

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月4日(月)		9月5日(火)		9月6日(水)		9月7日(木)		9月8日(金)			
朝食	★ごはん150g	えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(豆腐・白菜)	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	★ごはん150g	ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼き コンニャクの香味炒め ★すまし汁(若芽・豆腐)	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)	★ごはん150g	ミートインオムレツ れんこんの五目炒め煮 キャベツと煮し鶏の辛子和え ★すまし汁(若芽・おつゆ)		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	175kcal	436kcal	エネルギー	148kcal	414kcal	エネルギー	144kcal	398kcal	エネルギー	179kcal	435kcal
	たんぱく質	11.4g	16.8g	たんぱく質	8.0g	13.9g	たんぱく質	8.5g	13.6g	たんぱく質	12.7g	17.9g
	脂質	5.8g	6.8g	脂質	6.7g	8.3g	脂質	6.3g	7.1g	脂質	7.5g	8.2g
炭水化物	19.1g	74.2g	炭水化物	14.5g	69.4g	炭水化物	13.2g	67.6g	炭水化物	14.8g	69.9g	
ナトリウム	694mg	922mg	ナトリウム	696mg	922mg	ナトリウム	597mg	765mg	ナトリウム	752mg	979mg	
食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
昼食	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 菜の花 蒸し鶏の炒め物 さつまいもの味噌炒め ★すまし汁(えのき・おつゆ)	★ごはん150g	鶏肉のマーマレード煮 人参クラッセ チンジャオロース 春雨の中巻和え ★味噌汁(巻麩・えのき)	★ごはん150g	サワラの蒸し煮 ヒーマンソテー 卵と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	★ごはん150g	鶏のマスタード焼き ミックソテー ひと七がまんも煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(若芽・巻麩)	★ごはん150g	豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・なめこ)		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	240kcal	496kcal	エネルギー	262kcal	524kcal	エネルギー	195kcal	463kcal	エネルギー	214kcal	474kcal
	たんぱく質	12.6g	17.8g	たんぱく質	14.3g	19.9g	たんぱく質	16.4g	22.4g	たんぱく質	13.1g	18.5g
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	8.1g	9.7g	脂質	11.7g	12.7g
炭水化物	22.8g	77.7g	炭水化物	20.3g	75.8g	炭水化物	14.4g	69.5g	炭水化物	8.7g	64.4g	
ナトリウム	774mg	921mg	ナトリウム	696mg	922mg	ナトリウム	908mg	1137mg	ナトリウム	544mg	790mg	
食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
	◎ごはん150g	豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)	◎ごはん150g	ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 イカのトマトマリネ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	◎ごはん150g	豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(巻麩・えのき)	◎ごはん150g	えび団子の炊き合せ 鶏肉ヒーマン炒め オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	◎ごはん150g	フリのごま醤油焼 平さやいんげん 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 大根とごぼうの甘辛煮 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		
夕食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	204kcal	466kcal	エネルギー	218kcal	474kcal	エネルギー	279kcal	541kcal	エネルギー	204kcal	460kcal
	たんぱく質	15.4g	21.1g	たんぱく質	18.8g	23.9g	たんぱく質	16.3g	21.9g	たんぱく質	12.0g	17.1g
	脂質	11.2g	12.1g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	17.9g	18.8g	脂質	9.2g	10.0g
	炭水化物	9.9g	65.6g	炭水化物	13.4g	68.3g	炭水化物	12.7g	68.2g	炭水化物	17.9g	72.8g
ナトリウム	692mg	918mg	ナトリウム	667mg	896mg	ナトリウム	685mg	911mg	ナトリウム	836mg	1065mg	
食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
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	619kcal	1398kcal	エネルギー	628kcal	1412kcal	エネルギー	618kcal	1402kcal	エネルギー	623kcal	1408kcal
	たんぱく質	39.4g	55.7g	たんぱく質	41.1g	57.7g	たんぱく質	41.2g	57.9g	たんぱく質	39.4g	55.9g
	脂質	28.7g	31.3g	脂質	29.4g	32.7g	脂質	32.3g	35.6g	脂質	29.0g	32.3g
	炭水化物	51.8g	217.5g	炭水化物	48.2g	213.5g	炭水化物	40.3g	205.3g	炭水化物	50.4g	216.0g
ナトリウム	2160mg	2761mg	ナトリウム	2059mg	2740mg	ナトリウム	2190mg	2813mg	ナトリウム	2132mg	2834mg	
食塩相当量	5.6g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	816kcal	1595kcal	エネルギー	827kcal	1611kcal	エネルギー	825kcal	1609kcal	エネルギー	822kcal	1607kcal
	たんぱく質	47.1g	63.4g	たんぱく質	49.0g	65.6g	たんぱく質	47.3g	64.0g	たんぱく質	47.3g	63.8g
	脂質	35.7g	38.3g	脂質	36.4g	39.7g	脂質	39.4g	42.7g	脂質	36.0g	39.3g
	炭水化物	79.6g	245.3g	炭水化物	76.4g	241.7g	炭水化物	72.2g	237.2g	炭水化物	78.6g	244.2g
	ナトリウム	2236mg	2837mg	ナトリウム	2135mg	2816mg	ナトリウム	2264mg	2887mg	ナトリウム	2208mg	2910mg
食塩相当量	5.8g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.4g	

