

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

11月6日(月)				11月7日(火)				11月8日(水)				11月9日(木)				11月10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 えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・白菜)		麦 麦 麦		★ごはん150g 肉豆腐煮 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)		麦 麦 麦		★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼煮 コンニャクの辛味炒め ★すまし汁(若芽・豆腐)		卵乳麦 麦 乳麦落 麦		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)		乳麦 麦 麦		★ごはん150g ミートインオムレツ れんこんの五目炒め煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		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	172kcal	433kcal	エネルギー	163kcal	429kcal	エネルギー	144kcal	398kcal	エネルギー	202kcal	469kcal	エネルギー	179kcal	435kcal					
	たんぱく質	11.6g	17.0g	たんぱく質	11.0g	16.9g	たんぱく質	8.5g	13.6g	たんぱく質	12.5g	18.3g	たんぱく質	12.7g	17.9g					
	脂質	5.8g	6.8g	脂質	6.8g	8.4g	脂質	6.3g	7.1g	脂質	6.5g	8.1g	脂質	7.5g	8.2g					
	炭水化物	19.1g	74.2g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	13.2g	67.6g	炭水化物	23.8g	78.8g	炭水化物	14.8g	69.9g					
	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	616mg	842mg	ナトリウム	597mg	765mg	ナトリウム	752mg	979mg	ナトリウム	638mg	805mg					
食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.0g						
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)		麦 麦 麦 麦		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 イカのトマトマリネ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(巻麩・えのき)		麦 麦 卵麦 麦		★ごはん150g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		麦 麦 麦 麦		★ごはん150g ブリのごま醤油焼 平さやいんげん 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		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	204kcal	466kcal	エネルギー	218kcal	474kcal	エネルギー	279kcal	541kcal	エネルギー	194kcal	450kcal	エネルギー	222kcal	486kcal					
	たんぱく質	15.4g	21.1g	たんぱく質	18.8g	23.9g	たんぱく質	16.3g	21.9g	たんぱく質	12.0g	17.1g	たんぱく質	15.1g	20.8g					
	脂質	11.2g	12.1g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	17.9g	18.8g	脂質	8.7g	9.5g	脂質	10.5g	11.4g					
	炭水化物	9.9g	65.6g	炭水化物	13.4g	68.3g	炭水化物	12.7g	68.2g	炭水化物	17.3g	72.2g	炭水化物	15.7g	71.8g					
	ナトリウム	692mg	918mg	ナトリウム	667mg	896mg	ナトリウム	685mg	911mg	ナトリウム	865mg	1094mg	ナトリウム	659mg	886mg					
食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g						
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g							
夕食	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 平さやいんげん さつま揚げの味噌炒め 菜の花のツナごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		乳麦 卵麦落 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 人参グラッセ 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え ★味噌汁(巻麩・えのき)		麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)		麦 卵乳麦 麦 乳麦		★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんと煮 キャベツのあっさり昆布和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・なめこ)		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	242kcal	498kcal	エネルギー	227kcal	489kcal	エネルギー	195kcal	463kcal	エネルギー	217kcal	473kcal	エネルギー	214kcal	474kcal					
	たんぱく質	12.6g	17.8g	たんぱく質	12.3g	17.9g	たんぱく質	16.4g	22.4g	たんぱく質	14.9g	20.1g	たんぱく質	13.1g	18.5g					
	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	8.1g	9.7g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	11.7g	12.7g					
	炭水化物	21.7g	76.6g	炭水化物	18.6g	74.1g	炭水化物	14.4g	69.5g	炭水化物	8.7g	63.6g	炭水化物	14.0g	69.0g					
	ナトリウム	830mg	977mg	ナトリウム	691mg	917mg	ナトリウム	908mg	1137mg	ナトリウム	544mg	691mg	ナトリウム	666mg	894mg					
食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g						
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	
	エネルギー	618kcal	1397kcal	エネルギー	608kcal	1392kcal	エネルギー	618kcal	1402kcal	エネルギー	613kcal	1392kcal	エネルギー	615kcal	1395kcal					
	たんぱく質	39.6g	55.9g	たんぱく質	42.1g	58.7g	たんぱく質	41.2g	57.9g	たんぱく質	39.4g	55.5g	たんぱく質	40.9g	57.2g					
	脂質	29.4g	32.0g	脂質	27.2g	30.5g	脂質	32.3g	35.6g	脂質	28.5g	31.6g	脂質	29.7g	32.3g					
	炭水化物	50.7g	216.4g	炭水化物	46.7g	212.0g	炭水化物	40.3g	205.3g	炭水化物	49.8g	214.6g	炭水化物	44.5g	210.7g					
	ナトリウム	2212mg	2813mg	ナトリウム	1974mg	2655mg	ナトリウム	2190mg	2813mg	ナトリウム	2161mg	2764mg	ナトリウム	1963mg	2585mg					
	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.0g	6.6g					
合計(間食込)	エネルギー	815kcal	1594kcal	エネルギー	815kcal	1599kcal	エネルギー	817kcal	1601kcal	エネルギー	812kcal	1591kcal	エネルギー	812kcal	1592kcal					
	たんぱく質	47.3g	63.6g	たんぱく質	48.2g	64.8g	たんぱく質	49.1g	65.8g	たんぱく質	47.3g	63.4g	たんぱく質	48.6g	64.9g					
	脂質	36.4g	39.0g	脂質	34.3g	37.6g	脂質	39.3g	42.6g	脂質	35.5g	38.6g	脂質	36.7g	39.3g					
	炭水化物	78.5g	244.2g	炭水化物	78.6g	243.9g	炭水化物	68.5g	233.5g	炭水化物	78.0g	242.8g	炭水化物	72.3g	238.5g					
	ナトリウム	2288mg	2889mg	ナトリウム	2048mg	2729mg	ナトリウム	2266mg	2889mg	ナトリウム	2237mg	2840mg	ナトリウム	2039mg	2661mg					
	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.8g					

