

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

9月15日(月)				9月16日(火)				9月17日(水)				9月18日(木)				9月19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 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)		麦 卵麦 麦		★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)		卵乳麦 麦 卵麦		★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 人参のおかかサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)		卵麦 卵麦 麦 麦		★ごはん150g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)		卵麦 乳麦 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 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麴・揚げ)		卵乳麦 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	
	エネルギー	174kcal	430kcal	エネルギー	140kcal	399kcal	エネルギー	167kcal	421kcal	エネルギー	146kcal	413kcal	エネルギー	199kcal	472kcal					
	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	8.2g	13.3g	たんぱく質	8.1g	13.1g	たんぱく質	9.1g	15.0g	たんぱく質	9.0g	15.3g					
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	6.1g	7.2g	脂質	13.0g	14.7g					
	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	15.1g	69.1g	炭水化物	15.2g	71.1g	炭水化物	12.5g	68.3g					
	ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	616mg	781mg	ナトリウム	755mg	903mg	ナトリウム	633mg	860mg	ナトリウム	655mg	881mg					
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g						
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麴とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)		麦 麦 麦		★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)		麦 麦 卵麦		★ごはん150g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 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・おつゆ麴)		乳麦 麦落 麦 麦		★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		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	217kcal	471kcal	エネルギー	232kcal	489kcal	エネルギー	205kcal	472kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	219kcal	475kcal					
	たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	13.6g	18.6g	たんぱく質	13.4g	19.2g	たんぱく質	12.8g	17.9g	たんぱく質	22.3g	27.4g					
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	10.1g	11.7g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.6g	9.4g					
	炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	18.6g	73.6g	炭水化物	14.8g	69.8g	炭水化物	17.9g	72.6g	炭水化物	11.8g	66.7g					
	ナトリウム	908mg	1056mg	ナトリウム	612mg	840mg	ナトリウム	662mg	889mg	ナトリウム	673mg	820mg	ナトリウム	707mg	935mg					
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g						
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g							
	◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g			◎りんご150g			◎キウイフルーツ150g							
夕食	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)		麦 乳麦 麦		★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)		卵麦 麦		★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)		麦 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・揚げ)		麦 麦 麦 麦		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 オクラの柚子胡椒和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		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	241kcal	507kcal	エネルギー	271kcal	526kcal	エネルギー	271kcal	528kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	195kcal	449kcal					
	たんぱく質	17.1g	23.0g	たんぱく質	18.5g	23.5g	たんぱく質	17.6g	22.9g	たんぱく質	18.2g	24.1g	たんぱく質	8.4g	13.5g					
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	14.1g	14.9g	脂質	13.1g	14.7g	脂質	9.9g	10.7g					
	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	16.4g	71.7g	炭水化物	16.6g	71.6g	炭水化物	16.7g	71.1g					
	ナトリウム	670mg	896mg	ナトリウム	802mg	1028mg	ナトリウム	744mg	996mg	ナトリウム	776mg	1027mg	ナトリウム	800mg	948mg					
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	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	
	エネルギー	632kcal	1408kcal	エネルギー	643kcal	1414kcal	エネルギー	643kcal	1421kcal	エネルギー	608kcal	1397kcal	エネルギー	613kcal	1396kcal					
	たんぱく質	41.0g	57.2g	たんぱく質	40.3g	55.4g	たんぱく質	39.1g	55.2g	たんぱく質	40.1g	57.0g	たんぱく質	39.7g	56.2g					
	脂質	30.2g	33.4g	脂質	31.1g	34.0g	脂質	32.5g	35.7g	脂質	28.0g	31.4g	脂質	31.5g	34.8g					
	炭水化物	50.4g	214.7g	炭水化物	52.2g	215.9g	炭水化物	46.3g	210.6g	炭水化物	49.7g	215.3g	炭水化物	41.0g	206.1g					
	ナトリウム	2199mg	2825mg	ナトリウム	2030mg	2649mg	ナトリウム	2161mg	2788mg	ナトリウム	2082mg	2707mg	ナトリウム	2162mg	2764mg					
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.0g					
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	842kcal	1620kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal	エネルギー	814kcal	1597kcal					
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	46.2g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.6g					
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g	脂質	38.5g	41.8g					
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	74.5g	238.8g	炭水化物	81.6g	247.2g	炭水化物	69.9g	235.0g					
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2237mg	2864mg	ナトリウム	2156mg	2781mg	ナトリウム	2239mg	2841mg					
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.2g					

