

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	10月9日(月)		10月10日(火)		10月11日(水)		10月12日(木)		10月13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 白菜とがんもの煮物 大豆と椎茸の煮物 コンニャクの辛味炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 乳麦落 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 キャベツのあっさり昆布和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏じゃがが煮 人参しりしり ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵乳麦 麦落 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 大根の柚香煮 ★味噌汁(白菜・ひじき)	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	183kcal	437kcal	エネルギー	163kcal	419kcal	エネルギー	174kcal	430kcal	エネルギー	187kcal	442kcal		
		たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	11.9g	17.1g	たんぱく質	8.1g	13.3g	たんぱく質	11.8g	16.8g		
		脂質	8.8g	9.6g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	7.5g	8.3g		
		炭水化物	15.8g	70.0g	炭水化物	9.6g	64.5g	炭水化物	17.6g	73.3g	炭水化物	17.2g	71.8g		
	ナトリウム	592mg	740mg	ナトリウム	636mg	783mg	ナトリウム	522mg	748mg	ナトリウム	544mg	691mg			
	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.4g	2.0g			
昼食	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 和風サラダ ★味噌汁(巻麩・白菜)	麦 卵乳麦 卵 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g チキンカレーのルー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋) ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 乳麦 卵 麦	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ 塩ゆでアスパラ 鶏肉ピーマン炒め ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 竹輪のごま炒め 白菜の煮びたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)	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	239kcal	502kcal	エネルギー	242kcal	509kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	215kcal	483kcal		
		たんぱく質	9.1g	14.7g	たんぱく質	17.0g	22.9g	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	15.4g	21.3g		
		脂質	13.9g	14.8g	脂質	11.9g	13.0g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	10.5g	12.1g		
		炭水化物	21.3g	77.1g	炭水化物	17.0g	72.9g	炭水化物	13.3g	67.7g	炭水化物	14.5g	69.8g		
	ナトリウム	870mg	1097mg	ナトリウム	758mg	985mg	ナトリウム	771mg	919mg	ナトリウム	637mg	864mg			
	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g			
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	★ごはん150g カレーのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 プロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(白菜・なめこ)	卵麦え 麦 卵乳麦か	★ごはん150g アジの幽庵焼 オニオンソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	乳麦 麦 麦落	★ごはん150g あんかけお魚ハンバーグ 人参グラッセ 蒸し鶏と春雨の炒め物 菜の花とツナの辛子和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	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	222kcal	488kcal	エネルギー	217kcal	473kcal	エネルギー	257kcal	524kcal	エネルギー	240kcal	502kcal			
	たんぱく質	18.1g	24.0g	たんぱく質	11.9g	17.0g	たんぱく質	20.1g	25.9g	たんぱく質	15.1g	20.7g			
	脂質	10.1g	11.7g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	11.5g	13.1g	脂質	13.0g	14.0g			
	炭水化物	14.3g	69.2g	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	17.1g	72.1g	炭水化物	15.1g	70.3g			
	ナトリウム	693mg	919mg	ナトリウム	837mg	1065mg	ナトリウム	822mg	1049mg	ナトリウム	890mg	1120mg			
	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.3g	2.8g			
夕食	★ごはん150g カレーのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 プロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(白菜・なめこ)	卵麦え 麦 卵乳麦か	★ごはん150g アジの幽庵焼 オニオンソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	乳麦 麦 麦落	★ごはん150g あんかけお魚ハンバーグ 人参グラッセ 蒸し鶏と春雨の炒め物 菜の花とツナの辛子和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	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	222kcal	488kcal	エネルギー	217kcal	473kcal	エネルギー	257kcal	524kcal	エネルギー	240kcal	502kcal		
		たんぱく質	18.1g	24.0g	たんぱく質	11.9g	17.0g	たんぱく質	20.1g	25.9g	たんぱく質	15.1g	20.7g		
		脂質	10.1g	11.7g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	11.5g	13.1g	脂質	13.0g	14.0g		
		炭水化物	14.3g	69.2g	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	17.1g	72.1g	炭水化物	15.1g	70.3g		
	ナトリウム	693mg	919mg	ナトリウム	837mg	1065mg	ナトリウム	822mg	1049mg	ナトリウム	890mg	1120mg			
	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.3g	2.8g			
合計	エネルギー	644kcal	1427kcal	エネルギー	622kcal	1401kcal	エネルギー	650kcal	1433kcal	エネルギー	629kcal	1415kcal	エネルギー	620kcal	1395kcal
	たんぱく質	39.7g	56.3g	たんぱく質	40.8g	57.0g	たんぱく質	45.1g	61.7g	たんぱく質	38.6g	55.3g	たんぱく質	42.4g	58.3g
	脂質	32.8g	36.1g	脂質	32.5g	35.1g	脂質	30.7g	34.0g	脂質	31.4g	34.7g	脂質	25.9g	29.1g
	炭水化物	51.4g	216.3g	炭水化物	45.0g	210.7g	炭水化物	48.0g	213.1g	炭水化物	48.1g	213.5g	炭水化物	55.2g	218.9g
	ナトリウム	2155mg	2756mg	ナトリウム	2231mg	2833mg	ナトリウム	2115mg	2716mg	ナトリウム	2071mg	2675mg	ナトリウム	2051mg	2655mg
	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.1g	6.7g
合計(間食込)	エネルギー	843kcal	1626kcal	エネルギー	829kcal	1608kcal	エネルギー	848kcal	1631kcal	エネルギー	826kcal	1612kcal	エネルギー	827kcal	1602kcal
	たんぱく質	47.6g	64.2g	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	52.0g	68.6g	たんぱく質	46.3g	63.0g	たんぱく質	48.5g	64.4g
	脂質	39.8g	43.1g	脂質	39.6g	42.2g	脂質	37.7g	41.7g	脂質	38.4g	41.7g	脂質	33.0g	36.2g
	炭水化物	79.6g	244.5g	炭水化物	76.9g	242.6g	炭水化物	76.9g	242.0g	炭水化物	75.9g	241.3g	炭水化物	87.1g	250.8g
	ナトリウム	2231mg	2832mg	ナトリウム	2305mg	2907mg	ナトリウム	2189mg	2790mg	ナトリウム	2147mg	2751mg	ナトリウム	2125mg	2729mg
	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.3g	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

