

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	11月11日(月)		11月12日(火)		11月13日(水)		11月14日(木)		11月15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 ロールキャベツのスープ煮 れんこんの五目炒め煮 白菜と昆布のナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵 卵麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ブロッコリーの玉子とじ 豚肉と大根の煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 里芋といかの煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	卵麦 麦 麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	158kcal	412kcal	エネルギー	157kcal	413kcal	エネルギー	167kcal	440kcal	エネルギー	184kcal	450kcal
	たんぱく質	7.8g	12.9g	たんぱく質	12.3g	17.5g	たんぱく質	13.0g	19.3g	たんぱく質	8.7g	14.6g
	脂質	7.6g	8.4g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.1g	9.8g	脂質	8.7g	10.3g
炭水化物	15.7g	69.9g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	9.8g	65.6g	炭水化物	18.0g	72.9g	
ナトリウム	627mg	775mg	ナトリウム	581mg	728mg	ナトリウム	677mg	903mg	ナトリウム	759mg	985mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
昼食	★ごはん150g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め カリフラワーのさっぱりサラダ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦か 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚のバジルオリブ焼 人参のきんぴら 鶏じゃが煮 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦落 卵乳麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメパター 高野豆腐の味噌煮 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 卵麦 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		
	エネルギー	235kcal	508kcal	エネルギー	251kcal	507kcal	エネルギー	216kcal	478kcal	エネルギー	226kcal	480kcal
	たんぱく質	19.8g	26.1g	たんぱく質	16.1g	21.2g	たんぱく質	13.3g	18.9g	たんぱく質	12.4g	17.5g
	脂質	9.7g	11.4g	脂質	12.8g	13.6g	脂質	11.4g	12.4g	脂質	12.0g	12.8g
炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	16.4g	71.3g	炭水化物	14.4g	69.6g	炭水化物	17.6g	72.0g	
ナトリウム	806mg	1032mg	ナトリウム	798mg	1026mg	ナトリウム	586mg	816mg	ナトリウム	717mg	865mg	
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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 ◎オレンジ200g			
	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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 ◎オレンジ200g			
夕食	★ごはん150g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦	★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 一口ナスのオランダ煮 ひじきと白菜の生姜和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし キャベツの土佐煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	218kcal	484kcal	エネルギー	221kcal	477kcal	エネルギー	249kcal	505kcal	エネルギー	236kcal	500kcal
	たんぱく質	14.1g	19.9g	たんぱく質	14.3g	19.5g	たんぱく質	11.9g	17.2g	たんぱく質	17.9g	23.6g
	脂質	9.6g	11.2g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	9.9g	10.8g
炭水化物	18.6g	73.5g	炭水化物	10.3g	65.3g	炭水化物	23.8g	79.0g	炭水化物	16.7g	72.8g	
ナトリウム	798mg	1025mg	ナトリウム	672mg	924mg	ナトリウム	908mg	1080mg	ナトリウム	688mg	915mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	611kcal	1404kcal	エネルギー	629kcal	1397kcal	エネルギー	632kcal	1423kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal
	たんぱく質	41.7g	58.9g	たんぱく質	42.7g	58.2g	たんぱく質	38.2g	55.4g	たんぱく質	39.0g	55.7g
	脂質	26.9g	31.0g	脂質	31.4g	33.7g	脂質	31.8g	35.2g	脂質	30.6g	33.9g
	炭水化物	50.6g	215.5g	炭水化物	41.8g	206.6g	炭水化物	48.0g	214.2g	炭水化物	52.3g	217.7g
ナトリウム	2231mg	2832mg	ナトリウム	2051mg	2678mg	ナトリウム	2171mg	2799mg	ナトリウム	2164mg	2765mg	
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1605kcal	エネルギー	836kcal	1604kcal	エネルギー	829kcal	1620kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal
	たんぱく質	49.1g	66.3g	たんぱく質	48.8g	64.3g	たんぱく質	45.9g	63.1g	たんぱく質	46.4g	63.1g
	脂質	33.9g	38.0g	脂質	38.5g	40.8g	脂質	38.8g	42.2g	脂質	37.6g	40.9g
	炭水化物	79.5g	244.4g	炭水化物	73.7g	238.5g	炭水化物	75.8g	242.0g	炭水化物	81.2g	246.6g
	ナトリウム	2308mg	2909mg	ナトリウム	2125mg	2752mg	ナトリウム	2247mg	2875mg	ナトリウム	2241mg	2842mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.2g	

