

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月18日(月)		9月19日(火)		9月20日(水)		9月21日(木)		9月22日(金)		
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦	
	オムレツ	卵麦	菜の花と牛肉の煮物	麦	豚バラのすき焼き煮	麦	白菜とがんもの煮物	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	
	ホワイトソース	卵麦	食べるトマトスープ	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	野菜のチリソース煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵麦	
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	コンニャクの辛味炒め	麦	大根とごぼうの甘辛煮	麦	
春雨のピーナッツ和え	卵麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	★味噌汁(えのき・切干)	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦		
★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦										
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	184kcal	440kcal	202kcal	470kcal	217kcal	472kcal	133kcal	395kcal	177kcal	431kcal	
たんぱく質	9.1g	14.3g	9.2g	15.2g	12.3g	17.3g	6.8g	12.5g	10.8g	15.9g	
脂質	8.8g	9.5g	12.5g	14.1g	11.2g	12.0g	6.0g	6.9g	6.3g	7.1g	
炭水化物	17.0g	71.9g	12.6g	67.7g	16.2g	70.6g	14.4g	70.1g	19.0g	73.2g	
ナトリウム	734mg	881mg	625mg	854mg	631mg	857mg	594mg	820mg	659mg	807mg	
食塩相当量	1.9g	2.2g	1.6g	2.2g	1.6g	2.2g	1.5g	2.1g	1.7g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	
	白身魚のムニエル	麦	揚げ豆腐の挽肉あん	麦	あんかけお魚ハンバーグ	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	ブリの磯辺焼	麦	
	タルタルソース(小袋)	卵麦	五色煮	麦	人参のきんぴら	麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	ピーマンソテー	卵麦	
	麩の野菜あんかけ	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	肉野菜煮込み	麦	ブロッコリーのゴマ和え	乳麦	炒り豆腐	卵麦	
カリフラワーの甘酢漬	麦	★味噌汁(若芽・しめじ)	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	白菜と昆布のナムル	麦		
★味噌汁(巻麩・白菜)	麦										
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	203kcal	466kcal	210kcal	465kcal	215kcal	471kcal	229kcal	483kcal	230kcal	494kcal	
たんぱく質	13.7g	19.3g	15.3g	20.5g	13.6g	18.7g	12.7g	17.8g	16.7g	22.3g	
脂質	8.1g	9.0g	10.6g	11.4g	10.8g	11.6g	11.9g	12.7g	12.4g	13.3g	
炭水化物	17.8g	73.6g	14.5g	69.3g	15.8g	70.7g	18.5g	72.9g	11.7g	67.8g	
ナトリウム	414mg	641mg	700mg	946mg	702mg	930mg	744mg	892mg	806mg	1033mg	
食塩相当量	1.1g	1.6g	1.8g	2.4g	1.8g	2.4g	1.9g	2.3g	2.1g	2.6g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	
	チキンカレーのルー	乳麦	赤魚の酒粕焼	麦	ハーブチキンソテー	卵	サワらのエスカベッシュ	乳麦	豚肉とキャベツの塩おこか	麦	
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	つま塩キャベツ	麦	平さやいんげん	麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜のおろし煮	麦	
	人参しりしり	麦	ごぼう大豆	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	カラとほろのピーナッツ味噌和え	乳麦	菜の花ときのこの和え物	麦	
★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★味噌汁(切干・なめこ)	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	246kcal	512kcal	210kcal	464kcal	192kcal	459kcal	264kcal	531kcal	214kcal	469kcal	
たんぱく質	17.2g	23.0g	18.9g	24.0g	14.7g	20.6g	19.4g	25.2g	14.5g	19.5g	
脂質	9.9g	11.5g	7.0g	7.8g	8.9g	10.0g	12.7g	14.3g	11.6g	12.4g	
炭水化物	20.9g	75.8g	16.8g	71.0g	12.9g	68.8g	15.9g	70.9g	15.1g	69.8g	
ナトリウム	926mg	1153mg	554mg	702mg	651mg	878mg	906mg	1133mg	764mg	991mg	
食塩相当量	2.4g	2.9g	1.4g	1.8g	1.7g	2.2g	2.3g	2.9g	1.9g	2.5g	
合計	エネルギー	633kcal	1418kcal	622kcal	1399kcal	624kcal	1402kcal	626kcal	1409kcal	621kcal	1394kcal
	たんぱく質	40.0g	56.6g	43.4g	59.7g	40.6g	56.6g	38.9g	55.5g	42.0g	57.7g
	脂質	26.8g	30.0g	30.1g	33.3g	30.9g	33.6g	30.6g	33.9g	30.3g	32.8g
	炭水化物	55.7g	221.3g	43.9g	208.0g	44.9g	210.1g	48.8g	213.9g	45.8g	210.8g
ナトリウム	2074mg	2675mg	1879mg	2502mg	1984mg	2665mg	2244mg	2845mg	2229mg	2831mg	
食塩相当量	5.4g	6.7g	4.8g	6.4g	5.1g	6.8g	5.7g	7.3g	5.7g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1615kcal	829kcal	1606kcal	822kcal	1600kcal	823kcal	1606kcal	822kcal	1595kcal
	たんぱく質	47.7g	64.3g	49.5g	65.8g	47.5g	63.5g	46.6g	63.2g	49.4g	65.1g
	脂質	33.8g	37.0g	37.2g	40.4g	37.9g	40.6g	37.6g	40.9g	37.3g	39.8g
	炭水化物	83.5g	249.1g	75.8g	239.9g	73.8g	239.0g	76.6g	241.7g	74.7g	239.7g
ナトリウム	2150mg	2751mg	1953mg	2576mg	2058mg	2739mg	2320mg	2921mg	2306mg	2908mg	
食塩相当量	5.6g	6.9g	5.0g	6.6g	5.3g	7.0g	5.9g	7.4g	5.9g	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

