

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

11月4日(月)			11月5日(火)			11月6日(水)			11月7日(木)			11月8日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(椎茸・豆腐)	小麦 小麦 小麦		★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草と油揚げの煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 乳麦 小麦 小麦		★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 小麦 乳麦落 小麦		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	卵麦 小麦 小麦 小麦		★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 和風ポトフ 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦落 乳麦 小麦 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	165kcal	419kcal	エネルギー	161kcal	415kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	167kcal	431kcal	エネルギー	162kcal	421kcal
たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	5.4g	11.1g	たんぱく質	9.3g	14.5g
脂質	7.2g	8.0g	脂質	5.8g	6.6g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	7.1g	8.4g
炭水化物	16.3g	70.7g	炭水化物	16.2g	70.4g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	16.9g	73.0g	炭水化物	16.6g	70.8g
ナトリウム	742mg	890mg	ナトリウム	655mg	803mg	ナトリウム	689mg	916mg	ナトリウム	768mg	995mg	ナトリウム	575mg	740mg
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.5g	1.9g
★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 小麦 小麦		★ごはん150g 筑前煮 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(しめじ・切干)	小麦 乳麦え 卵乳麦		★ごはん150g メンチカツ 塩ゆでアスパラ イカと白菜の中華煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・キャベツ)	乳麦 乳麦か 小麦		★ごはん150g 白身魚の西京焼 平さやいんげん 竹輪の五色きんぴら キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(白菜・ひじき)	卵乳麦 卵乳麦		★ごはん150g マーボ豆腐 大根の柚香煮 イカと若芽の和え物 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	小麦落 小麦 小麦	
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	226kcal	482kcal	エネルギー	248kcal	503kcal	エネルギー	213kcal	470kcal	エネルギー	186kcal	441kcal	エネルギー	174kcal	436kcal
たんぱく質	17.4g	22.5g	たんぱく質	13.3g	18.4g	たんぱく質	11.4g	16.7g	たんぱく質	15.8g	20.8g	たんぱく質	12.1g	17.8g
脂質	10.2g	11.0g	脂質	13.0g	13.8g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	7.1g	7.9g	脂質	7.4g	8.3g
炭水化物	14.8g	69.7g	炭水化物	19.1g	73.7g	炭水化物	16.7g	72.0g	炭水化物	14.6g	69.2g	炭水化物	15.6g	71.3g
ナトリウム	882mg	1110mg	ナトリウム	753mg	979mg	ナトリウム	698mg	950mg	ナトリウム	747mg	975mg	ナトリウム	771mg	997mg
食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.5g
◎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			◎牛乳180g ◎りんご150g		
★ごはん150g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)	乳麦 小麦か 小麦 卵麦えか 卵麦 小麦		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	乳麦 小麦 小麦		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー インゲンの生姜炒め キャベツのミモザサラダ ★味噌汁(豆腐・白菜)	小麦 小麦 卵麦		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	小麦 乳麦 小麦 小麦		★ごはん150g ブリのごま焼 オクラのベベロンチーノ ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(小松菜・切干)	小麦 小麦	
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	223kcal	485kcal	エネルギー	217kcal	481kcal	エネルギー	250kcal	511kcal	エネルギー	267kcal	523kcal	エネルギー	275kcal	531kcal
たんぱく質	15.4g	21.1g	たんぱく質	15.2g	20.8g	たんぱく質	18.3g	23.7g	たんぱく質	19.8g	25.0g	たんぱく質	20.2g	25.3g
脂質	14.7g	15.6g	脂質	10.4g	11.3g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	14.5g	15.3g
炭水化物	7.7g	63.5g	炭水化物	14.9g	71.0g	炭水化物	15.5g	70.6g	炭水化物	9.5g	64.4g	炭水化物	15.8g	70.5g
ナトリウム	544mg	795mg	ナトリウム	731mg	958mg	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	680mg	827mg	ナトリウム	696mg	924mg
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g
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	614kcal	1386kcal	エネルギー	626kcal	1399kcal	エネルギー	638kcal	1422kcal	エネルギー	620kcal	1395kcal	エネルギー	611kcal	1388kcal
たんぱく質	42.6g	58.5g	たんぱく質	41.2g	57.0g	たんぱく質	40.7g	57.2g	たんぱく質	41.0g	56.9g	たんぱく質	41.6g	57.6g
脂質	32.1g	34.6g	脂質	29.2g	31.7g	脂質	31.6g	35.0g	脂質	31.6g	34.0g	脂質	29.0g	32.0g
炭水化物	38.8g	203.9g	炭水化物	50.2g	215.1g	炭水化物	47.3g	212.6g	炭水化物	41.0g	206.6g	炭水化物	48.0g	212.6g
ナトリウム	2168mg	2795mg	ナトリウム	2139mg	2740mg	ナトリウム	2077mg	2784mg	ナトリウム	2195mg	2797mg	ナトリウム	2042mg	2661mg
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.8g
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	821kcal	1593kcal	エネルギー	823kcal	1596kcal	エネルギー	839kcal	1623kcal	エネルギー	818kcal	1593kcal	エネルギー	818kcal	1595kcal
たんぱく質	48.7g	64.6g	たんぱく質	48.9g	64.7g	たんぱく質	48.1g	64.6g	たんぱく質	47.9g	63.8g	たんぱく質	47.7g	63.7g
脂質	39.2g	41.7g	脂質	36.2g	38.7g	脂質	38.6g	42.0g	脂質	38.6g	41.0g	脂質	36.1g	39.1g
炭水化物	70.7g	235.8g	炭水化物	78.0g	242.9g	炭水化物	76.2g	241.5g	炭水化物	69.9g	235.5g	炭水化物	79.9g	244.5g
ナトリウム	2242mg	2869mg	ナトリウム	2215mg	2816mg	ナトリウム	2154mg	2861mg	ナトリウム	2269mg	2871mg	ナトリウム	2116mg	2735mg
食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.0g

