

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月16日(月)		9月17日(火)		9月18日(水)		9月19日(木)		9月20日(金)		
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	野菜笹かまぼこ	★ごはん150g	干草焼き	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん150g	厚焼玉子	
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	麦	コンニャクのおおさ炒め	卵	イカとじゃが芋の煮物	卵	竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	
	大根とひじきのうま煮	卵乳麦	葉の花の菜種和え	卵	イカとじゃが芋の煮物	卵	大根の甘酢漬け	麦	白菜のおかかポン酢和え	麦	
	キャベツとベーコンの和え物	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(若芽・白菜)		★味噌汁(巻麩・揚げ)		★味噌汁(揚げ・キャベツ)		
	★すまし汁(えのき・おつゆ)										
	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	188kcal	444kcal	104kcal	371kcal	190kcal	446kcal	149kcal	422kcal	161kcal	429kcal	
たんぱく質	10.6g	15.8g	5.2g	11.0g	8.5g	13.6g	9.2g	15.5g	8.6g	14.5g	
脂質	10.2g	10.9g	4.7g	6.3g	8.3g	9.1g	6.3g	8.0g	7.5g	9.1g	
炭水化物	13.9g	68.8g	11.8g	66.8g	20.1g	75.0g	14.6g	70.4g	15.0g	70.3g	
ナトリウム	693mg	840mg	618mg	845mg	629mg	876mg	557mg	783mg	717mg	944mg	
食塩相当量	1.8g	2.1g	1.6g	2.1g	1.6g	2.2g	1.4g	2.0g	1.8g	2.4g	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん150g	照焼チキン	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き	★ごはん150g	ホイコーロー	
	こんがりハンバーグ	麦	うま塩キャベツ	麦	ヒーマンソテー	卵乳麦	法蓮草の煮びたし	麦	麩の野菜あんかけ	麦落	
	ケチャップ(小袋)	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	大根の柚香煮	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	インゲンのごま和え	麦	
	オクラのベロンソテー	麦	大豆とトマトのマリネサラダ	麦	菜の花と人参の煮物	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	
	ブロッコリーの煮物	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)		★すまし汁(揚げ・キャベツ)		★すまし汁(えのき・おつゆ)		★すまし汁(えのき・おつゆ)		
白菜のごま味噌和え											
★味噌汁(白菜・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	241kcal	497kcal	297kcal	551kcal	233kcal	501kcal	268kcal	524kcal	237kcal	499kcal	
たんぱく質	13.7g	18.8g	21.1g	26.2g	16.5g	22.4g	15.8g	21.0g	14.3g	20.0g	
脂質	13.3g	14.1g	16.8g	17.6g	12.4g	14.0g	15.9g	16.6g	12.1g	13.0g	
炭水化物	17.8g	72.7g	15.4g	69.6g	12.4g	67.7g	14.5g	69.4g	18.0g	73.7g	
ナトリウム	742mg	970mg	494mg	642mg	595mg	822mg	803mg	950mg	706mg	932mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	1.3g	1.6g	1.5g	2.1g	2.0g	2.4g	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎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		◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	肉丼の具	★ごはん150g	サワラのバジルオリーブ焼	★ごはん150g	ロールキャベツのトマト煮込み	★ごはん150g	白身魚の竜田揚げ	
	ホッケの幽庵焼	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	麦	人参のレモン煮	卵乳麦	インゲンソテー	卵乳麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	
	平さやいんげん	麦	菜の花の菜種和え	卵	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	野菜のピーナッツ和え	麦落	
	豚肉とふきの炒め煮	麦	★味噌汁(しめじ・切干)		オクラとコーンのおろし和え	麦	パンパンジーサラダ	卵乳麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	
	キャベツの麻婆あんかけ	麦落			★すまし汁(豆腐・えのき)		★味噌汁(豆腐・なめこ)				