※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、商品は消費期限内にお召上がりにください。
 ※「◎」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

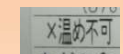


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

11月6日(月)				11月7日(火)				11月8日(水)				11月9日(木)				11月10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 えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 中華キャベツ		麦 麦 麦		★ごはん120g 肉豆腐煮 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		麦 麦 麦		★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼煮 コンニャクの辛味炒め		卵乳麦 麦 乳麦落		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 菜の花のおひたし		乳麦 麦 麦		★ごはん120g ミートインオムレツ れんこんの五目炒め煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え		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	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	172kcal	365kcal	エネルギー	163kcal	356kcal	エネルギー	144kcal	337kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	179kcal	372kcal		
	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	12.7g	16.0g		
	脂質	5.8g	6.3g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	7.5g	8.0g		
	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	23.8g	65.7g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	14.8g	56.7g		
	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	638mg	639mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	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	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g			
昼食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし		麦 麦 麦		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 イカのトマトマリネ		麦 麦 麦		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		麦 麦 卵麦		★ごはん120g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め オクラの柚子胡椒和え		麦 麦 麦		★ごはん120g ブリのごま醤油焼 平さやいんげん 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 カリフラワーのピクルス		麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	222kcal	415kcal		
	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	15.1g	18.4g		
	脂質	11.2g	11.7g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	17.9g	18.4g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	10.5g	11.0g		
	炭水化物	9.9g	51.8g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	15.7g	57.6g		
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	865mg	866mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	659mg	660mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g			
間食				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				
夕食	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 平さやいんげん さつま揚げの味噌炒め 菜の花のツナごま和え		乳麦 卵麦落 麦		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 人参グラッセ 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え		麦 乳麦 卵麦 卵乳麦		★ごはん120g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え		麦 卵乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんと煮 キャベツのあっさり昆布和え		麦 乳麦 麦		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ		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	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	242kcal	435kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	214kcal	407kcal		
	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	13.1g	16.4g		
	脂質	12.4g	12.9g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	13.3g	13.8g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	11.7g	12.2g		
	炭水化物	21.7g	63.6g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	8.7g	50.6g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	14.0g	55.9g		
	ナトリウム	830mg	831mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	666mg	667mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g			
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	608kcal	1187kcal	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal		
	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.9g	50.8g		
	脂質	29.4g	30.9g	脂質	27.2g	28.7g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	28.5g	30.0g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	29.7g	31.2g		
	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	46.7g	172.4g	炭水化物	40.3g	166.0g	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	44.5g	170.2g	炭水化物	44.5g	170.2g		
	ナトリウム	2212mg	2215mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	1963mg	1966mg		
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g		
合計(間食込)	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal		
	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	49.1g	59.0g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	48.6g	58.5g		
	脂質	36.4g	37.9g	脂質	34.3g	35.8g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	35.5g	37.0g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	36.7g	38.2g		
	炭水化物	78.5g	204.2g	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	68.5g	194.2g	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	72.3g	198.0g	炭水化物	72.3g	198.0g		
	ナトリウム	2288mg	2291mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2266mg	2269mg	ナトリウム	2237mg	2240mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	2039mg	2042mg		
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g		

