

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	9月9日(月)		9月10日(火)		9月11日(水)		9月12日(木)		9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 オムレツ ホワイトソース ひじきとベーコンの煮物 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 筑前煮 食べるトマトスープ 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★味噌汁(えのき・切干)	麦 卵麦 麦か	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 ジャガ芋の中華炒め 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 白菜と昆布のナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 卵乳麦 麦					
	エネルギー	185kcal	441kcal	エネルギー	138kcal	406kcal	エネルギー	208kcal	463kcal	エネルギー	175kcal	434kcal	エネルギー	168kcal	422kcal
	たんぱく質	9.1g	14.3g	たんぱく質	7.7g	13.7g	たんぱく質	10.0g	15.0g	たんぱく質	7.4g	12.6g	たんぱく質	11.0g	16.1g
	脂質	8.9g	9.6g	脂質	5.2g	6.8g	脂質	10.7g	11.5g	脂質	9.0g	10.3g	脂質	6.9g	7.7g
	炭水化物	16.9g	71.8g	炭水化物	14.6g	69.7g	炭水化物	16.7g	71.1g	炭水化物	17.9g	72.1g	炭水化物	16.2g	70.4g
ナトリウム	738mg	885mg	ナトリウム	703mg	932mg	ナトリウム	640mg	866mg	ナトリウム	655mg	820mg	ナトリウム	658mg	806mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
昼食	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 和風サラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 卵麦 乳麦 卵	★ごはん150g 豚肉とココロ野菜のチーズソース 人参しりしり 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とさつまいものうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おおか 野菜のおろし煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)	麦 卵乳麦					
	エネルギー	274kcal	540kcal	エネルギー	258kcal	512kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	272kcal	526kcal	エネルギー	240kcal	495kcal
	たんぱく質	16.3g	22.1g	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	11.8g	17.7g	たんぱく質	22.5g	27.6g	たんぱく質	12.5g	17.5g
	脂質	12.7g	14.3g	脂質	14.9g	15.7g	脂質	9.3g	10.4g	脂質	13.5g	14.3g	脂質	12.7g	13.5g
	炭水化物	22.4g	77.3g	炭水化物	15.5g	69.7g	炭水化物	21.0g	76.9g	炭水化物	12.1g	66.5g	炭水化物	18.6g	73.3g
ナトリウム	697mg	924mg	ナトリウム	570mg	718mg	ナトリウム	737mg	964mg	ナトリウム	758mg	906mg	ナトリウム	764mg	991mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ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 ◎キウイフルーツ150g						
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ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 ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁(巻麩・白菜)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー ネギ味噌炒め 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐の塩あんかけ煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦か 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 人参グラッセ 炒り豆腐 野菜の三杯酢 ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦					
	エネルギー	193kcal	456kcal	エネルギー	227kcal	482kcal	エネルギー	193kcal	449kcal	エネルギー	202kcal	469kcal	エネルギー	228kcal	492kcal
	たんぱく質	13.9g	19.5g	たんぱく質	17.0g	22.2g	たんぱく質	19.9g	25.0g	たんぱく質	12.6g	18.4g	たんぱく質	16.6g	22.2g
	脂質	7.4g	8.3g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	6.7g	7.5g	脂質	10.8g	12.4g	脂質	11.1g	12.0g
	炭水化物	17.2g	73.0g	炭水化物	19.3g	74.1g	炭水化物	14.3g	69.2g	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	14.0g	70.1g
ナトリウム	807mg	1034mg	ナトリウム	818mg	1064mg	ナトリウム	588mg	816mg	ナトリウム	839mg	1066mg	ナトリウム	797mg	1024mg	
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
合計	エネルギー	652kcal	1437kcal	エネルギー	623kcal	1400kcal	エネルギー	617kcal	1395kcal	エネルギー	649kcal	1429kcal	エネルギー	636kcal	1409kcal
	たんぱく質	39.3g	55.9g	たんぱく質	40.6g	56.9g	たんぱく質	41.7g	57.7g	たんぱく質	42.5g	58.6g	たんぱく質	40.1g	55.8g
	脂質	29.0g	32.2g	脂質	29.9g	33.1g	脂質	26.7g	29.4g	脂質	33.3g	37.0g	脂質	30.7g	33.2g
	炭水化物	56.5g	222.1g	炭水化物	49.4g	213.5g	炭水化物	52.0g	217.2g	炭水化物	44.0g	207.6g	炭水化物	48.8g	213.8g
	ナトリウム	2242mg	2843mg	ナトリウム	2091mg	2714mg	ナトリウム	1965mg	2646mg	ナトリウム	2252mg	2792mg	ナトリウム	2219mg	2821mg
食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	849kcal	1634kcal	エネルギー	830kcal	1607kcal	エネルギー	815kcal	1593kcal	エネルギー	846kcal	1626kcal	エネルギー	837kcal	1610kcal
	たんぱく質	47.0g	63.6g	たんぱく質	46.7g	63.0g	たんぱく質	48.6g	64.6g	たんぱく質	50.2g	66.3g	たんぱく質	47.5g	63.2g
	脂質	36.0g	39.2g	脂質	37.0g	40.2g	脂質	33.7g	36.4g	脂質	40.3g	44.0g	脂質	37.7g	40.2g
	炭水化物	84.3g	249.9g	炭水化物	81.3g	245.4g	炭水化物	80.9g	246.1g	炭水化物	71.8g	235.4g	炭水化物	77.7g	242.7g
	ナトリウム	2318mg	2919mg	ナトリウム	2165mg	2788mg	ナトリウム	2039mg	2720mg	ナトリウム	2328mg	2868mg	ナトリウム	2296mg	2898mg
食塩相当量	6.0g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	7.0g	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	