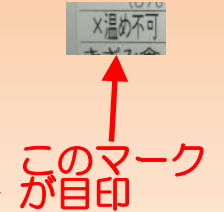


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

10月9日(月)			10月10日(火)			10月11日(水)			10月12日(木)			10月13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 白菜とがんもの煮物 大豆と椎茸の煮物 コンニャクの辛味炒め	小麦 乳麦落		★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 キャベツのあっさり昆布和え	乳麦 卵麦		★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏じゃがが煮 人参しりしり	卵乳麦 麦落 麦		★ごはん120g 干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ	卵 麦 卵乳麦		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 大根の柚香煮	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	183kcal	376kcal	エネルギー	163kcal	356kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	187kcal	380kcal
たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	11.8g	15.1g
脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	7.5g	8.0g
炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	17.2g	59.1g
ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	569mg	570mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g
★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 和風サラダ	小麦 卵乳麦 卵		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 菜の花と人参の白和え	乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g チキンカレーのルー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)	乳麦 乳麦 卵		★ごはん120g 赤魚の甘辛タレ コーンとアスパラ 鶏肉ピーマン炒め ひじきと白菜の生姜和え	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 竹輪のごま炒め 白菜の煮びたし	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	239kcal	432kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	240kcal	433kcal
たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	13.6g	16.9g
脂質	13.9g	14.4g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	12.2g	12.7g
炭水化物	21.3g	63.2g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	18.6g	60.5g
ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	724mg	725mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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
◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
★ごはん120g カレーのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース	小麦 乳麦 卵麦		★ごはん120g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 プロックリーのカニカママヨネーズ	卵麦え 麦 卵乳麦か		★ごはん120g アジの幽庵焼 オニオンソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え	小麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの煮物 野菜のピーナッツ和え	乳麦 麦 麦落		★ごはん120g あんかけお魚ハンバーグ 人参グラッセ 蒸し鶏と春雨の炒め物 菜の花とツナの辛子和え	小麦 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	222kcal	415kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	エネルギー	193kcal	386kcal
たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	20.1g	23.4g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	17.0g	20.3g
脂質	10.1g	10.6g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	6.2g	6.7g
炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	19.4g	61.3g
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	890mg	891mg	ナトリウム	758mg	759mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	644kcal	1223kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal
たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	45.1g	55.0g	たんぱく質	38.6g	48.5g	たんぱく質	42.4g	52.3g
脂質	32.8g	34.3g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	30.7g	32.2g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	25.9g	27.4g
炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	45.0g	170.7g	炭水化物	48.0g	173.7g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	55.2g	180.9g
ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2051mg	2054mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal
たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	52.0g	61.9g	たんぱく質	46.3g	56.2g	たんぱく質	48.5g	58.4g
脂質	39.8g	41.3g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	33.0g	34.5g
炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	76.9g	202.6g	炭水化物	76.9g	202.6g	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	87.1g	212.8g
ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2305mg	2308mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	2125mg	2128mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	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にください。
 ※「◎」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

