

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	10月23日(月)			10月24日(火)			10月25日(水)			10月26日(木)			10月27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		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	オムレツ	卵麦	肉詰いなり煮	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	肉団子と白菜の煮物		
	ケチャップ(小袋)		スープキャベツ	乳麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	コンニャクの辛味炒め		
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	法蓮草ソテー	乳麦	大根と青菜の柚子和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		
	高野豆腐の味噌煮	卵麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	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	170kcal	438kcal	エネルギー	147kcal	413kcal	エネルギー	149kcal	405kcal	エネルギー	173kcal	427kcal	エネルギー	109kcal	365kcal		
	たんぱく質	11.2g	17.2g	たんぱく質	11.3g	17.1g	たんぱく質	11.6g	16.8g	たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	7.5g	12.7g		
	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.8g	8.4g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	8.1g	8.9g	脂質	4.1g	4.8g		
	炭水化物	11.3g	66.4g	炭水化物	11.0g	65.9g	炭水化物	12.8g	67.7g	炭水化物	14.9g	69.3g	炭水化物	11.8g	66.7g		
	ナトリウム	671mg	900mg	ナトリウム	660mg	887mg	ナトリウム	701mg	848mg	ナトリウム	677mg	825mg	ナトリウム	560mg	707mg		
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.8g		
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	ささみ大葉フライ	麦	カレイの甘酢野菜あんかけ	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	鶏肉と小松菜煮	卵乳麦	鶏の甘酢煮	麦	鶏の甘酢煮	麦	鶏の甘酢煮	麦	鶏の甘酢煮		
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵乳麦	鶏肉と小松菜煮	麦	オニオンソテー	乳麦	オニオンソテー	乳麦	オニオンソテー	乳麦	オニオンソテー		
	里芋といかの煮物	麦	なめこと若芽のサッと煮	麦	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	鶏肉と小松菜煮	麦	炒り豆腐	卵乳麦	炒り豆腐	卵乳麦	炒り豆腐	卵乳麦	炒り豆腐		
	菜の花としめじの和え物	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)		★味噌汁(揚げ・白菜)	卵乳麦	ひとくちがんと煮	麦	ブロッコリーのゴマ和え	卵乳麦	ブロッコリーのゴマ和え	卵乳麦	ブロッコリーのゴマ和え	卵乳麦	ブロッコリーのゴマ和え		
	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	218kcal	474kcal	エネルギー	242kcal	504kcal	エネルギー	272kcal	539kcal	エネルギー	220kcal	477kcal	エネルギー	261kcal	528kcal		
	たんぱく質	13.9g	19.0g	たんぱく質	18.6g	24.3g	たんぱく質	11.8g	17.6g	たんぱく質	17.1g	22.1g	たんぱく質	17.1g	23.0g		
	脂質	8.4g	9.2g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	14.0g	15.6g	脂質	9.4g	10.2g	脂質	13.6g	14.7g		
	炭水化物	22.9g	77.8g	炭水化物	18.4g	74.1g	炭水化物	24.7g	79.7g	炭水化物	16.0g	71.0g	炭水化物	17.5g	73.4g		
	ナトリウム	579mg	807mg	ナトリウム	631mg	857mg	ナトリウム	856mg	1083mg	ナトリウム	829mg	1057mg	ナトリウム	866mg	1093mg		
