

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

10月30日(月)			10月31日(火)			11月1日(水)			11月2日(木)			11月3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 ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	卵 麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麴の玉子とじ えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビアータ コンニャクのおおさ炒め ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 麴の野菜あんかけ 切干大根の中華和え ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	卵麦 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	145kcal	399kcal	エネルギー	139kcal	395kcal	エネルギー	178kcal	434kcal	エネルギー	171kcal	437kcal	エネルギー	133kcal	397kcal
	たんぱく質	9.0g	14.1g	たんぱく質	7.9g	13.1g	たんぱく質	8.6g	13.7g	たんぱく質	8.5g	14.4g	たんぱく質	4.8g	10.4g
	脂質	5.7g	6.5g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	9.5g	11.1g	脂質	7.2g	8.1g
	炭水化物	15.6g	69.8g	炭水化物	14.8g	69.7g	炭水化物	13.5g	68.4g	炭水化物	13.5g	68.4g	炭水化物	11.8g	67.9g
	ナトリウム	618mg	766mg	ナトリウム	508mg	655mg	ナトリウム	674mg	902mg	ナトリウム	591mg	817mg	ナトリウム	603mg	830mg
	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g
昼食	★ごはん150g サワラの磯辺焼 オニオンソテー 竹輪のごま炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(巻麴・揚げ)	麦か 乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g ホイコーロー コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦落 乳麦 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	227kcal	483kcal	エネルギー	211kcal	484kcal	エネルギー	230kcal	486kcal	エネルギー	216kcal	470kcal	エネルギー	278kcal	546kcal
	たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	16.5g	22.8g	たんぱく質	14.9g	20.1g	たんぱく質	11.3g	16.4g	たんぱく質	19.0g	25.0g
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	9.9g	11.6g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	13.9g	15.5g
	炭水化物	16.1g	71.0g	炭水化物	13.9g	69.7g	炭水化物	10.8g	65.7g	炭水化物	16.1g	70.5g	炭水化物	20.1g	75.2g
	ナトリウム	806mg	1035mg	ナトリウム	804mg	1030mg	ナトリウム	611mg	758mg	ナトリウム	716mg	864mg	ナトリウム	858mg	1087mg
	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.8g
◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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							
夕食	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦か 乳麦 麦	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(巻麴・揚げ)	乳麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g あぶらかれい味噌煮 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックスソテー 五色煮 キャベツの土佐煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 乳麦 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	252kcal	518kcal	エネルギー	279kcal	535kcal	エネルギー	222kcal	495kcal	エネルギー	242kcal	506kcal	エネルギー	229kcal	483kcal
	たんぱく質	18.9g	24.7g	たんぱく質	16.6g	21.7g	たんぱく質	15.2g	21.5g	たんぱく質	21.3g	27.0g	たんぱく質	17.5g	22.6g
	脂質	12.9g	14.5g	脂質	15.3g	16.1g	脂質	7.6g	9.3g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	11.9g	12.7g
	炭水化物	14.1g	69.0g	炭水化物	17.1g	72.0g	炭水化物	23.4g	79.2g	炭水化物	18.1g	74.2g	炭水化物	11.8g	66.2g
	ナトリウム	756mg	983mg	ナトリウム	755mg	1002mg	ナトリウム	904mg	1130mg	ナトリウム	846mg	1073mg	ナトリウム	677mg	845mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	624kcal	1400kcal	エネルギー	629kcal	1414kcal	エネルギー	630kcal	1415kcal	エネルギー	629kcal	1413kcal	エネルギー	640kcal	1426kcal
	たんぱく質	42.7g	58.7g	たんぱく質	41.0g	57.6g	たんぱく質	38.7g	55.3g	たんぱく質	41.1g	57.8g	たんぱく質	41.3g	58.0g
	脂質	29.9g	33.1g	脂質	30.2g	33.4g	脂質	30.8g	34.0g	脂質	30.8g	34.1g	脂質	33.0g	36.3g
	炭水化物	45.8g	209.8g	炭水化物	45.8g	211.4g	炭水化物	47.7g	213.3g	炭水化物	47.7g	213.1g	炭水化物	43.7g	209.3g
	ナトリウム	2180mg	2784mg	ナトリウム	2067mg	2687mg	ナトリウム	2189mg	2790mg	ナトリウム	2153mg	2754mg	ナトリウム	2138mg	2762mg
	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.0g
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1601kcal	エネルギー	836kcal	1621kcal	エネルギー	827kcal	1612kcal	エネルギー	830kcal	1614kcal	エネルギー	838kcal	1624kcal
	たんぱく質	50.1g	66.1g	たんぱく質	47.1g	63.7g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	48.5g	65.2g	たんぱく質	48.2g	64.9g
	脂質	36.9g	40.1g	脂質	37.3g	40.5g	脂質	37.8g	41.0g	脂質	37.8g	41.1g	脂質	40.0g	43.3g
	炭水化物	74.7g	238.7g	炭水化物	77.7g	243.3g	炭水化物	75.5g	241.1g	炭水化物	76.6g	242.0g	炭水化物	72.6g	238.2g
	ナトリウム	2257mg	2861mg	ナトリウム	2141mg	2761mg	ナトリウム	2265mg	2866mg	ナトリウム	2230mg	2831mg	ナトリウム	2212mg	2836mg
	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g
	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g

