

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31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	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 赤魚の生姜煮 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 シイラ照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁(鶏糸玉子・若芽)	麦 卵乳麦 麦 卵麦					
	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	471kcal	エネルギー	232kcal	489kcal	エネルギー	206kcal	473kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	212kcal	471kcal
	たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	13.6g	18.6g	たんぱく質	13.3g	19.1g	たんぱく質	12.8g	17.9g	たんぱく質	24.1g	29.4g
	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	7.3g	8.6g
	炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	18.6g	73.6g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	17.9g	72.6g	炭水化物	12.0g	66.5g
	ナトリウム	908mg	1056mg	ナトリウム	612mg	840mg	ナトリウム	635mg	862mg	ナトリウム	673mg	820mg	ナトリウム	868mg	1058mg
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.7g	
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 和風ポトフ オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	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	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	200kcal	456kcal
	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	7.9g	13.0g
	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	9.2g	10.0g
	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	19.2g	74.1g
	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	694mg	922mg
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	1.8g	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	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	644kcal	1422kcal	エネルギー	608kcal	1397kcal	エネルギー	611kcal	1399kcal
	たんぱく質	41.0g	57.2g	たんぱく質	40.3g	55.4g	たんぱく質	39.0g	55.1g	たんぱく質	40.1g	57.0g	たんぱく質	41.0g	57.7g
	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	29.5g	33.3g
	炭水化物	50.4g	214.7g	炭水化物	52.2g	215.9g	炭水化物	47.4g	211.7g	炭水化物	49.7g	215.3g	炭水化物	43.7g	208.9g
	ナトリウム	2199mg	2825mg	ナトリウム	2030mg	2649mg	ナトリウム	2134mg	2761mg	ナトリウム	2082mg	2707mg	ナトリウム	2217mg	2861mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.2g
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	843kcal	1621kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal	エネルギー	812kcal	1600kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	46.2g	63.1g	たんぱく質	48.4g	65.1g
	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	36.5g	40.3g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	75.6g	239.9g	炭水化物	81.6g	247.2g	炭水化物	72.6g	237.8g
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2210mg	2837mg	ナトリウム	2156mg	2781mg	ナトリウム	2294mg	2938mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.9g	7.4g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

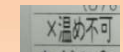


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31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				
	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 赤魚の生姜煮 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 シイラ照焼 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				
	エネルギー	217kcal 410kcal	エネルギー	232kcal 425kcal	エネルギー	206kcal 399kcal	エネルギー	200kcal 393kcal	エネルギー	212kcal 405kcal				
	たんぱく質	13.6g 16.9g	たんぱく質	13.6g 16.9g	たんぱく質	13.3g 16.6g	たんぱく質	12.8g 16.1g	たんぱく質	24.1g 27.4g				
	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	7.3g 7.8g				
	炭水化物	18.2g 60.1g	炭水化物	18.6g 60.5g	炭水化物	15.9g 57.8g	炭水化物	17.9g 59.8g	炭水化物	12.0g 53.9g				
	ナトリウム	908mg 909mg	ナトリウム	612mg 613mg	ナトリウム	635mg 636mg	ナトリウム	673mg 674mg	ナトリウム	868mg 869mg				
	食塩相当量	2.3g 2.3g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.2g 2.2g				
◎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 ◎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 和風ポトフ オクラの柚子胡椒和え	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				
	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	200kcal 393kcal				
	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	7.9g 11.2g				
	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	9.2g 9.7g				
	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	19.2g 61.1g				
	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	694mg 695mg				
	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	1.8g 1.8g				
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 1211kcal	エネルギー	643kcal 1222kcal	エネルギー	644kcal 1223kcal	エネルギー	608kcal 1187kcal	エネルギー	611kcal 1190kcal				
	たんぱく質	41.0g 50.9g	たんぱく質	40.3g 50.2g	たんぱく質	39.0g 48.9g	たんぱく質	40.1g 50.0g	たんぱく質	41.0g 50.9g				
	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	29.5g 31.0g				
	炭水化物	50.4g 176.1g	炭水化物	52.2g 177.9g	炭水化物	47.4g 173.1g	炭水化物	49.7g 175.4g	炭水化物	43.7g 169.4g				
	ナトリウム	2199mg 2202mg	ナトリウム	2030mg 2033mg	ナトリウム	2134mg 2137mg	ナトリウム	2082mg 2085mg	ナトリウム	2217mg 2220mg				
	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	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.7g 5.7g				
	合計(間食込)	エネルギー	839kcal 1418kcal	エネルギー	840kcal 1419kcal	エネルギー	843kcal 1422kcal	エネルギー	815kcal 1394kcal	エネルギー	812kcal 1391kcal			
たんぱく質		47.1g 57.0g	たんぱく質	48.0g 57.9g	たんぱく質	46.9g 56.8g	たんぱく質	46.2g 56.1g	たんぱく質	48.4g 58.3g				
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	36.5g 38.0g				
炭水化物		82.3g 208.0g	炭水化物	80.0g 205.7g	炭水化物	75.6g 201.3g	炭水化物	81.6g 207.3g	炭水化物	72.6g 198.3g				
ナトリウム		2273mg 2276mg	ナトリウム	2106mg 2109mg	ナトリウム	2210mg 2213mg	ナトリウム	2156mg 2159mg	ナトリウム	2294mg 2297mg				
食塩相当量		5.8g 5.8g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.9g 5.9g				