※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

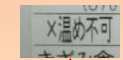


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

9月15日(月)			9月16日(火)			9月17日(水)			9月18日(木)			9月19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 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とし 煮生酢	麦 卵麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け	卵乳麦 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し 人参のおかかサラダ	卵麦 卵麦 麦	★ごはん120g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の辛子柚子和え	卵麦 乳麦 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 一口ナスのオランダ煮	卵乳麦 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	146kcal	339kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	9.0g	12.3g
	脂質	8.6g	9.1g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	6.1g	6.6g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	12.5g	54.4g
	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	655mg	656mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物	乳麦 麦落 麦	★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とし 菜の花のおひたし	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			
	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	219kcal	412kcal
	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	22.3g	25.6g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.6g	9.1g
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	11.8g	53.7g
	ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	707mg	708mg
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				
夕食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物	卵麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 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	麦 麦 麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 オクラの柚子胡椒和え	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			
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	195kcal	388kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	8.4g	11.7g
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	14.1g	14.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	9.9g	10.4g
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	16.7g	58.6g
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	800mg	801mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	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	632kcal	1211kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	608kcal	1187kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal
	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	39.7g	49.6g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	28.0g	29.5g	脂質	31.5g	33.0g
	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	52.2g	177.9g	炭水化物	46.3g	172.0g	炭水化物	49.7g	175.4g	炭水化物	41.0g	166.7g
	ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	2162mg	2165mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	35.1g	36.6g	脂質	38.5g	40.0g
	炭水化物	82.3g	208.0g	炭水化物	80.0g	205.7g	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	81.6g	207.3g	炭水化物	69.9g	195.6g
	ナトリウム	2273mg	2276mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2237mg	2240mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2239mg	2242mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g