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

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

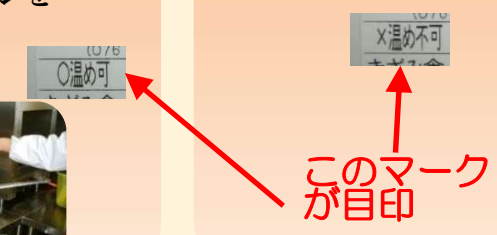
お食事の作り方



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



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

11月11日(月)			11月12日(火)			11月13日(水)			11月14日(木)			11月15日(金)			
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 れんこんの五目炒め煮 白菜と昆布のナムル		卵乳 麦	★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ		卵 卵乳 麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ブロッコリーの玉子とじ 豚肉と大根の煮物		麦 卵乳 麦	★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢		麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 里芋といかの煮物 切干大根の中華和え		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	158kcal	351kcal	エネルギー	157kcal	350kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	148kcal	341kcal
	たんぱく質	7.8g	11.1g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	6.4g	9.7g
	脂質	7.6g	8.1g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	7.3g	7.8g
炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	14.1g	56.0g	
ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	579mg	580mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み 湯葉と枝豆の梅おかつサラダ		麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め カリフラワーのさっぱりサラダ		麦か 麦 卵乳	★ごはん120g 白身魚のバジルオリブ焼 人参のきんぴら 鶏じゃがが煮 コールスローサラダ		麦 麦落 卵乳 麦	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ		麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 コーンと挽肉の炒め物		乳麦 卵乳 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	235kcal	428kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	234kcal	427kcal
	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	17.5g	20.8g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	13.0g	13.5g
炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	12.8g	54.7g	
ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	710mg	711mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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 ◎オレンジ200g						
夕食	★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 オクラとコーンのおろし和え		乳麦 麦	★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ		麦 乳麦 麦 卵乳	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 一口ナスのオランダ煮 ひじきと白菜の生姜和え		乳麦 麦 麦	★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え		麦 卵乳 麦 卵乳	★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし キャベツの土佐煮 カリフラワーの柚子味噌和え		麦 麦 麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	237kcal	430kcal
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.8g	19.1g
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	10.6g	11.1g
炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	23.8g	65.7g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	18.0g	59.9g	
ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	716mg	717mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	611kcal	1190kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal
	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	38.2g	48.1g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	39.7g	49.6g
	脂質	26.9g	28.4g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	30.9g	32.4g
	炭水化物	50.6g	176.3g	炭水化物	41.8g	167.5g	炭水化物	48.0g	173.7g	炭水化物	52.3g	178.0g	炭水化物	44.9g	170.6g
ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2051mg	2054mg	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal
	たんぱく質	49.1g	59.0g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	45.9g	55.8g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	47.6g	57.5g
	脂質	33.9g	35.4g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	37.9g	39.4g
	炭水化物	79.5g	205.2g	炭水化物	73.7g	199.4g	炭水化物	75.8g	201.5g	炭水化物	81.2g	206.9g	炭水化物	73.1g	198.8g
	ナトリウム	2308mg	2311mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	2081mg	2084mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

お食事の作り方

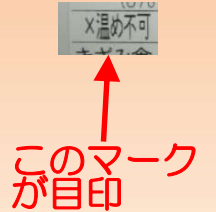


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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、よりきれいに盛り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。
 ※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40g管理食)

