

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

| | 9月29日(月) | | | 9月30日(火) | | | 10月1日(水) | | | 10月2日(木) | | | 10月3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煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ) | 乳麦 麦 卵乳麦 | | ★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおき炒め 菜の花の菜種和え ★味噌汁(揚げ・白菜) | 麦 麦 麦 卵麦 | | ★ごはん150g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜) | 卵 麦 卵乳麦 | | ★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参) | 麦 麦 乳麦 | | ★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ) | 卵麦 麦 麦 | |
| | エネルギー | 181kcal | 436kcal | エネルギー | 162kcal | 429kcal | エネルギー | 181kcal | 443kcal | エネルギー | 181kcal | 438kcal | エネルギー | 152kcal | 420kcal |
| | たんぱく質 | 10.3g | 15.6g | たんぱく質 | 9.1g | 14.9g | たんぱく質 | 7.4g | 13.0g | たんぱく質 | 12.2g | 17.2g | たんぱく質 | 8.0g | 13.9g |
| | 脂質 | 9.6g | 10.4g | 脂質 | 8.4g | 10.0g | 脂質 | 10.1g | 11.1g | 脂質 | 7.0g | 7.8g | 脂質 | 7.4g | 9.0g |
| | 炭水化物 | 13.1g | 68.0g | 炭水化物 | 13.6g | 68.6g | 炭水化物 | 16.4g | 71.6g | 炭水化物 | 18.9g | 73.9g | 炭水化物 | 14.5g | 69.8g |
| ナトリウム | 628mg | 879mg | ナトリウム | 727mg | 954mg | ナトリウム | 628mg | 858mg | ナトリウム | 615mg | 843mg | ナトリウム | 591mg | 818mg | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | |
| 昼食 | ★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのパペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(鰯系玉子・えのき) | 乳麦 麦 卵麦 | | ★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこのソテー 蒸し鶏の炒め物 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干) | 麦 乳麦 卵乳麦 | | ★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) | 麦 卵乳麦 麦 麦 麦 | | ★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★すまし汁(椎茸・豆腐) | 麦 麦 卵乳麦 乳麦 麦 | | ★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ) | 麦 麦 麦 麦 | |
| | エネルギー | 241kcal | 500kcal | エネルギー | 248kcal | 503kcal | エネルギー | 241kcal | 505kcal | エネルギー | 273kcal | 527kcal | エネルギー | 224kcal | 486kcal |
| | たんぱく質 | 13.7g | 18.8g | たんぱく質 | 18.7g | 23.8g | たんぱく質 | 15.6g | 21.2g | たんぱく質 | 15.1g | 20.2g | たんぱく質 | 14.7g | 20.4g |
| | 脂質 | 13.3g | 14.6g | 脂質 | 13.6g | 14.4g | 脂質 | 12.8g | 13.7g | 脂質 | 16.3g | 17.1g | 脂質 | 13.1g | 14.0g |
| | 炭水化物 | 17.8g | 71.8g | 炭水化物 | 15.1g | 69.7g | 炭水化物 | 13.8g | 69.9g | 炭水化物 | 15.0g | 69.4g | 炭水化物 | 11.2g | 66.9g |
| ナトリウム | 742mg | 907mg | ナトリウム | 461mg | 687mg | ナトリウム | 686mg | 913mg | ナトリウム | 768mg | 916mg | ナトリウム | 619mg | 845mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.1g | |
| 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 | | | | | | |
| | ◎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 人参グラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ) | 麦 乳麦 麦落 麦 | | ★ごはん150g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき) | 麦 卵麦 麦 麦 | | ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜) | 乳麦 麦 麦 麦 | | ★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ) | 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦 | | ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | 麦 卵乳麦 麦 麦落 麦 | |
| | エネルギー | 202kcal | 458kcal | エネルギー | 228kcal | 482kcal | エネルギー | 195kcal | 451kcal | エネルギー | 174kcal | 447kcal | エネルギー | 242kcal | 498kcal |
| | たんぱく質 | 17.3g | 22.4g | たんぱく質 | 13.0g | 18.0g | たんぱく質 | 16.2g | 21.4g | たんぱく質 | 11.5g | 17.8g | たんぱく質 | 17.0g | 22.1g |
| | 脂質 | 6.5g | 7.3g | 脂質 | 11.0g | 11.8g | 脂質 | 9.6g | 10.4g | 脂質 | 7.3g | 9.0g | 脂質 | 11.3g | 12.0g |
| | 炭水化物 | 18.0g | 72.9g | 炭水化物 | 19.4g | 73.4g | 炭水化物 | 9.7g | 64.7g | 炭水化物 | 17.9g | 73.7g | 炭水化物 | 18.4g | 73.1g |
| ナトリウム | 686mg | 913mg | ナトリウム | 925mg | 1073mg | ナトリウム | 603mg | 855mg | ナトリウム | 837mg | 1063mg | ナトリウム | 836mg | 983mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 2.4g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.2g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.7g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.5g | |
| 合計 | エネルギー | 624kcal | 1394kcal | エネルギー | 638kcal | 1414kcal | エネルギー | 617kcal | 1399kcal | エネルギー | 628kcal | 1412kcal | エネルギー | 618kcal | 1404kcal |
| | たんぱく質 | 41.3g | 56.8g | たんぱく質 | 40.8g | 56.7g | たんぱく質 | 39.2g | 55.6g | たんぱく質 | 38.8g | 55.2g | たんぱく質 | 39.7g | 56.4g |
| | 脂質 | 29.4g | 32.3g | 脂質 | 33.0g | 36.2g | 脂質 | 32.5g | 35.2g | 脂質 | 30.6g | 33.9g | 脂質 | 31.8g | 35.0g |
| | 炭水化物 | 48.9g | 212.7g | 炭水化物 | 48.1g | 211.7g | 炭水化物 | 39.9g | 206.2g | 炭水化物 | 51.8g | 217.0g | 炭水化物 | 44.1g | 209.8g |
| | ナトリウム | 2056mg | 2699mg | ナトリウム | 2113mg | 2714mg | ナトリウム | 1917mg | 2626mg | ナトリウム | 2220mg | 2822mg | ナトリウム | 2046mg | 2646mg |
