

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

10月21日(月)			10月22日(火)			10月23日(水)			10月24日(木)			10月25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 オムレツ ホワイトソース ひじきとベーコンの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	卵麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 筑前煮 食べるトマトスープ 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★味噌汁(えのき・切干)	麦 卵麦 麦か	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 ジャガ芋の中華炒め キャベツのあっさり昆布和え ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 白菜と昆布のナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 卵乳麦 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	166kcal	422kcal	エネルギー	138kcal	406kcal	エネルギー	208kcal	463kcal	エネルギー	143kcal	402kcal	エネルギー	168kcal	422kcal
	たんぱく質	9.0g	14.2g	たんぱく質	7.7g	13.7g	たんぱく質	10.0g	15.0g	たんぱく質	6.0g	11.2g	たんぱく質	11.0g	16.1g
	脂質	7.8g	8.5g	脂質	5.2g	6.8g	脂質	10.7g	11.5g	脂質	6.6g	7.9g	脂質	6.9g	7.7g
	炭水化物	15.3g	70.2g	炭水化物	14.6g	69.7g	炭水化物	16.7g	71.1g	炭水化物	16.1g	70.3g	炭水化物	16.2g	70.4g
	ナトリウム	618mg	765mg	ナトリウム	703mg	932mg	ナトリウム	640mg	866mg	ナトリウム	576mg	741mg	ナトリウム	658mg	806mg
	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.1g
	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 和風サラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 卵麦 乳麦 卵	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 人参しりしり 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)	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	275kcal	541kcal	エネルギー	258kcal	512kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	272kcal	526kcal	エネルギー	237kcal	492kcal	
たんぱく質	16.3g	22.1g	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	11.8g	17.7g	たんぱく質	22.5g	27.6g	たんぱく質	12.5g	17.5g	
脂質	12.7g	14.3g	脂質	14.9g	15.7g	脂質	9.3g	10.4g	脂質	13.5g	14.3g	脂質	12.7g	13.5g	
炭水化物	22.7g	77.6g	炭水化物	15.5g	69.7g	炭水化物	21.0g	76.9g	炭水化物	12.1g	66.5g	炭水化物	17.9g	72.6g	
ナトリウム	708mg	935mg	ナトリウム	570mg	718mg	ナトリウム	737mg	964mg	ナトリウム	758mg	906mg	ナトリウム	764mg	991mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g チキンカレーのルー 麴の野菜あんかけ インゲンのごま和え ★味噌汁(若芽・揚げ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー ネギ味噌炒め 麴と若芽の酢の物 ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐の塩あんかけ煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・巻麴)	乳麦 麦か 麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 人参グラッセ 炒り豆腐 野菜の三杯酢 ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	214kcal	480kcal	エネルギー	228kcal	483kcal	エネルギー	206kcal	462kcal	エネルギー	201kcal	468kcal	エネルギー	228kcal	492kcal
	たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	17.1g	22.4g	たんぱく質	19.4g	24.5g	たんぱく質	13.1g	19.0g	たんぱく質	16.6g	22.2g
	脂質	10.7g	12.3g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	10.9g	12.0g	脂質	11.1g	12.0g
	炭水化物	15.1g	70.1g	炭水化物	19.5g	74.4g	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	13.2g	69.1g	炭水化物	14.0g	70.1g
	ナトリウム	771mg	1022mg	ナトリウム	830mg	1081mg	ナトリウム	604mg	832mg	ナトリウム	817mg	1044mg	ナトリウム	797mg	1024mg
	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g
	合計	655kcal	1443kcal	合計	624kcal	1401kcal	合計	630kcal	1408kcal	合計	616kcal	1396kcal	合計	633kcal	1406kcal
たんぱく質	39.7g	56.6g	たんぱく質	40.7g	57.1g	たんぱく質	41.2g	57.2g	たんぱく質	41.6g	57.8g	たんぱく質	40.1g	55.8g	
脂質	31.2g	35.1g	脂質	29.9g	33.1g	脂質	28.0g	30.7g	脂質	31.0g	34.2g	脂質	30.7g	33.2g	
炭水化物	53.1g	217.9g	炭水化物	49.6g	213.8g	炭水化物	51.6g	216.8g	炭水化物	41.4g	205.9g	炭水化物	48.1g	213.1g	
ナトリウム	2097mg	2722mg	ナトリウム	2103mg	2731mg	ナトリウム	1981mg	2662mg	ナトリウム	2151mg	2691mg	ナトリウム	2219mg	2821mg	
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.8g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	852kcal	1640kcal	エネルギー	831kcal	1608kcal	エネルギー	828kcal	1606kcal	エネルギー	813kcal	1593kcal	エネルギー	834kcal	1607kcal
	たんぱく質	47.4g	64.3g	たんぱく質	46.8g	63.2g	たんぱく質	48.1g	64.1g	たんぱく質	49.3g	65.5g	たんぱく質	47.5g	63.2g
	脂質	38.2g	42.1g	脂質	37.0g	40.2g	脂質	35.0g	37.7g	脂質	38.0g	41.2g	脂質	37.7g	40.2g
	炭水化物	80.9g	245.7g	炭水化物	81.5g	245.7g	炭水化物	80.5g	245.7g	炭水化物	69.2g	233.7g	炭水化物	77.0g	242.0g
	ナトリウム	2173mg	2798mg	ナトリウム	2177mg	2805mg	ナトリウム	2055mg	2736mg	ナトリウム	2227mg	2767mg	ナトリウム	2296mg	2898mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.4g