	11月11日(月)		11月12日(火)		11月13日(水)		11月14日(木)		11月15日(金)						
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン					
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトピーンズ ジャガ芋の中華炒め ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ スイートおさつ 切干大根煮	卵 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 油揚げの玉子とじ れんこんとひじきのサラダ	卵麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 大豆の肉じゃがが煮 きんぴら キャロットエッグ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 野菜たっぷりマーボ炒め 中華サラダ	乳麦 麦か 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	507kcal	エネルギー	254kcal	497kcal	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	302kcal	545kcal
	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	5.9g	10.0g
	脂質	16.9g	17.5g	脂質	10.3g	10.9g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	17.8g	18.4g
炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	34.9g	87.7g	炭水化物	17.4g	70.2g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	28.8g	81.6g	
ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	420mg	421mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	430mg	431mg	ナトリウム	672mg	673mg	
カリウム	568mg	629mg	カリウム	341mg	402mg	カリウム	278mg	339mg	カリウム	476mg	537mg	カリウム	418mg	479mg	
リン	114mg	179mg	リン	71mg	136mg	リン	131mg	196mg	リン	102mg	167mg	リン	86mg	151mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん150g 牛肉とじゃがいもの炒め物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのピーナツ和え	麦落 乳麦落 麦落	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あなかけ 人参しりしり フレンチマカロニ	麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん キャベツの麻婆あなかけ 春雨とツナのサラダ	卵乳麦 麦落 麦 卵	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 麩とえのきのさつと煮 インゲンとツナのマスタード和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 切干大根としらすの煮物 コールスローサラダ	麦落 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	326kcal	569kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	349kcal	592kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	10.5g	14.6g
	脂質	20.4g	21.0g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	16.1g	16.7g	脂質	21.7g	22.3g	脂質	22.6g	23.2g
炭水化物	26.8g	79.6g	炭水化物	19.4g	72.2g	炭水化物	44.0g	96.8g	炭水化物	15.6g	68.4g	炭水化物	23.9g	76.7g	
ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	869mg	870mg	
カリウム	650mg	711mg	カリウム	453mg	514mg	カリウム	512mg	573mg	カリウム	502mg	563mg	カリウム	467mg	528mg	
リン	133mg	198mg	リン	130mg	195mg	リン	143mg	208mg	リン	208mg	273mg	リン	148mg	213mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
間食	◎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						
夕食	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とひじきの煮物 玉子スパサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏もも竜田揚げ うま塩キャベツ 豚肉と大根のピリ辛煮 カボチャとハムのサラダ	卵麦 麦か 麦 卵乳麦	★ごはん150g ポークチャップ 菜の花のクリーム煮 えびポテトサラダ	乳 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g えびカツ バジルマカロニ ナスの油炒め カラフルサラダ	麦え 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g カレーのおろし和え 小倉金時 ハムの和風サラダ	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	404kcal	647kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	308kcal	551kcal
	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	15.9g	20.0g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	11.4g	15.5g
	脂質	24.3g	24.9g	脂質	25.4g	26.0g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	24.1g	24.7g	脂質	17.1g	17.7g
炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	34.7g	87.5g	炭水化物	27.4g	80.2g	
ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	456mg	457mg	
カリウム	402mg	463mg	カリウム	449mg	510mg	カリウム	543mg	604mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	538mg	599mg	
リン	139mg	204mg	リン	172mg	237mg	リン	179mg	244mg	リン	151mg	216mg	リン	175mg	240mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal
	たんぱく質	24.5g	36.8g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	27.8g	40.1g
	脂質	61.6g	63.4g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	61.1g	62.9g	脂質	57.5g	59.3g
	炭水化物	82.0g	240.4g	炭水化物	77.7g	236.1g	炭水化物	87.9g	246.3g	炭水化物	75.1g	233.5g	炭水化物	80.1g	238.5g
ナトリウム	1929mg	1932mg	ナトリウム	1772mg	1775mg	ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	1691mg	1694mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	
カリウム	1620mg	1803mg	カリウム	1243mg	1426mg	カリウム	1333mg	1516mg	カリウム	1533mg	1716mg	カリウム	1423mg	1606mg	
リン	386mg	581mg	リン	373mg	568mg	リン	453mg	648mg	リン	461mg	656mg	リン	409mg	604mg	
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	31.7g	44.0g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	28.1g	40.4g
	脂質	61.7g	63.5g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	61.2g	63.0g	脂質	57.6g	59.4g
	炭水化物	97.5g	255.9g	炭水化物	89.2g	247.6g	炭水化物	103.1g	261.5g	炭水化物	90.6g	249.0g	炭水化物	95.3g	253.7g
	ナトリウム	1932mg	1935mg	ナトリウム	1775mg	1778mg	ナトリウム	2243mg	2246mg	ナトリウム	1694mg	1697mg	ナトリウム	1998mg	2001mg
カリウム	1680mg	1863mg	カリウム	1299mg	1482mg	カリウム	1390mg	1573mg	カリウム	1593mg	1776mg	カリウム	1480mg	1663mg	
リン	393mg	588mg	リン	379mg	574mg	リン	456mg	651mg	リン	468mg	663mg	リン	412mg	607mg	
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