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がください。
 ※「◎」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)

11月6日(月)		11月7日(火)		11月8日(水)		11月9日(木)		11月10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 牛肉と厚揚げの甘辛煮 麩とえのきのさっと煮 南瓜サラダ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スパトマト炒め ごぼうのごま酢和え	麦 乳麦 麦	★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 牛肉とひじきの炒め煮 マリネサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ナスと麩の炒め煮 カラフルサラダ	乳麦 乳麦 落 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん さつま芋のオレンジ煮 コールスローサラダ	卵麦 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 303kcal	546kcal	エネルギー 263kcal	506kcal	エネルギー 254kcal	497kcal	エネルギー 289kcal	532kcal	エネルギー 286kcal	529kcal
たんぱく質 8.2g	12.3g	たんぱく質 6.7g	10.8g	たんぱく質 6.8g	10.9g	たんぱく質 8.7g	12.8g	たんぱく質 3.6g	7.7g
脂質 19.3g	19.9g	脂質 10.7g	11.3g	脂質 16.6g	17.2g	脂質 17.7g	18.3g	脂質 15.7g	16.3g
炭水化物 22.3g	75.1g	炭水化物 35.4g	88.2g	炭水化物 19.2g	72.0g	炭水化物 23.8g	76.6g	炭水化物 32.0g	84.8g
ナトリウム 642mg	643mg	ナトリウム 516mg	517mg	ナトリウム 500mg	501mg	ナトリウム 477mg	478mg	ナトリウム 505mg	506mg
カリウム 518mg	579mg	カリウム 302mg	363mg	カリウム 443mg	504mg	カリウム 418mg	479mg	カリウム 449mg	510mg
リン 133mg	198mg	リン 94mg	159mg	リン 91mg	156mg	リン 100mg	165mg	リン 67mg	132mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.3g	1.3g
★ごはん150g カレーの照焼 平さやいんげん れんこんの土佐煮 さっぱりポテトサラダ	麦 麦 麦 卵	★ごはん150g メンチカツ オクラのベベロンチーノ 竹輪の五色きんぴら ナスの挽肉炒め	乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん150g 塩ダレポーク 春雨のマヨネーズ炒め 五目野菜の甘酢和え	卵乳麦 麦	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参グラッセ ごま風味炒め コーンサラダ	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g チキンのオイスターマヨ ビーマンソテー 切干大根のカレーきんぴら 春雨のサラダ	卵麦 卵乳麦 乳麦 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 307kcal	550kcal	エネルギー 389kcal	632kcal	エネルギー 329kcal	572kcal	エネルギー 349kcal	592kcal	エネルギー 355kcal	598kcal
たんぱく質 10.4g	14.5g	たんぱく質 11.2g	15.3g	たんぱく質 8.9g	13.0g	たんぱく質 8.3g	12.4g	たんぱく質 9.5g	13.6g
脂質 17.3g	17.9g	脂質 27.0g	27.6g	脂質 22.1g	22.7g	脂質 20.8g	21.4g	脂質 25.4g	26.0g
炭水化物 26.6g	79.4g	炭水化物 25.3g	78.1g	炭水化物 21.1g	73.9g	炭水化物 31.3g	84.1g	炭水化物 19.5g	72.3g
ナトリウム 427mg	428mg	ナトリウム 726mg	727mg	ナトリウム 759mg	760mg	ナトリウム 744mg	745mg	ナトリウム 662mg	663mg
カリウム 606mg	667mg	カリウム 422mg	483mg	カリウム 414mg	475mg	カリウム 504mg	565mg	カリウム 224mg	285mg
リン 179mg	244mg	リン 146mg	211mg	リン 129mg	194mg	リン 99mg	164mg	リン 82mg	147mg
食塩相当量 1.1g	1.1g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.7g	1.7g