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

9月9日(月)		9月10日(火)		9月11日(水)		9月12日(木)		9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 オムレツ ホワイトソース ひじきとベーコンの煮物 春雨のピーナッツ和え	卵麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦落	★ごはん120g 筑前煮 食べるトマトスープ 法蓮草と切干のおひたし	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦 卵麦 麦か	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 ジャガ芋の中華炒め 菜の花とひじきのごま和え	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 白菜と昆布のナムル	乳麦 卵乳麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 185kcal	378kcal	エネルギー 138kcal	331kcal	エネルギー 208kcal	401kcal	エネルギー 175kcal	368kcal	エネルギー 168kcal	361kcal
たんぱく質 9.1g	12.4g	たんぱく質 7.7g	11.0g	たんぱく質 10.0g	13.3g	たんぱく質 7.4g	10.7g	たんぱく質 11.0g	14.3g
脂質 8.9g	9.4g	脂質 5.2g	5.7g	脂質 10.7g	11.2g	脂質 9.0g	9.5g	脂質 6.9g	7.4g
炭水化物 16.9g	58.8g	炭水化物 14.6g	56.5g	炭水化物 16.7g	58.6g	炭水化物 17.9g	59.8g	炭水化物 16.2g	58.1g
ナトリウム 738mg	739mg	ナトリウム 703mg	704mg	ナトリウム 640mg	641mg	ナトリウム 655mg	656mg	ナトリウム 658mg	659mg
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g
★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 和風サラダ	麦 卵麦 乳麦 卵	★ごはん120g 豚肉とココロ野菜のチーズソース 人参しりしり 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉とさつまいものうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え	麦	★ごはん120g サワらのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 鶏肉とオクラの中華風	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おおか 野菜のおろし煮 春雨の中華和え	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 264kcal	467kcal	エネルギー 258kcal	451kcal	エネルギー 216kcal	409kcal	エネルギー 272kcal	465kcal	エネルギー 240kcal	433kcal
たんぱく質 16.5g	19.6g	たんぱく質 15.9g	19.2g	たんぱく質 11.8g	15.1g	たんぱく質 22.5g	25.8g	たんぱく質 12.5g	15.8g
脂質 12.0g	13.2g	脂質 14.9g	15.4g	脂質 9.3g	9.8g	脂質 13.5g	14.0g	脂質 12.7g	13.2g
炭水化物 21.9g	64.3g	炭水化物 15.5g	57.4g	炭水化物 21.0g	62.9g	炭水化物 12.1g	54.0g	炭水化物 18.6g	60.5g
ナトリウム 1090mg	698mg	ナトリウム 570mg	571mg	ナトリウム 737mg	738mg	ナトリウム 758mg	759mg	ナトリウム 764mg	765mg
食塩相当量 2.8g	1.8g	食塩相当量 1.4g	1.5g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.9g	1.9g
◎牛乳180g ◎グレープフルーツ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 ◎キウイフルーツ150g	
★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け	乳麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー ネギ味噌炒め 麩と若芽の酢の物	乳麦 麦 麦	★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 菜の花としめじの和え物	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐の塩あんかけ煮 麩と若芽の酢の物	乳麦 麦か 麦	★ごはん120g ブリの磯辺焼 人参グラッセ 炒り豆腐 野菜の三杯酢	麦 乳麦 卵乳麦 麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 203kcal	386kcal	エネルギー 226kcal	420kcal	エネルギー 193kcal	386kcal	エネルギー 202kcal	395kcal	エネルギー 228kcal	421kcal
たんぱく質 13.7g	17.2g	たんぱく質 18.1g	20.3g	たんぱく質 19.9g	23.2g	たんぱく質 12.6g	15.9g	たんぱく質 16.6g	19.9g
脂質 8.1g	7.9g	脂質 9.9g	10.3g	脂質 6.7g	7.2g	脂質 10.8g	11.3g	脂質 11.1g	11.6g
炭水化物 17.7g	59.1g	炭水化物 18.2g	61.2g	炭水化物 14.3g	56.2g	炭水化物 14.0g	55.9g	炭水化物 14.0g	55.9g
ナトリウム 414mg	808mg	ナトリウム 696mg	819mg	ナトリウム 588mg	589mg	ナトリウム 839mg	840mg	ナトリウム 797mg	798mg
食塩相当量 1.1g	2.1g	食塩相当量 1.8g	2.1g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 2.0g	2.0g
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 652kcal	1231kcal	エネルギー 622kcal	1202kcal	エネルギー 617kcal	1196kcal	エネルギー 649kcal	1228kcal	エネルギー 636kcal	1215kcal
たんぱく質 39.3g	49.2g	たんぱく質 41.7g	50.5g	たんぱく質 41.7g	51.6g	たんぱく質 42.5g	52.4g	たんぱく質 40.1g	50.0g
脂質 29.0g	30.5g	脂質 30.0g	31.4g	脂質 26.7g	28.2g	脂質 33.3g	34.8g	脂質 30.7g	32.2g
炭水化物 56.5g	182.2g	炭水化物 48.3g	175.1g	炭水化物 52.0g	177.7g	炭水化物 44.0g	169.7g	炭水化物 48.8g	174.5g
ナトリウム 2242mg	2245mg	ナトリウム 1969mg	2094mg	ナトリウム 1965mg	1968mg	ナトリウム 2252mg	2255mg	ナトリウム 2219mg	2222mg
食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.0g	5.4g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.6g	5.6g
合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	
エネルギー 849kcal	1428kcal	エネルギー 829kcal	1409kcal	エネルギー 815kcal	1394kcal	エネルギー 846kcal	1425kcal	エネルギー 837kcal	1416kcal
たんぱく質 47.0g	56.9g	たんぱく質 47.8g	56.6g	たんぱく質 48.6g	58.5g	たんぱく質 50.2g	60.1g	たんぱく質 47.5g	57.4g
脂質 36.0g	37.5g	脂質 37.1g	38.5g	脂質 33.7g	35.2g	脂質 40.3g	41.8g	脂質 37.7g	39.2g
炭水化物 84.3g	210.0g	炭水化物 80.2g	207.0g	炭水化物 80.9g	206.6g	炭水化物 71.8g	197.5g	炭水化物 77.7g	203.4g
ナトリウム 2318mg	2321mg	ナトリウム 2043mg	2168mg	ナトリウム 2039mg	2042mg	ナトリウム 2328mg	2331mg	ナトリウム 2296mg	2299mg
食塩相当量 6.0g	5.9g	食塩相当量 5.2g	5.6g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.9g	5.9g	食塩相当量 5.8g	5.8g

