

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

|              | 9月23日(月)        |                 | 9月24日(火)       |               | 9月25日(水)      |                 | 9月26日(木)        |                 | 9月27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        |          |
|              | 白菜とがんもの煮物       | 大豆とキャベツのスープ煮    | 鶏肉のカレー煮        | 乳麦            | 寄せ豆腐のうすあん     | 卵麦              | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮   | 乳麦落             | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮   | 乳麦落             |          |
|              | 竹輪のごま炒め         | ぜんまいとミンチの煮物     | 大根とツナの炒め物      | 麦             | 野菜のチリソース煮     | 麦               | ツナあっさり煮         | 麦               | ツナあっさり煮         | 麦               |          |
|              | カリフラワーの甘酢漬      | キャベツと卵の塩しもみ     | カリフラワーのビーツ味噌和え | 卵麦落           | もずくの酢の物       | 卵麦              | 蒸し鶏と小松菜のごま和え    | 卵麦              | 蒸し鶏と小松菜のごま和え    | 卵麦              |          |
| ★すまし汁(椎茸・豆腐) | ★すまし汁(豆腐・えのき)   | ★味噌汁(揚げ・なめこ)    | ★味噌汁(えのき・切干)   | ★味噌汁(えのき・切干)  | ★味噌汁(えのき・切干)  | ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) |          |
|              | 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        | 165kcal         | 419kcal         | 190kcal        | 444kcal       | 175kcal       | 441kcal         | 167kcal         | 422kcal         | 151kcal         | 410kcal         |          |
| たんぱく質        | 9.8g            | 14.9g           | 10.1g          | 15.2g         | 11.0g         | 16.8g           | 5.4g            | 10.4g           | 9.8g            | 15.0g           |          |
| 脂質           | 7.2g            | 8.0g            | 8.2g           | 9.0g          | 8.6g          | 10.2g           | 8.5g            | 9.3g            | 6.9g            | 8.2g            |          |
| 炭水化物         | 16.3g           | 70.7g           | 20.0g          | 74.2g         | 15.1g         | 70.0g           | 16.9g           | 71.3g           | 13.7g           | 67.9g           |          |
| ナトリウム        | 742mg           | 890mg           | 609mg          | 757mg         | 689mg         | 916mg           | 768mg           | 994mg           | 571mg           | 736mg           |          |
| 食塩相当量        | 1.9g            | 2.3g            | 1.5g           | 1.9g          | 1.8g          | 2.3g            | 2.0g            | 2.5g            | 1.5g            | 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        |          |
|              | サウラの味噌煮         | マーボ豆腐           | 麦落             | メンチカツ         | 乳麦            | 白身魚の西京焼         | 卵麦              | 浴部風煮            | 麦               | 枝豆とかにかまの煮物      | 卵麦えか     |
|              | チンゲン菜とピーマンのソテー  | ネギ味噌炒め          | 麦              | 塩ゆでアスパラ       | 麦             | ピーマンソテー         | 卵麦              | イカと若芽の和え物       | 麦               | ★味噌汁(巻麩・しめじ)    | 麦        |
|              | 鶏と蓮根のピリ辛煮       | 法蓮草と油揚げの煮物      | 麦              | インゲンの生葉炒め     | 麦             | 竹輪とインゲンの玉子とし    | 卵麦              | ★味噌汁(巻麩・しめじ)    | 麦               | ★味噌汁(巻麩・しめじ)    | 麦        |
| 若芽としらすのおひたし  | ★味噌汁(若芽・しめじ)    | ★味噌汁(若芽・しめじ)    | ★味噌汁(若芽・キャベツ)  | ★味噌汁(若芽・キャベツ) | ★味噌汁(若芽・キャベツ) | ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) |          |
|              | 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        | 225kcal         | 481kcal         | 233kcal        | 488kcal       | 279kcal       | 536kcal         | 197kcal         | 453kcal         | 237kcal         | 499kcal         |          |
| たんぱく質        | 17.4g           | 22.5g           | 15.5g          | 20.7g         | 14.2g         | 19.4g           | 18.2g           | 23.4g           | 17.0g           | 22.7g           |          |
| 脂質           | 10.1g           | 10.9g           | 9.9g           | 10.7g         | 16.2g         | 17.0g           | 5.9g            | 6.6g            | 10.4g           | 11.3g           |          |
| 炭水化物         | 14.6g           | 69.5g           | 20.0g          | 74.8g         | 19.5g         | 74.7g           | 17.2g           | 72.1g           | 21.4g           | 77.1g           |          |
| ナトリウム        | 874mg           | 1102mg          | 871mg          | 1117mg        | 807mg         | 1054mg          | 802mg           | 949mg           | 770mg           | 996mg           |          |
| 食塩相当量        | 2.2g            | 2.8g            | 2.2g           | 2.8g          | 2.1g          | 2.7g            | 2.0g            | 2.4g            | 2.0g            | 2.5g            |          |
| 間食           | ◎牛乳180g         | ◎牛乳180g         | ◎牛乳180g        | ◎牛乳180g       | ◎牛乳180g       | ◎バナナ90g         | ◎りんご150g        | ◎りんご150g        | ◎りんご150g        | ◎りんご150g        |          |
|              | ◎りんご150g        | ◎グレープフルーツ200g   | ◎キウイフルーツ150g   | ◎バナナ90g       | ◎バナナ90g       | ◎バナナ90g         | ◎りんご150g        | ◎りんご150g        | ◎りんご150g        | ◎りんご150g        |          |
| 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        |          |
|              | 鶏肉の香草焼          | 焼肉塩炒め           | 麦か             | ホッケの酒粕焼       | 麦             | 鶏のいそべ焼          | 麦               | ブリのごま焼          | 麦               | オクラのペペロンチーノ     |          |
|              | うま塩キャベツ         | 鶏ミンチと小松菜の煮物     | 麦              | フロッコリー        | 麦             | ミックソテー          | 麦               | 高野豆腐と鶏肉の煮物      | 麦               | 中華キャベツ          |          |
|              | 白菜の煮ひたし         | 切干と人参のハリハリ      | 麦              | 切干と挽肉のオイスター炒め | 麦             | ひとくちがんも煮        | 麦               | ★味噌汁(小松菜・切干)    | 麦               | ★味噌汁(小松菜・切干)    |          |
| 野菜サラダ        | ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) | ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) | ★味噌汁(豆腐・白菜)    | ★味噌汁(豆腐・白菜)   | ★味噌汁(巻麩・キャベツ) | ★味噌汁(巻麩・キャベツ)   | ★味噌汁(巻麩・キャベツ)   | ★味噌汁(巻麩・キャベツ)   | ★味噌汁(巻麩・キャベツ)   | ★味噌汁(巻麩・キャベツ)   |          |
| ドレッシング(小袋)   | ★味噌汁(若芽・巻麩)     | ★味噌汁(若芽・巻麩)     | ★味噌汁(若芽・巻麩)    | ★味噌汁(若芽・巻麩)   | ★味噌汁(若芽・巻麩)   | ★味噌汁(若芽・巻麩)     | ★味噌汁(若芽・巻麩)     | ★味噌汁(若芽・巻麩)     | ★味噌汁(若芽・巻麩)     | ★味噌汁(若芽・巻麩)     |          |
|              | 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        | 223kcal         | 485kcal         | 249kcal        | 513kcal       | 194kcal       | 455kcal         | 267kcal         | 531kcal         | 257kcal         | 513kcal         |          |
| たんぱく質        | 15.4g           | 21.0g           | 14.5g          | 20.1g         | 14.8g         | 20.2g           | 19.8g           | 25.5g           | 17.0g           | 22.1g           |          |
| 脂質           | 14.7g           | 15.6g           | 15.2g          | 16.1g         | 8.1g          | 9.1g            | 16.0g           | 16.9g           | 15.2g           | 16.0g           |          |
| 炭水化物         | 7.7g            | 63.4g           | 12.3g          | 68.4g         | 12.0g         | 67.1g           | 9.5g            | 65.6g           | 11.3g           | 66.0g           |          |
| ナトリウム        | 544mg           | 790mg           | 746mg          | 973mg         | 575mg         | 803mg           | 680mg           | 907mg           | 692mg           | 920mg           |          |
| 食塩相当量        | 1.4g            | 2.0g            | 1.9g           | 2.5g          | 1.5g          | 2.0g            | 1.7g            | 2.3g            | 1.8g            | 2.3g            |          |
| 合計           | エネルギー           | 613kcal         | 1385kcal       | 672kcal       | 1445kcal      | 648kcal         | 1432kcal        | 631kcal         | 1406kcal        | 645kcal         | 1422kcal |
|              | たんぱく質           | 42.6g           | 58.4g          | 40.1g         | 56.0g         | 40.0g           | 56.4g           | 43.4g           | 59.3g           | 43.8g           | 59.8g    |
|              | 脂質              | 32.0g           | 34.5g          | 33.3g         | 35.8g         | 32.9g           | 36.3g           | 30.4g           | 32.8g           | 32.5g           | 35.5g    |
|              | 炭水化物            | 38.6g           | 203.6g         | 52.3g         | 217.4g        | 46.6g           | 211.8g          | 43.6g           | 209.0g          | 46.4g           | 211.0g   |
| ナトリウム        | 2160mg          | 2782mg          | 2226mg         | 2847mg        | 2071mg        | 2773mg          | 2250mg          | 2850mg          | 2033mg          | 2652mg          |          |
| 食塩相当量        | 5.5g            | 7.1g            | 5.6g           | 7.2g          | 5.4g          | 7.0g            | 5.7g            | 7.2g            | 5.3g            | 6.7g            |          |
| 合計(間食込)      | エネルギー           | 820kcal         | 1592kcal       | 869kcal       | 1642kcal      | 849kcal         | 1633kcal        | 829kcal         | 1604kcal        | 852kcal         | 1629kcal |
|              | たんぱく質           | 48.7g           | 64.5g          | 47.8g         | 63.7g         | 47.4g           | 63.8g           | 50.3g           | 66.2g           | 49.9g           | 65.9g    |
|              | 脂質              | 39.1g           | 41.6g          | 40.3g         | 42.8g         | 39.9g           | 43.3g           | 37.4g           | 39.8g           | 39.6g           | 42.6g    |
|              | 炭水化物            | 70.5g           | 235.5g         | 80.1g         | 245.2g        | 75.5g           | 240.7g          | 72.5g           | 237.9g          | 78.3g           | 242.9g   |
| ナトリウム        | 2234mg          | 2856mg          | 2302mg         | 2923mg        | 2148mg        | 2850mg          | 2324mg          | 2924mg          | 2107mg          | 2726mg          |          |
| 食塩相当量        | 5.7g            | 7.3g            | 5.8g           | 7.4g          | 5.6g          | 7.2g            | 5.9g            | 7.4g            | 5.5g            | 6.9g            |          |

※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

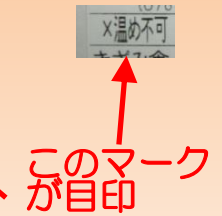


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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23日(月)  |   | 9月24日(火)  |   | 9月25日(水)  |   | 9月26日(木)  |   | 9月27日(金)  |   |                  |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------------|
| 朝食      | ★ごはん120g<br>白菜とがんもの煮物<br>竹輪のごま炒め<br>カリフラワーの甘酢漬け                 |   | ★ごはん120g<br>大豆とキャベツのスープ煮<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>キャベツと卵の塩レモンパスタ |   | ★ごはん120g<br>鶏肉のカレー煮<br>大根とツナの炒め物<br>カリフラワーのピーナッツ味噌和え          |   | ★ごはん120g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>野菜のチリソース煮<br>もずくの酢の物           |   | ★ごはん120g<br>白菜と厚揚げの中華そぼろ煮<br>ツナあっさり煮<br>蒸し鶏と小松菜のごま和え      |   |                  |
|         | 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   | 165kcal 358kcal   | エネルギー   | 190kcal 383kcal                           | エネルギー   | 175kcal 368kcal                                       | エネルギー   | 167kcal 360kcal   | エネルギー   | 151kcal 344kcal                             |                  |
|         | たんぱく質   | 9.8g 13.1g  | たんぱく質   | 10.1g 13.4g                               | たんぱく質   | 11.0g 14.3g   | たんぱく質   | 5.4g 8.7g   | たんぱく質   | 9.8g 13.1g                                  |                  |
|         | 脂質  | 7.2g 7.7g   | 脂質  | 8.2g 8.7g                                 | 脂質  | 8.6g 9.1g   | 脂質  | 8.5g 9.0g   | 脂質  | 6.9g 7.4g                                   |                  |
|         | 炭水化物  | 16.3g 58.2g   | 炭水化物  | 20.0g 61.9g                               | 炭水化物  | 15.1g 57.0g   | 炭水化物  | 16.9g 58.8g   | 炭水化物  | 13.7g 55.6g                                 |                  |
|         | ナトリウム   | 742mg 743mg   | ナトリウム   | 609mg 610mg                               | ナトリウム   | 689mg 690mg   | ナトリウム   | 768mg 769mg   | ナトリウム   | 571mg 572mg                                 |                  |
|         | 食塩相当量   | 1.9g 1.9g   | 食塩相当量   | 1.5g 1.6g                                 | 食塩相当量   | 1.8g 1.8g   | 食塩相当量   | 2.0g 2.0g   | 食塩相当量   | 1.5g 1.5g                                   |                  |
|         | 昼食  | ★ごはん120g<br>サウラの味噌煮<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>鶏と蓮根のピリ辛煮<br>若芽としらすのおひたし |   | ★ごはん120g<br>マーボ豆腐<br>ネギ味噌炒め<br>法蓮草と油揚げの煮物 |   | ★ごはん120g<br>メンチカツ<br>塩ゆでアスパラ<br>インゲンの生葉炒め<br>法蓮草のおひたし |   | ★ごはん120g<br>白身魚の西京焼<br>ピーマンソテー<br>竹輪とインゲンの玉子とし<br>キャベツとベーコンの和え物 |   | ★ごはん120g<br>浴部風煮<br>枝豆とかにかまの煮物<br>イカと若芽の和え物 |                  |
|         |   | おかず   | ご飯セット   | おかず                                       | ご飯セット   | おかず   | ご飯セット   | おかず   | ご飯セット   | おかず   | ご飯セット            |
| エネルギー   |   | 225kcal 418kcal   | エネルギー   | 233kcal 426kcal                           | エネルギー   | 279kcal 472kcal                                       | エネルギー   | 197kcal 390kcal   | エネルギー   | 237kcal 430kcal                             |                  |
| たんぱく質   |   | 17.4g 20.7g   | たんぱく質   | 15.5g 18.8g                               | たんぱく質   | 14.2g 17.5g   | たんぱく質   | 18.2g 21.5g   | たんぱく質   | 17.0g 20.3g                                 |                  |
| 脂質      |   | 10.1g 10.6g   | 脂質  | 9.9g 10.4g                                | 脂質  | 16.2g 16.7g   | 脂質  | 5.9g 6.4g   | 脂質  | 10.4g 10.9g                                 |                  |
| 炭水化物    |   | 14.6g 56.5g   | 炭水化物  | 20.0g 61.9g                               | 炭水化物  | 19.5g 61.4g   | 炭水化物  | 17.2g 59.1g   | 炭水化物  | 21.4g 63.3g                                 |                  |
| ナトリウム   |   | 874mg 875mg   | ナトリウム   | 871mg 872mg                               | ナトリウム   | 807mg 808mg   | ナトリウム   | 802mg 803mg   | ナトリウム   | 770mg 771mg                                 |                  |
| 食塩相当量   |   | 2.2g 2.2g   | 食塩相当量   | 2.2g 2.2g                                 | 食塩相当量   | 2.1g 2.1g   | 食塩相当量   | 2.0g 2.0g   | 食塩相当量   | 2.0g 2.0g                                   |                  |
| 間食      |   | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g   |   | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                  |   | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                               |   | ◎牛乳180g<br>◎バナナ90g  |   | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                         |                  |
|         |   | 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            |
| 夕食      | ★ごはん120g<br>鶏肉の香草焼<br>うま塩キャベツ<br>白菜の煮ひたし<br>野菜サラダ<br>ドレッシング(小袋) |   | ★ごはん120g<br>焼肉塩炒め<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>切干と人参のハリハリ            |   | ★ごはん120g<br>ホッケの酒粕焼<br>フロッコリー<br>切干と挽肉のオイスター炒め<br>キャベツのミモザサラダ |   | ★ごはん120g<br>鶏のいそべ焼<br>ミックソテー<br>ひとくちがんも煮<br>菜の花としめじの和え物 |   | ★ごはん120g<br>ブリのごま焼<br>オクラのペペロンチーノ<br>高野豆腐と鶏肉の煮物<br>中華キャベツ |   |                  |
|         | 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   | 223kcal 416kcal   | エネルギー   | 249kcal 442kcal                           | エネルギー   | 194kcal 387kcal                                       | エネルギー   | 267kcal 460kcal   | エネルギー   | 257kcal 450kcal                             |                  |
|         | たんぱく質   | 15.4g 18.7g   | たんぱく質   | 14.5g 17.8g                               | たんぱく質   | 14.8g 18.1g   | たんぱく質   | 19.8g 23.1g   | たんぱく質   | 17.0g 20.3g                                 |                  |
|         | 脂質  | 14.7g 15.2g   | 脂質  | 15.2g 15.7g                               | 脂質  | 8.1g 8.6g   | 脂質  | 16.0g 16.5g   | 脂質  | 15.2g 15.7g                                 |                  |
|         | 炭水化物  | 7.7g 49.6g  | 炭水化物  | 12.3g 54.2g                               | 炭水化物  | 12.0g 53.9g   | 炭水化物  | 9.5g 51.4g  | 炭水化物  | 11.3g 53.2g                                 |                  |
|         | ナトリウム   | 544mg 545mg   | ナトリウム   | 746mg 747mg                               | ナトリウム   | 575mg 576mg   | ナトリウム   | 680mg 681mg   | ナトリウム   | 692mg 693mg                                 |                  |
|         | 食塩相当量   | 1.4g 1.4g   | 食塩相当量   | 1.9g 1.9g                                 | 食塩相当量   | 1.5g 1.5g   | 食塩相当量   | 1.7g 1.7g   | 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   | 613kcal 1192kcal  | エネルギー                                     | 672kcal 1251kcal  | エネルギー   | 648kcal 1227kcal  | エネルギー   | 631kcal 1210kcal  | エネルギー                                       | 645kcal 1224kcal |
| たんぱく質   |   | 42.6g 52.5g   | たんぱく質   | 40.1g 50.0g                               | たんぱく質   | 40.0g 49.9g   | たんぱく質   | 43.4g 53.3g   | たんぱく質   | 43.8g 53.7g                                 |                  |
| 脂質      |   | 32.0g 33.5g   | 脂質  | 33.3g 34.8g                               | 脂質  | 32.9g 34.4g   | 脂質  | 30.4g 31.9g   | 脂質  | 32.5g 34.0g                                 |                  |
| 炭水化物    |   | 38.6g 164.3g  | 炭水化物  | 52.3g 178.0g                              | 炭水化物  | 46.6g 172.3g  | 炭水化物  | 43.6g 169.3g  | 炭水化物  | 46.4g 172.1g                                |                  |
| ナトリウム   | 2160mg 2163mg   | ナトリウム   | 2226mg 2229mg   | ナトリウム                                     | 2071mg 2074mg   | ナトリウム   | 2250mg 2253mg   | ナトリウム   | 2033mg 2036mg   |   |                  |
| 食塩相当量   | 5.5g 5.5g   | 食塩相当量   | 5.6g 5.7g   | 食塩相当量                                     | 5.4g 5.4g   | 食塩相当量   | 5.7g 5.7g   | 食塩相当量   | 5.3g 5.3g   |   |                  |
| 合計(間食込) | エネルギー   | 820kcal 1399kcal  | エネルギー   | 869kcal 1448kcal                          | エネルギー   | 849kcal 1428kcal                                      | エネルギー   | 829kcal 1408kcal  | エネルギー   | 852kcal 1431kcal                            |                  |
|         | たんぱく質   | 48.7g 58.6g   | たんぱく質   | 47.8g 57.7g                               | たんぱく質   | 47.4g 57.3g   | たんぱく質   | 50.3g 60.2g   | たんぱく質   | 49.9g 59.8g                                 |                  |
|         | 脂質  | 39.1g 40.6g   | 脂質  | 40.3g 41.8g                               | 脂質  | 39.9g 41.4g   | 脂質  | 37.4g 38.9g   | 脂質  | 39.6g 41.1g                                 |                  |
|         | 炭水化物  | 70.5g 196.2g  | 炭水化物  | 80.1g 205.8g                              | 炭水化物  | 75.5g 201.2g  | 炭水化物  | 72.5g 198.2g  | 炭水化物  | 78.3g 204.0g                                |                  |
|         | ナトリウム   | 2234mg 2237mg   | ナトリウム   | 2302mg 2305mg                             | ナトリウム   | 2148mg 2151mg   | ナトリウム   | 2324mg 2327mg   | ナトリウム   | 2107mg 2110mg                               |                  |
| 食塩相当量   | 5.7g 5.7g   | 食塩相当量   | 5.8g 5.9g   | 食塩相当量                                     | 5.6g 5.6g   | 食塩相当量   | 5.9g 5.9g   | 食塩相当量   | 5.5g 5.5g   |   |                  |

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

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

|       | 9月23日(月)        |         | 9月24日(火)    |          | 9月25日(水)       |          | 9月26日(木)      |         | 9月27日(金)   |          |         |          |          |         |          |          |
|-------|-----------------|---------|-------------|----------|----------------|----------|---------------|---------|------------|----------|---------|----------|----------|---------|----------|----------|
| 朝食    | ★ごはん            | 150g    | ★ごはん        | 150g     | ★ごはん           | 150g     | ★ごはん          | 150g    | ★ごはん       | 150g     |         |          |          |         |          |          |
|       | 白菜どがんもの煮物       | 麦       | 肉団子の玉ねぎあん   | 卵乳麦      | 寄せ豆腐のうすあん      | 卵麦       | 鶏肉のデミグラス煮込み   | 乳麦      | 白菜と豚肉の煮ひたし | 麦        |         |          |          |         |          |          |
|       | じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 | 麦       | 野菜のトマト煮     | 乳麦       | 里芋のおろし揚げ出し     | 麦        | 豚挽き肉と切干大根の煮物  | 麦       | スイートパンプ    | 麦        |         |          |          |         |          |          |
|       | 大根のマヨネーズ和え      | 卵乳麦     | キャベツのミモザサラダ | 卵麦       | ブロッコリーのツナマヨ和え  | 卵麦       | ポテトビーンズサラダ    | 卵麦      | インゲンのごま和え  | 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           | 231kcal | 474kcal     | エネルギー    | 250kcal        | 493kcal  | エネルギー         | 284kcal | 527kcal    | エネルギー    | 244kcal | 487kcal  | エネルギー    | 263kcal | 506kcal  |          |
|       | たんぱく質           | 8.3g    | 12.4g       | たんぱく質    | 7.7g           | 11.8g    | たんぱく質         | 7.5g    | 11.6g      | たんぱく質    | 9.5g    | 13.6g    | たんぱく質    | 5.4g    | 9.5g     |          |
|       | 脂質              | 13.7g   | 14.3g       | 脂質       | 14.3g          | 14.9g    | 脂質            | 18.4g   | 19.0g      | 脂質       | 14.5g   | 15.1g    | 脂質       | 11.7g   | 12.3g    |          |
|       | 炭水化物            | 19.0g   | 71.8g       | 炭水化物     | 22.8g          | 75.6g    | 炭水化物          | 22.1g   | 74.9g      | 炭水化物     | 18.5g   | 71.3g    | 炭水化物     | 34.7g   | 87.5g    |          |
|       | ナトリウム           | 647mg   | 648mg       | ナトリウム    | 647mg          | 648mg    | ナトリウム         | 804mg   | 805mg      | ナトリウム    | 582mg   | 583mg    | ナトリウム    | 298mg   | 299mg    |          |
| カリウム  | 567mg           | 628mg   | カリウム        | 540mg    | 618mg          | カリウム     | 382mg         | 443mg   | カリウム       | 353mg    | 414mg   | カリウム     | 540mg    | 601mg   |          |          |
| リン    | 127mg           | 192mg   | リン          | 121mg    | 186mg          | リン       | 106mg         | 171mg   | リン         | 118mg    | 183mg   | リン       | 121mg    | 186mg   |          |          |
| 食塩相当量 | 1.6g            | 1.6g    | 食塩相当量       | 1.6g     | 1.6g           | 食塩相当量    | 2.0g          | 2.0g    | 食塩相当量      | 1.5g     | 1.5g    | 食塩相当量    | 0.8g     | 0.8g    |          |          |
| 昼食    | ★ごはん            | 150g    | ★ごはん        | 150g     | ★ごはん           | 150g     | ★ごはん          | 150g    | ★ごはん       | 150g     |         |          |          |         |          |          |
|       | まぐろカツ           | 麦       | 鶏の甘酢煮       | 麦        | ブリの塩焼          | 卵麦       | ロールキャベツの味噌煮込み | 卵麦      | チキンピカタ     | 卵麦       |         |          |          |         |          |          |
|       | 法蓮草ソテー          | 乳麦      | 人参のレモン煮     | 乳麦       | 人参グラッセ         | 乳麦       | コーンソテー        | 乳麦      | トマトソース     | 麦        |         |          |          |         |          |          |
|       | 揚ナスの煮物          | 麦       | パスタのクリーム煮   | 乳麦       | かぼちゃのゴマ煮       | 麦        | 野菜のパジルチーズ焼き   | 卵乳麦     | けんちん煮      | 麦        |         |          |          |         |          |          |
|       | 明太ポテトサラダ        | 卵麦      | 春雨フルーツサラダ   | 卵        | 根菜の柚子マリネ       | 麦        | 玉子スパサラダ       | 卵乳麦     | マッシュサラダ    | 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           | 411kcal | 654kcal     | エネルギー    | 397kcal        | 640kcal  | エネルギー         | 304kcal | 547kcal    | エネルギー    | 355kcal | 598kcal  | エネルギー    | 379kcal | 622kcal  |          |
|       | たんぱく質           | 11.8g   | 15.9g       | たんぱく質    | 10.7g          | 14.8g    | たんぱく質         | 13.4g   | 17.5g      | たんぱく質    | 7.8g    | 11.9g    | たんぱく質    | 10.8g   | 14.9g    |          |
|       | 脂質              | 25.6g   | 26.2g       | 脂質       | 22.1g          | 22.7g    | 脂質            | 13.2g   | 13.8g      | 脂質       | 19.5g   | 20.1g    | 脂質       | 25.4g   | 26.0g    |          |
|       | 炭水化物            | 33.3g   | 86.1g       | 炭水化物     | 37.7g          | 90.5g    | 炭水化物          | 32.0g   | 84.8g      | 炭水化物     | 36.1g   | 88.9g    | 炭水化物     | 25.4g   | 78.2g    |          |
| ナトリウム | 683mg           | 684mg   | ナトリウム       | 642mg    | 643mg          | ナトリウム    | 574mg         | 575mg   | ナトリウム      | 764mg    | 765mg   | ナトリウム    | 706mg    | 707mg   |          |          |
| カリウム  | 531mg           | 592mg   | カリウム        | 307mg    | 368mg          | カリウム     | 774mg         | 835mg   | カリウム       | 506mg    | 567mg   | カリウム     | 534mg    | 595mg   |          |          |
| リン    | 174mg           | 239mg   | リン          | 117mg    | 182mg          | リン       | 142mg         | 207mg   | リン         | 127mg    | 192mg   | リン       | 133mg    | 198mg   |          |          |
| 食塩相当量 | 1.7g            | 1.7g    | 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    | 1.8g     | 1.8g    |          |          |
| 間食    | ◎黄桃(缶)          | 75g     | ◎みかん(缶)     | 75g      | ◎パイナップル(缶)     | 75g      | ◎黄桃(缶)        | 75g     | ◎みかん(缶)    | 75g      |         |          |          |         |          |          |
|       | ★ごはん            | 150g    | ★ごはん        | 150g     | ★ごはん           | 150g     | ★ごはん          | 150g    | ★ごはん       | 150g     |         |          |          |         |          |          |
|       | チキンクリームシチュー     | 乳麦      | 肉じゃが        | 麦        | マヨネーズ          | 麦        | 鯖の竜田揚         | 麦       | シチュードカレールの | 乳麦       |         |          |          |         |          |          |
|       | 獣の野菜あんかけ        | 麦       | キャベツの和風カレー煮 | 卵乳麦      | キャベツとザーサイ炒め    | 卵        | 平さやいんげん       | 麦       | クリームコロッケ   | 乳麦       |         |          |          |         |          |          |
|       | パインキャロットラペ      |         | ごぼうのごま酢和え   | 麦        | 大根のピリッと柚子風味サラダ | 卵        | 春雨とツナのピリ辛炒め   | 麦       | マリネネサラダ    | 卵麦       |         |          |          |         |          |          |
|       | おかず             | ご飯セット   | おかず         | ご飯セット    | おかず            | ご飯セット    | おかず           | ご飯セット   | おかず        | ご飯セット    |         |          |          |         |          |          |
|       | エネルギー           | 328kcal | 571kcal     | エネルギー    | 337kcal        | 580kcal  | エネルギー         | 394kcal | 637kcal    | エネルギー    | 390kcal | 633kcal  | エネルギー    | 331kcal | 574kcal  |          |
|       | たんぱく質           | 9.6g    | 13.7g       | たんぱく質    | 9.5g           | 13.6g    | たんぱく質         | 6.8g    | 10.9g      | たんぱく質    | 14.0g   | 18.1g    | たんぱく質    | 10.8g   | 14.9g    |          |
|       | 脂質              | 16.8g   | 17.4g       | 脂質       | 19.3g          | 19.9g    | 脂質            | 30.5g   | 31.1g      | 脂質       | 24.9g   | 25.5g    | 脂質       | 21.6g   | 22.2g    |          |
|       | 炭水化物            | 33.9g   | 86.7g       | 炭水化物     | 31.3g          | 84.1g    | 炭水化物          | 23.2g   | 76.0g      | 炭水化物     | 25.6g   | 78.4g    | 炭水化物     | 23.7g   | 76.5g    |          |
| ナトリウム | 618mg           | 619mg   | ナトリウム       | 736mg    | 737mg          | ナトリウム    | 649mg         | 650mg   | ナトリウム      | 706mg    | 707mg   | ナトリウム    | 808mg    | 809mg   |          |          |
| カリウム  | 554mg           | 615mg   | カリウム        | 620mg    | 681mg          | カリウム     | 530mg         | 591mg   | カリウム       | 401mg    | 462mg   | カリウム     | 377mg    | 438mg   |          |          |
| リン    | 144mg           | 209mg   | リン          | 148mg    | 213mg          | リン       | 102mg         | 167mg   | リン         | 187mg    | 252mg   | リン       | 162mg    | 227mg   |          |          |
| 食塩相当量 | 1.6g            | 1.6g    | 食塩相当量       | 1.9g     | 1.9g           | 食塩相当量    | 1.7g          | 1.7g    | 食塩相当量      | 1.8g     | 1.8g    | 食塩相当量    | 2.1g     | 2.1g    |          |          |
| 夕食    | ★ごはん            | 150g    | ★ごはん        | 150g     | ★ごはん           | 150g     | ★ごはん          | 150g    | ★ごはん       | 150g     |         |          |          |         |          |          |
|       | チキンクリームシチュー     | 乳麦      | 肉じゃが        | 麦        | マヨネーズ          | 麦        | 鯖の竜田揚         | 麦       | シチュードカレールの | 乳麦       |         |          |          |         |          |          |
|       | 獣の野菜あんかけ        | 麦       | キャベツの和風カレー煮 | 卵乳麦      | キャベツとザーサイ炒め    | 卵        | 平さやいんげん       | 麦       | クリームコロッケ   | 乳麦       |         |          |          |         |          |          |
|       | パインキャロットラペ      |         | ごぼうのごま酢和え   | 麦        | 大根のピリッと柚子風味サラダ | 卵        | 春雨とツナのピリ辛炒め   | 麦       | マリネネサラダ    | 卵麦       |         |          |          |         |          |          |
|       | おかず             | ご飯セット   | おかず         | ご飯セット    | おかず            | ご飯セット    | おかず           | ご飯セット   | おかず        | ご飯セット    |         |          |          |         |          |          |
|       | エネルギー           | 328kcal | 571kcal     | エネルギー    | 337kcal        | 580kcal  | エネルギー         | 394kcal | 637kcal    | エネルギー    | 390kcal | 633kcal  | エネルギー    | 331kcal | 574kcal  |          |
|       | たんぱく質           | 9.6g    | 13.7g       | たんぱく質    | 9.5g           | 13.6g    | たんぱく質         | 6.8g    | 10.9g      | たんぱく質    | 14.0g   | 18.1g    | たんぱく質    | 10.8g   | 14.9g    |          |
|       | 脂質              | 16.8g   | 17.4g       | 脂質       | 19.3g          | 19.9g    | 脂質            | 30.5g   | 31.1g      | 脂質       | 24.9g   | 25.5g    | 脂質       | 21.6g   | 22.2g    |          |
|       | 炭水化物            | 33.9g   | 86.7g       | 炭水化物     | 31.3g          | 84.1g    | 炭水化物          | 23.2g   | 76.0g      | 炭水化物     | 25.6g   | 78.4g    | 炭水化物     | 23.7g   | 76.5g    |          |
|       | ナトリウム           | 618mg   | 619mg       | ナトリウム    | 736mg          | 737mg    | ナトリウム         | 649mg   | 650mg      | ナトリウム    | 706mg   | 707mg    | ナトリウム    | 808mg   | 809mg    |          |
| カリウム  | 554mg           | 615mg   | カリウム        | 620mg    | 681mg          | カリウム     | 530mg         | 591mg   | カリウム       | 401mg    | 462mg   | カリウム     | 377mg    | 438mg   |          |          |
| リン    | 144mg           | 209mg   | リン          | 148mg    | 213mg          | リン       | 102mg         | 167mg   | リン         | 187mg    | 252mg   | リン       | 162mg    | 227mg   |          |          |
| 食塩相当量 | 1.6g            | 1.6g    | 食塩相当量       | 1.9g     | 1.9g           | 食塩相当量    | 1.7g          | 1.7g    | 食塩相当量      | 1.8g     | 1.8g    | 食塩相当量    | 2.1g     | 2.1g    |          |          |
| 合計    | エネルギー           | 970kcal | 1699kcal    | エネルギー    | 984kcal        | 1713kcal | エネルギー         | 982kcal | 1711kcal   | エネルギー    | 989kcal | 1718kcal | エネルギー    | 973kcal | 1702kcal |          |
|       | たんぱく質           | 29.7g   | 42.0g       | たんぱく質    | 27.9g          | 40.2g    | たんぱく質         | 27.7g   | 40.0g      | たんぱく質    | 31.3g   | 43.6g    | たんぱく質    | 27.0g   | 39.3g    |          |
|       | 脂質              | 56.1g   | 57.9g       | 脂質       | 55.7g          | 57.5g    | 脂質            | 62.1g   | 63.9g      | 脂質       | 58.9g   | 60.7g    | 脂質       | 58.7g   | 60.5g    |          |
|       | 炭水化物            | 86.2g   | 244.6g      | 炭水化物     | 91.8g          | 250.2g   | 炭水化物          | 77.3g   | 235.7g     | 炭水化物     | 80.2g   | 238.6g   | 炭水化物     | 83.8g   | 242.2g   |          |
|       | ナトリウム           | 1948mg  | 1951mg      | ナトリウム    | 2025mg         | 2028mg   | ナトリウム         | 2027mg  | 2030mg     | ナトリウム    | 2051mg  | 2054mg   | ナトリウム    | 1812mg  | 1815mg   |          |
|       | カリウム            | 1652mg  | 1835mg      | カリウム     | 1467mg         | 1650mg   | カリウム          | 1686mg  | 1869mg     | カリウム     | 1260mg  | 1443mg   | カリウム     | 1451mg  | 1634mg   |          |
|       | リン              | 445mg   | 640mg       | リン       | 386mg          | 581mg    | リン            | 350mg   | 545mg      | リン       | 432mg   | 627mg    | リン       | 416mg   | 611mg    |          |
|       | 食塩相当量           | 4.9g    | 4.9g        | 食塩相当量    | 5.1g           | 5.1g     | 食塩相当量         | 5.2g    | 5.2g       | 食塩相当量    | 5.2g    | 5.2g     | 食塩相当量    | 4.7g    | 4.7g     |          |
|       | 合計(間食込)         | エネルギー   | 1034kcal    | 1763kcal | エネルギー          | 1032kcal | 1761kcal      | エネルギー   | 1045kcal   | 1774kcal | エネルギー   | 1053kcal | 1782kcal | エネルギー   | 1021kcal | 1750kcal |
|       | たんぱく質           | 30.1g   | 42.4g       | たんぱく質    | 28.3g          | 40.6g    | たんぱく質         | 28.0g   | 40.3g      | たんぱく質    | 31.7g   | 44.0g    | たんぱく質    | 27.4g   | 39.7g    |          |
| 脂質    | 56.2g           | 58.0g   | 脂質          | 55.8g    | 57.6g          | 脂質       | 62.2g         | 64.0g   | 脂質         | 59.0g    | 60.8g   | 脂質       | 58.8g    | 60.6g   |          |          |
| 炭水化物  | 101.7g          | 261.7g  | 炭水化物        | 103.3g   | 261.7g         | 炭水化物     | 92.5g         | 290.9g  | 炭水化物       | 95.7g    | 254.1g  | 炭水化物     | 95.3g    | 253.7g  |          |          |
| ナトリウム | 1951mg          | 1954mg  | ナトリウム       | 2028mg   | 2031mg         | ナトリウム    | 2028mg        | 2031mg  | ナトリウム      | 2054mg   | 2057mg  | ナトリウム    | 1815mg   | 1818mg  |          |          |
| カリウム  | 1712mg          | 1895mg  | カリウム        | 1523mg   | 1706mg         | カリウム     | 1743mg        | 1926mg  | カリウム       | 1320mg   | 1503mg  | カリウム     | 1507mg   | 1690mg  |          |          |
| リン    | 452mg           | 647mg   | リン          | 392mg    | 587mg          | リン       | 353mg         | 548mg   | リン         | 439mg    | 634mg   | リン       | 422mg    | 617mg   |          |          |
| 食塩相当量 | 4.9g            | 4.9g    | 食塩相当量       | 5.1g     | 5.1g           | 食塩相当量    | 5.2g          | 5.2g    | 食塩相当量      | 5.2g     | 5.2g    | 食塩相当量    | 4.7g     | 4.7g    |          |          |

※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

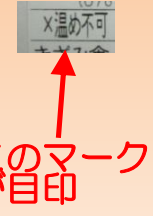


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



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。

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

|         | 9月23日(月)  |  | 9月24日(火)   |   | 9月25日(水)   |  | 9月26日(木)  |  | 9月27日(金)   |  |         |          |
|---------|---|--|--|---|--|--|---|--|--|--|---------|----------|
| 朝食      | ★ごはん180g<br>大根と鶏肉のマリネ風味<br>カリフラワーの煮物<br>インゲンとツナのマスタード和え |  | ★ごはん180g<br>大豆とキャベツのスープ煮<br>白菜の中華そぼろ煮<br>蒸し鶏の醤油マヨネーズ     |   | ★ごはん180g<br>じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮<br>鶏肉の青じそ南蛮<br>コンニャクの辛味炒め  |  | ★ごはん180g<br>干草焼き<br>五色煮豆<br>中華キャベツ                |  | ★ごはん180g<br>鶏肉と厚揚げの煮物<br>きんぴら<br>キャベツのミモザサラダ               |  |         |          |
|         | エネルギー   | 184kcal  | 474kcal  | 201kcal   | 491kcal  | 211kcal  | 501kcal   | 155kcal                                      | 445kcal  | 232kcal  | 522kcal |          |
|         | たんぱく質   | 10.9g  | 15.8g  | 10.6g   | 15.5g  | 10.9g  | 15.8g   | 9.4g   | 14.3g  | 9.3g   | 14.2g   |          |
|         | 脂質  | 11.5g  | 12.2g  | 12.4g   | 13.1g  | 10.3g  | 11.0g   | 6.4g   | 7.1g   | 14.0g  | 14.7g   |          |
|         | 炭水化物  | 10.5g  | 73.4g  | 11.6g   | 74.5g  | 18.8g  | 81.7g   | 15.6g  | 78.5g  | 16.7g  | 79.6g   |          |
|         | ナトリウム   | 599mg  | 600mg  | 591mg   | 592mg  | 549mg  | 550mg   | 516mg  | 517mg  | 594mg  | 595mg   |          |
|         | カリウム  | 525mg  | 597mg  | 411mg   | 583mg  | 411mg  | 483mg   | 397mg  | 469mg  | 415mg  | 487mg   |          |
|         | リン  | 148mg  | 225mg  | 141mg   | 218mg  | 128mg  | 205mg   | 132mg  | 209mg  | 123mg  | 200mg   |          |
|         | 食塩相当量   | 1.5g   | 1.5g   | 1.5g  | 1.5g   | 1.4g   | 1.4g  | 1.3g   | 1.3g   | 1.5g   | 1.5g    |          |
|         | 昼食  | ★ごはん180g<br>ポークチャップ<br>豚肉ときくらげの卵炒め<br>鶏肉とオクラの中華風 |  | ★ごはん180g<br>白身魚の唐揚げ<br>フロッコリー<br>ナスの油炒め<br>キャベツの白ドレ和え |  | ★ごはん180g<br>鶏肉のごま焼き<br>オクラのペロロンチーノ<br>カリフラワーの塩炒め<br>コーンサラダ |   | ★ごはん180g<br>肉丼の具<br>ひき肉と豆腐のうま煮<br>ひじきのごまマヨ和え |  | ★ごはん180g<br>ブリの磯辺焼<br>平さやいんげん<br>高菜と大根の煮物<br>湯葉と枝豆の梅おかつサラダ |         |          |
| エネルギー   |   | 341kcal  | 631kcal  | 302kcal   | 592kcal  | 347kcal  | 637kcal   | 323kcal                                      | 613kcal  | 253kcal  | 543kcal |          |
| たんぱく質   |   | 20.3g  | 25.2g  | 12.8g   | 17.7g  | 16.2g  | 21.1g   | 14.3g  | 19.2g  | 18.5g  | 23.4g   |          |
| 脂質      |   | 19.4g  | 20.1g  | 20.0g   | 20.7g  | 21.7g  | 22.4g   | 21.3g  | 22.0g  | 13.9g  | 14.6g   |          |
| 炭水化物    |   | 18.8g  | 81.7g  | 19.8g   | 82.7g  | 20.1g  | 83.0g   | 18.8g  | 81.7g  | 11.9g  | 74.8g   |          |
| ナトリウム   |   | 737mg  | 738mg  | 545mg   | 546mg  | 653mg  | 654mg   | 984mg  | 985mg  | 779mg  | 780mg   |          |
| カリウム    |   | 513mg  | 585mg  | 530mg   | 602mg  | 577mg  | 649mg   | 566mg  | 638mg  | 603mg  | 675mg   |          |
| リン      |   | 225mg  | 302mg  | 193mg   | 270mg  | 92mg   | 169mg   | 177mg  | 254mg  | 216mg  | 293mg   |          |
| 食塩相当量   |   | 1.9g   | 1.9g   | 1.4g  | 1.4g   | 1.7g   | 1.7g  | 2.5g   | 2.5g   | 2.0g   | 2.0g    |          |
| 間食      |   | ◎黄桃(缶)150g                                       |  | ◎パイナップル(缶)150g  |  | ◎みかん(缶)150g  |   | ◎黄桃(缶)150g                                   |  | ◎パイナップル(缶)150g   |         |          |
|         | ★ごはん180g<br>えび団子の炊き合せ<br>豚肉と厚揚げの煮物<br>ハムと春雨のサラダ         |  | ★ごはん180g<br>鶏肉とれんこんの照り煮<br>塩ゆでアスパラ<br>豚すき<br>切干と菜の花のおひたし |   | ★ごはん180g<br>豚肉のお好み焼風<br>しめじのバター醤油パスタ<br>若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ |  | ★ごはん180g<br>赤魚のおろし煮<br>鶏肉と春雨の中華煮<br>キャベツとベーコンの和え物 |  | ★ごはん180g<br>豚とコロコロ野菜のチーズソース<br>揚げ茄子と玉ねぎの煮物<br>蒸し鶏と小松菜のごま和え |  |         |          |
|         | エネルギー   | 231kcal  | 521kcal  | 272kcal   | 562kcal  | 270kcal  | 560kcal   | 317kcal                                      | 607kcal  | 278kcal  | 568kcal |          |
|         | たんぱく質   | 11.6g  | 16.5g  | 16.0g   | 20.9g  | 15.1g  | 20.0g   | 17.1g  | 22.0g  | 13.7g  | 18.6g   |          |
|         | 脂質  | 10.4g  | 11.1g  | 12.4g   | 13.1g  | 12.1g  | 13.4g   | 14.5g  | 15.2g  | 18.5g  | 19.2g   |          |
|         | 炭水化物  | 21.9g  | 84.8g  | 21.4g   | 84.3g  | 23.4g  | 86.3g   | 28.6g  | 91.5g  | 15.3g  | 78.2g   |          |
|         | ナトリウム   | 859mg  | 860mg  | 735mg   | 736mg  | 735mg  | 736mg   | 651mg  | 652mg  | 544mg  | 545mg   |          |
|         | カリウム  | 367mg  | 439mg  | 486mg   | 558mg  | 482mg  | 554mg   | 474mg  | 546mg  | 521mg  | 593mg   |          |
|         | リン  | 152mg  | 229mg  | 206mg   | 283mg  | 170mg  | 247mg   | 193mg  | 270mg  | 236mg  | 313mg   |          |
|         | 食塩相当量   | 2.2g   | 2.2g   | 1.9g  | 1.9g   | 1.9g   | 1.9g  | 1.7g   | 1.7g   | 1.4g   | 1.4g    |          |
| 夕食      | ★ごはん180g<br>えび団子の炊き合せ<br>豚肉と厚揚げの煮物<br>ハムと春雨のサラダ         |  | ★ごはん180g<br>鶏肉とれんこんの照り煮<br>塩ゆでアスパラ<br>豚すき<br>切干と菜の花のおひたし |   | ★ごはん180g<br>豚肉のお好み焼風<br>しめじのバター醤油パスタ<br>若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ |  | ★ごはん180g<br>赤魚のおろし煮<br>鶏肉と春雨の中華煮<br>キャベツとベーコンの和え物 |  | ★ごはん180g<br>豚とコロコロ野菜のチーズソース<br>揚げ茄子と玉ねぎの煮物<br>蒸し鶏と小松菜のごま和え |  |         |          |
|         | エネルギー   | 231kcal  | 521kcal  | 272kcal   | 562kcal  | 270kcal  | 560kcal   | 317kcal                                      | 607kcal  | 278kcal  | 568kcal |          |
|         | たんぱく質   | 11.6g  | 16.5g  | 16.0g   | 20.9g  | 15.1g  | 20.0g   | 17.1g  | 22.0g  | 13.7g  | 18.6g   |          |
|         | 脂質  | 10.4g  | 11.1g  | 12.4g   | 13.1g  | 12.1g  | 13.4g   | 14.5g  | 15.2g  | 18.5g  | 19.2g   |          |
|         | 炭水化物  | 21.9g  | 84.8g  | 21.4g   | 84.3g  | 23.4g  | 86.3g   | 28.6g  | 91.5g  | 15.3g  | 78.2g   |          |
|         | ナトリウム   | 859mg  | 860mg  | 735mg   | 736mg  | 735mg  | 736mg   | 651mg  | 652mg  | 544mg  | 545mg   |          |
|         | カリウム  | 367mg  | 439mg  | 486mg   | 558mg  | 482mg  | 554mg   | 474mg  | 546mg  | 521mg  | 593mg   |          |
|         | リン  | 152mg  | 229mg  | 206mg   | 283mg  | 170mg  | 247mg   | 193mg  | 270mg  | 236mg  | 313mg   |          |
|         | 食塩相当量   | 2.2g   | 2.2g   | 1.9g  | 1.9g   | 1.9g   | 1.9g  | 1.7g   | 1.7g   | 1.4g   | 1.4g    |          |
|         | 合計  | エネルギー  | 756kcal  | 1626kcal  | 775kcal  | 1645kcal   | 828kcal   | 1698kcal                                     | 795kcal  | 1665kcal   | 763kcal | 1633kcal |
| たんぱく質   |   | 42.8g  | 57.5g  | 39.4g   | 54.1g  | 42.2g  | 56.9g   | 40.8g  | 55.5g  | 41.5g  | 56.2g   |          |
| 脂質      |   | 41.3g  | 43.4g  | 44.8g   | 46.9g  | 44.7g  | 46.8g   | 42.2g  | 44.3g  | 46.4g  | 48.5g   |          |
| 炭水化物    |   | 51.2g  | 239.9g   | 52.8g   | 241.5g   | 62.3g  | 251.0g  | 63.0g  | 251.7g   | 43.9g  | 232.6g  |          |
| ナトリウム   |   | 2195mg   | 2198mg   | 1871mg  | 1874mg   | 1937mg   | 1940mg  | 2151mg                                       | 2154mg   | 1917mg   | 1920mg  |          |
| カリウム    |   | 1405mg   | 1621mg   | 1527mg  | 1743mg   | 1470mg   | 1686mg  | 1437mg                                       | 1653mg   | 1539mg   | 1755mg  |          |
| リン      |   | 525mg  | 756mg  | 540mg   | 771mg  | 390mg  | 621mg   | 502mg  | 733mg  | 575mg  | 806mg   |          |
| 食塩相当量   |   | 5.6g   | 5.6g   | 4.8g  | 4.8g   | 5.0g   | 5.0g  | 5.5g   | 5.5g   | 4.9g   | 4.9g    |          |
| 合計(間食込) |   | エネルギー  | 884kcal  | 1754kcal  | 901kcal  | 1771kcal   | 924kcal   | 1794kcal                                     | 923kcal  | 1793kcal   | 889kcal | 1759kcal |
|         |   | たんぱく質  | 43.6g  | 58.3g   | 40.0g  | 54.7g  | 43.0g   | 57.7g  | 41.6g  | 56.3g  | 42.1g   | 56.8g    |
|         | 脂質  | 41.5g  | 43.6g  | 45.0g   | 47.1g  | 44.9g  | 47.0g   | 42.4g  | 44.5g  | 46.6g  | 48.7g   |          |
|         | 炭水化物  | 82.1g  | 270.8g   | 83.3g   | 272.0g   | 85.3g  | 274.0g  | 93.9g  | 282.6g   | 74.4g  | 263.1g  |          |
|         | ナトリウム   | 2201mg   | 2204mg   | 1873mg  | 1876mg   | 1943mg   | 1946mg  | 2157mg                                       | 2160mg   | 1919mg   | 1922mg  |          |
|         | カリウム  | 1525mg   | 1741mg   | 1641mg  | 1857mg   | 1583mg   | 1799mg  | 1557mg                                       | 1773mg   | 1653mg   | 1869mg  |          |
|         | リン  | 539mg  | 770mg  | 546mg   | 777mg  | 402mg  | 633mg   | 516mg  | 747mg  | 581mg  | 812mg   |          |
|         | 食塩相当量   | 5.6g   | 5.6g   | 4.8g  | 4.8g   | 5.0g   | 5.0g  | 5.5g   | 5.5g   | 4.9g   | 4.9g    |          |

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。  
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23日(月)   |   | 9月24日(火)   |  | 9月25日(水)   |   | 9月26日(木)  |   | 9月27日(金)   |   |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |                  |              |                   |                  |
|---|---|--|---|--|--|--|---|---|---|--|---|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|------------------|--------------|-------------------|------------------|
| 朝 | ★やわらかごはん180g<br>大根とウインナーの洋風煮<br>ひじきと挽肉の炒め煮<br>きのこの佃煮<br>★味噌汁            | 乳麦<br>麦<br>麦<br>麦  | ★やわらかごはん180g<br>鶏肉と大豆の生姜煮<br>ナスの油炒め<br>キャロットラペ<br>★味噌汁              | 麦<br>麦<br>麦<br>麦   | ★やわらかごはん180g<br>さつまいもと豚肉の揚煮<br>キャベツとインゲンのソテー<br>椎茸昆布<br>★味噌汁                   | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦  | ★やわらかごはん180g<br>法蓮草と豆腐の卵とじ<br>白菜と竹輪の煮びたし<br>人参しりしり<br>★味噌汁        | 卵麦<br>麦<br>麦<br>麦   | ★やわらかごはん180g<br>イカとじゃが芋の煮物<br>スパトマト炒め<br>蓮根とひじきのサラダ<br>★味噌汁           | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦  | 栄養価<br>エネルギー                              | おかずセット<br>118kcal   | フルセット<br>385kcal                           | 栄養価<br>エネルギー  | おかずセット<br>217kcal                          | フルセット<br>482kcal  | 栄養価<br>エネルギー                               | おかずセット<br>145kcal   | フルセット<br>413kcal                           | 栄養価<br>エネルギー  | おかずセット<br>123kcal                          | フルセット<br>397kcal | 栄養価<br>エネルギー | おかずセット<br>158kcal | フルセット<br>424kcal |
|   | 食   | 蛋白質 5.1g<br>脂質 5.4g<br>炭水化物 12.2g<br>ナトリウム 562mg<br>食塩相当量 1.4g   | 10.9g<br>6.3g<br>68.9g<br>1004mg<br>2.6g                            | 蛋白質 9.6g<br>脂質 12.0g<br>炭水化物 18.5g<br>ナトリウム 531mg<br>食塩相当量 1.4g  | 15.4g<br>12.9g<br>74.9g<br>998mg<br>2.5g                                       | 蛋白質 5.8g<br>脂質 5.7g<br>炭水化物 19.1g<br>ナトリウム 512mg<br>食塩相当量 1.3g   | 11.7g<br>6.6g<br>75.7g<br>957mg<br>2.4g                           | 蛋白質 9.4g<br>脂質 5.2g<br>炭水化物 9.9g<br>ナトリウム 646mg<br>食塩相当量 1.6g     | 15.6g<br>6.2g<br>67.5g<br>1088mg<br>2.8g                              | 蛋白質 7.5g<br>脂質 2.3g<br>炭水化物 26.6g<br>ナトリウム 598mg<br>食塩相当量 1.5g   | 13.2g<br>3.2g<br>83.0g<br>1040mg<br>2.6g  | 蛋白質 14.1g<br>脂質 10.5g<br>炭水化物 17.5g<br>ナトリウム 834mg<br>食塩相当量 2.1g  | 19.8g<br>11.4g<br>73.9g<br>1276mg<br>3.2g  | 蛋白質 12.6g<br>脂質 11.8g<br>炭水化物 18.1g<br>ナトリウム 834mg<br>食塩相当量 2.1g  | 18.8g<br>12.8g<br>75.3g<br>1275mg<br>3.2g  | 蛋白質 11.0g<br>脂質 19.8g<br>炭水化物 26.8g<br>ナトリウム 843mg<br>食塩相当量 2.1g  | 17.0g<br>20.8g<br>84.1g<br>1285mg<br>3.3g  | 蛋白質 11.2g<br>脂質 10.2g<br>炭水化物 28.4g<br>ナトリウム 1131mg<br>食塩相当量 2.9g | 17.0g<br>11.1g<br>84.8g<br>1573mg<br>4.0g  | 蛋白質 5.0g<br>脂質 13.4g<br>炭水化物 19.6g<br>ナトリウム 788mg<br>食塩相当量 2.0g   | 11.1g<br>14.4g<br>76.8g<br>1231mg<br>3.1g  |                  |              |                   |                  |
| 昼 | ★やわらかごはん180g<br>花野菜と鶏肉のバジル炒め<br>マカロニと白菜のツナクリーム煮<br>枝豆とオクラのおかか和え<br>★味噌汁 | 乳麦<br>乳麦<br>麦<br>麦   | ★やわらかごはん180g<br>プリのごま醤油焼<br>人参のレモン煮<br>ツナあっさり煮<br>人参と春雨のサラダ<br>★味噌汁 | 麦<br>乳麦<br>麦<br>乳麦<br>麦  | ★やわらかごはん180g<br>鶏の天ぷら<br>天ぷらのタレ<br>ピーマンソテー<br>揚げナスの肉味噌からめ<br>玉米パサラダ<br>★味噌汁    | 卵麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦落<br>卵乳麦<br>麦                                 | ★やわらかごはん180g<br>ちらし寿司の具<br>切干大根の韓国風炒め<br>ココロ野菜のきな粉マヨ<br>★味噌汁      | 卵麦か<br>麦<br>卵麦<br>麦   | ★やわらかごはん180g<br>ロールキャベツの白味噌仕立て<br>菜の花<br>野菜炒め<br>ゴボウのピリ辛サラダ<br>★味噌汁   | 卵乳麦<br>麦<br>卵麦<br>卵乳麦<br>麦                                       | 栄養価<br>エネルギー                              | おかずセット<br>219kcal   | フルセット<br>485kcal                           | 栄養価<br>エネルギー  | おかずセット<br>236kcal                          | フルセット<br>508kcal  | 栄養価<br>エネルギー                               | おかずセット<br>331kcal   | フルセット<br>604kcal                           | 栄養価<br>エネルギー  | おかずセット<br>249kcal                          | フルセット<br>515kcal | 栄養価<br>エネルギー | おかずセット<br>217kcal | フルセット<br>490kcal |
|   | 食   | 蛋白質 14.1g<br>脂質 10.5g<br>炭水化物 17.5g<br>ナトリウム 834mg<br>食塩相当量 2.1g | 19.8g<br>11.4g<br>73.9g<br>1276mg<br>3.2g                           | 蛋白質 12.6g<br>脂質 11.8g<br>炭水化物 18.1g<br>ナトリウム 834mg<br>食塩相当量 2.1g | 18.8g<br>12.8g<br>75.3g<br>1275mg<br>3.2g                                      | 蛋白質 11.0g<br>脂質 19.8g<br>炭水化物 26.8g<br>ナトリウム 843mg<br>食塩相当量 2.1g | 17.0g<br>20.8g<br>84.1g<br>1285mg<br>3.3g                         | 蛋白質 11.2g<br>脂質 10.2g<br>炭水化物 28.4g<br>ナトリウム 1131mg<br>食塩相当量 2.9g | 17.0g<br>11.1g<br>84.8g<br>1573mg<br>4.0g                             | 蛋白質 5.0g<br>脂質 13.4g<br>炭水化物 19.6g<br>ナトリウム 788mg<br>食塩相当量 2.0g  | 11.1g<br>14.4g<br>76.8g<br>1231mg<br>3.1g | 蛋白質 13.5g<br>脂質 22.1g<br>炭水化物 21.8g<br>ナトリウム 707mg<br>食塩相当量 1.8g  | 19.6g<br>23.1g<br>79.1g<br>1149mg<br>2.9g  | 蛋白質 8.8g<br>脂質 8.9g<br>炭水化物 20.4g<br>ナトリウム 921mg<br>食塩相当量 2.3g    | 15.3g<br>10.6g<br>77.7g<br>1362mg<br>3.5g  | 蛋白質 21.0g<br>脂質 8.7g<br>炭水化物 16.6g<br>ナトリウム 926mg<br>食塩相当量 2.4g   | 26.8g<br>9.6g<br>73.0g<br>1392mg<br>3.5g   | 蛋白質 12.1g<br>脂質 22.3g<br>炭水化物 18.3g<br>ナトリウム 710mg<br>食塩相当量 1.8g  | 17.9g<br>23.2g<br>75.5g<br>1152mg<br>2.9g  | 蛋白質 14.6g<br>脂質 18.8g<br>炭水化物 28.7g<br>ナトリウム 911mg<br>食塩相当量 2.3g  | 21.2g<br>20.5g<br>85.3g<br>1355mg<br>3.4g  |                  |              |                   |                  |
| 夕 | ★やわらかごはん180g<br>白身フライ<br>ミックスソテー<br>キャベツと豚肉の味噌炒め<br>切干と人参のハリハリ<br>★味噌汁  | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦<br>麦   | ★やわらかごはん180g<br>田楽煮<br>炒り豆腐<br>和風コールスロー<br>★味噌汁                     | 麦<br>卵乳麦<br>卵麦<br>麦  | ★やわらかごはん180g<br>アジのカレー焼<br>オクラのパペロンチーノ<br>豚肉と大豆のトマト煮<br>キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え<br>★味噌汁 | 麦<br>麦<br>乳麦<br>麦<br>麦   | ★やわらかごはん180g<br>豚バラとキャベツのスタミナ炒め<br>高野豆腐の炒り煮<br>若芽と春雨のサラダ<br>★味噌汁  | 麦<br>麦<br>麦<br>麦  | ★やわらかごはん180g<br>やわらかメンチカツ<br>人参グラッセ<br>大豆と人参の煮物<br>鶏肉とオクラの中華風<br>★味噌汁 | 卵乳麦<br>乳麦<br>麦<br>麦<br>麦   | 栄養価<br>エネルギー                              | おかずセット<br>343kcal   | フルセット<br>616kcal                           | 栄養価<br>エネルギー  | おかずセット<br>191kcal                          | フルセット<br>472kcal  | 栄養価<br>エネルギー                               | おかずセット<br>231kcal   | フルセット<br>496kcal                           | 栄養価<br>エネルギー  | おかずセット<br>321kcal                          | フルセット<br>591kcal | 栄養価<br>エネルギー | おかずセット<br>339kcal | フルセット<br>617kcal |
|   | 食   | 蛋白質 13.5g<br>脂質 22.1g<br>炭水化物 21.8g<br>ナトリウム 707mg<br>食塩相当量 1.8g | 19.6g<br>23.1g<br>79.1g<br>1149mg<br>2.9g                           | 蛋白質 8.8g<br>脂質 8.9g<br>炭水化物 20.4g<br>ナトリウム 921mg<br>食塩相当量 2.3g   | 15.3g<br>10.6g<br>77.7g<br>1362mg<br>3.5g                                      | 蛋白質 21.0g<br>脂質 8.7g<br>炭水化物 16.6g<br>ナトリウム 926mg<br>食塩相当量 2.4g  | 26.8g<br>9.6g<br>73.0g<br>1392mg<br>3.5g                          | 蛋白質 12.1g<br>脂質 22.3g<br>炭水化物 18.3g<br>ナトリウム 710mg<br>食塩相当量 1.8g  | 17.9g<br>23.2g<br>75.5g<br>1152mg<br>2.9g                             | 蛋白質 14.6g<br>脂質 18.8g<br>炭水化物 28.7g<br>ナトリウム 911mg<br>食塩相当量 2.3g | 21.2g<br>20.5g<br>85.3g<br>1355mg<br>3.4g | 蛋白質 32.7g<br>脂質 38.0g<br>炭水化物 51.5g<br>ナトリウム 2103mg<br>食塩相当量 5.3g | 50.3g<br>40.8g<br>221.9g<br>3429mg<br>8.7g | 蛋白質 31.0g<br>脂質 32.7g<br>炭水化物 57.0g<br>ナトリウム 2286mg<br>食塩相当量 5.8g | 49.5g<br>36.3g<br>227.9g<br>3635mg<br>9.2g | 蛋白質 37.8g<br>脂質 34.2g<br>炭水化物 62.5g<br>ナトリウム 2281mg<br>食塩相当量 5.8g | 55.5g<br>37.0g<br>232.8g<br>3634mg<br>9.2g | 蛋白質 32.7g<br>脂質 37.7g<br>炭水化物 56.6g<br>ナトリウム 2487mg<br>食塩相当量 6.3g | 50.5g<br>40.5g<br>227.8g<br>3813mg<br>9.7g | 蛋白質 27.1g<br>脂質 34.5g<br>炭水化物 74.9g<br>ナトリウム 2297mg<br>食塩相当量 5.8g | 45.5g<br>38.1g<br>245.1g<br>3626mg<br>9.1g |                  |              |                   |                  |
| 合 | 栄養価<br>エネルギー  | おかずセット<br>680kcal  | フルセット<br>1486kcal   | 栄養価<br>エネルギー   | おかずセット<br>644kcal  | フルセット<br>1462kcal  | 栄養価<br>エネルギー  | おかずセット<br>707kcal   | フルセット<br>1513kcal   | 栄養価<br>エネルギー   | おかずセット<br>693kcal                         | フルセット<br>1503kcal   | 栄養価<br>エネルギー                               | おかずセット<br>714kcal   | フルセット<br>1531kcal                          |   |  |   |  |   |  |                  |              |                   |                  |
| 計 | 蛋白質 32.7g<br>脂質 38.0g<br>炭水化物 51.5g<br>ナトリウム 2103mg<br>食塩相当量 5.3g       | 50.3g<br>40.8g<br>221.9g<br>3429mg<br>8.7g                       | 蛋白質 31.0g<br>脂質 32.7g<br>炭水化物 57.0g<br>ナトリウム 2286mg<br>食塩相当量 5.8g   | 49.5g<br>36.3g<br>227.9g<br>3635mg<br>9.2g                       | 蛋白質 37.8g<br>脂質 34.2g<br>炭水化物 62.5g<br>ナトリウム 2281mg<br>食塩相当量 5.8g              | 55.5g<br>37.0g<br>232.8g<br>3634mg<br>9.2g                       | 蛋白質 32.7g<br>脂質 37.7g<br>炭水化物 56.6g<br>ナトリウム 2487mg<br>食塩相当量 6.3g | 50.5g<br>40.5g<br>227.8g<br>3813mg<br>9.7g                        | 蛋白質 27.1g<br>脂質 34.5g<br>炭水化物 74.9g<br>ナトリウム 2297mg<br>食塩相当量 5.8g     | 45.5g<br>38.1g<br>245.1g<br>3626mg<br>9.1g                       |   |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |                  |              |                   |                  |

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
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



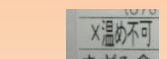
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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23日(月)  |  | 9月24日(火)  |  | 9月25日(水)  |  | 9月26日(木)   |  | 9月27日(金)   |  |
|--|---|--|---|--|---|--|--|--|--|--|
| 朝<br>食   | ★全粥240g<br>大根とウインナーの洋風煮<br>ひじきと挽肉の炒め煮<br>きのこの佃煮<br>★味噌汁   | 乳麦<br>麦<br>麦<br>麦  | ★全粥240g<br>鶏肉と大豆の生姜煮<br>ナスの油炒め<br>キャロットラペ<br>★味噌汁   | 麦<br>麦<br>麦<br>麦   | ★全粥240g<br>さつまいもと豚肉の揚煮<br>キャベツとインゲンのソテー<br>椎茸昆布<br>★味噌汁   | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦  | ★全粥240g<br>法蓮草と豆腐の卵とじ<br>白菜と竹輪の煮びたし<br>人参しりしり<br>★味噌汁  | 卵麦<br>麦<br>麦<br>麦  | ★全粥240g<br>イカとじゃが芋の煮物<br>スパトマト炒め<br>蓮根とひじきのサラダ<br>★味噌汁   | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦  |
|  | 栄養価 おかずセット<br>エネルギー 118kcal<br>たんぱく質 5.1g<br>脂質 5.4g<br>炭水化物 12.2g<br>ナトリウム 562mg<br>食塩相当量 1.4g   | フルセット<br>エネルギー 277kcal<br>たんぱく質 8.8g<br>脂質 6.1g<br>炭水化物 45.2g<br>ナトリウム 1002mg<br>食塩相当量 2.5g        | 栄養価 おかずセット<br>エネルギー 217kcal<br>たんぱく質 9.6g<br>脂質 12.0g<br>炭水化物 18.5g<br>ナトリウム 531mg<br>食塩相当量 1.4g  | フルセット<br>エネルギー 376kcal<br>たんぱく質 13.3g<br>脂質 12.7g<br>炭水化物 51.5g<br>ナトリウム 971mg<br>食塩相当量 2.5g       | 栄養価 おかずセット<br>エネルギー 145kcal<br>たんぱく質 5.8g<br>脂質 5.7g<br>炭水化物 19.1g<br>ナトリウム 512mg<br>食塩相当量 1.3g   | フルセット<br>エネルギー 304kcal<br>たんぱく質 9.5g<br>脂質 6.4g<br>炭水化物 52.1g<br>ナトリウム 952mg<br>食塩相当量 2.4g         | 栄養価 おかずセット<br>エネルギー 123kcal<br>たんぱく質 9.4g<br>脂質 5.2g<br>炭水化物 9.9g<br>ナトリウム 646mg<br>食塩相当量 1.6g     | フルセット<br>エネルギー 282kcal<br>たんぱく質 13.1g<br>脂質 5.9g<br>炭水化物 42.9g<br>ナトリウム 1086mg<br>食塩相当量 2.8g       | 栄養価 おかずセット<br>エネルギー 158kcal<br>たんぱく質 7.5g<br>脂質 2.3g<br>炭水化物 26.6g<br>ナトリウム 598mg<br>食塩相当量 1.5g  | フルセット<br>エネルギー 317kcal<br>たんぱく質 11.2g<br>脂質 3.0g<br>炭水化物 59.6g<br>ナトリウム 1038mg<br>食塩相当量 2.6g |
|  | ★全粥240g<br>花野菜と鶏肉のバジル炒め<br>マカロニと白菜のツナクリーム煮<br>枝豆とオクラのおかか和え<br>★味噌汁                                | 乳麦<br>乳麦<br>麦<br>麦   | ★全粥240g<br>プリのごま醤油焼<br>人参のレモン煮<br>ツナあっさり煮<br>人参と春雨のサラダ<br>★味噌汁                                    | 麦<br>乳麦<br>麦<br>乳麦<br>麦  | ★全粥240g<br>鶏の天ぷら<br>天ぷらのタレ<br>ピーマンソテー<br>揚げナスの肉味噌からめ<br>玉子スパサラダ<br>★味噌汁                           | 卵麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦落<br>卵乳麦<br>麦   | ★全粥240g<br>ちらし寿司の具<br>切干大根の韓国風炒め<br>ココロ野菜のきな粉マヨ<br>★味噌汁  | 卵麦か<br>麦<br>卵麦<br>麦  | ★全粥240g<br>ロールキャベツの白味噌仕立て<br>菜の花<br>野菜炒め<br>ゴボウのピリ辛サラダ<br>★味噌汁                                   | 卵乳麦<br>卵麦<br>卵乳麦<br>麦  |
|  | 栄養価 おかずセット<br>エネルギー 219kcal<br>たんぱく質 14.1g<br>脂質 10.5g<br>炭水化物 17.5g<br>ナトリウム 834mg<br>食塩相当量 2.1g | フルセット<br>エネルギー 378kcal<br>たんぱく質 17.8g<br>脂質 11.2g<br>炭水化物 50.5g<br>ナトリウム 1274mg<br>食塩相当量 3.2g      | 栄養価 おかずセット<br>エネルギー 236kcal<br>たんぱく質 12.6g<br>脂質 11.8g<br>炭水化物 18.1g<br>ナトリウム 834mg<br>食塩相当量 2.1g | フルセット<br>エネルギー 395kcal<br>たんぱく質 16.3g<br>脂質 12.5g<br>炭水化物 51.1g<br>ナトリウム 1274mg<br>食塩相当量 3.2g      | 栄養価 おかずセット<br>エネルギー 331kcal<br>たんぱく質 11.0g<br>脂質 19.8g<br>炭水化物 26.8g<br>ナトリウム 843mg<br>食塩相当量 2.1g | フルセット<br>エネルギー 490kcal<br>たんぱく質 14.7g<br>脂質 20.5g<br>炭水化物 59.8g<br>ナトリウム 1283mg<br>食塩相当量 3.3g      | 栄養価 おかずセット<br>エネルギー 249kcal<br>たんぱく質 11.2g<br>脂質 10.2g<br>炭水化物 28.4g<br>ナトリウム 1131mg<br>食塩相当量 2.9g | フルセット<br>エネルギー 408kcal<br>たんぱく質 14.9g<br>脂質 10.9g<br>炭水化物 61.4g<br>ナトリウム 1571mg<br>食塩相当量 4.0g      | 栄養価 おかずセット<br>エネルギー 217kcal<br>たんぱく質 5.0g<br>脂質 13.4g<br>炭水化物 19.6g<br>ナトリウム 788mg<br>食塩相当量 2.0g | フルセット<br>エネルギー 376kcal<br>たんぱく質 8.7g<br>脂質 14.1g<br>炭水化物 52.6g<br>ナトリウム 1228mg<br>食塩相当量 3.1g |
|  | ★全粥240g<br>白身フライ<br>ミックスソテー<br>キャベツと豚肉の味噌炒め<br>切干と人参のハリハリ<br>★味噌汁                                 | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦<br>麦   | ★全粥240g<br>田楽煮<br>炒り豆腐<br>和風コールスロー<br>★味噌汁  | 麦<br>卵乳麦<br>卵麦<br>麦  | ★全粥240g<br>アジのカレー焼<br>オクラのペペロンチーノ<br>豚肉と大豆のトマト煮<br>キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え<br>★味噌汁                         | 麦<br>麦<br>乳麦<br>麦<br>麦   | ★全粥240g<br>豚バラとキャベツのスタミナ炒め<br>高野豆腐の炒り煮<br>若芽と春雨のサラダ<br>★味噌汁  | 麦<br>麦<br>麦<br>麦   | ★全粥240g<br>やわらかメンチカツ<br>人参グラッセ<br>大豆と人参の煮物<br>鶏肉とオクラの中華風<br>★味噌汁                                 | 卵乳麦<br>乳麦<br>麦<br>麦<br>麦   |
| 栄養価 おかずセット<br>エネルギー 343kcal<br>たんぱく質 13.5g<br>脂質 22.1g<br>炭水化物 21.8g<br>ナトリウム 707mg<br>食塩相当量 1.8g  | フルセット<br>エネルギー 502kcal<br>たんぱく質 17.2g<br>脂質 22.8g<br>炭水化物 54.8g<br>ナトリウム 1147mg<br>食塩相当量 2.9g     | 栄養価 おかずセット<br>エネルギー 191kcal<br>たんぱく質 8.8g<br>脂質 8.9g<br>炭水化物 20.4g<br>ナトリウム 921mg<br>食塩相当量 2.3g    | フルセット<br>エネルギー 350kcal<br>たんぱく質 12.5g<br>脂質 9.6g<br>炭水化物 53.4g<br>ナトリウム 1361mg<br>食塩相当量 3.5g      | 栄養価 おかずセット<br>エネルギー 231kcal<br>たんぱく質 21.0g<br>脂質 8.7g<br>炭水化物 16.6g<br>ナトリウム 926mg<br>食塩相当量 2.4g   | フルセット<br>エネルギー 390kcal<br>たんぱく質 24.7g<br>脂質 9.4g<br>炭水化物 49.6g<br>ナトリウム 1366mg<br>食塩相当量 3.5g      | 栄養価 おかずセット<br>エネルギー 321kcal<br>たんぱく質 12.1g<br>脂質 22.3g<br>炭水化物 18.3g<br>ナトリウム 710mg<br>食塩相当量 1.8g  | フルセット<br>エネルギー 480kcal<br>たんぱく質 15.8g<br>脂質 23.0g<br>炭水化物 51.3g<br>ナトリウム 1150mg<br>食塩相当量 2.9g      | 栄養価 おかずセット<br>エネルギー 339kcal<br>たんぱく質 14.6g<br>脂質 18.8g<br>炭水化物 28.7g<br>ナトリウム 911mg<br>食塩相当量 2.3g  | フルセット<br>エネルギー 498kcal<br>たんぱく質 18.3g<br>脂質 19.5g<br>炭水化物 61.7g<br>ナトリウム 1351mg<br>食塩相当量 3.4g    |  |
| ★全粥240g<br>大根とウインナーの洋風煮<br>ひじきと挽肉の炒め煮<br>きのこの佃煮<br>★味噌汁  | 乳麦<br>麦<br>麦<br>麦   | ★全粥240g<br>鶏肉と大豆の生姜煮<br>ナスの油炒め<br>キャロットラペ<br>★味噌汁  | 麦<br>麦<br>麦<br>麦  | ★全粥240g<br>さつまいもと豚肉の揚煮<br>キャベツとインゲンのソテー<br>椎茸昆布<br>★味噌汁  | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦   | ★全粥240g<br>法蓮草と豆腐の卵とじ<br>白菜と竹輪の煮びたし<br>人参しりしり<br>★味噌汁  | 卵麦<br>麦<br>麦<br>麦  | ★全粥240g<br>イカとじゃが芋の煮物<br>スパトマト炒め<br>蓮根とひじきのサラダ<br>★味噌汁   | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦  |  |
| 栄養価 おかずセット<br>エネルギー 680kcal<br>たんぱく質 32.7g<br>脂質 38.0g<br>炭水化物 51.5g<br>ナトリウム 2103mg<br>食塩相当量 5.3g | フルセット<br>エネルギー 1157kcal<br>たんぱく質 43.8g<br>脂質 40.1g<br>炭水化物 150.5g<br>ナトリウム 3423mg<br>食塩相当量 8.6g   | 栄養価 おかずセット<br>エネルギー 644kcal<br>たんぱく質 31.0g<br>脂質 32.7g<br>炭水化物 57.0g<br>ナトリウム 2286mg<br>食塩相当量 5.8g | フルセット<br>エネルギー 1121kcal<br>たんぱく質 42.1g<br>脂質 34.8g<br>炭水化物 156.0g<br>ナトリウム 3606mg<br>食塩相当量 9.2g   | 栄養価 おかずセット<br>エネルギー 707kcal<br>たんぱく質 37.8g<br>脂質 34.2g<br>炭水化物 62.5g<br>ナトリウム 2281mg<br>食塩相当量 5.8g | フルセット<br>エネルギー 1184kcal<br>たんぱく質 48.9g<br>脂質 36.3g<br>炭水化物 161.5g<br>ナトリウム 3601mg<br>食塩相当量 9.2g   | 栄養価 おかずセット<br>エネルギー 693kcal<br>たんぱく質 32.7g<br>脂質 37.7g<br>炭水化物 56.6g<br>ナトリウム 2487mg<br>食塩相当量 6.3g | フルセット<br>エネルギー 1170kcal<br>たんぱく質 43.8g<br>脂質 39.8g<br>炭水化物 155.6g<br>ナトリウム 3807mg<br>食塩相当量 9.7g    | 栄養価 おかずセット<br>エネルギー 714kcal<br>たんぱく質 27.1g<br>脂質 34.5g<br>炭水化物 74.9g<br>ナトリウム 2297mg<br>食塩相当量 5.8g | フルセット<br>エネルギー 1191kcal<br>たんぱく質 38.2g<br>脂質 36.6g<br>炭水化物 173.9g<br>ナトリウム 3617mg<br>食塩相当量 9.1g  |  |

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
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

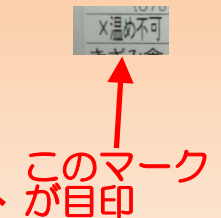


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

### 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23日(月)   |         |          | 9月24日(火)   |         |          | 9月25日(水)   |         |          | 9月26日(木)  |         |          | 9月27日(金)  |         |         |
|--------|--|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|---------|
| 朝<br>食 | ★全粥240g<br>えんどう豆とベーコン炒め<br>若芽とパインの酢の物<br>★味噌汁(とろみ)     |         |          | ★全粥240g<br>肉団子の甘酢煮<br>一夜漬<br>★味噌汁(とろみ)                                       |         |          | ★全粥240g<br>豚肉と大根の煮物<br>麦<br>若芽のゴマ酢和え<br>★味噌汁(とろみ)                      |         |          | ★全粥240g<br>牛肉と根菜の煮物<br>乳麦<br>昆布の佃煮<br>★味噌汁(とろみ)                             |         |          | ★全粥240g<br>きのこの玉子とじ<br>卵乳麦<br>卵乳麦<br>法蓮草とハムのマリネ<br>★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  | 87kcal  | 261kcal  | エネルギー  | 105kcal | 279kcal  | エネルギー  | 103kcal | 277kcal  | エネルギー   | 143kcal | 317kcal  | エネルギー   | 96kcal  | 270kcal |
|        | 蛋白質  | 2.6g    | 6.4g     | 蛋白質  | 2.6g    | 6.4g     | 蛋白質  | 2.9g    | 6.7g     | 蛋白質   | 4.0g    | 7.8g     | 蛋白質   | 4.7g    | 8.5g    |
|        | 脂質   | 3.3g    | 4.0g     | 脂質   | 4.8g    | 5.5g     | 脂質   | 4.2g    | 4.9g     | 脂質  | 6.9g    | 7.6g     | 脂質  | 4.0g    | 4.7g    |
|        | 炭水化物   | 12.6g   | 51.0g    | 炭水化物   | 13.3g   | 51.7g    | 炭水化物   | 13.0g   | 51.4g    | 炭水化物  | 17.5g   | 55.9g    | 炭水化物  | 11.2g   | 49.6g   |
|        | ナトリウム  | 561mg   | 1084mg   | ナトリウム  | 584mg   | 1107mg   | ナトリウム  | 462mg   | 985mg    | ナトリウム   | 612mg   | 1135mg   | ナトリウム   | 627mg   | 1150mg  |
| 食塩相当量  | 1.4g   | 2.8g    | 食塩相当量    | 1.5g   | 2.8g    | 食塩相当量    | 1.2g   | 2.5g    | 食塩相当量    | 1.6g  | 2.9g    | 食塩相当量    | 1.6g  | 2.9g    |         |
| 昼<br>食 | ★全粥240g<br>スパイシーチキン<br>大根と椎茸の煮物<br>マリネサラダ<br>★味噌汁(とろみ) |         |          | ★全粥240g<br>白身の味噌煮<br>大根の千切煮<br>もやしサラダ<br>★味噌汁(とろみ)                           |         |          | ★全粥240g<br>鶏の幽庵焼き<br>昆布煮豆<br>ハムとブロッコリーのマリネ<br>★味噌汁(とろみ)                |         |          | ★全粥240g<br>鮭の西京焼<br>油揚げと菜の花の煮物<br>メンマの中華和え<br>★味噌汁(とろみ)                     |         |          | ★全粥240g<br>豚肉の生姜焼<br>乳麦<br>切干大根とベーコンの煮物<br>卵乳麦<br>若芽の酢味噌和え<br>★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  | 212kcal | 387kcal  | エネルギー  | 169kcal | 343kcal  | エネルギー  | 193kcal | 367kcal  | エネルギー   | 196kcal | 370kcal  | エネルギー   | 162kcal | 336kcal |
|        | 蛋白質  | 5.6g    | 9.8g     | 蛋白質  | 8.8g    | 12.6g    | 蛋白質  | 8.3g    | 12.1g    | 蛋白質   | 8.0g    | 11.8g    | 蛋白質   | 6.1g    | 9.9g    |
|        | 脂質   | 12.6g   | 13.4g    | 脂質   | 7.1g    | 7.8g     | 脂質   | 9.5g    | 10.2g    | 脂質  | 8.4g    | 9.1g     | 脂質  | 7.0g    | 7.7g    |
|        | 炭水化物   | 19.0g   | 57.1g    | 炭水化物   | 17.4g   | 55.8g    | 炭水化物   | 17.7g   | 56.1g    | 炭水化物  | 21.3g   | 59.7g    | 炭水化物  | 19.3g   | 57.7g   |
|        | ナトリウム  | 820mg   | 1317mg   | ナトリウム  | 933mg   | 1456mg   | ナトリウム  | 815mg   | 1338mg   | ナトリウム   | 868mg   | 1391mg   | ナトリウム   | 736mg   | 1259mg  |
| 食塩相当量  | 2.1g   | 3.3g    | 食塩相当量    | 2.4g   | 3.7g    | 食塩相当量    | 2.1g   | 3.4g    | 食塩相当量    | 2.2g  | 3.5g    | 食塩相当量    | 1.9g  | 3.2g    |         |
| 夕<br>食 | ★全粥240g<br>鮭のおろし煮<br>金時豆の煮物<br>野菜の三杯酢<br>★味噌汁(とろみ)     |         |          | ★全粥240g<br>とんかつ<br>卵乳麦<br>ひじきとベーコンの煮物<br>卵乳麦<br>サラダスパゲティ<br>卵乳麦<br>★味噌汁(とろみ) |         |          | ★全粥240g<br>白身魚しんじょう<br>卵乳麦<br>がんも煮<br>麦<br>菜の花の辛子和え<br>乳麦<br>★味噌汁(とろみ) |         |          | ★全粥240g<br>鶏肉のデミソース煮<br>乳麦<br>白菜と麩の玉子とじ<br>卵乳麦<br>大豆大根煮<br>卵乳麦<br>★味噌汁(とろみ) |         |          | ★全粥240g<br>赤魚の味噌煮<br>乳麦<br>赤玉南瓜の煮物<br>麦<br>ブロッコリーの煮物<br>乳麦<br>★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  | 198kcal | 372kcal  | エネルギー  | 286kcal | 461kcal  | エネルギー  | 208kcal | 382kcal  | エネルギー   | 173kcal | 347kcal  | エネルギー   | 196kcal | 370kcal |
|        | 蛋白質  | 9.2g    | 13.0g    | 蛋白質  | 4.6g    | 8.4g     | 蛋白質  | 6.9g    | 10.7g    | 蛋白質   | 6.7g    | 10.5g    | 蛋白質   | 10.1g   | 13.9g   |
|        | 脂質   | 7.1g    | 7.8g     | 脂質   | 20.6g   | 21.3g    | 脂質   | 11.9g   | 12.6g    | 脂質  | 9.7g    | 10.4g    | 脂質  | 7.0g    | 7.7g    |
|        | 炭水化物   | 24.6g   | 63.0g    | 炭水化物   | 20.2g   | 58.7g    | 炭水化物   | 17.8g   | 56.2g    | 炭水化物  | 15.3g   | 53.7g    | 炭水化物  | 23.1g   | 61.5g   |
|        | ナトリウム  | 647mg   | 1170mg   | ナトリウム  | 815mg   | 1336mg   | ナトリウム  | 871mg   | 1394mg   | ナトリウム   | 726mg   | 1249mg   | ナトリウム   | 761mg   | 1284mg  |
| 食塩相当量  | 1.6g   | 3.0g    | 食塩相当量    | 2.1g   | 3.4g    | 食塩相当量    | 2.2g   | 3.5g    | 食塩相当量    | 1.8g  | 3.2g    | 食塩相当量    | 1.9g  | 3.3g    |         |
| 合<br>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  | 497kcal | 1020kcal | エネルギー  | 560kcal | 1083kcal | エネルギー  | 504kcal | 1026kcal | エネルギー   | 512kcal | 1034kcal | エネルギー   | 454kcal | 976kcal |
|        | 蛋白質  | 17.4g   | 29.2g    | 蛋白質  | 16.0g   | 27.4g    | 蛋白質  | 18.1g   | 29.5g    | 蛋白質   | 18.7g   | 30.1g    | 蛋白質   | 20.9g   | 32.3g   |
|        | 脂質   | 23.0g   | 25.2g    | 脂質   | 32.5g   | 34.6g    | 脂質   | 25.6g   | 27.7g    | 脂質  | 25.0g   | 27.1g    | 脂質  | 18.0g   | 20.1g   |
|        | 炭水化物   | 56.2g   | 171.1g   | 炭水化物   | 50.9g   | 166.2g   | 炭水化物   | 48.5g   | 163.7g   | 炭水化物  | 54.1g   | 169.3g   | 炭水化物  | 53.6g   | 168.8g  |
| ナトリウム  | 2028mg   | 3571mg  | ナトリウム    | 2332mg   | 3899mg  | ナトリウム    | 2148mg   | 3717mg  | ナトリウム    | 2206mg  | 3775mg  | ナトリウム    | 2124mg  | 3693mg  |         |
| 食塩相当量  | 5.1g   | 9.1g    | 食塩相当量    | 6.0g   | 9.9g    | 食塩相当量    | 5.5g   | 9.4g    | 食塩相当量    | 5.6g  | 9.6g    | 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。

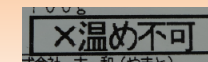
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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。



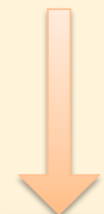
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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