お食事の作り方

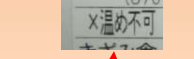


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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、よりきれいに盛り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)

11月11日(月)			11月12日(火)			11月13日(水)			11月14日(木)			11月15日(金)																									
品名	アレルゲン		品名	アレルゲン		品名	アレルゲン		品名	アレルゲン		品名	アレルゲン																								
★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ ひじきと挽肉の炒め物 和風サラダ	麦乳麦	卵	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ブロッコリーの煮物 スープキャベツ	麦乳麦		★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル	卵乳麦	麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 若芽と蒲鉾の和え物	卵乳麦	麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 マリーネサラダ	卵乳麦	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	おかず	ご飯セット																						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン										
食塩相当量							食塩相当量							食塩相当量										食塩相当量							食塩相当量						
★ごはん180g 鯖の磯辺焼き キャベツソテー 麩とえのきのさつと煮 パンパンジーサラダ	麦乳麦	麦乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め キャベツとウインナーのソテー マッシュサラダ	乳麦	卵乳麦	★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ナスの挽肉炒め 法蓮草のごま和え	麦	卵乳麦	★ごはん180g 鶏のいそべ焼 インゲンソテー 豆腐の塩あんかけ煮 れんこんサラダ	麦乳麦	麦か卵	★ごはん180g アジのカレー焼 ミックソテー 牛肉とひじきの炒め煮 キャロットエッグ	麦乳麦	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	おかず	ご飯セット																						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン										
食塩相当量							食塩相当量							食塩相当量										食塩相当量							食塩相当量						
◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g																									
★ごはん180g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 揚ナスの煮物 オクラとそぼろのピーマン味噌和え	麦乳麦		★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラダ	卵乳麦	麦乳麦	★ごはん180g 鶏肉のマーレード煮 平さやいんげん 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ	麦	卵乳麦	★ごはん180g カレイの竜田揚 オニオンソテー 白身と豚肉の煮びたし 五目野菜の甘酢和え	麦乳麦	麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おこか 大豆と椎茸の煮物 たたきごぼう	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	おかず	ご飯セット																						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン										
食塩相当量							食塩相当量							食塩相当量										食塩相当量							食塩相当量						
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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン										
食塩相当量							食塩相当量							食塩相当量										食塩相当量							食塩相当量						
合計(間食込)	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン										
食塩相当量							食塩相当量							食塩相当量										食塩相当量							食塩相当量						