★味噌汁(豆腐・小松菜)											
	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	207kcal	469kcal	239kcal	494kcal	220kcal	474kcal	230kcal	490kcal	227kcal	483kcal	
たんぱく質	16.8g	22.4g	13.4g	18.5g	15.1g	20.2g	14.1g	19.5g	17.3g	22.5g	
脂質	9.2g	10.2g	11.2g	12.0g	9.8g	10.6g	9.3g	10.3g	9.7g	10.4g	
炭水化物	12.4g	67.6g	21.5g	76.1g	17.5g	71.7g	24.2g	79.2g	17.6g	72.5g	
ナトリウム	662mg	892mg	908mg	1134mg	511mg	659mg	783mg	1011mg	799mg	946mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	2.3g	2.9g	1.3g	1.7g	2.0g	2.6g	2.0g	2.4g	
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	636kcal	1410kcal	640kcal	1416kcal	643kcal	1421kcal	647kcal	1436kcal	625kcal	1411kcal
	たんぱく質	41.1g	57.0g	39.7g	55.7g	40.1g	56.2g	39.1g	56.0g	40.2g	57.0g
	脂質	32.7g	35.2g	32.7g	35.9g	30.5g	33.7g	31.5g	34.9g	29.3g	32.5g
	炭水化物	44.1g	209.1g	48.7g	212.5g	50.0g	214.4g	53.3g	219.0g	50.6g	216.5g
ナトリウム	2097mg	2702mg	2020mg	2621mg	1735mg	2357mg	2143mg	2744mg	2222mg	2822mg	
食塩相当量	5.4g	6.9g	5.2g	6.6g	4.4g	6.0g	5.4g	7.0g	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1608kcal	841kcal	1617kcal	840kcal	1618kcal	846kcal	1635kcal	826kcal	1612kcal
	たんぱく質	48.0g	63.9g	47.1g	63.1g	47.8g	63.9g	47.0g	63.9g	47.6g	64.4g
	脂質	39.7g	42.2g	39.7g	42.9g	37.5g	40.7g	38.5g	41.9g	36.3g	39.5g
	炭水化物	73.0g	238.0g	77.6g	241.4g	77.8g	242.2g	81.5g	247.2g	79.5g	245.4g
	ナトリウム	2171mg	2776mg	2097mg	2698mg	1811mg	2433mg	2219mg	2820mg	2299mg	2899mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	5.4g	6.8g	4.6g	6.2g	5.6g	7.2g	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16日(月)		9月17日(火)		9月18日(水)		9月19日(木)		9月20日(金)		
朝食	★ごはん120g	乳麦落	★ごはん120g	野菜笹かまぼこ	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★ごはん120g	卵麦
	白菜と厚揚げの中煮そば	小麦	野菜笹かまぼこ	卵	干草焼き	小麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	厚焼き玉子	卵麦	小麦
	大根とひじきのうま煮	小麦	野菜笹かまぼこ	卵	干草焼き	小麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	厚焼き玉子	卵麦	小麦
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	野菜笹かまぼこ	卵	干草焼き	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	卵乳麦	厚焼き玉子	卵麦	小麦
	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	188kcal	381kcal	104kcal	297kcal	190kcal	383kcal	149kcal	342kcal	193kcal	354kcal	
たんぱく質	10.6g	13.9g	5.2g	8.5g	8.5g	11.8g	9.2g	12.5g	9.4g	11.9g	
脂質	10.2g	10.7g	4.7g	5.2g	8.3g	8.8g	6.3g	6.8g	10.8g	8.0g	
炭水化物	13.9g	55.8g	11.8g	53.7g	20.1g	62.0g	14.6g	56.5g	15.6g	56.9g	
ナトリウム	693mg	694mg	618mg	619mg	629mg	630mg	557mg	558mg	496mg	718mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	1.3g	1.8g	
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	鯖の磯辺焼き	麦	★ごはん120g	麦落
	こんがりハンバーグ	小麦	赤魚のカレー揚げ	麦	照焼チキン	小麦	鯖の磯辺焼き	小麦	ホイコーロー	麦落	小麦
	ケチャップ(小袋)	小麦	赤魚のカレー揚げ	麦	照焼チキン	小麦	鯖の磯辺焼き	小麦	ホイコーロー	麦落	小麦
	オクラのベロンチン	小麦	赤魚のカレー揚げ	麦	照焼チキン	小麦	鯖の磯辺焼き	小麦	ホイコーロー	麦落	小麦