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

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

お食事の作り方

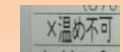


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

10月21日(月)			10月22日(火)			10月23日(水)			10月24日(木)			10月25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 オムレツ ホワイトソース ひじきとベーコンの煮物 カリフラワーの甘酢漬け		卵麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 筑前煮 食べるトマトスープ 法蓮草と切干のおひたし		麦 乳麦 麦	★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏とザーサイの香味春雨		麦 卵麦 麦か	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 ジャガ芋の中華炒め キャベツのあっさり昆布和え		麦 乳麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 白菜と昆布のナムル		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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	138kcal	331kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	168kcal	361kcal
	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	6.0g	9.3g	たんぱく質	11.0g	14.3g
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	5.2g	5.7g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	6.9g	7.4g
	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	16.2g	58.1g
	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	658mg	659mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 和風サラダ		麦 卵麦 乳麦 卵	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 人参しりしり 蒸し鶏と小松菜のごま和え		乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え		麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 鶏肉とオクラの中華風		乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 春雨の中華和え		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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	275kcal	468kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	272kcal	465kcal	エネルギー	237kcal	430kcal
	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	22.5g	25.8g	たんぱく質	12.5g	15.8g
	脂質	12.7g	13.2g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	13.5g	14.0g	脂質	12.7g	13.2g
	炭水化物	22.7g	64.6g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	21.0g	62.9g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	17.9g	59.8g
	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	764mg	765mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ インゲンのごま和え		乳麦 麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー ネギ味噌炒め 麩と若芽の酢の物		乳麦 麦 麦	★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 切干大根の中華和え		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐の塩あんかけ煮 若芽としらすのおひたし		乳麦 麦か 麦	★ごはん120g ブリの磯辺焼 人参グラッセ 炒り豆腐 野菜の三杯酢		麦 乳麦 卵乳麦 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	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	228kcal	421kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	16.6g	19.9g
	脂質	10.7g	11.2g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	11.1g	11.6g
	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	14.0g	55.9g
	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	830mg	831mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	797mg	798mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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	655kcal	1234kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal
	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	41.6g	51.5g	たんぱく質	40.1g	50.0g
	脂質	31.2g	32.7g	脂質	29.9g	31.4g	脂質	28.0g	29.5g	脂質	31.0g	32.5g	脂質	30.7g	32.2g
	炭水化物	53.1g	178.8g	炭水化物	49.6g	175.3g	炭水化物	51.6g	177.3g	炭水化物	41.4g	167.1g	炭水化物	48.1g	173.8g
	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	2219mg	2222mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計(間食込)	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal
	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	49.3g	59.2g	たんぱく質	47.5g	57.4g
	脂質	38.2g	39.7g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	35.0g	36.5g	脂質	38.0g	39.5g	脂質	37.7g	39.2g
	炭水化物	80.9g	206.6g	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	80.5g	206.2g	炭水化物	69.2g	194.9g	炭水化物	77.0g	202.7g
	ナトリウム	2173mg	2176mg	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2227mg	2230mg	ナトリウム	2296mg	2299mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g