※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

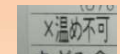


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

9月15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19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 かぼちゃのいとこ煮 春雨と挽肉の炒め物	卵 麦 麦	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ ゴロゴロ野菜の塩炒め パスタのサラダ	卵 卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 切干大根の中華炒め キャベツと若芽の韓国風サラダ	卵乳麦 麦	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 一口ナスのオランダ煮 春雨としめじの炒め物	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 根菜の柚子マリネ	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 256kcal	499kcal	エネルギー 298kcal	541kcal	エネルギー 235kcal	478kcal	エネルギー 241kcal	484kcal	エネルギー 281kcal	524kcal
たんぱく質 6.2g	10.3g	たんぱく質 6.3g	10.4g	たんぱく質 5.9g	10.0g	たんぱく質 3.6g	7.7g	たんぱく質 8.4g	12.5g
脂質 13.9g	14.5g	脂質 19.8g	20.4g	脂質 15.5g	16.1g	脂質 13.1g	13.7g	脂質 14.0g	14.6g
炭水化物 26.3g	79.1g	炭水化物 23.0g	75.8g	炭水化物 18.8g	71.6g	炭水化物 29.2g	82.0g	炭水化物 29.5g	82.3g
ナトリウム 629mg	630mg	ナトリウム 606mg	607mg	ナトリウム 679mg	680mg	ナトリウム 498mg	499mg	ナトリウム 618mg	619mg
カリウム 308mg	369mg	カリウム 290mg	351mg	カリウム 425mg	486mg	カリウム 455mg	516mg	カリウム 455mg	516mg
リン 73mg	138mg	リン 80mg	145mg	リン 101mg	166mg	リン 85mg	150mg	リン 125mg	190mg
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	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.6g	1.6g
★ごはん150g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 ジャガ芋の中華炒め キャベツと若芽のごまマヨネーズ	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパンテー ナスの炒り煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	乳麦 乳麦 麦 卵麦か	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら 里芋のおろし揚げ出し マカロニと法蓮草のソテー	乳麦 麦 麦 乳麦	★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 スイートおさつ インゲンのごま和え	麦落 麦	★ごはん150g 白身フライ うま塩キャベツ ジャガ芋の洋風あんかけ 人参の炒り煮	麦 麦か 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 391kcal	634kcal	エネルギー 357kcal	600kcal	エネルギー 329kcal	572kcal	エネルギー 411kcal	654kcal	エネルギー 345kcal	588kcal
たんぱく質 9.9g	14.0g	たんぱく質 8.9g	13.0g	たんぱく質 13.5g	17.6g	たんぱく質 9.9g	14.0g	たんぱく質 9.3g	13.4g
脂質 24.2g	24.8g	脂質 22.4g	23.0g	脂質 13.6g	14.2g	脂質 20.2g	20.8g	脂質 21.7g	22.3g
炭水化物 32.5g	85.3g	炭水化物 27.2g	80.0g	炭水化物 36.3g	89.1g	炭水化物 46.5g	99.3g	炭水化物 28.7g	81.5g
ナトリウム 793mg	794mg	ナトリウム 696mg	697mg	ナトリウム 608mg	609mg	ナトリウム 467mg	468mg	ナトリウム 578mg	579mg
カリウム 574mg	635mg	カリウム 456mg	517mg	カリウム 490mg	551mg	カリウム 685mg	746mg	カリウム 532mg	593mg
リン 144mg	209mg	リン 132mg	197mg	リン 169mg	234mg	リン 192mg	257mg	リン 132mg	197mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.2g	1.2g	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 鶏肉ときこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし キャロットエッグ	乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんと煮 インゲンとツナのマスタード和え	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 野菜コロッケ キャベツソテー 大豆と人参の煮物 春雨のサラダ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g 鯖の塩焼 ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 青のりポテトサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め スイートパンブ 麩と若芽のみぞれ煮	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 332kcal	575kcal	エネルギー 310kcal	553kcal	エネルギー 411kcal	654kcal	エネルギー 338kcal	581kcal	エネルギー 347kcal	590kcal
たんぱく質 10.8g	14.9g	たんぱく質 12.8g	16.9g	たんぱく質 10.0g	14.1g	たんぱく質 12.8g	16.9g	たんぱく質 9.0g	13.1g
脂質 19.3g	19.9g	脂質 13.5g	14.1g	脂質 25.9g	26.5g	脂質 23.5g	24.1g	脂質 20.1g	20.7g
炭水化物 28.1g	80.9g	炭水化物 33.8g	86.6g	炭水化物 34.3g	87.1g	炭水化物 16.2g	69.0g	炭水化物 31.4g	84.2g
ナトリウム 667mg	668mg	ナトリウム 716mg	717mg	ナトリウム 485mg	486mg	ナトリウム 699mg	700mg	ナトリウム 538mg	539mg
カリウム 529mg	590mg	カリウム 608mg	669mg	カリウム 492mg	553mg	カリウム 498mg	559mg	カリウム 601mg	662mg
リン 126mg	191mg	リン 175mg	240mg	リン 156mg	221mg	リン 201mg	266mg	リン 117mg	182mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.4g	1.4g
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 979kcal	1708kcal	エネルギー 965kcal	1694kcal	エネルギー 975kcal	1704kcal	エネルギー 990kcal	1719kcal	エネルギー 973kcal	1702kcal
たんぱく質 26.9g	39.2g	たんぱく質 28.0g	40.3g	たんぱく質 29.4g	41.7g	たんぱく質 26.3g	38.6g	たんぱく質 26.7g	39.0g
脂質 57.4g	59.2g	脂質 55.7g	57.5g	脂質 55.0g	56.8g	脂質 56.8g	58.6g	脂質 55.8g	57.6g
炭水化物 86.9g	245.3g	炭水化物 84.0g	242.4g	炭水化物 89.4g	247.8g	炭水化物 91.9g	250.3g	炭水化物 89.6g	248.0g
ナトリウム 2089mg	2092mg	ナトリウム 2018mg	2021mg	ナトリウム 1772mg	1775mg	ナトリウム 1664mg	1667mg	ナトリウム 1734mg	1737mg
カリウム 1411mg	1594mg	カリウム 1354mg	1537mg	カリウム 1607mg	1790mg	カリウム 1638mg	1821mg	カリウム 1588mg	1771mg
リン 343mg	538mg	リン 387mg	582mg	リン 426mg	621mg	リン 478mg	673mg	リン 374mg	569mg
食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 4.3g	4.3g	食塩相当量 4.5g	4.5g
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 1027kcal	1756kcal	エネルギー 1029kcal	1758kcal	エネルギー 1023kcal	1752kcal	エネルギー 1053kcal	1782kcal	エネルギー 1021kcal	1750kcal
たんぱく質 27.3g	39.6g	たんぱく質 28.4g	40.7g	たんぱく質 29.8g	42.1g	たんぱく質 26.6g	38.9g	たんぱく質 27.1g	39.4g
脂質 57.5g	59.3g	脂質 55.8g	57.6g	脂質 55.1g	56.9g	脂質 56.9g	58.7g	脂質 55.9g	57.7g
炭水化物 98.4g	256.8g	炭水化物 99.5g	257.9g	炭水化物 100.9g	259.3g	炭水化物 107.1g	265.5g	炭水化物 101.1g	259.5g
ナトリウム 2092mg	2095mg	ナトリウム 2021mg	2024mg	ナトリウム 1775mg	1778mg	ナトリウム 1665mg	1668mg	ナトリウム 1737mg	1740mg
カリウム 1467mg	1650mg	カリウム 1414mg	1597mg	カリウム 1663mg	1846mg	カリウム 1695mg	1878mg	カリウム 1644mg	1827mg
リン 349mg	544mg	リン 394mg	589mg	リン 432mg	627mg	リン 481mg	676mg	リン 380mg	575mg
食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 4.3g	4.3g	食塩相当量 4.5g	4.5g