※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。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

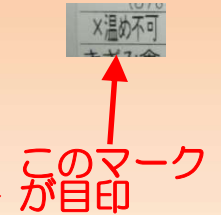


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(たんぱく40g管理食)

	9月9日(月)		9月10日(火)		9月11日(水)		9月12日(木)		9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 鶏肉カレークリーム煮 さつま芋の炒り煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 バジルポテトチキン れんこんとひじきのサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 人参の炒り煮 カラフルサラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 豚挽き肉と切干大根の煮物 コーンサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 赤玉南瓜煮 パインキャロットラペ	卵乳麦 麦
	エネルギー	286kcal	529kcal	271kcal	514kcal	270kcal	513kcal	199kcal	442kcal	
	たんぱく質	8.0g	12.1g	7.2g	11.3g	7.2g	11.3g	3.5g	7.6g	
	脂質	16.7g	17.3g	16.3g	16.9g	17.9g	18.5g	5.5g	6.1g	
	炭水化物	26.6g	79.4g	24.8g	77.6g	19.7g	72.5g	34.0g	86.8g	
	ナトリウム	581mg	582mg	559mg	560mg	764mg	765mg	412mg	413mg	
	カリウム	401mg	462mg	500mg	561mg	317mg	378mg	535mg	596mg	
	リン	119mg	184mg	106mg	171mg	88mg	153mg	66mg	131mg	
	食塩相当量	1.5g	2.1g	1.4g	1.9g	1.4g	1.9g	1.0g	1.1g	
	昼食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 切干大根煮 マセドニアンサラダ	麦落 麦 卵	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 オクラの柚子胡椒和え	麦 乳麦落 麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 インゲンソテー ジャガ芋きんぴら フレンチマカロニ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ポークチャップ さつま芋のレモン煮 人参と春雨のサラダ	乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ コーンソテー 野菜炒め マカロニとパプリカのサラダ
エネルギー		382kcal	625kcal	371kcal	614kcal	300kcal	543kcal	374kcal	617kcal	
たんぱく質		10.5g	14.6g	12.6g	16.7g	9.5g	13.6g	12.5g	16.6g	
脂質		25.3g	25.9g	20.4g	21.0g	8.6g	9.2g	21.7g	22.3g	
炭水化物		24.9g	77.7g	32.1g	84.9g	45.2g	98.0g	33.3g	86.1g	
ナトリウム		813mg	814mg	540mg	541mg	690mg	691mg	637mg	638mg	
カリウム		466mg	527mg	461mg	522mg	535mg	596mg	312mg	373mg	
リン		147mg	212mg	111mg	176mg	131mg	196mg	137mg	202mg	
食塩相当量		2.1g	2.1g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	
間食		◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g
夕食	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん ジャガ芋の洋風あんかけ コールスローサラダ	麦 麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ スパソテー ジャーマンポテト 中華サラダ	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g チャプチェ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 大根の甘酢漬	卵麦 麦	★ごはん150g チキンのアイオリソース スパソテー 牛肉とひじきの炒め煮 野菜のごま和え	卵乳麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参シャトー 春雨のマヨネーズ炒め キャベツのビーナッツ和え	麦 麦 卵乳麦 麦落
	エネルギー	308kcal	551kcal	328kcal	571kcal	387kcal	630kcal	396kcal	639kcal	
	たんぱく質	11.6g	15.7g	9.7g	13.8g	13.9g	18.0g	11.6g	15.7g	
	脂質	18.7g	19.3g	17.7g	18.3g	27.8g	28.4g	27.3g	27.9g	
	炭水化物	23.6g	76.4g	31.1g	83.9g	20.1g	72.9g	24.8g	77.6g	
	ナトリウム	637mg	638mg	701mg	702mg	667mg	668mg	637mg	638mg	
	カリウム	534mg	595mg	485mg	546mg	346mg	407mg	431mg	492mg	
	リン	148mg	213mg	113mg	178mg	138mg	203mg	168mg	233mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	
	合計	エネルギー	976kcal	1705kcal	970kcal	1699kcal	957kcal	1686kcal	969kcal	1698kcal
たんぱく質		30.1g	42.4g	28.8g	40.8g	30.6g	42.9g	27.6g	39.9g	
脂質		60.7g	62.5g	54.4g	56.2g	54.3g	56.1g	54.5g	56.3g	
炭水化物		75.1g	233.5g	88.0g	246.4g	85.0g	243.4g	92.1g	250.5g	
ナトリウム		2031mg	2034mg	1800mg	1803mg	2121mg	2124mg	1686mg	1689mg	
カリウム		1401mg	1584mg	1446mg	1629mg	1198mg	1381mg	1278mg	1461mg	
リン		414mg	609mg	330mg	525mg	357mg	552mg	371mg	566mg	
食塩相当量		5.2g	5.2g	4.6g	4.6g	5.4g	5.4g	4.2g	4.3g	
合計(間食込)		エネルギー	1039kcal	1768kcal	1033kcal	1762kcal	1021kcal	1750kcal	1032kcal	1761kcal
たんぱく質		30.4g	42.7g	28.8g	41.1g	31.0g	43.3g	27.9g	40.2g	
脂質	60.8g	62.6g	54.5g	56.3g	54.4g	56.2g	54.6g	56.4g		
炭水化物	90.3g	248.7g	103.2g	261.6g	100.5g	258.9g	107.3g	265.7g		
ナトリウム	2032mg	2035mg	1801mg	1804mg	2124mg	2127mg	1687mg	1690mg		
カリウム	1491mg	1674mg	1536mg	1719mg	1258mg	1441mg	1335mg	1518mg		
リン	419mg	614mg	335mg	530mg	364mg	559mg	374mg	569mg		
食塩相当量	5.2g	5.2g	4.6g	4.6g	5.4g	5.4g	4.2g	4.3g		

※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

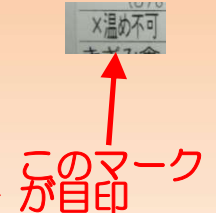


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



- 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(たんぱく60g管理食)