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

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

お食事の作り方

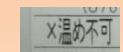


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(たんぱく40g管理食)

10月21日(月)		10月22日(火)		10月23日(水)		10月24日(木)		10月25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 鶏肉カレークリーム煮 さつま芋の炒り煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 ナスと麩の炒め煮 中華サラダ	麦 乳麦落 乳麦	★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 人参の炒り煮 カラフルサラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 豚挽き肉と切干大根の煮物 コーンサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 赤玉南瓜煮 パインキャロットラペ	卵乳麦 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 286kcal	529kcal	エネルギー 273kcal	516kcal	エネルギー 271kcal	514kcal	エネルギー 270kcal	513kcal	エネルギー 309kcal	552kcal
たんぱく質 8.0g	12.1g	たんぱく質 7.4g	11.5g	たんぱく質 6.2g	10.3g	たんぱく質 7.2g	11.3g	たんぱく質 4.6g	8.7g
脂質 16.7g	17.3g	脂質 15.4g	16.0g	脂質 16.3g	16.9g	脂質 17.9g	18.5g	脂質 15.3g	15.9g
炭水化物 26.6g	79.4g	炭水化物 26.6g	79.4g	炭水化物 24.8g	77.6g	炭水化物 19.7g	72.5g	炭水化物 37.6g	90.4g
ナトリウム 581mg	582mg	ナトリウム 806mg	807mg	ナトリウム 559mg	560mg	ナトリウム 764mg	765mg	ナトリウム 417mg	418mg
カリウム 401mg	462mg	カリウム 314mg	375mg	カリウム 500mg	561mg	カリウム 317mg	378mg	カリウム 614mg	675mg
リン 119mg	184mg	リン 110mg	175mg	リン 106mg	171mg	リン 88mg	153mg	リン 93mg	158mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.1g	1.1g
★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 切干大根煮 和風マヨネーズ和え	麦落 麦 卵麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 バジルポテトチキン オクラの柚子胡椒和え	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 インゲンソテー ジャガ芋きんぴら フレンチマカロニ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ポークチャップ さつま芋のレモン煮 人参と春雨のサラダ	乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ コーンソテー 野菜炒め マカロニとパブリカのサラダ	麦 乳 卵麦 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 382kcal	625kcal	エネルギー 388kcal	611kcal	エネルギー 371kcal	614kcal	エネルギー 298kcal	541kcal	エネルギー 374kcal	617kcal
たんぱく質 11.0g	15.1g	たんぱく質 12.4g	16.5g	たんぱく質 12.6g	16.7g	たんぱく質 9.5g	13.6g	たんぱく質 12.5g	16.6g
脂質 24.0g	24.6g	脂質 18.2g	18.8g	脂質 20.4g	21.0g	脂質 8.6g	9.2g	脂質 21.7g	22.3g
炭水化物 28.9g	81.7g	炭水化物 37.7g	90.5g	炭水化物 32.1g	84.9g	炭水化物 44.6g	97.4g	炭水化物 33.3g	86.1g
ナトリウム 839mg	840mg	ナトリウム 648mg	649mg	ナトリウム 540mg	541mg	ナトリウム 690mg	691mg	ナトリウム 637mg	638mg
カリウム 515mg	576mg	カリウム 591mg	652mg	カリウム 461mg	522mg	カリウム 535mg	596mg	カリウム 312mg	373mg
リン 163mg	228mg	リン 159mg	224mg	リン 111mg	176mg	リン 131mg	196mg	リン 137mg	202mg
食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.6g	1.7g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g
◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g
