

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

10月28日(月)			10月29日(火)			10月30日(水)			10月31日(木)			11月1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 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	乳麦 落麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦え 麦 卵麦	★ごはん150g 干草焼き イカとじゃが芋の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそばろ炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁(巻麴・揚げ)	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	卵麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	188kcal	444kcal	エネルギー	167kcal	434kcal	エネルギー	190kcal	446kcal	エネルギー	149kcal	422kcal	エネルギー	161kcal	429kcal
	たんぱく質	10.6g	15.8g	たんぱく質	11.5g	17.3g	たんぱく質	8.5g	13.7g	たんぱく質	9.2g	15.5g	たんぱく質	8.6g	14.5g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	6.7g	8.3g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	6.3g	8.0g	脂質	7.5g	9.1g
	炭水化物	13.8g	68.7g	炭水化物	15.5g	70.5g	炭水化物	20.1g	75.1g	炭水化物	14.6g	70.4g	炭水化物	15.0g	70.3g
	ナトリウム	692mg	839mg	ナトリウム	792mg	1019mg	ナトリウム	629mg	881mg	ナトリウム	557mg	783mg	ナトリウム	717mg	944mg
食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ うま塩キャベツ コンニャクのおおさ炒め イカと若芽の和え物 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦か 麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン ピーマンソテー 大根の柚香煮 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 法蓮草の煮びたし ひじきと挽肉の炒め物 大根とベーコンの煮物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ホイコーロー 麴の野菜あんかけ インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦落 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	241kcal	497kcal	エネルギー	175kcal	429kcal	エネルギー	233kcal	501kcal	エネルギー	268kcal	524kcal	エネルギー	234kcal	496kcal
	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	16.5g	22.4g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	14.1g	19.8g
	脂質	13.3g	14.1g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	12.4g	14.0g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	12.1g	13.0g
	炭水化物	17.8g	72.7g	炭水化物	11.3g	65.5g	炭水化物	12.4g	67.7g	炭水化物	14.5g	69.4g	炭水化物	17.7g	73.4g
	ナトリウム	742mg	970mg	ナトリウム	512mg	660mg	ナトリウム	595mg	822mg	ナトリウム	802mg	949mg	ナトリウム	706mg	932mg
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 キャベツの麻婆あんかけ ★味噌汁(若芽・しめじ)	麦 麦 麦落 麦	★ごはん150g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 卵麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵乳麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 乳麦 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	207kcal	462kcal	エネルギー	286kcal	541kcal	エネルギー	221kcal	475kcal	エネルギー	230kcal	490kcal	エネルギー	227kcal	483kcal
	たんぱく質	16.8g	22.1g	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	15.1g	20.2g	たんぱく質	14.1g	19.5g	たんぱく質	17.4g	22.6g
	脂質	9.2g	10.0g	脂質	14.7g	15.5g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	9.3g	10.3g	脂質	9.7g	10.4g
	炭水化物	12.4g	67.3g	炭水化物	21.9g	76.5g	炭水化物	17.5g	71.7g	炭水化物	24.2g	79.2g	炭水化物	17.8g	72.7g
	ナトリウム	662mg	913mg	ナトリウム	839mg	1065mg	ナトリウム	513mg	661mg	ナトリウム	783mg	1011mg	ナトリウム	806mg	953mg
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.4g	
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	636kcal	1403kcal	エネルギー	628kcal	1404kcal	エネルギー	644kcal	1422kcal	エネルギー	647kcal	1436kcal	エネルギー	622kcal	1408kcal
	たんぱく質	41.1g	56.7g	たんぱく質	43.4g	59.4g	たんぱく質	40.1g	56.3g	たんぱく質	39.1g	56.0g	たんぱく質	40.1g	56.9g
	脂質	32.7g	35.0g	脂質	29.6g	32.8g	脂質	30.5g	33.7g	脂質	31.5g	34.9g	脂質	29.3g	32.5g
	炭水化物	44.0g	208.7g	炭水化物	48.7g	212.5g	炭水化物	50.0g	214.5g	炭水化物	53.3g	219.0g	炭水化物	50.5g	216.4g
	ナトリウム	2096mg	2722mg	ナトリウム	2143mg	2744mg	ナトリウム	1737mg	2364mg	ナトリウム	2142mg	2743mg	ナトリウム	2229mg	2829mg
	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	4.4g	6.0g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1601kcal	エネルギー	829kcal	1605kcal	エネルギー	841kcal	1619kcal	エネルギー	846kcal	1635kcal	エネルギー	823kcal	1609kcal
	たんぱく質	48.0g	63.6g	たんぱく質	50.8g	66.8g	たんぱく質	47.8g	64.0g	たんぱく質	47.0g	63.9g	たんぱく質	47.5g	64.3g
	脂質	39.7g	42.0g	脂質	36.6g	39.8g	脂質	37.5g	40.7g	脂質	38.5g	41.9g	脂質	36.3g	39.5g
	炭水化物	72.9g	237.6g	炭水化物	77.6g	241.4g	炭水化物	77.8g	242.3g	炭水化物	81.5g	247.2g	炭水化物	79.4g	245.3g
	ナトリウム	2170mg	2796mg	ナトリウム	2220mg	2821mg	ナトリウム	1813mg	2440mg	ナトリウム	2218mg	2819mg	ナトリウム	2306mg	2906mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.6g	6.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.9g	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