	9月9日(月)		9月10日(火)		9月11日(水)		9月12日(木)		9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 豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり れんこんサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 目玉焼き えのきのきんぴら さつま芋サラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め	卵乳麦落か 麦 麦	★ごはん180g 肉詰いなり煮 竹輪のごま炒め ハムと春雨のサラダ	卵麦 麦 卵乳麦		
	エネルギー	220kcal	510kcal	244kcal	534kcal	210kcal	500kcal	181kcal	471kcal	187kcal	477kcal	
	たんぱく質	8.5g	13.4g	7.2g	12.1g	7.9g	12.8g	10.5g	15.4g	9.1g	14.0g	
	脂質	13.9g	14.6g	15.0g	15.7g	13.9g	14.6g	7.6g	8.3g	7.8g	8.5g	
	炭水化物	15.3g	78.2g	20.2g	83.1g	15.1g	78.0g	19.3g	82.2g	20.2g	83.1g	
	ナトリウム	528mg	529mg	333mg	334mg	753mg	754mg	620mg	621mg	818mg	819mg	
	カリウム	486mg	558mg	383mg	455mg	314mg	386mg	582mg	654mg	282mg	354mg	
	リン	132mg	209mg	144mg	221mg	106mg	183mg	159mg	236mg	117mg	194mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	0.8g	0.8g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	2.1g	2.1g	
	昼食	★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	乳麦 麦 麦	★ごはん180g ささみ大葉フライ チンゲン菜ソテー 大豆の肉じゃが煮 野菜のピーナッツ和え	麦 乳麦 卵麦 麦落	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩でアスパラ キャベツとウインナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら 豚肉のマヨマスタード炒め 大根なます	乳麦 麦 卵麦 麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め 白菜の中華そぼろ煮 切干と人参のハリハリ	麦 乳麦落 麦	
エネルギー		273kcal	563kcal	278kcal	568kcal	301kcal	591kcal	303kcal	593kcal	296kcal	586kcal	
たんぱく質		17.3g	22.2g	16.2g	21.1g	17.7g	22.6g	17.0g	21.9g	11.7g	16.6g	
脂質		11.9g	12.6g	12.9g	13.6g	17.2g	17.9g	17.2g	17.9g	20.2g	20.9g	
炭水化物		27.1g	90.0g	25.4g	88.3g	18.4g	81.3g	18.7g	81.6g	14.5g	77.4g	
ナトリウム		894mg	895mg	775mg	776mg	805mg	806mg	658mg	659mg	711mg	712mg	
カリウム		725mg	797mg	633mg	705mg	567mg	639mg	560mg	632mg	430mg	502mg	
リン		225mg	302mg	185mg	262mg	188mg	265mg	221mg	298mg	138mg	215mg	
食塩相当量		2.3g	2.3g	2.0g	2.0g	2.0g	2.1g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	
間食		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 鯖の塩焼 平さやいんげん カリフラワーの煮物 玉子スパサラダ	卵麦か 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテトマサラダ	麦か 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 ピーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ	麦 卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 ブロccoliの煮物 さっぱりポテトサラダ	乳麦 麦 卵	★ごはん180g ブリの味噌焼 塩枝豆 麩とえのきのさっと煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	麦 卵麦か		
	エネルギー	314kcal	604kcal	315kcal	605kcal	286kcal	576kcal	306kcal	596kcal	298kcal	588kcal	
	たんぱく質	12.9g	17.8g	15.3g	20.2g	14.8g	19.7g	12.6g	17.5g	18.1g	23.0g	
	脂質	21.4g	22.1g	17.9g	18.6g	15.2g	15.9g	19.1g	19.8g	17.6g	18.3g	
	炭水化物	15.4g	78.3g	22.5g	85.4g	20.7g	83.6g	20.7g	83.6g	15.7g	78.6g	
	ナトリウム	542mg	543mg	838mg	839mg	578mg	579mg	721mg	722mg	724mg	725mg	
	カリウム	369mg	441mg	628mg	700mg	506mg	578mg	481mg	553mg	564mg	636mg	
	リン	162mg	239mg	211mg	288mg	207mg	284mg	172mg	249mg	144mg	271mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	
	合計	エネルギー	807kcal	1677kcal	837kcal	1707kcal	797kcal	1667kcal	790kcal	1660kcal	781kcal	1651kcal
たんぱく質		38.7g	53.4g	38.7g	53.4g	40.4g	55.1g	40.1g	54.8g	38.9g	53.6g	
脂質		47.2g	49.3g	45.8g	47.9g	46.3g	48.4g	43.9g	46.0g	45.6g	47.7g	
炭水化物		57.8g	246.5g	68.1g	256.8g	54.2g	242.9g	58.7g	247.4g	50.4g	239.1g	
ナトリウム		1964mg	1967mg	1946mg	1949mg	2136mg	2139mg	1999mg	2002mg	2253mg	2256mg	
カリウム		1580mg	1796mg	1644mg	1860mg	1387mg	1603mg	1623mg	1839mg	1276mg	1492mg	
リン		519mg	750mg	540mg	771mg	501mg	732mg	552mg	783mg	449mg	680mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	4.9g	4.9g	5.4g	5.5g	5.1g	5.1g	5.7g	5.7g	
合計(間食込)		エネルギー	935kcal	1805kcal	933kcal	1803kcal	923kcal	1793kcal	918kcal	1788kcal	907kcal	1777kcal
たんぱく質		39.5g	54.2g	39.5g	54.2g	41.0g	55.7g	40.9g	55.6g	39.5g	54.2g	
脂質	47.4g	49.5g	46.0g	48.1g	46.5g	48.6g	44.1g	46.2g	45.8g	47.9g		
炭水化物	88.7g	277.4g	91.1g	279.8g	84.7g	273.4g	89.6g	278.3g	80.9g	269.6g		
ナトリウム	1970mg	1973mg	1952mg	1955mg	2138mg	2141mg	2005mg	2008mg	2255mg	2258mg		
カリウム	1700mg	1916mg	1757mg	1973mg	1567mg	1783mg	1743mg	1959mg	1390mg	1606mg		
リン	533mg	764mg	552mg	783mg	512mg	743mg	566mg	797mg	455mg	686mg		
食塩相当量	5.0g	5.0g	4.9g	4.9g	5.4g	5.5g	5.1g	5.1g	5.7g	5.7g		