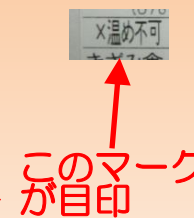


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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18日(月)		9月19日(火)		9月20日(水)		9月21日(木)		9月22日(金)		
朝食	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	乳麦	
	オムレツ	卵麦	菜の花と牛肉の煮物	麦	豚バラのすき焼き煮	麦	白菜とがんもの煮物	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	
	ホワイトソース	卵麦	食べるトマトスープ	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	野菜のチリソース煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵麦	
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦	大根とごぼうの甘辛煮	麦	
	春雨のピーナッツ和え	卵麦									
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	184kcal	377kcal	202kcal	395kcal	217kcal	410kcal	133kcal	326kcal	177kcal	370kcal	
たんぱく質	9.1g	12.4g	9.2g	12.5g	12.3g	15.6g	6.8g	10.1g	10.8g	14.1g	
脂質	8.8g	9.3g	12.5g	13.0g	11.2g	11.7g	6.0g	6.5g	6.3g	6.8g	
炭水化物	17.0g	58.9g	12.6g	54.5g	16.2g	58.1g	14.4g	56.3g	19.0g	60.9g	
ナトリウム	734mg	735mg	625mg	626mg	631mg	632mg	594mg	595mg	659mg	660mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	麦	
	白身魚のムニエル	麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	あんかけお魚ハンバーグ	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	ブリの磯辺焼	麦	
	タルタルソース(小袋)	卵麦	五色煮	麦	人参のきんぴら	麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	ヒーマンソテー	卵麦	
	麩の野菜あんかけ	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	肉野菜煮込み	麦	ブロッコリーのゴマ和え	乳麦	炒り豆腐	卵麦	
	カリフラワーの甘酢漬	麦			インゲンとツナのマスタード和え	卵麦			白菜と昆布のナムル	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	203kcal	396kcal	210kcal	403kcal	215kcal	408kcal	229kcal	422kcal	230kcal	423kcal	
たんぱく質	13.7g	17.0g	15.3g	18.6g	13.6g	16.9g	12.7g	16.0g	16.7g	20.0g	
脂質	8.1g	8.6g	10.6g	11.1g	10.8g	11.3g	11.9g	12.4g	12.4g	12.9g	
炭水化物	17.8g	59.7g	14.5g	56.4g	15.8g	57.7g	18.5g	60.4g	11.7g	53.6g	
ナトリウム	414mg	415mg	700mg	701mg	702mg	703mg	744mg	745mg	806mg	807mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	麦	
	チキンカレーのルー	乳麦	赤魚の酒粕焼	麦	ハーブチキンソテー	卵	サワらのエスカベッシュ	乳麦	豚肉とキャベツの塩おかつ	麦	
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	つま塩キャベツ	麦か	平さやいんげん	麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜のおろし煮	麦	
	人参しりしり	麦	ごぼう大豆	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	カラとほろろのピーナッツ味噌和え	乳麦	菜の花ときのこの和え物	麦	
			蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦					
	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	246kcal	439kcal	210kcal	403kcal	192kcal	385kcal	264kcal	457kcal	214kcal	407kcal	
たんぱく質	17.2g	20.5g	18.9g	22.2g	14.7g	18.0g	19.4g	22.7g	14.5g	17.8g	
脂質	9.9g	10.4g	7.0g	7.5g	8.9g	9.4g	12.7g	13.2g	11.6g	12.1g	
炭水化物	20.9g	62.8g	16.8g	58.7g	12.9g	54.8g	15.9g	57.8g	15.1g	57.0g	
ナトリウム	926mg	927mg	554mg	555mg	651mg	652mg	906mg	907mg	764mg	765mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	2.3g	2.3g	1.9g	1.9g	
合計	エネルギー	633kcal	1212kcal	622kcal	1201kcal	624kcal	1203kcal	626kcal	1205kcal	621kcal	1200kcal
	たんぱく質	40.0g	49.9g	43.4g	53.3g	40.6g	50.5g	38.9g	48.8g	42.0g	51.9g
	脂質	26.8g	28.3g	30.1g	31.6g	30.9g	32.4g	30.6g	32.1g	30.3g	31.8g
	炭水化物	55.7g	181.4g	43.9g	169.6g	44.9g	170.6g	48.8g	174.5g	45.8g	171.5g
	ナトリウム	2074mg	2077mg	1879mg	1882mg	1984mg	1987mg	2244mg	2247mg	2229mg	2232mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	4.8g	4.8g	5.1g	5.1g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1409kcal	829kcal	1408kcal	822kcal	1401kcal	823kcal	1402kcal	822kcal	1401kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	49.5g	59.4g	47.5g	57.4g	46.6g	56.5g	49.4g	59.3g
	脂質	33.8g	35.3g	37.2g	38.7g	37.9g	39.4g	37.6g	39.1g	37.3g	38.8g
	炭水化物	83.5g	209.2g	75.8g	201.5g	73.8g	199.5g	76.6g	202.3g	74.7g	200.4g
	ナトリウム	2150mg	2153mg	1953mg	1956mg	2058mg	2061mg	2320mg	2323mg	2306mg	2309mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.0g	5.0g	5.3g	5.3g	5.9g	5.9g	5.9g	5.9g	