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

11月4日(月)			11月5日(火)			11月6日(水)			11月7日(木)			11月8日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け	小麦 小麦		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草と油揚げの煮物	卵乳麦 乳麦 小麦		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦 小麦 乳麦落		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 もずくの酢の物	卵麦 小麦 小麦		★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 和風ポトフ 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦落 乳麦 小麦	
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	162kcal	355kcal
たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	5.4g	8.7g	たんぱく質	9.3g	12.6g
脂質	7.2g	7.7g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	7.1g	7.6g
炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	16.6g	58.5g
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	575mg	576mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g
★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし	乳麦 小麦 小麦		★ごはん120g 筑前煮 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ	小麦 乳麦え 卵乳麦		★ごはん120g メンチカツ 塩ゆでアスパラ イカと白菜の中華煮 法蓮草のおひたし	乳麦 乳麦か 小麦		★ごはん120g 身魚の西京焼 平さやいんげん 竹輪の五色きんぴら キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦 卵乳麦		★ごはん120g マーボ豆腐 大根の柚香煮 イカと若芽の和え物	小麦落 小麦 小麦	
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	226kcal	419kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	213kcal	406kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	174kcal	367kcal
たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	11.4g	14.7g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	12.1g	15.4g
脂質	10.2g	10.7g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	7.1g	7.6g	脂質	7.4g	7.9g
炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.6g	57.5g
ナトリウム	882mg	883mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	771mg	772mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g
◎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			◎牛乳180g ◎りんご150g		
★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	乳麦 小麦か 小麦 卵麦えか 卵麦		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 切干と人参のハリハリ	乳麦 小麦		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー インゲンの生姜炒め キャベツのミモザサラダ	小麦 小麦 卵麦		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物	小麦 乳麦 小麦 小麦		★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのベベロンチーノ ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え	小麦 小麦	
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	223kcal	416kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	275kcal	468kcal
たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	20.2g	23.5g
脂質	14.7g	15.2g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	14.5g	15.0g
炭水化物	7.7g	49.6g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	15.8g	57.7g
ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	696mg	697mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	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	食塩相当量	1.8g	1.8g
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	614kcal	1193kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	611kcal	1190kcal
たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	41.6g	51.5g
脂質	32.1g	33.6g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	29.0g	30.5g
炭水化物	38.8g	164.5g	炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	47.3g	173.0g	炭水化物	41.0g	166.7g	炭水化物	48.0g	173.7g
ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	2077mg	2080mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2042mg	2045mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g
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	821kcal	1400kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal
たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	47.7g	57.6g
脂質	39.2g	40.7g	脂質	36.2g	37.7g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	36.1g	37.6g
炭水化物	70.7g	196.4g	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	69.9g	195.6g	炭水化物	79.9g	205.6g
ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2269mg	2272mg	ナトリウム	2116mg	2119mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計(間食込)	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal
たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	47.7g	57.6g
脂質	39.2g	40.7g	脂質	36.2g	37.7g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	36.1g	37.6g
炭水化物	70.7g	196.4g	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	69.9g	195.6g	炭水化物	79.9g	205.6g
ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2269mg	2272mg	ナトリウム	2116mg	2119mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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にください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(たんぱく40g管理食)