	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.8g		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎オレンジ200g		◎オレンジ200g		◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	サワラのごま醤油焼	麦	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	白身魚の唐揚げ	麦	照焼チキン	麦	ブリの西京焼	麦	ブリの西京焼	麦	ブリの西京焼	麦	ブリの西京焼		
	人参グラッセ	乳麦	人参の炒り煮	麦	平さやいんげん	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦	人参のきんぴら	麦	人参のきんぴら	麦	人参のきんぴら		
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	菜の花のおひたし	麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	和風ポトフ	乳麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮		
	春雨の中華和え	卵乳麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	野菜の三杯酢	麦	菜の花ときのこの和え物	麦	菜の花ときのこの和え物	麦	菜の花ときのこの和え物	麦	菜の花ときのこの和え物		
	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	247kcal	501kcal	エネルギー	241kcal	495kcal	エネルギー	202kcal	457kcal	エネルギー	242kcal	504kcal	エネルギー	278kcal	546kcal		
	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	10.5g	15.6g	たんぱく質	16.3g	21.4g	たんぱく質	15.2g	20.8g	たんぱく質	16.9g	22.8g		
	脂質	11.7g	12.5g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	9.4g	10.2g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	14.6g	16.2g		
	炭水化物	17.4g	71.6g	炭水化物	18.1g	72.5g	炭水化物	12.2g	66.8g	炭水化物	14.8g	70.5g	炭水化物	19.0g	74.3g		
	ナトリウム	808mg	956mg	ナトリウム	761mg	929mg	ナトリウム	674mg	900mg	ナトリウム	628mg	874mg	ナトリウム	677mg	904mg		
	食塩相当量	2.1g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g		
合計	エネルギー	635kcal	1413kcal	エネルギー	630kcal	1412kcal	エネルギー	623kcal	1401kcal	エネルギー	635kcal	1408kcal	エネルギー	648kcal	1439kcal		
	たんぱく質	40.8g	57.0g	たんぱく質	40.4g	57.0g	たんぱく質	39.7g	55.8g	たんぱく質	42.1g	57.8g	たんぱく質	41.5g	58.5g		
	脂質	28.8g	32.0g	脂質	31.5g	34.8g	脂質	29.8g	32.9g	脂質	30.3g	32.8g	脂質	32.3g	35.7g		
	炭水化物	51.6g	215.8g	炭水化物	47.5g	212.5g	炭水化物	49.7g	214.2g	炭水化物	45.7g	210.8g	炭水化物	48.3g	214.4g		
	ナトリウム	2058mg	2663mg	ナトリウム	2052mg	2673mg	ナトリウム	2231mg	2831mg	ナトリウム	2134mg	2756mg	ナトリウム	2103mg	2704mg		
	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g		
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1620kcal	エネルギー	828kcal	1610kcal	エネルギー	824kcal	1602kcal	エネルギー	832kcal	1605kcal	エネルギー	847kcal	1638kcal		
	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	47.3g	63.9g	たんぱく質	47.1g	63.2g	たんぱく質	49.8g	65.5g	たんぱく質	49.4g	66.4g		
	脂質	35.9g	39.1g	脂質	38.5g	41.8g	脂質	36.8g	39.9g	脂質	37.3g	39.8g	脂質	39.3g	42.7g		
	炭水化物	83.5g	247.7g	炭水化物	76.4g	241.4g	炭水化物	78.6g	243.1g	炭水化物	73.5g	238.6g	炭水化物	76.5g	242.6g		
	ナトリウム	2132mg	2737mg	ナトリウム	2126mg	2747mg	ナトリウム	2308mg	2908mg	ナトリウム	2210mg	2832mg	ナトリウム	2179mg	2780mg		
	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g		

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」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

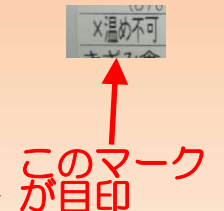


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

10月23日(月)			10月24日(火)			10月25日(水)			10月26日(木)			10月27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 オムレツ ケチャップ(小袋) ひじきとベーコンの煮物 高野豆腐の味噌煮	卵麦 卵乳麦 卵麦		★ごはん120g 肉詰いなり煮 スープキャベツ 鶏肉とオクラの中華風	卵麦 乳麦 麦		★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草ソテー	麦 麦 乳麦		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 牛肉とひじきの炒め煮 大根と青菜の柚子和え	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 コンニャクの辛味炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵乳麦 乳麦落 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	170kcal	363kcal	エネルギー	147kcal	340kcal	エネルギー	149kcal	342kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	109kcal	302kcal
たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	7.5g	10.8g
脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	4.1g	4.6g
炭水化物	11.3g	53.2g	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	11.8g	53.7g
ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	560mg	561mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	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	1.4g	1.4g
★ごはん120g ささみ大葉フライ チンゲン菜とピーマンのソテー 里芋といかの煮物 菜の花としめじの和え物	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め なめこと若芽のサッと煮	麦 麦落 麦		★ごはん120g 大根とつくねの煮物 竹輪とインゲンの玉子とじ ミックスマカロニサラダ	卵乳麦 卵麦 卵乳麦		★ごはん120g ロールキャベツの味噌煮込み ミックスソテー 鶏肉と小松菜煮 ひとくちがんと煮	卵麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏の甘酢煮 オニオンソテー 炒り豆腐 ブロッコリーのゴマ和え	麦 乳麦 卵乳麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	272kcal	465kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	261kcal	454kcal
たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	17.1g	20.4g
脂質	8.4g	8.9g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	13.6g	14.1g
炭水化物	22.9g	64.8g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	24.7g	66.6g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	17.5g	59.4g
ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	866mg	867mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g
◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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 ◎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 ◎オレンジ200g	
★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 春雨の中華和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚バラと白菜の味噌煮込み 人参の炒り煮 菜の花のおひたし	麦 麦 麦		★ごはん120g 白身魚の唐揚げ 平さやいんげん 豚肉とごぼうの煮物 キャベツの漬物柚子風味	麦 麦 麦		★ごはん120g 照焼チキン チンゲン菜とピーマンのソテー 和風ポトフ 野菜の三杯酢	麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花ときのこの和え物	麦 麦 麦 麦	
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	278kcal	471kcal
たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.9g	20.2g
脂質	11.7g	12.2g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	14.6g	15.1g
炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	19.0g	60.9g
ナトリウム	808mg	809mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	677mg	678mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	635kcal	1214kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal
たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	41.5g	51.4g
脂質	28.8g	30.3g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	29.8g	31.3g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	32.3g	33.8g
炭水化物	51.6g	177.3g	炭水化物	47.5g	173.2g	炭水化物	49.7g	175.4g	炭水化物	45.7g	171.4g	炭水化物	48.3g	174.0g
ナトリウム	2058mg	2061mg	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2103mg	2106mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g
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	842kcal	1421kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal
たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	49.8g	59.7g	たんぱく質	49.4g	59.3g
脂質	35.9g	37.4g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	39.3g	40.8g
炭水化物	83.5g	209.2g	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	73.5g	199.2g	炭水化物	76.5g	202.2g
ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	2308mg	2311mg	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	2179mg	2182mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	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。

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23日(月)		10月24日(火)		10月25日(水)		10月26日(木)		10月27日(金)						
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 竹輪のごま炒め 揚げナスのめかぶ和え	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 ジャーマンポテト キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 卵乳麦 麦落	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 白菜と厚揚げののろみ煮 れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 枝豆とコーンのバター風味 和風マヨネーズ和え	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ 揚げナスの煮物 和風サラダ	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					
エネルギー	299kcal	542kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	320kcal	563kcal
たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	4.7g	8.8g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	8.7g	12.8g
脂質	19.9g	20.5g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	22.7g	23.3g
炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	20.1g	72.9g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	21.0g	73.8g
ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	689mg	690mg
カリウム	488mg	549mg	カリウム	582mg	643mg	カリウム	372mg	433mg	カリウム	458mg	519mg	カリウム	350mg	411mg
リン	93mg	158mg	リン	135mg	200mg	リン	83mg	148mg	リン	146mg	211mg	リン	104mg	169mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
★ごはん150g ポークチャップ きんぴられんこん 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳麦 卵	★ごはん150g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 豚肉と大根のピリ辛煮 コーンサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g カルビ井の具 さつま芋の甘露煮 白菜と昆布のナムル	麦落 麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 ふきのきんぴら 麩の野菜あんかけ レモンかぼちゃ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 春雨としめじの炒め物 さつま芋サラダ	卵乳麦 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	337kcal	580kcal	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	334kcal	577kcal
たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	6.6g	10.7g
脂質	19.4g	20.0g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	14.6g	15.2g
炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	40.6g	93.4g	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	44.6g	97.4g
ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	725mg	726mg
カリウム	535mg	596mg	カリウム	447mg	508mg	カリウム	734mg	795mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	472mg	533mg
リン	159mg	224mg	リン	133mg	198mg	リン	171mg	236mg	リン	104mg	169mg	リン	113mg	178mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g						
★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース 里芋のおろし揚げ出し マカロニとパプリカのサラダ	卵 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 塩ゆでアスパラ 赤玉南瓜煮 レインボー春雨	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン チンゲン菜ソテー ジャガ芋きんぴら マカロニサラダ	卵 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g キャベツメンチ オクラのペペロンチーノ 人参しりしり さっぱりポテトサラダ	卵乳麦 麦 麦 卵	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 塩ゆでアスパラ 野菜のバジルチーズ焼き 大根のマヨネーズ和え	麦 乳 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	345kcal	588kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	308kcal	551kcal
たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	11.6g	15.7g
脂質	19.6g	20.2g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	21.4g	22.0g
炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	35.1g	87.9g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	15.9g	68.7g
ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	526mg	527mg
カリウム	310mg	371mg	カリウム	523mg	584mg	カリウム	452mg	513mg	カリウム	614mg	675mg	カリウム	602mg	663mg
リン	96mg	161mg	リン	140mg	205mg	リン	113mg	178mg	リン	131mg	196mg	リン	169mg	234mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g
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	981kcal	1710kcal	エネルギー	1004kcal	1733kcal	エネルギー	1020kcal	1749kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal
たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	29.0g	38.6g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	26.9g	39.2g
脂質	58.9g	60.7g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	58.7g	60.5g
炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	95.2g	253.6g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	80.6g	239.0g	炭水化物	81.5g	239.9g
ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	1737mg	1740mg	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	1715mg	1718mg	ナトリウム	1940mg	1943mg
カリウム	1333mg	1516mg	カリウム	1552mg	1735mg	カリウム	1558mg	1741mg	カリウム	1533mg	1716mg	カリウム	1424mg	1607mg
リン	348mg	543mg	リン	603mg	603mg	リン	367mg	562mg	リン	381mg	576mg	リン	386mg	581mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g
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	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1052kcal	1781kcal	エネルギー	1083kcal	1812kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.2g	39.5g
脂質	59.0g	60.8g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	58.8g	60.6g
炭水化物	104.2g	262.6g	炭水化物	106.7g	265.1g	炭水化物	105.3g	263.7g	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	96.7g	255.1g
ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	1740mg	1743mg	ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	1718mg	1721mg	ナトリウム	1941mg	1944mg
カリウム	1393mg	1576mg	カリウム	1608mg	1791mg	カリウム	1615mg	1798mg	カリウム	1593mg	1776mg	カリウム	1481mg	1664mg
リン	355mg	550mg	リン	414mg	609mg	リン	370mg	565mg	リン	388mg	583mg	リン	389mg	584mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g

お食事の作り方

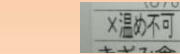


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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(たんぱく60g管理食)