間食 ◎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 豚肉のお好み焼風 マカロニと法蓮草のソテー ブロッコリーのツナマヨ和え	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g ヤンニョムチキン風 うま塩キャベツ 豚肉と大根のピリ辛煮 和風マヨネーズ和え	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこあん ジャーマンポテト マカロニサラダ	麦 麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 肉野菜炒め ひき肉と里芋の味噌煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース ジャガ芋ときのこの煮物 ツナあっさり煮	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 366kcal	609kcal	エネルギー 356kcal	599kcal	エネルギー 393kcal	636kcal	エネルギー 332kcal	575kcal	エネルギー 342kcal	585kcal
たんぱく質 11.8g	15.9g	たんぱく質 12.8g	16.9g	たんぱく質 14.0g	18.1g	たんぱく質 11.9g	16.0g	たんぱく質 13.0g	17.1g
脂質 25.7g	26.3g	脂質 23.7g	24.3g	脂質 23.7g	24.3g	脂質 23.0g	23.6g	脂質 20.7g	21.3g
炭水化物 21.4g	74.2g	炭水化物 21.4g	74.2g	炭水化物 29.4g	82.2g	炭水化物 17.7g	70.5g	炭水化物 24.8g	77.6g
ナトリウム 615mg	616mg	ナトリウム 726mg	727mg	ナトリウム 581mg	582mg	ナトリウム 675mg	676mg	ナトリウム 669mg	670mg
カリウム 428mg	489mg	カリウム 467mg	528mg	カリウム 589mg	589mg	カリウム 473mg	534mg	カリウム 639mg	700mg
リン 147mg	212mg	リン 137mg	202mg	リン 209mg	274mg	リン 157mg	222mg	リン 178mg	243mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.8g	1.8g	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
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 976kcal	1705kcal	エネルギー 1008kcal	1737kcal	エネルギー 976kcal	1705kcal	エネルギー 970kcal	1699kcal	エネルギー 983kcal	1712kcal
たんぱく質 30.4g	42.7g	たんぱく質 30.7g	43.0g	たんぱく質 29.7g	42.0g	たんぱく質 28.9g	41.2g	たんぱく質 26.1g	38.4g
脂質 62.3g	64.1g	脂質 61.4g	63.2g	脂質 62.4g	64.2g	脂質 61.5g	63.3g	脂質 61.8g	63.6g
炭水化物 70.3g	228.7g	炭水化物 82.1g	240.5g	炭水化物 69.7g	228.1g	炭水化物 72.8g	231.2g	炭水化物 76.3g	234.7g
ナトリウム 1684mg	1687mg	ナトリウム 1968mg	1971mg	ナトリウム 1840mg	1843mg	ナトリウム 1896mg	1899mg	ナトリウム 1836mg	1839mg
カリウム 1552mg	1735mg	カリウム 1191mg	1374mg	カリウム 1385mg	1568mg	カリウム 1395mg	1578mg	カリウム 1312mg	1495mg
リン 459mg	654mg	リン 377mg	572mg	リン 429mg	624mg	リン 356mg	551mg	リン 327mg	522mg
食塩相当量 4.3g	4.3g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 4.7g	4.7g
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 1040kcal	1769kcal	エネルギー 1056kcal	1785kcal	エネルギー 1039kcal	1768kcal	エネルギー 1034kcal	1763kcal	エネルギー 1031kcal	1760kcal
たんぱく質 30.8g	43.1g	たんぱく質 31.1g	43.4g	たんぱく質 30.0g	42.3g	たんぱく質 29.3g	41.6g	たんぱく質 26.5g	38.8g
脂質 62.4g	64.2g	脂質 61.5g	63.3g	脂質 62.5g	64.3g	脂質 61.6g	63.4g	脂質 61.9g	63.7g
炭水化物 85.8g	244.2g	炭水化物 93.6g	252.0g	炭水化物 84.9g	243.3g	炭水化物 88.3g	246.7g	炭水化物 87.8g	246.2g
ナトリウム 1687mg	1690mg	ナトリウム 1971mg	1974mg	ナトリウム 1841mg	1844mg	ナトリウム 1899mg	1902mg	ナトリウム 1839mg	1842mg
カリウム 1612mg	1795mg	カリウム 1247mg	1430mg	カリウム 1442mg	1625mg	カリウム 1455mg	1638mg	カリウム 1368mg	1551mg
リン 466mg	661mg	リン 383mg	578mg	リン 432mg	627mg	リン 363mg	558mg	リン 333mg	528mg
食塩相当量 4.3g	4.3g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 4.7g	4.7g

