

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

11月25日(月)			11月26日(火)			11月27日(水)			11月28日(木)			11月29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 目玉焼き 鶏肉と小松菜煮 煮生酢 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵 麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏じゃがが煮 高野豆腐の味噌煮 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 卵 麦 麦		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 大根の甘酢漬け ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵 麦 卵 麦		★ごはん150g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵 麦 麦 麦		★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵 乳 乳 乳 乳	
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	458kcal	エネルギー	141kcal	405kcal	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	16.7g	21.8g	たんぱく質	9.2g	14.8g	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	11.0g	11.8g	脂質	5.5g	6.4g	脂質	7.5g	8.3g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	10.0g	11.7g
炭水化物	8.9g	63.3g	炭水化物	14.6g	70.7g	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	446mg	594mg	ナトリウム	659mg	886mg	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	1.7g	2.3g	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
★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み フロッコリー 豚肉とごぼうの煮物 キャロットラペ ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ インゲンの生姜炒め 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 卵 乳 麦		★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 ビーマンのおかか和え ネギ味噌炒め れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 麦 卵 麦		★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 大根と鶏肉の味噌煮 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 麦 麦 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	504kcal	エネルギー	268kcal	525kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	232kcal	488kcal
たんぱく質	14.5g	19.7g	たんぱく質	14.2g	19.2g	たんぱく質	15.5g	21.3g	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	9.5g	11.1g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	9.3g	10.1g
炭水化物	17.5g	72.5g	炭水化物	23.2g	78.2g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	15.8g	70.7g	炭水化物	16.4g	71.3g
ナトリウム	694mg	946mg	ナトリウム	870mg	1098mg	ナトリウム	720mg	947mg	ナトリウム	614mg	761mg	ナトリウム	690mg	918mg
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.3g
◎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 ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 里芋といかの煮物 菜の花の菜種和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦 麦 卵		★ごはん150g ポークチャップ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(若芽・豆腐)	乳 麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 照焼チキン 菜の花 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 卵 乳 麦 麦 麦		★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 麦 麦 麦 麦		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 麩と若芽の酢の物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	211kcal	477kcal	エネルギー	256kcal	510kcal	エネルギー	263kcal	517kcal	エネルギー	259kcal	521kcal	エネルギー	207kcal	461kcal
たんぱく質	10.8g	16.7g	たんぱく質	17.4g	22.6g	たんぱく質	17.9g	23.0g	たんぱく質	18.1g	23.8g	たんぱく質	11.6g	16.7g
脂質	8.8g	10.4g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	15.6g	16.4g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	10.2g	11.0g
炭水化物	23.5g	78.4g	炭水化物	19.1g	73.6g	炭水化物	12.8g	67.0g	炭水化物	16.1g	71.9g	炭水化物	17.3g	71.7g
ナトリウム	613mg	839mg	ナトリウム	691mg	864mg	ナトリウム	679mg	827mg	ナトリウム	776mg	1027mg	ナトリウム	847mg	995mg
食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.5g
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	663kcal	1439kcal	エネルギー	665kcal	1440kcal	エネルギー	635kcal	1412kcal	エネルギー	659kcal	1437kcal	エネルギー	616kcal	1399kcal
たんぱく質	42.0g	58.2g	たんぱく質	40.8g	56.6g	たんぱく質	40.3g	56.3g	たんぱく質	41.0g	57.3g	たんぱく質	39.5g	56.0g
脂質	32.6g	35.8g	脂質	31.3g	33.8g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	33.1g	35.7g	脂質	29.5g	32.8g