お食事の作り方

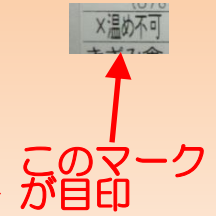


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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18日(月)		9月19日(火)		9月20日(水)		9月21日(木)		9月22日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレー、クリーム煮 ジャガ芋の洋風あんかけ コールスローサラダ		★ごはん150g かんとときの含め煮 スイーツパン ハムの和風サラダ		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 人参の炒り煮 カラフルサラダ		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 豚肉と大根のピリ辛煮 なすの中華風南蛮漬		★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 ウインナーときのこの炒め物 若芽のごま酢和え		
	おかず 1食セット		おかず 1食セット		おかず 1食セット		おかず 1食セット		おかず 1食セット		
	エネルギー	303kcal	546kcal	330kcal	573kcal	203kcal	446kcal	244kcal	487kcal	161kcal	404kcal
	たんぱく質	5.8g	9.9g	7.4g	11.5g	7.4g	11.5g	7.6g	11.7g	5.5g	9.6g
	脂質	21.4g	22.0g	18.1g	18.7g	10.6g	11.2g	18.8g	19.4g	7.9g	8.5g
	炭水化物	21.9g	74.7g	34.3g	87.1g	18.9g	71.7g	10.5g	63.3g	19.9g	72.7g
	ナトリウム	622mg	623mg	504mg	631mg	475mg	476mg	658mg	659mg	760mg	761mg
	カリウム	459mg	520mg	504mg	565mg	508mg	508mg	290mg	351mg	382mg	443mg
	リン	86mg	151mg	139mg	204mg	119mg	184mg	79mg	144mg	98mg	163mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.2g	1.2g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん きんぴら、れんこん マセドニアンサラダ		★ごはん150g 根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー ツアーマン、ポテト 中華サラダ		★ごはん150g チヤブチエ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え		★ごはん150g チキンのアイオリソース スパソテー 切干大根のカレーまんじゅう 野菜のごま和え		★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参シヤトー 春雨のマヨネーズ炒め キャベツのピーナッツ和え		
	おかず 1食セット		おかず 1食セット		おかず 1食セット		おかず 1食セット		おかず 1食セット		
	エネルギー	332kcal	575kcal	318kcal	561kcal	402kcal	645kcal	366kcal	609kcal	396kcal	639kcal
	たんぱく質	12.0g	16.1g	8.5g	12.6g	11.7g	15.8g	12.2g	16.3g	11.6g	15.7g
	脂質	19.1g	19.7g	17.4g	18.0g	25.8g	26.4g	25.4g	26.0g	27.3g	27.9g
	炭水化物	28.1g	80.9g	32.7g	85.5g	29.7g	82.5g	22.4g	75.2g	24.8g	77.6g
	ナトリウム	548mg	799mg	799mg	800mg	727mg	728mg	608mg	609mg	637mg	638mg
	カリウム	485mg	546mg	496mg	557mg	467mg	528mg	263mg	324mg	431mg	492mg
	リン	169mg	234mg	87mg	152mg	144mg	209mg	117mg	182mg	168mg	233mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	2.0g	2.0g	1.8g	1.9g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g
間食	◎ハイチツプル(缶) 1/5g ★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 切干大根煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと蕪の炒め煮 オクラの柚子胡椒和え		◎ハイチツプル(缶) 1/5g ★ごはん150g フリの蒲焼 人参グラッセ 菜の花のクリーム煮 大根のマヨネーズ和え		◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g ホークチャップ さつま芋のレモン煮 れんこんとひじきのサラダ		◎ハイチツプル(缶) 1/5g ★ごはん150g ささみ大葉フライ キャベツソテー 南瓜煮 マカロニとパプリカのサラダ		
	おかず 1食セット		おかず 1食セット		おかず 1食セット		おかず 1食セット		おかず 1食セット		
	エネルギー	355kcal	598kcal	341kcal	584kcal	364kcal	607kcal	350kcal	593kcal	401kcal	644kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	10.4g	14.5g	11.8g	15.9g	10.2g	14.3g	12.9g	17.0g
	脂質	22.1g	22.7g	16.9g	17.5g	23.5g	24.1g	16.2g	16.8g	19.5g	20.1g
	炭水化物	25.3g	78.1g	36.7g	89.5g	25.4g	78.2g	39.0g	91.8g	43.5g	96.3g
	ナトリウム	901mg	902mg	561mg	562mg	638mg	639mg	663mg	664mg	576mg	577mg
	カリウム	413mg	474mg	539mg	600mg	558mg	619mg	597mg	658mg	523mg	584mg
	リン	164mg	229mg	137mg	202mg	121mg	186mg	146mg	211mg	145mg	210mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g
夕食	おかず 1食セット		おかず 1食セット		おかず 1食セット		おかず 1食セット		おかず 1食セット		
	エネルギー	990kcal	1719kcal	989kcal	1718kcal	969kcal	1698kcal	960kcal	1689kcal	958kcal	1687kcal
	たんぱく質	29.9g	42.2g	26.3g	38.6g	30.9g	43.2g	30.0g	42.3g	30.0g	42.3g
	脂質	62.6g	64.4g	52.4g	54.2g	59.9g	61.7g	60.4g	62.2g	54.7g	56.5g
	炭水化物	75.3g	233.7g	103.7g	262.1g	74.0g	232.4g	71.9g	230.3g	88.2g	246.6g
	ナトリウム	2071mg	2074mg	1990mg	1993mg	1840mg	1843mg	1929mg	1932mg	1973mg	1976mg
	カリウム	1357mg	1540mg	1539mg	1722mg	1533mg	1716mg	1150mg	1333mg	1336mg	1519mg
	リン	419mg	614mg	363mg	558mg	384mg	579mg	342mg	537mg	411mg	606mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	5.0g	5.0g	4.6g	4.7g	4.9g	4.9g	5.0g	5.0g
	合計(間食込)	エネルギー	1053kcal	1782kcal	1053kcal	1782kcal	1032kcal	1761kcal	1024kcal	1753kcal	1021kcal
たんぱく質		30.2g	42.5g	26.7g	39.0g	31.2g	43.5g	30.4g	42.7g	30.3g	42.6g
脂質		62.7g	64.5g	52.5g	54.3g	60.0g	61.8g	60.5g	62.3g	54.8g	56.6g
炭水化物		90.5g	248.9g	119.2g	277.6g	89.2g	247.6g	87.4g	245.8g	103.4g	261.8g
ナトリウム		2072mg	2075mg	1993mg	1996mg	1841mg	1844mg	1932mg	1935mg	1974mg	1977mg
カリウム		1414mg	1597mg	1599mg	1782mg	1590mg	1773mg	1210mg	1393mg	1396mg	1576mg
リン		422mg	617mg	370mg	565mg	387mg	582mg	349mg	544mg	414mg	609mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	5.0g	5.0g	4.6g	4.7g	4.9g	4.9g	5.0g	5.0g

