

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

11月10日(月)		11月11日(火)		11月12日(水)		11月13日(木)		11月14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	
★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 麸の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ)	アレルゲン 乳麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのあおさ炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	アレルゲン 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 千草焼き 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)	アレルゲン 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)	アレルゲン 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)	アレルゲン 卵麦 麦 麦	
朝食	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 436kcal 15.6g 9.6g 68.0g 630mg 1.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 421kcal 14.8g 8.2g 12.4g 679mg 2.2g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 443kcal 13.0g 11.1g 16.4g 906mg 1.7g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 438kcal 17.2g 7.8g 18.9g 843mg 2.3g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 420kcal 8.0g 9.0g 14.5g 591mg 1.5g
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	アレルゲン 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 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)	アレルゲン 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)	アレルゲン 麦 卵乳麦 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)	アレルゲン 麦 麦 卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	アレルゲン 麦 麦 麦 麦
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 500kcal 18.8g 14.6g 71.8g 907mg 2.3g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 503kcal 23.8g 14.4g 71.8g 461mg 1.2g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 505kcal 21.2g 13.7g 69.7g 687mg 1.7g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 527kcal 20.2g 17.1g 69.4g 922mg 2.3g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 523kcal 15.8g 15.2g 72.8g 651mg 1.7g
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	
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じやが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	アレルゲン 麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 肉丼の具 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)	アレルゲン 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 オクラとコーンのろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)	アレルゲン 乳麦 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 パンバンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)	アレルゲン 卵乳麦 卵乳麦 カ 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)	アレルゲン 麦 卵乳麦 麦 麦落 麦
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 458kcal 22.4g 7.3g 72.9g 914mg 2.3g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 482kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 451kcal 18.0g 11.8g 73.4g 1073mg 2.7g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 447kcal 21.4g 9.6g 64.7g 603mg 2.2g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 498kcal 21.1g 9.0g 73.8g 1070mg 2.5g
合計	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 624kcal 41.3g 29.4g 48.9g 2059mg 5.2g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 1394kcal 56.8g 32.3g 212.7g 2702mg 6.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 630kcal 40.7g 32.8g 46.9g 2065mg 5.3g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 1406kcal 56.6g 36.0g 210.5g 2666mg 6.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 1399kcal 39.2g 32.5g 39.9g 1917mg 4.8g
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	822kcal 48.2g 36.4g 77.8g 2133mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	831kcal 48.1g 39.8g 75.8g 2142mg 5.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1607kcal 64.0g 43.0g 239.4g 2743mg 6.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	814kcal 46.9g 39.5g 67.7g 1993mg 5.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1596kcal 63.3g 42.2g 234.0g 2702mg 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。



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)