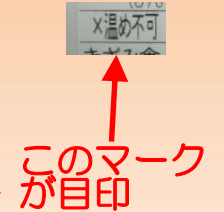


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

	10月9日(月)		10月10日(火)		10月11日(水)		10月12日(木)		10月13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 白菜とがんもの煮物 大根と人参のきんぴら コーンサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 白菜の煮びたし キャロットエッグ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め ジャガ芋の中華炒め コンニャクの辛味炒め	卵麦 乳麦 乳麦落	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん ふきと人参の甘露煮 春雨とツナのサラダ	卵乳麦 麦 卵	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ きんぴら 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳麦 麦 卵		
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	180kcal	423kcal	エネルギー	212kcal	455kcal	エネルギー	243kcal	486kcal
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.8g	11.9g
	脂質	15.8g	16.4g	脂質	10.8g	11.4g	脂質	12.6g	13.2g	脂質	14.7g	15.3g
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	15.7g	68.5g	炭水化物	18.2g	71.0g	炭水化物	19.3g	72.1g
	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	341mg	342mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	671mg	672mg
	カリウム	574mg	635mg	カリウム	360mg	421mg	カリウム	451mg	512mg	カリウム	382mg	443mg
	リン	145mg	210mg	リン	82mg	147mg	リン	96mg	161mg	リン	110mg	175mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん150g 白身魚の和風あん 平さやいんげん ナスの挽肉炒め 若芽のごま酢和え	麦 乳麦 麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 春雨の甘酢炒め ゴボウのピリ辛サラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g カレーの照焼 オクラのベベロンチーノ 豚バラのすき焼き煮 レインボーサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 肉野菜炒め きのこのきんぴら かにかまサラダ	麦 麦 卵麦か	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 平さやいんげん ひき肉と豆腐のうま煮 れんこんとひじきのサラダ	乳麦 麦落か 卵乳麦		
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	306kcal	549kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	366kcal	609kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	10.7g	14.8g
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	25.4g	26.0g	脂質	23.8g	24.4g
	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	43.4g	96.2g	炭水化物	20.8g	73.6g	炭水化物	25.8g	78.6g
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	580mg	581mg
	カリウム	529mg	590mg	カリウム	456mg	517mg	カリウム	509mg	570mg	カリウム	517mg	578mg
	リン	187mg	252mg	リン	131mg	196mg	リン	183mg	248mg	リン	155mg	220mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ芋の洋風あんかけ スパゲティサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め さっぱりポテトサラダ	乳麦 麦 卵	★ごはん150g 酢豚 一口ナスのオランダ煮 和風マヨネーズ和え	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 赤玉南瓜煮 ハムの和風サラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g まぐろカツ 人参のレモン煮 竹輪と菜の花の煮物 マカロニとパプリカのサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦		
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー	393kcal	636kcal	エネルギー	385kcal	628kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	12.2g	16.3g
	脂質	25.3g	25.9g	脂質	27.4g	28.0g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	21.5g	22.1g
	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	45.2g	98.0g	炭水化物	35.4g	88.2g
	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	645mg	646mg
	カリウム	570mg	631mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	655mg	716mg	カリウム	634mg	695mg
	リン	163mg	228mg	リン	174mg	239mg	リン	162mg	227mg	リン	171mg	236mg
	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	1.6g	1.6g
合計		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	30.7g	43.0g
	脂質	58.4g	60.2g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	60.0g	61.8g
	炭水化物	84.8g	243.2g	炭水化物	80.7g	239.1g	炭水化物	84.2g	242.6g	炭水化物	80.5g	238.9g
	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	1701mg	1704mg	ナトリウム	1805mg	1808mg	ナトリウム	1896mg	1899mg
	カリウム	1673mg	1856mg	カリウム	1371mg	1554mg	カリウム	1615mg	1798mg	カリウム	1533mg	1716mg
	リン	495mg	690mg	リン	387mg	582mg	リン	441mg	636mg	リン	436mg	631mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1042kcal
たんぱく質		29.8g	42.1g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	31.1g	43.4g
脂質		58.5g	60.3g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	60.1g	61.9g
炭水化物		96.3g	254.7g	炭水化物	95.9g	254.3g	炭水化物	99.7g	258.1g	炭水化物	92.0g	250.4g
ナトリウム		1972mg	1975mg	ナトリウム	1702mg	1705mg	ナトリウム	1808mg	1811mg	ナトリウム	1899mg	1902mg
カリウム		1729mg	1912mg	カリウム	1428mg	1611mg	カリウム	1675mg	1858mg	カリウム	1589mg	1772mg
リン		501mg	696mg	リン	390mg	585mg	リン	448mg	643mg	リン	442mg	637mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g