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

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

お食事の作り方

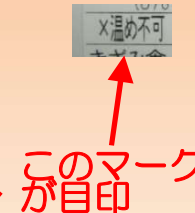


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表（やわらか普通食）

	9月9日(月)			9月10日(火)			9月11日(水)			9月12日(木)			9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	★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		★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			
	豚肉ときのこの炒め物	麦	オムレツイタリアンソース	卵乳麦	白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	麩と野菜の煮物	麦	大根と椎茸の煮物	麦	一夜漬(白菜小松菜)	麦	★味噌汁			
	白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	じゃが芋の洋風玉子とじ	卵乳麦	切干大根煮	麦	大根とおかかサラダ	麦	★味噌汁	麦						
	一夜漬(大根)	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	大根のあっさり生姜漬け	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	★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	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	160kcal	433kcal	エネルギー	176kcal	441kcal	エネルギー	125kcal	393kcal	エネルギー	130kcal	399kcal	エネルギー	50kcal	326kcal	エネルギー	160kcal	433kcal	
蛋白質	8.5g	14.5g	蛋白質	9.0g	14.8g	蛋白質	5.7g	11.4g	蛋白質	4.4g	10.5g	蛋白質	2.8g	9.2g	蛋白質	8.5g	14.5g	
脂質	4.3g	5.3g	脂質	8.6g	9.5g	脂質	5.4g	6.3g	脂質	6.6g	7.6g	脂質	0.2g	1.9g	脂質	4.3g	5.3g	
炭水化物	22.2g	79.5g	炭水化物	15.7g	72.0g	炭水化物	12.2g	69.0g	炭水化物	12.5g	69.0g	炭水化物	10.1g	66.5g	炭水化物	22.2g	79.5g	
ナトリウム	506mg	948mg	ナトリウム	787mg	1248mg	ナトリウム	502mg	945mg	ナトリウム	660mg	1103mg	ナトリウム	589mg	1031mg	ナトリウム	506mg	948mg	
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食	★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		★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			
	鶏の柚子胡椒炒め	麦	豚肉と茄子の中華炒め	麦	鶏肉のレモン風味焼	乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	鯖の味噌煮	麦	法蓮草	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦か	★味噌汁			
	白菜と竹輪の煮びたし	麦	なめことじゃが芋の煮物	麦	チンゲン菜ソテー	卵乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	法蓮草のおひたし	麦	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	★味噌汁	麦				
	なすの中華風南蛮漬け	麦	白菜と若芽のナムル	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	麦	オクラのボン酢ジュレ和え	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	★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	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	216kcal	492kcal	エネルギー	298kcal	569kcal	エネルギー	243kcal	515kcal	エネルギー	223kcal	500kcal	エネルギー	305kcal	575kcal	エネルギー	216kcal	492kcal	