10月23日(月)			10月24日(火)			10月25日(水)			10月26日(木)			10月27日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★ごはん180g 豆腐ステーキ カリフラワーの煮物 れんこんサラダ	卵 卵麦か 卵麦		★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 ひき肉と豆腐のうま煮 じゃが芋の中華風サラダ	麦 麦落か 麦		★ごはん180g 肉団子と白菜のとろみ煮 麩の玉子とじ 法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦 卵乳麦 卵麦		★ごはん180g 肉豆腐煮 コンニャクの辛味炒め 野菜の三杯酢	麦 乳麦落 麦		★ごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 野菜のブラウンソース煮込み 大根と蒟の汁煮	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	おかず	ご飯セット	
エネルギー	192kcal	482kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	136kcal	426kcal	エネルギー	275kcal	565kcal
たんぱく質	5.3g	10.2g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	9.6g	14.5g
脂質	14.1g	14.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	15.8g	16.5g
炭水化物	11.9g	74.8g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	23.1g	86.0g
ナトリウム	523mg	524mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	601mg	602mg
カリウム	306mg	378mg	カリウム	559mg	631mg	カリウム	289mg	361mg	カリウム	423mg	495mg	カリウム	602mg	674mg
リン	80mg	157mg	リン	142mg	219mg	リン	100mg	177mg	リン	117mg	194mg	リン	137mg	214mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g
★ごはん180g 豚ばら肉炒め 青菜と高野豆腐の煮物 イカのトマトマリネ	麦 麦 麦		★ごはん180g まぐろカツ 人参のきんぴら 竹輪と菜の花の煮物 ハムの和風サラダ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g 鶏肉のカレー風味焼 平さやいんげん きんぴられんこん キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g プリの西京焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 南瓜サラダ	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g 鶏の甘酢煮 インゲンソテー ひき肉と里芋の味噌煮 キャベツの白ドレ和え	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	350kcal	640kcal	エネルギー	267kcal	557kcal
たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	12.1g	17.0g
脂質	22.0g	22.7g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	19.8g	20.5g	脂質	15.0g	15.7g
炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	21.9g	84.8g
ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	714mg	715mg
カリウム	561mg	633mg	カリウム	407mg	479mg	カリウム	551mg	623mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	464mg	536mg
リン	242mg	319mg	リン	174mg	251mg	リン	121mg	198mg	リン	169mg	246mg	リン	125mg	202mg
食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g		
★ごはん180g アジの幽庵焼 塩豆でアスパラ 大豆と人参の煮物 春雨フルーツサラダ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g 肉野菜炒め 鶏肉ピーマン炒め 菜の花としらすのおひたし	麦 麦 麦		★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とふきの炒め煮 レインボー春雨	麦 乳麦 麦 卵麦		★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白花生煮 インゲンとツナのマスタード和え	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g 白身魚の唐揚げ オニオンソテー 竹輪のごま炒め 法蓮草とハムのマリネ	麦 麦 麦 卵乳麦	
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	347kcal	637kcal	エネルギー	256kcal	546kcal
たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	17.2g	22.1g
脂質	11.4g	12.1g	脂質	20.3g	21.0g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	12.2g	12.9g
炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	34.7g	97.6g	炭水化物	20.5g	83.4g
ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	761mg	762mg
カリウム	657mg	729mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	624mg	624mg	カリウム	443mg	515mg	カリウム	474mg	546mg
リン	235mg	312mg	リン	187mg	264mg	リン	182mg	259mg	リン	154mg	231mg	リン	239mg	316mg
食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	833kcal	1703kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal
たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.9g	53.6g
脂質	47.5g	49.6g	脂質	47.2g	49.3g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	43.0g	45.1g
炭水化物	50.7g	239.4g	炭水化物	58.1g	246.8g	炭水化物	51.7g	240.4g	炭水化物	69.9g	258.6g	炭水化物	65.5g	254.2g
ナトリウム	1937mg	1940mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	1806mg	1809mg	ナトリウム	2076mg	2079mg
カリウム	1524mg	1740mg	カリウム	1450mg	1666mg	カリウム	1392mg	1608mg	カリウム	1448mg	1664mg	カリウム	1540mg	1756mg
リン	557mg	788mg	リン	503mg	734mg	リン	403mg	634mg	リン	440mg	671mg	リン	501mg	732mg
食塩相当量	4.8g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g
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	931kcal	1801kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	961kcal	1831kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal
たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g
脂質	47.7g	49.8g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	43.2g	45.3g
炭水化物	81.6g	270.3g	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	82.2g	270.9g	炭水化物	100.8g	289.5g	炭水化物	88.5g	277.2g
ナトリウム	1943mg	1946mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	1812mg	1815mg	ナトリウム	2082mg	2085mg
カリウム	1644mg	1860mg	カリウム	1563mg	1779mg	カリウム	1506mg	1722mg	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1653mg	1869mg
リン	571mg	802mg	リン	515mg	746mg	リン	409mg	640mg	リン	454mg	685mg	リン	513mg	744mg
食塩相当量	4.8g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g

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23日(月)			10月24日(火)			10月25日(水)			10月26日(木)			10月27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			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
油揚げの玉子とじ	卵麦		玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦		鶏大豆	麦		和風ポトフ	乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
ふきの含め煮	乳麦		きくらげとこんにやくの佃煮	麦		担々風春雨	麦落		人参しりしり	麦		キャベツの土佐煮	麦	
いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		切干と若芽の胡麻酢和え	麦		白菜のスープ煮	乳麦		大根と青菜の柚子和え	麦		若芽ともやしの酢の物	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	118kcal	388kcal	エネルギー	154kcal	420kcal	エネルギー	167kcal	433kcal	エネルギー	96kcal	377kcal	エネルギー	136kcal	409kcal
蛋白質	8.1g	13.9g	蛋白質	9.2g	14.9g	蛋白質	9.5g	15.2g	蛋白質	3.8g	10.3g	蛋白質	6.0g	12.0g
脂質	5.0g	5.9g	脂質	7.3g	8.2g	脂質	7.3g	8.2g	脂質	1.7g	3.4g	脂質	7.6g	8.6g
炭水化物	10.9g	68.1g	炭水化物	13.1g	69.5g	炭水化物	15.8g	72.1g	炭水化物	16.1g	73.4g	炭水化物	12.1g	69.4g
ナトリウム	550mg	991mg	ナトリウム	590mg	1032mg	ナトリウム	508mg	952mg	ナトリウム	599mg	1040mg	ナトリウム	758mg	1200mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.1g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
豚生姜焼き丼の具	麦落		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦		サワラの磯辺焼	麦		大根とつくねの煮物	卵乳麦	
蕪のとろとろ煮	麦		ツナじやがバター	乳麦		蓮根と竹輪のきんぴら	麦		人参のきんぴら	麦		白菜と揚げの旨煮	麦	
大豆とマトのマリネサラダ			キャベツのピーナッツ和え	麦落		大根の甘酢漬	麦		切干大根と豚肉の炒め物	麦		じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵麦	
★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	298kcal	566kcal	エネルギー	219kcal	502kcal	エネルギー	219kcal	485kcal	エネルギー	256kcal	522kcal	エネルギー	266kcal	533kcal
蛋白質	14.3g	20.0g	蛋白質	11.8g	18.6g	蛋白質	9.9g	15.7g	蛋白質	16.7g	22.3g	蛋白質	9.3g	15.1g
脂質	15.7g	16.6g	脂質	10.8g	12.6g	脂質	9.2g	10.1g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	14.6g	15.5g
炭水化物	24.8g	81.6g	炭水化物	19.7g	77.0g	炭水化物	23.8g	80.2g	炭水化物	13.9g	70.3g	炭水化物	23.8g	80.3g
ナトリウム	995mg	1438mg	ナトリウム	698mg	1139mg	ナトリウム	755mg	1197mg	ナトリウム	805mg	1247mg	ナトリウム	871mg	1313mg
食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	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
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
プリの塩焼			照焼ハンバーグ	乳麦		鯖の味噌煮			ハニーマスタードチキン			赤魚の生姜煮	麦	
人参のレモン煮	乳麦		枝豆のペペロンチーノ風			法蓮草			平さやいんげん			竹輪の辛子炒め	麦	
ネギ味噌炒め	麦		ひじきの五目煮	麦		麩と大根の煮物	麦		高野豆腐の炒り煮	麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	
ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		オーロラマカロニサラダ	卵乳麦		キャベツサラダ	卵乳麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		マリネサラダ	卵麦	
★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	251kcal	523kcal	エネルギー	271kcal	545kcal	エネルギー	287kcal	561kcal	エネルギー	345kcal	612kcal	エネルギー	263kcal	539kcal
蛋白質	17.3g	23.5g	蛋白質	10.4g	16.6g	蛋白質	12.8g	18.6g	蛋白質	15.5g	21.4g	蛋白質	12.7g	19.1g
脂質	11.3g	12.3g	脂質	13.0g	14.0g	脂質	18.4g	19.3g	脂質	22.7g	23.6g	脂質	13.8g	15.5g
炭水化物	18.5g	75.7g	炭水化物	25.3g	82.9g	炭水化物	15.9g	74.1g	炭水化物	19.3g	75.6g	炭水化物	20.4g	76.8g
ナトリウム	708mg	1150mg	ナトリウム	869mg	1312mg	ナトリウム	811mg	1252mg	ナトリウム	747mg	1191mg	ナトリウム	783mg	1225mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
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	667kcal	1477kcal	エネルギー	644kcal	1467kcal	エネルギー	673kcal	1479kcal	エネルギー	697kcal	1511kcal	エネルギー	665kcal	1481kcal
蛋白質	39.7g	57.4g	蛋白質	31.4g	50.1g	蛋白質	32.2g	49.5g	蛋白質	36.0g	54.0g	蛋白質	28.0g	46.2g
脂質	32.0g	34.8g	脂質	31.1g	34.8g	脂質	34.9g	37.6g	脂質	38.3g	41.8g	脂質	36.0g	39.6g
炭水化物	54.2g	225.4g	炭水化物	58.1g	229.4g	炭水化物	55.5g	226.4g	炭水化物	49.3g	219.3g	炭水化物	56.3g	226.5g
ナトリウム	2253mg	3579mg	ナトリウム	2157mg	3483mg	ナトリウム	2074mg	3401mg	ナトリウム	2151mg	3478mg	ナトリウム	2412mg	3738mg
食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.1g	9.5g