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

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

お食事の作り方

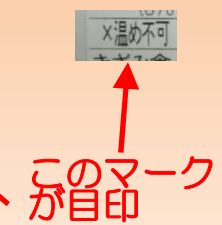


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- 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)

	10月9日(月)		10月10日(火)		10月11日(水)		10月12日(木)		10月13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 三井寺煮 小車麩煮 えのきのきんぴら オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 竹輪と菜の花の煮物 スープキャベツ		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 白菜と豚肉の煮びたし キャベツのピーナツ和え		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり マカロニマリナーネサラダ		★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み 金時豆煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)			
		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	208kcal	498kcal	145kcal	435kcal	220kcal	510kcal	264kcal	554kcal	219kcal	509kcal	
	たんぱく質	11.7g	16.6g	9.9g	14.8g	7.9g	12.8g	9.8g	14.7g	10.7g	15.6g	
	脂質	11.1g	11.8g	5.6g	6.3g	14.3g	15.0g	14.3g	15.0g	8.0g	8.7g	
	炭水化物	16.4g	79.3g	14.6g	77.5g	15.1g	78.0g	24.2g	87.1g	27.3g	90.2g	
	ナトリウム	688mg	689mg	539mg	540mg	721mg	722mg	704mg	705mg	526mg	527mg	
	カリウム	357mg	429mg	448mg	520mg	354mg	426mg	453mg	525mg	483mg	555mg	
	リン	165mg	242mg	134mg	211mg	101mg	178mg	132mg	209mg	175mg	252mg	
	食塩相当量	1.7g	1.8g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 高野豆腐の味噌煮 マッシュサラダ		★ごはん180g 鯖のバジルオリブ焼 塩枝豆 麩とえのきのさっと煮 コールスローサラダ		★ごはん180g 和風唐揚げ コーンソテー ひとくちがんと煮 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g サワラのおろし煮 白菜と挽肉の旨煮 たたきごぼう		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ			
		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	309kcal	599kcal	320kcal	610kcal	345kcal	635kcal	278kcal	568kcal	324kcal	614kcal	
	たんぱく質	14.7g	19.6g	14.5g	19.4g	13.6g	18.5g	17.1g	22.0g	15.0g	19.9g	
	脂質	18.7g	19.4g	23.4g	24.1g	22.5g	23.2g	14.2g	14.9g	18.0g	18.7g	
	炭水化物	18.8g	81.7g	11.8g	74.7g	21.7g	84.6g	20.1g	83.0g	22.9g	85.8g	
	ナトリウム	720mg	721mg	526mg	527mg	803mg	804mg	751mg	752mg	710mg	711mg	
	カリウム	487mg	559mg	478mg	550mg	337mg	409mg	607mg	679mg	438mg	510mg	