蛋白質	9.1g	15.5g	蛋白質	11.6g	17.3g	蛋白質	11.7g	17.9g	蛋白質	14.8g	21.2g	蛋白質	14.2g	20.1g	蛋白質	9.1g	15.5g	
脂質	13.9g	15.6g	脂質	18.4g	19.3g	脂質	13.6g	14.6g	脂質	8.2g	9.9g	脂質	20.0g	20.9g	脂質	13.9g	15.6g	
炭水化物	12.8g	69.0g	炭水化物	22.5g	79.8g	炭水化物	16.8g	74.0g	炭水化物	22.3g	78.7g	炭水化物	15.9g	73.1g	炭水化物	12.8g	69.0g	
ナトリウム	773mg	1214mg	ナトリウム	891mg	1333mg	ナトリウム	804mg	1246mg	ナトリウム	981mg	1424mg	ナトリウム	929mg	1370mg	ナトリウム	773mg	1214mg	
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★きのこごはん	★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		★やわらかごはん180g			
	赤魚の磯辺焼	麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	ほっけ塩焼	麦	とんかつ	卵麦	鶏肉のカレー風味焼	麦	塩枝豆	麦	ジャガイモのそぼろ煮	乳麦	★味噌汁			
	人参のきんぴら	麦	菜の花	麦	人参のレモン煮	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	イカと青梗菜の炒め物	麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	★味噌汁	麦				
	担々風春雨	麦落	野菜と大豆のカレー煮	乳麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦				
	マカロニサラダ	卵乳麦	鶏とごぼうの酢味噌和え	麦	パスタのサラダ	卵乳麦	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	★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	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	244kcal	514kcal	エネルギー	196kcal	469kcal	エネルギー	514kcal	537kcal	エネルギー	295kcal	561kcal	エネルギー	246kcal	529kcal	エネルギー	244kcal	514kcal	
蛋白質	12.2g	18.0g	蛋白質	11.1g	17.3g	蛋白質	18.7g	20.3g	蛋白質	18.2g	23.8g	蛋白質	15.4g	22.3g	蛋白質	12.2g	18.0g	
脂質	11.6g	12.5g	脂質	6.6g	7.6g	脂質	15.8g	16.1g	脂質	17.0g	17.9g	脂質	10.6g	12.4g	脂質	11.6g	12.5g	
炭水化物	22.3g	79.5g	炭水化物	22.0g	79.3g	炭水化物	71.8g	75.3g	炭水化物	18.0g	74.4g	炭水化物	20.7g	78.0g	炭水化物	22.3g	79.5g	
ナトリウム	656mg	1097mg	ナトリウム	652mg	1094mg	ナトリウム	1124mg	1564mg	ナトリウム	743mg	1185mg	ナトリウム	856mg	1297mg	ナトリウム	656mg	1097mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
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	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	620kcal	1439kcal	エネルギー	670kcal	1479kcal	エネルギー	882kcal	1445kcal	エネルギー	648kcal	1460kcal	エネルギー	601kcal	1430kcal	エネルギー	620kcal	1439kcal
	蛋白質	29.8g	48.0g	蛋白質	31.7g	49.4g	蛋白質	36.1g	49.6g	蛋白質	37.4g	55.5g	蛋白質	32.4g	51.6g	蛋白質	29.8g	48.0g
	脂質	29.8g	33.4g	脂質	33.6g	36.4g	脂質	34.8g	37.0g	脂質	31.8g	35.4g	脂質	30.8g	35.2g	脂質	29.8g	33.4g
	炭水化物	57.3g	228.0g	炭水化物	60.2g	231.1g	炭水化物	100.8g	218.3g	炭水化物	52.8g	222.1g	炭水化物	46.7g	217.6g	炭水化物	57.3g	228.0g
ナトリウム	1935mg	3259mg	ナトリウム	2330mg	3675mg	ナトリウム	2430mg	3755mg	ナトリウム	2384mg	3712mg	ナトリウム	2374mg	3698mg	ナトリウム	1935mg	3259mg	
食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.0g	8.3g	

