# 週間献立表（カロリー1600kcal管理食）

| | 10月14日（月） | | | 10月15日（火） | | | 10月16日（水） | | | 10月17日（木） | | | 10月18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 |
| 朝食 | ★ごはん150g<br>目玉焼き<br>里芋といかの煮物<br>菜の花ときのこの和え物<br>★すまし汁（椎茸・豆腐） | | 卵<br>麦<br>麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>鶏じゃが煮<br>麩とえのきのさっと煮<br>若芽と蒲鉾の和え物<br>★すまし汁（椎茸・豆腐） | | 麦落<br>麦<br>麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>白身魚のしんじょう<br>竹輪とインゲンの玉子とじ<br>大根の甘酢漬け<br>★味噌汁（ひじき・キャベツ） | | 卵麦<br>卵麦 | ★ごはん150g<br>厚焼玉子<br>チキンアラビアータ<br>白菜の辛子柚子和え<br>★味噌汁（豆腐・なめこ） | | 卵麦<br>麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>豚肉としめじの生姜バター風味<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>マリーネサラダ<br>★味噌汁（巻麩・揚げ） | | 卵乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>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 | 140kcal | 394kcal | エネルギー | 125kcal | 379kcal | エネルギー | 152kcal | 408kcal | エネルギー | 189kcal | 449kcal | エネルギー | 177kcal | 450kcal |
| | たんぱく質 | 10.2g | 15.3g | たんぱく質 | 7.2g | 12.3g | たんぱく質 | 6.9g | 12.0g | たんぱく質 | 9.3g | 14.7g | たんぱく質 | 9.4g | 15.7g |
| | 脂質 | 6.2g | 7.0g | 脂質 | 4.4g | 5.2g | 脂質 | 7.5g | 8.3g | 脂質 | 9.7g | 10.7g | 脂質 | 10.0g | 11.7g |
| | 炭水化物 | 12.0g | 66.4g | 炭水化物 | 15.6g | 70.0g | 炭水化物 | 14.6g | 69.5g | 炭水化物 | 16.8g | 71.8g | 炭水化物 | 12.9g | 68.7g |
| | ナトリウム | 447mg | 595mg | ナトリウム | 568mg | 716mg | ナトリウム | 669mg | 897mg | ナトリウム | 584mg | 812mg | ナトリウム | 687mg | 913mg |
| | 食塩相当量 | 1.1g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g |
| 昼食 | ★ごはん150g<br>鶏のカレー照煮込み<br>ブロッコリー<br>豚肉とごぼうの煮物<br>キャロットラペ<br>★味噌汁（白菜・ひじき） | | 麦<br><br>麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>揚げ豆腐の南蛮づけ<br>インゲンの生姜炒め<br>法蓮草とハムのマリーネ<br>★味噌汁（白菜・人参） | | 麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>赤魚の幽庵焼<br>ピーマンソテー<br>鶏肉と野菜の中華炒め<br>ブロッコリーのゴマ和え<br>★味噌汁（揚げ・白菜） | | 麦<br>卵乳麦<br>卵麦落<br>乳麦 | ★ごはん150g<br>キャベツと豚肉の塩あんかけ<br>大豆とごぼうの味噌炒め<br>もずくの酢の物<br>★すまし汁（えのき・おつゆ麩） | | <br>麦落<br>麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>ホッケの照焼<br>塩枝豆<br>大根と鶏肉の味噌煮<br>春雨のピーナッツ和え<br>★味噌汁（ひじき・キャベツ） | | 麦<br><br>麦<br>卵乳麦落 |
| | | おかず | ご飯ｾｯﾄ | | おかず | ご飯ｾｯﾄ | | おかず | ご飯ｾｯﾄ | | おかず | ご飯ｾｯﾄ | | おかず | ご飯ｾｯﾄ |
| | エネルギー | 248kcal | 503kcal | エネルギー | 268kcal | 525kcal | エネルギー | 207kcal | 474kcal | エネルギー | 211kcal | 467kcal | エネルギー | 232kcal | 488kcal |
| | たんぱく質 | 14.5g | 19.5g | たんぱく質 | 14.2g | 19.2g | たんぱく質 | 16.4g | 22.2g | たんぱく質 | 13.6g | 18.8g | たんぱく質 | 18.5g | 23.6g |
| | 脂質 | 12.8g | 13.6g | 脂質 | 14.2g | 15.0g | 脂質 | 9.3g | 10.9g | 脂質 | 10.3g | 11.0g | 脂質 | 9.3g | 10.1g |
| | 炭水化物 | 17.5g | 72.1g | 炭水化物 | 23.2g | 78.2g | 炭水化物 | 14.6g | 69.6g | 炭水化物 | 15.8g | 70.7g | 炭水化物 | 16.4g | 71.3g |
| | ナトリウム | 694mg | 922mg | ナトリウム | 870mg | 1098mg | ナトリウム | 793mg | 1020mg | ナトリウム | 614mg | 761mg | ナトリウム | 690mg | 918mg |
| | 食塩相当量 | 1.8g | 2.3g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.8g | 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 | 2.3g |
| 間食 | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g | | | ◎牛乳180g<br>◎バナナ90g | | | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g | | | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g | | | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g | | |
| 夕食 | ★ごはん150g<br>まぐろカツ<br>うま塩キャベツ<br>鶏肉と小松菜煮<br>煮生酢<br>★味噌汁（揚げ・しめじ） | | 麦<br>麦か<br>麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>ポークチャップ<br>高野豆腐の味噌煮<br>鶏肉とオクラの中華風<br>★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ） | | 乳<br>卵麦<br>麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>鶏肉のごま焼き<br>菜の花<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>キャベツのピーナッツ和え<br>★すまし汁（豆腐・えのき） | | 麦<br><br>乳麦<br>麦落<br>麦 | ★ごはん150g<br>ブリの味噌焼<br>人参のきんぴら<br>豚肉と里芋のごま煮<br>ひじきとアサリのさっぱり煮<br>★味噌汁（若芽・巻麩） | | <br>麦<br>麦<br>麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>クリーム煮込みハンバーグ<br>菜の花のツナ炒め<br>麩と若芽の酢の物<br>★すまし汁（椎茸・豆腐） | | 乳麦<br>卵乳麦か<br>麦<br>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 | 274kcal | 540kcal | エネルギー | 272kcal | 536kcal | エネルギー | 272kcal | 526kcal | エネルギー | 259kcal | 521kcal | エネルギー | 207kcal | 461kcal |
| | たんぱく質 | 17.8g | 23.7g | たんぱく質 | 19.4g | 25.0g | たんぱく質 | 20.1g | 25.2g | たんぱく質 | 18.1g | 23.8g | たんぱく質 | 11.6g | 16.7g |
| | 脂質 | 13.5g | 15.1g | 脂質 | 12.7g | 13.6g | 脂質 | 15.2g | 16.0g | 脂質 | 13.1g | 14.0g | 脂質 | 10.2g | 11.0g |
| | 炭水化物 | 20.7g | 75.6g | 炭水化物 | 18.1g | 74.2g | 炭水化物 | 14.2g | 68.4g | 炭水化物 | 16.1g | 71.9g | 炭水化物 | 17.3g | 71.7g |
| | ナトリウム | 660mg | 886mg | ナトリウム | 782mg | 1009mg | ナトリウム | 624mg | 772mg | ナトリウム | 776mg | 1027mg | ナトリウム | 847mg | 995mg |
| | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.0g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.6g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.5g |
| 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 | 662kcal | 1437kcal | エネルギー | 665kcal | 1440kcal | エネルギー | 631kcal | 1408kcal | エネルギー | 659kcal | 1437kcal | エネルギー | 616kcal | 1399kcal |
| | たんぱく質 | 42.5g | 58.5g | たんぱく質 | 40.8g | 56.5g | たんぱく質 | 43.4g | 59.4g | たんぱく質 | 41.0g | 57.3g | たんぱく質 | 39.5g | 56.0g |
| | 脂質 | 32.5g | 35.7g | 脂質 | 31.3g | 33.8g | 脂質 | 32.0g | 35.2g | 脂質 | 33.1g | 35.7g | 脂質 | 29.5g | 32.8g |
| | 炭水化物 | 50.2g | 214.1g | 炭水化物 | 56.9g | 222.4g | 炭水化物 | 43.4g | 207.5g | 炭水化物 | 48.7g | 214.4g | 炭水化物 | 46.6g | 211.7g |
| | ナトリウム | 1801mg | 2403mg | ナトリウム | 2220mg | 2823mg | ナトリウム | 2086mg | 2689mg | ナトリウム | 1974mg | 2600mg | ナトリウム | 2224mg | 2826mg |
| | 食塩相当量 | 4.6g | 6.1g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.3g | 6.9g | 食塩相当量 | 5.1g | 6.6g | 食塩相当量 | 5.7g | 7.1g |
| 合計（間食込） | エネルギー | 869kcal | 1644kcal | エネルギー | 863kcal | 1638kcal | エネルギー | 828kcal | 1605kcal | エネルギー | 866kcal | 1644kcal | エネルギー | 817kcal | 1600kcal |
| | たんぱく質 | 48.6g | 64.6g | たんぱく質 | 47.7g | 63.4g | たんぱく質 | 51.1g | 67.1g | たんぱく質 | 47.1g | 63.4g | たんぱく質 | 46.9g | 63.4g |
| | 脂質 | 39.6g | 42.8g | 脂質 | 38.3g | 40.8g | 脂質 | 39.0g | 42.2g | 脂質 | 40.2g | 42.8g | 脂質 | 36.5g | 39.8g |
| | 炭水化物 | 82.1g | 246.0g | 炭水化物 | 85.8g | 251.3g | 炭水化物 | 71.2g | 235.3g | 炭水化物 | 80.6g | 246.3g | 炭水化物 | 75.5g | 240.6g |
| | ナトリウム | 1875mg | 2477mg | ナトリウム | 2294mg | 2897mg | ナトリウム | 2162mg | 2765mg | ナトリウム | 2048mg | 2674mg | ナトリウム | 2301mg | 2903mg |
| | 食塩相当量 | 4.8g | 6.3g | 食塩相当量 | 5.8g | 7.4g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.1g | 食塩相当量 | 5.3g | 6.8g | 食塩相当量 | 5.9g | 7.3g |

