

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

9月30日(月)			10月1日(火)			10月2日(水)			10月3日(木)			10月4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 れんこんの五目炒め煮 白菜と昆布のナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め カリフラワーのさっぱりサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	卵 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 豚肉と大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 里芋といかの煮物 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	159kcal	413kcal	エネルギー	149kcal	405kcal	エネルギー	140kcal	402kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	148kcal	412kcal
	たんぱく質	7.8g	12.9g	たんぱく質	9.2g	14.4g	たんぱく質	10.4g	16.0g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	6.4g	12.0g
	脂質	7.6g	8.4g	脂質	6.2g	6.9g	脂質	6.5g	7.5g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	7.3g	8.2g
	炭水化物	15.7g	69.9g	炭水化物	13.6g	68.5g	炭水化物	10.5g	65.7g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	14.1g	70.2g
	ナトリウム	628mg	776mg	ナトリウム	583mg	730mg	ナトリウム	689mg	919mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	579mg	806mg
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(巻麴・揚げ)	麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 五色煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦か 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら ブロッコリーの玉子とじ コールスローサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 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 豚肉ときのこのコンソメバター 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	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	235kcal	508kcal	エネルギー	284kcal	540kcal	エネルギー	183kcal	439kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	207kcal	475kcal
	たんぱく質	19.8g	26.1g	たんぱく質	18.2g	23.3g	たんぱく質	12.7g	17.9g	たんぱく質	12.4g	17.5g	たんぱく質	14.0g	20.0g
	脂質	9.7g	11.4g	脂質	14.8g	15.6g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	10.4g	12.0g
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	19.1g	74.0g	炭水化物	9.3g	64.2g	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	14.9g	70.0g
	ナトリウム	806mg	1032mg	ナトリウム	895mg	1124mg	ナトリウム	618mg	765mg	ナトリウム	717mg	865mg	ナトリウム	786mg	1015mg
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎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 ◎オレンジ200g						
夕食	★ごはん150g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦	★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー イカと白菜の中華煮 ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 乳麦か 卵乳麦	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 鶏じゃがが煮 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(巻麴・揚げ)	乳麦 麦落 卵麦 麦	★ごはん150g アジの幽庵焼 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)	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし コーンと挽肉の炒め物 人参のおかかサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 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	217kcal	483kcal	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	293kcal	566kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	286kcal	540kcal
	たんぱく質	14.1g	19.9g	たんぱく質	15.0g	20.1g	たんぱく質	16.8g	23.1g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	18.8g	24.0g
	脂質	9.6g	11.2g	脂質	11.8g	12.6g	脂質	12.0g	13.7g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	13.3g	14.1g
	炭水化物	18.6g	73.5g	炭水化物	11.0g	65.9g	炭水化物	28.8g	84.6g	炭水化物	16.7g	72.8g	炭水化物	22.1g	76.6g
	ナトリウム	796mg	1023mg	ナトリウム	678mg	925mg	ナトリウム	928mg	1154mg	ナトリウム	688mg	915mg	ナトリウム	743mg	916mg
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	611kcal	1404kcal	エネルギー	644kcal	1412kcal	エネルギー	616kcal	1407kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal	エネルギー	641kcal	1427kcal
	たんぱく質	41.7g	58.9g	たんぱく質	42.4g	57.8g	たんぱく質	39.9g	57.0g	たんぱく質	39.0g	55.7g	たんぱく質	39.2g	56.0g
	脂質	26.9g	31.0g	脂質	32.8g	35.1g	脂質	28.7g	32.1g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	31.0g	34.3g
	炭水化物	50.6g	215.5g	炭水化物	43.7g	208.4g	炭水化物	48.6g	214.5g	炭水化物	52.3g	217.7g	炭水化物	51.1g	216.8g
	ナトリウム	2230mg	2831mg	ナトリウム	2156mg	2779mg	ナトリウム	2235mg	2838mg	ナトリウム	2164mg	2765mg	ナトリウム	2108mg	2737mg
	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.0g