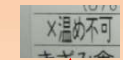


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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28日(月)			10月29日(火)			10月30日(水)			10月31日(木)			11月1日(金)		
	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物		乳麦 落麦 卵乳麦	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え		卵麦え 麦 卵麦	★ごはん120g 干草焼き イカとじゃが芋の煮物 コールスローサラダ		卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそば炒め 大根の甘酢漬け		乳麦 乳麦	★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 白菜のおかかポン酢和え		卵麦 麦 麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	190kcal	383kcal	エネルギー	149kcal	342kcal	エネルギー	161kcal	354kcal
	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	8.6g	11.9g
	脂質	10.2g	10.7g	脂質	6.7g	7.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	7.5g	8.0g
	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.0g	56.9g
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	717mg	718mg
	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	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え		乳麦 麦	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ うま塩キャベツ コンニャクのおおさ炒め イカと若芽の和え物		麦 麦か 麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン ピーマンソテー 大根の柚香煮 菜の花と人参の白和え		麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 法蓮草の煮びたし ひじきと挽肉の炒め物 大根とベーコンの煮物		麦 麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ インゲンのごま和え		麦落 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	241kcal	434kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	エネルギー	234kcal	427kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	14.1g	17.4g
	脂質	13.3g	13.8g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	15.9g	16.4g	脂質	12.1g	12.6g
	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	11.3g	53.2g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	17.7g	59.6g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	706mg	707mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 キャベツの麻婆あんかけ		麦 麦 麦落	★ごはん120g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し 大豆とトマトのマリネサラダ		麦 卵麦	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 さつま芋と豚肉の揚げ煮 オクラとコーンのおろし和え		乳麦 麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ		卵乳麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜のピーナッツ和え		麦 乳麦 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	207kcal	400kcal	エネルギー	286kcal	479kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	227kcal	420kcal
	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	17.4g	20.7g
	脂質	9.2g	9.7g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.7g	10.2g
	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	21.9g	63.8g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	24.2g	66.1g	炭水化物	17.8g	59.7g
	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	513mg	514mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	806mg	807mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal
	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	43.4g	53.3g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.1g	50.0g
	脂質	32.7g	34.2g	脂質	29.6g	31.1g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	29.3g	30.8g
	炭水化物	44.0g	169.7g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	50.0g	175.7g	炭水化物	53.3g	179.0g	炭水化物	50.5g	176.2g
	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2143mg	2146mg	ナトリウム	1737mg	1740mg	ナトリウム	2142mg	2145mg	ナトリウム	2229mg	2232mg
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	50.8g	60.7g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.5g	57.4g
	脂質	39.7g	41.2g	脂質	36.6g	38.1g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	36.3g	37.8g
	炭水化物	72.9g	198.6g	炭水化物	77.6g	203.3g	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	79.4g	205.1g
	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	1813mg	1816mg	ナトリウム	2218mg	2221mg	ナトリウム	2306mg	2309mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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