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

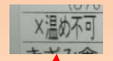
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## 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14日（月） | | 10月15日（火） | | 10月16日（水） | | 10月17日（木） | | 10月18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 |
| 朝食 | ★ごはん120g<br>目玉焼き<br>里芋といかの煮物<br>菜の花ときのこの和え物 | <br>卵<br>麦<br>麦 | ★ごはん120g<br>鶏じゃが煮<br>麩とえのきのさっと煮<br>若芽と蒲鉾の和え物 | <br>麦落<br>麦<br>麦 | ★ごはん120g<br>白身魚のしんじょう<br>竹輪とインゲンの玉子とじ<br>大根の甘酢漬け | <br>卵麦<br>卵麦 | ★ごはん120g<br>厚焼玉子<br>チキンアラビアータ<br>白菜の辛子柚子和え | <br>卵麦<br>麦<br>麦 | ★ごはん120g<br>豚肉としめじの生姜バター風味<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>マリーネサラダ | <br>卵乳麦<br>乳麦<br>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 | 140kcal | 333kcal | 125kcal | 318kcal | 152kcal | 345kcal | 189kcal | 382kcal | 177kcal | 370kcal |
| たんぱく質 | 10.2g | 13.5g | 7.2g | 10.5g | 6.9g | 10.2g | 9.3g | 12.6g | 9.4g | 12.7g |
| 脂質 | 6.2g | 6.7g | 4.4g | 4.9g | 7.5g | 8.0g | 9.7g | 10.2g | 10.0g | 10.5g |
| 炭水化物 | 12.0g | 53.9g | 15.6g | 57.5g | 14.6g | 56.5g | 16.8g | 58.7g | 12.9g | 54.8g |
| ナトリウム | 447mg | 448mg | 568mg | 569mg | 669mg | 670mg | 584mg | 585mg | 687mg | 688mg |
| 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 1.4g | 1.4g | 1.7g | 1.7g | 1.5g | 1.5g | 1.7g | 1.7g |
| 昼食 | ★ごはん120g<br>鶏のカレー照煮込み<br>ブロッコリー<br>豚肉とごぼうの煮物<br>キャロットラペ | <br>麦<br><br>麦<br>麦 | ★ごはん120g<br>揚げ豆腐の南蛮づけ<br>インゲンの生姜炒め<br>法蓮草とハムのマリーネ | <br>麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん120g<br>赤魚の幽庵焼<br>ピーマンソテー<br>鶏肉と野菜の中華炒め<br>ブロッコリーのゴマ和え | <br>麦<br>卵乳麦<br>卵麦落<br>乳麦 | ★ごはん120g<br>キャベツと豚肉の塩あんかけ<br>大豆とごぼうの味噌炒め<br>もずくの酢の物 | <br><br>麦落<br>麦 | ★ごはん120g<br>ホッケの照焼<br>塩枝豆<br>大根と鶏肉の味噌煮<br>春雨のピーナッツ和え | <br>麦<br><br>麦<br>卵乳麦落 |
| | おかず | ご飯ｾｯﾄ | おかず | ご飯ｾｯﾄ | おかず | ご飯ｾｯﾄ | おかず | ご飯ｾｯﾄ | おかず | ご飯ｾｯﾄ |
| エネルギー | 248kcal | 441kcal | 268kcal | 461kcal | 207kcal | 400kcal | 211kcal | 404kcal | 232kcal | 425kcal |
| たんぱく質 | 14.5g | 17.8g | 14.2g | 17.5g | 16.4g | 19.7g | 13.6g | 16.9g | 18.5g | 21.8g |
| 脂質 | 12.8g | 13.3g | 14.2g | 14.7g | 9.3g | 9.8g | 10.3g | 10.8g | 9.3g | 9.8g |
| 炭水化物 | 17.5g | 59.4g | 23.2g | 65.1g | 14.6g | 56.5g | 15.8g | 57.7g | 16.4g | 58.3g |
| ナトリウム | 694mg | 695mg | 870mg | 871mg | 793mg | 794mg | 614mg | 615mg | 690mg | 691mg |
| 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 2.2g | 2.2g | 2.0g | 2.0g | 1.6g | 1.6g | 1.8g | 1.8g |
| 間食 | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g | | ◎牛乳180g<br>◎バナナ90g | | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g | | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g | | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g | |
| 夕食 | ★ごはん120g<br>まぐろカツ<br>うま塩キャベツ<br>鶏肉と小松菜煮<br>煮生酢 | <br>麦<br>麦か<br>麦<br>麦 | ★ごはん120g<br>ポークチャップ<br>高野豆腐の味噌煮<br>鶏肉とオクラの中華風 | <br>乳<br>卵麦<br>麦 | ★ごはん120g<br>鶏肉のごま焼き<br>菜の花<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>キャベツのピーナッツ和え | <br>麦<br><br>乳麦<br>麦落 | ★ごはん120g<br>ブリの味噌焼<br>人参のきんぴら<br>豚肉と里芋のごま煮<br>ひじきとアサリのさっぱり煮 | <br>麦<br>麦<br>麦 | ★ごはん120g<br>クリーム煮込みハンバーグ<br>菜の花のツナ炒め<br>麩と若芽の酢の物 | <br>乳麦<br>卵乳麦か<br>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 | 274kcal | 467kcal | 272kcal | 465kcal | 272kcal | 465kcal | 259kcal | 452kcal | 207kcal | 400kcal |
| たんぱく質 | 17.8g | 21.1g | 19.4g | 22.7g | 20.1g | 23.4g | 18.1g | 21.4g | 11.6g | 14.9g |
| 脂質 | 13.5g | 14.0g | 12.7g | 13.2g | 15.2g | 15.7g | 13.1g | 13.6g | 10.2g | 10.7g |
| 炭水化物 | 20.7g | 62.6g | 18.1g | 60.0g | 14.2g | 56.1g | 16.1g | 58.0g | 17.3g | 59.2g |
| ナトリウム | 660mg | 661mg | 782mg | 783mg | 624mg | 625mg | 776mg | 777mg | 847mg | 848mg |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 2.0g | 2.0g | 1.6g | 1.6g | 2.0g | 2.0g | 2.2g | 2.2g |
| 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 | 662kcal | 1241kcal | 665kcal | 1244kcal | 631kcal | 1210kcal | 659kcal | 1238kcal | 616kcal | 1195kcal |
| たんぱく質 | 42.5g | 52.4g | 40.8g | 50.7g | 43.4g | 53.3g | 41.0g | 50.9g | 39.5g | 49.4g |
| 脂質 | 32.5g | 34.0g | 31.3g | 32.8g | 32.0g | 33.5g | 33.1g | 34.6g | 29.5g | 31.0g |
| 炭水化物 | 50.2g | 175.9g | 56.9g | 182.6g | 43.4g | 169.1g | 48.7g | 174.4g | 46.6g | 172.3g |
| ナトリウム | 1801mg | 1804mg | 2220mg | 2223mg | 2086mg | 2089mg | 1974mg | 1977mg | 2224mg | 2227mg |
| 食塩相当量 | 4.6g | 4.6g | 5.6g | 5.6g | 5.3g | 5.3g | 5.1g | 5.1g | 5.7g | 5.7g |
| 合計（間食込） | エネルギー 869kcal | 1448kcal | エネルギー 863kcal | 1442kcal | エネルギー 828kcal | 1407kcal | エネルギー 866kcal | 1445kcal | エネルギー 817kcal | 1396kcal |
| | たんぱく質 48.6g | 58.5g | たんぱく質 47.7g | 57.6g | たんぱく質 51.1g | 61.0g | たんぱく質 47.1g | 57.0g | たんぱく質 46.9g | 56.8g |
| | 脂質 39.6g | 41.1g | 脂質 38.3g | 39.8g | 脂質 39.0g | 40.5g | 脂質 40.2g | 41.7g | 脂質 36.5g | 38.0g |
| | 炭水化物 82.1g | 207.8g | 炭水化物 85.8g | 211.5g | 炭水化物 71.2g | 196.9g | 炭水化物 80.6g | 206.3g | 炭水化物 75.5g | 201.2g |
| | ナトリウム 1875mg | 1878mg | ナトリウム 2294mg | 2297mg | ナトリウム 2162mg | 2165mg | ナトリウム 2048mg | 2051mg | ナトリウム 2301mg | 2304mg |
| | 食塩相当量 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 5.9g | 5.9g |

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は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。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

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

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

④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注）味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

# 週間献立表（たんぱく40g管理食）

| | 10月14日（月） | | | 10月15日（火） | | | 10月16日（水） | | | 10月17日（木） | | | 10月18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 |
| 朝食 | ★ごはん150g<br>豆腐ステーキ<br>ツナあっさり煮<br>ポテトマサラダ | | 卵<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>油揚げの玉子とじ<br>人参しりしり<br>春雨フルーツサラダ | | 卵麦<br>麦<br>卵 | ★ごはん150g<br>ミートボールのクリーム煮<br>野菜たっぷりマーボ炒め<br>れんこんサラダ | | 卵乳麦<br>麦か<br>卵麦 | ★ごはん150g<br>じゃが芋デミグラスソース<br>キャベツとザーサイ炒め<br>インゲンのごま和え | | 卵乳麦<br><br>麦 | ★ごはん150g<br>白身魚のしんじょう<br>春雨の甘酢炒め<br>さつま芋サラダ | | 卵麦<br>麦<br>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 | 257kcal | 500kcal | エネルギー | 250kcal | 493kcal | エネルギー | 318kcal | 561kcal | エネルギー | 222kcal | 465kcal | エネルギー | 267kcal | 510kcal |
| | たんぱく質 | 5.9g | 10.0g | たんぱく質 | 7.5g | 11.6g | たんぱく質 | 6.5g | 10.6g | たんぱく質 | 5.1g | 9.2g | たんぱく質 | 2.9g | 7.0g |
| | 脂質 | 17.6g | 18.2g | 脂質 | 15.1g | 15.7g | 脂質 | 19.5g | 20.1g | 脂質 | 13.8g | 14.4g | 脂質 | 12.8g | 13.4g |
| | 炭水化物 | 18.9g | 71.7g | 炭水化物 | 21.7g | 74.5g | 炭水化物 | 29.9g | 82.7g | 炭水化物 | 21.7g | 74.5g | 炭水化物 | 34.7g | 87.5g |
| | ナトリウム | 577mg | 578mg | ナトリウム | 463mg | 464mg | ナトリウム | 690mg | 691mg | ナトリウム | 482mg | 483mg | ナトリウム | 549mg | 550mg |
| | カリウム | 348mg | 409mg | カリウム | 344mg | 405mg | カリウム | 568mg | 629mg | カリウム | 579mg | 640mg | カリウム | 301mg | 362mg |
| | リン | 81mg | 146mg | リン | 132mg | 197mg | リン | 136mg | 201mg | リン | 126mg | 191mg | リン | 52mg | 117mg |
| | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g |
| 昼食 | ★ごはん150g<br>鶏肉ときのこのバター醤油<br>野菜の味噌煮込み<br>玉子スパサラダ | | 乳麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>酢豚<br>ひき肉と豆腐のうま煮<br>揚げナスのめかぶ和え | | 麦<br>麦落か<br>麦 | ★ごはん150g<br>ポテトコロッケ<br>バジルマカロニ<br>豚肉のマヨマスタード炒め<br>四色なます | | 卵乳麦<br>麦<br>卵麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>煮込みタンドリーチキン<br>人参シャトー<br>しめじのバター醤油パスタ<br>里芋のおろし揚げ出し | | 卵<br>麦<br>乳麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>サワラのおろし煮<br>けんちん煮<br>春雨のマヨネーズ炒め | | 麦<br>麦<br>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 | 360kcal | 603kcal | エネルギー | 375kcal | 618kcal | エネルギー | 351kcal | 594kcal | エネルギー | 368kcal | 611kcal | エネルギー | 348kcal | 591kcal |
| | たんぱく質 | 11.6g | 15.7g | たんぱく質 | 12.1g | 16.2g | たんぱく質 | 9.5g | 13.6g | たんぱく質 | 12.1g | 16.2g | たんぱく質 | 10.8g | 14.9g |
| | 脂質 | 19.5g | 20.1g | 脂質 | 19.7g | 20.3g | 脂質 | 20.7g | 21.3g | 脂質 | 17.3g | 17.9g | 脂質 | 23.0g | 23.6g |
| | 炭水化物 | 32.1g | 84.9g | 炭水化物 | 38.6g | 91.4g | 炭水化物 | 30.7g | 83.5g | 炭水化物 | 38.5g | 91.3g | 炭水化物 | 23.1g | 75.9g |
| | ナトリウム | 787mg | 788mg | ナトリウム | 731mg | 732mg | ナトリウム | 785mg | 786mg | ナトリウム | 685mg | 686mg | ナトリウム | 562mg | 563mg |
| | カリウム | 415mg | 476mg | カリウム | 710mg | 771mg | カリウム | 398mg | 459mg | カリウム | 441mg | 502mg | カリウム | 435mg | 496mg |
| | リン | 130mg | 195mg | リン | 162mg | 227mg | リン | 129mg | 194mg | リン | 134mg | 199mg | リン | 136mg | 201mg |
| | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g |
| 間食 | ◎みかん（缶） 75g | | | ◎黄桃（缶） 75g | | | ◎みかん（缶） 75g | | | ◎パイナップル（缶） 75g | | | ◎黄桃（缶） 75g | | |
| 夕食 | ★ごはん150g<br>カルビ丼の具<br>野菜炒め<br>キャベツのピーナッツ和え | | 麦落<br>卵麦<br>麦落 | ★ごはん150g<br>オニオンソースハンバーグ<br>スパソテー<br>野菜のバジルチーズ焼き<br>切干と法蓮草のごまマヨネーズ | | 乳麦<br>乳麦<br>乳<br>卵麦 | ★ごはん150g<br>ポークジンジャー<br>麩とえのきのさっと煮<br>カボチャとハムのサラダ | | 麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>鯖の塩焼<br>人参のレモン煮<br>揚茄子と玉ねぎの煮物<br>和風サラダ | | 乳麦<br>麦<br>卵 | ★ごはん150g<br>ナスと鶏肉のしぎ焼<br>クリームコロッケ<br>人参とぜんまいのナムル | | 麦<br>乳麦か<br>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 | 361kcal | 604kcal | エネルギー | 335kcal | 578kcal | エネルギー | 328kcal | 571kcal | エネルギー | 379kcal | 622kcal | エネルギー | 350kcal | 593kcal |
| | たんぱく質 | 12.1g | 16.2g | たんぱく質 | 10.2g | 14.3g | たんぱく質 | 15.1g | 19.2g | たんぱく質 | 12.1g | 16.2g | たんぱく質 | 10.5g | 14.6g |
| | 脂質 | 21.8g | 22.4g | 脂質 | 18.4g | 19.0g | 脂質 | 18.5g | 19.1g | 脂質 | 26.0g | 26.6g | 脂質 | 24.3g | 24.9g |
| | 炭水化物 | 30.8g | 83.6g | 炭水化物 | 28.7g | 81.5g | 炭水化物 | 24.3g | 77.1g | 炭水化物 | 24.0g | 76.8g | 炭水化物 | 22.9g | 75.7g |
| | ナトリウム | 921mg | 922mg | ナトリウム | 736mg | 737mg | ナトリウム | 762mg | 763mg | ナトリウム | 705mg | 706mg | ナトリウム | 677mg | 678mg |
| | カリウム | 572mg | 633mg | カリウム | 503mg | 564mg | カリウム | 541mg | 602mg | カリウム | 483mg | 544mg | カリウム | 493mg | 554mg |
| | リン | 172mg | 237mg | リン | 154mg | 219mg | リン | 216mg | 281mg | リン | 173mg | 238mg | リン | 130mg | 195mg |
| | 食塩相当量 | 2.3g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 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 |
| 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 | 978kcal | 1707kcal | エネルギー | 960kcal | 1689kcal | エネルギー | 997kcal | 1726kcal | エネルギー | 969kcal | 1698kcal | エネルギー | 965kcal | 1694kcal |
| | たんぱく質 | 29.6g | 41.9g | たんぱく質 | 29.8g | 42.1g | たんぱく質 | 31.1g | 43.4g | たんぱく質 | 29.3g | 41.6g | たんぱく質 | 24.2g | 36.5g |
| | 脂質 | 58.9g | 60.7g | 脂質 | 53.2g | 55.0g | 脂質 | 58.7g | 60.5g | 脂質 | 57.1g | 58.9g | 脂質 | 60.1g | 61.9g |
| | 炭水化物 | 81.8g | 240.2g | 炭水化物 | 89.0g | 247.4g | 炭水化物 | 84.9g | 243.3g | 炭水化物 | 84.2g | 242.6g | 炭水化物 | 80.7g | 239.1g |
| | ナトリウム | 2285mg | 2288mg | ナトリウム | 1930mg | 1933mg | ナトリウム | 2237mg | 2240mg | ナトリウム | 1872mg | 1875mg | ナトリウム | 1788mg | 1791mg |
| | カリウム | 1335mg | 1518mg | カリウム | 1557mg | 1740mg | カリウム | 1507mg | 1690mg | カリウム | 1503mg | 1686mg | カリウム | 1229mg | 1412mg |
| | リン | 383mg | 578mg | リン | 448mg | 643mg | リン | 481mg | 676mg | リン | 433mg | 628mg | リン | 318mg | 513mg |
| | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g |
| 合計（間食込） | エネルギー | 1026kcal | 1755kcal | エネルギー | 1024kcal | 1753kcal | エネルギー | 1045kcal | 1774kcal | エネルギー | 1032kcal | 1761kcal | エネルギー | 1029kcal | 1758kcal |
| | たんぱく質 | 30.0g | 42.3g | たんぱく質 | 30.2g | 42.5g | たんぱく質 | 31.5g | 43.8g | たんぱく質 | 29.6g | 41.9g | たんぱく質 | 24.6g | 36.9g |
| | 脂質 | 59.0g | 60.8g | 脂質 | 53.3g | 55.1g | 脂質 | 58.8g | 60.6g | 脂質 | 57.2g | 59.0g | 脂質 | 60.2g | 62.0g |
| | 炭水化物 | 93.3g | 251.7g | 炭水化物 | 104.5g | 262.9g | 炭水化物 | 96.4g | 254.8g | 炭水化物 | 99.4g | 257.8g | 炭水化物 | 96.2g | 254.6g |
| | ナトリウム | 2288mg | 2291mg | ナトリウム | 1933mg | 1936mg | ナトリウム | 2240mg | 2243mg | ナトリウム | 1873mg | 1876mg | ナトリウム | 1791mg | 1794mg |
| | カリウム | 1391mg | 1574mg | カリウム | 1617mg | 1800mg | カリウム | 1563mg | 1746mg | カリウム | 1560mg | 1743mg | カリウム | 1289mg | 1472mg |
| | リン | 389mg | 584mg | リン | 455mg | 650mg | リン | 487mg | 682mg | リン | 436mg | 631mg | リン | 325mg | 520mg |
| | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g |

※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。

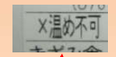
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## 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（たんぱく60g管理食）

| | 10月14日（月） | | | 10月15日（火） | | | 10月16日（水） | | | 10月17日（木） | | | 10月18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 |
| 朝食 | ★ごはん180g<br>豚肉ときくらげの卵炒め<br>高野豆腐の味噌煮<br>ひじきとごぼうのナムル | | 卵<br>卵麦<br>麦 | ★ごはん180g<br>豆腐ステーキ<br>蒸し鶏とザーサイの香味春雨<br>ポテトビーンズサラダ | | 卵<br>麦か<br>卵麦 | ★ごはん180g<br>豚肉としめじの生姜炒め<br>鶏ごぼう<br>インゲンとキャベツのツナマヨ和え | | 麦<br>麦<br>卵麦 | ★ごはん180g<br>えび団子とかぶの煮物<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>さつま芋と大豆のマヨサラダ | | 卵麦え<br>乳麦<br>卵乳麦 | ★ごはん180g<br>豚肉とふきの炒め煮<br>春雨とツナのピリ辛炒め<br>和風サラダ | | 麦<br>麦<br>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 | 204kcal | 494kcal | エネルギー | 241kcal | 531kcal | エネルギー | 264kcal | 554kcal | エネルギー | 227kcal | 517kcal | エネルギー | 238kcal | 528kcal |
| | たんぱく質 | 10.0g | 14.9g | たんぱく質 | 7.6g | 12.5g | たんぱく質 | 14.8g | 19.7g | たんぱく質 | 10.0g | 14.9g | たんぱく質 | 9.6g | 14.5g |
| | 脂質 | 13.4g | 14.1g | 脂質 | 15.6g | 16.3g | 脂質 | 15.0g | 15.7g | 脂質 | 10.2g | 10.9g | 脂質 | 11.5g | 12.2g |
| | 炭水化物 | 10.8g | 73.7g | 炭水化物 | 16.9g | 79.8g | 炭水化物 | 17.3g | 80.2g | 炭水化物 | 23.7g | 86.6g | 炭水化物 | 23.5g | 86.4g |
| | ナトリウム | 591mg | 592mg | ナトリウム | 547mg | 548mg | ナトリウム | 721mg | 722mg | ナトリウム | 589mg | 590mg | ナトリウム | 723mg | 724mg |
| | カリウム | 254mg | 326mg | カリウム | 282mg | 354mg | カリウム | 493mg | 565mg | カリウム | 589mg | 661mg | カリウム | 443mg | 515mg |
| | リン | 138mg | 215mg | リン | 89mg | 166mg | リン | 181mg | 258mg | リン | 141mg | 218mg | リン | 131mg | 208mg |
| | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g |
| 昼食 | ★ごはん180g<br>鯖のバジルオリーブ焼<br>コンニャクのあおさ炒め<br>春雨の五目炒め<br>イカと若芽の和え物 | | 麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★ごはん180g<br>チキンピカタ<br>トマトソース<br>豚挽き肉と切干大根の煮物<br>さつま芋とツナの青じそサラダ | | 卵麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん180g<br>マーボなす<br>大豆と人参の煮物<br>白菜のおかかポン酢和え | | 麦落<br>麦<br>麦 | ★ごはん180g<br>鶏のマスタード焼き<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>高野豆腐の味噌煮<br>ひじきのごまマヨ和え | | 麦<br>乳麦<br>卵麦<br>卵乳麦 | ★ごはん180g<br>赤魚のごま焼<br>人参グラッセ<br>鶏肉と厚揚げの煮物<br>コーンサラダ | | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>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 | 593kcal | エネルギー | 328kcal | 618kcal | エネルギー | 348kcal | 638kcal | エネルギー | 275kcal | 565kcal | エネルギー | 316kcal | 606kcal |
| | たんぱく質 | 16.2g | 21.1g | たんぱく質 | 12.8g | 17.7g | たんぱく質 | 13.7g | 18.6g | たんぱく質 | 15.4g | 20.3g | たんぱく質 | 17.5g | 22.4g |
| | 脂質 | 18.0g | 18.7g | 脂質 | 19.2g | 19.9g | 脂質 | 23.3g | 24.0g | 脂質 | 19.5g | 20.2g | 脂質 | 18.1g | 18.8g |
| | 炭水化物 | 18.8g | 81.7g | 炭水化物 | 24.9g | 87.8g | 炭水化物 | 22.7g | 85.6g | 炭水化物 | 8.4g | 71.3g | 炭水化物 | 19.6g | 82.5g |
| | ナトリウム | 777mg | 778mg | ナトリウム | 707mg | 708mg | ナトリウム | 781mg | 782mg | ナトリウム | 690mg | 691mg | ナトリウム | 630mg | 631mg |
| | カリウム | 417mg | 489mg | カリウム | 509mg | 581mg | カリウム | 870mg | 942mg | カリウム | 367mg | 439mg | カリウム | 547mg | 619mg |
| | リン | 239mg | 316mg | リン | 151mg | 228mg | リン | 207mg | 284mg | リン | 164mg | 241mg | リン | 204mg | 281mg |
| | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g |
| 間食 | ◎黄桃（缶）150g | | | ◎黄桃（缶）150g | | | ◎みかん（缶）150g | | | ◎パイナップル（缶）150g | | | ◎黄桃（缶）150g | | |
| 夕食 | ★ごはん180g<br>肉団子とさつま芋の黒酢あん<br>大豆と椎茸の煮物<br>法蓮草のごま和え | | 卵乳麦<br>麦<br>乳麦 | ★ごはん180g<br>アジの幽庵焼<br>人参のきんぴら<br>揚ナスの煮物<br>カリフラワーのピーナッツ味噌和え | | 麦<br>麦<br>麦<br>乳麦落 | ★ごはん180g<br>鶏の酒蒸し煮<br>菜の花<br>切干大根煮<br>もずくとなめこの三杯酢 | | 麦<br><br>麦<br>卵麦か | ★ごはん180g<br>ブリの塩焼<br>きのこソテー<br>油揚げと菜の花の煮物<br>マカロニマリーネサラダ | | <br><br>乳麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん180g<br>メンチカツ<br>スパソテー<br>白菜の煮びたし<br>イカのトマトマリネ | | 乳麦<br>乳麦<br>麦<br>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 | 313kcal | 603kcal | エネルギー | 275kcal | 565kcal | エネルギー | 189kcal | 479kcal | エネルギー | 280kcal | 570kcal | エネルギー | 265kcal | 555kcal |
| | たんぱく質 | 15.1g | 20.0g | たんぱく質 | 18.1g | 23.0g | たんぱく質 | 11.1g | 16.0g | たんぱく質 | 16.5g | 21.4g | たんぱく質 | 11.8g | 16.7g |
| | 脂質 | 10.2g | 10.9g | 脂質 | 13.5g | 14.2g | 脂質 | 7.2g | 7.9g | 脂質 | 16.7g | 17.4g | 脂質 | 13.6g | 14.3g |
| | 炭水化物 | 43.3g | 106.2g | 炭水化物 | 19.3g | 82.2g | 炭水化物 | 19.7g | 82.6g | 炭水化物 | 16.0g | 78.9g | 炭水化物 | 23.9g | 86.8g |
| | ナトリウム | 825mg | 826mg | ナトリウム | 692mg | 693mg | ナトリウム | 763mg | 764mg | ナトリウム | 714mg | 715mg | ナトリウム | 669mg | 670mg |
| | カリウム | 841mg | 913mg | カリウム | 640mg | 712mg | カリウム | 249mg | 321mg | カリウム | 454mg | 526mg | カリウム | 449mg | 521mg |
| | リン | 228mg | 305mg | リン | 227mg | 304mg | リン | 115mg | 192mg | リン | 178mg | 255mg | リン | 174mg | 251mg |
| | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 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 |
| | エネルギー | 820kcal | 1690kcal | エネルギー | 844kcal | 1714kcal | エネルギー | 801kcal | 1671kcal | エネルギー | 782kcal | 1652kcal | エネルギー | 819kcal | 1689kcal |
| | たんぱく質 | 41.3g | 56.0g | たんぱく質 | 38.5g | 53.2g | たんぱく質 | 39.6g | 54.3g | たんぱく質 | 41.9g | 56.6g | たんぱく質 | 38.9g | 53.6g |
| | 脂質 | 41.6g | 43.7g | 脂質 | 48.3g | 50.4g | 脂質 | 45.5g | 47.6g | 脂質 | 46.4g | 48.5g | 脂質 | 43.2g | 45.3g |
| | 炭水化物 | 72.9g | 261.6g | 炭水化物 | 61.1g | 249.8g | 炭水化物 | 59.7g | 248.4g | 炭水化物 | 48.1g | 236.8g | 炭水化物 | 67.0g | 255.7g |
| | ナトリウム | 2193mg | 2196mg | ナトリウム | 1946mg | 1949mg | ナトリウム | 2265mg | 2268mg | ナトリウム | 1993mg | 1996mg | ナトリウム | 2022mg | 2025mg |
| | カリウム | 1512mg | 1728mg | カリウム | 1431mg | 1647mg | カリウム | 1612mg | 1828mg | カリウム | 1410mg | 1626mg | カリウム | 1439mg | 1655mg |
| | リン | 605mg | 836mg | リン | 467mg | 698mg | リン | 503mg | 734mg | リン | 483mg | 714mg | リン | 509mg | 740mg |
| | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g |
| 合計（間食込） | エネルギー | 948kcal | 1818kcal | エネルギー | 972kcal | 1842kcal | エネルギー | 897kcal | 1767kcal | エネルギー | 908kcal | 1778kcal | エネルギー | 947kcal | 1817kcal |
| | たんぱく質 | 42.1g | 56.8g | たんぱく質 | 39.3g | 54.0g | たんぱく質 | 40.4g | 55.1g | たんぱく質 | 42.5g | 57.2g | たんぱく質 | 39.7g | 54.4g |
| | 脂質 | 41.8g | 43.9g | 脂質 | 48.5g | 50.6g | 脂質 | 45.7g | 47.8g | 脂質 | 46.6g | 48.7g | 脂質 | 43.4g | 45.5g |
| | 炭水化物 | 103.8g | 292.5g | 炭水化物 | 92.0g | 280.7g | 炭水化物 | 82.7g | 271.4g | 炭水化物 | 78.6g | 267.3g | 炭水化物 | 97.9g | 286.6g |
| | ナトリウム | 2199mg | 2202mg | ナトリウム | 1952mg | 1955mg | ナトリウム | 2271mg | 2274mg | ナトリウム | 1995mg | 1998mg | ナトリウム | 2028mg | 2031mg |
| | カリウム | 1632mg | 1848mg | カリウム | 1551mg | 1767mg | カリウム | 1725mg | 1941mg | カリウム | 1524mg | 1740mg | カリウム | 1559mg | 1775mg |
| | リン | 619mg | 850mg | リン | 481mg | 712mg | リン | 515mg | 746mg | リン | 489mg | 720mg | リン | 523mg | 754mg |
| | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g |