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1605kcal	エネルギー	851kcal	1619kcal	エネルギー	813kcal	1604kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal	エネルギー	840kcal	1626kcal
	たんぱく質	49.1g	66.3g	たんぱく質	48.5g	63.9g	たんぱく質	47.6g	64.7g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.9g
	脂質	33.9g	38.0g	脂質	39.9g	42.2g	脂質	35.7g	39.1g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	38.0g	41.3g
	炭水化物	79.5g	244.4g	炭水化物	75.6g	240.3g	炭水化物	76.4g	242.3g	炭水化物	81.2g	246.6g	炭水化物	79.3g	245.0g
	ナトリウム	2307mg	2908mg	ナトリウム	2230mg	2853mg	ナトリウム	2311mg	2914mg	ナトリウム	2241mg	2842mg	ナトリウム	2184mg	2813mg
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	6.0g	7.3g	食塩相当量	5.6g	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

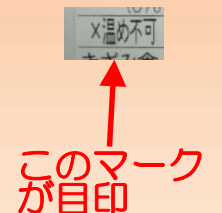


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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30日(月)			10月1日(火)			10月2日(水)			10月3日(木)			10月4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 れんこんの五目炒め煮 白菜と昆布のナムル	卵乳麦 麦	★ごはん120g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め カリフラワーのさっぱりサラダ	卵 麦 卵麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 豚肉と大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え	麦 麦 麦	★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 里芋といかの煮物 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					
	エネルギー	159kcal	352kcal	エネルギー	149kcal	342kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	148kcal	341kcal
	たんぱく質	7.8g	11.1g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	6.4g	9.7g
	脂質	7.6g	8.1g	脂質	6.2g	6.7g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	7.3g	7.8g
	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	10.5g	52.4g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	14.1g	56.0g
	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	579mg	580mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん120g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 五色煮豆 ベーコンのごま酢和え	麦か 卵麦 卵乳麦	★ごはん120g 白身魚のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら ブロッコリーの玉子とじ コールスローサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え	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	235kcal	428kcal	エネルギー	284kcal	477kcal	エネルギー	183kcal	376kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	207kcal	400kcal
	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	14.0g	17.3g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	14.8g	15.3g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	10.4g	10.9g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	9.3g	51.2g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	14.9g	56.8g
	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	895mg	896mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	786mg	787mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	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
◎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 ◎オレンジ200g							
夕食	★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 オクラとコーンのおろし和え	乳麦 麦	★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー イカと白菜の中華煮 ハムの和風サラダ	麦 乳麦 乳麦か 卵乳麦	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 鶏じゃがが煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	乳麦 麦落 卵麦	★ごはん120g アジの幽庵焼 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	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし コーンと挽肉の炒め物 人参のおかかサラダ	麦 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	217kcal	410kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	293kcal	486kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	286kcal	479kcal
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	18.8g	22.1g
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.3g	13.8g
	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	28.8g	70.7g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	22.1g	64.0g
	ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	928mg	929mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	743mg	744mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	611kcal	1190kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal
	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	39.2g	49.1g
	脂質	26.9g	28.4g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	28.7g	30.2g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	31.0g	32.5g
	炭水化物	50.6g	176.3g	炭水化物	43.7g	169.4g	炭水化物	48.6g	174.3g	炭水化物	52.3g	178.0g	炭水化物	51.1g	176.8g
	ナトリウム	2230mg	2233mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2235mg	2238mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2108mg	2111mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal
	たんぱく質	49.1g	59.0g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	33.9g	35.4g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	35.7g	37.2g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	38.0g	39.5g
	炭水化物	79.5g	205.2g	炭水化物	75.6g	201.3g	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	81.2g	206.9g	炭水化物	79.3g	205.0g
	ナトリウム	2307mg	2310mg	ナトリウム	2230mg	2233mg	ナトリウム	2311mg	2314mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	2184mg	2187mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	6.0g	5.9g	食塩相当量	5.6g	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

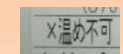


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

9月30日(月)			10月1日(火)			10月2日(水)			10月3日(木)			10月4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 ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 スイートおさつ 切干と人参のハリハリ	麦 麦		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 菜の花のクリーム煮 カボチャとハムのサラダ	卵麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 大豆の肉じゃがが煮 ナスの油炒め キャロットエッグ	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 切干大根煮 中華サラダ	乳麦 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	242kcal	485kcal	エネルギー	241kcal	484kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	234kcal	477kcal	
	たんぱく質	5.2g	9.3g	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	5.3g	9.4g	
	脂質	15.0g	15.6g	脂質	6.8g	7.4g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	14.0g	14.6g	
	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	22.9g	75.7g	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	20.4g	73.2g	
	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	406mg	407mg	ナトリウム	698mg	699mg	
	カリウム	511mg	572mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	301mg	362mg	カリウム	588mg	649mg	カリウム	226mg	287mg	
	リン	106mg	171mg	リン	110mg	175mg	リン	103mg	168mg	リン	111mg	176mg	リン	73mg	138mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 牛肉とじゃがいもの炒め物 春雨と鶏肉の炒め煮 キャベツと若芽のごまマヨネーズ	麦落 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏もも竜田揚げ うま塩キャベツ ナスの炒り煮 青菜のわさび和え	卵麦 麦か 麦 卵麦		★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め キャベツの麻婆あんかけ れんこんとひじきのサラダ	麦 麦落 卵乳麦		★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ けんちん煮 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 小倉金時 マカロニマリネサラダ	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	338kcal	581kcal	エネルギー	405kcal	648kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	449kcal	692kcal	
	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.6g	15.7g	
	脂質	19.6g	20.2g	脂質	29.3g	29.9g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	25.8g	26.4g	
	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	17.6g	70.4g	炭水化物	41.5g	94.3g	
	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	686mg	687mg	
	カリウム	573mg	634mg	カリウム	515mg	576mg	カリウム	391mg	452mg	カリウム	524mg	585mg	カリウム	523mg	584mg	
	リン	129mg	194mg	リン	159mg	224mg	リン	127mg	192mg	リン	171mg	236mg	リン	153mg	218mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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			◎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 ジャガ芋のカレー煮 パスタのサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 人参しりしり えびポテトサラダ	麦 卵乳麦え		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 枝豆とコーンのバター風味 春雨とツナのサラダ	卵乳麦 乳麦 卵		★ごはん150g えびカツ バジルマカロニ きんぴら カラフルサラダ	麦え 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g カレーのおろし和え さつま芋のレモン煮 ハムの和風サラダ	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	378kcal	621kcal	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	
	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	10.4g	14.5g	