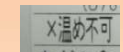


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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28日(月)			10月29日(火)			10月30日(水)			10月31日(木)			11月1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 厚焼玉子 春雨タンタン 青のりポテトサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子の中華炒め バジルポテトチキン 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦落 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 かにかまサラダ	卵麦 麦 卵麦か	★ごはん150g 目玉焼き コンニャクのおおさ炒め ポテトサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め 蓮根と牛肉のしぐれ煮 四色なます	卵麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	303kcal	546kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	エネルギー	264kcal	507kcal
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	8.5g	12.6g
	脂質	17.4g	18.0g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	16.0g	16.6g
	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	14.6g	67.4g	炭水化物	20.9g	73.7g
	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	442mg	443mg	ナトリウム	739mg	740mg
	カリウム	297mg	358mg	カリウム	377mg	438mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	276mg	337mg	カリウム	517mg	578mg
	リン	126mg	191mg	リン	119mg	184mg	リン	73mg	138mg	リン	112mg	177mg	リン	140mg	205mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 大豆の肉じゃが煮 マカロニサラダ	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 野菜コロッケ うま塩キャベツ 人参とさつま揚げの金平 スパマト炒め	麦 麦か 卵麦 乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 野菜の味噌煮込み 明太春雨サラダ	麦か 麦 卵麦	★ごはん150g キャベツメンチ ピーマンソテー 麩とえのきのさつと煮 たたきごぼう	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g サワらのチリソースかけ ブロッコリー ジャガ芋の中華炒め 春雨のサラダ	麦 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	368kcal	611kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	288kcal	531kcal	エネルギー	386kcal	629kcal
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	13.4g	17.5g
	脂質	22.8g	23.4g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	15.2g	15.8g	脂質	24.1g	24.7g
	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	41.8g	94.6g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	25.4g	78.2g
	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	454mg	455mg
	カリウム	571mg	632mg	カリウム	373mg	434mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	397mg	458mg	カリウム	553mg	614mg
	リン	146mg	211mg	リン	89mg	154mg	リン	116mg	181mg	リン	146mg	211mg	リン	165mg	230mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g
間食 ◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g お魚ザンギ 平さやいんげん ナスの油炒め オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵麦 麦 乳麦落	★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪のごま炒め マセドニアンサラダ	麦落 麦 卵	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 和風サラダ	麦 乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 人参シヤトー きんぴられんこん パスタのサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐ハンバーグのきのこあん ナスと麩の炒め煮 さつま芋サラダ	卵麦 乳麦落 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	317kcal	560kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	447kcal	690kcal	エネルギー	332kcal	575kcal
	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	6.7g	10.8g
	脂質	20.2g	20.8g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	28.2g	28.8g	脂質	20.7g	21.3g
	炭水化物	26.8g	79.6g	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	30.2g	83.0g
	ナトリウム	895mg	896mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	565mg	566mg
	カリウム	501mg	562mg	カリウム	379mg	440mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	435mg	496mg	カリウム	408mg	469mg
	リン	135mg	200mg	リン	125mg	190mg	リン	138mg	203mg	リン	184mg	249mg	リン	85mg	150mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
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	977kcal	1706kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	23.9g	36.2g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	28.6g	40.9g
	脂質	60.4g	62.2g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	61.2g	63.0g	脂質	60.8g	62.6g
	炭水化物	79.5g	237.9g	炭水化物	82.6g	241.0g	炭水化物	82.9g	241.3g	炭水化物	78.0g	236.4g	炭水化物	76.5g	234.9g
	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	1746mg	1749mg	ナトリウム	1758mg	1761mg
	カリウム	1369mg	1552mg	カリウム	1129mg	1312mg	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1108mg	1291mg	カリウム	1478mg	1661mg
	リン	407mg	602mg	リン	333mg	528mg	リン	327mg	522mg	リン	442mg	637mg	リン	390mg	585mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	合計(間食込)	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1046kcal
たんぱく質		29.8g	42.1g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	29.0g	41.3g
脂質		60.5g	62.3g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	61.3g	63.1g	脂質	60.9g	62.7g
炭水化物		95.0g	253.4g	炭水化物	97.8g	256.2g	炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	92.0g	250.4g
ナトリウム		2134mg	2137mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	2142mg	2145mg	ナトリウム	1749mg	1752mg	ナトリウム	1761mg	1764mg
カリウム		1429mg	1612mg	カリウム	1186mg	1369mg	カリウム	1471mg	1654mg	カリウム	1164mg	1347mg	カリウム	1538mg	1721mg
リン		414mg	609mg	リン	336mg	531mg	リン	334mg	529mg	リン	448mg	643mg	リン	397mg	592mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.4g	4.4g	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