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て完了です。
注)味噌汁はつきません

このマークが目印

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）

11月11日(月)			11月12日(火)			11月13日(水)			11月14日(木)			11月15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		
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		麩と大根の煮物	麦	
白花豆煮	麦		竹輪のごま炒め	麦		大根と椎茸の煮物	麦		じゃが芋とひじきの煮物	麦		食べるトマトスープ	乳麦	
一夜漬(白菜人参)	麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦		大根のあっさり生姜漬け	麦		一夜漬(白菜小松菜)	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
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	159kcal	429kcal	エネルギー	235kcal	508kcal	エネルギー	110kcal	384kcal	エネルギー	127kcal	394kcal	エネルギー	61kcal	346kcal
蛋白質	8.5g	14.5g	蛋白質	10.0g	16.1g	蛋白質	4.8g	10.6g	蛋白質	3.7g	9.3g	蛋白質	3.1g	9.6g
脂質	4.3g	5.3g	脂質	12.4g	13.4g	脂質	5.8g	6.7g	脂質	6.4g	7.3g	脂質	1.1g	2.8g
炭水化物	22.1g	78.9g	炭水化物	20.2g	77.5g	炭水化物	9.7g	67.9g	炭水化物	13.4g	69.9g	炭水化物	10.0g	68.3g
ナトリウム	499mg	943mg	ナトリウム	789mg	1231mg	ナトリウム	479mg	921mg	ナトリウム	562mg	1005mg	ナトリウム	470mg	911mg
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g
★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		
鶏の柚子胡椒炒め	麦		豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦		鶏肉のホワイトソース煮	乳麦		鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦		さば塩焼		
ナスと麩の炒め煮	乳麦落		なめことじゃが芋の煮物	麦		平さやいんげん	麦		大豆としらすの甘辛煮	麦		法蓮草		
春雨の中華和え	卵乳麦		若芽と油揚げのおひたし	麦		なすのミートソース煮	乳麦		三色野菜ナムル	麦		豚肉と野菜の生姜炒め	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		春雨の酢の物	麦		★味噌汁	麦		若布の塩こうじ和え	卵麦	
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	233kcal	505kcal	エネルギー	253kcal	521kcal	エネルギー	242kcal	508kcal	エネルギー	253kcal	527kcal	エネルギー	273kcal	540kcal
蛋白質	9.6g	15.8g	蛋白質	9.4g	15.3g	蛋白質	10.6g	16.3g	蛋白質	14.2g	20.5g	蛋白質	15.5g	21.2g
脂質	13.1g	14.1g	脂質	16.1g	17.0g	脂質	14.2g	15.1g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	18.0g	18.9g
炭水化物	18.5g	75.8g	炭水化物	18.4g	74.9g	炭水化物	17.7g	74.1g	炭水化物	26.7g	84.3g	炭水化物	12.1g	68.5g
ナトリウム	764mg	1230mg	ナトリウム	756mg	1202mg	ナトリウム	754mg	1196mg	ナトリウム	1091mg	1533mg	ナトリウム	1080mg	1524mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.7g	3.9g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★大根めし	麦		★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
メバルのバジルオリーブ焼			和風おろしハンバーグ	乳麦		赤魚の生姜煮	麦		とんかつ	卵麦		鶏肉マスタード	麦	
インゲンソテー	乳麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		うま塩キャベツ	麦か		人参グラッセ	乳麦		塩枝豆		
切干大根の韓国風炒め	麦		ツナと大豆の炒め煮	麦		ブロッコリーの卵とじ	卵乳麦		キャベツとイカの味噌煮	麦		白菜と揚げの旨煮	麦	
マリネサラダ	卵麦		鶏とごぼうの酢味噌和え	麦		おからのサラダ	卵乳麦か		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		人参とコーンのツナマヨ和え	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	214kcal	484kcal	エネルギー	209kcal	474kcal	エネルギー	246kcal	550kcal	エネルギー	292kcal	558kcal	エネルギー	291kcal	561kcal
蛋白質	14.8g	20.6g	蛋白質	13.9g	19.8g	蛋白質	13.6g	21.5g	蛋白質	16.4g	22.1g	蛋白質	12.6g	18.5g
脂質	12.1g	13.0g	脂質	6.7g	7.6g	脂質	16.1g	17.9g	脂質	16.4g	17.3g	脂質	18.8g	19.7g
炭水化物	11.3g	68.3g	炭水化物	21.7g	78.1g	炭水化物	13.7g	74.7g	炭水化物	20.2g	76.6g	炭水化物	16.0g	73.2g
ナトリウム	681mg	1122mg	ナトリウム	749mg	1215mg	ナトリウム	687mg	1577mg	ナトリウム	732mg	1174mg	ナトリウム	744mg	1185mg
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.7g	4.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g
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	606kcal	1418kcal	エネルギー	697kcal	1503kcal	エネルギー	598kcal	1442kcal	エネルギー	672kcal	1479kcal	エネルギー	625kcal	1447kcal
蛋白質	32.9g	50.9g	蛋白質	33.3g	51.2g	蛋白質	29.0g	48.4g	蛋白質	34.3g	51.9g	蛋白質	31.2g	49.3g
脂質	29.5g	32.4g	脂質	35.2g	38.0g	脂質	36.1g	39.7g	脂質	32.9g	35.7g	脂質	37.9g	41.4g
炭水化物	51.9g	223.0g	炭水化物	60.3g	230.5g	炭水化物	41.1g	216.7g	炭水化物	60.3g	230.8g	炭水化物	38.1g	210.0g
ナトリウム	1944mg	3295mg	ナトリウム	2294mg	3648mg	ナトリウム	1920mg	3694mg	ナトリウム	2385mg	3712mg	ナトリウム	2294mg	3620mg
食塩相当量	4.9g	8.4g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	4.8g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.2g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