| 食塩相当量 | 5.2g | 6.8g | 食塩相当量 | 5.4g | 6.8g | 食塩相当量 | 4.8g | 6.7g | 食塩相当量 | 5.7g | 7.1g | 食塩相当量 | 5.2g | 6.7g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 822kcal | 1592kcal | エネルギー | 839kcal | 1615kcal | エネルギー | 814kcal | 1596kcal | エネルギー | 827kcal | 1611kcal | エネルギー | 819kcal | 1605kcal |
| | たんぱく質 | 48.2g | 63.7g | たんぱく質 | 48.2g | 64.1g | たんぱく質 | 46.9g | 63.3g | たんぱく質 | 46.7g | 63.1g | たんぱく質 | 47.1g | 63.8g |
| | 脂質 | 36.4g | 39.3g | 脂質 | 40.0g | 43.2g | 脂質 | 39.5g | 42.2g | 脂質 | 37.6g | 40.9g | 脂質 | 38.8g | 42.0g |
| | 炭水化物 | 77.8g | 241.6g | 炭水化物 | 77.0g | 240.6g | 炭水化物 | 67.7g | 234.0g | 炭水化物 | 80.0g | 245.2g | 炭水化物 | 73.0g | 238.7g |
| | ナトリウム | 2130mg | 2773mg | ナトリウム | 2190mg | 2791mg | ナトリウム | 1993mg | 2702mg | ナトリウム | 2296mg | 2898mg | ナトリウム | 2123mg | 2723mg |
| 食塩相当量 | 5.4g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.0g | 6.9g | 食塩相当量 | 5.9g | 7.3g | 食塩相当量 | 5.4g | 6.9g | |

※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)

| 9月29日(月) | | | 9月30日(火) | | | 10月1日(水) | | | 10月2日(木) | | | 10月3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 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ | 乳麦落 麦 卵乳麦 | | ★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおき炒め 菜の花の菜種和え | 麦 麦 麦 卵麦 | | ★ごはん120g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ | 卵 麦 卵乳麦 | | ★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ | 麦 麦 乳麦 | | ★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え | 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 | 181kcal | 374kcal | エネルギー | 162kcal | 355kcal | エネルギー | 181kcal | 374kcal | エネルギー | 181kcal | 374kcal | エネルギー | 152kcal | 345kcal |
| たんぱく質 | 10.3g | 13.6g | たんぱく質 | 9.1g | 12.4g | たんぱく質 | 7.4g | 10.7g | たんぱく質 | 12.2g | 15.5g | たんぱく質 | 8.0g | 11.3g |
| 脂質 | 9.6g | 10.1g | 脂質 | 8.4g | 8.9g | 脂質 | 10.1g | 10.6g | 脂質 | 7.0g | 7.5g | 脂質 | 7.4g | 7.9g |
| 炭水化物 | 13.1g | 55.0g | 炭水化物 | 13.6g | 55.5g | 炭水化物 | 16.4g | 58.3g | 炭水化物 | 18.9g | 60.8g | 炭水化物 | 14.5g | 56.4g |
| ナトリウム | 628mg | 629mg | ナトリウム | 727mg | 728mg | ナトリウム | 628mg | 629mg | ナトリウム | 615mg | 616mg | ナトリウム | 591mg | 592mg |
| 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.9g | 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 |
| ★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのパペロンチーノ 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 きのこのソテー 蒸し鶏の炒め物 大豆とトマトのマリネサラダ | 麦 乳麦 卵乳麦 | | ★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ビーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ | 麦 卵乳麦 麦 | | ★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 | 麦 麦 卵乳麦 乳麦 | | ★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え | 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 | 248kcal | 441kcal | エネルギー | 241kcal | 434kcal | エネルギー | 273kcal | 466kcal | エネルギー | 224kcal | 417kcal |
| たんぱく質 | 13.7g | 17.0g | たんぱく質 | 18.7g | 22.0g | たんぱく質 | 15.6g | 18.9g | たんぱく質 | 15.1g | 18.4g | たんぱく質 | 14.7g | 18.0g |
| 脂質 | 13.3g | 13.8g | 脂質 | 13.6g | 14.1g | 脂質 | 12.8g | 13.3g | 脂質 | 16.3g | 16.8g | 脂質 | 13.1g | 13.6g |
| 炭水化物 | 17.8g | 59.7g | 炭水化物 | 15.1g | 57.0g | 炭水化物 | 13.8g | 55.7g | 炭水化物 | 15.0g | 56.9g | 炭水化物 | 11.2g | 53.1g |
| ナトリウム | 742mg | 743mg | ナトリウム | 461mg | 462mg | ナトリウム | 686mg | 687mg | ナトリウム | 768mg | 769mg | ナトリウム | 619mg | 620mg |
| 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g |
| ◎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 | | |
| ★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え | 麦 乳麦 麦落 麦 | | ★ごはん120g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 | 麦 卵麦 麦 | | ★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 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 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ | 卵乳麦 卵乳麦か 乳麦 | | ★ごはん120g 白身魚の竜田揚 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え | 麦 卵乳麦 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 | 202kcal | 395kcal | エネルギー | 228kcal | 421kcal | エネルギー | 195kcal | 388kcal | エネルギー | 174kcal | 367kcal | エネルギー | 242kcal | 435kcal |
| たんぱく質 | 17.3g | 20.6g | たんぱく質 | 13.0g | 16.3g | たんぱく質 | 16.2g | 19.5g | たんぱく質 | 11.5g | 14.8g | たんぱく質 | 17.0g | 20.3g |
| 脂質 | 6.5g | 7.0g | 脂質 | 11.0g | 11.5g | 脂質 | 9.6g | 10.1g | 脂質 | 7.3g | 7.8g | 脂質 | 11.3g | 11.8g |
| 炭水化物 | 18.0g | 59.9g | 炭水化物 | 19.4g | 61.3g | 炭水化物 | 9.7g | 51.6g | 炭水化物 | 17.9g | 59.8g | 炭水化物 | 18.4g | 60.3g |
| ナトリウム | 686mg | 687mg | ナトリウム | 925mg | 926mg | ナトリウム | 603mg | 604mg | ナトリウム | 837mg | 838mg | ナトリウム | 836mg | 837mg |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.4g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g |