※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、商品は消費期限内に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

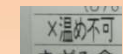


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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60g管理食)

11月6日(月)		11月7日(火)		11月8日(水)		11月9日(木)		11月10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 肉団子と白菜のとりみ煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪の五色きんぴら	卵乳麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 スープキャベツ	卵麦 麦 乳麦	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 けんちん煮 インゲンのごま和え	乳麦 麦 麦	★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし	卵麦 麦 麦	★ごはん180g 肉詰いなり煮 里芋のおろし煮 パンパンジーサラダ	卵麦 麦 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 165kcal	455kcal	エネルギー 127kcal	417kcal	エネルギー 219kcal	509kcal	エネルギー 214kcal	504kcal	エネルギー 180kcal	470kcal
たんぱく質 8.0g	12.9g	たんぱく質 4.6g	9.5g	たんぱく質 10.3g	15.2g	たんぱく質 8.4g	13.3g	たんぱく質 10.0g	14.9g
脂質 7.0g	7.7g	脂質 7.5g	8.2g	脂質 13.6g	14.3g	脂質 11.2g	11.9g	脂質 6.8g	7.5g
炭水化物 17.6g	80.5g	炭水化物 10.9g	73.8g	炭水化物 15.3g	78.2g	炭水化物 20.0g	82.9g	炭水化物 20.1g	83.0g
ナトリウム 568mg	569mg	ナトリウム 717mg	718mg	ナトリウム 568mg	569mg	ナトリウム 785mg	786mg	ナトリウム 686mg	687mg
カリウム 272mg	344mg	カリウム 268mg	340mg	カリウム 586mg	658mg	カリウム 341mg	413mg	カリウム 552mg	624mg
リン 114mg	191mg	リン 56mg	133mg	リン 177mg	254mg	リン 93mg	170mg	リン 168mg	245mg
食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.7g	1.7g
★ごはん180g チキンのオイスターマヨ 人参グラッセ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の中華和え	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g カレイのスパイス揚げ オクラのベベロンチーノ 豚肉のマヨマスタード炒め 白菜と昆布のナムル	麦 卵麦	★ごはん180g 塩ダレポーク れんこんの五目炒め煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 麦	★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ヤンニョムチキン風 人参グラッセ ブロッコリーのベベロンチーノ 青菜のおかかマヨネーズ和え	麦 乳麦 卵乳麦 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 271kcal	561kcal	エネルギー 352kcal	642kcal	エネルギー 264kcal	554kcal	エネルギー 319kcal	609kcal	エネルギー 292kcal	582kcal
たんぱく質 13.0g	17.9g	たんぱく質 20.0g	24.9g	たんぱく質 15.0g	19.9g	たんぱく質 15.0g	19.9g	たんぱく質 14.8g	19.7g
脂質 15.5g	16.2g	脂質 22.1g	22.8g	脂質 14.4g	15.1g	脂質 15.4g	16.1g	脂質 18.6g	19.3g
炭水化物 18.9g	81.8g	炭水化物 18.6g	81.5g	炭水化物 17.8g	80.7g	炭水化物 26.2g	89.1g	炭水化物 17.7g	80.6g
ナトリウム 818mg	819mg	ナトリウム 656mg	657mg	ナトリウム 705mg	706mg	ナトリウム 665mg	666mg	ナトリウム 836mg	837mg
カリウム 320mg	392mg	カリウム 598mg	670mg	カリウム 506mg	578mg	カリウム 512mg	584mg	カリウム 450mg	522mg
リン 162mg	239mg	リン 235mg	312mg	リン 216mg	293mg	リン 169mg	246mg	リン 179mg	256mg
食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.1g	2.1g
◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 大豆とごぼうの煮物 キャベツの白ドレ和え	麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉とかぶの生姜煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 野菜のごま和え	麦 麦 乳麦	★ごはん180g サワラのバジルオリーブ焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ミックスマカロニサラダ	乳麦 麦落 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 平さやいんげん 豚肉としめじの生姜バター風味 玉子スパサラダ	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 352kcal	642kcal	エネルギー 277kcal	567kcal	エネルギー 310kcal	600kcal	エネルギー 280kcal	570kcal	エネルギー 283kcal	573kcal
たんぱく質 18.5g	23.4g	たんぱく質 15.2g	20.1g	たんぱく質 16.8g	21.7g	たんぱく質 16.0g	20.9g	たんぱく質 15.7g	20.6g
脂質 23.5g	24.2g	脂質 13.8g	14.5g	脂質 19.6g	20.3g	脂質 17.7g	18.4g	脂質 15.7g	16.4g
炭水化物 17.0g	79.9g	炭水化物 22.5g	85.4g	炭水化物 14.5g	77.4g	炭水化物 14.3g	77.2g	炭水化物 17.3g	80.2g
ナトリウム 643mg	644mg	ナトリウム 674mg	675mg	ナトリウム 709mg	710mg	ナトリウム 679mg	680mg	ナトリウム 711mg	712mg
カリウム 887mg	959mg	カリウム 612mg	684mg	カリウム 509mg	581mg	カリウム 569mg	641mg	カリウム 440mg	512mg
リン 267mg	344mg	リン 192mg	269mg	リン 196mg	273mg	リン 191mg	268mg	リン 207mg	284mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g
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 788kcal	1658kcal	エネルギー 756kcal	1626kcal	エネルギー 793kcal	1663kcal	エネルギー 813kcal	1683kcal	エネルギー 755kcal	1625kcal
たんぱく質 39.5g	54.2g	たんぱく質 39.8g	54.5g	たんぱく質 42.1g	56.8g	たんぱく質 39.4g	54.1g	たんぱく質 40.5g	55.2g
脂質 46.0g	48.1g	脂質 43.4g	45.5g	脂質 47.6g	49.7g	脂質 44.3g	46.4g	脂質 41.1g	43.2g
炭水化物 53.5g	242.2g	炭水化物 52.0g	240.7g	炭水化物 47.6g	236.3g	炭水化物 60.5g	249.2g	炭水化物 55.1g	243.8g
ナトリウム 2029mg	2032mg	ナトリウム 2047mg	2050mg	ナトリウム 1982mg	1985mg	ナトリウム 2129mg	2132mg	ナトリウム 2233mg	2236mg
カリウム 1479mg	1695mg	カリウム 1478mg	1694mg	カリウム 1601mg	1817mg	カリウム 1422mg	1638mg	カリウム 1442mg	1658mg
リン 543mg	774mg	リン 483mg	714mg	リン 589mg	820mg	リン 453mg	684mg	リン 554mg	785mg
食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.6g	5.6g
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 914kcal	1784kcal	エネルギー 884kcal	1754kcal	エネルギー 919kcal	1789kcal	エネルギー 909kcal	1779kcal	エネルギー 883kcal	1753kcal
たんぱく質 40.1g	54.8g	たんぱく質 40.6g	55.3g	たんぱく質 42.7g	57.4g	たんぱく質 40.2g	54.9g	たんぱく質 41.3g	56.0g
脂質 46.2g	48.3g	脂質 43.6g	45.7g	脂質 47.8g	49.9g	脂質 44.5g	46.6g	脂質 41.3g	43.4g
炭水化物 84.0g	272.7g	炭水化物 82.9g	271.6g	炭水化物 78.1g	266.8g	炭水化物 83.5g	272.2g	炭水化物 86.0g	274.7g
ナトリウム 2031mg	2034mg	ナトリウム 2053mg	2056mg	ナトリウム 1984mg	1987mg	ナトリウム 2135mg	2138mg	ナトリウム 2239mg	2242mg
カリウム 1593mg	1809mg	カリウム 1598mg	1814mg	カリウム 1715mg	1931mg	カリウム 1535mg	1751mg	カリウム 1562mg	1778mg
リン 549mg	780mg	リン 497mg	728mg	リン 595mg	826mg	リン 465mg	696mg	リン 568mg	799mg
食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.6g	5.6g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