炭水化物	49.9g	214.2g	炭水化物	56.9g	222.5g	炭水化物	44.3g	208.4g	炭水化物	48.7g	214.4g	炭水化物	46.6g	211.7g
ナトリウム	1753mg	2379mg	ナトリウム	2220mg	2848mg	ナトリウム	2068mg	2671mg	ナトリウム	1974mg	2600mg	ナトリウム	2224mg	2826mg
食塩相当量	4.5g	6.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.7g	7.1g
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	870kcal	1646kcal	エネルギー	863kcal	1638kcal	エネルギー	832kcal	1609kcal	エネルギー	866kcal	1644kcal	エネルギー	817kcal	1600kcal
たんぱく質	48.1g	64.3g	たんぱく質	47.7g	63.5g	たんぱく質	48.0g	64.0g	たんぱく質	47.1g	63.4g	たんぱく質	46.9g	63.4g
脂質	39.7g	42.9g	脂質	38.3g	40.8g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	40.2g	42.8g	脂質	36.5g	39.8g
炭水化物	81.8g	246.1g	炭水化物	85.8g	251.4g	炭水化物	72.1g	236.2g	炭水化物	80.6g	246.3g	炭水化物	75.5g	240.6g
ナトリウム	1827mg	2453mg	ナトリウム	2294mg	2922mg	ナトリウム	2144mg	2747mg	ナトリウム	2048mg	2674mg	ナトリウム	2301mg	2903mg
食塩相当量	4.7g	6.2g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	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。



- 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25日(月)			11月26日(火)			11月27日(水)			11月28日(木)			11月29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 目玉焼き 鶏肉と小松菜煮 煮生酢	卵 麦 麦		★ごはん120g 鶏じゃがが煮 高野豆腐の味噌煮 若芽と蒲鉾の和え物	麦落 卵 麦		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 大根の甘酢漬け	卵 麦 卵		★ごはん120g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え	卵 麦 麦		★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 マリーネサラダ	卵乳 麦 卵乳	
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	397kcal	エネルギー	141kcal	334kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	177kcal	370kcal
たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.4g	12.7g
脂質	11.0g	11.5g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	10.0g	10.5g
炭水化物	8.9g	50.8g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	12.9g	54.8g
ナトリウム	446mg	447mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	687mg	688mg
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 豚肉とごぼうの煮物 キャロットラペ	麦 麦 麦		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ インゲンの生姜炒め 法蓮草とハムのマリーネ	麦 麦 卵乳		★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 ビーマンのおかか和え ネギ味噌炒め れんこんサラダ	麦 麦 卵		★ごはん120g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物	麦落 麦 麦		★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 大根と鶏肉の味噌煮 春雨のピーナッツ和え	麦 麦 卵乳	
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	エネルギー	268kcal	461kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	232kcal	425kcal
たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	18.5g	21.8g
脂質	12.8g	13.3g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	9.3g	9.8g
炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	16.4g	58.3g
ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	690mg	691mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
◎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 ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
★ごはん120g まぐろカツ うま塩キャベツ 里芋といかの煮物 菜の花の菜種和え	麦 麦 麦		★ごはん120g ポークチャップ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風	乳 麦 麦		★ごはん120g 照焼チキン 菜の花 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え	麦 卵乳 麦落		★ごはん120g プリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮	麦 麦 麦		★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 麩と若芽の酢の物	乳 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	211kcal	404kcal	エネルギー	256kcal	449kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	207kcal	400kcal
たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	11.6g	14.9g
脂質	8.8g	9.3g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	15.6g	16.1g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	10.2g	10.7g
炭水化物	23.5g	65.4g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	17.3g	59.2g
ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	847mg	848mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g