★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん ジャガ芋の洋風あんかけ コールスローサラダ	麦 麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ スパソテー ジャーマンポテト れんこんとひじきのサラダ	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g チャブチェ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 大根の甘酢漬け	卵麦 麦	★ごはん150g チキンのアイオリソース バジルマカロニ 牛肉とひじきの炒め煮 若芽のごま酢和え	卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参シャトー 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え	麦 麦 麦 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 308kcal	551kcal	エネルギー 360kcal	603kcal	エネルギー 328kcal	571kcal	エネルギー 398kcal	641kcal	エネルギー 283kcal	526kcal
たんぱく質 11.6g	15.7g	たんぱく質 9.7g	13.8g	たんぱく質 9.7g	13.8g	たんぱく質 13.2g	17.3g	たんぱく質 11.9g	16.0g
脂質 18.7g	19.3g	脂質 22.2g	22.8g	脂質 17.7g	18.3g	脂質 28.1g	28.7g	脂質 16.4g	17.0g
炭水化物 23.6g	76.4g	炭水化物 30.1g	82.9g	炭水化物 31.1g	83.9g	炭水化物 23.1g	75.9g	炭水化物 21.2g	74.0g
ナトリウム 637mg	638mg	ナトリウム 787mg	788mg	ナトリウム 701mg	702mg	ナトリウム 774mg	775mg	ナトリウム 639mg	640mg
カリウム 534mg	595mg	カリウム 431mg	492mg	カリウム 485mg	546mg	カリウム 389mg	450mg	カリウム 502mg	563mg
リン 148mg	213mg	リン 100mg	165mg	リン 113mg	178mg	リン 135mg	200mg	リン 171mg	236mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	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 1.6g	1.6g
合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 976kcal	1705kcal	エネルギー 1001kcal	1730kcal	エネルギー 970kcal	1699kcal	エネルギー 966kcal	1695kcal	エネルギー 966kcal	1695kcal
たんぱく質 30.6g	42.9g	たんぱく質 29.5g	41.8g	たんぱく質 28.8g	40.8g	たんぱく質 29.9g	42.2g	たんぱく質 29.0g	41.3g
脂質 59.4g	61.2g	脂質 55.8g	57.6g	脂質 54.4g	56.2g	脂質 54.6g	56.4g	脂質 53.4g	55.2g
炭水化物 79.1g	237.5g	炭水化物 94.4g	252.8g	炭水化物 88.0g	246.4g	炭水化物 87.4g	245.8g	炭水化物 92.1g	250.5g
ナトリウム 2057mg	2060mg	ナトリウム 2241mg	2244mg	ナトリウム 1800mg	1803mg	ナトリウム 2228mg	2231mg	ナトリウム 1693mg	1696mg
カリウム 1450mg	1633mg	カリウム 1336mg	1519mg	カリウム 1446mg	1629mg	カリウム 1241mg	1424mg	カリウム 1428mg	1611mg
リン 430mg	625mg	リン 369mg	564mg	リン 330mg	525mg	リン 354mg	549mg	リン 401mg	596mg
食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.7g	5.8g	食塩相当量 4.6g	4.6g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 4.3g	4.3g
合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)
エネルギー 1039kcal	1768kcal	エネルギー 1065kcal	1794kcal	エネルギー 1033kcal	1762kcal	エネルギー 1030kcal	1759kcal	エネルギー 1029kcal	1758kcal
たんぱく質 30.9g	43.2g	たんぱく質 29.9g	42.2g	たんぱく質 28.8g	41.1g	たんぱく質 30.3g	42.6g	たんぱく質 29.3g	41.6g
脂質 59.5g	61.3g	脂質 55.9g	57.7g	脂質 54.5g	56.3g	脂質 54.7g	56.5g	脂質 53.5g	55.3g
炭水化物 94.3g	252.7g	炭水化物 109.9g	268.3g	炭水化物 103.2g	261.6g	炭水化物 102.9g	261.3g	炭水化物 107.3g	265.7g
ナトリウム 2058mg	2061mg	ナトリウム 2244mg	2247mg	ナトリウム 1801mg	1804mg	ナトリウム 2231mg	2234mg	ナトリウム 1694mg	1697mg
カリウム 1507mg	1690mg	カリウム 1396mg	1579mg	カリウム 1503mg	1686mg	カリウム 1301mg	1484mg	カリウム 1485mg	1668mg
リン 433mg	628mg	リン 376mg	571mg	リン 333mg	528mg	リン 361mg	556mg	リン 404mg	599mg
食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.7g	5.8g	食塩相当量 4.6g	4.6g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 4.3g	4.3g