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

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

## お食事の作り方

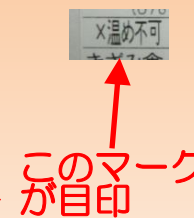


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### 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。

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	9月4日(月)		9月5日(火)		9月6日(水)		9月7日(木)		9月8日(金)			
朝食	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	卵麦え		
	えび団子とかぶの煮物	ツナと大豆の炒め煮	寄せ豆腐のうすあん	人参の炒り煮	ロールキャベツのスープ煮	鶏肉のすき焼き	大豆の洋風五目煮	竹輪のごま炒め	ミートインオムレツ	れんこんの五目炒め煮		
	もずくの酢の物		キャベツと鶏肉の甘辛煮和え		キャベツの辛味炒め		菜の花のおひたし		キャベツと煮し鶏の辛子和え			
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	乳麦		
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	菜の花	鶏肉のマーマレード煮	人参クラッセ	サワラの蒸し煮	ヒーマンソテー	鶏のマスタード焼き	ミックソテー	豚肉と野菜のトマト炒め	ブロッコリーの煮物		
	蒸し鶏の炒め物	さつま揚げの味噌炒め	チンジャオロース	春雨の中華和え	所の子と人参のおかか煮	ブロッコリーのゴマ和え	ひとくちがんと煮	キャベツのあっさり昆布和え	切干と人参のハリハリ			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g		
	◎ごはん120g	◎ごはん120g	◎ごはん120g	◎ごはん120g	◎ごはん120g	◎ごはん120g	◎ごはん120g	◎ごはん120g	◎ごはん120g	◎ごはん120g		
夕食	豚ロースの玉ねぎソース	白菜と挽肉の旨煮	ホッケの磯辺焼	塩枝豆	豚肉のお好み焼風	青菜と高野豆腐の煮物	えび団子の炊き合せ	鶏肉ヒーマン炒め	フリのごま醤油焼	平さやいんげん		
	法蓮草のおひたし		豚肉とじゃが芋の昆布煮	イカのトマトマリネ			オクラの柚子胡椒和え		里芋と玉ねぎのそぼろ煮	大根とごぼうの甘辛煮		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計
合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	

## 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、商品は使用日に限定して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