11月4日(月)		11月5日(火)		11月6日(水)		11月7日(木)		11月8日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 麩の野菜あんかけ 明太ポテトサラダ	麦 麦 卵	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん キャベツの和風カレー煮 小倉金時	卵 乳 麦 卵	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し ブロッコリーのツナマヨ和え	卵 麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトビーンズサラダ	乳 麦 麦 卵	★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし スイートパンプ インゲンのごま和え	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 232kcal	475kcal	エネルギー 316kcal	559kcal	エネルギー 284kcal	527kcal	エネルギー 243kcal	486kcal	エネルギー 263kcal	506kcal
たんぱく質 6.2g	10.3g	たんぱく質 9.2g	13.3g	たんぱく質 7.5g	11.6g	たんぱく質 9.4g	13.5g	たんぱく質 5.4g	9.5g
脂質 12.9g	13.5g	脂質 14.0g	14.6g	脂質 18.4g	19.0g	脂質 14.5g	15.1g	脂質 11.7g	12.3g
炭水化物 22.2g	75.0g	炭水化物 38.7g	91.5g	炭水化物 22.1g	74.9g	炭水化物 18.4g	71.2g	炭水化物 34.7g	87.5g
ナトリウム 651mg	652mg	ナトリウム 513mg	514mg	ナトリウム 804mg	805mg	ナトリウム 582mg	583mg	ナトリウム 298mg	299mg
カリウム 480mg	541mg	カリウム 485mg	546mg	カリウム 382mg	443mg	カリウム 350mg	411mg	カリウム 540mg	601mg
リン 119mg	184mg	リン 128mg	193mg	リン 106mg	171mg	リン 117mg	182mg	リン 121mg	186mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 0.8g	0.8g
★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 揚ナスの煮物 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 人参グラッセ 野菜炒め かにかまサラダ	麦 乳 麦 卵 麦	★ごはん150g プリの塩焼 ミックスソテー かぼちゃのゴマ煮 根菜の柚子マリネ	乳 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み コーンソテー 野菜のバジルチーズ焼き パスタのサラダ	卵 乳 乳 卵	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース けんちん煮 マッシュサラダ	卵 麦 卵
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 375kcal	618kcal	エネルギー 311kcal	554kcal	エネルギー 305kcal	548kcal	エネルギー 340kcal	583kcal	エネルギー 379kcal	622kcal
たんぱく質 13.5g	17.6g	たんぱく質 10.3g	14.4g	たんぱく質 14.0g	18.1g	たんぱく質 7.2g	11.3g	たんぱく質 10.8g	14.9g
脂質 21.1g	21.7g	脂質 18.3g	18.9g	脂質 14.0g	14.6g	脂質 18.9g	19.5g	脂質 25.4g	26.0g
炭水化物 33.5g	86.3g	炭水化物 26.3g	79.1g	炭水化物 30.1g	82.9g	炭水化物 34.5g	87.3g	炭水化物 25.4g	78.2g
ナトリウム 626mg	627mg	ナトリウム 700mg	701mg	ナトリウム 539mg	540mg	ナトリウム 763mg	764mg	ナトリウム 706mg	707mg
カリウム 529mg	590mg	カリウム 450mg	511mg	カリウム 740mg	801mg	カリウム 498mg	559mg	カリウム 534mg	595mg
リン 176mg	241mg	リン 104mg	169mg	リン 146mg	211mg	リン 117mg	182mg	リン 133mg	198mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g
◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g	