★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

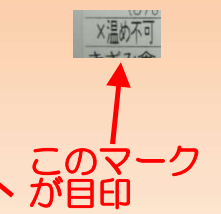


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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)

9月9日(月)			9月10日(火)			9月11日(水)			9月12日(木)			9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		
豚肉ときのこの炒め物	麦		オムレツイタリアンソース	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		麩と野菜の煮物	麦	
白花豆煮	麦		竹輪のごま炒め	麦		じゃが芋の洋風玉子とじ	卵乳麦		切干大根煮	麦		大根と椎茸の煮物	麦	
一夜漬(大根)	麦		キャベツサラダ	卵乳麦		大根のあっさり生姜漬	麦		人参のおかかサラダ	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	
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	160kcal	319kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	125kcal	284kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	50kcal	209kcal
蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	2.8g	6.5g
脂質	4.3g	5.0g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	0.2g	0.9g
炭水化物	22.2g	55.2g	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	12.5g	45.5g	炭水化物	10.1g	43.1g
ナトリウム	506mg	946mg	ナトリウム	787mg	1227mg	ナトリウム	502mg	942mg	ナトリウム	660mg	1100mg	ナトリウム	589mg	1029mg
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏の柚子胡椒炒め	麦		豚肉と茄子の中華炒め	麦		鶏肉のレモン風味焼			肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦		鯖の味噌煮		
白菜と竹輪の煮びたし	麦		なめことじゃが芋の煮物	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		大豆としらすの甘辛煮	麦		法蓮草		
なすの中華風南蛮漬	麦		白菜と若芽のナムル	麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦		法蓮草のおひたし	麦		白菜とミンチの中華炒め	麦か	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		オクラのポン酢ジュレ和え	麦		★味噌汁	麦		ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	
★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★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	216kcal	375kcal	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	243kcal	402kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	305kcal	464kcal
蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	14.2g	17.9g
脂質	13.9g	14.6g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	20.0g	20.7g
炭水化物	12.8g	45.8g	炭水化物	22.5g	55.5g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	22.3g	55.3g	炭水化物	15.9g	48.9g
ナトリウム	773mg	1213mg	ナトリウム	891mg	1331mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	981mg	1421mg	ナトリウム	929mg	1369mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の磯辺焼	麦		和風おろしハンバーグ	乳麦		ほっけ塩焼			とんかつ	卵麦		鶏肉のカレー風味焼	麦	
人参のきんぴら	麦		菜の花			人参のレモン煮	乳麦		うま塩キャベツ	麦か		塩枝豆		
担々風春雨	麦落		野菜と大豆のカレー煮	乳麦		ナスと麩の炒め煮	乳麦落		イカと青梗菜の炒め物	麦		ジャガイモのそぼろ煮	乳麦	
マカロニサラダ	卵乳麦		鶏とごぼうの酢味噌和え	麦		パスタのサラダ	卵乳麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		春雨のピーナッツ和え	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	244kcal	403kcal	エネルギー	196kcal	355kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	295kcal	454kcal	エネルギー	246kcal	405kcal
蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	18.2g	21.9g	蛋白質	15.4g	19.1g
脂質	11.6g	12.3g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	10.6g	11.3g
炭水化物	22.3g	55.3g	炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	20.7g	53.7g
ナトリウム	656mg	1096mg	ナトリウム	652mg	1092mg	ナトリウム	627mg	1067mg	ナトリウム	743mg	1183mg	ナトリウム	856mg	1296mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
★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	620kcal	1097kcal	エネルギー	670kcal	1147kcal	エネルギー	625kcal	1102kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	601kcal	1078kcal
蛋白質	29.8g	40.9g	蛋白質	31.7g	42.8g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	37.4g	48.5g	蛋白質	32.4g	43.5g
脂質	29.8g	31.9g	脂質	33.6g	35.7g	脂質	34.2g	36.3g	脂質	31.8g	33.9g	脂質	30.8g	32.9g
炭水化物	57.3g	156.3g	炭水化物	60.2g	159.2g	炭水化物	45.0g	144.0g	炭水化物	52.8g	151.8g	炭水化物	46.7g	145.7g