| 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 | 624kcal | 1203kcal | エネルギー | 638kcal | 1217kcal | エネルギー | 617kcal | 1196kcal | エネルギー | 628kcal | 1207kcal | エネルギー | 618kcal | 1197kcal |
| たんぱく質 | 41.3g | 51.2g | たんぱく質 | 40.8g | 50.7g | たんぱく質 | 39.2g | 49.1g | たんぱく質 | 38.8g | 48.7g | たんぱく質 | 39.7g | 49.6g |
| 脂質 | 29.4g | 30.9g | 脂質 | 33.0g | 34.5g | 脂質 | 32.5g | 34.0g | 脂質 | 30.6g | 32.1g | 脂質 | 31.8g | 33.3g |
| 炭水化物 | 48.9g | 174.6g | 炭水化物 | 48.1g | 173.8g | 炭水化物 | 39.9g | 165.6g | 炭水化物 | 51.8g | 177.5g | 炭水化物 | 44.1g | 169.8g |
| ナトリウム | 2056mg | 2059mg | ナトリウム | 2113mg | 2116mg | ナトリウム | 1917mg | 1920mg | ナトリウム | 2220mg | 2223mg | ナトリウム | 2046mg | 2049mg |
| 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.5g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g |
| 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 | 822kcal | 1401kcal | エネルギー | 839kcal | 1418kcal | エネルギー | 814kcal | 1393kcal | エネルギー | 827kcal | 1406kcal | エネルギー | 819kcal | 1398kcal |
| たんぱく質 | 48.2g | 58.1g | たんぱく質 | 48.2g | 58.1g | たんぱく質 | 46.9g | 56.8g | たんぱく質 | 46.7g | 56.6g | たんぱく質 | 47.1g | 57.0g |
| 脂質 | 36.4g | 37.9g | 脂質 | 40.0g | 41.5g | 脂質 | 39.5g | 41.0g | 脂質 | 37.6g | 39.1g | 脂質 | 38.8g | 40.3g |
| 炭水化物 | 77.8g | 203.5g | 炭水化物 | 77.0g | 202.7g | 炭水化物 | 67.7g | 193.4g | 炭水化物 | 80.0g | 205.7g | 炭水化物 | 73.0g | 198.7g |
| ナトリウム | 2130mg | 2133mg | ナトリウム | 2190mg | 2193mg | ナトリウム | 1993mg | 1996mg | ナトリウム | 2296mg | 2299mg | ナトリウム | 2123mg | 2126mg |
| 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.9g | 5.9g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g |
| 合計(間食込) | 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 | 822kcal | 1401kcal | エネルギー | 839kcal | 1418kcal | エネルギー | 814kcal | 1393kcal | エネルギー | 827kcal | 1406kcal | エネルギー | 819kcal | 1398kcal |
| たんぱく質 | 48.2g | 58.1g | たんぱく質 | 48.2g | 58.1g | たんぱく質 | 46.9g | 56.8g | たんぱく質 | 46.7g | 56.6g | たんぱく質 | 47.1g | 57.0g |
| 脂質 | 36.4g | 37.9g | 脂質 | 40.0g | 41.5g | 脂質 | 39.5g | 41.0g | 脂質 | 37.6g | 39.1g | 脂質 | 38.8g | 40.3g |
| 炭水化物 | 77.8g | 203.5g | 炭水化物 | 77.0g | 202.7g | 炭水化物 | 67.7g | 193.4g | 炭水化物 | 80.0g | 205.7g | 炭水化物 | 73.0g | 198.7g |
| ナトリウム | 2130mg | 2133mg | ナトリウム | 2190mg | 2193mg | ナトリウム | 1993mg | 1996mg | ナトリウム | 2296mg | 2299mg | ナトリウム | 2123mg | 2126mg |
| 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.9g | 5.9g | 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。
 ※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40g管理食)

| | 9月29日(月) | | 9月30日(火) | | 10月1日(水) | | 10月2日(木) | | 10月3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 豚肉と厚揚げの煮物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのミモザサラダ | 乳麦 乳麦落 卵麦 | ★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め インゲンとツナのマスタード和え | 卵乳麦 卵麦 卵乳麦 | ★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん キャベツの麻婆あんかけ 明太春雨サラダ | 卵麦 麦落 卵麦 | ★ごはん150g 厚焼玉子 みそポテト 大根なます | 卵麦 麦 | ★ごはん150g がんとどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の中華炒め パスタのサラダ | 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 | | |
| | エネルギー | 266kcal | 509kcal | エネルギー | 252kcal | 495kcal | エネルギー | 299kcal | 542kcal | エネルギー | 304kcal | 547kcal |
| | たんぱく質 | 7.6g | 11.7g | たんぱく質 | 7.2g | 11.3g | たんぱく質 | 6.3g | 10.4g | たんぱく質 | 7.1g | 11.2g |
| | 脂質 | 18.5g | 19.1g | 脂質 | 13.0g | 13.6g | 脂質 | 17.9g | 18.5g | 脂質 | 18.1g | 18.7g |
| | 炭水化物 | 16.7g | 69.5g | 炭水化物 | 27.2g | 80.0g | 炭水化物 | 27.7g | 80.5g | 炭水化物 | 35.6g | 88.4g |
| | ナトリウム | 507mg | 508mg | ナトリウム | 728mg | 729mg | ナトリウム | 771mg | 772mg | ナトリウム | 669mg | 670mg |
| | カリウム | 349mg | 410mg | カリウム | 412mg | 473mg | カリウム | 291mg | 352mg | カリウム | 524mg | 585mg |
| | リン | 93mg | 158mg | リン | 110mg | 175mg | リン | 93mg | 158mg | リン | 152mg | 217mg |
| | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g |
| 昼食 | ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み マカロニとパプリカのサラダ | 麦 麦 麦 卵麦 | ★ごはん150g プリの磯辺焼 ふきのきんぴら ジャガ芋の洋風あんかけ 切干と法蓮草のごまマヨネーズ | 麦 麦 乳麦 卵麦 | ★ごはん150g メンチカツ キャベツソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 若芽のごま酢和え | 乳麦 乳麦 麦 麦 | ★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース オニオンソテー 里芋と小松菜のとりみ煮 キャベツのピーナツ和え | 麦 乳麦 麦 麦落 | ★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参のレモン煮 一口ナスのオランダ煮 インゲンのごま和え | 卵麦 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 | 336kcal | 579kcal | エネルギー | 345kcal | 588kcal | エネルギー | 318kcal | 561kcal | エネルギー | 378kcal | 621kcal |
| | たんぱく質 | 12.7g | 16.8g | たんぱく質 | 13.5g | 17.6g | たんぱく質 | 7.6g | 11.7g | たんぱく質 | 13.0g | 17.1g |
| | 脂質 | 18.8g | 19.4g | 脂質 | 23.6g | 24.2g | 脂質 | 19.6g | 20.2g | 脂質 | 25.5g | 26.1g |
| | 炭水化物 | 28.1g | 80.9g | 炭水化物 | 18.6g | 71.4g | 炭水化物 | 29.2g | 82.0g | 炭水化物 | 23.0g | 75.8g |