★ごはん150g チキンクリームシチュー さつまいも揚げと小松菜の煮浸し 大根のマヨネーズ和え	乳 麦 卵	★ごはん150g 肉じゃが パスタのクリーム煮 キャベツのミモザサラダ	麦 乳 麦 卵	★ごはん150g マーボナス キャベツとザーサイ炒め 和風サラダ	麦 落 卵	★ごはん150g 鯖の竜田揚 平さやいんげん 春雨とツナのピリ辛炒め キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 卵	★ごはん150g シーフードカレーのルー クリームコロッケ マリネサラダ	乳 麦 卵
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 356kcal	599kcal	エネルギー 348kcal	591kcal	エネルギー 389kcal	632kcal	エネルギー 387kcal	630kcal	エネルギー 331kcal	574kcal
たんぱく質 10.9g	15.0g	たんぱく質 9.2g	13.3g	たんぱく質 8.8g	12.9g	たんぱく質 14.0g	18.1g	たんぱく質 10.8g	14.9g
脂質 22.0g	22.6g	脂質 21.9g	22.5g	脂質 30.5g	31.1g	脂質 24.9g	25.5g	脂質 21.6g	22.2g
炭水化物 28.2g	81.0g	炭水化物 26.6g	79.4g	炭水化物 22.0g	74.8g	炭水化物 24.8g	77.6g	炭水化物 23.7g	76.5g
ナトリウム 775mg	776mg	ナトリウム 682mg	683mg	ナトリウム 860mg	861mg	ナトリウム 706mg	707mg	ナトリウム 808mg	809mg
カリウム 634mg	695mg	カリウム 556mg	617mg	カリウム 537mg	598mg	カリウム 401mg	462mg	カリウム 377mg	438mg
リン 166mg	231mg	リン 142mg	207mg	リン 129mg	194mg	リン 187mg	252mg	リン 162mg	227mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.1g	2.1g
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 963kcal	1692kcal	エネルギー 975kcal	1704kcal	エネルギー 978kcal	1707kcal	エネルギー 970kcal	1699kcal	エネルギー 973kcal	1702kcal
たんぱく質 30.6g	42.9g	たんぱく質 28.7g	41.0g	たんぱく質 30.6g	42.6g	たんぱく質 30.6g	42.9g	たんぱく質 27.0g	39.3g
脂質 56.0g	57.8g	脂質 54.2g	56.0g	脂質 62.9g	64.7g	脂質 58.3g	60.1g	脂質 58.7g	60.5g
炭水化物 83.9g	242.3g	炭水化物 91.6g	250.0g	炭水化物 74.2g	232.6g	炭水化物 77.7g	236.1g	炭水化物 83.8g	242.2g
ナトリウム 2052mg	2055mg	ナトリウム 1895mg	1898mg	ナトリウム 2203mg	2206mg	ナトリウム 2051mg	2054mg	ナトリウム 1812mg	1815mg
カリウム 1643mg	1826mg	カリウム 1491mg	1674mg	カリウム 1659mg	1842mg	カリウム 1249mg	1432mg	カリウム 1451mg	1634mg
リン 461mg	656mg	リン 374mg	569mg	リン 381mg	576mg	リン 421mg	616mg	リン 416mg	611mg
食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 4.7g	4.7g
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 1027kcal	1756kcal	エネルギー 1023kcal	1752kcal	エネルギー 1041kcal	1770kcal	エネルギー 1034kcal	1763kcal	エネルギー 1021kcal	1750kcal
たんぱく質 31.0g	43.3g	たんぱく質 29.1g	41.4g	たんぱく質 30.6g	42.9g	たんぱく質 31.0g	43.3g	たんぱく質 27.4g	39.7g
脂質 56.1g	57.9g	脂質 54.3g	56.1g	脂質 63.0g	64.8g	脂質 58.4g	60.2g	脂質 58.8g	60.6g
炭水化物 99.4g	257.7g	炭水化物 103.1g	261.5g	炭水化物 89.4g	247.8g	炭水化物 93.2g	251.6g	炭水化物 95.3g	253.7g
ナトリウム 2055mg	2058mg	ナトリウム 1898mg	1901mg	ナトリウム 2204mg	2207mg	ナトリウム 2054mg	2057mg	ナトリウム 1815mg	1818mg
カリウム 1703mg	1886mg	カリウム 1547mg	1730mg	カリウム 1716mg	1899mg	カリウム 1309mg	1492mg	カリウム 1507mg	1690mg
リン 468mg	663mg	リン 380mg	575mg	リン 384mg	579mg	リン 428mg	623mg	リン 422mg	617mg
食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 4.7g	4.7g