	ブロッコリーの煮物	小麦	赤魚のカレー揚げ	麦	照焼チキン	小麦	鯖の磯辺焼き	小麦	ホイコーロー	麦落	小麦
白菜のごま味噌和え											
	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	
エネルギー	241kcal	434kcal	297kcal	490kcal	233kcal	426kcal	268kcal	461kcal	205kcal	430kcal	
たんぱく質	13.7g	17.0g	21.1g	24.4g	16.5g	19.8g	15.8g	19.1g	13.5g	17.6g	
脂質	13.3g	13.8g	16.8g	17.3g	12.4g	12.9g	15.9g	16.4g	8.8g	12.6g	
炭水化物	17.8g	59.7g	15.4g	57.3g	12.4g	54.3g	14.5g	56.4g	17.4g	59.9g	
ナトリウム	742mg	743mg	494mg	495mg	595mg	596mg	803mg	804mg	927mg	707mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.3g	1.3g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	2.4g	1.8g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g
	◎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		◎キウイフルーツ150g		◎キウイフルーツ150g
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	肉丼の具	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	
	ホッケの幽庵焼	小麦	肉丼の具	小麦	サワラのバジルオリーブ焼	小麦	インゲンソテー	小麦	白身魚の竜田揚げ	小麦	
	平さやいんげん	小麦	肉丼の具	小麦	サワラのバジルオリーブ焼	小麦	インゲンソテー	小麦	白身魚の竜田揚げ	小麦	
	豚肉とふきの炒め煮	小麦	肉丼の具	小麦	サワラのバジルオリーブ焼	小麦	インゲンソテー	小麦	白身魚の竜田揚げ	小麦	
	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	肉丼の具	小麦	サワラのバジルオリーブ焼	小麦	インゲンソテー	小麦	白身魚の竜田揚げ	小麦	
	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	207kcal	400kcal	245kcal	432kcal	220kcal	413kcal	230kcal	423kcal	227kcal	420kcal	
たんぱく質	16.8g	20.1g	14.2g	16.7g	15.1g	18.4g	14.1g	17.4g	17.3g	20.6g	
脂質	9.2g	9.7g	11.8g	11.7g	9.8g	10.3g	9.3g	9.8g	9.7g	10.2g	
炭水化物	12.4g	54.3g	20.6g	63.4g	17.5g	59.4g	24.2g	66.1g	17.6g	59.5g	
ナトリウム	662mg	663mg	911mg	909mg	511mg	512mg	783mg	784mg	799mg	800mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	2.3g	2.3g	1.3g	1.3g	2.0g	2.0g	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	636kcal	1215kcal	646kcal	1219kcal	643kcal	1222kcal	647kcal	1226kcal	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	41.1g	51.0g	40.5g	49.6g	40.1g	50.0g	39.1g	49.0g	40.2g	50.1g
	脂質	32.7g	34.2g	33.3g	34.2g	30.5g	32.0g	31.5g	33.0g	29.3g	30.8g
	炭水化物	44.1g	169.8g	47.8g	174.4g	50.0g	175.7g	53.3g	179.0g	50.6g	176.3g
ナトリウム	2097mg	2100mg	2023mg	2023mg	1735mg	1738mg	2143mg	2146mg	2222mg	2225mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.2g	5.2g	4.4g	4.4g	5.4g	5.4g	5.7g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1413kcal	847kcal	1420kcal	840kcal	1419kcal	846kcal	1425kcal	826kcal	1405kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	47.9g	57.0g	47.8g	57.7g	47.0g	56.9g	47.6g	57.5g
	脂質	39.7g	41.2g	40.3g	41.2g	37.5g	39.0g	38.5g	40.0g	36.3g	37.8g
	炭水化物	73.0g	198.7g	76.7g	203.3g	77.8g	203.5g	81.5g	207.2g	79.5g	205.2g
	ナトリウム	2171mg	2174mg	2100mg	2100mg	1811mg	1814mg	2219mg	2222mg	2299mg	2302mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.4g	5.4g	4.6g	4.6g	5.6g	5.6g	5.9g	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