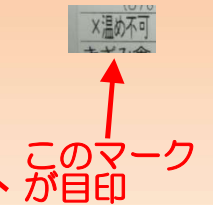


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表 (刻み食)

11月11日(月)			11月12日(火)			11月13日(水)			11月14日(木)			11月15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		麩と大根の煮物	麦	
白花豆煮	麦		竹輪のごま炒め	麦		大根と椎茸の煮物	麦		じゃが芋とひじきの煮物	麦		食べるトマトスープ	麦	
一夜漬(白菜人参)	麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦		大根のあっさり生姜漬	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	159kcal	318kcal	エネルギー	235kcal	394kcal	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	127kcal	286kcal	エネルギー	61kcal	220kcal
蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	3.1g	6.8g
脂質	4.3g	5.0g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	1.1g	1.8g
炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	9.7g	42.7g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	10.0g	43.0g
ナトリウム	499mg	939mg	ナトリウム	789mg	1229mg	ナトリウム	479mg	919mg	ナトリウム	562mg	1002mg	ナトリウム	470mg	910mg
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏の柚子胡椒炒め	麦		豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦		鶏肉のホワイトソース煮	乳麦		鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦		さば塩焼		
ナスと麩の炒め煮	乳麦落		なめことじゃが芋の煮物	麦		平さやいんげん	麦		大豆としらすの甘辛煮	麦		法蓮草		
春雨の中華和え	卵乳麦		若芽と油揚げのおひたし	麦		なすのミートソース煮	乳麦		三色野菜ナムル	麦		豚肉と野菜の生姜炒め	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		春雨の酢の物	麦		★味噌汁	麦		若布の塩こうじ和え	卵麦	
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	233kcal	392kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	273kcal	432kcal
蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	15.5g	19.2g
脂質	13.1g	13.8g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	18.0g	18.7g
炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	26.7g	59.7g	炭水化物	12.1g	45.1g
ナトリウム	764mg	1204mg	ナトリウム	756mg	1196mg	ナトリウム	754mg	1194mg	ナトリウム	1091mg	1531mg	ナトリウム	1080mg	1520mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.7g	3.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
メバルのバジルオリーブ焼			和風おろしハンバーグ	乳麦		赤魚の生姜煮	麦		とんかつ	卵麦		鶏肉マスタード	麦	
インゲンソテー	乳麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		うま塩キャベツ	麦か		人参グラッセ	乳麦		塩枝豆		
切干大根の韓国風炒め	麦		ツナと大豆の炒め煮	麦		ブロッコリーの卵とじ	卵乳麦		キャベツとイカの味噌煮	麦		白菜と揚げの旨煮	麦	
マリネサラダ	卵麦		鶏とごぼうの酢味噌和え	麦		おからのサラダ	卵乳麦か		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		人参とコーンのツナマヨ和え	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	214kcal	373kcal	エネルギー	209kcal	368kcal	エネルギー	246kcal	405kcal	エネルギー	292kcal	451kcal	エネルギー	291kcal	450kcal
蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	16.4g	20.1g	蛋白質	12.6g	16.3g
脂質	12.1g	12.8g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	18.8g	19.5g
炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	21.7g	54.7g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	16.0g	49.0g
ナトリウム	681mg	1121mg	ナトリウム	749mg	1189mg	ナトリウム	687mg	1127mg	ナトリウム	732mg	1172mg	ナトリウム	744mg	1184mg
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★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	606kcal	1083kcal	エネルギー	697kcal	1174kcal	エネルギー	598kcal	1075kcal	エネルギー	672kcal	1149kcal	エネルギー	625kcal	1102kcal
蛋白質	32.9g	44.0g	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	29.0g	40.1g	蛋白質	34.3g	45.4g	蛋白質	31.2g	42.3g
脂質	29.5g	31.6g	脂質	35.2g	37.3g	脂質	36.1g	38.2g	脂質	32.9g	35.0g	脂質	37.9g	40.0g
炭水化物	51.9g	150.9g	炭水化物	60.3g	159.3g	炭水化物	41.1g	140.1g	炭水化物	60.3g	159.3g	炭水化物	38.1g	137.1g
ナトリウム	1944mg	3264mg	ナトリウム	2294mg	3614mg	ナトリウム	1920mg	3240mg	ナトリウム	2385mg	3705mg	ナトリウム	2294mg	3614mg
食塩相当量	4.9g	8.4g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.2g

