

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

9月22日(月)			9月23日(火)			9月24日(水)			9月25日(木)			9月26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 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 卵麦か 麦	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	卵麦 乳麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白菜とがんともの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とウィンナーのトマト煮 炒り豆腐 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	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	181kcal	441kcal	エネルギー	173kcal	429kcal	エネルギー	170kcal	429kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	161kcal	425kcal
	たんぱく質	11.1g	16.5g	たんぱく質	9.1g	14.2g	たんぱく質	6.9g	12.1g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	10.6g	16.2g
	脂質	7.5g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	6.5g	7.4g
	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	18.6g	73.3g	炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	17.4g	73.1g	炭水化物	15.9g	72.0g
	ナトリウム	623mg	850mg	ナトリウム	742mg	889mg	ナトリウム	816mg	981mg	ナトリウム	599mg	825mg	ナトリウム	645mg	872mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g
★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	卵麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのどろみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 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	おかず	ご飯セット				
エネルギー	200kcal	468kcal	エネルギー	207kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	492kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal	
たんぱく質	11.2g	17.1g	たんぱく質	18.4g	24.1g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	15.9g	20.9g	
脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.8g	14.6g	
炭水化物	14.8g	70.1g	炭水化物	17.9g	74.0g	炭水化物	19.3g	73.9g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.3g	69.0g	
ナトリウム	646mg	873mg	ナトリウム	595mg	822mg	ナトリウム	667mg	895mg	ナトリウム	750mg	979mg	ナトリウム	731mg	957mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g チキンカレーのルー 麴の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(揚げ・白菜)	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 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 卵麦落 麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 人参の炒り煮 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 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			
	エネルギー	241kcal	496kcal	エネルギー	250kcal	517kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	194kcal	448kcal	エネルギー	216kcal	470kcal
	たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	13.2g	19.0g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.7g	16.8g	たんぱく質	13.8g	18.8g
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	14.9g	16.5g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	11.9g	12.7g
	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	15.4g	70.4g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	15.9g	70.3g	炭水化物	13.2g	67.2g
	ナトリウム	819mg	1070mg	ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	826mg	974mg	ナトリウム	745mg	893mg
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.3g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
エネルギー	622kcal	1405kcal	エネルギー	630kcal	1417kcal	エネルギー	623kcal	1404kcal	エネルギー	624kcal	1408kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal	
たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	40.7g	57.3g	たんぱく質	39.9g	56.0g	たんぱく質	38.8g	55.6g	たんぱく質	40.3g	55.9g	
脂質	29.3g	32.7g	脂質	29.4g	32.6g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	29.7g	33.0g	脂質	32.2g	34.7g	
炭水化物	50.0g	215.2g	炭水化物	51.9g	217.7g	炭水化物	52.1g	217.0g	炭水化物	47.2g	212.4g	炭水化物	43.4g	208.2g	
ナトリウム	2088mg	2793mg	ナトリウム	2184mg	2785mg	ナトリウム	2169mg	2789mg	ナトリウム	2175mg	2778mg	ナトリウム	2121mg	2722mg	
食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1602kcal	エネルギー	837kcal	1624kcal	エネルギー	822kcal	1603kcal	エネルギー	821kcal	1605kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal
たんぱく質	48.0g	64.6g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	47.8g	63.9g	たんぱく質	46.5g	63.3g	たんぱく質	48.2g	63.8g	
脂質	36.3g	39.7g	脂質	36.5g	39.7g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	36.7g	40.0g	脂質	39.2g	41.7g	
炭水化物	77.8g	243.0g	炭水化物	83.8g	249.6g	炭水化物	80.3g	245.2g	炭水化物	75.0g	240.2g	炭水化物	71.6g	236.4g	
ナトリウム	2164mg	2869mg	ナトリウム	2258mg	2859mg	ナトリウム	2245mg	2865mg	ナトリウム	2251mg	2854mg	ナトリウム	2197mg	2798mg	
食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.1g	