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

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

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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)

11月4日(月)		11月5日(火)		11月6日(水)		11月7日(木)		11月8日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 カリフラワーの煮物 インゲンのごま和え	乳麦 卵麦 小麦	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 鶏肉の青じそ南蛮 コンニャクの辛味炒め	麦 小麦 乳麦落	★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 なすの中華風南蛮漬け	卵 卵麦 小麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 高菜と大根の煮物 キャベツのミモザサラダ	乳麦 小麦 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 170kcal	460kcal	エネルギー 201kcal	491kcal	エネルギー 211kcal	501kcal	エネルギー 206kcal	496kcal	エネルギー 230kcal	520kcal
たんぱく質 11.0g	15.9g	たんぱく質 10.6g	15.5g	たんぱく質 10.9g	15.8g	たんぱく質 9.6g	14.5g	たんぱく質 11.4g	16.3g
脂質 9.7g	10.4g	脂質 12.4g	13.1g	脂質 10.3g	11.0g	脂質 12.1g	12.8g	脂質 13.6g	14.3g
炭水化物 11.9g	74.8g	炭水化物 11.6g	74.5g	炭水化物 18.8g	81.7g	炭水化物 15.1g	78.0g	炭水化物 14.1g	77.0g
ナトリウム 530mg	531mg	ナトリウム 591mg	592mg	ナトリウム 549mg	550mg	ナトリウム 563mg	564mg	ナトリウム 583mg	584mg
カリウム 581mg	653mg	カリウム 511mg	583mg	カリウム 411mg	483mg	カリウム 415mg	487mg	カリウム 433mg	505mg
リン 182mg	259mg	リン 141mg	218mg	リン 128mg	205mg	リン 138mg	215mg	リン 172mg	249mg
食塩相当量 1.3g	1.4g	食塩相当量 1.5g	1.5g	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
★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ブロッコリー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え	麦 小麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き オクラのベベロンチーノ カリフラワーの塩炒め コーンサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉井の具 高野豆腐の味噌煮 ひじきのごまマヨ和え	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g プリの磯辺焼 平さやいんげん きんぴら 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦 小麦
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 333kcal	623kcal	エネルギー 302kcal	592kcal	エネルギー 347kcal	637kcal	エネルギー 309kcal	599kcal	エネルギー 255kcal	545kcal
たんぱく質 15.4g	20.3g	たんぱく質 12.8g	17.7g	たんぱく質 16.2g	21.1g	たんぱく質 14.3g	19.2g	たんぱく質 16.4g	21.3g
脂質 17.5g	18.2g	脂質 20.0g	20.7g	脂質 21.7g	22.4g	脂質 20.0g	20.7g	脂質 14.3g	15.0g
炭水化物 26.6g	89.5g	炭水化物 19.8g	82.7g	炭水化物 20.1g	83.0g	炭水化物 17.4g	80.3g	炭水化物 14.5g	77.4g
ナトリウム 859mg	860mg	ナトリウム 545mg	546mg	ナトリウム 653mg	654mg	ナトリウム 950mg	951mg	ナトリウム 790mg	791mg
カリウム 476mg	548mg	カリウム 530mg	602mg	カリウム 577mg	649mg	カリウム 476mg	548mg	カリウム 585mg	657mg
リン 174mg	251mg	リン 193mg	270mg	リン 92mg	169mg	リン 199mg	276mg	リン 167mg	244mg
食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.4g	2.4g	食塩相当量 2.0g	2.0g
◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g	