※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。
 ※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

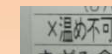


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



- 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21日(月)			10月22日(火)			10月23日(水)			10月24日(木)			10月25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 豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり れんこんサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 目玉焼き えのきのきんぴら さつま芋サラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め	卵乳麦落 麦 麦	★ごはん180g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め ハムと春雨のサラダ	卵麦 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	220kcal	510kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	211kcal	501kcal
	たんぱく質	8.5g	13.4g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	9.7g	14.6g
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	9.3g	10.0g
	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	21.4g	84.3g
	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	333mg	334mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	704mg	705mg
	カリウム	486mg	558mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	314mg	386mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	143mg	215mg
	リン	132mg	209mg	リン	144mg	221mg	リン	106mg	183mg	リン	159mg	236mg	リン	121mg	198mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	乳麦 麦 麦	★ごはん180g ささみ大葉フライ チンゲン菜ソテー 大豆の肉じゃが煮 野菜のピーナッツ和え	麦 乳麦 乳麦 麦落	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ キャベツとウインナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら 豚肉のマヨマスタード炒め 大根なます	乳麦 麦 卵麦 麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め 白菜の中華そぼろ煮 切干と人参のハリハリ	麦 乳麦落 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	273kcal	563kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	11.7g	16.6g
	脂質	11.9g	12.6g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	20.2g	20.9g
	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	25.5g	88.4g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	14.5g	77.4g
	ナトリウム	894mg	895mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	711mg	712mg
	カリウム	725mg	797mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	567mg	639mg	カリウム	560mg	632mg	カリウム	430mg	502mg
	リン	225mg	302mg	リン	186mg	263mg	リン	188mg	265mg	リン	221mg	298mg	リン	138mg	215mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食 ◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			
夕食	★ごはん180g 鯖の塩焼 平さやいんげん カリフラワーの煮物 玉子スパサラダ	卵麦か 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテトマサラダ	麦か 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 ピーマンソテー 大根と鶏肉の味噌煮 春雨のサラダ	麦 卵乳麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 ブロックリーの煮物 さっぱりポテトサラダ	乳麦 麦 卵	★ごはん180g ブリの味噌焼 塩枝豆 麩とえのきのさっと煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	麦 卵麦か					
	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	314kcal	604kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	21.4g	22.1g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	17.6g	18.3g
	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	15.5g	78.4g
	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	838mg	839mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	724mg	725mg
	カリウム	370mg	442mg	カリウム	628mg	700mg	カリウム	490mg	562mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	563mg	635mg
	リン	162mg	239mg	リン	211mg	288mg	リン	199mg	276mg	リン	172mg	249mg	リン	194mg	271mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	838kcal	1708kcal	エネルギー	791kcal	1661kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	47.2g	49.3g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	47.1g	49.2g
	炭水化物	57.9g	246.6g	炭水化物	68.2g	256.9g	炭水化物	50.4g	239.1g	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	51.4g	240.1g
	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	1999mg	2002mg	ナトリウム	2139mg	2142mg
	カリウム	1581mg	1797mg	カリウム	1652mg	1868mg	カリウム	1371mg	1587mg	カリウム	1623mg	1839mg	カリウム	1136mg	1352mg
	リン	519mg	750mg	リン	541mg	772mg	リン	493mg	724mg	リン	552mg	783mg	リン	453mg	684mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	合計(間食込)	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	934kcal	1804kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	929kcal
たんぱく質		39.5g	54.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	40.0g	54.7g
脂質		47.4g	49.5g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	47.3g	49.4g
炭水化物		88.8g	277.5g	炭水化物	91.2g	279.9g	炭水化物	80.9g	269.6g	炭水化物	89.6g	278.3g	炭水化物	81.9g	270.6g
ナトリウム		1970mg	1973mg	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	ナトリウム	2141mg	2144mg
カリウム		1701mg	1917mg	カリウム	1765mg	1981mg	カリウム	1485mg	1701mg	カリウム	1743mg	1959mg	カリウム	1250mg	1466mg
リン		533mg	764mg	リン	553mg	784mg	リン	499mg	730mg	リン	566mg	797mg	リン	459mg	690mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g