ナトリウム	1935mg	3255mg	ナトリウム	2330mg	3650mg	ナトリウム	1933mg	3253mg	ナトリウム	2384mg	3704mg	ナトリウム	2374mg	3694mg
食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	6.1g	9.4g	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



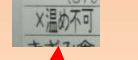
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。



週間献立表 (ムース食)

9月9日(月)			9月10日(火)			9月11日(水)			9月12日(木)			9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		
きのこの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		豚すき	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦	
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		赤玉南瓜の煮物	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	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	71kcal	245kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	131kcal	305kcal
蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	3.8g	7.4g	蛋白質	3.8g	7.6g
脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.8g	7.5g
炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.3g	炭水化物	13.4g	51.8g
ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	530mg	1053mg	ナトリウム	522mg	1045mg	ナトリウム	463mg	976mg	ナトリウム	610mg	1133mg
食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦		とんかつ	卵乳麦	
五色煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦		がんも煮	麦		鶏大根の味噌煮	乳麦	
大根と玉輪の酢の物	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		野菜の三杯酢	麦		きのこきんぴら	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	156kcal	330kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	209kcal	384kcal	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	197kcal	371kcal
蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.3g	12.5g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.4g	9.2g
脂質	7.0g	7.7g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.1g	10.8g
炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.4g	56.5g	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	21.3g	59.7g
ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	814mg	1337mg	ナトリウム	782mg	1279mg	ナトリウム	825mg	1348mg	ナトリウム	854mg	1377mg
食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦	
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		豚肉と大根の煮物	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦	
サラダスパゲティ	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		若芽のゴマ酢和え	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	235kcal	410kcal	エネルギー	175kcal	350kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	195kcal	369kcal
蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.7g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g
脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g
炭水化物	17.9g	56.4g	炭水化物	17.2g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.4g	58.8g
ナトリウム	823mg	1344mg	ナトリウム	897mg	1416mg	ナトリウム	808mg	1331mg	ナトリウム	839mg	1362mg	ナトリウム	763mg	1286mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g
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	462kcal	985kcal	エネルギー	484kcal	1007kcal	エネルギー	441kcal	964kcal	エネルギー	487kcal	1009kcal	エネルギー	523kcal	1045kcal
蛋白質	13.8g	25.2g	蛋白質	17.4g	28.9g	蛋白質	17.0g	28.8g	蛋白質	20.3g	31.5g	蛋白質	13.9g	25.3g
脂質	25.2g	27.3g	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.1g	22.3g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.1g	29.2g
炭水化物	44.9g	160.2g	炭水化物	47.5g	162.9g	炭水化物	48.9g	163.8g	炭水化物	53.2g	168.5g	炭水化物	55.1g	170.3g
ナトリウム	2105mg	3672mg	ナトリウム	2241mg	3806mg	ナトリウム	2112mg	3655mg	ナトリウム	2127mg	3686mg	ナトリウム	2227mg	3796mg
食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g

★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