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

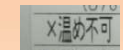


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(たんぱく40g管理食)

10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31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 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 野菜缶かまぼこ ゴロゴロ野菜の塩炒め レインボーサラダ	卵 卵 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 麦 麦	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース ーロナスのオランダ煮 インゲンのごま和え	卵 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 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	256kcal	499kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	281kcal	524kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	4.7g	8.8g	たんぱく質	8.4g	12.5g
	脂質	13.9g	14.5g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	14.0g	14.6g
	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	29.5g	82.3g
	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	437mg	438mg	ナトリウム	618mg	619mg
	カリウム	308mg	369mg	カリウム	314mg	375mg	カリウム	425mg	486mg	カリウム	531mg	592mg	カリウム	455mg	516mg
	リン	73mg	138mg	リン	85mg	150mg	リン	101mg	166mg	リン	122mg	187mg	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	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★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 麦 卵	★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 ひじきと蓮根のマヨ炒め	乳 麦 麦 卵	★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 春雨のサラダ	乳 麦 麦 卵	★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 赤玉南瓜煮 春雨としめじの炒め物	麦 落 麦 麦	★ごはん150g 白身フライ うま塩キャベツ けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 麦 麦 卵					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	374kcal	617kcal
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	10.0g	14.1g
	脂質	24.2g	24.8g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	27.6g	28.2g
	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	42.8g	95.6g	炭水化物	22.5g	75.3g
	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	766mg	767mg
	カリウム	574mg	635mg	カリウム	486mg	547mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	649mg	710mg	カリウム	404mg	465mg
	リン	144mg	209mg	リン	143mg	208mg	リン	149mg	214mg	リン	156mg	221mg	リン	121mg	186mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	2.0g
間食	◎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						
夕食	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮ころがし キャロットエッグ	乳 麦 卵	★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	★ごはん150g メンチカツ オニオンソテー 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え	乳 麦 麦 麦	★ごはん150g サバ塩焼き 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 麦 麦 卵	★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め みそポテト ひじきとごぼうのナムル	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	332kcal	575kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	329kcal	572kcal
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	9.2g	13.3g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	20.0g	20.6g
	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	33.8g	86.6g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	16.3g	69.1g	炭水化物	28.1g	80.9g
	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	797mg	798mg
	カリウム	529mg	590mg	カリウム	608mg	669mg	カリウム	694mg	755mg	カリウム	496mg	557mg	カリウム	645mg	706mg
	リン	126mg	191mg	リン	175mg	240mg	リン	197mg	262mg	リン	201mg	266mg	リン	127mg	192mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	979kcal	1708kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	27.6g	39.9g
	脂質	57.4g	59.2g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	61.6g	63.4g
	炭水化物	86.9g	245.3g	炭水化物	87.1g	245.5g	炭水化物	86.9g	245.3g	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	80.1g	238.5g
	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	1646mg	1649mg	ナトリウム	2181mg	2184mg
	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1408mg	1591mg	カリウム	1594mg	1777mg	カリウム	1676mg	1859mg	カリウム	1504mg	1687mg
	リン	343mg	538mg	リン	403mg	598mg	リン	447mg	642mg	リン	479mg	674mg	リン	373mg	568mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.5g	5.6g
	合計(間食込)	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1032kcal
たんぱく質		27.3g	39.6g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	28.0g	40.3g
脂質		57.5g	59.3g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	61.7g	63.5g
炭水化物		98.4g	256.8g	炭水化物	102.6g	261.0g	炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	91.6g	250.0g
ナトリウム		2092mg	2095mg	ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	1957mg	1960mg	ナトリウム	1647mg	1650mg	ナトリウム	2184mg	2187mg
カリウム		1467mg	1650mg	カリウム	1468mg	1651mg	カリウム	1650mg	1833mg	カリウム	1733mg	1916mg	カリウム	1560mg	1743mg
リン		349mg	544mg	リン	410mg	605mg	リン	453mg	648mg	リン	482mg	677mg	リン	379mg	574mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.5g	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