※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

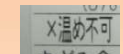


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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22日(月)			9月23日(火)			9月24日(水)			9月25日(木)			9月26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 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦 卵麦か 麦	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ	卵麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦 麦		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ	麦 麦 麦		★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 炒り豆腐 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	
	エネルギー	181kcal 374kcal	エネルギー	173kcal 366kcal	エネルギー	170kcal 363kcal	エネルギー	196kcal 389kcal	エネルギー	161kcal 354kcal				
	たんぱく質	11.1g 14.4g	たんぱく質	9.1g 12.4g	たんぱく質	6.9g 10.2g	たんぱく質	10.0g 13.3g	たんぱく質	10.6g 13.9g				
	脂質	7.5g 8.0g	脂質	7.0g 7.5g	脂質	7.6g 8.1g	脂質	9.4g 9.9g	脂質	6.5g 7.0g				
	炭水化物	16.8g 58.7g	炭水化物	18.6g 60.5g	炭水化物	18.2g 60.1g	炭水化物	17.4g 59.3g	炭水化物	15.9g 57.8g				
	ナトリウム	623mg 624mg	ナトリウム	742mg 743mg	ナトリウム	816mg 817mg	ナトリウム	599mg 600mg	ナトリウム	645mg 646mg				
	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.6g 1.6g				
昼食	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮	乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え	麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え	卵麦 麦		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとりみ煮	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え	卵麦 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	200kcal 393kcal	エネルギー	207kcal 400kcal	エネルギー	237kcal 430kcal	エネルギー	234kcal 427kcal	エネルギー	254kcal 447kcal				
	たんぱく質	11.2g 14.5g	たんぱく質	18.4g 21.7g	たんぱく質	11.3g 14.6g	たんぱく質	17.1g 20.4g	たんぱく質	15.9g 19.2g				
	脂質	10.5g 11.0g	脂質	7.5g 8.0g	脂質	12.1g 12.6g	脂質	11.3g 11.8g	脂質	13.8g 14.3g				
	炭水化物	14.8g 56.7g	炭水化物	17.9g 59.8g	炭水化物	19.3g 61.2g	炭水化物	13.9g 55.8g	炭水化物	14.3g 56.2g				
	ナトリウム	646mg 647mg	ナトリウム	595mg 596mg	ナトリウム	667mg 668mg	ナトリウム	750mg 751mg	ナトリウム	731mg 732mg				
	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	1.9g 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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g						
夕食	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦 麦 麦	★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め	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 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし	乳麦 卵麦落 麦		★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 人参の炒り煮 菜の花とひじきのごま和え	麦 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 434kcal	エネルギー	250kcal 443kcal	エネルギー	216kcal 409kcal	エネルギー	194kcal 387kcal	エネルギー	216kcal 409kcal				
	たんぱく質	18.0g 21.3g	たんぱく質	13.2g 16.5g	たんぱく質	21.7g 25.0g	たんぱく質	11.7g 15.0g	たんぱく質	13.8g 17.1g				
	脂質	11.3g 11.8g	脂質	14.9g 15.4g	脂質	8.0g 8.5g	脂質	9.0g 9.5g	脂質	11.9g 12.4g				
	炭水化物	18.4g 60.3g	炭水化物	15.4g 57.3g	炭水化物	14.6g 56.5g	炭水化物	15.9g 57.8g	炭水化物	13.2g 55.1g				
	ナトリウム	819mg 820mg	ナトリウム	847mg 848mg	ナトリウム	686mg 687mg	ナトリウム	826mg 827mg	ナトリウム	745mg 746mg				
	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	2.1g 2.1g	食塩相当量	1.9g 1.9g				
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		
	エネルギー	622kcal 1201kcal	エネルギー	630kcal 1209kcal	エネルギー	623kcal 1202kcal	エネルギー	624kcal 1203kcal	エネルギー	631kcal 1210kcal				
	たんぱく質	40.3g 50.2g	たんぱく質	40.7g 50.6g	たんぱく質	39.9g 49.8g	たんぱく質	38.8g 48.7g	たんぱく質	40.3g 50.2g				
	脂質	29.3g 30.8g	脂質	29.4g 30.9g	脂質	27.7g 29.2g	脂質	29.7g 31.2g	脂質	32.2g 33.7g				
	炭水化物	50.0g 175.7g	炭水化物	51.9g 177.6g	炭水化物	52.1g 177.8g	炭水化物	47.2g 172.9g	炭水化物	43.4g 169.1g				
	ナトリウム	2088mg 2091mg	ナトリウム	2184mg 2187mg	ナトリウム	2169mg 2172mg	ナトリウム	2175mg 2178mg	ナトリウム	2121mg 2124mg				
	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.4g 5.4g				
合計(間食込)	エネルギー	819kcal 1398kcal	エネルギー	837kcal 1416kcal	エネルギー	822kcal 1401kcal	エネルギー	821kcal 1400kcal	エネルギー	830kcal 1409kcal				
	たんぱく質	48.0g 57.9g	たんぱく質	46.8g 56.7g	たんぱく質	47.8g 57.7g	たんぱく質	46.5g 56.4g	たんぱく質	48.2g 58.1g				
	脂質	36.3g 37.8g	脂質	36.5g 38.0g	脂質	34.7g 36.2g	脂質	36.7g 38.2g	脂質	39.2g 40.7g				
	炭水化物	77.8g 203.5g	炭水化物	83.8g 209.5g	炭水化物	80.3g 206.0g	炭水化物	75.0g 200.7g	炭水化物	71.6g 197.3g				
	ナトリウム	2164mg 2167mg	ナトリウム	2258mg 2261mg	ナトリウム	2245mg 2248mg	ナトリウム	2251mg 2254mg	ナトリウム	2197mg 2200mg				
	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.6g 5.6g				