	リン	190mg	267mg	213mg	290mg	186mg	263mg	213mg	290mg	172mg	249mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎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			
夕食	★ごはん180g カレイの竜田揚 きのこソテー なすのカラフル和風あん 大根なます		★ごはん180g キーマカレーのルー マカロニと法蓮草のソテー れんこんサラダ		★ごはん180g 白身魚の青じそ焼 平さやいんげん 大豆と人参の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 人参グラッセ 野菜のブラウンソース煮込み インゲンのごま和え		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一口ナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	292kcal	582kcal	331kcal	621kcal	256kcal	546kcal	260kcal	550kcal	268kcal	558kcal	
	たんぱく質	15.4g	20.3g	14.7g	19.6g	17.1g	22.0g	12.1g	17.0g	13.0g	17.9g	
	脂質	17.7g	18.4g	17.9g	18.6g	12.1g	12.8g	13.6g	14.3g	16.5g	17.2g	
	炭水化物	19.6g	82.5g	28.7g	91.6g	19.5g	82.4g	22.8g	85.7g	16.8g	79.7g	
	ナトリウム	642mg	643mg	769mg	770mg	611mg	612mg	570mg	571mg	711mg	712mg	
	カリウム	571mg	643mg	595mg	667mg	806mg	878mg	566mg	638mg	492mg	564mg	
	リン	216mg	293mg	187mg	264mg	211mg	288mg	160mg	237mg	155mg	232mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	1.4g	1.5g	1.8g	1.8g	
合計	エネルギー	809kcal	1679kcal	796kcal	1666kcal	821kcal	1691kcal	802kcal	1672kcal	811kcal	1681kcal	
	たんぱく質	41.8g	56.5g	39.1g	53.8g	38.6g	53.3g	39.0g	53.7g	38.7g	53.4g	
	脂質	47.5g	49.6g	46.9g	49.0g	48.9g	51.0g	42.1g	44.2g	42.5g	44.6g	
	炭水化物	54.8g	243.5g	55.1g	243.8g	56.3g	245.0g	67.1g	255.8g	67.0g	255.7g	
	ナトリウム	2050mg	2053mg	1834mg	1837mg	2135mg	2138mg	2025mg	2028mg	1947mg	1950mg	
	カリウム	1415mg	1631mg	1521mg	1737mg	1497mg	1713mg	1626mg	1842mg	1413mg	1629mg	
	リン	571mg	802mg	534mg	765mg	498mg	729mg	505mg	736mg	502mg	733mg	
	食塩相当量	5.1g	5.2g	4.7g	4.7g	5.4g	5.4g	5.1g	5.2g	4.9g	4.9g	
	合計(間食込)	エネルギー	905kcal	1775kcal	922kcal	1792kcal	949kcal	1819kcal	898kcal	1768kcal	937kcal	1807kcal
		たんぱく質	42.6g	57.3g	39.7g	54.4g	39.4g	54.1g	39.8g	54.5g	39.3g	54.0g
脂質		47.7g	49.8g	47.1g	49.2g	49.1g	51.2g	42.3g	44.4g	42.7g	44.8g	
炭水化物		77.8g	266.5g	85.6g	274.3g	87.2g	275.9g	90.1g	278.8g	97.5g	286.2g	
ナトリウム		2056mg	2059mg	1836mg	1839mg	2141mg	2144mg	2031mg	2034mg	1949mg	1952mg	
カリウム		1528mg	1744mg	1635mg	1851mg	1617mg	1833mg	1739mg	1955mg	1527mg	1743mg	
リン		583mg	814mg	540mg	771mg	512mg	743mg	517mg	748mg	508mg	739mg	
食塩相当量		5.1g	5.2g	4.7g	4.7g	5.4g	5.4g	5.1g	5.2g	4.9g	4.9g	

お食事の作り方

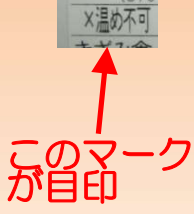


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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）

10月9日(月)			10月10日(火)			10月11日(水)			10月12日(木)			10月13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 豚肉と大根の煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し れんこんサラダ ★味噌汁	麦 卵麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 野菜とハムの卵炒め ぜんまいとミンチの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 さつま芋と小松菜の煮物 一夜漬(大根人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 大根とウインナーの洋風煮 なめことじゃが芋の煮物 たたきごぼう ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の味噌炒め れんこんと人参の甘露煮 春雨のピーナツ和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦落 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 183kcal 7.8g 10.3g 13.9g 520mg 1.3g	フルセット 448kcal 13.5g 11.2g 70.2g 981mg 2.5g	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 162kcal 6.7g 11.0g 11.3g 607mg 1.5g	フルセット 428kcal 12.3g 11.9g 67.7g 1050mg 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 150kcal 9.6g 5.8g 15.3g 471mg 1.2g	フルセット 417kcal 15.5g 6.7g 72.0g 913mg 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 123kcal 3.5g 3.9g 18.8g 657mg 1.7g	フルセット 389kcal 9.2g 4.8g 75.2g 1119mg 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 169kcal 8.0g 6.5g 19.9g 633mg 1.6g	フルセット 452kcal 14.9g 8.3g 77.2g 1074mg 2.7g
★やわらかごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 白菜と竹輪の煮びたし 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 五目うの花 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鯖のみぞれ煮 菜の花 ナスの挽肉炒め キャベツと鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 塩枝豆 豚肉のチリソース炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 法蓮草ソテー 五目炒め煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵麦落 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 261kcal 12.2g 14.5g 20.4g 934mg 2.4g	フルセット 535kcal 18.4g 15.5g 78.0g 1376mg 3.5g	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 229kcal 13.5g 10.5g 20.4g 820mg 2.1g	フルセット 500kcal 19.3g 11.4g 77.7g 1262mg 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 322kcal 15.1g 21.9g 15.6g 830mg 2.1g	フルセット 587kcal 20.8g 22.8g 71.7g 1291mg 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 242kcal 13.5g 12.6g 18.2g 798mg 2.0g	フルセット 519kcal 19.8g 13.6g 76.3g 1239mg 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 212kcal 13.0g 7.4g 19.8g 752mg 1.9g	フルセット 478kcal 18.8g 8.3g 76.2g 1194mg 3.0g
★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 梅和えスパゲティ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ハツシユドポーク 麩の野菜あんかけ 春雨の酢の物 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 白身フライ ピーマンのおかか和え 豚挽き肉と切干大根の煮物 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁	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 204kcal 14.2g 7.0g 19.6g 783mg 2.0g	フルセット 470kcal 19.9g 7.9g 75.8g 1225mg 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 296kcal 10.0g 17.2g 24.7g 852mg 2.2g	フルセット 570kcal 16.4g 18.2g 82.1g 1296mg 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 215kcal 8.8g 8.9g 24.8g 915mg 2.3g	フルセット 496kcal 15.3g 10.6g 82.1g 1356mg 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 256kcal 11.1g 12.5g 24.2g 932mg 2.4g	フルセット 522kcal 16.8g 13.4g 80.5g 1375mg 3.5g	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 286kcal 10.2g 18.6g 19.9g 674mg 1.7g	フルセット 554kcal 15.9g 19.5g 76.7g 1117mg 2.8g
★やわらかごはん180g 鶏肉と大根の煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し れんこんサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 五目うの花 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鯖のみぞれ煮 菜の花 ナスの挽肉炒め キャベツと鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 塩枝豆 豚肉のチリソース炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 法蓮草ソテー 五目炒め煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵麦落 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 648kcal 34.2g 31.8g 53.9g 2237mg 5.7g	フルセット 1453kcal 51.8g 34.6g 224.0g 3582mg 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 687kcal 30.2g 38.7g 56.4g 2279mg 5.8g	フルセット 1498kcal 48.0g 41.5g 227.5g 3608mg 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 687kcal 33.5g 36.6g 55.7g 2216mg 5.6g	フルセット 1500kcal 51.6g 40.1g 225.8g 3560mg 9.0g	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 621kcal 28.1g 29.0g 61.2g 2387mg 6.1g	フルセット 1430kcal 45.8g 31.8g 232.0g 3733mg 9.5g	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 667kcal 31.2g 32.5g 59.6g 2059mg 5.2g	フルセット 1484kcal 49.6g 36.1g 230.1g 3385mg 8.5g

★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

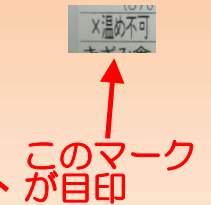


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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9日(月)			10月10日(火)			10月11日(水)			10月12日(木)			10月13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		
豚肉と大根の煮物	麦		野菜とハムの卵炒め	卵乳麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		大根とウインナーの洋風煮	乳麦		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	
さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		さつま芋と小松菜の煮物	麦		なめことじゃが芋の煮物	麦		れんこんと人参の甘露煮	麦	
れんこんサラダ	卵麦		青菜のマヨネーズ和え	卵麦		一夜漬(大根人参)	麦		たたきごぼう	麦		春雨のピーナツ和え	卵乳麦落	
★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	183kcal	342kcal	エネルギー	162kcal	321kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	123kcal	282kcal	エネルギー	169kcal	328kcal
蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	3.5g	7.2g	蛋白質	8.0g	11.7g
脂質	10.3g	11.0g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	6.5g	7.2g
炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	19.9g	52.9g
ナトリウム	520mg	960mg	ナトリウム	607mg	1047mg	ナトリウム	471mg	911mg	ナトリウム	657mg	1097mg	ナトリウム	633mg	1073mg
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦		照焼チキン	麦		鯖のみぞれ煮	麦		鶏の天ぷら	卵麦		オニオンソースハンバーグ	乳麦	
白菜と竹輪の煮びたし	麦		オクラのペペロンチーノ	麦		菜の花	麦		天ぷらのタレ	麦		法蓮草ソテー	乳麦	
菜の花としめじの和え物	麦		五目うの花	麦		ナスの挽肉炒め	乳麦		塩枝豆	麦		五目炒め煮	卵麦落	
★味噌汁	麦		切干と人参のハリハリ	麦		キャベツと鶏のおかかドレッシング	卵麦		豚肉のチリソース炒め	麦		バンバンジーサラダ	乳麦	
			★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	261kcal	420kcal	エネルギー	229kcal	388kcal	エネルギー	322kcal	481kcal	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	212kcal	371kcal
蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	13.0g	16.7g
脂質	14.5g	15.2g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	21.9g	22.6g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	7.4g	8.1g
炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	19.8g	52.8g
ナトリウム	934mg	1374mg	ナトリウム	820mg	1260mg	ナトリウム	830mg	1270mg	ナトリウム	798mg	1238mg	ナトリウム	752mg	1192mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
アジの幽庵焼	麦		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦		ハッシュドポーク	乳麦		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦		白身フライ	麦	
人参のきんぴら	麦		豚バラとじゃが芋の山椒炒め	麦		麩の野菜あんかけ	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		ピーマンのおかか和え	麦	
春雨の五目炒め	麦		梅和えスバゲティ	麦		春雨の酢の物	麦		パスタのサラダ	卵乳麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	
キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		オクラとめかぶの三杯酢	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	204kcal	363kcal	エネルギー	296kcal	455kcal	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	256kcal	415kcal	エネルギー	286kcal	445kcal
蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	10.2g	13.9g
脂質	7.0g	7.7g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	18.6g	19.3g
炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	24.7g	57.7g	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	24.2g	57.2g	炭水化物	19.9g	52.9g
ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	852mg	1292mg	ナトリウム	915mg	1355mg	ナトリウム	932mg	1372mg	ナトリウム	674mg	1114mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	687kcal	1164kcal	エネルギー	687kcal	1164kcal	エネルギー	621kcal	1098kcal	エネルギー	667kcal	1144kcal
蛋白質	34.2g	45.3g	蛋白質	30.2g	41.3g	蛋白質	33.5g	44.6g	蛋白質	28.1g	39.2g	蛋白質	31.2g	42.3g
脂質	31.8g	33.9g	脂質	38.7g	40.8g	脂質	36.6g	38.7g	脂質	29.0g	31.1g	脂質	32.5g	34.6g
炭水化物	53.9g	152.9g	炭水化物	56.4g	155.4g	炭水化物	55.7g	154.7g	炭水化物	61.2g	160.2g	炭水化物	59.6g	158.6g
ナトリウム	2237mg	3557mg	ナトリウム	2279mg	3599mg	ナトリウム	2216mg	3536mg	ナトリウム	2387mg	3707mg	ナトリウム	2059mg	3379mg
食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.2g	8.5g