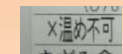


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31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 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 春雨ちゃんぽん	麦 乳麦 乳	★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	188kcal 478kcal	エネルギー	198kcal 488kcal		エネルギー	191kcal 481kcal		エネルギー	188kcal 478kcal		エネルギー	193kcal 483kcal	
	たんぱく質	7.9g 12.8g	たんぱく質	10.5g 15.4g		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	8.5g 9.2g	脂質	11.8g 12.5g		脂質	7.9g 8.6g		脂質	10.3g 11.0g		脂質	8.9g 9.6g	
	炭水化物	20.4g 83.3g	炭水化物	13.3g 76.2g		炭水化物	19.9g 82.8g		炭水化物	15.3g 78.2g		炭水化物	16.2g 79.1g	
	ナトリウム	576mg 577mg	ナトリウム	664mg 665mg		ナトリウム	754mg 755mg		ナトリウム	783mg 784mg		ナトリウム	491mg 492mg	
	カリウム	393mg 465mg	カリウム	400mg 472mg		カリウム	476mg 548mg		カリウム	294mg 366mg		カリウム	426mg 498mg	
	リン	105mg 182mg	リン	134mg 211mg		リン	146mg 223mg		リン	119mg 196mg		リン	159mg 236mg	
	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	2.0g 2.0g		食塩相当量	1.2g 1.3g	
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソテー 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 麦落 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 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 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 きのこことじゃが芋のアヒージョ	麦 乳麦 乳麦 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	318kcal 608kcal	エネルギー	239kcal 529kcal		エネルギー	339kcal 629kcal		エネルギー	303kcal 593kcal		エネルギー	279kcal 569kcal	
	たんぱく質	15.7g 20.6g	たんぱく質	11.4g 16.3g		たんぱく質	12.1g 17.0g		たんぱく質	14.3g 19.2g		たんぱく質	11.3g 16.2g	
	脂質	23.4g 24.1g	脂質	13.7g 14.4g		脂質	23.3g 24.0g		脂質	21.5g 22.2g		脂質	18.0g 18.7g	
	炭水化物	10.5g 73.4g	炭水化物	17.1g 80.0g		炭水化物	21.6g 84.5g		炭水化物	13.9g 76.8g		炭水化物	19.5g 82.4g	
	ナトリウム	689mg 690mg	ナトリウム	730mg 731mg		ナトリウム	823mg 824mg		ナトリウム	535mg 536mg		ナトリウム	651mg 652mg	
	カリウム	417mg 489mg	カリウム	472mg 544mg		カリウム	491mg 563mg		カリウム	541mg 613mg		カリウム	530mg 602mg	
	リン	209mg 286mg	リン	135mg 212mg		リン	148mg 225mg		リン	149mg 226mg		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	2.1g 2.1g		食塩相当量	1.4g 1.4g		食塩相当量	1.7g 1.7g	
間食 ◎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		