※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

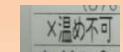


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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)

10月30日(月)			10月31日(火)			11月1日(水)			11月2日(木)			11月3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 ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 オクラとコーンのおろし和え	卵乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け	卵 麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麩の玉子とじ えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビアータ コンニャクのおおさ炒め	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 麩の野菜あんかけ 切干大根の中華和え	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			
	エネルギー	145kcal	338kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	171kcal	364kcal	エネルギー	133kcal	326kcal
	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	4.8g	8.1g
	脂質	5.7g	6.2g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	7.2g	7.7g
	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	11.8g	53.7g
	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	508mg	509mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	603mg	604mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん120g サワラの磯辺焼 オニオンソテー 竹輪のごま炒め 白菜と昆布のナムル	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ブロッコリーの煮物	麦か 乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ	麦 乳麦 麦	★ごはん120g ホイコーロー コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦落 乳麦 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	278kcal	471kcal
	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	19.0g	22.3g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	13.9g	14.4g
	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	20.1g	62.0g
	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	858mg	859mg
	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	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g
◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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							
夕食	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 法蓮草のおひたし	乳麦 麦か 乳麦 麦	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ハムの和風サラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g あぶらかれい味噌煮 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックスソテー 五色煮 キャベツの土佐煮	麦 乳麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	229kcal	422kcal
	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	21.3g	24.6g	たんぱく質	17.5g	20.8g
	脂質	12.9g	13.4g	脂質	15.3g	15.8g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	11.9g	12.4g
	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	23.4g	65.3g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	11.8g	53.7g
	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	904mg	905mg	ナトリウム	846mg	847mg	ナトリウム	677mg	678mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	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	
	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal
	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	38.7g	48.6g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	41.3g	51.2g
	脂質	29.9g	31.4g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	30.8g	32.3g	脂質	30.8g	32.3g	脂質	33.0g	34.5g
	炭水化物	45.8g	171.5g	炭水化物	45.8g	171.5g	炭水化物	47.7g	173.4g	炭水化物	47.7g	173.4g	炭水化物	43.7g	169.4g
	ナトリウム	2180mg	2183mg	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2138mg	2141mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal
	たんぱく質	50.1g	60.0g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	48.2g	58.1g
	脂質	36.9g	38.4g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	37.8g	39.3g	脂質	37.8g	39.3g	脂質	40.0g	41.5g
	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	77.7g	203.4g	炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	76.6g	202.3g	炭水化物	72.6g	198.3g
	ナトリウム	2257mg	2260mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2265mg	2268mg	ナトリウム	2230mg	2233mg	ナトリウム	2212mg	2215mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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