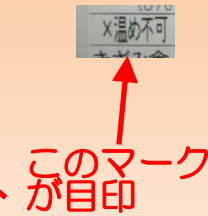


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	9月16日(月)		9月17日(火)		9月18日(水)		9月19日(木)		9月20日(金)					
朝食	★ごはん150g	厚焼き玉子	★ごはん150g	肉団子の中華炒め	★ごはん150g	揚げ真丈の柚子おろしあん	★ごはん150g	目玉焼き	★ごはん150g	キャベツと豚肉のカキソース炒め				
	卵素	小麦	卵素	小麦	卵素	小麦	卵素	小麦	卵素	小麦				
	ナスの油炒め	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	小倉金時	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	かにかまザラダ	こんにゃくのおおさ炒め	ポテトザラダ	蓮根と牛肉のしぐれ煮	四色なます				
	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
	281kcal	9.1g	17.6g	23.7g	627mg	416mg	140mg	248kcal	6.4g	17.8g	14.6g	442mg	276mg	112mg
	524kcal	13.2g	18.2g	76.5g	628mg	477mg	205mg	554kcal	8.6g	21.7g	78.1g	563mg	480mg	138mg
	304kcal	6.5g	16.9g	31.5g	453mg	385mg	101mg	311kcal	4.5g	21.1g	25.3g	562mg	419mg	73mg
	547kcal	10.6g	17.5g	84.3g	454mg	446mg	166mg	491kcal	10.5g	18.4g	67.4g	443mg	337mg	177mg
	1.6g	1.6g	1.2g	1.2g	1.4g	1.4g	1.1g	1.1g	1.9g	1.9g				
昼食	★ごはん150g	大豆の鶏肉の煮物	★ごはん150g	野菜コロッケ	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	キャベツメンチ	★ごはん150g	サワラのチリソースかけ				
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦				
	大根の肉じゃが煮	マカロニサラダ	うま塩キャベツ	人参とさつま揚げの金平	明太春雨サラダ	明太春雨サラダ	きんぴられんこん	たたきごぼう	春雨のサラダ	春雨のサラダ				
	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
	388kcal	12.7g	22.8g	26.5g	603mg	571mg	146mg	348kcal	7.9g	16.6g	41.9g	406mg	140mg	
	611kcal	16.8g	23.4g	79.3g	604mg	632mg	211mg	591kcal	12.0g	17.2g	94.7g	467mg	205mg	
	343kcal	6.8g	16.6g	41.6g	587mg	372mg	88mg	305kcal	7.2g	17.1g	29.1g	478mg	116mg	
	586kcal	10.9g	17.2g	94.4g	588mg	433mg	153mg	548kcal	11.3g	17.7g	81.9g	539mg	181mg	
	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.2g	1.2g				
間食	◎黄桃(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎黄桃(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				
	お魚サンギ	平さやいんげん	春雨タンタン	青のりポテトサラダ	マーマレード豆腐	竹輪のごま炒め	マセドニアンサラダ	鶏のカレー照煮込み	ミックソソデー	ジャガ芋の洋風あんかけ				
	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
	328kcal	7.6g	20.0g	29.3g	901mg	382mg	121mg	314kcal	11.0g	19.3g	21.9g	833mg	379mg	125mg
	571kcal	11.7g	20.6g	82.1g	902mg	443mg	186mg	590kcal	16.2g	20.8g	81.1g	838mg	566mg	201mg
	314kcal	11.0g	19.3g	21.9g	833mg	379mg	125mg	347kcal	12.1g	20.2g	28.3g	837mg	505mg	136mg
	590kcal	16.2g	20.8g	81.1g	838mg	566mg	201mg	417kcal	13.8g	27.9g	24.9g	661mg	386mg	193mg
	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g				
夕食	★ごはん150g	お魚サンギ	★ごはん150g	マーマレード豆腐	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	鯖のバジルオリーブ焼	★ごはん150g	豆腐ハンバーグのきのこあん				
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦				
	ナスと豚肉の炒め煮	さつま芋サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ				
	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
	977kcal	29.4g	60.4g	79.5g	2131mg	1369mg	407mg	961kcal	24.3g	52.8g	95.0g	1873mg	1136mg	314mg
	1706kcal	41.7g	62.2g	237.9g	2134mg	1552mg	602mg	1690kcal	36.6g	54.6g	253.4g	1876mg	1319mg	509mg
	961kcal	24.3g	52.8g	95.0g	1873mg	1136mg	314mg	963kcal	23.8g	58.4g	82.7g	2129mg	1402mg	325mg
	1692kcal	36.1g	62.3g	241.1g	2132mg	1585mg	520mg	1013kcal	28.1g	62.3g	239.8g	1733mg	1251mg	445mg
	4.4g	4.4g	4.4g	4.4g	4.4g	4.4g	4.4g	4.4g	4.4g	4.4g				
合計	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
	1041kcal	29.8g	60.5g	95.0g	2134mg	1429mg	414mg	1024kcal	24.6g	52.9g	110.2g	1874mg	1193mg	317mg
	1770kcal	42.1g	62.3g	253.4g	2137mg	1612mg	609mg	1753kcal	36.9g	54.7g	268.6g	1877mg	1376mg	512mg
	1024kcal	24.6g	52.9g	95.0g	1874mg	1193mg	317mg	1027kcal	24.2g	58.5g	82.7g	2132mg	1462mg	332mg
	1756kcal	36.5g	60.3g	256.6g	2135mg	1645mg	527mg	1790kcal	40.8g	64.2g	251.3g	1739mg	1307mg	451mg
	1061kcal	28.5g	62.4g	92.9g	1736mg	1124mg	451mg	1034kcal	29.3g	59.0g	77.5g	1786mg	1478mg	390mg
	1790kcal	40.8g	64.2g	251.3g	1739mg	1307mg	451mg	1790kcal	40.8g	64.2g	251.3g	1739mg	1307mg	451mg
	1034kcal	29.3g	59.0g	77.5g	1786mg	1478mg	390mg	1790kcal	40.8g	64.2g	251.3g	1739mg	1307mg	451mg
	1790kcal	40.8g	64.2g	251.3g	1739mg	1307mg	451mg	1790kcal	40.8g	64.2g	251.3g	1739mg	1307mg	451mg
	4.6g	4.6g	4.6g	4.6g	4.6g	4.6g	4.6g	4.6g	4.6g	4.6g				

※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

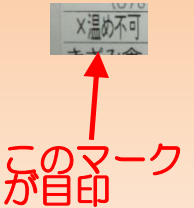


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	9月16日(月)		9月17日(火)		9月18日(水)		9月19日(木)		9月20日(金)		
朝食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	豚肉と大根の煮煮	豚肉と大根の煮煮	豚肉と大根の煮煮	豚肉と大根の煮煮	野菜缶かまぼこ	野菜缶かまぼこ	
	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	油揚げと葉の花の煮煮	油揚げと葉の花の煮煮	油揚げと葉の花の煮煮	油揚げと葉の花の煮煮	けんちん煮	けんちん煮	
	人参と春雨のサラダ	人参と春雨のサラダ	人参と春雨のサラダ	人参と春雨のサラダ	キャベツのピーナツ和え	キャベツのピーナツ和え	キャベツのピーナツ和え	キャベツのピーナツ和え	キャベツと鶏肉の甘酢和え	キャベツと鶏肉の甘酢和え	
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	
	エネルギー	249kcal	539kcal	193kcal	483kcal	246kcal	536kcal	159kcal	449kcal	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.3g	12.2g	5.7g	10.6g	10.2g	15.1g	10.5g	15.4g	7.0g	11.9g
	脂質	13.3g	14.0g	9.7g	10.4g	9.9g	10.6g	6.6g	7.3g	8.6g	9.3g
	炭水化物	24.9g	87.8g	21.9g	84.8g	28.7g	91.6g	13.9g	76.8g	16.0g	78.9g
ナトリウム	634mg	635mg	613mg	614mg	588mg	589mg	737mg	738mg	614mg	615mg	
カリウム	494mg	566mg	495mg	567mg	519mg	591mg	511mg	583mg	292mg	364mg	
リン	104mg	181mg	111mg	188mg	159mg	236mg	174mg	251mg	78mg	155mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	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	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	豚たまキャベツ	豚たまキャベツ	豚たまキャベツ	豚たまキャベツ	揚げ豆腐の南蛮づけ	揚げ豆腐の南蛮づけ	揚げ豆腐の南蛮づけ	揚げ豆腐の南蛮づけ	鶏肉のバジルクリームソース	鶏肉のバジルクリームソース	
	豆腐のかに風あんかけ	豆腐のかに風あんかけ	豆腐のかに風あんかけ	豆腐のかに風あんかけ	鶏肉のカレー煮	鶏肉のカレー煮	鶏肉のカレー煮	鶏肉のカレー煮	ひとくちがまんも煮	ひとくちがまんも煮	
	カリフラワーのピーナツ味噌和え	カリフラワーのピーナツ味噌和え	カリフラワーのピーナツ味噌和え	カリフラワーのピーナツ味噌和え	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	中華サラダ	中華サラダ	
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	
	エネルギー	280kcal	570kcal	286kcal	576kcal	265kcal	555kcal	339kcal	629kcal	334kcal	624kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	14.9g	19.8g	10.9g	15.8g	15.4g	20.3g	17.9g	22.8g
	脂質	16.9g	17.6g	17.2g	17.9g	14.5g	15.2g	25.4g	26.1g	21.0g	21.7g
	炭水化物	16.4g	79.3g	18.4g	81.3g	23.2g	86.1g	10.2g	73.1g	15.5g	78.4g
ナトリウム	645mg	648mg	648mg	649mg	596mg	597mg	597mg	597mg	597mg	597mg	
カリウム	544mg	616mg	512mg	584mg	457mg	529mg	369mg	441mg	387mg	459mg	
リン	190mg	267mg	186mg	263mg	131mg	208mg	195mg	272mg	95mg	172mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.7g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	
間食	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	ホッペの酒粕焼	ホッペの酒粕焼	照焼チキン	照焼チキン	フリの西京焼	フリの西京焼	フリの西京焼	フリの西京焼	オニオンスライスハンバーグ	オニオンスライスハンバーグ	
	チンゲン菜ソテー	チンゲン菜ソテー	人参のきんぴら	人参のきんぴら	平さやいんげん	平さやいんげん	平さやいんげん	平さやいんげん	オクラのペペロンチーノ	オクラのペペロンチーノ	
	肉野菜煮込み	肉野菜煮込み	豚バラのすき焼き煮	豚バラのすき焼き煮	ひじきと挽肉の炒め物	ひじきと挽肉の炒め物	ひじきと挽肉の炒め物	ひじきと挽肉の炒め物	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物	
	パスタのサラダ	パスタのサラダ	若芽としらすのおひたし	若芽としらすのおひたし	ゴボウのピリ辛サラダ	ゴボウのピリ辛サラダ	ゴボウのピリ辛サラダ	ゴボウのピリ辛サラダ	マッシュサラダ	マッシュサラダ	
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	
	エネルギー	347kcal	637kcal	296kcal	586kcal	324kcal	614kcal	299kcal	589kcal	327kcal	617kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	18.3g	23.2g	18.0g	22.9g	13.0g	17.9g	13.6g	18.5g
脂質	17.4g	18.1g	18.2g	18.9g	18.7g	19.4g	15.0g	15.7g	17.5g	18.2g	
炭水化物	26.5g	89.4g	12.2g	75.1g	18.6g	81.5g	26.5g	89.4g	25.4g	88.3g	
ナトリウム	747mg	748mg	723mg	724mg	730mg	731mg	878mg	879mg	662mg	663mg	
カリウム	547mg	619mg	586mg	658mg	528mg	600mg	414mg	486mg	811mg	883mg	
リン	206mg	283mg	105mg	182mg	177mg	254mg	142mg	219mg	207mg	284mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	2.2g	2.2g	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	鶏肉とジャガ芋の煮煮	豚肉と大根の煮煮	豚肉と大根の煮煮	豚肉と大根の煮煮	豚肉と大根の煮煮	野菜缶かまぼこ	野菜缶かまぼこ	
	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め	油揚げと葉の花の煮煮	油揚げと葉の花の煮煮	油揚げと葉の花の煮煮	油揚げと葉の花の煮煮	けんちん煮	けんちん煮	
	人参と春雨のサラダ	人参と春雨のサラダ	人参と春雨のサラダ	人参と春雨のサラダ	キャベツのピーナツ和え	キャベツのピーナツ和え	キャベツのピーナツ和え	キャベツのピーナツ和え	キャベツと鶏肉の甘酢和え	キャベツと鶏肉の甘酢和え	
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	
	エネルギー	876kcal	1746kcal	775kcal	1645kcal	835kcal	1705kcal	797kcal	1667kcal	827kcal	1697kcal
	たんぱく質	39.9g	54.6g	38.9g	53.6g	39.1g	53.8g	38.9g	53.6g	38.5g	53.2g
	脂質	47.6g	49.7g	45.1g	47.2g	43.1g	45.2g	47.0g	49.1g	47.1g	49.2g
	炭水化物	67.8g	256.5g	52.5g	241.2g	70.5g	259.2g	50.6g	239.3g	56.9g	245.6g
ナトリウム	2026mg	2029mg	1984mg	1987mg	2105mg	2108mg	2211mg	2214mg	2018mg	2021mg	
カリウム	1585mg	1801mg	1593mg	1809mg	1504mg	1720mg	1294mg	1510mg	1490mg	1706mg	
リン	500mg	731mg	402mg	633mg	467mg	698mg	511mg	742mg	380mg	611mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	5.0g	5.1g	5.4g	5.4g	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	972kcal	1842kcal	901kcal	1771kcal	963kcal	1833kcal	893kcal	1763kcal	955kcal	1825kcal
	たんぱく質	40.7g	55.4g	39.5g	54.2g	39.9g	54.6g	39.7g	54.4g	39.3g	54.0g
	脂質	47.8g	49.9g	45.3g	47.4g	43.3g	45.4g	47.2g	49.3g	47.3g	49.4g
	炭水化物	90.8g	279.5g	83.0g	271.7g	101.4g	290.1g	73.6g	262.3g	87.8g	276.5g
	ナトリウム	2032mg	2035mg	1986mg	1989mg	2111mg	2114mg	2217mg	2220mg	2024mg	2027mg
	カリウム	1698mg	1914mg	1707mg	1923mg	1624mg	1840mg	1407mg	1623mg	1610mg	1826mg
	リン	512mg	743mg	408mg	639mg	481mg	712mg	523mg	754mg	394mg	625mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	5.0g	5.1g	5.4g	5.4g	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g

お食事の作り方

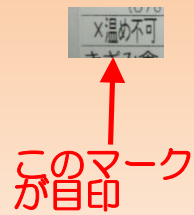


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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16日(月)		9月17日(火)		9月18日(水)		9月19日(木)		9月20日(金)		
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		
	麩と大根の煮物	麦	和風ポトフ	乳麦	鶏と大根の味噌煮	麦	豚すき風煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦		
	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	キャベツの土佐煮	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	大根と竹輪の煮物	麦		
	キャベツの漬物柚子風味	麦	ナスと鶏肉のサラダ	麦	若芽とパインの酢の物	麦	根菜の柚子マリネ	麦	一夜漬(白菜人参)	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	89kcal	358kcal	エネルギー	95kcal	372kcal	エネルギー	90kcal	362kcal	エネルギー	137kcal	403kcal	
蛋白質	4.2g	10.3g	蛋白質	3.1g	9.5g	蛋白質	6.5g	12.6g	蛋白質	7.8g	13.5g	
脂質	1.6g	2.6g	脂質	2.2g	3.9g	脂質	1.4g	2.4g	脂質	5.5g	6.4g	
炭水化物	14.3g	71.0g	炭水化物	16.6g	73.1g	炭水化物	13.4g	70.6g	炭水化物	13.7g	70.1g	
ナトリウム	533mg	976mg	ナトリウム	538mg	980mg	ナトリウム	614mg	1056mg	ナトリウム	564mg	1026mg	
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g	
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		
	ブリの塩焼		鶏肉のホワイトソース煮	乳麦	メバルのバジルオリーブ焼	麦	鶏肉のきのこあん	麦	サワラの磯辺焼	麦		
	オクラのペペロンチーノ		インゲンソテー	乳麦	大根の甘酢漬	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	法蓮草ソテー	乳麦		
	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	大豆と椎茸の煮物	麦	豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	煮生酢	麦	スパゲティサラダ	麦	★味噌汁	麦	れんこんサラダ	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	
エネルギー	312kcal	584kcal	エネルギー	235kcal	509kcal	エネルギー	298kcal	574kcal	エネルギー	325kcal	598kcal	
蛋白質	17.4g	23.6g	蛋白質	15.6g	21.4g	蛋白質	14.9g	21.3g	蛋白質	17.4g	23.5g	
脂質	20.1g	21.1g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	18.4g	20.1g	脂質	19.7g	20.7g	
炭水化物	14.8g	71.8g	炭水化物	19.3g	77.5g	炭水化物	16.5g	72.7g	炭水化物	18.2g	75.5g	
ナトリウム	613mg	1054mg	ナトリウム	775mg	1236mg	ナトリウム	744mg	1185mg	ナトリウム	719mg	1161mg	
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	
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		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		
	生姜焼き	麦落	牛肉と豆腐のとりみ煮	麦	ロールキャベツの中華風	卵乳麦か	さば梅煮	麦	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦		
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	白菜と揚げの旨煮	麦	人参グラッセ	乳麦	麩の野菜あんかけ	麦	ひじきの具だくさん煮	麦		
	若芽とオクラの酢の物	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	金時豆煮	麦	若布の塩こうじ和え	卵麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	青菜のわさび和え	卵麦	★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	215kcal	481kcal	エネルギー	255kcal	522kcal	エネルギー	250kcal	516kcal	エネルギー	232kcal	502kcal	
蛋白質	12.7g	18.5g	蛋白質	12.1g	17.9g	蛋白質	9.4g	15.0g	蛋白質	11.1g	16.9g	
脂質	8.2g	9.1g	脂質	15.7g	16.6g	脂質	11.1g	12.0g	脂質	13.9g	14.8g	
炭水化物	22.0g	78.4g	炭水化物	15.9g	72.4g	炭水化物	29.4g	85.8g	炭水化物	14.8g	72.0g	
ナトリウム	945mg	1387mg	ナトリウム	773mg	1215mg	ナトリウム	844mg	1306mg	ナトリウム	829mg	1270mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
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	616kcal	1423kcal	エネルギー	585kcal	1403kcal	エネルギー	638kcal	1452kcal	エネルギー	694kcal	1503kcal
	蛋白質	34.3g	52.4g	蛋白質	30.8g	48.8g	蛋白質	30.8g	48.9g	蛋白質	36.3g	53.9g
	脂質	29.9g	32.8g	脂質	28.9g	32.4g	脂質	30.9g	34.5g	脂質	39.1g	41.9g
	炭水化物	51.1g	221.2g	炭水化物	51.8g	223.0g	炭水化物	59.3g	229.1g	炭水化物	46.7g	217.6g
	ナトリウム	2091mg	3417mg	ナトリウム	2086mg	3431mg	ナトリウム	2202mg	3547mg	ナトリウム	2112mg	3457mg
食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.3g	8.8g	

★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



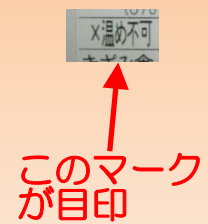
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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16日(月)		9月17日(火)		9月18日(水)		9月19日(木)		9月20日(金)						
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
	麩と大根の煮物	麦	和風ポトフ	乳麦	鶏と大根の味噌煮	麦	豚すき風煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦					
	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	キャベツの土佐煮	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	大根と竹輪の煮物	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				
エネルギー	89kcal	248kcal	エネルギー	95kcal	254kcal	エネルギー	90kcal	249kcal	エネルギー	128kcal	287kcal				
蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	3.1g	6.8g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	5.3g	9.0g	
脂質	1.6g	2.3g	脂質	2.2g	2.9g	脂質	1.4g	2.1g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	7.6g	8.3g	
炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	16.6g	49.6g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	9.1g	42.1g	
ナトリウム	533mg	973mg	ナトリウム	538mg	978mg	ナトリウム	614mg	1054mg	ナトリウム	564mg	1004mg	ナトリウム	681mg	1121mg	
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
	ブリの塩焼		鶏肉のホワイトソース煮	乳麦	メバルのバジルオリーブ焼	麦	鶏肉のきのこあん	麦	サワラの磯辺焼	麦					
	オクラのペペロンチーノ		インゲンソテー	乳麦	大根の甘酢漬け	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	法蓮草ソテー	乳麦					
	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	大豆と椎茸の煮物	麦	豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦					
春雨とツナのサラダ	卵乳麦	煮生酢	麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	れんこんサラダ	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				
エネルギー	312kcal	471kcal	エネルギー	235kcal	394kcal	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	325kcal	484kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	
蛋白質	17.4g	21.1g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	17.4g	21.1g	蛋白質	16.1g	19.8g	
脂質	20.1g	20.8g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	19.7g	20.4g	脂質	12.2g	12.9g	
炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	14.2g	47.2g	
ナトリウム	613mg	1053mg	ナトリウム	775mg	1215mg	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	719mg	1159mg	ナトリウム	808mg	1248mg	
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
	生姜焼き	麦落	牛肉と豆腐のトロみ煮	麦	ロールキャベツの中華風	卵乳麦か	さば梅煮	麦	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦					
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	白菜と揚げの旨煮	麦	人参グラッセ	乳麦	麩の野菜あんかけ	麦	ひじきの具だくさん煮	麦					
	若芽とオクラの酢の物	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	金時豆煮	麦	若布の塩こうじ和え	卵麦	キャベツの白ドレ和え	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				
エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	274kcal	433kcal	
蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	9.7g	13.4g	
脂質	8.2g	8.9g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	17.8g	18.5g	
炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	29.4g	62.4g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	17.9g	50.9g	
ナトリウム	945mg	1385mg	ナトリウム	773mg	1213mg	ナトリウム	844mg	1284mg	ナトリウム	829mg	1269mg	ナトリウム	814mg	1254mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
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	616kcal	1093kcal	エネルギー	585kcal	1062kcal	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	694kcal	1171kcal	エネルギー	634kcal	1111kcal
	蛋白質	34.3g	45.4g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	36.3g	47.4g	蛋白質	31.1g	42.2g
	脂質	29.9g	32.0g	脂質	28.9g	31.0g	脂質	30.9g	33.0g	脂質	39.1g	41.2g	脂質	37.6g	39.7g
炭水化物	51.1g	150.1g	炭水化物	51.8g	150.8g	炭水化物	59.3g	158.3g	炭水化物	46.7g	145.7g	炭水化物	41.2g	140.2g	
ナトリウム	2091mg	3411mg	ナトリウム	2086mg	3406mg	ナトリウム	2202mg	3522mg	ナトリウム	2112mg	3432mg	ナトリウム	2303mg	3623mg	
食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.3g	

★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

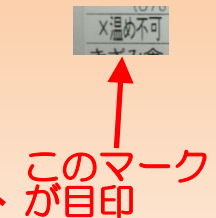


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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16日(月)			9月17日(火)			9月18日(水)			9月19日(木)			9月20日(金)		
朝 食	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		
	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	137kcal	311kcal	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
	蛋白質	4.1g	7.9g	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
	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.6g	3.3g
	炭水化物	15.4g	53.8g	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
	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	612mg	1135mg	ナトリウム	574mg	1097mg	ナトリウム	421mg	944mg	ナトリウム	557mg	1080mg
食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.6g	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	
昼 食	★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		
	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	163kcal	337kcal	エネルギー	154kcal	328kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	208kcal	382kcal
	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.9g	10.7g
	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	11.5g	12.2g
	炭水化物	15.5g	53.9g	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	19.2g	57.6g
	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	784mg	1307mg	ナトリウム	904mg	1427mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	
夕 食	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		
	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	177kcal	351kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	165kcal	339kcal
	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	11.9g	15.7g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	11.9g
	脂質	6.3g	7.0g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	7.7g	8.4g
	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	15.4g	53.9g
	ナトリウム	708mg	1231mg	ナトリウム	930mg	1453mg	ナトリウム	695mg	1218mg	ナトリウム	961mg	1484mg	ナトリウム	647mg	1160mg
食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	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	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	478kcal	1000kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal	エネルギー	438kcal	960kcal	エネルギー	446kcal	968kcal
	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	17.3g	28.5g
	脂質	19.7g	21.8g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	24.9g	27.0g	脂質	17.4g	19.5g	脂質	21.8g	23.9g
	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	51.1g	166.3g	炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.8g	161.1g
ナトリウム	2305mg	3874mg	ナトリウム	2353mg	3922mg	ナトリウム	2115mg	3684mg	ナトリウム	2166mg	3735mg	ナトリウム	2108mg	3667mg	
食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	

★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。

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。



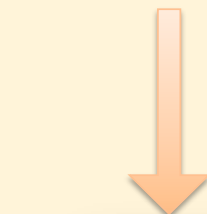
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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