夕食	★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 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 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	292kcal 582kcal		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	16.3g 21.2g		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	14.5g 15.2g		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	23.2g 86.1g		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	632mg 633mg		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	766mg 767mg		カリウム	454mg 526mg		カリウム	597mg 669mg	
	リン	229mg 306mg	リン	207mg 284mg		リン	223mg 300mg		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	1.6g 1.6g		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		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 1692kcal	エネルギー	765kcal 1635kcal		エネルギー	822kcal 1692kcal		エネルギー	771kcal 1641kcal		エネルギー	779kcal 1649kcal	
	たんぱく質	38.7g 53.4g	たんぱく質	38.7g 53.4g		たんぱく質	39.1g 53.6g		たんぱく質	39.1g 53.8g		たんぱく質	38.6g 53.3g	
	脂質	42.1g 44.2g	脂質	42.8g 44.9g		脂質	45.7g 47.8g		脂質	48.5g 50.6g		脂質	45.3g 47.4g	
	炭水化物	75.0g 263.7g	炭水化物	53.0g 241.7g		炭水化物	64.7g 253.4g		炭水化物	45.2g 233.9g		炭水化物	55.2g 243.9g	
	ナトリウム	2113mg 2116mg	ナトリウム	2170mg 2173mg		ナトリウム	2209mg 2212mg		ナトリウム	2032mg 2035mg		ナトリウム	1838mg 1841mg	
	カリウム	1662mg 1878mg	カリウム	1232mg 1448mg		カリウム	1661mg 1877mg		カリウム	1289mg 1505mg		カリウム	1553mg 1769mg	
	リン	543mg 774mg	リン	474mg 707mg		リン	517mg 748mg		リン	446mg 677mg		リン	518mg 749mg	
	食塩相当量	5.5g 5.5g	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	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 897kcal 1767kcal	エネルギー 907kcal 1777kcal								
	たんぱく質	39.3g 54.0g	たんぱく質 39.5g 54.2g	たんぱく質 39.7g 54.4g	たんぱく質 39.7g 54.4g	たんぱく質 39.4g 54.1g								
	脂質	42.3g 44.4g	脂質 43.0g 45.1g	脂質 45.9g 48.0g	脂質 48.7g 50.8g	脂質 45.5g 47.6g								
	炭水化物	105.5g 294.2g	炭水化物 83.9g 272.6g	炭水化物 87.7g 276.4g	炭水化物 75.7g 264.4g	炭水化物 86.1g 274.8g								
	ナトリウム	2115mg 2118mg	ナトリウム 2176mg 2179mg	ナトリウム 2215mg 2218mg	ナトリウム 2034mg 2037mg	ナトリウム 1844mg 1847mg								
	カリウム	1776mg 1992mg	カリウム 1352mg 1568mg	カリウム 1774mg 1990mg	カリウム 1403mg 1619mg	カリウム 1673mg 1889mg								
	リン	549mg 780mg	リン 490mg 721mg	リン 529mg 760mg	リン 452mg 683mg	リン 532mg 763mg								
	食塩相当量	5.5g 5.5g	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 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