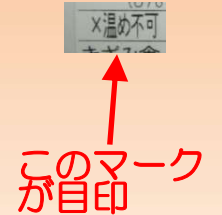


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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28日(月)			10月29日(火)			10月30日(水)			10月31日(木)			11月1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 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め 人参と春雨のサラダ	麦 乳麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう ジャガ芋の中華炒め 平さやいんげんのごまきな粉	卵麦 乳麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 麦 麦落	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 鶏肉と春雨の中華煮 白菜のおかかポン酢和え	麦 麦 麦	★ごはん180g 野菜缶かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵 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	247kcal	537kcal	エネルギー	193kcal	483kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	237kcal	527kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.3g	12.2g	たんぱく質	5.7g	10.6g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	13.3g	14.0g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	24.3g	87.2g	炭水化物	21.9g	84.8g	炭水化物	28.1g	91.0g	炭水化物	25.8g	88.7g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	494mg	566mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	507mg	579mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	292mg	364mg
リン	104mg	181mg	リン	111mg	188mg	リン	156mg	233mg	リン	147mg	224mg	リン	78mg	155mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵乳麦 卵麦か 乳麦落	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 和風サラダ	麦 乳麦 卵	★ごはん180g 鯖の照焼 きのこソテー 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉のバジルクリームソース 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ	乳麦 麦 乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	311kcal	601kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	18.2g	23.1g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	17.3g	80.2g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	812mg	813mg
	カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	466mg	538mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	512mg	584mg
リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	133mg	210mg	リン	191mg	268mg	リン	94mg	171mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 肉野菜煮込み パスタのサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 豚バラのすき焼き煮 若芽としらすのおひたし	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g ブリの西京焼 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ヤンニョムチキン風 ミックスソテー 油揚げと菜の花の煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのベコンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ	乳麦 麦 卵乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	347kcal	637kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	327kcal	617kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	18.3g	23.2g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	17.4g	18.1g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	17.5g	18.2g
	炭水化物	26.5g	89.4g	炭水化物	12.4g	75.3g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	25.4g	88.3g
	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	842mg	843mg	ナトリウム	662mg	663mg
	カリウム	547mg	619mg	カリウム	594mg	666mg	カリウム	525mg	597mg	カリウム	370mg	442mg	カリウム	811mg	883mg
リン	206mg	283mg	リン	106mg	183mg	リン	177mg	254mg	リン	178mg	255mg	リン	207mg	284mg	
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	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	エネルギー	874kcal	1744kcal	エネルギー	776kcal	1646kcal	エネルギー	832kcal	1702kcal	エネルギー	847kcal	1717kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	47.6g	49.7g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	44.1g	46.2g
	炭水化物	67.2g	255.9g	炭水化物	52.7g	241.4g	炭水化物	70.1g	258.8g	炭水化物	63.7g	252.4g	炭水化物	58.7g	247.4g
	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2252mg	2255mg	ナトリウム	2088mg	2091mg
	カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1601mg	1817mg	カリウム	1498mg	1714mg	カリウム	1315mg	1531mg	カリウム	1615mg	1831mg
	リン	500mg	731mg	リン	403mg	634mg	リン	466mg	697mg	リン	516mg	747mg	リン	379mg	610mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計(間食込)	エネルギー	970kcal	1840kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal	エネルギー	960kcal	1830kcal	エネルギー	943kcal	1813kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal
	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	47.8g	49.9g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	46.8g	48.9g	脂質	44.3g	46.4g
	炭水化物	90.2g	278.9g	炭水化物	83.2g	271.9g	炭水化物	101.0g	289.7g	炭水化物	86.7g	275.4g	炭水化物	89.6g	278.3g
	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	1994mg	1997mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	2094mg	2097mg
	カリウム	1698mg	1914mg	カリウム	1715mg	1931mg	カリウム	1618mg	1834mg	カリウム	1428mg	1644mg	カリウム	1735mg	1951mg
	リン	512mg	743mg	リン	409mg	640mg	リン	480mg	711mg	リン	528mg	759mg	リン	393mg	624mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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28日(月)			10月29日(火)			10月30日(水)			10月31日(木)			11月1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 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁		麦 落 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とし ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁		麦 卵乳 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	187kcal	464kcal	エネルギー	99kcal	371kcal	エネルギー	125kcal	399kcal	エネルギー	141kcal	414kcal	エネルギー	159kcal	426kcal
蛋白質	7.9g	14.3g	蛋白質	5.7g	11.7g	蛋白質	3.2g	9.1g	蛋白質	7.6g	13.7g	蛋白質	7.2g	13.1g
脂 質	10.8g	12.5g	脂 質	4.4g	5.3g	脂 質	6.9g	7.8g	脂 質	5.9g	6.9g	脂 質	7.8g	8.7g
炭水化物	13.4g	69.9g	炭水化物	9.1g	66.5g	炭水化物	13.2g	71.5g	炭水化物	14.4g	71.7g	炭水化物	14.9g	71.7g
ナトリウム	720mg	1162mg	ナトリウム	544mg	988mg	ナトリウム	620mg	1086mg	ナトリウム	618mg	1060mg	ナトリウム	589mg	1056mg
食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g
★やわらかごはん180g ロールキャベツの赤ワイン煮 法蓮草 大豆と椎茸の煮物 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのトマトチーズ 春雨のごま炒め 青のりポテトサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉じゃが ぜんまいとミンチの煮物 マカロニマリナーネサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g バーベキューチキン オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		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	186kcal	458kcal		283kcal	560kcal	エネルギー	248kcal	514kcal	エネルギー	247kcal	514kcal	エネルギー	209kcal	482kcal
蛋白質	9.5g	15.6g	蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	13.9g	19.5g	蛋白質	8.2g	14.4g
脂 質	7.6g	8.6g	脂 質	14.5g	16.2g	脂 質	11.3g	12.2g	脂 質	13.3g	14.2g	脂 質	10.2g	11.2g
炭水化物	21.3g	78.5g	炭水化物	28.6g	85.0g	炭水化物	23.8g	80.0g	炭水化物	18.3g	74.7g	炭水化物	22.2g	79.5g
ナトリウム	941mg	1382mg	ナトリウム	836mg	1279mg	ナトリウム	815mg	1257mg	ナトリウム	730mg	1174mg	ナトリウム	894mg	1336mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g
★やわらかごはん180g サワラの照焼 大根の酢漬 鶏肉のすき焼煮 スパトマト炒め ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 鶏そぼろと大豆の煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		卵乳麦落か 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g さば塩焼 平さやいんげん キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g ポークジンジャー ナスの挽肉炒め 四色なます ★味噌汁		麦 乳麦 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	265kcal	532kcal	エネルギー	267kcal	534kcal	エネルギー	295kcal	566kcal	エネルギー	260kcal	529kcal	エネルギー	254kcal	528kcal
蛋白質	16.4g	22.3g	蛋白質	17.5g	23.1g	蛋白質	14.8g	20.6g	蛋白質	11.8g	17.9g	蛋白質	12.4g	18.2g
脂 質	11.0g	11.9g	脂 質	11.8g	12.7g	脂 質	16.4g	17.3g	脂 質	16.7g	17.7g	脂 質	13.5g	14.4g
炭水化物	22.7g	79.4g	炭水化物	22.3g	78.8g	炭水化物	22.6g	79.8g	炭水化物	15.7g	72.4g	炭水化物	20.5g	78.5g
ナトリウム	823mg	1265mg	ナトリウム	836mg	1279mg	ナトリウム	918mg	1361mg	ナトリウム	985mg	1428mg	ナトリウム	924mg	1365mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g
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	638kcal	1454kcal	エネルギー	649kcal	1465kcal	エネルギー	668kcal	1479kcal	エネルギー	648kcal	1457kcal	エネルギー	622kcal	1436kcal
蛋白質	33.8g	52.2g	蛋白質	31.2g	49.2g	蛋白質	30.1g	47.5g	蛋白質	33.3g	51.1g	蛋白質	27.8g	45.7g
脂 質	29.4g	33.0g	脂 質	30.7g	34.2g	脂 質	34.6g	37.3g	脂 質	35.9g	38.8g	脂 質	31.5g	34.3g
炭水化物	57.4g	227.8g	炭水化物	60.0g	230.3g	炭水化物	59.6g	231.3g	炭水化物	48.4g	218.8g	炭水化物	57.6g	229.7g
ナトリウム	2484mg	3809mg	ナトリウム	2216mg	3546mg	ナトリウム	2353mg	3704mg	ナトリウム	2333mg	3662mg	ナトリウム	2407mg	3757mg
食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	6.2g	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28日(月)			10月29日(火)			10月30日(水)			10月31日(木)			11月1日(金)			