★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

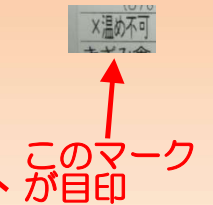


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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23日(月)			10月24日(火)			10月25日(水)			10月26日(木)			10月27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		
油揚げの玉子とじ	卵麦		玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦		鶏大豆	麦		和風ポトフ	乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
ふきの含め煮	乳麦		きくらげとこんにやくの佃煮	麦		担々風春雨	麦落		人参しりしり	麦		キャベツの土佐煮	麦	
いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		切干と若芽の胡麻酢和え	麦		白菜のスープ煮	乳麦		大根と青菜の柚子和え	麦		若芽ともやしの酢の物	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	118kcal	277kcal	エネルギー	154kcal	313kcal	エネルギー	167kcal	326kcal	エネルギー	96kcal	255kcal	エネルギー	136kcal	295kcal
蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	6.0g	9.7g
脂質	5.0g	5.7g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	1.7g	2.4g	脂質	7.6g	8.3g
炭水化物	10.9g	43.9g	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	12.1g	45.1g
ナトリウム	550mg	990mg	ナトリウム	590mg	1030mg	ナトリウム	508mg	948mg	ナトリウム	599mg	1039mg	ナトリウム	758mg	1198mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
豚生姜焼き丼の具	麦落		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦		サワラの磯辺焼	麦		大根とつくねの煮物	卵乳麦	
蕪のとろとろ煮	麦		ツナじゃがバター	乳麦		蓮根と竹輪のきんぴら	麦		人参のきんぴら	麦		白菜と揚げの旨煮	麦	
大豆とマトのマリネサラダ			キャベツのピーナッツ和え	麦落		大根の甘酢漬	麦		切干大根と豚肉の炒め物	麦		じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵	
★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	298kcal	457kcal	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー	256kcal	415kcal	エネルギー	266kcal	425kcal
蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	16.7g	20.4g	蛋白質	9.3g	13.0g
脂質	15.7g	16.4g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	14.6g	15.3g
炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	23.8g	56.8g	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	23.8g	56.8g
ナトリウム	995mg	1435mg	ナトリウム	698mg	1138mg	ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	805mg	1245mg	ナトリウム	871mg	1311mg
食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	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
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
プリの塩焼			照焼ハンバーグ	乳麦		鯖の味噌煮	麦		ハニーマスタードチキン			赤魚の生姜煮	麦	
人参のレモン煮	乳麦		枝豆のペペロンチーノ風			法蓮草			平さやいんげん			竹輪の辛子炒め	麦	
ネギ味噌炒め	麦		ひじきの五目煮	麦		麩と大根の煮物	麦		高野豆腐の炒り煮	麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	
ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		オーロラマカロニサラダ	卵乳麦		キャベツサラダ	卵乳麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		マリネサラダ	卵麦	
★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	251kcal	410kcal	エネルギー	271kcal	430kcal	エネルギー	287kcal	446kcal	エネルギー	345kcal	504kcal	エネルギー	263kcal	422kcal
蛋白質	17.3g	21.0g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	12.7g	16.4g
脂質	11.3g	12.0g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	22.7g	23.4g	脂質	13.8g	14.5g
炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	25.3g	58.3g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	20.4g	53.4g
ナトリウム	708mg	1148mg	ナトリウム	869mg	1309mg	ナトリウム	811mg	1251mg	ナトリウム	747mg	1187mg	ナトリウム	783mg	1223mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★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	667kcal	1144kcal	エネルギー	644kcal	1121kcal	エネルギー	673kcal	1150kcal	エネルギー	697kcal	1174kcal	エネルギー	665kcal	1142kcal
蛋白質	39.7g	50.8g	蛋白質	31.4g	42.5g	蛋白質	32.2g	43.3g	蛋白質	36.0g	47.1g	蛋白質	28.0g	39.1g
脂質	32.0g	34.1g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	34.9g	37.0g	脂質	38.3g	40.4g	脂質	36.0g	38.1g
炭水化物	54.2g	153.2g	炭水化物	58.1g	157.1g	炭水化物	55.5g	154.5g	炭水化物	49.3g	148.3g	炭水化物	56.3g	155.3g
ナトリウム	2253mg	3573mg	ナトリウム	2157mg	3477mg	ナトリウム	2074mg	3394mg	ナトリウム	2151mg	3471mg	ナトリウム	2412mg	3732mg
食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.4g	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

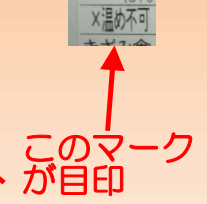


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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23日(月)			10月24日(火)			10月25日(水)			10月26日(木)			10月27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		
温泉玉子	卵麦		五色煮豆	卵麦		野菜の味噌風味	乳麦		豚すき	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦	
ふきの煮物	乳麦		大根とひじきの煮物	麦		白花豆煮	麦		一夜漬	乳麦		ひじき煮	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	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	73kcal	247kcal	エネルギー	76kcal	250kcal
蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g
脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	3.8g	4.5g
炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	10.9g	49.3g
ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	418mg	941mg	ナトリウム	554mg	1077mg	ナトリウム	424mg	947mg
食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身フライタルタル	卵乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦	
大根煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦	
菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		青菜のわさび和え	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	153kcal	327kcal	エネルギー	207kcal	381kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.3g	8.1g
脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.9g	9.6g
炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	16.7g	55.1g
ナトリウム	806mg	1329mg	ナトリウム	845mg	1368mg	ナトリウム	776mg	1299mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	844mg	1367mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身のおろし煮	乳麦		クリームコロッケ	乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		白身の照焼き	乳麦	
昆布煮豆	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か	
ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		大根と竹輪の酢の物	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	
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	174kcal	348kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	148kcal	322kcal
蛋白質	11.9g	15.7g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	6.6g	10.4g
脂質	9.2g	9.9g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.8g	6.5g
炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	17.2g	55.6g
ナトリウム	926mg	1449mg	ナトリウム	685mg	1208mg	ナトリウム	958mg	1481mg	ナトリウム	644mg	1167mg	ナトリウム	737mg	1260mg
食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.2g
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	477kcal	999kcal	エネルギー	499kcal	1021kcal	エネルギー	438kcal	960kcal	エネルギー	442kcal	964kcal	エネルギー	392kcal	914kcal
蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	20.4g	31.8g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	11.7g	23.1g
脂質	22.0g	24.1g	脂質	24.8g	26.9g	脂質	17.0g	19.1g	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.5g	20.6g
炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	50.4g	165.6g	炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	44.8g	160.0g
ナトリウム	2341mg	3910mg	ナトリウム	2101mg	3670mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2090mg	3659mg	ナトリウム	2005mg	3574mg
食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.1g	9.1g

★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