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	663kcal	1242kcal	エネルギー	665kcal	1244kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	39.5g	49.4g
脂質	32.6g	34.1g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	29.5g	31.0g
炭水化物	49.9g	175.6g	炭水化物	56.9g	182.6g	炭水化物	44.3g	170.0g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	46.6g	172.3g
ナトリウム	1753mg	1756mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2224mg	2227mg
食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g
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	870kcal	1449kcal	エネルギー	863kcal	1442kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	866kcal	1445kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal
たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.9g	56.8g
脂質	39.7g	41.2g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	36.5g	38.0g
炭水化物	81.8g	207.5g	炭水化物	85.8g	211.5g	炭水化物	72.1g	197.8g	炭水化物	80.6g	206.3g	炭水化物	75.5g	201.2g
ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	2294mg	2297mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2301mg	2304mg
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29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 豆腐ステーキ 野菜炒め ポテトマサラダ	卵 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 人参しりしり 切干と法蓮華のごまヨネーズ	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 野菜たっぷりマーボ炒め れんこんサラダ	卵乳麦 麦か 卵麦	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース キャベツとザーサイ炒め 揚げ茄子と玉ねぎの煮物	卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 大根なます	麦 乳麦 麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 285kcal	528kcal	エネルギー 257kcal	500kcal	エネルギー 318kcal	561kcal	エネルギー 244kcal	487kcal	エネルギー 305kcal	548kcal
たんぱく質 5.0g	9.1g	たんぱく質 8.7g	12.8g	たんぱく質 6.5g	10.6g	たんぱく質 3.8g	7.9g	たんぱく質 10.1g	14.2g
脂質 19.9g	20.5g	脂質 18.1g	18.7g	脂質 19.5g	20.1g	脂質 16.5g	17.1g	脂質 15.2g	15.8g
炭水化物 22.5g	75.3g	炭水化物 16.2g	69.0g	炭水化物 29.9g	82.7g	炭水化物 21.8g	74.6g	炭水化物 31.5g	84.3g
ナトリウム 609mg	610mg	ナトリウム 564mg	565mg	ナトリウム 690mg	691mg	ナトリウム 468mg	469mg	ナトリウム 593mg	594mg
カリウム 309mg	370mg	カリウム 387mg	448mg	カリウム 568mg	629mg	カリウム 543mg	604mg	カリウム 475mg	536mg
リン 72mg	137mg	リン 153mg	218mg	リン 136mg	201mg	リン 85mg	150mg	リン 155mg	220mg
食塩相当量 1.5g	1.6g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.5g	1.5g
★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋きんぴら 玉子スパサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 酢豚 大根とひじきの煮物 揚げナスのめかぶ和え	麦 麦 麦	★ごはん150g ポテトコロッケ オニオンソテー 豚肉のマヨマスタード炒め 四色なます	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン コーンソテー マカロニの和風ソテー インゲンのごま和え	卵 乳 乳麦 麦	★ごはん150g 白身フライ オクラのペペロンチーノ ジャガ芋のカレー煮 たたきごぼう	麦 乳麦 麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 359kcal	602kcal	エネルギー 344kcal	587kcal	エネルギー 337kcal	580kcal	エネルギー 373kcal	616kcal	エネルギー 362kcal	605kcal
たんぱく質 11.3g	15.4g	たんぱく質 8.6g	12.7g	たんぱく質 8.8g	12.9g	たんぱく質 13.4g	17.5g	たんぱく質 9.7g	13.8g
脂質 20.5g	21.1g	脂質 15.8g	16.4g	脂質 21.2g	21.8g	脂質 22.0g	22.6g	脂質 20.4g	21.0g
炭水化物 30.3g	83.1g	炭水化物 42.5g	95.3g	炭水化物 27.5g	80.3g	炭水化物 30.3g	83.1g	炭水化物 34.9g	87.7g
ナトリウム 667mg	668mg	ナトリウム 690mg	691mg	ナトリウム 781mg	782mg	ナトリウム 686mg	687mg	ナトリウム 578mg	579mg
カリウム 398mg	459mg	カリウム 717mg	778mg	カリウム 421mg	482mg	カリウム 378mg	439mg	カリウム 480mg	541mg
リン 124mg	189mg	リン 134mg	199mg	リン 128mg	193mg	リン 177mg	242mg	リン 138mg	203mg
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 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.5g	1.5g
◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g	
★ごはん150g カルピ井の具 ツナあっさり煮 キャベツのピーナッツ和え	麦落 麦 麦落	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ポテトサラダ	乳麦 乳麦 麦落 卵乳麦	★ごはん150g ポークジンジャー 麩とえのきのさっと煮 カボチャとハムのサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の塩焼 人参のレモン煮 里芋のおろし揚げ出し コールスローサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め なすの中華風南蛮漬け 白菜の煮びたし	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 333kcal	576kcal	エネルギー 368kcal	611kcal	エネルギー 328kcal	571kcal	エネルギー 378kcal	621kcal	エネルギー 307kcal	550kcal