★ごはん180g えび団子の炊き合せ 豚肉ときくらげの卵炒め 鶏肉とオクラの中華風	卵麦え 卵麦	★ごはん180g 鶏肉とれんごんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 切干と菜の花のおひたし	麦 小麦 小麦	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 れじめのバター醤油パスタ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 乳麦 小麦	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 小麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦 小麦 小麦
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 280kcal	570kcal	エネルギー 271kcal	561kcal	エネルギー 272kcal	562kcal	エネルギー 317kcal	607kcal	エネルギー 278kcal	568kcal
たんぱく質 17.7g	22.6g	たんぱく質 15.9g	20.8g	たんぱく質 15.2g	20.1g	たんぱく質 17.1g	22.0g	たんぱく質 13.7g	18.6g
脂質 16.0g	16.7g	脂質 12.4g	13.1g	脂質 12.7g	13.4g	脂質 14.5g	15.2g	脂質 18.5g	19.2g
炭水化物 14.9g	77.8g	炭水化物 21.2g	84.1g	炭水化物 23.7g	86.6g	炭水化物 28.6g	91.5g	炭水化物 15.3g	78.2g
ナトリウム 800mg	801mg	ナトリウム 735mg	736mg	ナトリウム 747mg	748mg	ナトリウム 651mg	652mg	ナトリウム 544mg	545mg
カリウム 462mg	534mg	カリウム 485mg	557mg	カリウム 493mg	565mg	カリウム 474mg	546mg	カリウム 521mg	593mg
リン 204mg	281mg	リン 206mg	283mg	リン 172mg	249mg	リン 193mg	270mg	リン 236mg	313mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.4g	1.4g
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 783kcal	1653kcal	エネルギー 774kcal	1644kcal	エネルギー 830kcal	1700kcal	エネルギー 832kcal	1702kcal	エネルギー 763kcal	1633kcal
たんぱく質 44.1g	58.8g	たんぱく質 39.3g	54.0g	たんぱく質 42.3g	57.0g	たんぱく質 41.0g	55.7g	たんぱく質 41.5g	56.2g
脂質 43.2g	45.3g	脂質 44.8g	46.9g	脂質 44.7g	46.8g	脂質 46.6g	48.7g	脂質 46.4g	48.5g
炭水化物 53.4g	242.1g	炭水化物 52.6g	241.3g	炭水化物 62.6g	251.3g	炭水化物 61.1g	249.8g	炭水化物 43.9g	232.6g
ナトリウム 2189mg	2192mg	ナトリウム 1871mg	1874mg	ナトリウム 1949mg	1952mg	ナトリウム 2164mg	2167mg	ナトリウム 1917mg	1920mg
カリウム 1519mg	1735mg	カリウム 1526mg	1742mg	カリウム 1481mg	1697mg	カリウム 1365mg	1581mg	カリウム 1539mg	1755mg
リン 560mg	791mg	リン 540mg	771mg	リン 392mg	623mg	リン 530mg	761mg	リン 575mg	806mg
食塩相当量 5.5g	5.6g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 4.9g	4.9g
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 911kcal	1781kcal	エネルギー 900kcal	1770kcal	エネルギー 926kcal	1796kcal	エネルギー 960kcal	1830kcal	エネルギー 889kcal	1759kcal
たんぱく質 44.9g	59.6g	たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 43.1g	57.8g	たんぱく質 41.8g	56.5g	たんぱく質 42.1g	56.8g
脂質 43.4g	45.5g	脂質 45.0g	47.1g	脂質 44.9g	47.0g	脂質 46.8g	48.9g	脂質 46.6g	48.7g
炭水化物 84.3g	273.0g	炭水化物 83.1g	271.8g	炭水化物 85.6g	274.3g	炭水化物 92.0g	280.7g	炭水化物 74.4g	263.1g
ナトリウム 2195mg	2198mg	ナトリウム 1873mg	1876mg	ナトリウム 1955mg	1958mg	ナトリウム 2170mg	2173mg	ナトリウム 1919mg	1922mg
カリウム 1639mg	1855mg	カリウム 1640mg	1856mg	カリウム 1594mg	1810mg	カリウム 1485mg	1701mg	カリウム 1653mg	1869mg
リン 574mg	805mg	リン 546mg	777mg	リン 404mg	635mg	リン 544mg	775mg	リン 581mg	812mg
食塩相当量 5.5g	5.6g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 4.9g	4.9g