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	14.0g	14.6g	
	炭水化物	35.8g	88.6g	炭水化物	15.9g	68.7g	炭水化物	40.0g	92.8g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	30.0g	82.8g	
	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	482mg	483mg	
	カリウム	360mg	421mg	カリウム	614mg	675mg	カリウム	610mg	610mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	641mg	702mg	
	リン	131mg	196mg	リン	155mg	220mg	リン	160mg	225mg	リン	142mg	207mg	リン	173mg	238mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	958kcal	1687kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	997kcal	1726kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	
	たんぱく質	23.3g	35.6g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	28.1g	38.1g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	27.3g	39.6g	
	脂質	56.3g	58.1g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	63.4g	65.2g	脂質	53.8g	55.6g	
	炭水化物	88.9g	247.3g	炭水化物	78.7g	237.1g	炭水化物	93.5g	251.9g	炭水化物	77.1g	235.5g	炭水化物	91.9g	250.3g	
	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	1863mg	1866mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	1706mg	1709mg	ナトリウム	1866mg	1869mg	
	カリウム	1444mg	1627mg	カリウム	1590mg	1773mg	カリウム	1241mg	1424mg	カリウム	1555mg	1738mg	カリウム	1390mg	1573mg	
	リン	366mg	561mg	リン	424mg	619mg	リン	390mg	585mg	リン	424mg	619mg	リン	399mg	594mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1061kcal	1790kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal
合計(間食込)	たんぱく質	23.7g	36.0g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	27.6g	39.9g	
	脂質	56.4g	58.2g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	63.5g	65.3g	脂質	53.9g	55.7g	
	炭水化物	104.4g	262.8g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	108.7g	267.1g	炭水化物	92.6g	251.0g	炭水化物	107.1g	265.5g	
	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	1866mg	1869mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	1709mg	1712mg	ナトリウム	1867mg	1870mg	
	カリウム	1504mg	1687mg	カリウム	1646mg	1829mg	カリウム	1298mg	1481mg	カリウム	1615mg	1798mg	カリウム	1447mg	1630mg	
	リン	373mg	568mg	リン	430mg	625mg	リン	393mg	588mg	リン	431mg	626mg	リン	402mg	597mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1061kcal	1790kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal
	たんぱく質	23.7g	36.0g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	27.6g	39.9g	
	脂質	56.4g	58.2g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	63.5g	65.3g	脂質	53.9g	55.7g	
	炭水化物	104.4g	262.8g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	108.7g	267.1g	炭水化物	92.6g	251.0g	炭水化物	107.1g	265.5g	
	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	1866mg	1869mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	1709mg	1712mg	ナトリウム	1867mg	1870mg	
	カリウム	1504mg	1687mg	カリウム	1646mg	1829mg	カリウム	1298mg	1481mg	カリウム	1615mg	1798mg	カリウム	1447mg	1630mg	
	リン	373mg	568mg	リン	430mg	625mg	リン	393mg	588mg	リン	431mg	626mg	リン	402mg	597mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	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

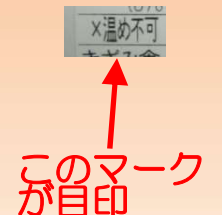


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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30日(月)			10月1日(火)			10月2日(水)			10月3日(木)			10月4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 ぜんまいとミンチの煮物 和風サラダ	麦 乳麦 卵	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ ブロッコリーの煮物 スープキャベツ	麦 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和え	卵 乳麦 麦		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 れんこんサラダ	卵乳麦 麦 卵麦		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャロットエッグ	卵麦 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	172kcal	462kcal	エネルギー	187kcal	477kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	210kcal	500kcal
	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	7.4g	12.3g
	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	12.6g	13.3g
	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	31.3g	94.2g	炭水化物	16.7g	79.6g
	ナトリウム	500mg	501mg	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	564mg	565mg
	カリウム	361mg	433mg	カリウム	496mg	568mg	カリウム	417mg	489mg	カリウム	518mg	590mg	カリウム	313mg	385mg
昼食	リン	103mg	180mg	リン	159mg	236mg	リン	147mg	224mg	リン	168mg	245mg	リン	103mg	180mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き バジルマカロニ 麩とえのきのさっと煮 パンパンジーサラダ	麦 麦 麦 乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め キャベツとウインナーのソテー マッシュサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ナスの挽肉炒め 法蓮草のごま和え	麦 卵麦 乳麦 乳麦		★ごはん180g 鶏のいそべ焼 インゲンソテー 豆腐の塩あんかけ煮 五目野菜の甘酢和え	麦 乳麦 麦か 麦		★ごはん180g アジのカレー焼 ミックスソテー 牛肉とひじきの炒め煮 マカロニサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		
	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	335kcal	625kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	265kcal	555kcal
	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	15.1g	20.0g
	脂質	19.2g	19.9g	脂質	23.2g	23.9g	脂質	16.4g	20.3g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	14.8g	15.5g
	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	12.3g	75.2g	炭水化物	15.9g	78.8g
間食	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	652mg	653mg
	カリウム	494mg	566mg	カリウム	584mg	656mg	カリウム	605mg	677mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	412mg	484mg
	リン	258mg	335mg	リン	146mg	223mg	リン	248mg	325mg	リン	93mg	170mg	リン	175mg	252mg
	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	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		
	★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 麦 乳麦		★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 平さやいんげん 野菜炒め スパゲティサラダ	麦 卵麦 卵乳麦		★ごはん180g カレーの竜田揚 オニオンソテー 白菜と豚肉の煮びたし 大根の甘酢漬け	麦 乳麦 麦		★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 春雨の五目炒め 大豆とトマトのマリネサラダ	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	276kcal	566kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	エネルギー	250kcal	540kcal	エネルギー	312kcal	602kcal
夕食	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	17.7g	22.6g
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	22.0g	22.7g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	17.3g	18.0g
	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	25.0g	87.9g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	21.6g	84.5g
	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	963mg	964mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	491mg	492mg	ナトリウム	589mg	590mg
	カリウム	554mg	626mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	292mg	364mg	カリウム	503mg	575mg	カリウム	702mg	774mg
	リン	195mg	272mg	リン	220mg	297mg	リン	104mg	181mg	リン	177mg	254mg	リン	228mg	305mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計
合計	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	847kcal	1717kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	40.2g	54.9g
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	50.0g	52.1g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	44.7g	46.8g
	炭水化物	51.9g	240.6g	炭水化物	62.4g	251.1g	炭水化物	59.3g	248.0g	炭水化物	61.0g	249.7g	炭水化物	54.2g	242.9g
	ナトリウム	1726mg	1729mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	1734mg	1737mg	ナトリウム	1906mg	1909mg	ナトリウム	1805mg	1808mg
	カリウム	1409mg	1625mg	カリウム	1610mg	1826mg	カリウム	1314mg	1530mg	カリウム	1554mg	1770mg	カリウム	1427mg	1643mg
	リン	556mg	787mg	リン	525mg	756mg	リン	499mg	730mg	リン	438mg	669mg	リン	506mg	737mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g
合計(間食込)	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	934kcal	1804kcal	エネルギー	975kcal	1845kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	41.0g	55.7g
	脂質	44.8g	46.9g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	50.2g	52.3g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	44.9g	47.0g
	炭水化物	82.8g	271.5g	炭水化物	92.9g	281.6g	炭水化物	90.2g	278.9g	炭水化物	84.0g	272.7g	炭水化物	85.1g	273.8g
	ナトリウム	1732mg	1735mg	ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	1740mg	1743mg	ナトリウム	1912mg	1915mg	ナトリウム	1811mg	1814mg
	カリウム	1529mg	1745mg	カリウム	1724mg	1940mg	カリウム	1434mg	1650mg	カリウム	1667mg	1883mg	カリウム	1547mg	1763mg
	リン	570mg	801mg	リン	531mg	762mg	リン	513mg	744mg	リン	450mg	681mg	リン	520mg	751mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g

※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）

9月30日(月)			10月1日(火)			10月2日(水)			10月3日(木)			10月4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 白菜と麩の玉子とじ 白滝とチンゲン菜の煮物 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 白菜のとりみ煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 三色炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 白菜とミンチの中華炒め 人参のおかかサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ひじきの五目煮 一夜漬(大根) ★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	114kcal	379kcal	エネルギー	138kcal	404kcal	エネルギー	146kcal	414kcal	エネルギー	142kcal	410kcal	エネルギー	113kcal	392kcal
蛋白質	3.7g	9.6g	蛋白質	5.8g	11.5g	蛋白質	7.7g	13.5g	蛋白質	7.5g	13.3g	蛋白質	3.8g	9.7g
脂 質	7.4g	8.3g	脂 質	8.0g	8.9g	脂 質	6.1g	7.0g	脂 質	5.6g	6.5g	脂 質	6.6g	7.5g
炭水化物	9.3g	65.7g	炭水化物	11.1g	67.4g	炭水化物	15.3g	71.9g	炭水化物	15.0g	71.7g	炭水化物	9.8g	68.9g
ナトリウム	499mg	965mg	ナトリウム	674mg	1118mg	ナトリウム	693mg	1138mg	ナトリウム	732mg	1176mg	ナトリウム	582mg	1023mg
食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★やわらかごはん180g サワラのごま焼 ピーマンのおかか和え ネギ味噌炒め フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハムカツ 青じそパスタ ひじきと大豆の煮物 オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉じゃが カリフラワーとウインナーのカレー煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 チンゲン菜ソテー とうふのかに玉あんかけ キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 人参のレモン煮 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 春雨とツナのサラダ ★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	298kcal	565kcal		260kcal	536kcal	エネルギー	228kcal	494kcal	エネルギー	242kcal	515kcal	エネルギー	282kcal	549kcal
蛋白質	18.2g	24.1g	蛋白質	8.3g	14.8g	蛋白質	10.5g	16.3g	蛋白質	14.7g	20.9g	蛋白質	12.8g	18.4g
脂 質	15.3g	16.2g	脂 質	14.5g	16.2g	脂 質	12.8g	13.7g	脂 質	14.2g	15.2g	脂 質	17.7g	18.6g
炭水化物	20.7g	77.2g	炭水化物	24.8g	81.3g	炭水化物	18.6g	74.9g	炭水化物	12.5g	69.8g	炭水化物	16.7g	73.1g
ナトリウム	810mg	1254mg	ナトリウム	618mg	1084mg	ナトリウム	937mg	1380mg	ナトリウム	805mg	1247mg	ナトリウム	792mg	1236mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★やわらかごはん180g 山形いも煮 切干大根とベーコンの煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 平さやいんげん キャベツと豚肉のカキソース炒め 大根なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g 治部風煮物 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 マカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 大豆と椎茸の煮物 切干大根の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハッシュドポーク 里芋のおろし煮 コーンと挽肉の炒め物 ★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	232kcal	508kcal	エネルギー	215kcal	485kcal	エネルギー	264kcal	536kcal	エネルギー	296kcal	562kcal	エネルギー	247kcal	514kcal
蛋白質	9.7g	16.1g	蛋白質	14.3g	20.1g	蛋白質	10.1g	16.2g	蛋白質	15.9g	21.6g	蛋白質	12.0g	17.8g
脂 質	13.7g	15.4g	脂 質	9.6g	10.5g	脂 質	13.0g	14.0g	脂 質	17.6g	18.5g	脂 質	10.2g	11.1g
炭水化物	18.0g	74.4g	炭水化物	17.1g	74.1g	炭水化物	24.8g	82.0g	炭水化物	17.4g	73.8g	炭水化物	26.8g	83.3g
ナトリウム	891mg	1333mg	ナトリウム	877mg	1318mg	ナトリウム	875mg	1316mg	ナトリウム	662mg	1104mg	ナトリウム	899mg	1341mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	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	644kcal	1452kcal	エネルギー	613kcal	1425kcal	エネルギー	638kcal	1444kcal	エネルギー	680kcal	1487kcal	エネルギー	642kcal	1455kcal
蛋白質	31.6g	49.8g	蛋白質	28.4g	46.4g	蛋白質	28.3g	46.0g	蛋白質	38.1g	55.8g	蛋白質	28.6g	45.9g
脂 質	36.4g	39.9g	脂 質	32.1g	35.6g	脂 質	31.9g	34.7g	脂 質	37.4g	40.2g	脂 質	34.5g	37.2g
炭水化物	48.0g	217.3g	炭水化物	53.0g	222.8g	炭水化物	58.7g	228.8g	炭水化物	44.9g	215.3g	炭水化物	53.3g	225.3g
ナトリウム	2200mg	3552mg	ナトリウム	2169mg	3520mg	ナトリウム	2505mg	3834mg	ナトリウム	2199mg	3527mg	ナトリウム	2273mg	3600mg
食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.8g	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30日(月)			10月1日(火)			10月2日(水)			10月3日(木)			10月4日(金)		
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 白滝とチンゲン菜の煮物 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁			★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 白菜のとりみ煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁			★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 三色炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁			★全粥240g がんもどきの含め煮 白菜とミンチの中華炒め 人参のおかかサラダ ★味噌汁			★全粥240g 白身魚のしんじょう ひじきの五目煮 一夜漬(大根) ★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	114kcal	273kcal	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	113kcal	272kcal
蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	3.8g	7.5g
脂 質	7.4g	8.1g	脂 質	8.0g	8.7g	脂 質	6.1g	6.8g	脂 質	5.6g	6.3g	脂 質	6.6g	7.3g
炭水化物	9.3g	42.3g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	9.8g	42.8g
ナトリウム	499mg	939mg	ナトリウム	674mg	1114mg	ナトリウム	693mg	1133mg	ナトリウム	732mg	1172mg	ナトリウム	582mg	1022mg
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★全粥240g サワラのごま焼 ピーマンのおかか和え ネギ味噌炒め フレンチマカロニ ★味噌汁			★全粥240g ハムカツ 青じそパスタ ひじきと大豆の煮物 オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁			★全粥240g 肉じゃが カリフラワーとウインナーのカレー煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁			★全粥240g ブリの磯辺焼 チンゲン菜ソテー とうふのかに玉あんかけ キャベツサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 人参のレモン煮 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 春雨とツナのサラダ ★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	298kcal	457kcal	エネルギー	260kcal	419kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	282kcal	441kcal
蛋白質	18.2g	21.9g	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	12.8g	16.5g
脂 質	15.3g	16.0g	脂 質	14.5g	15.2g	脂 質	12.8g	13.5g	脂 質	14.2g	14.9g	脂 質	17.7g	18.4g
炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	12.5g	45.5g	炭水化物	16.7g	49.7g
ナトリウム	810mg	1250mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	937mg	1377mg	ナトリウム	805mg	1245mg	ナトリウム	792mg	1232mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★全粥240g 山形いも煮 切干大根とベーコンの煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の味噌煮 平さやいんげん キャベツと豚肉のカキソース炒め 大根なます ★味噌汁			★全粥240g 治部風煮物 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 マカロニサラダ ★味噌汁			★全粥240g 焼肉塩炒め 大豆と椎茸の煮物 切干大根の酢の物 ★味噌汁			★全粥240g ハッシュドポーク 里芋のおろし煮 コーンと挽肉の炒め物 ★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	232kcal	391kcal	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	296kcal	455kcal	エネルギー	247kcal	406kcal
蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	15.9g	19.6g	蛋白質	12.0g	15.7g
脂 質	13.7g	14.4g	脂 質	9.6g	10.3g	脂 質	13.0g	13.7g	脂 質	17.6g	18.3g	脂 質	10.2g	10.9g
炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	26.8g	59.8g
ナトリウム	891mg	1331mg	ナトリウム	877mg	1317mg	ナトリウム	875mg	1315mg	ナトリウム	662mg	1102mg	ナトリウム	899mg	1339mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	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	644kcal	1121kcal	エネルギー	613kcal	1090kcal	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	680kcal	1157kcal	エネルギー	642kcal	1119kcal
蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	28.4g	39.5g	蛋白質	28.3g	39.4g	蛋白質	38.1g	49.2g	蛋白質	28.6g	39.7g
脂 質	36.4g	38.5g	脂 質	32.1g	34.2g	脂 質	31.9g	34.0g	脂 質	37.4g	39.5g	脂 質	34.5g	36.6g
炭水化物	48.0g	147.0g	炭水化物	53.0g	152.0g	炭水化物	58.7g	157.7g	炭水化物	44.9g	143.9g	炭水化物	53.3g	152.3g
ナトリウム	2200mg	3520mg	ナトリウム	2169mg	3489mg	ナトリウム	2505mg	3825mg	ナトリウム	2199mg	3519mg	ナトリウム	2273mg	3593mg
食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.8g	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



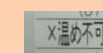
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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30日(月)			10月1日(火)			10月2日(水)			10月3日(木)			10月4日(金)		
品名			品名			品名			品名			品名		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
温泉玉子			五目豆腐煮			鶏団子の中華風			五色煮			がんも煮		
竹輪の五色きんぴら			野菜の三杯酢			一夜漬			若芽のゴマ酢和え			大根と竹輪の酢の物		
★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		
白身のおろし煮			鶏肉のイタリアンソース煮			鮭のおろし煮			スパイシーチキン			とんかつ		
ひじきと大豆の煮物			大根と椎茸の煮物			ふきの煮物			はんぺんの玉子とじ			黒豆煮		
青菜のわさび和え			青菜のおひたし			えんどう豆とベーコン炒め			大根煮			マリネサラダ		
★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		
鶏の照焼			和風煮込みハンバーグ			焼肉炒め			白身の照焼き			鮭の西京焼		
切昆布と竹の子の煮物			鶏肉のすき焼き煮			白菜と若芽の煮物			ブロッコリーと鶏肉の煮物			油揚げと菜の花の煮物		
野菜の味噌風味			金時豆の煮物			大根なます			サラダスパゲティ			若芽とパインの酢の物		
★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		
鶏の照焼			和風煮込みハンバーグ			焼肉炒め			白身の照焼き			鮭の西京焼		
切昆布と竹の子の煮物			鶏肉のすき焼き煮			白菜と若芽の煮物			ブロッコリーと鶏肉の煮物			油揚げと菜の花の煮物		
野菜の味噌風味			金時豆の煮物			大根なます			サラダスパゲティ			若芽とパインの酢の物		
★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		
鶏の照焼			和風煮込みハンバーグ			焼肉炒め			白身の照焼き			鮭の西京焼		
切昆布と竹の子の煮物			鶏肉のすき焼き煮			白菜と若芽の煮物			ブロッコリーと鶏肉の煮物			油揚げと菜の花の煮物		
野菜の味噌風味			金時豆の煮物			大根なます			サラダスパゲティ			若芽とパインの酢の物		
★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