たんぱく質 13.0g	17.1g	たんぱく質 12.2g	16.3g	たんぱく質 15.1g	19.2g	たんぱく質 11.2g	15.3g	たんぱく質 8.9g	13.0g
脂質 19.5g	20.1g	脂質 20.1g	20.7g	脂質 18.5g	19.1g	脂質 24.2g	24.8g	脂質 24.7g	25.3g
炭水化物 27.2g	80.0g	炭水化物 30.4g	83.2g	炭水化物 24.3g	77.1g	炭水化物 27.0g	79.8g	炭水化物 12.0g	64.8g
ナトリウム 889mg	890mg	ナトリウム 849mg	850mg	ナトリウム 762mg	763mg	ナトリウム 683mg	684mg	ナトリウム 742mg	743mg
カリウム 611mg	672mg	カリウム 527mg	588mg	カリウム 541mg	602mg	カリウム 525mg	586mg	カリウム 477mg	538mg
リン 181mg	246mg	リン 160mg	225mg	リン 216mg	281mg	リン 163mg	228mg	リン 129mg	194mg
食塩相当量 2.3g	2.3g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.9g	1.9g
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 977kcal	1706kcal	エネルギー 969kcal	1698kcal	エネルギー 983kcal	1712kcal	エネルギー 995kcal	1724kcal	エネルギー 974kcal	1703kcal
たんぱく質 29.3g	41.6g	たんぱく質 29.5g	41.8g	たんぱく質 30.4g	42.7g	たんぱく質 28.4g	40.7g	たんぱく質 28.7g	41.0g
脂質 59.9g	61.7g	脂質 54.0g	55.8g	脂質 59.2g	61.0g	脂質 62.7g	64.5g	脂質 60.3g	62.1g
炭水化物 80.0g	238.4g	炭水化物 89.1g	247.5g	炭水化物 81.7g	240.1g	炭水化物 79.1g	237.5g	炭水化物 78.4g	236.8g
ナトリウム 2165mg	2168mg	ナトリウム 2103mg	2106mg	ナトリウム 2233mg	2236mg	ナトリウム 1837mg	1840mg	ナトリウム 1913mg	1916mg
カリウム 1318mg	1501mg	カリウム 1631mg	1814mg	カリウム 1530mg	1713mg	カリウム 1446mg	1629mg	カリウム 1432mg	1615mg
リン 377mg	572mg	リン 447mg	642mg	リン 675mg	925mg	リン 425mg	620mg	リン 422mg	617mg
食塩相当量 5.5g	5.6g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 4.6g	4.6g	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 1025kcal	1754kcal	エネルギー 1033kcal	1762kcal	エネルギー 1031kcal	1760kcal	エネルギー 1058kcal	1787kcal	エネルギー 1022kcal	1751kcal
たんぱく質 29.7g	42.0g	たんぱく質 29.9g	42.2g	たんぱく質 30.8g	43.1g	たんぱく質 28.7g	41.0g	たんぱく質 29.1g	41.4g
脂質 60.0g	61.8g	脂質 54.1g	55.9g	脂質 59.3g	61.1g	脂質 62.8g	64.6g	脂質 60.4g	62.2g
炭水化物 91.5g	249.9g	炭水化物 104.6g	263.0g	炭水化物 93.2g	251.6g	炭水化物 94.3g	252.7g	炭水化物 89.9g	248.3g
ナトリウム 2168mg	2171mg	ナトリウム 2106mg	2109mg	ナトリウム 2236mg	2239mg	ナトリウム 1838mg	1841mg	ナトリウム 1916mg	1919mg
カリウム 1374mg	1557mg	カリウム 1691mg	1874mg	カリウム 1586mg	1769mg	カリウム 1503mg	1686mg	カリウム 1488mg	1671mg
リン 383mg	578mg	リン 454mg	649mg	リン 486mg	681mg	リン 428mg	623mg	リン 428mg	623mg
食塩相当量 5.5g	5.6g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 4.6g	4.6g	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(たんぱく60g管理食)

11月25日(月)			11月26日(火)			11月27日(水)			11月28日(木)			11月29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 豚肉のマヨマスタード炒め ひき肉と豆腐のうま煮 ひじきとごぼうのナムル	卵麦 麦落か 麦		★ごはん180g 豆腐ステーキ 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ポテトビーンズサラダ	卵 麦か 卵麦		★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 鶏ごぼう じゃが芋の中華風サラダ	麦 麦 麦		★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ひじきのごまマヨ和え	卵麦え 卵麦 卵乳麦		★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 麩とえのきのさっと煮 キャベツとウィンナーのソテー	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	241kcal	531kcal	エネルギー	248kcal	538kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	172kcal	462kcal	
たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.7g	14.6g	
脂質	13.6g	14.3g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	9.6g	10.3g	
炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	12.6g	75.5g	
ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	571mg	572mg	
カリウム	373mg	445mg	カリウム	282mg	354mg	カリウム	548mg	620mg	カリウム	294mg	366mg	カリウム	521mg	593mg	
リン	124mg	201mg	リン	89mg	166mg	リン	170mg	247mg	リン	119mg	196mg	リン	150mg	227mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソテー 春雨の五目炒め イカと若芽の和え物	乳麦 卵乳麦 麦		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ	卵麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g マーボなす 切干大根煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦落 麦 卵麦えか 麦		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 マッシュサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦		