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。

※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。



週間献立表（やわらか普通食）

11月4日(月)			11月5日(火)			11月6日(水)			11月7日(木)			11月8日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
がんとどきの含め煮	麦		ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦		イカと白菜の中華煮	乳麦か		大根と鶏肉のごま味噌煮	麦		油揚げの玉子とじ	卵麦	
なすの中華風南蛮漬け	麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		厚揚げのそぼろ煮	乳麦		ごぼう大豆	麦		里芋のかに風あんかけ	卵麦か	
バンサンスー	卵乳麦		ごぼうのごま酢和え	麦		若芽の酢味噌和え	麦		キャベツとザーサイのナムル	麦		もやしと蒸し鶏のナムル	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	199kcal	466kcal	エネルギー	146kcal	412kcal	エネルギー	113kcal	387kcal	エネルギー	144kcal	422kcal	エネルギー	137kcal	409kcal
蛋白質	6.1g	12.0g	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	8.1g	13.9g	蛋白質	9.5g	16.1g	蛋白質	8.3g	14.6g
脂質	11.5g	12.4g	脂質	3.8g	4.7g	脂質	2.8g	3.7g	脂質	5.9g	7.6g	脂質	6.0g	7.0g
炭水化物	17.8g	74.3g	炭水化物	22.2g	78.7g	炭水化物	13.7g	71.9g	炭水化物	14.1g	70.7g	炭水化物	13.3g	70.5g
ナトリウム	786mg	1231mg	ナトリウム	668mg	1135mg	ナトリウム	622mg	1063mg	ナトリウム	493mg	937mg	ナトリウム	546mg	987mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
赤魚の磯辺焼	麦		北海道がたん煮	卵乳麦		鶏のカレー照煮込み	麦		プリのごま焼	麦		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	
大根の甘酢漬け			鶏肉と大豆の生姜煮	麦		塩枝豆	卵乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		カリフラワーとウィンナーのカレー煮	乳麦	
鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落		キャベツとツナのナムル	麦		春雨の五目炒め	麦		白菜とミンチの中華炒め	麦か		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	乳麦落		★味噌汁	麦		竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦		マカロニのたまご味噌マヨ	卵麦		★味噌汁	麦	
★味噌汁	麦					★味噌汁	麦		★味噌汁	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	176kcal	459kcal	エネルギー	245kcal	515kcal	エネルギー	288kcal	565kcal	エネルギー	314kcal	586kcal	エネルギー	212kcal	478kcal
蛋白質	16.1g	23.0g	蛋白質	16.3g	22.2g	蛋白質	13.1g	19.4g	蛋白質	16.4g	22.6g	蛋白質	8.7g	14.5g
脂質	7.1g	8.9g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	17.6g	19.3g	脂質	18.4g	19.4g	脂質	11.9g	12.8g
炭水化物	12.5g	69.8g	炭水化物	13.6g	70.8g	炭水化物	18.8g	75.3g	炭水化物	18.9g	75.9g	炭水化物	19.3g	75.7g
ナトリウム	788mg	1229mg	ナトリウム	796mg	1237mg	ナトリウム	942mg	1384mg	ナトリウム	871mg	1312mg	ナトリウム	735mg	1203mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
鶏肉のねぎ塩だれ			ポテトコロッケ	卵乳麦		白身魚の味噌煮			生姜焼き	麦落		チーズささみフライ	乳麦	
菜の花			人参グラッセ	乳麦		人参のきんぴら	麦		じゃが芋のそぼろあん	麦		人参のきな粉和え	麦	
豆腐のかに風あんかけ	卵麦か		ふきの含め煮	乳麦		豚肉と大根のピリ辛煮	麦		大根とコーンの中華和え	麦か		豚肉のチリソース炒め	麦	
ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦		和風スパゲティ	乳麦		法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦		★味噌汁	麦		白菜と竹輪の柚子胡椒和え	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	231kcal	498kcal	エネルギー	257kcal	533kcal	エネルギー	196kcal	473kcal	エネルギー	234kcal	500kcal	エネルギー	260kcal	529kcal
蛋白質	11.9g	17.7g	蛋白質	5.5g	11.9g	蛋白質	17.7g	23.9g	蛋白質	11.7g	17.4g	蛋白質	12.1g	18.2g
脂質	15.7g	16.6g	脂質	12.8g	14.5g	脂質	8.0g	9.0g	脂質	8.9g	9.8g	脂質	13.8g	14.8g
炭水化物	10.2g	66.9g	炭水化物	30.2g	86.6g	炭水化物	13.2g	71.3g	炭水化物	25.2g	81.6g	炭水化物	21.8g	78.3g
ナトリウム	725mg	1167mg	ナトリウム	855mg	1297mg	ナトリウム	918mg	1359mg	ナトリウム	828mg	1271mg	ナトリウム	818mg	1261mg
食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	606kcal	1423kcal	エネルギー	648kcal	1460kcal	エネルギー	597kcal	1425kcal	エネルギー	692kcal	1508kcal	エネルギー	609kcal	1416kcal
蛋白質	34.1g	52.7g	蛋白質	28.5g	46.6g	蛋白質	38.9g	57.2g	蛋白質	37.6g	56.1g	蛋白質	29.1g	47.3g
脂質	34.3g	37.9g	脂質	30.5g	34.0g	脂質	28.4g	32.0g	脂質	33.2g	36.8g	脂質	31.7g	34.6g
炭水化物	40.5g	211.0g	炭水化物	66.0g	236.1g	炭水化物	45.7g	218.5g	炭水化物	58.2g	228.2g	炭水化物	54.4g	224.5g
ナトリウム	2299mg	3627mg	ナトリウム	2319mg	3669mg	ナトリウム	2482mg	3806mg	ナトリウム	2192mg	3520mg	ナトリウム	2099mg	3451mg
食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.4g	8.8g