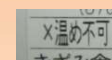


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表（やわらか普通食）

11月6日(月)			11月7日(火)			11月8日(水)			11月9日(木)			11月10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 がんもどきの含め煮 中華うま煮 春雨のサラダ ★味噌汁			麦 卵乳麦か 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 法蓮草と油揚げの煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g イカと白菜の中華煮 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽の酢味噌和え ★味噌汁			麦 麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 青菜のおろし和え ★味噌汁			卵麦 卵麦か 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					
エネルギー			195kcal	461kcal	エネルギー			140kcal	406kcal	エネルギー			109kcal	383kcal	エネルギー			163kcal	441kcal	エネルギー			113kcal	385kcal
蛋白質			5.8g	11.5g	蛋白質			6.4g	12.1g	蛋白質			8.8g	14.6g	蛋白質			11.1g	17.7g	蛋白質			6.5g	12.8g
脂質			11.4g	12.3g	脂質			2.6g	3.5g	脂質			2.4g	3.3g	脂質			5.6g	7.3g	脂質			3.5g	4.5g
炭水化物			16.5g	72.6g	炭水化物			22.9g	79.3g	炭水化物			13.1g	71.3g	炭水化物			16.7g	73.3g	炭水化物			15.0g	72.2g
ナトリウム			754mg	1197mg	ナトリウム			792mg	1254mg	ナトリウム			671mg	1112mg	ナトリウム			619mg	1063mg	ナトリウム			581mg	1022mg
食塩相当量			1.9g	3.0g	食塩相当量			2.0g	3.2g	食塩相当量			1.7g	2.8g	食塩相当量			1.6g	2.7g	食塩相当量			1.5g	2.6g
★やわらかごはん180g サワラのごま焼 平さやいんげん 鶏肉と野菜の中華炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁			麦 卵麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚キムチ ふきの含め煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁			麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g チキンピカタ 春雨の五目炒め れんこんサラダ ★味噌汁			卵麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 大根の酢漬 白菜とミンチの中華炒め マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁			麦 麦か 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん カリフラワーとウインナーのカレー煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			乳麦 乳麦 麦落 麦					
栄養価			おかずセット	フルセット	栄養価			おかずセット	フルセット	栄養価			おかずセット	フルセット	栄養価			おかずセット	フルセット	栄養価			おかずセット	フルセット
エネルギー			218kcal	491kcal	エネルギー			195kcal	465kcal	エネルギー			322kcal	600kcal	エネルギー			263kcal	535kcal	エネルギー			212kcal	478kcal
蛋白質			15.9g	22.0g	蛋白質			10.5g	16.4g	蛋白質			11.3g	17.8g	蛋白質			15.8g	22.0g	蛋白質			8.7g	14.4g
脂質			9.5g	10.5g	脂質			11.0g	11.9g	脂質			19.5g	21.2g	脂質			11.9g	12.9g	脂質			11.9g	12.8g
炭水化物			17.0g	74.3g	炭水化物			13.3g	70.5g	炭水化物			24.7g	81.5g	炭水化物			20.0g	77.0g	炭水化物			19.3g	75.6g
ナトリウム			863mg	1305mg	ナトリウム			799mg	1240mg	ナトリウム			851mg	1293mg	ナトリウム			751mg	1192mg	ナトリウム			735mg	1198mg
食塩相当量			2.2g	3.3g	食塩相当量			2.0g	3.2g	食塩相当量			2.2g	3.3g	食塩相当量			1.9g	3.0g	食塩相当量			1.9g	3.0g
★やわらかごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 豆腐のかに風あんかけ 野菜の三杯酢 ★味噌汁			麦 卵麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁			卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁			麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 生姜焼き ジャガイモと椎茸の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁			麦落 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え ナスの挽肉炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁			麦 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
エネルギー			229kcal	496kcal	エネルギー			323kcal	600kcal	エネルギー			197kcal	474kcal	エネルギー			260kcal	527kcal	エネルギー			281kcal	548kcal
蛋白質			9.2g	15.1g	蛋白質			11.4g	17.7g	蛋白質			17.2g	23.4g	蛋白質			11.8g	17.5g	蛋白質			13.8g	19.6g
脂質			11.8g	12.7g	脂質			17.0g	18.7g	脂質			7.5g	8.5g	脂質			14.2g	15.1g	脂質			15.6g	16.5g
炭水化物			20.9g	77.4g	炭水化物			31.3g	87.8g	炭水化物			14.9g	73.0g	炭水化物			20.7g	77.1g	炭水化物			21.6g	78.1g
ナトリウム			875mg	1320mg	ナトリウム			804mg	1246mg	ナトリウム			868mg	1309mg	ナトリウム			824mg	1268mg	ナトリウム			833mg	1275mg
食塩相当量			2.2g	3.4g	食塩相当量			2.0g	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			2.1g	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			642kcal	1448kcal	エネルギー			658kcal	1471kcal	エネルギー			628kcal	1457kcal	エネルギー			686kcal	1503kcal	エネルギー			606kcal	1411kcal
蛋白質			30.9g	48.6g	蛋白質			28.3g	46.2g	蛋白質			37.3g	55.8g	蛋白質			38.7g	57.2g	蛋白質			29.0g	46.8g
脂質			32.7g	35.5g	脂質			30.6g	34.1g	脂質			29.4g	33.0g	脂質			31.7g	35.3g	脂質			31.0g	33.8g
炭水化物			54.4g	224.3g	炭水化物			67.5g	237.6g	炭水化物			52.7g	225.8g	炭水化物			57.4g	227.4g	炭水化物			55.9g	225.9g
ナトリウム			2492mg	3822mg	ナトリウム			2395mg	3740mg	ナトリウム			2390mg	3714mg	ナトリウム			2194mg	3523mg	ナトリウム			2149mg	3495mg
食塩相当量			6.3g	9.7g	食塩相当量			6.0g	9.6g	食塩相当量			6.1g	9.4g	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して完了です。
注）味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表（刻み食）