※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

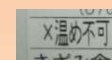


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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21日(月)			10月22日(火)			10月23日(水)			10月24日(木)			10月25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 豚すき風煮物 ふきの含め煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 きくらげとこんにやくの佃煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏大豆 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 若芽ともやしの酢の物 ★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	125kcal	395kcal	エネルギー	186kcal	452kcal	エネルギー	167kcal	433kcal	エネルギー	104kcal	385kcal	エネルギー	136kcal	409kcal
蛋白質	8.3g	14.1g	蛋白質	9.3g	15.0g	蛋白質	11.6g	17.3g	蛋白質	4.4g	10.9g	蛋白質	5.8g	11.8g
脂 質	5.0g	5.9g	脂 質	11.1g	12.0g	脂 質	6.7g	7.6g	脂 質	2.2g	3.9g	脂 質	7.6g	8.6g
炭水化物	11.3g	68.5g	炭水化物	12.5g	68.9g	炭水化物	14.5g	70.8g	炭水化物	16.8g	74.1g	炭水化物	12.3g	69.6g
ナトリウム	633mg	1074mg	ナトリウム	705mg	1147mg	ナトリウム	665mg	1109mg	ナトリウム	626mg	1067mg	ナトリウム	766mg	1208mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.9g	3.1g
★やわらかごはん180g 天津飯の具(関西風) カリフラワーとウインナーのカレー煮 枝豆とオクラのおかか和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじゃがバター キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あなかけ 担々風春雨 大根の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 竹輪の辛子炒め れんこんの五目炒め煮 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 白菜と揚げの旨煮 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★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	228kcal	496kcal		219kcal	502kcal	エネルギー	204kcal	470kcal	エネルギー	234kcal	500kcal	エネルギー	224kcal	491kcal
蛋白質	10.3g	16.0g	蛋白質	11.8g	18.6g	蛋白質	9.4g	15.2g	蛋白質	15.4g	21.1g	蛋白質	10.0g	15.8g
脂 質	13.2g	14.1g	脂 質	10.8g	12.6g	脂 質	10.0g	10.9g	脂 質	11.5g	12.4g	脂 質	9.3g	10.2g
炭水化物	16.8g	73.6g	炭水化物	19.6g	76.9g	炭水化物	19.2g	75.6g	炭水化物	17.6g	73.9g	炭水化物	25.0g	81.5g
ナトリウム	980mg	1423mg	ナトリウム	693mg	1134mg	ナトリウム	630mg	1072mg	ナトリウム	760mg	1203mg	ナトリウム	881mg	1323mg
食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g
★やわらかごはん180g ブリの塩焼 人参のレモン煮 ネギ味噌炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 玉子スパサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さばみりん干焼 インゲンソテー 白菜とミンチの中華炒め キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ヤンニョムチキン風 法蓮草ソテー 豚肉と大根の煮物 スパゲティサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 人参のきんぴら キャベツと春雨のカレー炒め おからと玉ねぎのサラダ ★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	248kcal	520kcal	エネルギー	295kcal	569kcal	エネルギー	281kcal	555kcal	エネルギー	372kcal	646kcal	エネルギー	268kcal	544kcal
蛋白質	17.3g	23.5g	蛋白質	10.9g	17.1g	蛋白質	12.5g	18.3g	蛋白質	15.7g	22.1g	蛋白質	14.4g	20.8g
脂 質	11.3g	12.3g	脂 質	14.2g	15.2g	脂 質	17.7g	18.6g	脂 質	23.7g	24.7g	脂 質	14.9g	16.6g
炭水化物	17.6g	74.8g	炭水化物	27.3g	84.9g	炭水化物	16.8g	75.0g	炭水化物	21.8g	79.2g	炭水化物	18.8g	75.2g
ナトリウム	714mg	1156mg	ナトリウム	888mg	1331mg	ナトリウム	803mg	1244mg	ナトリウム	870mg	1314mg	ナトリウム	765mg	1207mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g
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	601kcal	1411kcal	エネルギー	700kcal	1523kcal	エネルギー	652kcal	1458kcal	エネルギー	710kcal	1531kcal	エネルギー	628kcal	1444kcal
蛋白質	35.9g	53.6g	蛋白質	32.0g	50.7g	蛋白質	33.5g	50.8g	蛋白質	35.5g	54.1g	蛋白質	30.2g	48.4g
脂 質	29.5g	32.3g	脂 質	36.1g	39.8g	脂 質	34.4g	37.1g	脂 質	37.4g	41.0g	脂 質	31.8g	35.4g
炭水化物	45.7g	216.9g	炭水化物	59.4g	230.7g	炭水化物	50.5g	221.4g	炭水化物	56.2g	227.2g	炭水化物	56.1g	226.3g
ナトリウム	2327mg	3653mg	ナトリウム	2286mg	3612mg	ナトリウム	2098mg	3425mg	ナトリウム	2256mg	3584mg	ナトリウム	2412mg	3738mg
食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.0g	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。

お食事の作り方



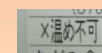
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表（刻み食）

10月21日(月)			10月22日(火)			10月23日(水)			10月24日(木)			10月25日(金)		
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
★全粥240g 豚すき風煮物 ふきの含め煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★全粥240g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁			★全粥240g 鶏大豆 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁			★全粥240g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁			★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁		
麦 乳麦 麦 麦			麦 麦 卵麦 麦			麦 麦 乳麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			卵麦 麦 麦 麦		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	125kcal	284kcal	エネルギー	186kcal	345kcal	エネルギー	167kcal	326kcal	エネルギー	104kcal	263kcal	エネルギー	136kcal	295kcal
蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	5.8g	9.5g
脂質	5.0g	5.7g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	2.2g	2.9g	脂質	7.6g	8.3g
炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	12.5g	45.5g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	12.3g	45.3g
ナトリウム	633mg	1073mg	ナトリウム	705mg	1145mg	ナトリウム	665mg	1105mg	ナトリウム	626mg	1066mg	ナトリウム	766mg	1206mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.9g	3.1g
★全粥240g 天津飯の具(関西風) カリフラワーとウインナーのカレー煮 枝豆とオクラのおかか和え ★味噌汁			★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじやがバター キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 大根の甘酢漬け ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の生姜煮 竹輪の辛子炒め れんこんの五目炒め煮 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁			★全粥240g 大根とつくねの煮物 白菜と揚げの旨煮 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		
卵乳麦か 乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦 麦落 麦			麦落 麦 麦			麦 麦 麦 卵麦 麦			卵乳麦 麦 卵麦 麦		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー	204kcal	363kcal	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	224kcal	383kcal
蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	10.0g	13.7g
脂質	13.2g	13.9g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	9.3g	10.0g
炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	25.0g	58.0g
ナトリウム	980mg	1420mg	ナトリウム	693mg	1133mg	ナトリウム	630mg	1070mg	ナトリウム	760mg	1200mg	ナトリウム	881mg	1321mg
食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g
★全粥240g ブリの塩焼 人参のレモン煮 ネギ味噌炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 玉子スパサラダ ★味噌汁			★全粥240g さばみりん干焼 インゲンソテー 白菜とミンチの中華炒め キャベツサラダ ★味噌汁			★全粥240g ヤンニョムチキン風 法蓮草ソテー 豚肉と大根の煮物 スパゲティサラダ ★味噌汁			★全粥240g アジの幽庵焼 人参のきんぴら キャベツと春雨のカレー炒め おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		
乳麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 卵乳麦 麦			麦 乳麦 麦か 卵乳麦 麦			麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	295kcal	454kcal	エネルギー	281kcal	440kcal	エネルギー	372kcal	531kcal	エネルギー	268kcal	427kcal
蛋白質	17.3g	21.0g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	15.7g	19.4g	蛋白質	14.4g	18.1g
脂質	11.3g	12.0g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	23.7g	24.4g	脂質	14.9g	15.6g
炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	27.3g	60.3g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	18.8g	51.8g
ナトリウム	714mg	1154mg	ナトリウム	888mg	1328mg	ナトリウム	803mg	1243mg	ナトリウム	870mg	1310mg	ナトリウム	765mg	1205mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g
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	601kcal	1078kcal	エネルギー	700kcal	1177kcal	エネルギー	652kcal	1129kcal	エネルギー	710kcal	1187kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal
蛋白質	35.9g	47.0g	蛋白質	32.0g	43.1g	蛋白質	33.5g	44.6g	蛋白質	35.5g	46.6g	蛋白質	30.2g	41.3g
脂質	29.5g	31.6g	脂質	36.1g	38.2g	脂質	34.4g	36.5g	脂質	37.4g	39.5g	脂質	31.8g	33.9g
炭水化物	45.7g	144.7g	炭水化物	59.4g	158.4g	炭水化物	50.5g	149.5g	炭水化物	56.2g	155.2g	炭水化物	56.1g	155.1g
ナトリウム	2327mg	3647mg	ナトリウム	2286mg	3606mg	ナトリウム	2098mg	3418mg	ナトリウム	2256mg	3576mg	ナトリウム	2412mg	3732mg
食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.0g	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。