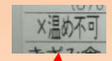
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## 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14日(月) | | | 10月15日(火) | | | 10月16日(水) | | | 10月17日(木) | | | 10月18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 |
| 朝食 | ★やわらかごはん180g<br>ひき肉と里芋の味噌煮<br>切干大根煮<br>法蓮草とハムのマリーネ<br>★味噌汁 | | 乳麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★やわらかごはん180g<br>イカと白菜の中華煮<br>ーロナスのオランダ煮<br>蒸し鶏とぜんまいのマリネ<br>★味噌汁 | | 乳麦か<br>麦<br>麦<br>麦 | ★やわらかごはん180g<br>さつま芋と豚肉の揚煮<br>食べるトマトスープ<br>菜の花とツナの辛子和え<br>★味噌汁 | | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦 | ★やわらかごはん180g<br>スクランブルエッグ<br>ポテトチキン<br>キャロットラペ<br>★味噌汁 | | 卵乳<br>卵乳麦<br>麦<br>麦 | ★やわらかごはん180g<br>高野豆腐と法蓮草の含め煮<br>竹の子と豚肉の味噌煮<br>一夜漬(白菜人参)<br>★味噌汁 | | 麦<br>麦<br>麦<br>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 | 128kcal | 400kcal | エネルギー | 141kcal | 411kcal | エネルギー | 158kcal | 431kcal | エネルギー | 218kcal | 485kcal | エネルギー | 90kcal | 363kcal |
| | 蛋白質 | 6.4g | 12.5g | 蛋白質 | 7.5g | 13.6g | 蛋白質 | 8.1g | 14.3g | 蛋白質 | 6.7g | 12.5g | 蛋白質 | 6.7g | 12.8g |
| | 脂 質 | 3.2g | 4.2g | 脂 質 | 7.7g | 8.7g | 脂 質 | 5.6g | 6.6g | 脂 質 | 13.9g | 14.8g | 脂 質 | 3.4g | 4.4g |
| | 炭水化物 | 19.5g | 76.7g | 炭水化物 | 10.7g | 67.4g | 炭水化物 | 20.2g | 77.5g | 炭水化物 | 16.9g | 73.4g | 炭水化物 | 9.0g | 66.2g |
| | ナトリウム | 769mg | 1211mg | ナトリウム | 611mg | 1056mg | ナトリウム | 493mg | 935mg | ナトリウム | 439mg | 881mg | ナトリウム | 705mg | 1148mg |
| | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.1g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g |
| 昼食 | ★やわらかごはん180g<br>豚肉と茄子の中華炒め<br>豆腐のかに風あんかけ<br>ひじきとごぼうのナムル<br>★味噌汁 | | 麦<br>卵麦か<br>麦<br>麦 | ★やわらかごはん180g<br>根菜と肉団子の和風生姜スープ<br>豚肉とキャベツのごま風味炒め<br>フレンチマカロニ<br>★味噌汁 | | 卵乳麦<br>卵麦か<br>卵乳麦<br>麦 | ★やわらかごはん180g<br>鶏のちゃんちゃん焼き<br>じゃが芋とひじきの煮物<br>切干大根と枝豆の中華和え<br>★味噌汁 | | 麦<br>麦<br>麦<br>麦 | ★生姜ごはん<br>白身魚のみぞれ煮<br>菜の花<br>金時豆煮<br>キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け<br>★味噌汁 | | 麦<br>麦<br>麦 | ★やわらかごはん180g<br>とんかつ<br>キャベツソテー<br>切干と挽肉のオイスター炒め<br>青梗菜の中華和え<br>★味噌汁 | | 卵麦<br>乳麦<br>麦<br>麦<br>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 | 290kcal | 561kcal | | 285kcal | 562kcal | エネルギー | 190kcal | 460kcal | エネルギー | 193kcal | 508kcal | エネルギー | 284kcal | 560kcal |
| | 蛋白質 | 12.3g | 18.0g | 蛋白質 | 8.5g | 14.9g | 蛋白質 | 9.7g | 15.5g | 蛋白質 | 17.3g | 24.4g | 蛋白質 | 12.2g | 18.7g |
| | 脂 質 | 18.9g | 19.8g | 脂 質 | 17.2g | 18.9g | 脂 質 | 7.2g | 8.1g | 脂 質 | 0.9g | 3.6g | 脂 質 | 18.0g | 19.7g |
| | 炭水化物 | 17.7g | 75.0g | 炭水化物 | 23.4g | 79.9g | 炭水化物 | 20.5g | 77.7g | 炭水化物 | 29.5g | 92.1g | 炭水化物 | 18.1g | 74.6g |
| | ナトリウム | 823mg | 1265mg | ナトリウム | 947mg | 1389mg | ナトリウム | 941mg | 1383mg | ナトリウム | 717mg | 1732mg | ナトリウム | 745mg | 1211mg |
| | 食塩相当量 | 2.1g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.8g | 4.4g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.1g |
| 夕食 | ★やわらかごはん180g<br>鶏肉のホワイトソース煮<br>ピーマンソテー<br>豚肉と南瓜の甘酢炒め<br>野菜のおひたし<br>★味噌汁 | | 乳麦<br>卵乳麦<br>麦<br>麦<br>麦 | ★やわらかごはん180g<br>あぶらかれいみりん焼<br>人参のきな粉和え<br>大豆としらすの甘辛煮<br>麩と若芽の酢の物<br>★味噌汁 | | 麦<br>麦<br>麦<br>麦<br>麦 | ★やわらかごはん180g<br>やわらかメンチカツ<br>オクラのペペロンチーノ<br>鶏と大根の味噌煮<br>和風スパゲティ<br>★味噌汁 | | 卵乳麦<br>麦<br>乳麦<br>麦 | ★やわらかごはん180g<br>ロールキャベツの白味噌仕立て<br>人参グラッセ<br>なすのミートソース煮<br>ゴボウのピリ辛サラダ<br>★味噌汁 | | 卵乳麦<br>乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★やわらかごはん180g<br>鶏肉とさつま芋の韓国風炒め<br>ひじきと大豆の煮物<br>キャベツの白ドレ和え<br>★味噌汁 | | 麦<br>麦<br>卵麦<br>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 | 236kcal | 514kcal | エネルギー | 189kcal | 459kcal | エネルギー | 324kcal | 591kcal | エネルギー | 253kcal | 529kcal | エネルギー | 217kcal | 483kcal |
| | 蛋白質 | 14.4g | 20.9g | 蛋白質 | 19.9g | 25.7g | 蛋白質 | 11.3g | 17.2g | 蛋白質 | 5.6g | 12.0g | 蛋白質 | 9.6g | 15.3g |
| | 脂 質 | 11.2g | 12.9g | 脂 質 | 5.1g | 6.0g | 脂 質 | 17.8g | 18.7g | 脂 質 | 17.4g | 19.1g | 脂 質 | 9.9g | 10.8g |
| | 炭水化物 | 17.6g | 74.4g | 炭水化物 | 15.8g | 72.8g | 炭水化物 | 29.6g | 86.1g | 炭水化物 | 18.8g | 75.2g | 炭水化物 | 22.8g | 79.2g |
| | ナトリウム | 761mg | 1203mg | ナトリウム | 692mg | 1133mg | ナトリウム | 1065mg | 1509mg | ナトリウム | 719mg | 1161mg | ナトリウム | 715mg | 1157mg |
| | 食塩相当量 | 1.9g | 3.1g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g | 食塩相当量 | 2.7g | 3.8g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.0g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g |
| 合計 | 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 | 654kcal | 1475kcal | エネルギー | 615kcal | 1432kcal | エネルギー | 672kcal | 1482kcal | エネルギー | 664kcal | 1522kcal | エネルギー | 591kcal | 1406kcal |
| | 蛋白質 | 33.1g | 51.4g | 蛋白質 | 35.9g | 54.2g | 蛋白質 | 29.1g | 47.0g | 蛋白質 | 29.6g | 48.9g | 蛋白質 | 28.5g | 46.8g |
| | 脂 質 | 33.3g | 36.9g | 脂 質 | 30.0g | 33.6g | 脂 質 | 30.6g | 33.4g | 脂 質 | 32.2g | 37.5g | 脂 質 | 31.3g | 34.9g |
| | 炭水化物 | 54.8g | 226.1g | 炭水化物 | 49.9g | 220.1g | 炭水化物 | 70.3g | 241.3g | 炭水化物 | 65.2g | 240.7g | 炭水化物 | 49.9g | 220.0g |
| | ナトリウム | 2353mg | 3679mg | ナトリウム | 2250mg | 3578mg | ナトリウム | 2499mg | 3827mg | ナトリウム | 1875mg | 3774mg | ナトリウム | 2165mg | 3516mg |
| | 食塩相当量 | 6.0g | 9.4g | 食塩相当量 | 5.8g | 9.1g | 食塩相当量 | 6.4g | 9.7g | 食塩相当量 | 4.7g | 9.6g | 食塩相当量 | 5.5g | 8.9g |

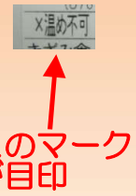
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

## 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。



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14日(月) | | 10月15日(火) | | 10月16日(水) | | 10月17日(木) | | 10月18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 |
| 朝食 | ★全粥240g<br>ひき肉と里芋の味噌煮<br>切干大根煮<br>法蓮草とハムのマリーネ<br>★味噌汁 | <br>乳麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★全粥240g<br>イカと白菜の中華煮<br>ーロナスのオランダ煮<br>蒸し鶏とぜんまいのマリネ<br>★味噌汁 | <br>乳麦か<br>麦<br>麦<br>麦 | ★全粥240g<br>さつま芋と豚肉の揚煮<br>食べるトマトスープ<br>菜の花とツナの辛子和え<br>★味噌汁 | <br>麦<br>乳麦<br>麦<br>麦 | ★全粥240g<br>スクランブルエッグ<br>ポテトチキン<br>キャロットラペ<br>★味噌汁 | <br>卵乳<br>卵乳麦<br>麦<br>麦 | ★全粥240g<br>高野豆腐と法蓮草の含め煮<br>竹の子と豚肉の味噌煮<br>一夜漬(白菜人参)<br>★味噌汁 | <br>麦<br>麦<br>麦<br>麦 |
| 昼食 | ★全粥240g<br>豚肉と茄子の中華炒め<br>豆腐のかに風あんかけ<br>ひじきとごぼうのナムル<br>★味噌汁 | <br>麦<br>卵麦か<br>麦<br>麦 | ★全粥240g<br>根菜と肉団子の和風生姜スープ<br>豚肉とキャベツのごま風味炒め<br>フレンチマカロニ<br>★味噌汁 | <br>卵乳麦<br>卵麦か<br>卵乳麦<br>麦 | ★全粥240g<br>鶏のちゃんちゃん焼き<br>じゃが芋とひじきの煮物<br>切干大根と枝豆の中華和え<br>★味噌汁 | <br>麦<br>麦<br>麦<br>麦 | ★全粥240g<br>白身魚のみぞれ煮<br>菜の花<br>金時豆煮<br>キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け<br>★味噌汁 | <br>麦<br><br>麦<br><br>麦 | ★全粥240g<br>とんかつ<br>キャベツソテー<br>切干と挽肉のオイスター炒め<br>青梗菜の中華和え<br>★味噌汁 | <br>卵麦<br>乳麦<br>麦<br>麦<br>麦 |
| 夕食 | ★全粥240g<br>鶏肉のホワイトソース煮<br>ピーマンソテー<br>豚肉と南瓜の甘酢炒め<br>野菜のおひたし<br>★味噌汁 | <br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦<br>麦<br>麦 | ★全粥240g<br>あぶらかれいみりん焼<br>人参のきな粉和え<br>大豆としらすの甘辛煮<br>麩と若芽の酢の物<br>★味噌汁 | <br>麦<br>麦<br>麦<br>麦<br>麦 | ★全粥240g<br>やわらかメンチカツ<br>オクラのペペロンチーノ<br>鶏と大根の味噌煮<br>和風スパゲティ<br>★味噌汁 | <br>卵乳麦<br><br>麦<br>乳麦<br>麦 | ★全粥240g<br>ロールキャベツの白味噌仕立て<br>人参グラッセ<br>なすのミートソース煮<br>ゴボウのピリ辛サラダ<br>★味噌汁 | <br>卵乳麦<br>乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★全粥240g<br>鶏肉とさつま芋の韓国風炒め<br>ひじきと大豆の煮物<br>キャベツの白ドレ和え<br>★味噌汁 | <br>麦<br>麦<br>卵麦<br>麦 |
| 合計 | 栄養価 おかずセット / フルセット<br>エネルギー 654kcal / 1131kcal<br>蛋白質 33.1g / 44.2g<br>脂 質 33.3g / 35.4g<br>炭水化物 54.8g / 153.8g<br>ナトリウム 2353mg / 3673mg<br>食塩相当量 6.0g / 9.4g | | 栄養価 おかずセット / フルセット<br>エネルギー 615kcal / 1092kcal<br>蛋白質 35.9g / 47.0g<br>脂 質 30.0g / 32.1g<br>炭水化物 49.9g / 148.9g<br>ナトリウム 2250mg / 3570mg<br>食塩相当量 5.8g / 9.1g | | 栄養価 おかずセット / フルセット<br>エネルギー 672kcal / 1149kcal<br>蛋白質 29.1g / 40.2g<br>脂 質 30.6g / 32.7g<br>炭水化物 70.3g / 169.3g<br>ナトリウム 2499mg / 3819mg<br>食塩相当量 6.4g / 9.7g | | 栄養価 おかずセット / フルセット<br>エネルギー 664kcal / 1141kcal<br>蛋白質 29.6g / 40.7g<br>脂 質 32.2g / 34.3g<br>炭水化物 65.2g / 164.2g<br>ナトリウム 1875mg / 3195mg<br>食塩相当量 4.7g / 8.0g | | 栄養価 おかずセット / フルセット<br>エネルギー 591kcal / 1068kcal<br>蛋白質 28.5g / 39.6g<br>脂 質 31.3g / 33.4g<br>炭水化物 49.9g / 148.9g<br>ナトリウム 2165mg / 3485mg<br>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。

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）

| | 10月14日(月) | | 10月15日(火) | | 10月16日(水) | | 10月17日(木) | | 10月18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 |
| 朝食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| | 豚すき | 乳麦 | はんぺんの玉子とじ | 卵乳麦 | 肉団子のソース炒め | 卵乳麦 | 大根の千切煮 | 乳麦 | 白菜と麸の玉子とじ | 卵乳麦 |
| | 若芽とパインの酢の物 | 麦 | 赤玉南瓜の煮物 | 麦 | ゴボウのピリ辛サラダ | 卵乳麦 | 若芽の酢味噌和え | 乳麦 | 昆布の佃煮 | 麦 |
| | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 |
| | 栄養価 おかずセット フルセット | | 栄養価 おかずセット フルセット | | 栄養価 おかずセット フルセット | | 栄養価 おかずセット フルセット | | 栄養価 おかずセット フルセット | |
| | エネルギー 89kcal 263kcal | | エネルギー 122kcal 296kcal | | エネルギー 131kcal 305kcal | | エネルギー 91kcal 265kcal | | エネルギー 101kcal 275kcal | |
| | 蛋白質 2.1g 5.9g | | 蛋白質 3.8g 7.4g | | 蛋白質 3.8g 7.6g | | 蛋白質 2.9g 6.7g | | 蛋白質 1.8g 5.6g | |
| | 脂 質 3.1g 3.8g | | 脂 質 4.5g 5.2g | | 脂 質 6.8g 7.5g | | 脂 質 3.1g 3.8g | | 脂 質 5.4g 6.1g | |
| | 炭水化物 13.8g 52.2g | | 炭水化物 16.7g 55.2g | | 炭水化物 13.4g 51.8g | | 炭水化物 14.1g 52.5g | | 炭水化物 12.8g 51.2g | |
| | ナトリウム 532mg 1055mg | | ナトリウム 463mg 976mg | | ナトリウム 610mg 1133mg | | ナトリウム 462mg 985mg | | ナトリウム 490mg 1013mg | |
| | 食塩相当量 1.4g 2.7g | | 食塩相当量 1.2g 2.5g | | 食塩相当量 1.6g 2.9g | | 食塩相当量 1.2g 2.5g | | 食塩相当量 1.2g 2.6g | |
| 昼食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| | スパイシーチキン | 乳麦 | 白身の味噌煮 | 乳麦 | とんかつ | 卵乳麦 | 鮭の西京焼 | 乳麦 | 豚肉の生姜焼 | 乳麦 |
| | 黒豆煮 | 乳麦 | がんも煮 | 麦 | 鶏大根の味噌煮 | 乳麦 | ひじきとベーコンの煮物 | 卵乳麦 | 五目豆腐煮 | 乳麦 |
| | 法蓮草とハムのマリーネ | 卵乳麦 | 野菜の三杯酢 | 麦 | きのこきんぴら | 乳麦 | もやしサラダ | 卵乳麦 | 法蓮草と油揚げの煮物 | 麦 |
| | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 |
| | 栄養価 おかずセット フルセット | | 栄養価 おかずセット フルセット | | 栄養価 おかずセット フルセット | | 栄養価 おかずセット フルセット | | 栄養価 おかずセット フルセット | |
| | エネルギー 209kcal 384kcal | | エネルギー 184kcal 358kcal | | エネルギー 197kcal 371kcal | | エネルギー 210kcal 384kcal | | エネルギー 165kcal 339kcal | |
| | 蛋白質 8.3g 12.5g | | 蛋白質 8.9g 12.7g | | 蛋白質 5.4g 9.2g | | 蛋白質 8.6g 12.4g | | 蛋白質 7.0g 10.8g | |
| | 脂 質 11.3g 12.1g | | 脂 質 8.4g 9.1g | | 脂 質 10.1g 10.8g | | 脂 質 9.9g 10.6g | | 脂 質 7.9g 8.6g | |
| | 炭水化物 18.4g 56.5g | | 炭水化物 17.9g 56.3g | | 炭水化物 21.3g 59.7g | | 炭水化物 20.8g 59.2g | | 炭水化物 17.2g 55.6g | |
| | ナトリウム 782mg 1279mg | | ナトリウム 825mg 1348mg | | ナトリウム 854mg 1377mg | | ナトリウム 982mg 1505mg | | ナトリウム 833mg 1356mg | |
| | 食塩相当量 2.0g 3.3g | | 食塩相当量 2.1g 3.4g | | 食塩相当量 2.2g 3.5g | | 食塩相当量 2.5g 3.8g | | 食塩相当量 2.1g 3.4g | |
| 夕食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | |
| | 白身の照焼き | 乳麦 | 鶏の幽庵焼き | 乳麦 | 白身魚しんじょう | 卵乳麦 | 鶏肉のデミソース煮 | 乳麦 | 白身の竜田揚げ | 乳麦 |
| | 大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | 豚肉と大根の煮物 | 麦 | 油揚と菜の花の煮物 | 麦 | 竹輪の五色きんぴら | 乳麦 | 肉団子の甘酢煮 | 卵乳麦 |
| | 切昆布と竹の子の煮物 | 乳麦 | 法蓮草のおひたし | 乳麦 | 若芽のゴマ酢和え | 麦 | ハムとブロッコリーのマリーネ | 卵乳麦 | 菜の花の辛子和え | 乳麦 |
| | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 | ★味噌汁(とろみ) | 麦 |
| | 栄養価 おかずセット フルセット | | 栄養価 おかずセット フルセット | | 栄養価 おかずセット フルセット | | 栄養価 おかずセット フルセット | | 栄養価 おかずセット フルセット | |
| | エネルギー 141kcal 315kcal | | エネルギー 180kcal 354kcal | | エネルギー 196kcal 370kcal | | エネルギー 186kcal 360kcal | | エネルギー 224kcal 398kcal | |
| | 蛋白質 6.5g 10.3g | | 蛋白質 7.6g 11.4g | | 蛋白質 4.7g 8.5g | | 蛋白質 6.8g 10.6g | | 蛋白質 8.7g 12.5g | |
| | 脂 質 5.7g 6.4g | | 脂 質 7.8g 8.5g | | 脂 質 10.2g 10.9g | | 脂 質 9.8g 10.5g | | 脂 質 11.2g 11.9g | |
| | 炭水化物 16.7g 55.1g | | 炭水化物 18.5g 56.9g | | 炭水化物 20.5g 58.9g | | 炭水化物 16.5g 54.9g | | 炭水化物 21.6g 60.0g | |
| | ナトリウム 808mg 1331mg | | ナトリウム 839mg 1362mg | | ナトリウム 768mg 1291mg | | ナトリウム 863mg 1386mg | | ナトリウム 882mg 1405mg | |
| | 食塩相当量 2.1g 3.4g | | 食塩相当量 2.1g 3.5g | | 食塩相当量 2.0g 3.3g | | 食塩相当量 2.2g 3.5g | | 食塩相当量 2.2g 3.6g | |
| 合計 | 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 439kcal 962kcal | | エネルギー 486kcal 1008kcal | | エネルギー 524kcal 1046kcal | | エネルギー 487kcal 1009kcal | | エネルギー 490kcal 1012kcal | |
| | 蛋白質 16.9g 28.7g | | 蛋白質 20.3g 31.5g | | 蛋白質 13.9g 25.3g | | 蛋白質 18.3g 29.7g | | 蛋白質 17.5g 28.9g | |
| | 脂 質 20.1g 22.3g | | 脂 質 20.7g 22.8g | | 脂 質 27.1g 29.2g | | 脂 質 22.8g 24.9g | | 脂 質 24.5g 26.6g | |
| | 炭水化物 48.9g 163.8g | | 炭水化物 53.1g 168.4g | | 炭水化物 55.2g 170.4g | | 炭水化物 51.4g 166.6g | | 炭水化物 51.6g 166.8g | |
| | ナトリウム 2122mg 3665mg | | ナトリウム 2127mg 3686mg | | ナトリウム 2232mg 3801mg | | ナトリウム 2307mg 3876mg | | ナトリウム 2205mg 3774mg | |
| | 食塩相当量 5.5g 9.4g | | 食塩相当量 5.4g 9.4g | | 食塩相当量 5.8g 9.7g | | 食塩相当量 5.9g 9.8g | | 食塩相当量 5.5g 9.6g | |

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

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して剥がして、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