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	
★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁		麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大根と竹輪の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁		麦 卵乳 卵乳麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 187kcal 7.9g 10.8g 13.4g 720mg 1.8g	フルセット 346kcal 11.6g 11.5g 46.4g 1160mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 99kcal 5.7g 4.4g 9.1g 544mg 1.4g	フルセット 258kcal 9.4g 5.1g 42.1g 984mg 2.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 125kcal 3.2g 6.9g 7.6g 13.2g 620mg 1.6g	フルセット 284kcal 6.9g 7.6g 46.2g 1060mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 141kcal 7.6g 5.9g 14.4g 618mg 1.6g	フルセット 300kcal 11.3g 6.6g 47.4g 1058mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 159kcal 7.2g 7.8g 14.9g 589mg 1.5g	フルセット 318kcal 10.9g 8.5g 47.9g 1029mg 2.6g
★全粥240g ロールキャベツの赤ワイン煮 法蓮草 大豆と椎茸の煮物 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とキャベツのトマトチーズ 春雨のごま炒め 青のりポテトサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉じゃが ぜんまいとミンチの煮物 マカロニマリネサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g バーベキューチキン オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 186kcal 9.5g 7.6g 21.3g 941mg 2.4g	フルセット 345kcal 13.2g 8.3g 54.3g 1381mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 283kcal 8.0g 14.5g 28.6g 836mg 2.1g	フルセット 442kcal 11.7g 15.2g 61.6g 1276mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 248kcal 12.1g 11.3g 23.8g 815mg 2.1g	フルセット 407kcal 15.8g 12.0g 56.8g 1255mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 247kcal 13.9g 13.3g 18.3g 730mg 1.9g	フルセット 406kcal 17.6g 14.0g 51.3g 1170mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 209kcal 8.2g 10.2g 22.2g 894mg 2.3g	フルセット 368kcal 11.9g 10.9g 55.2g 1334mg 3.4g
★全粥240g サワラの照焼 大根の酢漬 鶏肉のすき焼煮 スパマト炒め ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 肉団子の中華炒め 鶏そぼろと大豆の煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		卵乳麦落か 麦 卵麦 麦	★全粥240g さば塩焼 平さやいんげん キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		麦 麦落 麦	★全粥240g ポークジンジャー ナスの挽肉炒め 四色なます ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 265kcal 16.4g 11.0g 22.7g 823mg 2.1g	フルセット 424kcal 20.1g 11.7g 55.7g 1263mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 267kcal 17.5g 11.8g 22.3g 836mg 2.1g	フルセット 426kcal 21.2g 12.5g 55.3g 1276mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 295kcal 14.8g 16.4g 22.6g 918mg 2.3g	フルセット 454kcal 18.5g 17.1g 55.6g 1358mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 260kcal 11.8g 16.7g 15.7g 985mg 2.5g	フルセット 419kcal 15.5g 17.4g 48.7g 1425mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 254kcal 12.4g 13.5g 20.5g 924mg 2.4g	フルセット 413kcal 16.1g 14.2g 53.5g 1364mg 3.5g
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 638kcal 33.8g 29.4g 57.4g 2484mg 6.3g	フルセット 1115kcal 44.9g 31.5g 156.4g 3804mg 9.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 649kcal 31.2g 30.7g 60.0g 2216mg 5.6g	フルセット 1126kcal 42.3g 32.8g 159.0g 3536mg 8.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 668kcal 30.1g 34.6g 59.6g 2353mg 6.0g	フルセット 1145kcal 41.2g 36.7g 158.6g 3673mg 9.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 648kcal 33.3g 35.9g 48.4g 2333mg 6.0g	フルセット 1125kcal 44.4g 38.0g 147.4g 3653mg 9.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 622kcal 27.8g 31.5g 57.6g 2407mg 6.2g	フルセット 1099kcal 38.9g 33.6g 156.6g 3727mg 9.5g

★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



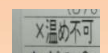
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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28日(月)			10月29日(火)			10月30日(水)			10月31日(木)			11月1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 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 麦	★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 麦

★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。



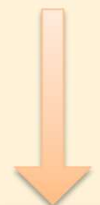
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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