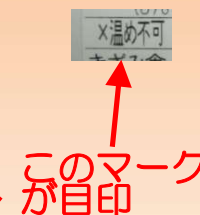


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表（やわらか普通食）

10月27日(月)		10月28日(火)		10月29日(水)		10月30日(木)		10月31日(金)	
品名		品名		品名		品名		品名	
朝	★やわらかごはん180g	麦落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g
	大根と豚肉の甘辛煮		白菜と麩の玉子とし		白身魚のしんじょう		豚肉と野菜の生姜炒め		大根と竹輪の煮物
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		春雨のごま炒め		きんぴられんこん		ブロッコリーの煮物		キャベツとベーコンの炒め物
	塩麴のキャロットラペ		一夜漬(大根)		蕪と柚子の甘酢漬		昆布の佃煮		バジルポテトチキン
	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁
食	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	169kcal	441kcal	エネルギー	96kcal	368kcal	エネルギー	128kcal	402kcal
	蛋白質	6.5g	12.6g	蛋白質	2.3g	8.3g	蛋白質	2.9g	8.8g
	脂質	9.9g	10.9g	脂質	3.3g	4.2g	脂質	6.8g	7.7g
	炭水化物	12.0g	69.2g	炭水化物	14.3g	71.7g	炭水化物	12.6g	69.9g
昼	ナトリウム	537mg	978mg	ナトリウム	626mg	1070mg	ナトリウム	474mg	916mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g
	★やわらかごはん180g	卵乳麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g	麦 麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g
	ロールキャベツの中華風		シイラ照焼		肉じゃが		鶏肉マスタード		キーマカレーのルー
	法蓮草		塩枝豆		ぜんまいとミンチの煮物		オクラのペペロンチーノ		切干とインゲンの煮物
	大豆と椎茸の煮物		ひじきと挽肉の炒め煮		マカロニマリナーネサラダ		高野豆腐の炒り煮		コールスローサラダ
	わかめとパプリカの和え物		鶏肉とオクラの中華風		★味噌汁		人参と春雨のサラダ		★味噌汁
食	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★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
	エネルギー	183kcal	454kcal	エネルギー	183kcal	460kcal	エネルギー	278kcal	553kcal
	蛋白質	10.5g	16.2g	蛋白質	18.8g	25.2g	蛋白質	14.2g	20.0g
	脂質	8.1g	9.0g	脂質	6.0g	7.7g	脂質	14.9g	15.8g
夕	炭水化物	19.4g	76.7g	炭水化物	13.8g	70.2g	炭水化物	20.7g	79.0g
	ナトリウム	993mg	1435mg	ナトリウム	961mg	1404mg	ナトリウム	770mg	1224mg
	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
	★やわらかごはん180g	麦 麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g	麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g
	サワラのごま焼		ささみ大葉フライ		肉団子の黒酢あん		鯖の味噌煮		焼肉塩炒め
	さっぱりキャベツのレモン風味		ミックスソテー		鶏そぼろと大豆の煮物		人参のきな粉和え		ナスの挽肉炒め
	鶏肉のすき焼煮		高野豆腐の味噌煮		切干とツナの明太サラダ		キャベツの麻婆あんかけ		四色なます
	スパトマト炒め		青のりポテトサラダ		★味噌汁		若芽とパインの酢の物		★味噌汁
食	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★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
	エネルギー	262kcal	527kcal	エネルギー	337kcal	604kcal	エネルギー	289kcal	558kcal
	蛋白質	16.4g	22.1g	蛋白質	15.0g	20.6g	蛋白質	12.5g	18.6g
	脂質	11.8g	12.7g	脂質	18.8g	19.7g	脂質	17.0g	18.0g
合	炭水化物	20.6g	76.6g	炭水化物	26.3g	82.8g	炭水化物	20.4g	77.1g
	ナトリウム	704mg	1170mg	ナトリウム	718mg	1161mg	ナトリウム	904mg	1347mg
	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	614kcal	1422kcal	エネルギー	616kcal	1432kcal	エネルギー	702kcal	1519kcal
計	蛋白質	33.4g	50.9g	蛋白質	36.1g	54.1g	蛋白質	35.1g	53.1g
	脂質	29.8g	32.6g	脂質	28.1g	31.6g	脂質	38.1g	41.0g
	炭水化物	52.0g	222.5g	炭水化物	54.4g	224.7g	炭水化物	53.7g	226.0g
	ナトリウム	2234mg	3583mg	ナトリウム	2305mg	3635mg	ナトリウム	2148mg	3487mg
	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.5g	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）