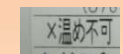


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

	10月30日(月)			10月31日(火)			11月1日(水)			11月2日(木)			11月3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 野菜入りトマトビーンズ 大根とひじきの煮物 インゲンのごま和え		乳麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 野菜たっぷりマーボ炒め 春雨のサラダ		卵麦 麦か 卵	★ごはん150g がんもどきの含め煮 ナスの炒り煮 スープキャベツ		麦 麦 乳麦	★ごはん150g 肉団子の中華炒め ナスの油炒め れんこんサラダ		卵乳麦落か 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 さつま芋のレモン煮 キャロットエッグ		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	207kcal	450kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	238kcal	481kcal	エネルギー	293kcal	536kcal	エネルギー	310kcal	553kcal
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	5.8g	9.9g
	脂質	10.4g	11.0g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	15.9g	16.5g
	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	17.9g	70.7g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	34.8g	87.6g
	ナトリウム	471mg	472mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	328mg	329mg
	カリウム	596mg	657mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	390mg	451mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	462mg	523mg
	リン	136mg	201mg	リン	71mg	136mg	リン	109mg	174mg	リン	112mg	177mg	リン	82mg	147mg
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.8g	0.8g	
昼食	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨と鶏肉の炒め煮 ゴボウのピリ辛サラダ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 塩ゆでアスパラ 牛肉のきんぴら ポテトビーンズサラダ		乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 和風唐揚げ うま塩キャベツ スイートおさつ 青菜のわさび和え		麦 麦か 卵麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 里芋のおろし揚げ出し インゲンとツナのマスタード和え		麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉井の具 切干大根煮 マカロニマリーネサラダ		麦 麦 卵乳麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	405kcal	648kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	358kcal	601kcal
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.0g	15.1g
	脂質	25.0g	25.6g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	23.1g	23.7g
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	48.3g	101.1g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	25.3g	78.1g
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	906mg	907mg
	カリウム	456mg	517mg	カリウム	544mg	605mg	カリウム	645mg	706mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	408mg	469mg
	リン	165mg	230mg	リン	178mg	243mg	リン	178mg	243mg	リン	182mg	247mg	リン	148mg	213mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
間食	◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ 中華うま煮炒め パスタのサラダ		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参のレモン煮 野菜炒め カボチャとハムのサラダ		麦 乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 豚バラチンジャオ えびポテトサラダ		卵乳麦 麦か 卵乳麦え	★ごはん150g えびカツ バジルスパ きんぴら 明太ポテトサラダ		麦え 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g カレーのおろし和え 豚肉ときのこのペロンチーノ 中華サラダ		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	388kcal	631kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	291kcal	534kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	12.7g	16.8g
	脂質	24.5g	25.1g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	19.6g	20.2g
	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	16.2g	69.0g
	ナトリウム	886mg	887mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	701mg	702mg
	カリウム	263mg	324mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	384mg	445mg	カリウム	482mg	543mg
	リン	150mg	215mg	リン	132mg	197mg	リン	132mg	197mg	リン	133mg	198mg	リン	174mg	239mg
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	972kcal	1701kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	1006kcal	1735kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	29.5g	41.8g
	脂質	59.9g	61.7g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	63.0g	64.8g	脂質	58.6g	60.4g
	炭水化物	80.8g	239.2g	炭水化物	81.8g	240.2g	炭水化物	88.8g	247.2g	炭水化物	82.0g	240.4g	炭水化物	76.3g	234.7g
	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	2042mg	2045mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	1935mg	1938mg
	カリウム	1315mg	1498mg	カリウム	1291mg	1474mg	カリウム	1567mg	1750mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1352mg	1535mg
	リン	451mg	646mg	リン	431mg	614mg	リン	419mg	614mg	リン	427mg	622mg	リン	404mg	599mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計(間食込)	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1088kcal	1817kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	29.8g	42.1g
	脂質	60.0g	61.8g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	63.1g	64.9g	脂質	58.7g	60.5g
	炭水化物	96.0g	254.4g	炭水化物	97.3g	255.7g	炭水化物	100.3g	258.7g	炭水化物	97.5g	255.9g	炭水化物	91.5g	249.9g
	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	2051mg	2054mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1936mg	1939mg
	カリウム	1372mg	1555mg	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1623mg	1806mg	カリウム	1527mg	1710mg	カリウム	1409mg	1592mg
	リン	454mg	649mg	リン	438mg	633mg	リン	425mg	620mg	リン	434mg	629mg	リン	407mg	602mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g

※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

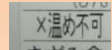


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

10月30日(月)			10月31日(火)			11月1日(水)			11月2日(木)			11月3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 豆腐のツナあんかけ 野菜のバジルチーズ焼き 和風サラダ	麦乳卵	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとウインナーのソテー 切干と人参のハリハリ	麦乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵乳麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 法蓮草ソテー れんこんサラダ	卵乳麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え	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	197kcal	487kcal	エネルギー	190kcal	480kcal	エネルギー	235kcal	525kcal	エネルギー	220kcal	510kcal
	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	8.9g	13.8g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	13.4g	14.1g
	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	16.6g	79.5g
	ナトリウム	476mg	477mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	702mg	703mg
	カリウム	444mg	516mg	カリウム	475mg	547mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	518mg	590mg	カリウム	314mg	386mg
	リン	99mg	176mg	リン	101mg	178mg	リン	146mg	223mg	リン	152mg	229mg	リン	123mg	200mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き オニオンソテー 麩とえのきのさっと煮 パンパンジーサラダ	麦乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦	★ごはん180g 赤魚のみぞれ煮 菜の花 野菜炒め スパゲティサラダ	麦卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏肉のカレー煮 人参しりしり	乳麦	★ごはん180g アジのカレー焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 マカロニサラダ	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	307kcal	597kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	260kcal	550kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	14.5g	19.4g
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	14.7g	15.4g
	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	26.3g	89.2g	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	16.1g	79.0g
	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	649mg	650mg
	カリウム	518mg	590mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	630mg	702mg	カリウム	442mg	514mg
	リン	257mg	334mg	リン	216mg	293mg	リン	165mg	242mg	リン	204mg	281mg	リン	170mg	247mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
夕食	★ごはん180g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 野菜かき揚げ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦乳麦落	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラダ	卵麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 平さやいんげん ナスの挽肉炒め 法蓮草のごま和え	麦乳麦	★ごはん180g カレーの竜田揚げ オニオンソテー 白菜と豚肉の煮びたし マリネサラダ	麦乳麦	★ごはん180g 鶏のいそべ焼 チンゲン菜ソテー 春雨の五目炒め 野菜のピーナツ和え	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	276kcal	566kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	291kcal	581kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	15.3g	16.0g
	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	25.2g	88.1g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	20.5g	83.4g
	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	963mg	964mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	515mg	516mg	ナトリウム	816mg	817mg
	カリウム	554mg	626mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	476mg	548mg	カリウム	526mg	598mg
	リン	195mg	272mg	リン	220mg	297mg	リン	150mg	227mg	リン	186mg	263mg	リン	92mg	169mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	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	803kcal	1673kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal	エネルギー	801kcal	1671kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	40.5g	55.2g
	脂質	48.1g	50.2g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	48.6g	50.7g	脂質	43.4g	45.5g
	炭水化物	54.1g	242.8g	炭水化物	60.3g	249.0g	炭水化物	60.8g	249.5g	炭水化物	49.2g	237.9g	炭水化物	53.2g	241.9g
	ナトリウム	1685mg	1688mg	ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	1945mg	1948mg	ナトリウム	1900mg	1903mg	ナトリウム	2167mg	2170mg
	カリウム	1516mg	1732mg	カリウム	1492mg	1708mg	カリウム	1324mg	1540mg	カリウム	1624mg	1840mg	カリウム	1282mg	1498mg
	リン	551mg	782mg	リン	537mg	768mg	リン	461mg	692mg	リン	542mg	773mg	リン	385mg	616mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	合計(間食込)	エネルギー	929kcal	1799kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	899kcal
たんぱく質		39.3g	54.0g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	41.3g	56.0g
脂質		48.3g	50.4g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	48.8g	50.9g	脂質	43.6g	45.7g
炭水化物		84.6g	273.3g	炭水化物	91.2g	279.9g	炭水化物	91.7g	280.4g	炭水化物	72.2g	260.9g	炭水化物	84.1g	272.8g
ナトリウム		1687mg	1690mg	ナトリウム	2303mg	2306mg	ナトリウム	1951mg	1954mg	ナトリウム	1906mg	1909mg	ナトリウム	2173mg	2176mg
カリウム		1630mg	1846mg	カリウム	1612mg	1828mg	カリウム	1444mg	1660mg	カリウム	1737mg	1953mg	カリウム	1402mg	1618mg
リン		557mg	788mg	リン	551mg	782mg	リン	475mg	706mg	リン	554mg	785mg	リン	399mg	630mg
食塩相当量		4.3g	4.3g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	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

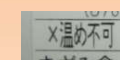


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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）

10月30日(月)			10月31日(火)			11月1日(水)			11月2日(木)			11月3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 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とし ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 白菜のとりみ煮 ポテトチキン ★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	200kcal	477kcal	エネルギー	101kcal	373kcal	エネルギー	125kcal	399kcal	エネルギー	141kcal	414kcal	エネルギー	132kcal	399kcal
蛋白質	7.7g	14.1g	蛋白質	5.8g	11.8g	蛋白質	3.2g	9.0g	蛋白質	7.6g	13.7g	蛋白質	6.2g	12.0g
脂 質	11.6g	13.3g	脂 質	4.3g	5.2g	脂 質	6.9g	7.8g	脂 質	5.9g	6.9g	脂 質	4.9g	5.8g
炭水化物	15.1g	71.6g	炭水化物	9.4g	66.8g	炭水化物	13.2g	71.4g	炭水化物	14.5g	71.8g	炭水化物	15.6g	72.3g
ナトリウム	701mg	1143mg	ナトリウム	543mg	987mg	ナトリウム	620mg	1081mg	ナトリウム	618mg	1060mg	ナトリウム	532mg	994mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g
★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 五色煮豆 玉子スパサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテトマサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の幽庵焼き オクラのペペロンチーノ 里芋と白菜の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★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	280kcal	552kcal		256kcal	533kcal	エネルギー	223kcal	489kcal	エネルギー	257kcal	524kcal	エネルギー	207kcal	480kcal
蛋白質	9.9g	16.0g	蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	13.7g	19.4g	蛋白質	11.5g	17.1g	蛋白質	8.2g	14.4g
脂 質	14.8g	15.8g	脂 質	12.0g	13.7g	脂 質	11.0g	11.9g	脂 質	10.0g	10.9g	脂 質	10.0g	11.0g
炭水化物	26.0g	83.2g	炭水化物	26.9g	83.3g	炭水化物	17.2g	73.4g	炭水化物	26.5g	82.9g	炭水化物	22.1g	79.4g
ナトリウム	843mg	1284mg	ナトリウム	936mg	1379mg	ナトリウム	780mg	1222mg	ナトリウム	775mg	1219mg	ナトリウム	878mg	1320mg
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g
★やわらかごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉のすき焼煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば塩焼 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 枝豆入り麻婆なす 菜の花とツナの辛子和え ★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	198kcal	465kcal	エネルギー	296kcal	563kcal	エネルギー	355kcal	626kcal	エネルギー	263kcal	532kcal	エネルギー	335kcal	611kcal
蛋白質	15.1g	21.0g	蛋白質	13.8g	19.4g	蛋白質	13.4g	19.2g	蛋白質	11.7g	17.8g	蛋白質	15.4g	21.8g
脂 質	9.8g	10.7g	脂 質	16.2g	17.1g	脂 質	20.6g	21.5g	脂 質	16.9g	17.9g	脂 質	23.3g	25.0g
炭水化物	11.8g	68.5g	炭水化物	23.0g	79.5g	炭水化物	29.9g	87.1g	炭水化物	15.1g	71.8g	炭水化物	15.3g	71.5g
ナトリウム	662mg	1104mg	ナトリウム	763mg	1206mg	ナトリウム	815mg	1258mg	ナトリウム	962mg	1405mg	ナトリウム	896mg	1337mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.3g	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
エネルギー	678kcal	1494kcal	エネルギー	653kcal	1469kcal	エネルギー	703kcal	1514kcal	エネルギー	661kcal	1470kcal	エネルギー	674kcal	1490kcal
蛋白質	32.7g	51.1g	蛋白質	27.6g	45.6g	蛋白質	30.3g	47.6g	蛋白質	30.8g	48.6g	蛋白質	29.8g	48.2g
脂 質	36.2g	39.8g	脂 質	32.5g	36.0g	脂 質	38.5g	41.2g	脂 質	32.8g	35.7g	脂 質	38.2g	41.8g
炭水化物	52.9g	223.3g	炭水化物	59.3g	229.6g	炭水化物	60.3g	231.9g	炭水化物	56.1g	226.5g	炭水化物	53.0g	223.2g
ナトリウム	2206mg	3531mg	ナトリウム	2242mg	3572mg	ナトリウム	2215mg	3561mg	ナトリウム	2355mg	3684mg	ナトリウム	2306mg	3651mg
食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.3g

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30日(月)			10月31日(火)			11月1日(水)			11月2日(木)			11月3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 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁		麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大根と竹輪の煮物 白菜のとりみ煮 ポテトチキン ★味噌汁		麦 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 200kcal 7.7g 11.6g 15.1g 701mg 1.8g	フルセット 359kcal 11.4g 12.3g 48.1g 1141mg 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 101kcal 5.8g 4.3g 9.4g 543mg 1.4g	フルセット 260kcal 9.5g 5.0g 42.4g 983mg 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 125kcal 3.2g 6.9g 7.6g 13.2g 620mg 1.6g	フルセット 284kcal 6.9g 7.6g 46.2g 1060mg 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 141kcal 7.6g 5.9g 14.5g 618mg 1.6g	フルセット 300kcal 11.3g 6.6g 47.5g 1058mg 2.7g
★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 五色煮豆 玉子スパサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテトマサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き オクラのペペロンチーノ 里芋と白菜の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 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 280kcal 9.9g 14.8g 26.0g 843mg 2.1g	フルセット 439kcal 13.6g 15.5g 59.0g 1283mg 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 256kcal 8.0g 12.0g 26.9g 936mg 2.4g	フルセット 415kcal 11.7g 12.7g 59.9g 1376mg 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 223kcal 13.7g 11.0g 17.2g 780mg 2.0g	フルセット 382kcal 17.4g 11.7g 50.2g 1220mg 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 257kcal 11.5g 10.0g 26.5g 775mg 2.0g	フルセット 416kcal 15.2g 10.7g 59.5g 1215mg 3.1g
★全粥240g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉のすき焼煮 切干と法蓮草のごまヨネーズ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		卵乳麦落か 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g さば塩焼 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 焼肉塩炒め 枝豆入り麻婆なす 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		麦か 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 198kcal 15.1g 9.8g 11.8g 662mg 1.7g	フルセット 357kcal 18.8g 10.5g 44.8g 1102mg 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 296kcal 13.8g 16.2g 23.0g 763mg 1.9g	フルセット 455kcal 17.5g 16.9g 56.0g 1203mg 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 355kcal 13.4g 20.6g 29.9g 815mg 2.1g	フルセット 514kcal 17.1g 21.3g 62.9g 1255mg 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 263kcal 11.7g 16.9g 15.1g 962mg 2.4g	フルセット 422kcal 15.4g 17.6g 48.1g 1402mg 3.6g
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 678kcal 32.7g 36.2g 52.9g 2206mg 5.6g	フルセット 1155kcal 43.8g 38.3g 151.9g 3526mg 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 653kcal 27.6g 32.5g 59.3g 2242mg 5.7g	フルセット 1130kcal 38.7g 34.6g 158.3g 3562mg 9.1g	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 703kcal 30.3g 38.5g 60.3g 2215mg 5.7g	フルセット 1180kcal 41.4g 40.6g 159.3g 3535mg 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 661kcal 30.8g 32.8g 56.1g 2355mg 6.0g	フルセット 1138kcal 41.9g 34.9g 155.1g 3675mg 9.4g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
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



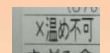
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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30日(月)			10月31日(火)			11月1日(水)			11月2日(木)			11月3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 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)		