

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	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)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	オムレット		卵麦		筑前煮		麦		牛肉の甘酢炒め			
	ホワイトソース	卵麦	乳麦		食べるトマトスープ		麦		高野豆腐の味噌煮			
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	乳麦		法蓮草と切干のおひたし		麦		蒸し鶏とザーサイの香味春雨			
	春雨のピーナッツ和え	卵麦	乳麦		★味噌汁(揚げ・小松菜)		麦		★味噌汁(えのき・切干)			
★すまし汁(えのき・おつゆ)	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	441kcal	エネルギー	138kcal	406kcal	エネルギー	208kcal	463kcal	エネルギー	175kcal	434kcal	
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	
脂質	8.9g	9.6g	脂質	5.2g	6.8g	脂質	10.7g	11.5g	脂質	9.0g	10.3g	
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	
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	
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	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	白身魚のムニエル	麦	豚肉とココロ野菜のチーズソース		乳麦		鶏肉とさつま芋のうま塩炒め		サワラのエスカベッシュ			
	タルタルソース(小袋)	卵麦	人参しりしり		麦		白菜と挽肉の旨煮		豚肉と大根の煮物			
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え		麦		カリフラワーの柚子味噌和え		鶏肉とオクラの中華風			
	和風サラダ	卵	★すまし汁(豆腐・えのき)		麦		★味噌汁(豆腐・巻麴)		★すまし汁(椎茸・豆腐)			
★味噌汁(揚げ・なめこ)												
	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	274kcal	540kcal	エネルギー	258kcal	512kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	272kcal	526kcal	
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	
脂質	12.7g	14.3g	脂質	14.9g	15.7g	脂質	9.3g	10.4g	脂質	13.5g	14.3g	
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	
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	
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	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	チキンカレーのルー	乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん		乳麦		アジの照焼		鶏肉ときのこのバター醤油			
	麴の野菜あんかけ	麦	フロッコリー		麦		豆腐の塩あんかけ煮		麴と若芽の酢の物			
	カリフラワーの甘酢漬	麦	ネギ味噌炒め		麦		大豆と人参の煮物		菜の花としめじの和え物			
	★味噌汁(巻麴・白菜)	麦	★味噌汁(若芽・しめじ)		麦		★味噌汁(白菜・なめこ)		★味噌汁(揚げ・白菜)			
	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	193kcal	456kcal	エネルギー	227kcal	482kcal	エネルギー	193kcal	449kcal	エネルギー	202kcal	469kcal	
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	
脂質	7.4g	8.3g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	6.7g	7.5g	脂質	10.8g	12.4g	
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	
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	
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	2.6g	
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
	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
	脂質	29.0g	32.2g	脂質	29.9g	33.1g	脂質	26.7g	29.4g	脂質	33.3g	37.0g
	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
	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
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	
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
	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
	脂質	36.0g	39.2g	脂質	37.0g	40.2g	脂質	33.7g	36.4g	脂質	40.3g	44.0g
	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
	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
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	

※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

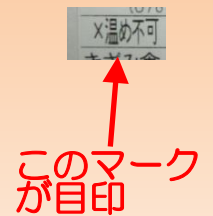


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	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)		
朝食	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	粥	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	乳麦	
	オムレツ	卵麦	筑前煮	麦	牛肉の甘酢炒め	麦	白菜とがんもの煮物	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	
	ホワイトソース	卵麦	食べるトマトスープ	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ジャガ芋の中華炒め	卵麦	竹輪の五色きんぴら	卵麦	
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦	菜の花とひじきのごま和え	麦	白菜と昆布のナムル		
	春雨のピーナッツ和え	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	185kcal	378kcal	138kcal	331kcal	208kcal	401kcal	175kcal	368kcal	168kcal	361kcal	
たんぱく質	9.1g	12.4g	7.7g	11.0g	10.0g	13.3g	7.4g	10.7g	11.0g	14.3g	
脂質	8.9g	9.4g	5.2g	5.7g	10.7g	11.2g	9.0g	9.5g	6.9g	7.4g	
炭水化物	16.9g	58.8g	14.6g	56.5g	16.7g	58.6g	17.9g	59.8g	16.2g	58.1g	
ナトリウム	738mg	739mg	703mg	704mg	640mg	641mg	655mg	656mg	658mg	659mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	
	白身魚のムニエル	麦	豚肉とココロ野菜のチーズソース	麦	鶏肉とさつまいものうま塩炒め	麦	サワラのエスカベッシュ	麦	豚肉とキャベツの塩おかか	麦	
	タルタルソース(小袋)	卵麦	人参しりしり	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜のおろし煮	麦	
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	卵麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	春雨の中華和え	卵麦	
	和風サラダ	卵									
	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	258kcal	451kcal	216kcal	409kcal	272kcal	465kcal	240kcal	433kcal	
たんぱく質	16.5g	19.6g	15.9g	19.2g	11.8g	15.1g	22.5g	25.8g	12.5g	15.8g	
脂質	12.0g	13.2g	14.9g	15.4g	9.3g	9.8g	13.5g	14.0g	12.7g	13.2g	
炭水化物	21.9g	64.3g	15.5g	57.4g	21.0g	62.9g	12.1g	54.0g	18.6g	60.5g	
ナトリウム	1090mg	698mg	570mg	571mg	737mg	738mg	758mg	759mg	764mg	765mg	
食塩相当量	2.8g	1.8g	1.4g	1.5g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	
	チキンカレーのルー	麦	揚げ豆腐の挽肉あん	麦	アジの照焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	麦	ブリの磯辺焼	麦	
	麩の野菜あんかけ	麦	フロッコリー	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦	人参クラッセ	麦	
	カリフラワーの甘酢漬	麦	ネギ味噌炒め	麦	大豆と人参の煮物	麦	麩と若芽の酢の物	麦	炒り豆腐	卵麦	
			麩と若芽の酢の物	麦	菜の花としめじの和え物	麦		麦	野菜の三杯酢	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	226kcal	420kcal	193kcal	386kcal	202kcal	395kcal	228kcal	421kcal	
たんぱく質	13.7g	17.2g	18.1g	20.3g	19.9g	23.2g	12.6g	15.9g	16.6g	19.9g	
脂質	8.1g	7.9g	9.9g	10.3g	6.7g	7.2g	10.8g	11.3g	11.1g	11.6g	
炭水化物	17.7g	59.1g	18.2g	61.2g	14.3g	56.2g	14.0g	55.9g	14.0g	55.9g	
ナトリウム	414mg	808mg	696mg	819mg	588mg	589mg	839mg	840mg	797mg	798mg	
食塩相当量	1.1g	2.1g	1.8g	2.1g	1.5g	1.5g	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	
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	652kcal	1231kcal	622kcal	1202kcal	617kcal	1196kcal	649kcal	1228kcal	636kcal	1215kcal
	たんぱく質	39.3g	49.2g	41.7g	50.5g	41.7g	51.6g	42.5g	52.4g	40.1g	50.0g
	脂質	29.0g	30.5g	30.0g	31.4g	26.7g	28.2g	33.3g	34.8g	30.7g	32.2g
	炭水化物	56.5g	182.2g	48.3g	175.1g	52.0g	177.7g	44.0g	169.7g	48.8g	174.5g
ナトリウム	2242mg	2245mg	1969mg	2094mg	1965mg	1968mg	2252mg	2255mg	2219mg	2222mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.0g	5.4g	5.0g	5.0g	5.7g	5.7g	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	849kcal	1428kcal	829kcal	1409kcal	815kcal	1394kcal	846kcal	1425kcal	837kcal	1416kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	47.8g	56.6g	48.6g	58.5g	50.2g	60.1g	47.5g	57.4g
	脂質	36.0g	37.5g	37.1g	38.5g	33.7g	35.2g	40.3g	41.8g	37.7g	39.2g
	炭水化物	84.3g	210.0g	80.2g	207.0g	80.9g	206.6g	71.8g	197.5g	77.7g	203.4g
	ナトリウム	2318mg	2321mg	2043mg	2168mg	2039mg	2042mg	2328mg	2331mg	2296mg	2299mg
食塩相当量	6.0g	5.9g	5.2g	5.6g	5.2g	5.2g	5.9g	5.9g	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

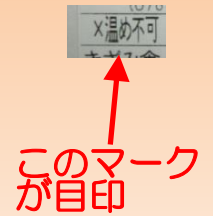


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	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)			
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	★ごはん150g	★ごはん150g		
	鶏肉カレークリーム煮	がんとどきの含め煮	ナスと豚肉の味噌絡め	マズと豚肉の味噌絡め	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	ロールキャベツのスープ煮	卵麦	ロールキャベツのスープ煮	卵麦		
	さつま芋の炒り煮	バジルポテトチキン	人参の炒り煮	人参の炒り煮	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	赤玉南瓜煮	麦	赤玉南瓜煮	麦		
	えんどう豆の味噌マヨ和え	れんこんとひじきのサラダ	カラフルサラダ	カラフルサラダ	コーンサラダ	卵麦	ハインキヤロットラベ	卵麦	ハインキヤロットラベ	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	286kcal	529kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	199kcal	442kcal
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	3.5g	7.6g
	脂質	16.7g	17.3g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	5.5g	6.1g
	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	18.7g	71.5g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	34.0g	86.8g
	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	840mg	841mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	764mg	765mg
カリウム	401mg	462mg	カリウム	403mg	464mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	317mg	378mg	
リン	119mg	184mg	リン	142mg	207mg	リン	106mg	171mg	リン	88mg	153mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	★ごはん150g	★ごはん150g		
	豚生姜焼き丼の具	麦落	ブリの蒲焼	ブリの蒲焼	ポークチャップ	乳麦	ささみ天葉フライ	麦	ささみ天葉フライ	麦		
	切干大根煮	麦	インゲンソテー	インゲンソテー	さつま芋のレモン煮	麦	コーンソテー	麦	コーンソテー	麦		
	マゼドニアサラダ	卵	ジャガ芋きんぴら	ジャガ芋きんぴら	人参と春雨のサラダ	乳麦	野菜炒め	卵麦	野菜炒め	卵麦		
	マゼドニアサラダ	卵	マゼドニアサラダ	マゼドニアサラダ	マゼドニアサラダ	卵	マゼドニアサラダ	卵	マゼドニアサラダ	卵		
	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	382kcal	625kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	300kcal	543kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	9.5g	13.6g
	脂質	25.3g	25.9g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	20.4g	21.0g	脂質	8.6g	9.2g
	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	36.7g	89.5g	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	45.2g	98.0g
ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	690mg	691mg	
カリウム	466mg	527mg	カリウム	539mg	600mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	535mg	596mg	
リン	147mg	212mg	リン	137mg	202mg	リン	111mg	176mg	リン	131mg	196mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナツプル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g		
	★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	★ごはん150g	★ごはん150g		
	赤魚の竜田揚	麦	根菜入りハンバーグ	根菜入りハンバーグ	チャプチエ	卵麦	チキンのアオリソース	卵麦	鱈の磯辺焼き	麦		
	きのこあん	麦	スパソテー	スパソテー	スパンソテー	麦	スパソテー	麦	人参シヤトー	麦		
	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵麦	ジャーマンポテト	ジャーマンポテト	大根の甘酢漬	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵麦		
	コーンスロートサラダ	卵麦	中華サラダ	中華サラダ	野菜のごま和え	卵麦	野菜のごま和え	卵麦	キャベツのピーナツ和え	麦落		
	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	308kcal	551kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	387kcal	630kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	13.9g	18.0g
	脂質	18.7g	19.3g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	27.8g	28.4g
炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	37.0g	89.8g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	20.1g	72.9g	
ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	667mg	668mg	
カリウム	534mg	595mg	カリウム	395mg	456mg	カリウム	485mg	546mg	カリウム	346mg	407mg	
リン	148mg	213mg	リン	85mg	150mg	リン	113mg	178mg	リン	138mg	203mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	★ごはん150g	★ごはん150g		
	鶏肉カレー	麦	鶏肉カレー	鶏肉カレー	鶏肉カレー	麦	鶏肉カレー	麦	鶏肉カレー	麦		
	さつま芋の炒り煮	麦	さつま芋の炒り煮	さつま芋の炒り煮	さつま芋の炒り煮	麦	さつま芋の炒り煮	麦	さつま芋の炒り煮	麦		
	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	えんどう豆の味噌マヨ和え	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	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	976kcal	1705kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal
	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	30.6g	42.9g
	脂質	60.7g	62.5g	脂質	55.3g	57.1g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	54.3g	56.1g
	炭水化物	75.1g	233.5g	炭水化物	92.4g	250.8g	炭水化物	88.0g	246.4g	炭水化物	85.0g	243.4g
	ナトリウム	2031mg	2034mg	ナトリウム	2194mg	2197mg	ナトリウム	1800mg	1803mg	ナトリウム	2121mg	2124mg
カリウム	1401mg	1584mg	カリウム	1337mg	1520mg	カリウム	1446mg	1629mg	カリウム	1198mg	1381mg	
リン	414mg	609mg	リン	364mg	559mg	リン	330mg	525mg	リン	357mg	552mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1052kcal	1781kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal
	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	31.0g	43.3g
	脂質	60.8g	62.6g	脂質	55.4g	57.2g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	54.4g	56.2g
	炭水化物	90.3g	248.7g	炭水化物	107.9g	266.3g	炭水化物	103.2g	261.6g	炭水化物	100.5g	258.9g
	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	1801mg	1804mg	ナトリウム	2124mg	2127mg
	カリウム	1491mg	1674mg	カリウム	1397mg	1580mg	カリウム	1536mg	1719mg	カリウム	1258mg	1441mg
	リン	419mg	614mg	リン	371mg	566mg	リン	335mg	530mg	リン	364mg	559mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g

お食事の作り方

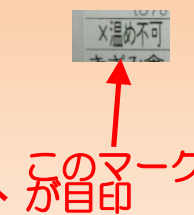


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

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

※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。

「やわらか普通食」 週間献立表

		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)		
朝	★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	小麦	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	小麦		
食	白花豆煮	小麦	竹輪のごま炒め	小麦	じゃが芋の洋風玉子とじ	卵乳麦	切干大根煮	小麦	大根と椎茸の煮物	小麦		
	一夜漬(大根)	小麦	キャベツサラダ	卵乳麦	大根のあっさり生姜漬け	小麦	人参のおかかサラダ	小麦	一夜漬(白菜小松菜)	小麦		
	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦		
	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
	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
	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
	脂質	4.3g	5.3g	脂質	8.6g	9.5g	脂質	5.4g	6.3g	脂質	6.6g	7.6g
	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
	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
	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
昼	★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	小麦	豚肉と茄子の中華炒め	小麦	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	小麦		
食	白菜と竹輪の煮びたし	小麦	なめことじゃが芋の煮物	小麦	チンゲン菜ソテー	卵乳麦	大豆としらすの甘辛煮	小麦	法蓮草	小麦		
	なすの中華風南蛮漬け	小麦	白菜と若芽のナムル	小麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	法蓮草のおひたし	小麦	白菜とミンチの中華炒め	小麦		
	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦		
	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
	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
	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
	脂質	13.9g	15.6g	脂質	18.4g	19.3g	脂質	13.6g	14.6g	脂質	8.2g	9.9g
	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
	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
	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
夕	★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		
	赤魚の磯辺焼	小麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	ほっけ塩焼	小麦	とんかつ	卵麦	鶏肉のカレー風味焼	小麦		
食	人参のきんぴら	小麦	菜の花	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	うま塩キャベツ	小麦	塩枝豆	小麦		
	担々風春雨	小麦落	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	小麦	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	小麦	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	小麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落		
	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦		
	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
	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
	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
	脂質	11.6g	12.5g	脂質	6.6g	7.6g	脂質	15.8g	16.1g	脂質	17.0g	17.9g
	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
	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
	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
合	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
計	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
	脂質	29.8g	33.4g	脂質	33.6g	36.4g	脂質	34.8g	37.0g	脂質	31.8g	35.4g
	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
	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
	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

★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



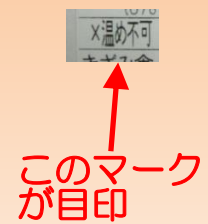
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。



このマークが自印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

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。

「刻み食」 週間献立表

	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)			
朝 食	★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け	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	
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	
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	
脂質	4.3g	5.0g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g	
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	
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	
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	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鶏の柚子胡椒炒め	麦	豚肉と茄子の中華炒め	麦	鶏肉のレモン風味焼	卵乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	鯖の味噌煮			
	白菜と竹輪の煮ひたし	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け	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	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	
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	
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	
脂質	13.9g	14.6g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	8.2g	8.9g	
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	
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	
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	
夕 食	★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	
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	
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	
脂質	11.6g	12.3g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	17.0g	17.7g	
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	
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	
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	
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
	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
	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
	脂質	29.8g	31.9g	脂質	33.6g	35.7g	脂質	34.2g	36.3g	脂質	31.8g	33.9g
	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
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	
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	

★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

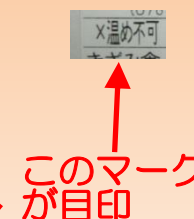


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。

「ムース食」 週間献立表

		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)		
朝 食	★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦	鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦	豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 麦		
	栄養価 エネルギー	おかずセット 71kcal	フルセット 245kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 99kcal	フルセット 273kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 91kcal	フルセット 265kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 123kcal	フルセット 297kcal
	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
	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g
	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
	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
	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
昼 食	★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦		
	栄養価 エネルギー	おかずセット 156kcal	フルセット 330kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 210kcal	フルセット 384kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 209kcal	フルセット 384kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 184kcal	フルセット 358kcal
	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
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	8.4g	9.1g
	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
	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
	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
夕 食	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦 麦		
	栄養価 エネルギー	おかずセット 235kcal	フルセット 410kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 175kcal	フルセット 350kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 141kcal	フルセット 315kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 180kcal	フルセット 354kcal
	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
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g
	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
	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
	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
合 計	栄養価 エネルギー	おかずセット 462kcal	フルセット 985kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 484kcal	フルセット 1007kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 441kcal	フルセット 964kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 487kcal	フルセット 1009kcal
	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
	脂質	25.2g	27.3g	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.1g	22.3g	脂質	20.7g	22.8g
	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
	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
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	

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

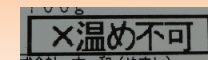
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(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ことがあります
※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