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

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

お食事の作り方

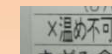


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマーク



- 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)

9月15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19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 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 春雨の五目炒め	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵 乳麦 乳麦落	★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 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 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえきのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬け	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	208kcal	498kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	193kcal	483kcal	
たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	11.5g	16.4g	
脂質	10.4g	11.1g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	8.9g	9.6g	
炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	16.2g	79.1g	
ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	491mg	492mg	
カリウム	362mg	434mg	カリウム	400mg	472mg	カリウム	294mg	366mg	カリウム	426mg	498mg	
リン	111mg	188mg	リン	134mg	211mg	リン	119mg	196mg	リン	159mg	236mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.3g	
★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 インゲンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根のパンパンジー	乳麦 麦落か 麦	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース スープキャベツ ピーマンと人参のツナ和え	卵麦 乳麦 麦	★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 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 ナスの油炒め マリーネサラダ	麦 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	298kcal	588kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	
たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	11.3g	16.2g	
脂質	21.6g	22.3g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	18.0g	18.7g	
炭水化物	9.7g	72.6g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	19.5g	82.4g	
ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	651mg	652mg	
カリウム	444mg	516mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	530mg	602mg	
リン	211mg	288mg	リン	135mg	212mg	リン	143mg	220mg	リン	154mg	231mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
◎パイナップル(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 乳麦	★ごはん180g アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ	麦 麦か 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ	麦 麦 麦 乳麦	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え	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	316kcal	606kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	
たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.8g	20.7g	
脂質	10.2g	10.9g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	18.4g	19.1g	
炭水化物	44.1g	107.0g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	19.5g	82.4g	
ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	696mg	697mg	
カリウム	852mg	924mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	597mg	669mg	
リン	229mg	306mg	リン	207mg	284mg	リン	178mg	255mg	リン	205mg	282mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	合計	おかず	ご飯セット	合計	おかず	ご飯セット	合計	おかず	ご飯セット	
エネルギー	822kcal	1692kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	822kcal	1692kcal	エネルギー	779kcal	1649kcal	
たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g	
脂質	42.2g	44.3g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	45.3g	47.4g	
炭水化物	73.9g	262.6g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	64.7g	253.4g	炭水化物	55.2g	243.9g	
ナトリウム	2086mg	2089mg	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	1838mg	1841mg	
カリウム	1658mg	1874mg	カリウム	1232mg	1448mg	カリウム	1661mg	1877mg	カリウム	1553mg	1769mg	
リン	551mg	782mg	リン	476mg	707mg	リン	517mg	748mg	リン	518mg	749mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.8g	
合計(間食込)	エネルギー	948kcal	1818kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	42.4g	44.5g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	46.4g	48.5g
	炭水化物	104.4g	293.1g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	87.7g	276.4g	炭水化物	76.5g	265.2g
	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	ナトリウム	2037mg	2040mg
	カリウム	1772mg	1988mg	カリウム	1352mg	1568mg	カリウム	1774mg	1990mg	カリウム	1396mg	1612mg
	リン	557mg	788mg	リン	490mg	721mg	リン	529mg	760mg	リン	446mg	677mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
食塩相当量	5.4g	5.4g	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	4.8g	

※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

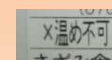


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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）