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	
たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.5g	22.4g	
脂質	19.0g	19.7g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	20.4g	21.1g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	18.1g	18.8g	
炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	19.6g	82.5g	
ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	630mg	631mg	
カリウム	424mg	496mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	419mg	491mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	547mg	619mg	
リン	236mg	313mg	リン	151mg	228mg	リン	124mg	201mg	リン	143mg	220mg	リン	204mg	281mg	
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	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
◎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			
★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え	卵乳麦 麦 麦		★ごはん180g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 揚ナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦 麦 麦 乳麦落		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢	麦 麦 卵麦か		★ごはん180g プリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白菜の煮びたし イカのトマトマリネ	乳麦 乳麦 麦 麦		
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	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	255kcal	545kcal	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	16.8g	21.7g	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	10.5g	11.2g	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	23.7g	86.6g	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	637mg	638mg	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	611mg	683mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	449mg	521mg	
リン	228mg	305mg	リン	227mg	304mg	リン	193mg	270mg	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	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	831kcal	1701kcal	エネルギー	844kcal	1714kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	753kcal	1623kcal	
たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.0g	53.7g	
脂質	42.8g	44.9g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	41.3g	43.4g	
炭水化物	73.1g	261.8g	炭水化物	61.1g	249.8g	炭水化物	65.2g	253.9g	炭水化物	46.0g	234.7g	炭水化物	56.1g	244.8g	
ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	1870mg	1873mg	
カリウム	1638mg	1854mg	カリウム	1431mg	1647mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1282mg	1498mg	カリウム	1517mg	1733mg	
リン	588mg	819mg	リン	467mg	698mg	リン	487mg	718mg	リン	440mg	671mg	リン	528mg	759mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	959kcal	1829kcal	エネルギー	972kcal	1842kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	
たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.8g	54.5g	
脂質	43.0g	45.1g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	41.9g	44.0g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	41.5g	43.6g	
炭水化物	104.0g	292.7g	炭水化物	92.0g	280.7g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	87.0g	275.7g	
ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	1876mg	1879mg	
カリウム	1758mg	1974mg	カリウム	1551mg	1767mg	カリウム	1691mg	1907mg	カリウム	1396mg	1612mg	カリウム	1637mg	1853mg	
リン	602mg	833mg	リン	481mg	712mg	リン	499mg	730mg	リン	446mg	677mg	リン	542mg	773mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
合計(間食込)	エネルギー	959kcal	1829kcal	エネルギー	972kcal	1842kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal
	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.8g	54.5g
	脂質	43.0g	45.1g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	41.9g	44.0g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	41.5g	43.6g
	炭水化物	104.0g	292.7g	炭水化物	92.0g	280.7g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	87.0g	275.7g
	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	1876mg	1879mg
	カリウム	1758mg	1974mg	カリウム	1551mg	1767mg	カリウム	1691mg	1907mg	カリウム	1396mg	1612mg	カリウム	1637mg	1853mg