11月6日(月)			11月7日(火)			11月8日(水)			11月9日(木)			11月10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 がんもどきの含め煮 中華うま煮 春雨のサラダ ★味噌汁			麦 卵乳麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 法蓮草と油揚げの煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g イカと白菜の中華煮 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽の酢味噌和え ★味噌汁			乳麦か 麦 麦 麦	★全粥240g 大根と鶏肉のごま味噌煮 ごぼう大豆 三色炒め煮 ★味噌汁			麦 麦 麦落 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 青菜のおろし和え ★味噌汁			卵麦 卵麦か 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 195kcal 5.8g 11.4g 16.5g 754mg 1.9g	フルセット 354kcal 9.5g 12.1g 49.5g 1194mg 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 140kcal 6.4g 2.6g 22.9g 792mg 2.0g	フルセット 299kcal 10.1g 3.3g 55.9g 1232mg 3.1g	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 109kcal 8.8g 2.4g 13.1g 671mg 1.7g	フルセット 268kcal 12.5g 3.1g 46.1g 1111mg 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 163kcal 11.1g 5.6g 16.7g 619mg 1.6g	フルセット 322kcal 14.8g 6.3g 49.7g 1059mg 2.7g	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 113kcal 6.5g 3.5g 15.0g 581mg 1.5g	フルセット 272kcal 10.2g 4.2g 48.0g 1021mg 2.6g
★全粥240g サワラのごま焼 平さやいんげん 鶏肉と野菜の中華炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁			麦 卵麦落 麦 麦	★全粥240g 豚キムチ ふきの含め煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁			麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g チキンピカタ 春雨の五目炒め れんこんサラダ ★味噌汁			卵麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g アジの幽庵焼 大根の酢漬 白菜とミンチの中華炒め マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁			麦 麦か 卵麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん カリフラワーとウインナーのカレー煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			乳麦 乳麦 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 218kcal 15.9g 9.5g 17.0g 863mg 2.2g	フルセット 377kcal 19.6g 10.2g 50.0g 1303mg 3.3g	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 195kcal 10.5g 11.0g 13.3g 799mg 2.0g	フルセット 354kcal 14.2g 11.7g 46.3g 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 322kcal 11.3g 19.5g 24.7g 851mg 2.2g	フルセット 481kcal 15.0g 20.2g 57.7g 1291mg 3.3g	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 263kcal 15.8g 11.9g 20.0g 751mg 1.9g	フルセット 422kcal 19.5g 12.6g 53.0g 1191mg 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 212kcal 8.7g 11.9g 19.3g 735mg 1.9g	フルセット 371kcal 12.4g 12.6g 52.3g 1175mg 3.0g
★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 豆腐のかに風あんかけ 野菜の三杯酢 ★味噌汁			麦 卵麦か 麦 麦	★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁			卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★全粥240g 生姜焼き ジャガイモと椎茸の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁			麦落 麦 卵麦 麦	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え ナスの挽肉炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁			麦 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 229kcal 9.2g 11.8g 20.9g 875mg 2.2g	フルセット 388kcal 12.9g 12.5g 53.9g 1315mg 3.3g	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 323kcal 11.4g 17.0g 31.3g 804mg 2.0g	フルセット 482kcal 15.1g 17.7g 64.3g 1244mg 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 197kcal 17.2g 7.5g 14.9g 868mg 2.2g	フルセット 356kcal 20.9g 8.2g 47.9g 1308mg 3.3g	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 260kcal 11.8g 14.2g 20.7g 824mg 2.1g	フルセット 419kcal 15.5g 14.9g 53.7g 1264mg 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 281kcal 13.8g 15.6g 21.6g 833mg 2.1g	フルセット 440kcal 17.5g 16.3g 54.6g 1273mg 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 642kcal 30.9g 32.7g 54.4g 2492mg 6.3g	フルセット 1119kcal 42.0g 34.8g 153.4g 3812mg 9.6g	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 28.3g 30.6g 67.5g 2395mg 6.0g	フルセット 1135kcal 39.4g 32.7g 166.5g 3715mg 9.5g	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 628kcal 37.3g 29.4g 52.7g 2390mg 6.1g	フルセット 1105kcal 48.4g 31.5g 151.7g 3710mg 9.4g	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 686kcal 38.7g 31.7g 57.4g 2194mg 5.6g	フルセット 1163kcal 49.8g 33.8g 156.4g 3514mg 8.9g	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 606kcal 29.0g 31.0g 55.9g 2149mg 5.5g	フルセット 1083kcal 40.1g 33.1g 154.9g 3469mg 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（ムース食）

11月6日(月)			11月7日(火)			11月8日(水)			11月9日(木)			11月10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 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 麦	★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)			麦 乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦 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。



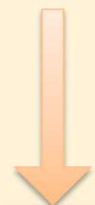
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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