9月15日(月)			9月16日(火)			9月17日(水)			9月18日(木)			9月19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 麩と野菜の煮物 れんこんの五目炒め煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら 白菜と切干大根の中華煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 キャベツの土佐煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 法蓮草と油揚げの煮物 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根と竹輪の煮物 一夜漬(白菜人参) ★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	131kcal	396kcal	エネルギー	91kcal	369kcal	エネルギー	71kcal	348kcal	エネルギー	121kcal	387kcal	エネルギー	128kcal	398kcal
蛋白質	5.4g	11.2g	蛋白質	2.0g	8.6g	蛋白質	6.5g	12.7g	蛋白質	7.6g	13.4g	蛋白質	5.3g	11.0g
脂 質	6.8g	7.7g	脂 質	1.8g	3.5g	脂 質	1.3g	2.3g	脂 質	5.0g	5.9g	脂 質	7.6g	8.5g
炭水化物	12.6g	69.0g	炭水化物	16.9g	73.5g	炭水化物	9.4g	67.5g	炭水化物	11.1g	67.6g	炭水化物	9.1g	65.9g
ナトリウム	568mg	1034mg	ナトリウム	544mg	988mg	ナトリウム	586mg	1027mg	ナトリウム	567mg	1034mg	ナトリウム	681mg	1122mg
食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g
★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参煮 ひき肉と豆腐のうま煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 大根の甘酢漬け 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め スパゲティサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 高野豆腐の味噌煮 春雨の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 枝豆のペペロンチーノ風 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツの白ドレ和え ★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	284kcal	556kcal		253kcal	527kcal	エネルギー	299kcal	575kcal	エネルギー	222kcal	496kcal	エネルギー	206kcal	482kcal
蛋白質	17.0g	23.1g	蛋白質	16.3g	22.2g	蛋白質	14.9g	21.2g	蛋白質	13.7g	20.1g	蛋白質	16.8g	23.2g
脂 質	15.6g	16.6g	脂 質	11.9g	12.8g	脂 質	18.4g	20.1g	脂 質	10.0g	11.0g	脂 質	10.1g	11.8g
炭水化物	17.9g	74.7g	炭水化物	21.4g	79.7g	炭水化物	16.6g	72.6g	炭水化物	16.8g	74.2g	炭水化物	12.0g	68.4g
ナトリウム	846mg	1287mg	ナトリウム	825mg	1291mg	ナトリウム	744mg	1185mg	ナトリウム	840mg	1284mg	ナトリウム	783mg	1224mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★やわらかごはん180g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とオクラの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 牛肉と竹の子入り春雨炒め 白菜と揚げの旨煮 ナスと鶏肉のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 人参グラッセ 金時豆煮 青菜のわさび和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば梅煮 麩の野菜あんかけ さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の黒酢あん ひじきの具だくさん煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★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	185kcal	451kcal	エネルギー	255kcal	522kcal	エネルギー	245kcal	511kcal	エネルギー	348kcal	614kcal	エネルギー	289kcal	562kcal
蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	8.9g	14.6g	蛋白質	9.1g	14.7g	蛋白質	13.9g	19.6g	蛋白質	9.9g	16.1g
脂 質	6.8g	7.7g	脂 質	14.8g	15.7g	脂 質	11.1g	12.0g	脂 質	23.2g	24.1g	脂 質	13.2g	14.2g
炭水化物	20.0g	76.4g	炭水化物	20.3g	76.6g	炭水化物	28.5g	84.9g	炭水化物	19.0g	75.3g	炭水化物	32.8g	90.1g
ナトリウム	868mg	1310mg	ナトリウム	750mg	1192mg	ナトリウム	844mg	1286mg	ナトリウム	654mg	1097mg	ナトリウム	1047mg	1489mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.7g	3.8g
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	600kcal	1403kcal	エネルギー	599kcal	1418kcal	エネルギー	615kcal	1434kcal	エネルギー	691kcal	1497kcal	エネルギー	623kcal	1442kcal
蛋白質	34.0g	51.7g	蛋白質	27.2g	45.4g	蛋白質	30.5g	48.6g	蛋白質	35.2g	53.1g	蛋白質	32.0g	50.3g
脂 質	29.2g	32.0g	脂 質	28.5g	32.0g	脂 質	30.8g	34.4g	脂 質	38.2g	41.0g	脂 質	30.9g	34.5g
炭水化物	50.5g	220.1g	炭水化物	58.6g	229.8g	炭水化物	54.5g	225.0g	炭水化物	46.9g	217.1g	炭水化物	53.9g	224.4g
ナトリウム	2282mg	3631mg	ナトリウム	2119mg	3471mg	ナトリウム	2174mg	3498mg	ナトリウム	2061mg	3415mg	ナトリウム	2511mg	3835mg
食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	6.4g	9.8g