11月10日(月)		11月11日(火)		11月12日(水)		11月13日(木)		11月14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										
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 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 コンニャクのあおさ炒め 菜の花としめじの和え物	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 千草焼き 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	181kcal 10.3g 9.6g 13.1g 630mg 1.6g	374kcal 13.6g 10.1g 55.0g 631mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	154kcal 9.0g 8.2g 12.4g 679mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	347kcal 12.3g 8.7g 54.3g 680mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	181kcal 7.4g 10.6g 16.4g 628mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	374kcal 10.7g 7.5g 18.9g 629mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	152kcal 12.2g 7.0g 60.8g 615mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	345kcal 8.0g 7.4g 14.5g 591mg 1.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	11.3g 7.9g 56.4g 592mg 1.5g		
	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ 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 ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ	麦 卵乳麦 麦 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 卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	241kcal 13.7g 13.3g 17.8g 742mg 1.9g	434kcal 17.0g 13.8g 59.7g 743mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	248kcal 18.7g 13.6g 59.1g 461mg 1.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	441kcal 22.0g 14.1g 57.0g 462mg 1.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	241kcal 15.6g 12.8g 13.8g 686mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	434kcal 18.9g 13.3g 55.7g 687mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	273kcal 15.1g 16.3g 15.0g 774mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	466kcal 18.4g 16.8g 56.9g 775mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	261kcal 15.8g 14.3g 17.1g 651mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	454kcal 19.1g 14.8g 59.0g 652mg 1.7g
	◎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 ◎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 鶏じやが煮 菜の花とツナの辛子和え	麦 乳麦 麦 落麦	★ごはん120g 肉丼の具 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 パンバンジーサラダ	卵乳麦 麦 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 麦 落麦									
	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g	395kcal 20.6g 7.0g 59.9g 688mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	195kcal 16.2g 9.6g 9.7g 603mg 1.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	367kcal 14.8g 7.8g 59.9g 845mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	242kcal 17.0g 11.3g 18.4g 836mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	435kcal 20.3g 11.8g 60.3g 837mg 2.1g
	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								
	合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	624kcal 41.3g 29.4g 48.9g 2059mg 5.2g	1203kcal 51.2g 30.9g 174.6g 2062mg 5.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	630kcal 40.7g 32.8g 46.9g 2065mg 5.3g	1209kcal 50.6g 34.3g 172.6g 2068mg 5.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	617kcal 39.2g 32.5g 39.9g 1917mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1196kcal 49.1g 34.0g 165.6g 1920mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	628kcal 38.8g 30.6g 51.9g 2233mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1207kcal 48.7g 32.1g 177.6g 2236mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	655kcal 40.8g 33.0g 50.0g 2078mg 5.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1234kcal 50.7g 34.5g 175.7g 2081mg 5.3g
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	822kcal 48.2g 36.4g 77.8g 2133mg 5.4g	1401kcal 58.1g 37.9g 203.5g 2136mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	831kcal 48.1g 39.8g 75.8g 2142mg 5.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1410kcal 58.0g 41.3g 201.5g 2145mg 5.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	841kcal 46.9g 39.5g 67.7g 1993mg 5.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1393kcal 56.8g 41.0g 193.4g 1996mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	827kcal 46.7g 37.6g 80.1g 2309mg 5.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1406kcal 56.6g 39.1g 205.8g 2312mg 5.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	856kcal 48.2g 40.0g 78.9g 2155mg 5.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1435kcal 58.1g 41.5g 204.6g 2158mg 5.5g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※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)

11月10日(月)		11月11日(火)		11月12日(水)		11月13日(木)		11月14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												
★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ピリ辛坦々ナス キャベツのミモザサラダ	乳麦 麦 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 がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の中華炒め パスタのサラダ	麦 乳麦 卵乳麦												
朝食	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												
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	271kcal 6.1g 21.0g 14.0g 618mg 375mg 98mg	514kcal 10.2g 21.6g 66.8g 619mg 436mg 163mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	252kcal 7.2g 13.0g 27.2g 728mg 412mg 110mg	495kcal 11.3g 13.6g 80.5g 729mg 473mg 175mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	299kcal 6.3g 18.0g 27.7g 774mg 290mg 93mg	542kcal 10.4g 18.6g 80.5g 775mg 351mg 158mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	260kcal 8.8g 9.4g 35.6g 669mg 524mg 152mg	503kcal 12.9g 10.0g 88.4g 670mg 585mg 217mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	304kcal 7.1g 18.1g 79.4g 688mg 345mg 106mg	547kcal 11.2g 18.7g 79.4g 689mg 406mg 171mg							
食塩相当量	1.6g	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	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.8g								
昼食	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 マカロニとパリカのサラダ	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 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 きのこのきんぴら キャベツのピーナッツ和え	麦 乳麦 麦 麦落	★ごはん150g チキンのオイスター馬ヨ 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	334kcal 12.6g 18.8g 27.9g 694mg 416mg 150mg	577kcal 16.7g 19.4g 80.7g 695mg 477mg 215mg	345kcal 13.5g 23.6g 18.6g 787mg 555mg 135mg	588kcal 17.6g 24.2g 71.4g 788mg 616mg 200mg	561kcal 11.7g 19.6g 29.2g 714mg 569mg 127mg	561kcal 13.6g 20.2g 82.0g 715mg 595mg 192mg	385kcal 17.7g 27.0g 74.7g 622mg 534mg 205mg	628kcal 11.3g 22.8g 24.4g 623mg 437mg 270mg	344kcal 15.4g 23.4g 77.2g 621mg 498mg 147mg	587kcal 11.3g 23.4g 77.2g 622mg 212mg 212mg	
食塩相当量	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	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.6g								
間食	◎黄桃(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(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 スイートおさつ プロッコリーのカニカマヨネーズ	卵乳麦 卵乳麦か	★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 か 卵乳麦	★ごはん150g 肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 和風マヨネーズ和え	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ スープキャベツ さつま芋サラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	356kcal 6.1g 17.7g 43.5g 515mg 562mg 122mg	599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg 623mg 187mg	370kcal 10.7g 21.3g 32.0g 811mg 558mg 156mg	613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg 619mg 221mg	362kcal 12.8g 21.9g 26.5g 706mg 464mg 130mg	605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg	353kcal 11.7g 24.6g 23.4g 707mg 551mg 151mg	596kcal 12.7g 25.2g 76.2g 708mg 612mg 216mg	324kcal 12.7g 18.6g 76.2g 613mg 160mg	567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg
食塩相当量	1.3g	食塩相当量	1.3g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.2g								
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	961kcal 24.8g 57.5g 85.4g 1827mg 1353mg 370mg	1690kcal 37.1g 59.3g 243.8g 1830mg 1536mg 565mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	967kcal 31.4g 57.9g 31.4g 2326mg 1525mg 401mg	1696kcal 43.7g 59.7g 43.7g 2329mg 1708mg 596mg	1696kcal 26.7g 59.5g 59.5g 2194mg 1262mg 350mg	1708kcal 39.0g 61.3g 241.8g 2197mg 1445mg 545mg	1708kcal 31.0g 60.4g 83.4g 2197mg 1262mg 350mg	998kcal 43.3g 62.2g 239.3g 1998mg 1609mg 508mg	1727kcal 31.1g 59.5g 76.0g 2001mg 1792mg 703mg	972kcal 43.4g 61.3g 234.4g 1793mg 1395mg 413mg	1701kcal 31.5g 59.6g 76.0g 1796mg 1395mg 608mg								
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	1025kcal 25.2g 57.6g 100.9g 1830mg 1413mg 377mg	1754kcal 37.5g 59.4g 259.3g 1833mg 1596mg 572mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	1030kcal 31.7g 58.0g 93.0g 2327mg 1582mg 404mg	1759kcal 44.0g 59.8g 251.4g 2330mg 1765mg 599mg	1759kcal 27.1g 59.6g 61.4g 2197mg 1322mg 357mg	1772kcal 39.4g 61.4g 257.3g 2200mg 1505mg 552mg	1772kcal 31.4g 60.5g 92.4g 250.8g 1665mg 514mg	1046kcal 43.7g 62.3g 250.8g 709mg 1848mg 709mg	1775kcal 31.5g 59.6g 91.5g 249.9g 1796mg 1455mg 420mg	1036kcal 43.8g 61.4g 249.9g 1799mg 1638mg 615mg	1765kcal 43.8g 61.4g 249.9g 1799mg 1638mg 46.6g								
食塩相当量	4.7g	食塩相当量	4.7g	6.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	4.6g								

※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

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60g管理食)

11月10日(月)		11月11日(火)		11月12日(水)		11月13日(木)		11月14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								
★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	朝食	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 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵 麦 麦							
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		225kcal 7.8g 13.7g 18.5g 569mg 529mg 107mg 1.4g	515kcal 12.7g 14.4g 81.4g 570mg 601mg 184mg 1.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	191kcal 6.4g 8.9g 22.3g 714mg 248mg 83mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	481kcal 11.3g 9.6g 85.2g 715mg 320mg 160mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	528kcal 11.7g 13.4g 83.0g 700mg 533mg 228mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	481kcal 15.8g 8.4g 82.3g 670mg 586mg 245mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	166kcal 7.0g 8.6g 78.9g 614mg 292mg 78mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	456kcal 11.9g 9.3g 78.9g 615mg 364mg 155mg 1.6g		
★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 卵麦か 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ボトフ 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 プロッコリー [※] 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ	麦 乳麦							
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		280kcal 15.6g 16.9g 16.4g 645mg 544mg 190mg 1.6g	570kcal 20.5g 17.6g 79.3g 646mg 616mg 267mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	286kcal 14.9g 17.2g 18.4g 652mg 512mg 186mg 1.7g	576kcal 19.8g 17.9g 81.3g 653mg 584mg 263mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	299kcal 10.0g 15.4g 29.7g 772mg 472mg 134mg 2.0g	589kcal 14.9g 16.1g 92.6g 773mg 544mg 211mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	345kcal 16.9g 22.4g 19.0g 743mg 421mg 217mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	635kcal 21.8g 23.1g 81.9g 744mg 493mg 294mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	296kcal 18.0g 16.8g 79.3g 731mg 496mg 87mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	586kcal 22.9g 17.5g 79.3g 732mg 568mg 164mg 1.9g
◎みかん(缶)150g		◎バイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g		
★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 麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 里芋の中華玉子あんかけ 法蓮草のごま和え	麦 麦 卵乳麦 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 ヤンニヨムチキン風 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 きのことじやが芋のアヒージョ	乳麦 卵乳麦 麦 麦							
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		280kcal 15.2g 13.8g 21.7g 608mg 504mg 184mg 1.5g	570kcal 20.1g 14.5g 84.6g 609mg 576mg 261mg 1.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	285kcal 17.9g 15.2g 17.7g 698mg 571mg 176mg 1.8g	575kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg 643mg 176mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	290kcal 16.8g 14.0g 22.9g 718mg 520mg 167mg 1.8g	580kcal 21.7g 14.7g 85.8g 719mg 592mg 244mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	285kcal 11.0g 14.0g 16.0g 719mg 520mg 121mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	575kcal 15.9g 16.7g 16.7g 719mg 450mg 198mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	336kcal 13.8g 19.0g 25.6g 821mg 450mg 208mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	626kcal 18.7g 19.7g 88.5g 893mg 285mg 1.8g
合計		おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 5.3g 38.6g 44.4g 56.6g 1822mg 1577mg 481mg 4.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 5.3g 53.3g 46.5g 245.3g 1825mg 1793mg 712mg 4.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 5.3g 39.2g 41.3g 58.4g 2064mg 1331mg 368mg 5.3g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 5.3g 53.9g 43.4g 247.1g 2067mg 1547mg 599mg 5.3g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 5.3g 38.5g 42.1g 72.7g 2190mg 1453mg 452mg 5.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 5.3g 53.2g 44.2g 261.4g 2193mg 1669mg 506mg 5.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	798kcal 38.8g 46.1g 62.3g 2254mg 1313mg 506mg 5.7g	1668kcal 53.5g 48.2g 251.0g 2257mg 1529mg 737mg 5.7g	
合計(間食込)		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	881kcal 39.4g 44.6g 79.6g 1828mg 1690mg 493mg 4.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1751kcal 54.1g 46.7g 268.3g 1831mg 1906mg 724mg 4.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	888kcal 39.8g 41.5g 88.9g 2066mg 1445mg 374mg 5.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1758kcal 54.5g 43.6g 277.6g 2196mg 1661mg 605mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	955kcal 54.0g 42.3g 103.6g 2199mg 1573mg 466mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1825kcal 54.3g 44.4g 85.3g 274.0g 1789mg 697mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	917kcal 39.6g 46.3g 85.3g 2260mg 1426mg 518mg 5.7g	1787kcal 54.3g 48.4g 274.0g 2263mg 1642mg 749mg 5.7g	926kcal 39.6g 44.6g 88.9g 2069mg 1729mg 387mg 5.3g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

※「◎」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）

11月10日(月)		11月11日(火)		11月12日(水)		11月13日(木)		11月14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 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐とあさりの卵とじ 竹輪のごま炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根と椎茸の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	乳麦落 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう じゃが芋とひじきの煮物 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 麩と大根の煮物 食べるトマトスープ 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦					
朝食														
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 159kcal 8.5g 4.3g 22.1g 499mg 1.3g	フルセット 429kcal 14.5g 5.3g 78.9g 943mg 2.4g	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 190kcal 11.0g 8.0g 18.5g 755mg 1.9g	フルセット 463kcal 17.1g 9.0g 75.8g 1197mg 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 110kcal 4.8g 5.9g 9.7g 481mg 1.2g	フルセット 384kcal 10.6g 6.8g 67.9g 922mg 2.3g	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 127kcal 3.7g 6.4g 13.4g 562mg 1.4g	フルセット 394kcal 9.3g 7.3g 69.9g 1005mg 2.6g	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 61kcal 3.1g 1.1g 10.0g 470mg 1.2g	フルセット 335kcal 8.8g 2.0g 67.8g 911mg 2.3g
昼食														
★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め ナスと麩の炒め煮 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め なめことじやが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の幽庵焼き 赤ピーマンと玉ねぎのソテー なすのミートソース煮 春雨の酢の物 ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ 大豆としらすの甘辛煮 なすのミートソース煮 三色野菜ナムル ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 塩枝豆 豚肉と野菜の生姜炒め 若芽の塩こうじ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鰯の磯辺焼き 塩枝豆 豚肉と野菜の生姜炒め 若芽の塩こうじ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦			
食														
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 234kcal 9.0g 13.7g 18.3g 794mg 2.0g	フルセット 499kcal 14.8g 14.6g 74.7g 1260mg 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 254kcal 9.3g 15.2g 17.0g 75.3g 3.1g	フルセット 522kcal 12.1g 16.1g 17.0g 75.3g 3.1g	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 283kcal 17.8g 15.5g 16.4g 76.7g 1.8g	フルセット 549kcal 14.1g 9.7g 10.7g 81.0g 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 235kcal 20.4g 10.7g 18.4g 1450mg 2.6g	フルセット 509kcal 16.0g 10.7g 14.8g 1450mg 3.7g	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 291kcal 21.7g 19.3g 71.2g 829mg 2.1g	フルセット 558kcal 21.7g 19.3g 71.2g 1273mg 3.2g
夕食														
★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め マリーネサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー ツナと大豆の炒め煮 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁	★大根めし 乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 うま塩キャベツ 豚肉と大根のピリ辛煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g とんかつ 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦落か 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 白菜と揚げの旨煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 白菜と揚げの旨煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦				
食														
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 214kcal 14.8g 12.1g 11.3g 681mg 1.7g	フルセット 484kcal 20.5g 13.0g 68.1g 1122mg 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 195kcal 12.5g 7.4g 20.0g 834mg 2.1g	フルセット 460kcal 18.4g 11.2g 76.4g 1300mg 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 225kcal 14.2g 13.0g 16.5g 691mg 1.8g	フルセット 529kcal 22.1g 13.0g 77.5g 1581mg 4.0g	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 322kcal 16.0g 20.3g 19.5g 791mg 2.0g	フルセット 588kcal 21.7g 21.2g 75.9g 1233mg 3.1g	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 289kcal 11.5g 18.4g 17.6g 700mg 1.8g	フルセット 559kcal 17.4g 19.3g 74.8g 1141mg 2.9g
合計														
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 32.3g 30.1g 51.7g 1974mg 5.0g	フルセット 1412kcal 49.8g 32.9g 221.7g 3325mg 8.5g	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 639kcal 32.8g 30.6g 57.3g 3700mg 5.9g	フルセット 1445kcal 50.7g 33.4g 227.5g 2346mg 9.4g	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 618kcal 31.1g 32.6g 46.5g 3645mg 4.8g	フルセット 1462kcal 50.5g 36.2g 222.1g 3645mg 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 684kcal 33.8g 36.4g 56.3g 3688mg 9.4g	フルセット 1491kcal 51.4g 39.2g 226.8g 3688mg 9.4g	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 641kcal 30.6g 37.9g 42.4g 1999mg 5.1g	フルセット 1452kcal 47.9g 40.6g 213.8g 3325mg 8.4g

★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

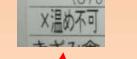


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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)

11月10日(月)		11月11日(火)		11月12日(水)		11月13日(木)		11月14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		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
豚肉ときのこの炒め物	麦	高野豆腐とあさりの卵とじ	卵乳麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	麩と大根の煮物	麦
白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	大根と椎茸の煮物	麦	じゃが芋とひじきの煮物	麦	食べるトマトスープ	乳麦
一夜漬(白菜人参)	麦	蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	大根のあっさり生姜漬け	麦	一夜漬(白菜小松菜)	麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
朝食									
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	栄養価
エネルギー	159kcal	318kcal	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー
蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質
脂質	4.3g	5.0g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	5.9g	6.6g	脂質
炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	9.7g	42.7g	炭水化物
ナトリウム	499mg	939mg	ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	481mg	921mg	ナトリウム
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量
昼食									
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
鶏の柚子胡椒炒め	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	鶏の幽庵焼き	麦	肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦	鰯の磯辺焼き	麦
ナスと麩の炒め煮	麦	なめことじやが芋の煮物	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	塩枝豆	
春雨の中華和え	卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	なすのミートソース煮	乳麦	三色野菜ナムル	麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	春雨の酢の物	麦	★味噌汁	麦	若芽の塩こうじ和え	卵麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
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	栄養価
エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	283kcal	442kcal	エネルギー
蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質
脂質	13.7g	14.4g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	15.5g	16.2g	脂質
炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物
ナトリウム	794mg	1234mg	ナトリウム	757mg	1197mg	ナトリウム	700mg	1140mg	ナトリウム
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量
夕食									
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
メバルのバジルオリーブ焼		和風おろしハンバーグ	乳麦	赤魚の生姜煮	麦	とんかつ	卵麦	鶏肉のきのこあん	麦
インゲンソテー	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	人参グラッセ	乳麦	白菜と揚げの旨煮	麦
切干大根の韓国風炒め	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦
マリーネサラダ	卵麦	オクラとめかぶの三杯酢	麦	枝豆とコーンのサラダ	麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	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
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	栄養価
エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー
蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質
脂質	12.1g	12.8g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	11.2g	11.9g	脂質
炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物
ナトリウム	681mg	1121mg	ナトリウム	834mg	1274mg	ナトリウム	691mg	1131mg	ナトリウム
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量
合計									
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
エネルギー	607kcal	1084kcal	エネルギー	639kcal	1116kcal	エネルギー	618kcal	1095kcal	エネルギー
蛋白質	32.3g	43.4g	蛋白質	32.8g	43.9g	蛋白質	31.1g	42.2g	蛋白質
脂質	30.1g	32.2g	脂質	30.6g	32.7g	脂質	32.6g	34.7g	脂質
炭水化物	51.7g	150.7g	炭水化物	57.3g	156.3g	炭水化物	46.5g	145.5g	炭水化物
ナトリウム	1974mg	3294mg	ナトリウム	2346mg	3666mg	ナトリウム	1872mg	3192mg	ナトリウム
食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	4.8g	8.1g	食塩相当量

★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)

11月10日(月)		11月11日(火)		11月12日(水)		11月13日(木)		11月14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		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
五目豆腐煮	乳麦	プロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	豚すき	乳麦
大根なます	麦	大根と椎茸の煮物	麦	一夜漬	乳麦	ひじきと大豆の煮物	乳麦	若芽とパインの酢の物	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
朝食									
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	栄養価
エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー
蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質
脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質
炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物
ナトリウム	527mg	1050mg	ナトリウム	555mg	1078mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム
食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量
昼食									
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
クリームコロッケ	乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スペイシーチキン	乳麦
鶏肉のすき焼き煮	麦	野菜の味噌風味	乳麦	五色煮	乳麦	プロッコリーの煮物	乳麦	黒豆煮	乳麦
えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリーネ	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
昼食									
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	栄養価
エネルギー	177kcal	351kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	156kcal	330kcal	エネルギー
蛋白質	6.2g	10.0g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質
脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質
炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物
ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム
食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量
夕食									
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	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
昆布煮豆	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根煮	乳麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦
青菜のおひたし	乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	青菜のわさび和え	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	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
合計									
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
エネルギー	190kcal	364kcal	エネルギー	133kcal	307kcal	エネルギー	237kcal	411kcal	エネルギー
蛋白質	11.2g	15.0g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質
脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	15.4g	16.1g	脂質
炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	14.9g	53.3g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物
ナトリウム	901mg	1424mg	ナトリウム	703mg	1226mg	ナトリウム	821mg	1344mg	ナトリウム
食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量
合計									
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
エネルギー	462kcal	984kcal	エネルギー	419kcal	941kcal	エネルギー	464kcal	986kcal	エネルギー
蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.8g	25.2g	蛋白質
脂質	20.7g	22.8g	脂質	18.4g	20.5g	脂質	25.2g	27.3g	脂質
炭水化物	49.9g	165.1g	炭水化物	45.6g	160.8g	炭水化物	45.0g	160.2g	炭水化物
ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	2128mg	3697mg	ナトリウム	2103mg	3672mg	ナトリウム
食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。

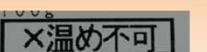
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。

②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



④温め方法は次の方法です

(a) 湯せん

(i) 電子レンジ

(a) 湯せん

鍋に**60°C**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**。

(i) 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



お皿に盛付けて完成です

電子レンジの参考条件

600W 20~25秒

200W 40~50秒←オススメ

【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