| | ナトリウム | 696mg | 697mg | ナトリウム | 787mg | 788mg | ナトリウム | 714mg | 715mg | ナトリウム | 632mg | 633mg |
| | カリウム | 483mg | 544mg | カリウム | 555mg | 616mg | カリウム | 508mg | 569mg | カリウム | 545mg | 606mg |
| | リン | 181mg | 246mg | リン | 135mg | 200mg | リン | 127mg | 192mg | リン | 180mg | 245mg |
| | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g |
| 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 ロールキャベツのクリーム煮 けんちん煮 ポテトサラダ | 卵乳麦 麦 卵乳麦 | ★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め マカロニの和風ソテー 大根と人参のきんぴら | 乳麦 麦 | ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ | 麦 乳麦 麦 卵乳麦 | ★ごはん150g 肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め ミックスマカロニサラダ | 麦 乳麦 卵乳麦 | ★ごはん150g サワラのチリソースかけ オクラのペロンチーノ スープキャベツ さつま芋サラダ | 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 | | |
| | エネルギー | 365kcal | 608kcal | エネルギー | 370kcal | 613kcal | エネルギー | 364kcal | 607kcal | エネルギー | 344kcal | 587kcal |
| | たんぱく質 | 5.6g | 9.7g | たんぱく質 | 10.7g | 14.8g | たんぱく質 | 12.9g | 17.0g | たんぱく質 | 8.7g | 12.8g |
| | 脂質 | 25.2g | 25.8g | 脂質 | 21.3g | 21.9g | 脂質 | 21.9g | 22.5g | 脂質 | 24.8g | 25.4g |
| | 炭水化物 | 28.8g | 81.6g | 炭水化物 | 32.0g | 84.8g | 炭水化物 | 26.7g | 79.5g | 炭水化物 | 20.4g | 73.2g |
| | ナトリウム | 695mg | 696mg | ナトリウム | 811mg | 812mg | ナトリウム | 708mg | 709mg | ナトリウム | 677mg | 678mg |
| | カリウム | 498mg | 559mg | カリウム | 558mg | 619mg | カリウム | 592mg | 592mg | カリウム | 478mg | 539mg |
| | リン | 101mg | 166mg | リン | 156mg | 221mg | リン | 161mg | 226mg | リン | 126mg | 191mg |
| | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g |
| 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 | 967kcal | 1696kcal | エネルギー | 967kcal | 1696kcal | エネルギー | 981kcal | 1710kcal | エネルギー | 982kcal | 1711kcal |
| | たんぱく質 | 25.9g | 38.2g | たんぱく質 | 31.4g | 43.7g | たんぱく質 | 26.8g | 39.1g | たんぱく質 | 30.5g | 42.8g |
| | 脂質 | 62.5g | 64.3g | 脂質 | 57.9g | 59.7g | 脂質 | 59.4g | 61.2g | 脂質 | 59.7g | 61.5g |
| | 炭水化物 | 73.6g | 232.0g | 炭水化物 | 77.8g | 236.2g | 炭水化物 | 83.6g | 242.0g | 炭水化物 | 79.0g | 237.4g |
| | ナトリウム | 1898mg | 1901mg | ナトリウム | 2326mg | 2329mg | ナトリウム | 2193mg | 2196mg | ナトリウム | 1978mg | 1981mg |
| | カリウム | 1330mg | 1513mg | カリウム | 1525mg | 1708mg | カリウム | 1330mg | 1513mg | カリウム | 1547mg | 1730mg |
| | リン | 375mg | 570mg | リン | 401mg | 596mg | リン | 381mg | 576mg | リン | 458mg | 653mg |
| | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 6.0g | 6.0g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 1031kcal | 1760kcal | エネルギー | 1030kcal | 1759kcal | エネルギー | 1045kcal | 1774kcal | エネルギー | 1030kcal |
| たんぱく質 | | 26.3g | 38.6g | たんぱく質 | 31.7g | 44.0g | たんぱく質 | 27.2g | 39.5g | たんぱく質 | 30.9g | 43.2g |
| 脂質 | | 62.6g | 64.4g | 脂質 | 58.0g | 59.8g | 脂質 | 59.5g | 61.3g | 脂質 | 59.8g | 61.6g |
| 炭水化物 | | 89.1g | 247.5g | 炭水化物 | 93.0g | 251.4g | 炭水化物 | 99.1g | 257.5g | 炭水化物 | 90.5g | 248.9g |
| ナトリウム | | 1901mg | 1904mg | ナトリウム | 2327mg | 2330mg | ナトリウム | 2196mg | 2199mg | ナトリウム | 1981mg | 1984mg |
| カリウム | | 1390mg | 1573mg | カリウム | 1582mg | 1765mg | カリウム | 1390mg | 1573mg | カリウム | 1603mg | 1786mg |
| リン | | 382mg | 577mg | リン | 404mg | 599mg | リン | 388mg | 583mg | リン | 464mg | 659mg |
| 食塩相当量 | | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 6.0g | 6.0g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g |

※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)

| | 9月29日(月) | | 9月30日(火) | | 10月1日(水) | | 10月2日(木) | | 10月3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 ひじきとごぼうのナムル | 麦 麦 | ★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽としらすのおひたし | 卵麦 麦 麦 | ★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え | 卵乳麦 乳麦 麦落 | ★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ | 麦 麦 麦 | ★ごはん180g 野菜笹かまぼこ けんちん煮 菜の花のツナごま和え | 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 | 225kcal | 515kcal | エネルギー | 191kcal | 481kcal | エネルギー | 238kcal | 528kcal | エネルギー | 191kcal | 481kcal | |
| | たんぱく質 | 7.8g | 12.7g | たんぱく質 | 6.4g | 11.3g | たんぱく質 | 11.7g | 16.6g | たんぱく質 | 10.9g | 15.8g | |
| | 脂質 | 13.7g | 14.4g | 脂質 | 8.9g | 9.6g | 脂質 | 12.7g | 13.4g | 脂質 | 7.7g | 8.4g | |
| | 炭水化物 | 18.5g | 81.4g | 炭水化物 | 22.3g | 85.2g | 炭水化物 | 20.1g | 83.0g | 炭水化物 | 19.4g | 82.3g | |
| | ナトリウム | 569mg | 570mg | ナトリウム | 714mg | 715mg | ナトリウム | 700mg | 701mg | ナトリウム | 669mg | 670mg | |
| | カリウム | 529mg | 601mg | カリウム | 248mg | 320mg | カリウム | 461mg | 533mg | カリウム | 514mg | 586mg | |
| | リン | 107mg | 184mg | リン | 83mg | 160mg | リン | 151mg | 228mg | リン | 168mg | 245mg | |
| | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | |
| 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 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 ロールキャベツと彩り野菜のポトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ | 卵乳麦 乳麦 卵乳麦 | ★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え | 麦 乳麦 麦 卵麦 | ★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ | 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 | 299kcal | 589kcal | エネルギー | 345kcal | 635kcal | |
| | たんぱく質 | 15.6g | 20.5g | たんぱく質 | 14.9g | 19.8g | たんぱく質 | 10.0g | 14.9g | たんぱく質 | 16.9g | 21.8g | |
| | 脂質 | 16.9g | 17.6g | 脂質 | 17.2g | 17.9g | 脂質 | 15.4g | 16.1g | 脂質 | 22.4g | 23.1g | |
| | 炭水化物 | 16.4g | 79.3g | 炭水化物 | 18.4g | 81.3g | 炭水化物 | 29.7g | 92.6g | 炭水化物 | 19.0g | 81.9g | |
| | ナトリウム | 645mg | 646mg | ナトリウム | 648mg | 649mg | ナトリウム | 766mg | 767mg | ナトリウム | 743mg | 744mg | |
| | カリウム | 544mg | 616mg | カリウム | 512mg | 584mg | カリウム | 472mg | 544mg | カリウム | 421mg | 493mg | |
| | リン | 190mg | 267mg | リン | 186mg | 263mg | リン | 134mg | 211mg | リン | 217mg | 294mg | |
| | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | |
| 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 ふきのきんぴら 蒸し鶏の炒め物 ポテトマサラダ | 麦 卵乳麦 卵乳麦 | ★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 法蓮草のごま和え | 麦 乳麦 乳麦 | ★ごはん180g ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和風サラダ | 麦 麦 麦 卵 | ★ごはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋の柚子味噌煮 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 ピーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのこじゃが芋のアヒージョ | 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 | 280kcal | 570kcal | エネルギー | 282kcal | 572kcal | エネルギー | 290kcal | 580kcal | エネルギー | 287kcal | 577kcal | |
| | たんぱく質 | 15.2g | 20.1g | たんぱく質 | 17.6g | 22.5g | たんぱく質 | 16.8g | 21.7g | たんぱく質 | 11.1g | 16.0g | |
| | 脂質 | 13.8g | 14.5g | 脂質 | 15.0g | 15.7g | 脂質 | 14.0g | 14.7g | 脂質 | 16.0g | 16.7g | |
| | 炭水化物 | 21.7g | 84.6g | 炭水化物 | 18.1g | 81.0g | 炭水化物 | 22.9g | 85.8g | 炭水化物 | 24.1g | 87.0g | |
| | ナトリウム | 608mg | 609mg | ナトリウム | 686mg | 687mg | ナトリウム | 718mg | 719mg | ナトリウム | 844mg | 845mg | |
| | カリウム | 504mg | 576mg | カリウム | 646mg | 718mg | カリウム | 520mg | 592mg | カリウム | 445mg | 517mg | |
| | リン | 184mg | 261mg | リン | 96mg | 173mg | リン | 167mg | 244mg | リン | 152mg | 229mg | |
| | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 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 | エネルギー | 785kcal | 1655kcal | エネルギー | 759kcal | 1629kcal | エネルギー | 827kcal | 1697kcal | エネルギー | 823kcal | 1693kcal | |
| | たんぱく質 | 38.6g | 53.3g | たんぱく質 | 38.9g | 53.6g | たんぱく質 | 38.5g | 53.2g | たんぱく質 | 38.9g | 53.6g | |
| | 脂質 | 44.4g | 46.5g | 脂質 | 41.1g | 43.2g | 脂質 | 42.1g | 44.2g | 脂質 | 46.1g | 48.2g | |
| | 炭水化物 | 56.6g | 245.3g | 炭水化物 | 58.8g | 247.5g | 炭水化物 | 72.7g | 261.4g | 炭水化物 | 62.5g | 251.2g | |
| | ナトリウム | 1822mg | 1825mg | ナトリウム | 2048mg | 2051mg | ナトリウム | 2184mg | 2187mg | ナトリウム | 2256mg | 2259mg | |
| | カリウム | 1577mg | 1793mg | カリウム | 1406mg | 1622mg | カリウム | 1453mg | 1669mg | カリウム | 1380mg | 1596mg | |
| | リン | 481mg | 712mg | リン | 365mg | 596mg | リン | 452mg | 683mg | リン | 537mg | 768mg | |
| | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 881kcal | 1751kcal | エネルギー | 885kcal | 1755kcal | エネルギー | 955kcal | 1825kcal | エネルギー | 919kcal | 1789kcal |
| | | たんぱく質 | 39.4g | 54.1g | たんぱく質 | 39.5g | 54.2g | たんぱく質 | 39.3g | 54.0g | たんぱく質 | 39.7g | 54.4g |
| 脂質 | | 44.6g | 46.7g | 脂質 | 41.3g | 43.4g | 脂質 | 42.3g | 44.4g | 脂質 | 46.3g | 48.4g | |
| 炭水化物 | | 79.6g | 268.3g | 炭水化物 | 89.3g | 278.0g | 炭水化物 | 103.6g | 292.3g | 炭水化物 | 85.5g | 274.2g | |
| ナトリウム | | 1828mg | 1831mg | ナトリウム | 2050mg | 2053mg | ナトリウム | 2190mg | 2193mg | ナトリウム | 2262mg | 2265mg | |
| カリウム | | 1690mg | 1906mg | カリウム | 1520mg | 1736mg | カリウム | 1573mg | 1789mg | カリウム | 1493mg | 1709mg | |
| リン | | 493mg | 724mg | リン | 371mg | 602mg | リン | 466mg | 697mg | リン | 549mg | 780mg | |
| 食塩相当量 | | 4.5g | 4.5g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | |

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（やわらか普通食）

| 9月29日(月) | | 9月30日(火) | | 10月1日(水) | | 10月2日(木) | | 10月3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 白菜と麩の玉子とじ なすのトロ口生姜煮 フレンチマカロニ ★味噌汁 | 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 | ★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 白菜のとりみ煮 じゃが芋とコーンのコンソメ味 ★味噌汁 | 麦 麦 乳麦 麦 | ★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 三色炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁 | 卵乳麦 麦落 麦 麦 | ★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース キャベツとベーコンの煮浸し カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁 | 卵乳麦 卵乳麦 乳麦落 麦 | ★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ひじきの五目煮 一夜漬(大根) ★味噌汁 | 卵麦 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 | おかずセット 222kcal 4.0g 15.0g 17.5g 619mg 1.6g | フルセット 487kcal 9.9g 15.9g 73.9g 1085mg 2.8g | 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 93kcal 5.4g 2.0g 14.0g 625mg 1.6g | フルセット 365kcal 11.4g 3.0g 70.8g 1066mg 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 146kcal 7.7g 6.1g 15.3g 693mg 1.8g | フルセット 414kcal 13.5g 7.0g 71.9g 1138mg 2.9g | 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 150kcal 8.6g 7.3g 13.3g 636mg 1.6g | フルセット 416kcal 14.3g 8.2g 69.6g 1079mg 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 113kcal 3.8g 6.6g 9.8g 582mg 1.5g | フルセット 392kcal 9.7g 7.5g 68.9g 1023mg 2.6g |
| ★やわらかごはん180g サワラのごま焼 ピーマンソテー コーンと挽肉の炒め物 オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁 | 麦 卵乳麦 乳麦か 麦 麦 | ★やわらかごはん180g キャベツメンチ 青じそパスタ ひじきと大豆の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁 | 卵乳麦 麦 麦 卵麦 麦 | ★やわらかごはん180g 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 担々風春雨 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁 | 麦 麦落 麦 麦 | ★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー 大豆と椎茸の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁 | 麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦 | ★やわらかごはん180g 天津飯の具(関西風) 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁 | 卵乳麦か 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 180kcal 15.9g 7.3g 13.2g 735mg 1.9g | フルセット 457kcal 22.2g 8.3g 71.3g 1176mg 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 327kcal 10.5g 21.1g 24.9g 804mg 2.0g | フルセット 604kcal 16.9g 22.8g 81.4g 1246mg 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 239kcal 11.5g 9.5g 26.4g 856mg 2.2g | フルセット 505kcal 17.3g 10.4g 82.7g 1299mg 3.3g | 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 265kcal 15.7g 15.6g 16.7g 746mg 1.9g | フルセット 538kcal 21.9g 16.6g 74.0g 1188mg 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 252kcal 10.3g 13.9g 21.3g 957mg 2.4g | フルセット 519kcal 15.9g 14.8g 77.7g 1401mg 3.6g |
| ★やわらかごはん180g 豚肉のブルコギ風 切干大根とベーコンの煮物 キャベツと竹輪のおかか和え ★味噌汁 | 麦 卵乳麦 麦 麦 | ★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 菜の花 キャベツと豚肉のカキソース炒め 大根なます ★味噌汁 | 卵麦 麦 卵麦 麦 | ★やわらかごはん180g 鶏肉のマーレード煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ごぼうとさつま揚げの炒り煮 マカロニサラダ ★味噌汁 | 麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦 | ★やわらかごはん180g ホイコーロー とうふのかに玉あんかけ 切干大根の酢の物 ★味噌汁 | 麦落 卵麦か 麦 麦 | ★やわらかごはん180g ハーブチキンソテー 人参のレモン煮 ジャガイモのそぼろ煮 春雨とツナのサラダ ★味噌汁 | 卵 乳麦 乳麦 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 205kcal 12.0g 7.5g 21.9g 907mg 2.3g | フルセット 481kcal 18.4g 9.2g 78.3g 1348mg 3.4g | 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 217kcal 14.7g 9.7g 17.2g 861mg 2.2g | フルセット 487kcal 20.4g 10.6g 74.0g 1302mg 3.3g | 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 287kcal 11.8g 15.2g 23.7g 725mg 1.8g | フルセット 559kcal 17.9g 16.2g 80.9g 1166mg 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 203kcal 12.1g 9.5g 16.1g 884mg 2.2g | フルセット 469kcal 17.8g 10.4g 72.5g 1326mg 3.4g | 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 288kcal 13.7g 16.7g 18.7g 621mg 1.6g | フルセット 555kcal 19.4g 17.6g 75.0g 1063mg 2.7g |
| ★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ なすのトロ口生姜煮 フレンチマカロニ ★味噌汁 | 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 | ★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 白菜のとりみ煮 じゃが芋とコーンのコンソメ味 ★味噌汁 | 麦 麦 乳麦 麦 | ★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 三色炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁 | 卵乳麦 麦落 麦 麦 | ★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース キャベツとベーコンの煮浸し カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁 | 卵乳麦 卵乳麦 乳麦落 麦 | ★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ひじきの五目煮 一夜漬(大根) ★味噌汁 | 卵麦 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 | おかずセット 607kcal 31.9g 29.8g 52.6g 2261mg 5.8g | フルセット 1425kcal 50.5g 33.4g 223.5g 3609mg 9.2g | 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 637kcal 30.6g 32.8g 56.1g 2290mg 5.8g | フルセット 1456kcal 48.7g 36.4g 226.2g 3614mg 9.2g | 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 672kcal 31.0g 30.8g 65.4g 2274mg 5.8g | フルセット 1478kcal 48.7g 33.6g 235.5g 3603mg 9.2g | 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 618kcal 36.4g 32.4g 46.1g 2266mg 5.7g | フルセット 1423kcal 54.0g 35.2g 216.1g 3593mg 9.1g | 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 653kcal 27.8g 37.2g 49.8g 2160mg 5.5g | フルセット 1466kcal 45.0g 39.9g 221.6g 3487mg 8.9g |