★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)

10月9日(月)			10月10日(火)			10月11日(水)			10月12日(木)			10月13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		
切干大根と小松菜の煮物ムース	麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		温泉玉子	卵麦		金時豆の煮物	乳麦		五目豆腐煮	乳麦	
ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		一夜漬	乳麦		若竹煮	麦		大根なます	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	88kcal	262kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	269kcal
蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g
脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g
炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.5g	50.9g
ナトリウム	448mg	971mg	ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	603mg	1126mg	ナトリウム	432mg	955mg	ナトリウム	523mg	1046mg
食塩相当量	1.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏の照焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		クリームコロッケ	卵乳麦か	
赤玉南瓜の煮物	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦	
きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦か		菜の花の辛子和え	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	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	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	181kcal	355kcal
蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.1g	12.9g	蛋白質	6.4g	10.2g
脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	9.4g	10.1g
炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g
ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	967mg	1490mg	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	774mg	1297mg
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身の竜田揚げ	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身フライタルタル	卵乳麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身のおろし煮	乳麦	
白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦	
ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		青菜のおひたし	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	231kcal	405kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	201kcal	375kcal	エネルギー	199kcal	373kcal	エネルギー	191kcal	365kcal
蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	11.2g	15.0g
脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	7.8g	8.5g
炭水化物	24.1g	62.5g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.7g	58.1g
ナトリウム	626mg	1149mg	ナトリウム	752mg	1275mg	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	891mg	1414mg
食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g
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	524kcal	1046kcal	エネルギー	439kcal	961kcal	エネルギー	507kcal	1029kcal	エネルギー	466kcal	988kcal	エネルギー	467kcal	989kcal
蛋白質	17.9g	29.3g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	19.9g	31.3g
脂質	24.3g	26.4g	脂質	19.6g	21.7g	脂質	28.3g	30.4g	脂質	21.5g	23.6g	脂質	21.2g	23.3g
炭水化物	58.7g	173.9g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	46.9g	162.1g	炭水化物	50.0g	165.2g	炭水化物	49.9g	165.1g
ナトリウム	1849mg	3418mg	ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	2416mg	3985mg	ナトリウム	2051mg	3620mg	ナトリウム	2188mg	3757mg
食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.6g	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。



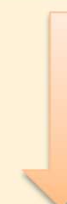
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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