★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（刻み食）

9月15日(月)			9月16日(火)			9月17日(水)			9月18日(木)			9月19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 麩と野菜の煮物 れんこんの五目炒め煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁			★全粥240g 和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら 白菜と切干大根の中華煮 ★味噌汁			★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 キャベツの土佐煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁			★全粥240g 豚すき風煮物 法蓮草と油揚げの煮物 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁			★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 大根と竹輪の煮物 一夜漬(白菜人参) ★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	131kcal	290kcal	エネルギー	91kcal	250kcal	エネルギー	71kcal	230kcal	エネルギー	121kcal	280kcal	エネルギー	128kcal	287kcal
蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	2.0g	5.7g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	5.3g	9.0g
脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	1.8g	2.5g	脂 質	1.3g	2.0g	脂 質	5.0g	5.7g	脂 質	7.6g	8.3g
炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	9.4g	42.4g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	9.1g	42.1g
ナトリウム	568mg	1008mg	ナトリウム	544mg	984mg	ナトリウム	586mg	1026mg	ナトリウム	567mg	1007mg	ナトリウム	681mg	1121mg
食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g
★全粥240g アジのカレー焼 人参煮 ひき肉と豆腐のうま煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁			★全粥240g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁			★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 大根の甘酢漬け 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め スパゲティサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のきのこあん 高野豆腐の味噌煮 春雨の酢の物 ★味噌汁			★全粥240g サワラの磯辺焼 枝豆のペペロンチーノ風 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツの白ドレ和え ★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	284kcal	443kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	299kcal	458kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	206kcal	365kcal
蛋白質	17.0g	20.7g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	16.8g	20.5g
脂 質	15.6g	16.3g	脂 質	11.9g	12.6g	脂 質	18.4g	19.1g	脂 質	10.0g	10.7g	脂 質	10.1g	10.8g
炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	16.6g	49.6g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	12.0g	45.0g
ナトリウム	846mg	1286mg	ナトリウム	825mg	1265mg	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	840mg	1280mg	ナトリウム	783mg	1223mg
食塩相当量	2.2g	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	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★全粥240g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とオクラの酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 牛肉と竹の子入り春雨炒め 白菜と揚げの旨煮 ナスと鶏肉のサラダ ★味噌汁			★全粥240g ロールキャベツの中華風 人参グラッセ 金時豆煮 青菜のわさび和え ★味噌汁			★全粥240g さば梅煮 麩の野菜あんかけ さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の黒酢あん ひじきの具だくさん煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★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	185kcal	344kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	348kcal	507kcal	エネルギー	289kcal	448kcal
蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	9.9g	13.6g
脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	14.8g	15.5g	脂 質	11.1g	11.8g	脂 質	23.2g	23.9g	脂 質	13.2g	13.9g
炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	28.5g	61.5g	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	32.8g	65.8g
ナトリウム	868mg	1308mg	ナトリウム	750mg	1190mg	ナトリウム	844mg	1284mg	ナトリウム	654mg	1094mg	ナトリウム	1047mg	1487mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.7g	3.8g
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	600kcal	1077kcal	エネルギー	599kcal	1076kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal	エネルギー	691kcal	1168kcal	エネルギー	623kcal	1100kcal
蛋白質	34.0g	45.1g	蛋白質	27.2g	38.3g	蛋白質	30.5g	41.6g	蛋白質	35.2g	46.3g	蛋白質	32.0g	43.1g
脂 質	29.2g	31.3g	脂 質	28.5g	30.6g	脂 質	30.8g	32.9g	脂 質	38.2g	40.3g	脂 質	30.9g	33.0g
炭水化物	50.5g	149.5g	炭水化物	58.6g	157.6g	炭水化物	54.5g	153.5g	炭水化物	46.9g	145.9g	炭水化物	53.9g	152.9g
ナトリウム	2282mg	3602mg	ナトリウム	2119mg	3439mg	ナトリウム	2174mg	3494mg	ナトリウム	2061mg	3381mg	ナトリウム	2511mg	3831mg
食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	6.4g	9.8g

★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）

9月15日(月)			9月16日(火)			9月17日(水)			9月18日(木)			9月19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 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)			卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)			卵麦 麦 麦	★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ)		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