※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

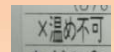


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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22日(月)		9月23日(火)		9月24日(水)		9月25日(木)		9月26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 じゃが芋のそぼろあん ナスのおろし和え	乳麦 麦 麦	★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 竹輪のごま炒め スープキャベツ	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 大根とひき肉のクリーム煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦落 乳麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 揚げと人参の煮びたし 大根のマヨネーズ和え	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 ジャガ芋きんぴら コールスローサラダ	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 267kcal	510kcal	エネルギー 227kcal	470kcal	エネルギー 275kcal	518kcal	エネルギー 242kcal	485kcal	エネルギー 273kcal	516kcal
たんぱく質 7.0g	11.1g	たんぱく質 7.6g	11.7g	たんぱく質 6.2g	10.3g	たんぱく質 7.3g	11.4g	たんぱく質 6.9g	11.0g
脂質 17.8g	18.4g	脂質 14.2g	14.8g	脂質 18.2g	18.8g	脂質 18.5g	19.1g	脂質 14.8g	15.4g
炭水化物 19.3g	72.1g	炭水化物 17.2g	70.0g	炭水化物 22.7g	75.5g	炭水化物 12.3g	65.1g	炭水化物 28.9g	81.7g
ナトリウム 617mg	618mg	ナトリウム 736mg	737mg	ナトリウム 667mg	668mg	ナトリウム 778mg	779mg	ナトリウム 575mg	576mg
カリウム 444mg	505mg	カリウム 343mg	404mg	カリウム 357mg	418mg	カリウム 320mg	381mg	カリウム 589mg	650mg
リン 91mg	156mg	リン 102mg	167mg	リン 94mg	159mg	リン 119mg	184mg	リン 130mg	195mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.5g	1.5g
★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ インゲンソテー きんぴら マッシュサラダ	麦 麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉マスタード 人参シャトー なすの中華風南蛮漬け マカロニサラダ	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 カラフルサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 小倉金時 豚挽き肉と切干大根の煮物	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ ミックスソテー ナスの炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ	乳麦 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 347kcal	590kcal	エネルギー 407kcal	650kcal	エネルギー 334kcal	577kcal	エネルギー 402kcal	645kcal	エネルギー 349kcal	592kcal
たんぱく質 10.0g	14.1g	たんぱく質 11.5g	15.6g	たんぱく質 13.6g	17.7g	たんぱく質 9.9g	14.0g	たんぱく質 9.3g	13.4g
脂質 20.9g	21.5g	脂質 27.4g	28.0g	脂質 13.0g	13.6g	脂質 22.1g	22.7g	脂質 22.6g	23.2g
炭水化物 30.1g	82.9g	炭水化物 26.2g	79.0g	炭水化物 39.3g	92.1g	炭水化物 40.1g	92.9g	炭水化物 28.8g	81.6g
ナトリウム 665mg	666mg	ナトリウム 705mg	706mg	ナトリウム 548mg	549mg	ナトリウム 631mg	632mg	ナトリウム 658mg	659mg
カリウム 486mg	547mg	カリウム 395mg	456mg	カリウム 679mg	740mg	カリウム 547mg	608mg	カリウム 343mg	404mg
リン 138mg	203mg	リン 150mg	215mg	リン 204mg	269mg	リン 128mg	193mg	リン 88mg	153mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.7g	1.7g
◎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 マーボ豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め カボチャとハムのサラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の生煮 ふきのきんぴら 赤玉南瓜煮 四色なます	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 中華風親子煮 キャベツとザーサイ炒め デミグラスパスタ	卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え	麦 麦 卵麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 キャベツの和風カレー煮 たたきごぼう	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 351kcal	594kcal	エネルギー 344kcal	587kcal	エネルギー 352kcal	595kcal	エネルギー 323kcal	566kcal	エネルギー 373kcal	616kcal
たんぱく質 10.8g	14.9g	たんぱく質 11.1g	15.2g	たんぱく質 11.4g	15.5g	たんぱく質 8.4g	12.5g	たんぱく質 10.6g	14.7g
脂質 18.7g	19.3g	脂質 17.4g	18.0g	脂質 22.8g	23.4g	脂質 21.9g	22.5g	脂質 16.7g	17.3g
炭水化物 33.9g	86.7g	炭水化物 34.2g	87.0g	炭水化物 24.4g	77.2g	炭水化物 22.3g	75.1g	炭水化物 44.9g	97.7g
ナトリウム 837mg	838mg	ナトリウム 637mg	638mg	ナトリウム 726mg	727mg	ナトリウム 777mg	778mg	ナトリウム 622mg	623mg
カリウム 365mg	426mg	カリウム 690mg	751mg	カリウム 465mg	466mg	カリウム 465mg	526mg	カリウム 578mg	639mg
リン 139mg	204mg	リン 179mg	244mg	リン 143mg	208mg	リン 127mg	192mg	リン 154mg	219mg
食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.6g	1.6g	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 965kcal	1694kcal	エネルギー 978kcal	1707kcal	エネルギー 961kcal	1690kcal	エネルギー 967kcal	1696kcal	エネルギー 995kcal	1724kcal
たんぱく質 27.8g	40.1g	たんぱく質 30.2g	42.5g	たんぱく質 31.2g	43.5g	たんぱく質 25.6g	37.9g	たんぱく質 26.8g	39.1g
脂質 57.4g	59.2g	脂質 59.0g	60.8g	脂質 54.0g	55.8g	脂質 62.5g	64.3g	脂質 54.1g	55.9g
炭水化物 83.3g	241.7g	炭水化物 77.6g	236.0g	炭水化物 86.4g	244.8g	炭水化物 74.7g	233.1g	炭水化物 102.6g	261.0g
ナトリウム 2119mg	2122mg	ナトリウム 2078mg	2081mg	ナトリウム 1941mg	1944mg	ナトリウム 2186mg	2189mg	ナトリウム 1855mg	1858mg
カリウム 1295mg	1478mg	カリウム 1428mg	1611mg	カリウム 1441mg	1624mg	カリウム 1332mg	1515mg	カリウム 1510mg	1693mg
リン 368mg	563mg	リン 431mg	636mg	リン 441mg	636mg	リン 374mg	569mg	リン 372mg	567mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 4.8g	4.8g
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 1028kcal	1757kcal	エネルギー 1042kcal	1771kcal	エネルギー 1024kcal	1753kcal	エネルギー 1031kcal	1760kcal	エネルギー 1058kcal	1787kcal
たんぱく質 28.1g	40.4g	たんぱく質 30.6g	42.9g	たんぱく質 31.5g	43.8g	たんぱく質 26.0g	38.3g	たんぱく質 27.1g	39.4g
脂質 57.5g	59.3g	脂質 59.1g	60.9g	脂質 54.1g	55.9g	脂質 62.6g	64.4g	脂質 54.2g	56.0g
炭水化物 98.5g	256.9g	炭水化物 93.1g	251.5g	炭水化物 101.6g	260.0g	炭水化物 90.2g	248.6g	炭水化物 117.8g	276.2g
ナトリウム 2120mg	2123mg	ナトリウム 2081mg	2084mg	ナトリウム 1942mg	1945mg	ナトリウム 2189mg	2192mg	ナトリウム 1856mg	1859mg
カリウム 1352mg	1535mg	カリウム 1488mg	1671mg	カリウム 1498mg	1681mg	カリウム 1392mg	1575mg	カリウム 1567mg	1750mg
リン 371mg	566mg	リン 438mg	633mg	リン 444mg	639mg	リン 381mg	576mg	リン 375mg	570mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 4.8g	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

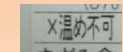


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



- 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22日(月)		9月23日(火)		9月24日(水)		9月25日(木)		9月26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 野菜缶かまぼこ 揚げナスの煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵 麦 乳麦落	★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 人参のおかかサラダ	卵 麦落 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華風	卵麦 麦 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	卵乳麦落か 麦 麦	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦 麦落か 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 203kcal	493kcal	エネルギー 209kcal	499kcal	エネルギー 182kcal	472kcal	エネルギー 180kcal	470kcal	エネルギー 236kcal	526kcal
たんぱく質 9.5g	14.4g	たんぱく質 14.3g	19.2g	たんぱく質 10.7g	15.6g	たんぱく質 10.5g	15.4g	たんぱく質 10.2g	15.1g
脂質 12.6g	13.3g	脂質 11.0g	11.7g	脂質 10.1g	10.8g	脂質 7.6g	8.3g	脂質 15.0g	15.7g
炭水化物 14.6g	77.5g	炭水化物 12.6g	75.5g	炭水化物 11.2g	74.1g	炭水化物 19.1g	82.0g	炭水化物 15.6g	78.5g
ナトリウム 605mg	606mg	ナトリウム 557mg	558mg	ナトリウム 734mg	735mg	ナトリウム 643mg	644mg	ナトリウム 649mg	650mg
カリウム 387mg	459mg	カリウム 504mg	576mg	カリウム 345mg	417mg	カリウム 582mg	654mg	カリウム 285mg	357mg
リン 121mg	198mg	リン 186mg	263mg	リン 114mg	191mg	リン 159mg	236mg	リン 125mg	202mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.4g	1.4g	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
★ごはん180g ポークジンジャー 油揚げの玉子とじ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 卵麦 麦	★ごはん180g 鯖の塩焼 法蓮草の煮びたし 人参とさつま揚げの金平 マカロニサラダ	麦 卵麦 卵麦	★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 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ	麦 卵麦 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 240kcal	530kcal	エネルギー 336kcal	626kcal	エネルギー 299kcal	589kcal	エネルギー 287kcal	577kcal	エネルギー 332kcal	622kcal
たんぱく質 16.6g	21.5g	たんぱく質 13.5g	18.4g	たんぱく質 13.0g	17.9g	たんぱく質 13.5g	18.4g	たんぱく質 11.3g	16.2g
脂質 11.8g	12.5g	脂質 23.2g	23.9g	脂質 17.1g	17.8g	脂質 19.0g	19.7g	脂質 20.9g	21.6g
炭水化物 16.5g	79.4g	炭水化物 16.5g	79.4g	炭水化物 23.1g	86.0g	炭水化物 15.5g	78.4g	炭水化物 21.8g	84.7g
ナトリウム 792mg	793mg	ナトリウム 579mg	580mg	ナトリウム 677mg	678mg	ナトリウム 643mg	644mg	ナトリウム 784mg	785mg
カリウム 506mg	578mg	カリウム 397mg	469mg	カリウム 533mg	605mg	カリウム 492mg	564mg	カリウム 393mg	465mg
リン 216mg	293mg	リン 166mg	243mg	リン 151mg	228mg	リン 188mg	265mg	リン 148mg	225mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.0g	2.0g
◎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	
★ごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ	麦か 麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スパサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ	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 320kcal	610kcal	エネルギー 264kcal	554kcal	エネルギー 286kcal	576kcal	エネルギー 304kcal	594kcal	エネルギー 242kcal	532kcal
たんぱく質 15.0g	19.9g	たんぱく質 11.3g	16.2g	たんぱく質 15.6g	20.5g	たんぱく質 14.9g	19.8g	たんぱく質 17.3g	22.2g
脂質 16.6g	17.3g	脂質 14.9g	15.6g	脂質 16.9g	17.6g	脂質 17.1g	17.8g	脂質 11.7g	12.4g
炭水化物 28.4g	91.3g	炭水化物 19.3g	82.2g	炭水化物 16.2g	79.1g	炭水化物 21.9g	84.8g	炭水化物 15.6g	78.5g
ナトリウム 714mg	715mg	ナトリウム 778mg	779mg	ナトリウム 657mg	658mg	ナトリウム 705mg	706mg	ナトリウム 820mg	821mg
カリウム 438mg	510mg	カリウム 528mg	600mg	カリウム 501mg	502mg	カリウム 398mg	470mg	カリウム 403mg	475mg
リン 188mg	265mg	リン 156mg	233mg	リン 201mg	278mg	リン 161mg	238mg	リン 148mg	225mg
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 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.1g	2.1g
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 763kcal	1633kcal	エネルギー 809kcal	1679kcal	エネルギー 767kcal	1637kcal	エネルギー 771kcal	1641kcal	エネルギー 810kcal	1680kcal
たんぱく質 41.1g	55.8g	たんぱく質 39.1g	53.8g	たんぱく質 38.9g	54.0g	たんぱく質 38.9g	53.6g	たんぱく質 38.8g	53.5g
脂質 41.0g	43.1g	脂質 49.1g	51.2g	脂質 44.1g	46.2g	脂質 43.7g	45.8g	脂質 47.6g	49.7g
炭水化物 59.5g	248.2g	炭水化物 48.4g	237.1g	炭水化物 50.5g	239.2g	炭水化物 56.5g	245.2g	炭水化物 53.0g	241.7g
ナトリウム 2111mg	2114mg	ナトリウム 1914mg	1917mg	ナトリウム 2068mg	2071mg	ナトリウム 1991mg	1994mg	ナトリウム 2253mg	2256mg
カリウム 1331mg	1547mg	カリウム 1429mg	1645mg	カリウム 1307mg	1523mg	カリウム 1472mg	1688mg	カリウム 1081mg	1297mg
リン 525mg	756mg	リン 508mg	739mg	リン 466mg	697mg	リン 508mg	739mg	リン 421mg	652mg
食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.8g	5.8g
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 891kcal	1761kcal	エネルギー 905kcal	1775kcal	エネルギー 893kcal	1763kcal	エネルギー 899kcal	1769kcal	エネルギー 936kcal	1806kcal
たんぱく質 41.9g	56.6g	たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 39.7g	54.4g	たんぱく質 39.4g	54.1g
脂質 41.2g	43.3g	脂質 49.3g	51.4g	脂質 44.3g	46.4g	脂質 43.9g	46.0g	脂質 47.8g	49.9g
炭水化物 90.4g	279.1g	炭水化物 71.4g	260.1g	炭水化物 81.0g	269.7g	炭水化物 87.4g	276.1g	炭水化物 83.5g	272.2g
ナトリウム 2117mg	2120mg	ナトリウム 1920mg	1923mg	ナトリウム 2070mg	2073mg	ナトリウム 1997mg	2000mg	ナトリウム 2255mg	2258mg
カリウム 1451mg	1667mg	カリウム 1542mg	1758mg	カリウム 1421mg	1637mg	カリウム 1592mg	1808mg	カリウム 1195mg	1411mg
リン 539mg	770mg	リン 520mg	751mg	リン 472mg	703mg	リン 522mg	753mg	リン 427mg	658mg
食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.0g	5.0g	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

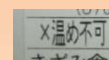


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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22日(月)			9月23日(火)			9月24日(水)			9月25日(木)			9月26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										
★やわらかごはん180g 大根とウインナーの洋風煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 野菜炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁			麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ぜんまいとミンチの煮物 椎茸昆布 ★味噌汁			卵麦か 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 白菜と竹輪の煮びたし 人参しりしり ★味噌汁			卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏じゃがが煮 スパトマト炒め キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁			麦落 乳麦 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					
エネルギー			109kcal	378kcal	エネルギー			163kcal	428kcal	エネルギー			137kcal	405kcal	エネルギー			116kcal	392kcal	エネルギー			138kcal	404kcal
蛋白質			7.9g	13.9g	蛋白質			9.3g	15.1g	蛋白質			6.2g	12.1g	蛋白質			8.9g	14.8g	蛋白質			5.3g	11.0g
脂質			4.2g	5.1g	脂質			8.3g	9.2g	脂質			7.8g	8.7g	脂質			4.8g	5.7g	脂質			5.3g	6.2g
炭水化物			9.1g	66.0g	炭水化物			13.2g	69.6g	炭水化物			12.2g	68.8g	炭水化物			9.1g	67.7g	炭水化物			16.8g	73.2g
ナトリウム			550mg	995mg	ナトリウム			490mg	956mg	ナトリウム			641mg	1086mg	ナトリウム			618mg	1060mg	ナトリウム			451mg	893mg
食塩相当量			1.4g	2.5g	食塩相当量			1.2g	2.4g	食塩相当量			1.6g	2.8g	食塩相当量			1.6g	2.7g	食塩相当量			1.1g	2.3g
★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁			乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ツナあっさり煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツのコンソメ煮 揚げナスの肉味噌からめ 玉子スパサラダ ★味噌汁			卵麦 麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干大根と豚肉の炒め物 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁			乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草 高野豆腐の炒り煮 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁			卵乳麦 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			239kcal	505kcal	エネルギー			238kcal	519kcal	エネルギー			320kcal	585kcal	エネルギー			288kcal	554kcal	エネルギー			192kcal	465kcal
蛋白質			12.4g	18.1g	蛋白質			12.8g	19.1g	蛋白質			10.2g	16.0g	蛋白質			13.1g	18.9g	蛋白質			10.0g	16.1g
脂質			12.1g	13.0g	脂質			11.9g	12.9g	脂質			19.6g	20.5g	脂質			15.6g	16.5g	脂質			7.6g	8.6g
炭水化物			20.9g	77.3g	炭水化物			18.3g	77.4g	炭水化物			25.8g	82.2g	炭水化物			23.1g	79.5g	炭水化物			22.3g	79.5g
ナトリウム			785mg	1227mg	ナトリウム			845mg	1286mg	ナトリウム			812mg	1278mg	ナトリウム			942mg	1384mg	ナトリウム			756mg	1199mg
食塩相当量			2.0g	3.1g	食塩相当量			2.1g	3.3g	食塩相当量			2.1g	3.3g	食塩相当量			2.4g	3.5g	食塩相当量			1.9g	3.0g
★やわらかごはん180g 白身フライ チンゲン菜ソテー 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 炒り豆腐 和風コールスロー ★味噌汁			麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g シイラ照焼 オクラのペペロンチーノ 洋風肉じゃが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁			麦 麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め ブロッコリーの煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁			麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人参グラッセ 大豆と人参の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁			卵乳麦 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			334kcal	607kcal	エネルギー			191kcal	472kcal	エネルギー			181kcal	454kcal	エネルギー			248kcal	518kcal	エネルギー			339kcal	617kcal
蛋白質			13.0g	19.1g	蛋白質			8.7g	15.2g	蛋白質			16.4g	22.4g	蛋白質			13.8g	19.6g	蛋白質			14.6g	21.2g
脂質			21.6g	22.6g	脂質			8.9g	10.6g	脂質			3.8g	4.8g	脂質			13.3g	14.2g	脂質			18.8g	20.5g
炭水化物			21.4g	78.7g	炭水化物			20.1g	77.4g	炭水化物			20.5g	77.8g	炭水化物			18.1g	75.3g	炭水化物			28.8g	85.4g
ナトリウム			741mg	1183mg	ナトリウム			906mg	1347mg	ナトリウム			954mg	1396mg	ナトリウム			671mg	1112mg	ナトリウム			931mg	1375mg
食塩相当量			1.9g	3.0g	食塩相当量			2.3g	3.4g	食塩相当量			2.4g	3.6g	食塩相当量			1.7g	2.8g	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			682kcal	1490kcal	エネルギー			592kcal	1419kcal	エネルギー			638kcal	1444kcal	エネルギー			652kcal	1464kcal	エネルギー			669kcal	1486kcal
蛋白質			33.3g	51.1g	蛋白質			30.8g	49.4g	蛋白質			32.8g	50.5g	蛋白質			35.8g	53.3g	蛋白質			29.9g	48.3g
脂質			37.9g	40.7g	脂質			29.1g	32.7g	脂質			31.2g	34.0g	脂質			33.7g	36.4g	脂質			31.7g	35.3g
炭水化物			51.4g	222.0g	炭水化物			51.6g	224.4g	炭水化物			58.5g	228.8g	炭水化物			50.3g	222.5g	炭水化物			67.9g	238.1g
ナトリウム			2076mg	3405mg	ナトリウム			2241mg	3589mg	ナトリウム			2407mg	3760mg	ナトリウム			2231mg	3556mg	ナトリウム			2138mg	3467mg
食塩相当量			5.3g	8.6g	食塩相当量			5.6g	9.1g	食塩相当量			6.1g	9.7g	食塩相当量			5.7g	9.0g	食塩相当量			5.4g	8.8g

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

お食事の作り方



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



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表（刻み食）

9月22日(月)			9月23日(火)			9月24日(水)			9月25日(木)			9月26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 大根とウインナーの洋風煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 野菜炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁			★全粥240g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ぜんまいとミンチの煮物 椎茸昆布 ★味噌汁			★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ 白菜と竹輪の煮びたし 人参しりしり ★味噌汁			★全粥240g 鶏じゃがが煮 スパマト炒め キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁		
乳麦 麦 麦 麦			麦 卵麦 麦 麦			卵麦か 乳麦 麦 麦			卵麦 麦 麦 麦			麦落 乳麦 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			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			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			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			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 109kcal 7.9g 4.2g 9.1g 550mg 1.4g			おかずセット 163kcal 9.3g 8.3g 13.2g 490mg 1.2g			おかずセット 137kcal 6.2g 7.8g 12.2g 641mg 1.6g			おかずセット 116kcal 8.9g 4.8g 9.1g 618mg 1.6g			おかずセット 138kcal 5.3g 5.3g 16.8g 451mg 1.1g		
フルセット 268kcal 11.6g 4.9g 42.1g 990mg 2.5g			フルセット 322kcal 13.0g 9.0g 46.2g 930mg 2.4g			フルセット 296kcal 9.9g 8.5g 45.2g 1081mg 2.7g			フルセット 275kcal 12.6g 5.5g 42.1g 1058mg 2.7g			フルセット 297kcal 9.0g 6.0g 49.8g 891mg 2.3g		
★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁			★全粥240g ブリのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ツナあっさり煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツのコンソメ煮 揚げナスの肉味噌からめ 玉子スパサラダ ★味噌汁			★全粥240g キーマカレーのルー 切干大根と豚肉の炒め物 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁			★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草 高野豆腐の炒り煮 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		
乳麦 乳麦 麦 麦			麦 乳麦 麦 乳麦 麦			卵麦 麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦			乳麦 麦 卵麦 麦			卵乳麦 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			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			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			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			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 239kcal 12.4g 12.1g 20.9g 785mg 2.0g			おかずセット 238kcal 12.8g 11.9g 18.3g 845mg 2.1g			おかずセット 320kcal 10.2g 19.6g 25.8g 812mg 2.1g			おかずセット 288kcal 13.1g 15.6g 23.1g 942mg 2.4g			おかずセット 192kcal 10.0g 7.6g 22.3g 756mg 1.9g		
フルセット 398kcal 16.1g 12.8g 53.9g 1225mg 3.1g			フルセット 397kcal 16.5g 12.6g 51.3g 1285mg 3.3g			フルセット 479kcal 13.9g 20.3g 58.8g 1252mg 3.2g			フルセット 447kcal 16.8g 16.3g 56.1g 1382mg 3.5g			フルセット 351kcal 13.7g 8.3g 55.3g 1196mg 3.0g		
★全粥240g 白身フライ チンゲン菜ソテー 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★全粥240g 田楽煮 炒り豆腐 和風コールスロー ★味噌汁			★全粥240g シイラ照焼 オクラのペペロンチーノ 洋風肉じゃがが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁			★全粥240g 焼肉塩炒め ブロッコリーの煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g やわらかメンチカツ 人参グラッセ 大豆と人参の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		
麦 乳麦 麦 麦 麦			麦 卵乳麦 卵麦 麦			麦 麦 乳麦 麦 麦			麦か 麦 麦 麦			卵乳麦 乳麦 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			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			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			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			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 334kcal 13.0g 21.6g 21.4g 741mg 1.9g			おかずセット 191kcal 8.7g 8.9g 20.1g 906mg 2.3g			おかずセット 181kcal 16.4g 3.8g 20.5g 954mg 2.4g			おかずセット 248kcal 13.8g 13.3g 18.1g 671mg 1.7g			おかずセット 339kcal 14.6g 18.8g 28.8g 931mg 2.4g		
フルセット 493kcal 16.7g 22.3g 54.4g 1181mg 3.0g			フルセット 350kcal 12.4g 9.6g 53.1g 1346mg 3.4g			フルセット 340kcal 20.1g 4.5g 53.5g 1394mg 3.5g			フルセット 407kcal 17.5g 14.0g 51.1g 1111mg 2.8g			フルセット 498kcal 18.3g 19.5g 61.8g 1371mg 3.5g		
★全粥240g 大根とウインナーの洋風煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 野菜炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁			★全粥240g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ぜんまいとミンチの煮物 椎茸昆布 ★味噌汁			★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ 白菜と竹輪の煮びたし 人参しりしり ★味噌汁			★全粥240g 鶏じゃがが煮 スパマト炒め キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁		
乳麦 麦 麦 麦			麦 卵麦 麦 麦			卵麦か 乳麦 麦 麦			卵麦 麦 麦 麦			麦落 乳麦 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			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			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			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			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 682kcal 33.3g 37.9g 51.4g 2076mg 5.3g			おかずセット 592kcal 30.8g 29.1g 51.6g 2241mg 5.6g			おかずセット 638kcal 32.8g 31.2g 58.5g 2407mg 6.1g			おかずセット 652kcal 35.8g 33.7g 50.3g 2231mg 5.7g			おかずセット 669kcal 29.9g 31.7g 67.9g 2138mg 5.4g		
フルセット 1159kcal 44.4g 40.0g 150.4g 3396mg 8.6g			フルセット 1069kcal 41.9g 31.2g 150.6g 3561mg 9.1g			フルセット 1115kcal 43.9g 33.3g 157.5g 3727mg 9.4g			フルセット 1129kcal 46.9g 35.8g 149.3g 3551mg 9.0g			フルセット 1146kcal 41.0g 33.8g 166.9g 3458mg 8.8g		

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

お食事の作り方



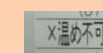
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
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22日(月)			9月23日(火)			9月24日(水)			9月25日(木)			9月26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 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★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)			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			★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)			★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)		
									</					