	9月4日(月)		9月5日(火)		9月6日(水)		9月7日(木)		9月8日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	牛肉と厚揚げの旨辛煮	乳麦	豆腐のツナあんかけ	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	乳麦					
	麩とえのきのさつと煮	麦	スパトマト炒め	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦	さつま芋のオレンジ煮	乳麦					
	南瓜サラダ	卵乳麦	ごぼうのごま酢和え	麦	マリネサラダ	卵乳麦	カラフルサラダ	卵乳麦	コールスローサラダ	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	303kcal	546kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	254kcal	497kcal	エネルギー	289kcal	532kcal	エネルギー	286kcal	529kcal
	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	3.6g	7.7g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	10.7g	11.3g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	15.7g	16.3g
	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	35.4g	88.2g	炭水化物	19.2g	72.0g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	32.0g	84.8g
	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	500mg	501mg	ナトリウム	477mg	478mg	ナトリウム	505mg	506mg
カリウム	518mg	579mg	カリウム	302mg	363mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	449mg	510mg	
リン	133mg	198mg	リン	94mg	159mg	リン	91mg	156mg	リン	100mg	165mg	リン	67mg	132mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん	50g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	豚肉のお好み焼風	麦	甘辛チキン	麦	白身魚の竜田揚	麦	肉野菜炒め	麦	鱈のトマトパジルソース	乳麦					
	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	つま塩キャベツ	麦か	きのこあん	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	ジャガ芋ときのこの煮物	麦					
	フロッキーのツナマヨ和え	卵麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	じゃーまんポテト	乳麦	相風スバゲティ	乳麦	ツナあつさり煮	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	366kcal	609kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	393kcal	636kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	342kcal	585kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	14.0g	18.1g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	13.0g	17.1g
	脂質	25.7g	26.3g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	20.7g	21.3g
	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	24.8g	77.6g
	ナトリウム	615mg	723mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	669mg	670mg
カリウム	428mg	489mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	467mg	528mg	カリウム	639mg	700mg	
リン	147mg	212mg	リン	140mg	205mg	リン	209mg	274mg	リン	141mg	206mg	リン	178mg	243mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶)	15g	◎みかん(缶)	15g	◎ハイチップル(缶)	15g	◎黄桃(缶)	15g	◎みかん(缶)	15g					
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	カレーの照焼	麦	メンチカツ	乳麦	塩タレホーク	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	チキンのオイスターマヨ	乳麦					
	平さやいんげん	麦	オクラのべべロンチーノ	卵乳麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	人参グラッセ	麦	ピーマンソテー	卵乳麦					
	れんこんの土佐煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	五目野菜の甘酢和え	麦	ごま風味炒め	麦	切干大根のカレーきんぴら	乳麦					
	さっぱりポテトサラダ	卵	ナスの焼肉炒め	乳麦			コーンサラダ	卵乳麦	春雨のサラダ	卵					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	355kcal	598kcal
	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	9.5g	13.6g
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	27.0g	27.6g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	25.4g	26.0g
炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	19.5g	72.3g	
ナトリウム	427mg	428mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	662mg	663mg	
カリウム	606mg	667mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	504mg	565mg	カリウム	224mg	285mg	
リン	179mg	244mg	リン	146mg	211mg	リン	129mg	194mg	リン	99mg	164mg	リン	82mg	147mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal
	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	26.1g	38.4g
	脂質	62.3g	64.1g	脂質	61.3g	63.1g	脂質	62.4g	64.2g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	61.8g	63.6g
	炭水化物	70.3g	228.1g	炭水化物	79.5g	237.9g	炭水化物	69.7g	228.1g	炭水化物	79.0g	237.4g	炭水化物	76.3g	234.7g
	ナトリウム	1684mg	1687mg	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	1836mg	1839mg
	カリウム	1552mg	1735mg	カリウム	1185mg	1368mg	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1389mg	1572mg	カリウム	1312mg	1495mg
	リン	459mg	654mg	リン	380mg	575mg	リン	429mg	624mg	リン	340mg	535mg	リン	327mg	522mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	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		1040kcal	1769kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal
たんぱく質		30.8g	43.1g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	26.5g	38.8g
脂質		62.4g	64.2g	脂質	61.4g	63.2g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	61.9g	63.7g
炭水化物		85.8g	244.2g	炭水化物	91.0g	249.4g	炭水化物	84.9g	243.3g	炭水化物	94.5g	252.9g	炭水化物	87.8g	246.2g
ナトリウム		1687mg	1690mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	1844mg	1847mg	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	1839mg	1842mg
カリウム		1612mg	1795mg	カリウム	1241mg	1424mg	カリウム	1442mg	1625mg	カリウム	1449mg	1632mg	カリウム	1368mg	1551mg
リン		466mg	661mg	リン	386mg	581mg	リン	432mg	627mg	リン	347mg	542mg	リン	333mg	528mg
食塩相当量		4.3g	4.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	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、商品は使用日に限定して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の場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

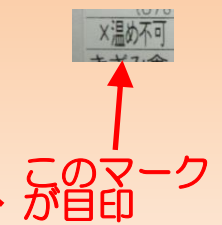


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

### ワンポイントアドバイス

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

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	9月4日(月)		9月5日(火)		9月6日(水)		9月7日(木)		9月8日(金)						
朝食	★ごはん180g 肉団子と白菜のとりみそ コンニャクの辛味炒め 竹輪の五色きんぴら		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根とひじきの煮物 スープキャベツ		★ごはん180g 揚げ真丈のマーガリン風味 なすの中華風南蛮漬け インゲンのごま和え		★ごはん180g 肉団子の柚子おろしあん 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし		★ごはん180g 肉団いなり煮 里芋のおろし煮 ハンパンシーサラダ						
	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	165kcal	455kcal	エネルギー	130kcal	420kcal	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	180kcal	470kcal			
	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	5.1g	10.0g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	10.0g	14.9g
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.8g	7.5g
	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	20.1g	83.0g
	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	686mg	687mg
	カリウム	272mg	344mg	カリウム	286mg	358mg	カリウム	555mg	627mg	カリウム	341mg	413mg	カリウム	552mg	624mg
	リン	114mg	191mg	リン	53mg	130mg	リン	175mg	252mg	リン	93mg	170mg	リン	168mg	245mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 人参クラッセ		★ごはん180g 豚肉とかぶの生姜煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		★ごはん180g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー		★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ		★ごはん180g ホッケの磯辺焼 平さやいんげん						
	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	336kcal	626kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	283kcal	573kcal			
	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	22.5g	23.2g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	15.7g	16.4g
	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	17.3g	80.2g
	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	711mg	712mg
	カリウム	785mg	857mg	カリウム	612mg	684mg	カリウム	552mg	624mg	カリウム	569mg	641mg	カリウム	440mg	512mg
	リン	232mg	309mg	リン	192mg	269mg	リン	197mg	274mg	リン	192mg	269mg	リン	207mg	284mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎バナナチップス(缶)150g ★ごはん180g チキンのオイスターマヨ スパソテー		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g カレーのスパイス揚 オクラのペペロンチーノ		◎バナナチップス(缶)150g ★ごはん180g 塩タレホーク れんこんの五目炒め煮		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ホイコーロニ ブロッコリーのペペロンチーノ						
	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	260kcal	550kcal	エネルギー	352kcal	642kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	20.0g	24.9g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	17.4g	22.3g
	脂質	14.6g	15.3g	脂質	22.1g	22.8g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	19.0g	19.7g
	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	26.2g	89.1g	炭水化物	15.7g	78.6g
	ナトリウム	846mg	847mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	842mg	843mg
	カリウム	416mg	488mg	カリウム	598mg	670mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	609mg	681mg
	リン	179mg	256mg	リン	235mg	312mg	リン	216mg	293mg	リン	169mg	246mg	リン	238mg	315mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g
夕食	★ごはん180g 鶏肉と白菜のとりみそ コンニャクの辛味炒め 竹輪の五色きんぴら		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根とひじきの煮物 スープキャベツ		★ごはん180g 揚げ真丈のマーガリン風味 なすの中華風南蛮漬け インゲンのごま和え		★ごはん180g 肉団子の柚子おろしあん 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし		★ごはん180g 肉団いなり煮 里芋のおろし煮 ハンパンシーサラダ						
	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	761kcal	1631kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	783kcal	1653kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	43.1g	57.8g
	脂質	44.1g	46.2g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	49.2g	51.3g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	41.5g	43.6g
	炭水化物	52.2g	240.9g	炭水化物	47.1g	245.8g	炭水化物	42.6g	231.3g	炭水化物	60.7g	249.4g	炭水化物	53.1g	241.8g
	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2239mg	2242mg
	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1496mg	1712mg	カリウム	1613mg	1829mg	カリウム	1422mg	1638mg	カリウム	1601mg	1817mg
	リン	525mg	756mg	リン	480mg	711mg	リン	588mg	819mg	リン	454mg	685mg	リン	613mg	844mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計(間食込)	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	43.9g	58.6g
	脂質	44.3g	46.4g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	49.4g	51.5g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	41.7g	43.8g
	炭水化物	82.7g	271.4g	炭水化物	88.0g	276.7g	炭水化物	73.1g	261.8g	炭水化物	83.7g	272.4g	炭水化物	84.0g	272.7g
	ナトリウム	2077mg	2080mg	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2245mg	2248mg
	カリウム	1587mg	1803mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1727mg	1943mg	カリウム	1535mg	1751mg	カリウム	1621mg	1937mg
	リン	531mg	762mg	リン	494mg	725mg	リン	594mg	825mg	リン	466mg	697mg	リン	627mg	858mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定して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の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

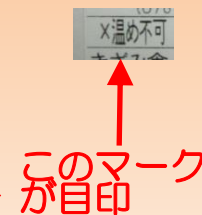


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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る



- 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。



# 「やわらか普通食」 週間献立表

	9月4日(月)			9月5日(火)			9月6日(水)			9月7日(木)			9月8日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	がんもと白菜の煮物	麦		里芋のそぼろ煮	乳麦		イカと白菜の中華煮	乳麦		豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦		油揚げの玉子とじ	卵麦	
	中華うま煮	卵乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干と挽肉のオイスター炒め	麦		ごぼう大豆	麦		里芋のかに風あんかけ	卵麦	
	春雨のサラダ	卵乳麦		ごぼうのごま酢和え	麦		若芽の酢味噌和え	麦		三色炒め煮	麦落		人参のごま味噌サラダ	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	217kcal	483kcal	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
蛋白質	蛋白質	6.9g	12.6g	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	14.0g	14.9g	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	14.7g	70.8g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	776mg	1219mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
昼 食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	サワラのごま焼	麦		2種豆腐のゴーヤチャンプル	卵乳麦		チキンピカタ	卵麦		アジの幽庵焼	麦		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	
	平さやいんげん			麩の野菜あんかけ	麦		春雨の五目炒め	麦		大根の酢漬			カリフラワーとウィンナーのカレー煮	乳麦	
	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落		キャベツとツナのナムル	麦		れんこんサラダ	卵麦		白菜とミンチの中華炒め	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
	蓮根とひじきのサラダ	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		マカロニマリーネサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦	
	★味噌汁	麦								★味噌汁	麦				
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー	エネルギー	218kcal	491kcal	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
蛋白質	蛋白質	15.9g	22.0g	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	9.5g	10.5g	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	17.0g	74.3g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	863mg	1305mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
夕 食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦		ポテトコロッケ	卵乳麦		白身魚の味噌煮			焼肉塩炒め	麦		ささみ大葉フライ	麦	
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦		人参グラッセ	乳麦		菜の花			ジャガイモと椎茸の煮物	麦		人参のきな粉和え	麦	
	野菜の三杯酢	麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		豚肉と大根のピリ辛煮	麦		青菜のわさび和え	卵麦		ナスの挽肉炒め	乳麦	
	★味噌汁	麦		和風スパゲティ	乳麦		キャベツと蒸し鶏の甘酢漬	麦		★味噌汁	麦		ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦	
				★味噌汁	麦		★味噌汁	麦					★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー	エネルギー	229kcal	496kcal	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
蛋白質	蛋白質	9.2g	15.1g	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	11.8g	12.7g	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	20.9g	77.4g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	875mg	1320mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	664kcal	1470kcal	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	32.0g	49.7g	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	35.3g	38.1g	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	52.6g	222.5g	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	2514mg	3844mg	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量

★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

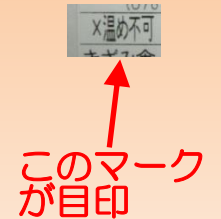


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

# 「刻み食」 週間献立表

	9月4日(月)		9月5日(火)		9月6日(水)		9月7日(木)		9月8日(金)	
朝 食	★全粥240g がんと白菜の煮物 中華うま煮 春雨のサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 法蓮草と油揚げの煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g イカと白菜の中華煮 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	乳麦か 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と南瓜の甘酢炒め ごぼう大豆 三色炒め煮 ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 人参のごま味噌サラダ ★味噌汁	卵麦 卵麦か 麦 麦
	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分
昼 食	★全粥240g サワラのごま焼 平さやいんげん 鶏肉と野菜の中華炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵麦落 麦 麦	★全粥240g 2種豆腐のゴーヤチャンプルー 麩の野菜あんかけ キャベツとツナのナムル ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g チキンピカタ 春雨の五目炒め れんこんサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g アジの幽庵焼 大根の酢漬 白菜とミンチの中華炒め マカロニマリネサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん カリフラワーとウィンナーのカレー煮 キャベツのピーナツ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦落 麦
	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分
夕 食	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 豆腐のかに風あんかけ 野菜の三杯酢 ★味噌汁	麦 卵麦か 麦 麦	★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 焼肉塩炒め ジャガイモと椎茸の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁	麦か 麦 卵麦 麦	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え ナスの挽肉炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦
	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分
合 計	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	

★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

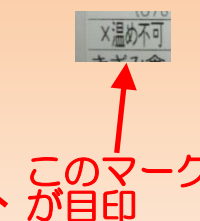


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



# 「ムース食」 週間献立表

	9月4日(月)			9月5日(火)			9月6日(水)			9月7日(木)			9月8日(金)							
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	がんと煮	麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		温泉玉子	卵麦						
	大根と竹輪の酢の物	乳麦		昆布の佃煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		一夜漬	乳麦						
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦						
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	
	蛋白質	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	蛋白質	4.5g	8.3g
	脂質	脂質	6.9g	7.6g	脂質	脂質	6.6g	7.3g	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	脂質	4.7g	5.4g	脂質	脂質	5.6g	6.3g
	炭水化物	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	炭水化物	8.6g	47.0g
	ナトリウム	ナトリウム	467mg	990mg	ナトリウム	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	ナトリウム	448mg	971mg	ナトリウム	ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	ナトリウム	603mg	1126mg
	塩分	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.9g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g				
とんかつ	卵乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦				
黒豆煮	乳麦		五色煮豆	卵麦		赤玉南瓜の煮物	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦				
マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦か		メンマの中華和え	乳麦か				
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦				
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	202kcal	376kcal
	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g
	脂質	脂質	13.8g	14.5g	脂質	脂質	7.4g	8.1g	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	10.3g	11.0g
	炭水化物	炭水化物	20.0g	58.4g	炭水化物	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	炭水化物	19.8g	58.2g
	ナトリウム	ナトリウム	670mg	1193mg	ナトリウム	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	ナトリウム	967mg	1490mg
	塩分	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.8g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g				
鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身フライタルタル	卵乳麦		白身フライタルタル	卵乳麦				
油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		大豆大根煮	卵乳麦				
若芽とパインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦				
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦				
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	エネルギー	231kcal	405kcal	エネルギー	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	エネルギー	201kcal	375kcal
	蛋白質	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	蛋白質	4.5g	8.3g
	脂質	脂質	7.4g	8.1g	脂質	脂質	9.5g	10.2g	脂質	脂質	11.7g	12.4g	脂質	脂質	7.9g	8.6g	脂質	脂質	12.4g	13.1g
	炭水化物	炭水化物	21.8g	60.2g	炭水化物	炭水化物	16.0g	54.4g	炭水化物	炭水化物	24.1g	62.5g	炭水化物	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g
	ナトリウム	ナトリウム	735mg	1258mg	ナトリウム	ナトリウム	728mg	1251mg	ナトリウム	ナトリウム	626mg	1149mg	ナトリウム	ナトリウム	752mg	1275mg	ナトリウム	ナトリウム	846mg	1369mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g				
電子レンジの参考条件	600W 20~25秒 200W 40~50秒←オススメ																			

★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。

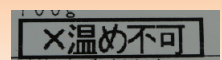
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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



- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】  
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をすることがあります  
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります