

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	白玉焼き	卵	鶏じゃが煮	麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	厚焼き玉子	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦		
	鶏肉と小松菜煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	チキンアラビアータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵麦		
	煮生酢	麦	若芽と蒲鉾の和え物	麦	大根の甘酢漬げ	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	マリネサラダ	卵乳麦		
★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦			
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト		
エネルギー	204kcal	458kcal	エネルギー	141kcal	405kcal	エネルギー	152kcal	408kcal	エネルギー	177kcal	450kcal	
たんぱく質	16.7g	21.8g	たんぱく質	9.2g	14.8g	たんぱく質	6.9g	12.0g	たんぱく質	9.4g	15.7g	
脂質	11.0g	11.8g	脂質	5.5g	6.4g	脂質	7.5g	8.3g	脂質	9.7g	10.7g	
炭水化物	8.9g	63.3g	炭水化物	14.6g	70.7g	炭水化物	14.6g	69.5g	炭水化物	12.9g	68.7g	
ナトリウム	446mg	594mg	ナトリウム	659mg	886mg	ナトリウム	669mg	897mg	ナトリウム	584mg	812mg	
食塩相当量	1.1g	1.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦落	ホッケの照焼	麦		
	フロッコリー	麦	インゲンの生姜炒め	麦	ピーマンのおかか和え	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	塩枝豆	麦		
	豚肉とごぼうの煮物	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	ネギ味噌炒め	麦	もずくの酢の物	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦		
キャロットラペ	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	れんこんサラダ	卵麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落			
★味噌汁(若芽・白菜)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★味噌汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦			
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト		
エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	268kcal	525kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	211kcal	467kcal	
たんぱく質	14.5g	19.7g	たんぱく質	14.2g	19.2g	たんぱく質	15.5g	21.3g	たんぱく質	13.6g	18.8g	
脂質	12.8g	13.6g	脂質	14.2g	15.0g	脂質	9.5g	11.1g	脂質	10.3g	11.0g	
炭水化物	17.5g	72.5g	炭水化物	23.2g	78.2g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	15.8g	70.7g	
ナトリウム	694mg	946mg	ナトリウム	870mg	1098mg	ナトリウム	720mg	947mg	ナトリウム	614mg	761mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.9g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	まぐろカツ	麦	ホークチャップ	乳麦	照焼チキン	麦	フリの味噌焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦		
	うま塩キャベツ	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	菜の花	麦	人参のきんぴら	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦		
	里芋といかの煮物	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	麩と若芽の酢の物	麦		
菜の花の菜種和え	卵麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦			
★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★味噌汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦			
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト		
エネルギー	211kcal	477kcal	エネルギー	256kcal	510kcal	エネルギー	263kcal	517kcal	エネルギー	259kcal	521kcal	
たんぱく質	10.8g	16.7g	たんぱく質	17.4g	22.6g	たんぱく質	17.9g	23.0g	たんぱく質	18.1g	23.8g	
脂質	8.8g	10.4g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	15.6g	16.4g	脂質	13.1g	14.0g	
炭水化物	23.5g	78.4g	炭水化物	19.1g	73.6g	炭水化物	12.8g	67.0g	炭水化物	16.1g	71.9g	
ナトリウム	613mg	839mg	ナトリウム	691mg	864mg	ナトリウム	679mg	827mg	ナトリウム	776mg	1027mg	
食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
合計	エネルギー	663kcal	1439kcal	エネルギー	665kcal	1440kcal	エネルギー	635kcal	1412kcal	エネルギー	659kcal	1437kcal
	たんぱく質	42.0g	58.2g	たんぱく質	40.8g	56.6g	たんぱく質	40.3g	56.3g	たんぱく質	41.0g	57.3g
	脂質	32.6g	35.8g	脂質	31.3g	33.8g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	33.1g	35.7g
	炭水化物	49.9g	214.2g	炭水化物	56.9g	222.5g	炭水化物	44.3g	208.4g	炭水化物	48.7g	214.4g
	ナトリウム	1753mg	2379mg	ナトリウム	2220mg	2848mg	ナトリウム	2068mg	2671mg	ナトリウム	1974mg	2600mg
食塩相当量	4.5g	6.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.1g	6.6g	
合計(間食込)	エネルギー	870kcal	1646kcal	エネルギー	863kcal	1638kcal	エネルギー	832kcal	1609kcal	エネルギー	866kcal	1644kcal
	たんぱく質	48.1g	64.3g	たんぱく質	47.7g	63.5g	たんぱく質	48.0g	64.0g	たんぱく質	47.1g	63.4g
	脂質	39.7g	42.9g	脂質	38.3g	40.8g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	40.2g	42.8g
	炭水化物	81.8g	246.1g	炭水化物	85.8g	251.4g	炭水化物	72.1g	236.2g	炭水化物	80.6g	246.3g
	ナトリウム	1827mg	2453mg	ナトリウム	2294mg	2922mg	ナトリウム	2144mg	2747mg	ナトリウム	2048mg	2674mg
食塩相当量	4.7g	6.2g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.8g	

お食事の作り方

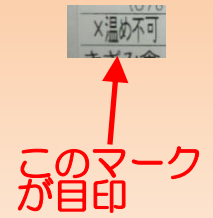


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)	
朝食	★ごはん120g 白玉焼き 卵 鶏肉と小松菜煮 麦 煮生酢 麦		★ごはん120g 鶏じゃが煮 麦落 高野豆腐の味噌煮 卵麦 若芽と蒲鉾の和え物 麦		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 卵麦 竹輪とインゲンの玉子とじ 卵麦 大根の甘酢漬け		★ごはん120g 厚焼玉子 卵麦 チキンアラビアータ 麦 白菜の辛子柚子和え 麦		★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 卵乳麦 鶏ミンチと小松菜の煮物 乳麦 マリニネサラダ 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	204kcal 397kcal	エネルギー	141kcal 334kcal	エネルギー	152kcal 345kcal	エネルギー	189kcal 382kcal	エネルギー	177kcal 370kcal
	たんぱく質	16.7g 20.0g	たんぱく質	9.2g 12.5g	たんぱく質	6.9g 10.2g	たんぱく質	9.3g 12.6g	たんぱく質	9.4g 12.7g
	脂質	11.0g 11.5g	脂質	5.5g 6.0g	脂質	7.5g 8.0g	脂質	9.7g 10.2g	脂質	10.0g 10.5g
炭水化物	8.9g 50.8g	炭水化物	14.6g 56.5g	炭水化物	14.6g 56.5g	炭水化物	16.8g 58.7g	炭水化物	12.9g 54.8g	
ナトリウム	446mg 447mg	ナトリウム	659mg 660mg	ナトリウム	669mg 670mg	ナトリウム	584mg 585mg	ナトリウム	687mg 688mg	
食塩相当量	1.1g 1.1g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.7g 1.7g	
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 麦 フロッコリー 麦 豚肉とごぼうの煮物 麦 キヤロットラベ 麦		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麦 インゲンの生姜炒め 麦 法蓮草とハムのマリーネ 卵乳麦		★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 麦 ピーマンのおかか和え 麦 ネギ味噌炒め 麦 れんこんサラダ 卵麦		★ごはん120g キャベツと豚肉の塩あんかけ 麦落 大豆とごぼうの味噌炒め 麦 もずくの酢の物 麦		★ごはん120g ホッケの照焼 麦 塩枝豆 麦 大根と鶏肉の味噌煮 麦 春雨のピーナッツ和え 卵乳麦落	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	248kcal 441kcal	エネルギー	268kcal 461kcal	エネルギー	220kcal 413kcal	エネルギー	211kcal 404kcal	エネルギー	232kcal 425kcal
	たんぱく質	14.5g 17.8g	たんぱく質	14.2g 17.5g	たんぱく質	15.5g 18.8g	たんぱく質	13.6g 16.9g	たんぱく質	18.5g 21.8g
	脂質	12.8g 13.3g	脂質	14.2g 14.7g	脂質	9.5g 10.0g	脂質	10.3g 10.8g	脂質	9.3g 9.8g
炭水化物	17.5g 59.4g	炭水化物	23.2g 65.1g	炭水化物	16.9g 58.8g	炭水化物	15.8g 57.7g	炭水化物	16.4g 58.3g	
ナトリウム	694mg 695mg	ナトリウム	870mg 871mg	ナトリウム	720mg 721mg	ナトリウム	614mg 615mg	ナトリウム	690mg 691mg	
食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.8g 1.8g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん120g まぐろカツ 麦 うま塩キャベツ 麦か 里芋といかの煮物 麦 菜の花の菜種和え 卵麦		★ごはん120g ホークチャップ 乳 麩とえのきのさっと煮 麦 鶏肉とオクラの中華風 麦		★ごはん120g 照焼チキン 麦 菜の花 麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 キャベツのピーナッツ和え 麦落		★ごはん120g ブリの味噌焼 麦 人参のきんぴら 麦 豚肉と里芋のごま煮 麦 ひじきとアサリのさっぱり煮 麦		★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 乳麦 菜の花のツナ炒め 卵乳麦か 麩と若芽の酢の物 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	211kcal 404kcal	エネルギー	256kcal 449kcal	エネルギー	263kcal 456kcal	エネルギー	259kcal 452kcal	エネルギー	207kcal 400kcal
	たんぱく質	10.8g 14.1g	たんぱく質	17.4g 20.7g	たんぱく質	17.9g 21.2g	たんぱく質	18.1g 21.4g	たんぱく質	11.6g 14.9g
	脂質	8.8g 9.3g	脂質	11.6g 12.1g	脂質	15.6g 16.1g	脂質	13.1g 13.6g	脂質	10.2g 10.7g
炭水化物	23.5g 65.4g	炭水化物	19.1g 61.0g	炭水化物	12.8g 54.7g	炭水化物	16.1g 58.0g	炭水化物	17.3g 59.2g	
ナトリウム	613mg 614mg	ナトリウム	691mg 692mg	ナトリウム	679mg 680mg	ナトリウム	776mg 777mg	ナトリウム	847mg 848mg	
食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	2.2g 2.2g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	663kcal 1242kcal	エネルギー	665kcal 1244kcal	エネルギー	635kcal 1214kcal	エネルギー	659kcal 1238kcal	エネルギー	616kcal 1195kcal
	たんぱく質	42.0g 51.9g	たんぱく質	40.8g 50.7g	たんぱく質	40.3g 50.2g	たんぱく質	41.0g 50.9g	たんぱく質	39.5g 49.4g
	脂質	32.6g 34.1g	脂質	31.3g 32.8g	脂質	32.6g 34.1g	脂質	33.1g 34.6g	脂質	29.5g 31.0g
	炭水化物	49.9g 175.6g	炭水化物	56.9g 182.6g	炭水化物	44.3g 170.0g	炭水化物	48.7g 174.4g	炭水化物	46.6g 172.3g
ナトリウム	1753mg 1756mg	ナトリウム	2220mg 2223mg	ナトリウム	2068mg 2071mg	ナトリウム	1974mg 1977mg	ナトリウム	2224mg 2227mg	
食塩相当量	4.5g 4.5g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.7g 5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	870kcal 1449kcal	エネルギー	863kcal 1442kcal	エネルギー	832kcal 1411kcal	エネルギー	866kcal 1445kcal	エネルギー	817kcal 1396kcal
	たんぱく質	48.1g 58.0g	たんぱく質	47.7g 57.6g	たんぱく質	48.0g 57.9g	たんぱく質	47.1g 57.0g	たんぱく質	46.9g 56.8g
	脂質	39.7g 41.2g	脂質	38.3g 39.8g	脂質	39.6g 41.1g	脂質	40.2g 41.7g	脂質	36.5g 38.0g
	炭水化物	81.8g 207.5g	炭水化物	85.8g 211.5g	炭水化物	72.1g 197.8g	炭水化物	80.6g 206.3g	炭水化物	75.5g 201.2g
	ナトリウム	1827mg 1830mg	ナトリウム	2294mg 2297mg	ナトリウム	2144mg 2147mg	ナトリウム	2048mg 2051mg	ナトリウム	2301mg 2304mg
食塩相当量	4.7g 4.7g	食塩相当量	5.9g 5.9g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.9g 5.9g	

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して完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

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

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)			
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ 野菜炒め ポテトマサラダ		★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 人参しりしり 切干と法蓮草のごまヨネーズ		★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 野菜たっぷりマーボー炒め れんこんサラダ		★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース キャベツとザーサイ炒め 揚げ子と玉ねぎの煮物		★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 大根なます			
	エネルギー	285kcal	528kcal	257kcal	500kcal	318kcal	561kcal	244kcal	487kcal	305kcal	548kcal	
	たんぱく質	5.0g	9.1g	8.7g	12.8g	6.5g	10.6g	3.8g	7.9g	10.1g	14.2g	
	脂質	19.9g	20.5g	18.1g	18.7g	19.5g	20.1g	16.5g	17.1g	15.2g	15.8g	
	炭水化物	22.5g	75.3g	16.2g	69.0g	29.9g	82.7g	21.8g	74.6g	31.5g	84.3g	
	ナトリウム	609mg	610mg	564mg	565mg	690mg	691mg	468mg	469mg	593mg	594mg	
	カリウム	309mg	370mg	387mg	448mg	568mg	629mg	543mg	604mg	475mg	536mg	
	リン	72mg	137mg	153mg	218mg	136mg	201mg	85mg	150mg	155mg	220mg	
	食塩相当量	1.5g	1.6g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.2g	1.2g	1.5g	1.5g	
	昼食	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋きんぴら 玉子スハサラダ		★ごはん150g 酢豚 大根とひじきの煮物 揚げナスのめかぶ和え		★ごはん150g ポテトコロッケ オニオンソテー 豚肉のマヨマスタード炒め 四色なます		★ごはん150g 煮込みタンディーチキン コーンソテー マカロニの和風ソテー インゲンのごま和え		★ごはん150g 白身フライ オクラのペペロンチーノ ジャガ芋のカレシ煮 たたきごぼう		
		エネルギー	359kcal	602kcal	344kcal	587kcal	337kcal	580kcal	373kcal	616kcal	362kcal	605kcal
		たんぱく質	11.3g	15.4g	8.6g	12.7g	8.8g	12.9g	13.4g	17.5g	9.7g	13.8g
脂質		20.5g	21.1g	15.8g	16.4g	21.2g	21.8g	22.0g	22.6g	20.4g	21.0g	
炭水化物		30.3g	83.1g	42.5g	95.3g	27.5g	80.3g	30.3g	83.1g	34.9g	87.7g	
ナトリウム		667mg	668mg	690mg	691mg	781mg	782mg	686mg	687mg	578mg	579mg	
カリウム		398mg	459mg	717mg	778mg	421mg	482mg	378mg	439mg	480mg	541mg	
リン		124mg	189mg	134mg	199mg	128mg	193mg	177mg	242mg	138mg	203mg	
食塩相当量		1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	
間食		◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎イチナツプル(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		
		★ごはん150g カルピ丼の具 ツナあっさり煮 キャベツのピーナツ和え		★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ポテトサラダ		★ごはん150g ポークジンジャー 麺とえのきのさつと煮 カボチャとハムのサラダ		★ごはん150g 鯖の塩焼 人参のレモン煮 里芋のおろし揚げ出し コールスローサラダ		★ごはん150g 豚肉とチンゲン菜の玉子炒め なすの中華風南蛮漬 白菜の煮ひだし		
		エネルギー	333kcal	576kcal	368kcal	611kcal	328kcal	571kcal	378kcal	621kcal	307kcal	550kcal
	たんぱく質	13.0g	17.1g	12.2g	16.3g	15.1g	19.2g	11.2g	15.3g	8.9g	13.0g	
	脂質	19.5g	20.1g	20.1g	20.7g	18.5g	19.1g	24.2g	24.8g	24.7g	25.3g	
	炭水化物	27.2g	80.0g	30.4g	83.2g	24.3g	77.1g	27.0g	79.8g	12.0g	64.8g	
	ナトリウム	889mg	890mg	849mg	850mg	762mg	763mg	683mg	684mg	742mg	743mg	
	カリウム	611mg	672mg	527mg	588mg	541mg	602mg	525mg	586mg	477mg	538mg	
	リン	181mg	246mg	160mg	225mg	216mg	281mg	163mg	228mg	129mg	194mg	
	食塩相当量	2.3g	2.3g	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	
	夕食	★ごはん150g カルピ丼の具 ツナあっさり煮 キャベツのピーナツ和え		★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ポテトサラダ		★ごはん150g ポークジンジャー 麺とえのきのさつと煮 カボチャとハムのサラダ		★ごはん150g 鯖の塩焼 人参のレモン煮 里芋のおろし揚げ出し コールスローサラダ		★ごはん150g 豚肉とチンゲン菜の玉子炒め なすの中華風南蛮漬 白菜の煮ひだし		
		エネルギー	977kcal	1706kcal	969kcal	1698kcal	983kcal	1712kcal	995kcal	1724kcal	974kcal	1703kcal
たんぱく質		29.3g	41.6g	29.5g	41.8g	30.4g	42.7g	28.4g	40.7g	28.7g	41.0g	
脂質		59.9g	61.7g	54.0g	55.8g	59.2g	61.0g	62.7g	64.5g	60.3g	62.1g	
炭水化物		80.0g	238.4g	89.1g	247.5g	81.7g	240.1g	79.1g	237.5g	78.4g	236.8g	
ナトリウム		2165mg	2168mg	2103mg	2106mg	2233mg	2236mg	1837mg	1840mg	1913mg	1916mg	
カリウム		1318mg	1501mg	1631mg	1814mg	1530mg	1713mg	1446mg	1629mg	1432mg	1615mg	
リン		377mg	572mg	447mg	642mg	480mg	675mg	425mg	620mg	422mg	617mg	
食塩相当量		5.5g	5.6g	5.4g	5.4g	5.7g	5.7g	4.6g	4.6g	4.9g	4.9g	
合計(間食込)		エネルギー	1025kcal	1754kcal	1033kcal	1762kcal	1031kcal	1760kcal	1058kcal	1787kcal	1022kcal	1751kcal
		たんぱく質	29.7g	42.0g	29.9g	42.2g	30.8g	43.1g	28.7g	41.0g	29.1g	41.4g
		脂質	60.0g	61.8g	54.1g	55.9g	59.3g	61.1g	62.8g	64.6g	60.4g	62.2g
	炭水化物	91.5g	249.9g	104.6g	263.0g	93.2g	251.6g	94.3g	252.7g	89.9g	248.3g	
	ナトリウム	2168mg	2171mg	2106mg	2109mg	2236mg	2239mg	1838mg	1841mg	1916mg	1919mg	
	カリウム	1374mg	1557mg	1691mg	1874mg	1586mg	1769mg	1503mg	1686mg	1488mg	1671mg	
	リン	383mg	578mg	454mg	649mg	486mg	681mg	428mg	623mg	428mg	623mg	
	食塩相当量	5.5g	5.6g	5.4g	5.4g	5.7g	5.7g	4.6g	4.6g	4.9g	4.9g	

※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。
 ※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

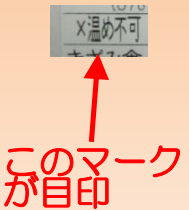


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)		
朝食	★ごはん180g	豚肉のマヨマスタード炒め	★ごはん180g	豆腐ステーキ	★ごはん180g	豚肉とじめじの生姜炒め	★ごはん180g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん180g	豚肉とぶきの炒め煮	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	ひき肉と豆腐のうま煮	ひき肉と豆腐のうま煮	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	鶏ごぼう	鶏ごぼう	高野豆腐の味噌煮	高野豆腐の味噌煮	高野豆腐の味噌煮	高野豆腐の味噌煮	
	ひじきとごぼうのナムル	ひじきとごぼうのナムル	ポテトビーンズサラダ	ポテトビーンズサラダ	じゃが芋の中華風サラダ	じゃが芋の中華風サラダ	ひじきのごまマヨ和え	ひじきのごまマヨ和え	ひじきのごまマヨ和え	ひじきのごまマヨ和え	
	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	206kcal	496kcal	エネルギー	241kcal	531kcal	エネルギー	248kcal	538kcal	エネルギー	188kcal
	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	8.3g
	脂質	13.6g	14.3g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	10.3g
	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	15.3g
	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	783mg
	カリウム	373mg	445mg	カリウム	282mg	354mg	カリウム	548mg	620mg	カリウム	294mg
	リン	124mg	201mg	リン	89mg	166mg	リン	170mg	247mg	リン	119mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	
昼食	★ごはん180g	鯖のバジルオーブン焼	★ごはん180g	チキンピカタ	★ごはん180g	マーボなす	★ごはん180g	鶏のマスタード焼き	★ごはん180g	赤魚のごま焼	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	オニオンソテー	オニオンソテー	トマトソース	トマトソース	切干大根煮	切干大根煮	チンゲン菜とピーマンのソテー	チンゲン菜とピーマンのソテー	チンゲン菜とピーマンのソテー	チンゲン菜とピーマンのソテー	
	春雨の五目炒め	春雨の五目炒め	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物	野菜サラダ	野菜サラダ	ぜんまいとミンチの煮物	ぜんまいとミンチの煮物	ぜんまいとミンチの煮物	ぜんまいとミンチの煮物	
	イカと若芽の和え物	イカと若芽の和え物	さつま芋とツナの青じそサラダ	さつま芋とツナの青じそサラダ	ドレッシング(小袋)	ドレッシング(小袋)	マッシュサラダ	マッシュサラダ	マッシュサラダ	マッシュサラダ	
	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	312kcal	602kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	291kcal
	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	13.9g
	脂質	19.0g	19.7g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	20.4g	21.1g	脂質	19.2g
	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	18.0g	81.5g	炭水化物	14.7g
	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	538mg
	カリウム	424mg	496mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	419mg	491mg	カリウム	534mg
リン	236mg	313mg	リン	151mg	228mg	リン	124mg	201mg	リン	143mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(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	
	肉団子とさつま芋の黒煎あん	肉団子とさつま芋の黒煎あん	アンの幽庵焼	アンの幽庵焼	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮	ブリの塩焼	ブリの塩焼	ブリの塩焼	ブリの塩焼	
	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	人参のきんぴら	人参のきんぴら	菜の花	菜の花	きのこソテー	きのこソテー	きのこソテー	きのこソテー	
	法蓮草のごま和え	法蓮草のごま和え	揚げナスの煮物	揚げナスの煮物	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	もずくとなめこの三杯酢	もずくとなめこの三杯酢	マカロニマリネサラダ	マカロニマリネサラダ	マカロニマリネサラダ	マカロニマリネサラダ	マカロニマリネサラダ	マカロニマリネサラダ	
	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	313kcal	603kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	280kcal
	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	16.7g
	炭水化物	43.3g	106.2g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	16.0g
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	714mg
カリウム	841mg	913mg	カリウム	640mg	712mg	カリウム	611mg	683mg	カリウム	454mg	
リン	228mg	305mg	リン	227mg	304mg	リン	193mg	270mg	リン	178mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	
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	
	肉団子とさつま芋の黒煎あん	肉団子とさつま芋の黒煎あん	アンの幽庵焼	アンの幽庵焼	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮	ブリの塩焼	ブリの塩焼	ブリの塩焼	ブリの塩焼	
	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	人参のきんぴら	人参のきんぴら	菜の花	菜の花	きのこソテー	きのこソテー	きのこソテー	きのこソテー	
	法蓮草のごま和え	法蓮草のごま和え	揚げナスの煮物	揚げナスの煮物	大豆と人参の煮物	大豆と人参の煮物	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	油揚げと菜の花の煮物	
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	もずくとなめこの三杯酢	もずくとなめこの三杯酢	マカロニマリネサラダ	マカロニマリネサラダ	マカロニマリネサラダ	マカロニマリネサラダ	マカロニマリネサラダ	マカロニマリネサラダ	
	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	831kcal	1701kcal	エネルギー	844kcal	1714kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	759kcal
	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.7g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	46.2g
	炭水化物	73.1g	261.8g	炭水化物	61.1g	249.8g	炭水化物	65.2g	253.9g	炭水化物	46.0g
	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	2035mg
	カリウム	1638mg	1854mg	カリウム	1431mg	1647mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1282mg
リン	588mg	819mg	リン	467mg	698mg	リン	487mg	718mg	リン	440mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	959kcal	1829kcal	エネルギー	972kcal	1842kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	885kcal
	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.3g
	脂質	43.0g	45.1g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	41.9g	44.0g	脂質	46.4g
	炭水化物	104.0g	292.7g	炭水化物	92.0g	280.7g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	76.5g
	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2037mg
	カリウム	1758mg	1974mg	カリウム	1551mg	1767mg	カリウム	1691mg	1907mg	カリウム	1396mg
	リン	602mg	833mg	リン	481mg	712mg	リン	499mg	730mg	リン	446mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	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り付けます。

このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

※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

		11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)																										
朝	★やわらかごはん180g 大根とウインナーの洋風煮 茨城県煮合い 昆布の佃煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g イカとじゃが芋の煮物 スパトマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	栄養価 エネルギー	おかずセット 90kcal	フルセット 358kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 167kcal	フルセット 448kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 133kcal	フルセット 399kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 100kcal	フルセット 374kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 155kcal	フルセット 423kcal											
	食	蛋白質 3.3g 脂質 3.5g 炭水化物 12.9g ナトリウム 539mg 食塩相当量 1.4g	9.2g 4.4g 69.5g 984mg 2.5g	蛋白質 11.5g 脂質 8.4g 炭水化物 11.7g ナトリウム 553mg 食塩相当量 1.4g	18.0g 10.1g 69.0g 994mg 2.5g	蛋白質 7.5g 脂質 6.8g 炭水化物 9.9g ナトリウム 474mg 食塩相当量 1.2g	13.2g 7.7g 66.3g 916mg 2.3g	蛋白質 7.2g 脂質 3.7g 炭水化物 9.5g ナトリウム 614mg 食塩相当量 1.6g	13.4g 4.7g 67.1g 1056mg 2.7g	蛋白質 7.5g 脂質 2.3g 炭水化物 26.1g ナトリウム 598mg 食塩相当量 1.5g	13.4g 3.2g 82.6g 1044mg 2.7g	昼	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め キャベツと豚肉の味噌炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g プリの塩焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ オクラのパペロンチーノ じゃが芋とコーンのコンソメ味 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干大根の洋風きんぴら 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 大根と鶏肉のバター醤油 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	栄養価 エネルギー	おかずセット 207kcal	フルセット 473kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 259kcal	フルセット 525kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 403kcal	フルセット 676kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 244kcal	フルセット 519kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 228kcal
食	蛋白質 13.5g 脂質 10.3g 炭水化物 15.3g ナトリウム 861mg 食塩相当量 2.2g	19.1g 11.2g 71.5g 1303mg 3.3g	蛋白質 16.3g 脂質 13.4g 炭水化物 16.6g ナトリウム 693mg 食塩相当量 1.8g	22.1g 14.3g 73.0g 1135mg 2.9g	蛋白質 8.9g 脂質 23.7g 炭水化物 39.0g ナトリウム 973mg 食塩相当量 2.5g	15.0g 24.7g 96.2g 1416mg 3.6g	蛋白質 9.9g 脂質 14.5g 炭水化物 20.5g ナトリウム 945mg 食塩相当量 2.4g	15.7g 15.4g 78.8g 1387mg 3.5g	蛋白質 8.6g 脂質 13.7g 炭水化物 17.5g ナトリウム 732mg 食塩相当量 1.9g	14.9g 14.7g 75.6g 1173mg 3.0g	夕		★やわらかごはん180g 白身フライ ミックスソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚バラと白菜の柚子風味煮 ジャガ玉煮 和風コールスロー ★味噌汁	麦 卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚のごま焼 塩枝豆 イカときのこのトマト煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 豚キムチ 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g チキンピカタ 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦落 麦	栄養価 エネルギー	おかずセット 335kcal	フルセット 600kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 235kcal	フルセット 507kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 167kcal	フルセット 452kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 269kcal	フルセット 539kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 314kcal
食	蛋白質 11.6g 脂質 20.9g 炭水化物 24.8g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g	17.4g 21.8g 81.2g 1222mg 3.1g	蛋白質 6.7g 脂質 14.2g 炭水化物 19.5g ナトリウム 644mg 食塩相当量 1.6g	12.9g 15.2g 76.5g 1085mg 2.8g	蛋白質 17.8g 脂質 5.8g 炭水化物 11.7g ナトリウム 741mg 食塩相当量 1.9g	24.3g 7.5g 70.0g 1182mg 3.0g	蛋白質 13.5g 脂質 14.4g 炭水化物 21.0g ナトリウム 638mg 食塩相当量 1.6g	19.3g 15.3g 78.2g 1080mg 2.7g	蛋白質 16.2g 脂質 20.4g 炭水化物 17.5g ナトリウム 704mg 食塩相当量 1.8g	22.1g 21.3g 73.9g 1170mg 3.0g		合計	栄養価 エネルギー	おかずセット 632kcal	フルセット 1431kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 661kcal	フルセット 1480kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 703kcal	フルセット 1527kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 613kcal	フルセット 1432kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 697kcal	フルセット 1507kcal									
計	蛋白質 28.4g 脂質 34.7g 炭水化物 53.0g ナトリウム 2156mg 食塩相当量 5.5g	45.7g 37.4g 222.2g 3509mg 8.9g	蛋白質 34.5g 脂質 36.0g 炭水化物 47.8g ナトリウム 1890mg 食塩相当量 4.8g	53.0g 39.6g 218.5g 3214mg 8.2g	蛋白質 34.2g 脂質 36.3g 炭水化物 60.6g ナトリウム 2188mg 食塩相当量 5.6g	52.5g 39.9g 232.5g 3514mg 8.9g	蛋白質 30.6g 脂質 32.6g 炭水化物 51.0g ナトリウム 2197mg 食塩相当量 5.6g	48.4g 35.4g 224.1g 3523mg 8.9g	蛋白質 32.3g 脂質 36.4g 炭水化物 61.1g ナトリウム 2034mg 食塩相当量 5.2g	50.4g 39.2g 232.1g 3387mg 8.7g																										

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
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



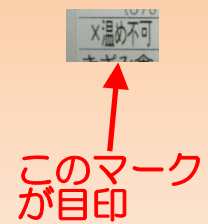
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

「刻み食」 週間献立表

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)													
朝 食	★全粥240g 大根とウインナーの洋風煮 茨城県煮合い 昆布の佃煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g イカとじゃが芋の煮物 スパトマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	栄養価 エネルギー 90kcal たんぱく質 3.3g 脂質 3.5g 炭水化物 12.9g ナトリウム 539mg 食塩相当量 1.4g	フルセット 249kcal たんぱく質 7.0g 脂質 4.2g 炭水化物 45.9g ナトリウム 979mg 食塩相当量 2.5g	栄養価 エネルギー 167kcal たんぱく質 11.5g 脂質 8.4g 炭水化物 11.7g ナトリウム 553mg 食塩相当量 1.4g	フルセット 326kcal たんぱく質 15.2g 脂質 9.1g 炭水化物 44.7g ナトリウム 993mg 食塩相当量 2.5g	栄養価 エネルギー 133kcal たんぱく質 7.5g 脂質 6.8g 炭水化物 9.9g ナトリウム 474mg 食塩相当量 1.2g	フルセット 292kcal たんぱく質 11.2g 脂質 7.5g 炭水化物 42.9g ナトリウム 914mg 食塩相当量 2.3g	栄養価 エネルギー 100kcal たんぱく質 7.2g 脂質 3.7g 炭水化物 9.5g ナトリウム 614mg 食塩相当量 1.6g	フルセット 259kcal たんぱく質 10.9g 脂質 4.4g 炭水化物 42.5g ナトリウム 1054mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 エネルギー 155kcal たんぱく質 7.5g 脂質 2.3g 炭水化物 26.1g ナトリウム 598mg 食塩相当量 1.5g	フルセット 314kcal たんぱく質 11.2g 脂質 3.0g 炭水化物 59.1g ナトリウム 1038mg 食塩相当量 2.6g		
	昼 食	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め キャベツと豚肉の味噌炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ブリの塩焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ オクラのペペロンチーノ じゃが芋とコーンのコンソメ味 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 切干大根の洋風きんぴら 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 大根と鶏肉のバター醤油 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	栄養価 エネルギー 207kcal たんぱく質 13.5g 脂質 10.3g 炭水化物 15.3g ナトリウム 861mg 食塩相当量 2.2g	フルセット 366kcal たんぱく質 17.2g 脂質 11.0g 炭水化物 48.3g ナトリウム 1301mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 エネルギー 259kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.4g 炭水化物 16.6g ナトリウム 693mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 418kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.1g 炭水化物 49.6g ナトリウム 1133mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 403kcal たんぱく質 8.9g 脂質 23.7g 炭水化物 39.0g ナトリウム 973mg 食塩相当量 2.5g	フルセット 562kcal たんぱく質 12.6g 脂質 24.4g 炭水化物 72.0g ナトリウム 1413mg 食塩相当量 3.6g	栄養価 エネルギー 244kcal たんぱく質 9.9g 脂質 14.5g 炭水化物 20.5g ナトリウム 945mg 食塩相当量 2.4g	フルセット 403kcal たんぱく質 13.6g 脂質 15.2g 炭水化物 53.5g ナトリウム 1385mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 エネルギー 228kcal たんぱく質 8.6g 脂質 13.7g 炭水化物 17.5g ナトリウム 732mg 食塩相当量 1.9g	フルセット 387kcal たんぱく質 12.3g 脂質 14.4g 炭水化物 50.5g ナトリウム 1172mg 食塩相当量 3.0g	
		夕 食	★全粥240g 白身フライ ミックスソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚バラと白菜の柚子風味煮 ジャガ玉煮 和風コールスロー ★味噌汁	麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g 赤魚のごま焼 塩枝豆 イカときのこのトマト煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚キムチ 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g チキンピカタ 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦落 麦	栄養価 エネルギー 335kcal たんぱく質 11.6g 脂質 20.9g 炭水化物 24.8g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g	フルセット 494kcal たんぱく質 15.3g 脂質 21.6g 炭水化物 57.8g ナトリウム 1196mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 235kcal たんぱく質 6.7g 脂質 14.2g 炭水化物 19.5g ナトリウム 644mg 食塩相当量 1.6g	フルセット 394kcal たんぱく質 10.4g 脂質 14.9g 炭水化物 52.5g ナトリウム 1084mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 エネルギー 167kcal たんぱく質 17.8g 脂質 5.8g 炭水化物 11.7g ナトリウム 741mg 食塩相当量 1.9g	フルセット 326kcal たんぱく質 21.5g 脂質 6.5g 炭水化物 44.7g ナトリウム 1181mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 269kcal たんぱく質 13.5g 脂質 14.4g 炭水化物 21.0g ナトリウム 638mg 食塩相当量 1.6g	フルセット 428kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.1g 炭水化物 54.0g ナトリウム 1078mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 エネルギー 314kcal たんぱく質 16.2g 脂質 20.4g 炭水化物 17.5g ナトリウム 704mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 473kcal たんぱく質 19.9g 脂質 21.1g 炭水化物 50.5g ナトリウム 1144mg 食塩相当量 2.9g
			合 計	栄養価 エネルギー 632kcal たんぱく質 28.4g 脂質 34.7g 炭水化物 53.0g ナトリウム 2156mg 食塩相当量 5.5g	フルセット 1109kcal たんぱく質 39.5g 脂質 36.8g 炭水化物 152.0g ナトリウム 3476mg 食塩相当量 8.8g	栄養価 エネルギー 661kcal たんぱく質 34.5g 脂質 36.0g 炭水化物 47.8g ナトリウム 1890mg 食塩相当量 4.8g	フルセット 1138kcal たんぱく質 45.6g 脂質 38.1g 炭水化物 146.8g ナトリウム 3210mg 食塩相当量 8.2g	栄養価 エネルギー 703kcal たんぱく質 34.2g 脂質 36.3g 炭水化物 60.6g ナトリウム 2188mg 食塩相当量 5.6g	フルセット 1180kcal たんぱく質 45.3g 脂質 38.4g 炭水化物 159.6g ナトリウム 3508mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 エネルギー 613kcal たんぱく質 30.6g 脂質 32.6g 炭水化物 51.0g ナトリウム 2197mg 食塩相当量 5.6g	フルセット 1090kcal たんぱく質 41.7g 脂質 34.7g 炭水化物 150.0g ナトリウム 3517mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 エネルギー 697kcal たんぱく質 32.3g 脂質 36.4g 炭水化物 61.1g ナトリウム 2034mg 食塩相当量 5.2g	フルセット 1174kcal たんぱく質 43.4g 脂質 38.5g 炭水化物 160.1g ナトリウム 3354mg 食塩相当量 8.5g									

★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

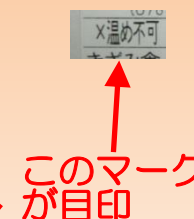


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)			
朝 食	★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 乳麦 切干大根と小松菜の煮物 麦 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 乳麦 フロッキーと鶏肉の煮物 麦 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 卵乳麦 えんどう豆とベーコン炒め 麦 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 卵乳麦 肉団子の甘酢煮 麦 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
	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	105kcal	279kcal
	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	0.7g	4.5g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.6g	6.4g
	脂質	2.5g	3.2g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	3.3g	4.0g
	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	10.8g	49.2g	炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	12.6g	51.0g
	ナトリウム	557mg	1080mg	ナトリウム	425mg	948mg	ナトリウム	500mg	1023mg	ナトリウム	561mg	1084mg
食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.8g	
昼 食	★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)		★全粥240g 乳麦 和風煮込みハンバーグ 乳麦 五色煮 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 乳麦 焼肉炒め 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 乳麦 スパイシーチキン 麦 大根と椎茸の煮物 麦 マリーネサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 乳麦 白身の味噌煮 乳麦 大根の千切煮 乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★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
	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	167kcal	342kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	212kcal	387kcal
	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	4.3g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.8g
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.4g
	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	16.5g	55.1g	炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	19.0g	57.1g
	ナトリウム	904mg	1427mg	ナトリウム	851mg	1370mg	ナトリウム	836mg	1359mg	ナトリウム	820mg	1317mg
食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g	
夕 食	★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)		★全粥240g 乳麦 白身の照焼き 乳麦 鶏団子の中華風 卵乳麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 乳麦 鶏の西京焼き 乳麦 きのこきんぴら 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 麦 鮭のおろし煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 卵乳麦 とんかつ 卵乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 サラダスパゲティ 卵乳麦 ★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
	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	146kcal	320kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	198kcal	372kcal
	蛋白質	8.3g	11.9g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	15.3g	53.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	24.6g	63.0g
	ナトリウム	647mg	1160mg	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	822mg	1345mg	ナトリウム	647mg	1170mg
食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	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
	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	389kcal	912kcal	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	497kcal	1020kcal
	蛋白質	17.1g	28.3g	蛋白質	11.7g	23.2g	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.4g	29.2g
	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	20.5g	22.6g	脂質	23.0g	25.2g
	炭水化物	45.5g	160.8g	炭水化物	44.0g	159.4g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	56.2g	171.1g
ナトリウム	2108mg	3667mg	ナトリウム	2021mg	3586mg	ナトリウム	2158mg	3727mg	ナトリウム	2028mg	3571mg	
食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.1g	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。

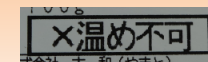
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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