	リン	602mg	833mg	リン	481mg	712mg	リン	499mg	730mg	リン	446mg	677mg	リン	542mg	773mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g

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 (ムース食)

11月25日(月)			11月26日(火)			11月27日(水)			11月28日(木)			11月29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		
豚すき	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦	
一夜漬	乳麦		ひじき煮	乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		一夜漬	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	71kcal	245kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal
蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	0.7g	4.5g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g
脂質	2.5g	3.2g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	4.8g	5.5g
炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	10.8g	49.2g	炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	12.6g	51.0g	炭水化物	13.3g	51.7g
ナトリウム	557mg	1080mg	ナトリウム	425mg	948mg	ナトリウム	500mg	1023mg	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	584mg	1107mg
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	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身フライタルタル	卵乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦	
大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		大根の干切煮	乳麦	
法蓮草のおひたし	乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		大根なます	麦		マリネサラダ	卵乳麦		もやしサラダ	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	208kcal	382kcal	エネルギー	167kcal	342kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	212kcal	387kcal	エネルギー	169kcal	343kcal
蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	4.3g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.8g	蛋白質	8.8g	12.6g
脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.4g	脂質	7.1g	7.8g
炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	16.5g	55.1g	炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	19.0g	57.1g	炭水化物	17.4g	55.8g
ナトリウム	904mg	1427mg	ナトリウム	851mg	1370mg	ナトリウム	836mg	1359mg	ナトリウム	820mg	1317mg	ナトリウム	933mg	1456mg
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	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		とんかつ	卵乳麦	
はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	
黒豆煮	乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		青菜のおひたし	乳麦		野菜の三杯酢	麦		サラダスパゲティ	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	164kcal	338kcal	エネルギー	146kcal	320kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	198kcal	372kcal	エネルギー	286kcal	461kcal
蛋白質	8.3g	11.9g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	4.6g	8.4g
脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	20.6g	21.3g
炭水化物	15.3g	53.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	24.6g	63.0g	炭水化物	20.2g	58.7g
ナトリウム	647mg	1160mg	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	822mg	1345mg	ナトリウム	647mg	1170mg	ナトリウム	815mg	1336mg
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	食塩相当量	1.6g	3.0g	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	443kcal	965kcal	エネルギー	389kcal	912kcal	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	497kcal	1020kcal	エネルギー	560kcal	1083kcal
蛋白質	17.1g	28.3g	蛋白質	11.7g	23.2g	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.4g	29.2g	蛋白質	16.0g	27.4g
脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	20.5g	22.6g	脂質	23.0g	25.2g	脂質	32.5g	34.6g
炭水化物	45.5g	160.8g	炭水化物	44.0g	159.4g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	56.2g	171.1g	炭水化物	50.9g	166.2g
ナトリウム	2108mg	3667mg	ナトリウム	2021mg	3586mg	ナトリウム	2158mg	3727mg	ナトリウム	2028mg	3571mg	ナトリウム	2332mg	3899mg
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	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.9g

★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。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