★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。
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。



- 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29日(月) | | | 9月30日(火) | | | 10月1日(水) | | | 10月2日(木) | | | 10月3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 | | |
| 白菜と麩の玉子とじ | 卵乳麦 | | 高野豆腐と法蓮草の含め煮 | 麦 | | 肉団子と白菜の煮物 | 卵乳麦 | | オムレツイタリアンソース | 卵乳麦 | | 白身魚のしんじょう | 卵麦 | |
| なすのトロ口生姜煮 | 麦 | | 白菜のとりも煮 | 麦 | | 三色炒め煮 | 麦落 | | キャベツとベーコンの煮浸し | 卵乳麦 | | ひじきの五目煮 | 麦 | |
| フレンチマカロニ | 卵乳麦 | | じゃが芋とコーンのコンソメ味 | 乳麦 | | インゲンのごま和え | 麦 | | カリフラワーのピーナッツ味噌和え | 乳麦落 | | 一夜漬(大根) | 麦 | |
| ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 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 | 222kcal | 381kcal | エネルギー | 93kcal | 252kcal | エネルギー | 146kcal | 305kcal | エネルギー | 150kcal | 309kcal | エネルギー | 113kcal | 272kcal |
| 蛋白質 | 4.0g | 7.7g | 蛋白質 | 5.4g | 9.1g | 蛋白質 | 7.7g | 11.4g | 蛋白質 | 8.6g | 12.3g | 蛋白質 | 3.8g | 7.5g |
| 脂質 | 15.0g | 15.7g | 脂質 | 2.0g | 2.7g | 脂質 | 6.1g | 6.8g | 脂質 | 7.3g | 8.0g | 脂質 | 6.6g | 7.3g |
| 炭水化物 | 17.5g | 50.5g | 炭水化物 | 14.0g | 47.0g | 炭水化物 | 15.3g | 48.3g | 炭水化物 | 13.3g | 46.3g | 炭水化物 | 9.8g | 42.8g |
| ナトリウム | 619mg | 1059mg | ナトリウム | 625mg | 1065mg | ナトリウム | 693mg | 1133mg | ナトリウム | 636mg | 1076mg | ナトリウム | 582mg | 1022mg |
| 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g |
| ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | |
| サワラのごま焼 | 麦 | | キャベツメンチ | 卵乳麦 | | 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め | 麦 | | 鶏のごまたれ煮 | 麦 | | 天津飯の具(関西風) | 卵乳麦か | |
| ピーマンソテー | 卵乳麦 | | 青じそパスタ | 麦 | | 担々風春雨 | 麦落 | | チンゲン菜ソテー | 乳麦 | | 竹輪とキャベツのバター醤油炒め | 乳麦 | |
| コーンと挽肉の炒め物 | 乳麦か | | ひじきと大豆の煮物 | 麦 | | オクラのおかか和え梅風味 | 麦 | | 大豆と椎茸の煮物 | 麦 | | 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ | 麦 | |
| オクラのボン酢ジュレ和え | 麦 | | 若芽と蒲鉾のわさびマヨ | 卵麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | キャベツサラダ | 卵乳麦 | | ★味噌汁 | 麦 | |
| ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 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 | 180kcal | 339kcal | エネルギー | 327kcal | 486kcal | エネルギー | 239kcal | 398kcal | エネルギー | 265kcal | 424kcal | エネルギー | 252kcal | 411kcal |
| 蛋白質 | 15.9g | 19.6g | 蛋白質 | 10.5g | 14.2g | 蛋白質 | 11.5g | 15.2g | 蛋白質 | 15.7g | 19.4g | 蛋白質 | 10.3g | 14.0g |
| 脂質 | 7.3g | 8.0g | 脂質 | 21.1g | 21.8g | 脂質 | 9.5g | 10.2g | 脂質 | 15.6g | 16.3g | 脂質 | 13.9g | 14.6g |
| 炭水化物 | 13.2g | 46.2g | 炭水化物 | 24.9g | 57.9g | 炭水化物 | 26.4g | 59.4g | 炭水化物 | 16.7g | 49.7g | 炭水化物 | 21.3g | 54.3g |
| ナトリウム | 735mg | 1175mg | ナトリウム | 804mg | 1244mg | ナトリウム | 856mg | 1296mg | ナトリウム | 746mg | 1186mg | ナトリウム | 957mg | 1397mg |
| 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.6g |
| ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | |
| 豚肉のブルコギ風 | 麦 | | 赤魚の味噌煮 | | | 鶏肉のマーレード煮 | 麦 | | ホイコーロー | 麦落 | | ハーブチキンソテー | 卵 | |
| 切干大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | | 菜の花 | | | 赤ピーマンと玉ねぎのソテー | 乳麦 | | とうふのかに玉あんかけ | 卵麦か | | 人参のレモン煮 | 乳麦 | |
| キャベツと竹輪のおかか和え | 麦 | | キャベツと豚肉のカキソース炒め | 卵麦 | | ごぼうとさつま揚げの炒り煮 | 卵麦 | | 切干大根の酢の物 | 麦 | | ジャガイモのそぼろ煮 | 乳麦 | |
| ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 卵乳麦 | |
| 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 | 205kcal | 364kcal | エネルギー | 217kcal | 376kcal | エネルギー | 287kcal | 446kcal | エネルギー | 203kcal | 362kcal | エネルギー | 288kcal | 447kcal |
| 蛋白質 | 12.0g | 15.7g | 蛋白質 | 14.7g | 18.4g | 蛋白質 | 11.8g | 15.5g | 蛋白質 | 12.1g | 15.8g | 蛋白質 | 13.7g | 17.4g |
| 脂質 | 7.5g | 8.2g | 脂質 | 9.7g | 10.4g | 脂質 | 15.2g | 15.9g | 脂質 | 9.5g | 10.2g | 脂質 | 16.7g | 17.4g |
| 炭水化物 | 21.9g | 54.9g | 炭水化物 | 17.2g | 50.2g | 炭水化物 | 23.7g | 56.7g | 炭水化物 | 16.1g | 49.1g | 炭水化物 | 18.7g | 51.7g |
| ナトリウム | 907mg | 1347mg | ナトリウム | 861mg | 1301mg | ナトリウム | 725mg | 1165mg | ナトリウム | 884mg | 1324mg | ナトリウム | 621mg | 1061mg |
| 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.0g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.4g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g |
| ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | |
| 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 | 607kcal | 1084kcal | エネルギー | 637kcal | 1114kcal | エネルギー | 672kcal | 1149kcal | エネルギー | 618kcal | 1095kcal | エネルギー | 653kcal | 1130kcal |
| 蛋白質 | 31.9g | 43.0g | 蛋白質 | 30.6g | 41.7g | 蛋白質 | 31.0g | 42.1g | 蛋白質 | 36.4g | 47.5g | 蛋白質 | 27.8g | 38.9g |
| 脂質 | 29.8g | 31.9g | 脂質 | 32.8g | 34.9g | 脂質 | 30.8g | 32.9g | 脂質 | 32.4g | 34.5g | 脂質 | 37.2g | 39.3g |
| 炭水化物 | 52.6g | 151.6g | 炭水化物 | 56.1g | 155.1g | 炭水化物 | 65.4g | 164.4g | 炭水化物 | 46.1g | 145.1g | 炭水化物 | 49.8g | 148.8g |
| ナトリウム | 2261mg | 3581mg | ナトリウム | 2290mg | 3610mg | ナトリウム | 2274mg | 3594mg | ナトリウム | 2266mg | 3586mg | ナトリウム | 2160mg | 3480mg |
| 食塩相当量 | 5.8g | 9.1g | 食塩相当量 | 5.8g | 9.2g | 食塩相当量 | 5.8g | 9.2g | 食塩相当量 | 5.7g | 9.1g | 食塩相当量 | 5.5g | 8.9g |

★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。
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29日(月) | | | 9月30日(火) | | | 10月1日(水) | | | 10月2日(木) | | | 10月3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 | | |
| 五目豆腐煮 | 乳麦 | | 鶏団子の中華風 | 卵乳麦 | | 五色煮 | 乳麦 | | がんと煮 | 麦 | | 肉団子の甘酢煮 | 卵乳麦 | |
| 野菜の三杯酢 | 麦 | | 一夜漬 | 乳麦 | | 若芽のゴマ酢和え | 麦 | | 大根と竹輪の酢の物 | 乳麦 | | 昆布の佃煮 | 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 | 99kcal | 273kcal | エネルギー | 76kcal | 250kcal | エネルギー | 92kcal | 266kcal | エネルギー | 122kcal | 296kcal | エネルギー | 136kcal | 310kcal |
| 蛋白質 | 2.1g | 5.9g | 蛋白質 | 2.9g | 6.7g | 蛋白質 | 1.5g | 5.3g | 蛋白質 | 3.3g | 7.1g | 蛋白質 | 2.9g | 6.7g |
| 脂質 | 4.3g | 5.0g | 脂質 | 2.8g | 3.5g | 脂質 | 3.9g | 4.6g | 脂質 | 6.8g | 7.5g | 脂質 | 6.6g | 7.3g |
| 炭水化物 | 13.6g | 52.0g | 炭水化物 | 10.3g | 48.7g | 炭水化物 | 12.1g | 50.5g | 炭水化物 | 11.3g | 49.7g | 炭水化物 | 17.2g | 55.6g |
| ナトリウム | 575mg | 1098mg | ナトリウム | 547mg | 1070mg | ナトリウム | 515mg | 1038mg | ナトリウム | 474mg | 997mg | ナトリウム | 578mg | 1101mg |
| 食塩相当量 | 1.5g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.4g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.2g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.8g |
| ★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 | | 鮭のおろし煮 | 麦 | | スパイシーチキン | 乳麦 | | とんかつ | 卵乳麦 | | 白身の味噌煮 | 乳麦 | |
| 大根と椎茸の煮物 | 麦 | | ふきの煮物 | 乳麦 | | はんぺんの玉子とじ | 卵乳麦 | | 黒豆煮 | 乳麦 | | 五色煮豆 | 卵麦 | |
| 青菜のおひたし | 乳麦 | | えんどう豆とベーコン炒め | 卵乳麦 | | 大根煮 | 乳麦 | | マリネサラダ | 卵乳麦 | | 法蓮草のおひたし | 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 | 143kcal | 317kcal | エネルギー | 172kcal | 346kcal | エネルギー | 188kcal | 362kcal | エネルギー | 227kcal | 401kcal | エネルギー | 187kcal | 361kcal |
| 蛋白質 | 6.8g | 10.6g | 蛋白質 | 7.8g | 11.6g | 蛋白質 | 6.6g | 10.4g | 蛋白質 | 5.5g | 9.3g | 蛋白質 | 10.5g | 14.3g |
| 脂質 | 6.1g | 6.8g | 脂質 | 8.1g | 8.8g | 脂質 | 10.0g | 10.7g | 脂質 | 13.8g | 14.5g | 脂質 | 7.4g | 8.1g |
| 炭水化物 | 16.4g | 54.8g | 炭水化物 | 17.7g | 56.1g | 炭水化物 | 17.0g | 55.4g | 炭水化物 | 20.1g | 58.5g | 炭水化物 | 19.6g | 58.0g |
| ナトリウム | 728mg | 1251mg | ナトリウム | 816mg | 1339mg | ナトリウム | 748mg | 1271mg | ナトリウム | 680mg | 1203mg | ナトリウム | 897mg | 1420mg |
| 食塩相当量 | 1.9g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.2g | 食塩相当量 | 1.7g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.6g |
| ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | |
| 和風煮込みハンバーグ | 乳麦 | | 焼肉炒め | 乳麦 | | 白身の照焼き | 乳麦 | | 鮭の西京焼 | 乳麦 | | 鶏肉のデミソース煮 | 乳麦 | |
| 鶏肉のすき焼き煮 | 麦 | | 白菜と若芽の煮物 | 乳麦 | | ブロッコリーと鶏肉の煮物 | 乳麦 | | 油揚げと菜の花の煮物 | 麦 | | ひじき煮 | 乳麦 | |
| 金時豆の煮物 | 乳麦 | | 大根なます | 麦 | | サラダスパゲティ | 卵乳麦 | | 若芽とパインの酢の物 | 麦 | | 大根とベーコンの煮物 | 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 | 172kcal | 346kcal | エネルギー | 149kcal | 323kcal | エネルギー | 234kcal | 408kcal | エネルギー | 188kcal | 362kcal | エネルギー | 173kcal | 347kcal |
| 蛋白質 | 7.8g | 11.6g | 蛋白質 | 3.2g | 7.0g | 蛋白質 | 7.4g | 11.2g | 蛋白質 | 7.8g | 11.6g | 蛋白質 | 6.7g | 10.5g |
| 脂質 | 5.9g | 6.6g | 脂質 | 6.7g | 7.4g | 脂質 | 15.6g | 16.3g | 脂質 | 7.5g | 8.2g | 脂質 | 9.5g | 10.2g |
| 炭水化物 | 21.9g | 60.3g | 炭水化物 | 19.2g | 57.6g | 炭水化物 | 15.7g | 54.1g | 炭水化物 | 22.0g | 60.4g | 炭水化物 | 15.9g | 54.3g |
| ナトリウム | 616mg | 1139mg | ナトリウム | 789mg | 1312mg | ナトリウム | 766mg | 1289mg | ナトリウム | 749mg | 1272mg | ナトリウム | 732mg | 1255mg |
| 食塩相当量 | 1.6g | 2.9g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.2g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.2g |
| ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | |
| 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 | 414kcal | 936kcal | エネルギー | 397kcal | 919kcal | エネルギー | 514kcal | 1036kcal | エネルギー | 537kcal | 1059kcal | エネルギー | 496kcal | 1018kcal |
| 蛋白質 | 16.7g | 28.1g | 蛋白質 | 13.9g | 25.3g | 蛋白質 | 15.5g | 26.9g | 蛋白質 | 16.6g | 28.0g | 蛋白質 | 20.1g | 31.5g |
| 脂質 | 16.3g | 18.4g | 脂質 | 17.6g | 19.7g | 脂質 | 29.5g | 31.6g | 脂質 | 28.1g | 30.2g | 脂質 | 23.5g | 25.6g |
| 炭水化物 | 51.9g | 167.1g | 炭水化物 | 47.2g | 162.4g | 炭水化物 | 44.8g | 160.0g | 炭水化物 | 53.4g | 168.6g | 炭水化物 | 52.7g | 167.9g |
| ナトリウム | 1919mg | 3488mg | ナトリウム | 2152mg | 3721mg | ナトリウム | 2029mg | 3598mg | ナトリウム | 1903mg | 3472mg | ナトリウム | 2207mg | 3776mg |
| 食塩相当量 | 5.0g | 8.9g | 食塩相当量 | 5.5g | 9.4g | 食塩相当量 | 5.1g | 9.1g | 食塩相当量 | 4.8g | 8.8g | 食塩相当量 | 5.7g | 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。 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