お食事の作り方



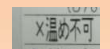
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表（ムース食）

10月21日(月)			10月22日(火)			10月23日(水)			10月24日(木)			10月25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 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		
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	118kcal	292kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal
蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	0.7g	4.5g	蛋白質	3.8g	7.6g
脂 質	5.2g	5.9g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	2.5g	3.2g	脂 質	3.8g	4.5g	脂 質	7.1g	7.8g
炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	10.8g	49.2g	炭水化物	10.0g	48.4g
ナトリウム	573mg	1096mg	ナトリウム	421mg	944mg	ナトリウム	557mg	1080mg	ナトリウム	425mg	948mg	ナトリウム	500mg	1023mg
食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g
★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 五色煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 焼肉炒め 切昆布と竹の子の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)		
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	208kcal	382kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	167kcal	342kcal	エネルギー	149kcal	323kcal
蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	4.3g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g
脂 質	10.7g	11.4g	脂 質	9.8g	10.5g	脂 質	11.5g	12.2g	脂 質	8.8g	9.5g	脂 質	6.4g	7.1g
炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.6g	57.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	16.5g	55.1g	炭水化物	19.4g	57.8g
ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	788mg	1311mg	ナトリウム	904mg	1427mg	ナトリウム	851mg	1370mg	ナトリウム	836mg	1359mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.5g
★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		
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	179kcal	353kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	146kcal	320kcal	エネルギー	161kcal	335kcal
蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	11.9g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	6.1g	9.9g
脂 質	9.0g	9.7g	脂 質	4.5g	5.2g	脂 質	7.7g	8.4g	脂 質	5.7g	6.4g	脂 質	7.0g	7.7g
炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	15.3g	53.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.7g	58.1g
ナトリウム	695mg	1218mg	ナトリウム	961mg	1484mg	ナトリウム	647mg	1160mg	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	822mg	1345mg
食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	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	505kcal	1027kcal	エネルギー	438kcal	960kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	389kcal	912kcal	エネルギー	433kcal	955kcal
蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	17.1g	28.3g	蛋白質	11.7g	23.2g	蛋白質	13.2g	24.6g
脂 質	24.9g	27.0g	脂 質	17.4g	19.5g	脂 質	21.7g	23.8g	脂 質	18.3g	20.4g	脂 質	20.5g	22.6g
炭水化物	51.1g	166.3g	炭水化物	56.7g	171.9g	炭水化物	45.5g	160.8g	炭水化物	44.0g	159.4g	炭水化物	49.1g	164.3g
ナトリウム	2114mg	3683mg	ナトリウム	2170mg	3739mg	ナトリウム	2108mg	3667mg	ナトリウム	2021mg	3586mg	ナトリウム	2158mg	3727mg
食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.5g