10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31日(金)		
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁			★全粥240g 白菜と麩の玉子とし 春雨のごま炒め 一夜漬(大根) ★味噌汁			★全粥240g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁			★全粥240g 大根と竹輪の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁		
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	169kcal	328kcal	エネルギー	96kcal	255kcal	エネルギー	128kcal	287kcal	エネルギー	135kcal	294kcal	エネルギー	157kcal	316kcal
蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	2.3g	6.0g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	7.2g	10.9g
脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	3.3g	4.0g	脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	6.2g	6.9g	脂 質	7.7g	8.4g
炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	14.5g	47.5g
ナトリウム	537mg	977mg	ナトリウム	626mg	1066mg	ナトリウム	554mg	994mg	ナトリウム	474mg	914mg	ナトリウム	591mg	1031mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★全粥240g ロールキャベツの中華風 法蓮草 大豆と椎茸の煮物 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁			★全粥240g シイラ照焼 塩枝豆 ひじきと挽肉の炒め煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁			★全粥240g 肉じゃが ぜんまいとミンチの煮物 マカロニマリネサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉マスタード オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		
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	183kcal	342kcal	エネルギー	183kcal	342kcal	エネルギー	249kcal	408kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	206kcal	365kcal
蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	18.8g	22.5g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	9.0g	12.7g
脂 質	8.1g	8.8g	脂 質	6.0g	6.7g	脂 質	11.2g	11.9g	脂 質	14.9g	15.6g	脂 質	10.0g	10.7g
炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	24.4g	57.4g	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	20.8g	53.8g
ナトリウム	993mg	1433mg	ナトリウム	961mg	1401mg	ナトリウム	815mg	1255mg	ナトリウム	770mg	1210mg	ナトリウム	877mg	1317mg
食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g
★全粥240g サワラのごま焼 さっぱりキャベツのレモン風味 鶏肉のすき焼煮 スパトマト炒め ★味噌汁			★全粥240g ささみ大葉フライ ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 青のりポテトサラダ ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の黒酢あん 鶏そぼろと大豆の煮物 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁			★全粥240g 鯖の味噌煮 人参のきな粉和え キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 焼肉塩炒め ナスの挽肉炒め 四色なます ★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	262kcal	421kcal	エネルギー	337kcal	496kcal	エネルギー	279kcal	438kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	274kcal	433kcal
蛋白質	16.4g	20.1g	蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	14.5g	18.2g
脂 質	11.8g	12.5g	脂 質	18.8g	19.5g	脂 質	11.2g	11.9g	脂 質	17.0g	17.7g	脂 質	15.8g	16.5g
炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	26.3g	59.3g	炭水化物	29.7g	62.7g	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	17.6g	50.6g
ナトリウム	704mg	1144mg	ナトリウム	718mg	1158mg	ナトリウム	1025mg	1465mg	ナトリウム	904mg	1344mg	ナトリウム	945mg	1385mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.3g	3.4g	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	614kcal	1091kcal	エネルギー	616kcal	1093kcal	エネルギー	656kcal	1133kcal	エネルギー	702kcal	1179kcal	エネルギー	637kcal	1114kcal
蛋白質	33.4g	44.5g	蛋白質	36.1g	47.2g	蛋白質	29.1g	40.2g	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	30.7g	41.8g
脂 質	29.8g	31.9g	脂 質	28.1g	30.2g	脂 質	29.2g	31.3g	脂 質	38.1g	40.2g	脂 質	33.5g	35.6g
炭水化物	52.0g	151.0g	炭水化物	54.4g	153.4g	炭水化物	68.0g	167.0g	炭水化物	53.7g	152.7g	炭水化物	52.9g	151.9g
ナトリウム	2234mg	3554mg	ナトリウム	2305mg	3625mg	ナトリウム	2394mg	3714mg	ナトリウム	2148mg	3468mg	ナトリウム	2413mg	3733mg
食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	6.1g	9.4g

★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）

10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31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 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 麦	★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)			卵麦 乳麦 麦

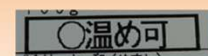
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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