★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）

	11月11日(月)			11月12日(火)			11月13日(水)			11月14日(木)			11月15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	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	金時豆の煮物	乳麦		五目豆腐煮	乳麦		ブロックりと鶏肉の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦	
	若竹煮	麦		大根なます	麦		大根と椎茸の煮物	麦		一夜漬	乳麦		ひじきと大豆の煮物	乳麦	
	★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	100kcal	274kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	98kcal	272kcal	
蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	
脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	
炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.4g	49.8g	
ナトリウム	437mg	960mg	ナトリウム	527mg	1050mg	ナトリウム	555mg	1078mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	530mg	1053mg	
食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鮭の照焼	麦		クリームコロッケ	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦	
	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦		ブロックりの煮物	乳麦	
	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		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		マリネサラダ	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	165kcal	339kcal	エネルギー	177kcal	351kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	156kcal	330kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	
蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.2g	10.0g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	8.6g	12.4g	
脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	11.4g	12.1g	
炭水化物	15.8g	54.2g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	18.7g	57.1g	
ナトリウム	818mg	1341mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	814mg	1337mg	
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦	
	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根煮	乳麦	
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		サラダスパゲティ	卵乳麦		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	199kcal	373kcal	エネルギー	190kcal	364kcal	エネルギー	133kcal	307kcal	エネルギー	236kcal	411kcal	エネルギー	175kcal	350kcal	
蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.2g	15.0g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.7g	8.6g	
脂質	11.6g	12.3g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g	
炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	14.9g	53.3g	炭水化物	18.0g	56.5g	炭水化物	17.2g	55.8g	
ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	901mg	1424mg	ナトリウム	703mg	1226mg	ナトリウム	823mg	1344mg	ナトリウム	897mg	1416mg	
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	
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
	エネルギー	464kcal	986kcal	エネルギー	462kcal	984kcal	エネルギー	419kcal	941kcal	エネルギー	463kcal	986kcal	エネルギー	483kcal	1006kcal
	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.8g	25.2g	蛋白質	17.4g	28.9g
	脂質	21.3g	23.4g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	25.2g	27.3g	脂質	25.3g	27.4g
	炭水化物	49.5g	164.7g	炭水化物	49.9g	165.1g	炭水化物	45.6g	160.8g	炭水化物	44.9g	160.2g	炭水化物	47.3g	162.7g
ナトリウム	2070mg	3639mg	ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	2125mg	3694mg	ナトリウム	2105mg	3672mg	ナトリウム	2241mg	3806mg	
食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	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
- (a) 湯せん
 - (i) 電子レンジ
- (a) 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**。

- (i) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



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