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表 (ムース食)

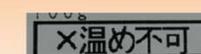
11月4日(月)			11月5日(火)			11月6日(水)			11月7日(木)			11月8日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏団子の中華風	卵乳麦か		五色煮	乳麦		がんも煮	麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦	
一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		昆布の佃煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(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	76kcal	250kcal	エネルギー	92kcal	266kcal	エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	136kcal	310kcal	エネルギー	88kcal	262kcal
蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g
脂質	2.8g	3.5g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g
炭水化物	10.3g	48.7g	炭水化物	12.1g	50.5g	炭水化物	11.3g	49.7g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	10.6g	49.0g
ナトリウム	547mg	1070mg	ナトリウム	515mg	1038mg	ナトリウム	474mg	997mg	ナトリウム	578mg	1101mg	ナトリウム	450mg	973mg
食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦		とんかつ	卵乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦	
ふきの煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		五色煮豆	卵麦		赤玉南瓜の煮物	麦	
えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		大根煮	乳麦		マリネサラダ	卵乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		きのこきんぴら	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	172kcal	346kcal	エネルギー	187kcal	362kcal	エネルギー	227kcal	401kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	205kcal	379kcal
蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.4g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g
脂質	8.1g	8.8g	脂質	9.9g	10.7g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g
炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.2g	55.4g	炭水化物	20.1g	58.5g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g
ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	784mg	1271mg	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	897mg	1420mg	ナトリウム	777mg	1300mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦	
白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚と菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦	
大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		若芽とパインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	
★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	149kcal	323kcal	エネルギー	233kcal	408kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	231kcal	405kcal
蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	7.0g	10.8g
脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.7g	12.4g
炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.6g	54.1g	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	15.9g	54.3g	炭水化物	24.1g	62.5g
ナトリウム	789mg	1312mg	ナトリウム	768mg	1289mg	ナトリウム	749mg	1272mg	ナトリウム	732mg	1255mg	ナトリウム	630mg	1153mg
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g
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	397kcal	919kcal	エネルギー	512kcal	1036kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal
蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.3g	26.9g	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	20.1g	31.5g	蛋白質	17.9g	29.3g
脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.4g	31.6g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.3g	26.4g
炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	44.9g	160.0g	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	52.7g	167.9g	炭水化物	58.6g	173.8g
ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2067mg	3598mg	ナトリウム	1903mg	3472mg	ナトリウム	2207mg	3776mg	ナトリウム	1857mg	3426mg
食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.3g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	4.7g	8.7g

★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。 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。 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。 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
- (あ) 湯せん
 - (い) 電子レンジ
- (あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります