カリウム 421mg	493mg	カリウム 511mg	583mg	カリウム 511mg	583mg	カリウム 261mg	333mg
リン 128mg	205mg	リン 97mg	174mg	リン 156mg	233mg	リン 174mg	251mg	リン 81mg	158mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.5g	1.5g
★ごはん180g ホッケの酒粕焼 ピーマンのおかか和え 肉野菜煮込み パスタのサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 人参グラッセ 豚バラのすき焼き煮 若芽としらすのおひたし	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g ブリの西京焼 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の甘酢煮 ミックスソテー 麩と豚肉のチャンプル マッシュサラダ	麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 法蓮草のごまマヨネーズ	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 351kcal	641kcal	エネルギー 299kcal	589kcal	エネルギー 323kcal	613kcal	エネルギー 353kcal	643kcal	エネルギー 285kcal	575kcal
たんぱく質 17.1g	22.0g	たんぱく質 18.2g	23.1g	たんぱく質 17.9g	22.8g	たんぱく質 15.0g	19.9g	たんぱく質 14.1g	19.0g
脂質 17.1g	17.8g	脂質 18.4g	19.1g	脂質 18.6g	19.3g	脂質 20.9g	21.6g	脂質 15.1g	15.8g
炭水化物 27.5g	90.4g	炭水化物 13.0g	75.9g	炭水化物 18.8g	81.7g	炭水化物 24.1g	87.0g	炭水化物 20.4g	83.3g
ナトリウム 711mg	712mg	ナトリウム 763mg	764mg	ナトリウム 721mg	722mg	ナトリウム 763mg	764mg	ナトリウム 712mg	713mg
カリウム 514mg	586mg	カリウム 551mg	623mg	カリウム 528mg	600mg	カリウム 383mg	455mg	カリウム 713mg	785mg
リン 205mg	282mg	リン 105mg	182mg	リン 177mg	254mg	リン 142mg	219mg	リン 213mg	290mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g
◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
★ごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦 卵麦 乳麦落	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 法蓮草のごま和え	麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き きのこソテー 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉の香草焼 ブロッコリー ひとくちがんと煮 春雨フルーツサラダ	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 321kcal	611kcal	エネルギー 346kcal	636kcal	エネルギー 242kcal	532kcal	エネルギー 328kcal	618kcal	エネルギー 332kcal	622kcal
たんぱく質 13.7g	18.6g	たんぱく質 15.4g	20.3g	たんぱく質 12.6g	17.5g	たんぱく質 13.2g	18.1g	たんぱく質 17.6g	22.5g
脂質 20.7g	21.4g	脂質 22.2g	22.9g	脂質 12.6g	13.3g	脂質 21.2g	21.9g	脂質 22.8g	23.5g
炭水化物 17.8g	80.7g	炭水化物 21.6g	84.5g	炭水化物 21.5g	84.4g	炭水化物 19.8g	82.7g	炭水化物 11.8g	74.7g
ナトリウム 775mg	776mg	ナトリウム 617mg	618mg	ナトリウム 779mg	780mg	ナトリウム 703mg	704mg	ナトリウム 608mg	609mg
カリウム 493mg	565mg	カリウム 517mg	589mg	カリウム 513mg	585mg	カリウム 470mg	542mg	カリウム 327mg	399mg
リン 167mg	244mg	リン 188mg	265mg	リン 146mg	223mg	リン 188mg	265mg	リン 80mg	157mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.8g	1.8g	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
エネルギー 882kcal	1752kcal	エネルギー 826kcal	1696kcal	エネルギー 808kcal	1678kcal	エネルギー 840kcal	1710kcal	エネルギー 755kcal	1625kcal
たんぱく質 40.6g	55.3g	たんぱく質 39.1g	53.8g	たんぱく質 40.6g	55.3g	たんぱく質 38.7g	53.4g	たんぱく質 38.9g	53.6g
脂質 46.8g	48.9g	脂質 48.5g	50.6g	脂質 41.1g	43.2g	脂質 48.7g	50.8g	脂質 43.7g	45.8g
炭水化物 66.7g	255.4g	炭水化物 57.8g	246.5g	炭水化物 68.2g	256.9g	炭水化物 57.8g	246.5g	炭水化物 47.6g	236.3g
ナトリウム 2168mg	2171mg	ナトリウム 1996mg	1999mg	ナトリウム 2102mg	2105mg	ナトリウム 2203mg	2206mg	ナトリウム 1919mg	1922mg
カリウム 1362mg	1578mg	カリウム 1489mg	1705mg	カリウム 1552mg	1768mg	カリウム 1364mg	1580mg	カリウム 1301mg	1517mg
リン 500mg	731mg	リン 390mg	621mg	リン 479mg	710mg	リン 504mg	735mg	リン 374mg	605mg
食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.6g	5.6g	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 978kcal	1848kcal	エネルギー 952kcal	1822kcal	エネルギー 936kcal	1806kcal	エネルギー 936kcal	1806kcal	エネルギー 883kcal	1753kcal
たんぱく質 41.4g	56.1g	たんぱく質 39.7g	54.4g	たんぱく質 41.4g	56.1g	たんぱく質 39.5g	54.2g	たんぱく質 39.7g	54.4g
脂質 47.0g	49.1g	脂質 48.7g	50.8g	脂質 41.3g	43.4g	脂質 48.9g	51.0g	脂質 43.9g	46.0g
炭水化物 89.7g	278.4g	炭水化物 88.3g	277.0g	炭水化物 99.1g	287.8g	炭水化物 80.8g	269.5g	炭水化物 78.5g	267.2g
ナトリウム 2174mg	2177mg	ナトリウム 1998mg	2001mg	ナトリウム 2108mg	2111mg	ナトリウム 2209mg	2212mg	ナトリウム 1925mg	1928mg
カリウム 1475mg	1691mg	カリウム 1603mg	1819mg	カリウム 1672mg	1888mg	カリウム 1477mg	1693mg	カリウム 1421mg	1637mg
リン 512mg	743mg	リン 396mg	627mg	リン 493mg	724mg	リン 516mg	747mg	リン 388mg	619mg
食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 4.8g	4.8g
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 978kcal	1848kcal	エネルギー 952kcal	1822kcal	エネルギー 936kcal	1806kcal	エネルギー 936kcal	1806kcal	エネルギー 883kcal	1753kcal
たんぱく質 41.4g	56.1g	たんぱく質 39.7g	54.4g	たんぱく質 41.4g	56.1g	たんぱく質 39.5g	54.2g	たんぱく質 39.7g	54.4g
脂質 47.0g	49.1g	脂質 48.7g	50.8g	脂質 41.3g	43.4g	脂質 48.9g	51.0g	脂質 43.9g	46.0g
炭水化物 89.7g	278.4g	炭水化物 88.3g	277.0g	炭水化物 99.1g	287.8g	炭水化物 80.8g	269.5g	炭水化物 78.5g	267.2g
ナトリウム 2174mg	2177mg	ナトリウム 1998mg	2001mg	ナトリウム 2108mg	2111mg	ナトリウム 2209mg	2212mg	ナトリウム 1925mg	1928mg
カリウム 1475mg	1691mg	カリウム 1603mg	1819mg	カリウム 1672mg	1888mg	カリウム 1477mg	1693mg	カリウム 1421mg	1637mg
リン 512mg	743mg	リン 396mg	627mg	リン 493mg	724mg	リン 516mg	747mg	リン 388mg	619mg
食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 4.8g	4.8g

※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。
 ※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

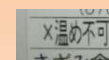


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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25日(月)			9月26日(火)			9月27日(水)			9月28日(木)			9月29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 大根とウインナーの洋風煮 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚げ煮 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	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 椎茸昆布 ★味噌汁			卵麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g イカとじゃが芋の煮物 スパマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★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	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	116kcal	384kcal	エネルギー	174kcal	455kcal	エネルギー	158kcal	424kcal	エネルギー	101kcal	375kcal	エネルギー	156kcal	424kcal					
蛋白質	5.0g	10.9g	蛋白質	9.3g	15.8g	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	7.4g	13.6g	蛋白質	7.5g	13.4g					
脂 質	5.1g	6.0g	脂 質	10.8g	12.5g	脂 質	7.0g	7.9g	脂 質	3.8g	4.8g	脂 質	2.2g	3.1g					
炭水化物	12.0g	68.6g	炭水化物	10.8g	68.1g	炭水化物	17.5g	73.9g	炭水化物	10.5g	68.1g	炭水化物	26.2g	82.7g					
ナトリウム	548mg	993mg	ナトリウム	480mg	921mg	ナトリウム	470mg	912mg	ナトリウム	653mg	1095mg	ナトリウム	609mg	1055mg					
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.7g					
★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ブリの塩焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁				★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 ピーマンソテー 野菜炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁			卵乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 切干大根の洋風きんぴら オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁			乳麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 大根と鶏肉のバター醤油 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			卵乳麦 乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	199kcal	467kcal		262kcal	528kcal	エネルギー	301kcal	574kcal	エネルギー	207kcal	482kcal	エネルギー	228kcal	505kcal					
蛋白質	11.6g	17.3g	蛋白質	16.3g	22.1g	蛋白質	11.0g	17.1g	蛋白質	7.6g	13.4g	蛋白質	8.6g	14.9g					
脂 質	9.1g	10.0g	脂 質	13.4g	14.3g	脂 質	18.8g	19.8g	脂 質	10.0g	10.9g	脂 質	13.7g	14.7g					
炭水化物	18.3g	75.1g	炭水化物	17.3g	73.7g	炭水化物	20.5g	77.7g	炭水化物	22.9g	81.2g	炭水化物	17.7g	75.8g					
ナトリウム	912mg	1355mg	ナトリウム	693mg	1135mg	ナトリウム	799mg	1242mg	ナトリウム	1133mg	1575mg	ナトリウム	726mg	1167mg					
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g					
★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			麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁			麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 塩枝豆 イカときのこのトマト煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁			麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ オクラのペベロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			卵乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	343kcal	608kcal	エネルギー	182kcal	454kcal	エネルギー	176kcal	454kcal	エネルギー	339kcal	609kcal	エネルギー	358kcal	625kcal					
蛋白質	13.5g	19.2g	蛋白質	6.4g	12.6g	蛋白質	19.5g	26.1g	蛋白質	13.5g	19.3g	蛋白質	13.2g	18.8g					
脂 質	22.1g	23.0g	脂 質	9.9g	10.9g	脂 質	3.8g	5.5g	脂 質	21.8g	22.7g	脂 質	23.1g	24.0g					
炭水化物	21.8g	78.1g	炭水化物	17.8g	74.8g	炭水化物	15.2g	71.8g	炭水化物	20.8g	78.0g	炭水化物	26.7g	83.2g					
ナトリウム	707mg	1168mg	ナトリウム	828mg	1269mg	ナトリウム	918mg	1362mg	ナトリウム	720mg	1162mg	ナトリウム	882mg	1325mg					
食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g					
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	658kcal	1459kcal	エネルギー	618kcal	1437kcal	エネルギー	635kcal	1452kcal	エネルギー	647kcal	1466kcal	エネルギー	742kcal	1554kcal					
蛋白質	30.1g	47.4g	蛋白質	32.0g	50.5g	蛋白質	37.2g	55.6g	蛋白質	28.5g	46.3g	蛋白質	29.3g	47.1g					
脂 質	36.3g	39.0g	脂 質	34.1g	37.7g	脂 質	29.6g	33.2g	脂 質	35.6g	38.4g	脂 質	39.0g	41.8g					
炭水化物	52.1g	221.8g	炭水化物	45.9g	216.6g	炭水化物	53.2g	223.4g	炭水化物	54.2g	227.3g	炭水化物	70.6g	241.7g					
ナトリウム	2167mg	3516mg	ナトリウム	2001mg	3325mg	ナトリウム	2187mg	3516mg	ナトリウム	2506mg	3832mg	ナトリウム	2217mg	3547mg					
食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	5.5g	9.1g					

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

お食事の作り方



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



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
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25日(月)			9月26日(火)			9月27日(水)			9月28日(木)			9月29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 大根とウインナーの洋風煮 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★全粥240g さつま芋と豚肉の揚げ煮 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 椎茸昆布 ★味噌汁			卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g イカとじゃが芋の煮物 スパマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁			麦 乳麦 麦 麦					
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 116kcal 5.0g 5.1g 12.0g 548mg 1.4g	フルセット 275kcal 8.7g 5.8g 45.0g 988mg 2.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 174kcal 9.3g 10.8g 10.8g 480mg 1.2g	フルセット 333kcal 13.0g 11.5g 43.8g 920mg 2.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 158kcal 6.7g 7.0g 17.5g 470mg 1.2g	フルセット 317kcal 10.4g 7.7g 50.5g 910mg 2.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 101kcal 7.4g 3.8g 10.5g 653mg 1.7g	フルセット 260kcal 11.1g 4.5g 43.5g 1093mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 156kcal 7.5g 2.2g 26.2g 609mg 1.5g	フルセット 315kcal 11.2g 2.9g 59.2g 1049mg 2.7g
★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g ブリの塩焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 ピーマンソテー 野菜炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁			卵乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ハヤシライスのルー 切干大根の洋風きんぴら オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁			乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 大根と鶏肉のバター醤油 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦					
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 199kcal 11.6g 9.1g 18.3g 912mg 2.3g	フルセット 358kcal 15.3g 9.8g 51.3g 1352mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 262kcal 16.3g 13.4g 17.3g 693mg 1.8g	フルセット 421kcal 20.0g 14.1g 50.3g 1133mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 301kcal 11.0g 18.8g 20.5g 799mg 2.0g	フルセット 460kcal 14.7g 19.5g 53.5g 1239mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 207kcal 7.6g 10.0g 22.9g 1133mg 2.9g	フルセット 366kcal 11.3g 10.7g 55.9g 1573mg 4.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 228kcal 8.6g 13.7g 17.7g 726mg 1.8g	フルセット 387kcal 12.3g 14.4g 50.7g 1166mg 3.0g
★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 田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁			麦 卵麦 麦	★全粥240g アジのカレー焼 塩枝豆 イカときのこのトマト煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁			麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉のおろし煮 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			卵乳麦 麦 麦落 麦					
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 343kcal 13.5g 22.1g 21.8g 707mg 1.8g	フルセット 502kcal 17.2g 22.8g 54.8g 1147mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 182kcal 6.4g 9.9g 17.8g 828mg 2.1g	フルセット 341kcal 10.1g 10.6g 50.8g 1268mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 176kcal 19.5g 3.8g 15.2g 918mg 2.3g	フルセット 335kcal 23.2g 4.5g 48.2g 1358mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 339kcal 13.5g 21.8g 20.8g 720mg 1.8g	フルセット 498kcal 17.2g 22.5g 53.8g 1160mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 358kcal 13.2g 23.1g 26.7g 882mg 2.2g	フルセット 517kcal 16.9g 23.8g 59.7g 1322mg 3.4g
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 658kcal 30.1g 36.3g 52.1g 2167mg 5.5g	フルセット 1135kcal 41.2g 38.4g 151.1g 3487mg 8.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 618kcal 32.0g 34.1g 45.9g 2001mg 5.1g	フルセット 1095kcal 43.1g 36.2g 144.9g 3321mg 8.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 635kcal 37.2g 29.6g 53.2g 2187mg 5.5g	フルセット 1112kcal 48.3g 31.7g 152.2g 3507mg 9.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 647kcal 28.5g 35.6g 54.2g 2506mg 6.4g	フルセット 1124kcal 39.6g 37.7g 153.2g 3826mg 9.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 742kcal 29.3g 39.0g 70.6g 2217mg 5.5g	フルセット 1219kcal 40.4g 41.1g 169.6g 3537mg 9.1g

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

お食事の作り方



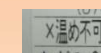
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表（ムース食）

9月25日(月)			9月26日(火)			9月27日(水)			9月28日(木)			9月29日(金)		
品名			品名			品名			品名			品名		
アレルギー			アレルギー			アレルギー			アレルギー			アレルギー		
★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			えんどう豆とベーコン炒め			肉団子の甘酢煮			豚肉と大根の煮物			牛肉と根菜の煮物		
ゴボウのピリ辛サラダ			若芽とパインの酢の物			一夜漬			若芽のゴマ酢和え			昆布の佃煮		
★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)		
栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質		
脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
焼肉炒め			スパイシーチキン			白身の味噌煮			鶏の幽庵焼き			鮭の西京焼		
切昆布と竹の子の煮物			大根と椎茸の煮物			大根の千切煮			昆布煮豆			油揚げと菜の花の煮物		
大根なます			マリーネサラダ			もやしサラダ			ハムとブロッコリーのマリーネ			メンマの中華和え		
★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)		
栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質		
脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏の西京焼き			鮭のおろし煮			とんかつ			白身魚しんじょう			鶏肉のデミソース煮		
きのこきんぴら			金時豆の煮物			ひじきとベーコンの煮物			がんも煮			白菜と麩の玉子とじ		
青菜のおひたし			野菜の三杯酢			サラダスパゲティ			菜の花の辛子和え			大豆大根煮		
★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)		
栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質		
脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏の西京焼き			鮭のおろし煮			とんかつ			白身魚しんじょう			鶏肉のデミソース煮		
きのこきんぴら			金時豆の煮物			ひじきとベーコンの煮物			がんも煮			白菜と麩の玉子とじ		
青菜のおひたし			野菜の三杯酢			サラダスパゲティ			菜の花の辛子和え			大豆大根煮		
★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)		
栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質		
脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏の西京焼き			鮭のおろし煮			とんかつ			白身魚しんじょう			鶏肉のデミソース煮		
きのこきんぴら			金時豆の煮物			ひじきとベーコンの煮物			がんも煮			白菜と麩の玉子とじ		
青菜のおひたし			野菜の三杯酢			サラダスパゲティ			菜の花の辛子和え			大豆大根煮		
★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)		
栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質		
脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		

★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