※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。

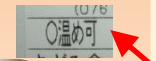
お食事の作り方



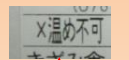
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。



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18日(月)		9月19日(火)		9月20日(水)		9月21日(木)		9月22日(金)		
朝食	★ごはん180g	豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり れんこんサラダ	★ごはん180g	卵麦 目玉焼き えのきのきんぴら さつま芋サラダ	★ごはん180g	卵麦 寄せ豆腐のうずあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ	★ごはん180g	卵麦 肉団子の中華炒め 蒸し鶏の煮物 キャベツとベーコンの和え物	★ごはん180g	卵麦 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め ハムと春雨のサラダ	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	220kcal	510kcal	244kcal	534kcal	196kcal	486kcal	174kcal	464kcal	206kcal	496kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	7.2g	12.1g	8.0g	12.9g	9.2g	14.1g	8.8g	13.7g
	脂質	13.9g	14.6g	15.0g	15.7g	12.1g	12.8g	8.3g	9.0g	9.4g	10.1g
	炭水化物	15.4g	78.3g	20.2g	83.1g	15.9g	78.8g	16.4g	79.3g	21.5g	84.4g
	ナトリウム	535mg	536mg	333mg	334mg	669mg	670mg	606mg	607mg	742mg	743mg
	カリウム	488mg	560mg	383mg	455mg	296mg	368mg	408mg	480mg	310mg	382mg
	リン	133mg	210mg	144mg	221mg	96mg	173mg	119mg	196mg	121mg	198mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	0.8g	0.8g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん180g	鯖の塩焼 平さやいんげん 法蓮草ソテー 玉子スハサラダ	★ごはん180g	鶏肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテトマサラダ	★ごはん180g	卵麦 ホウケンの照焼 ベーコンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ	★ごはん180g	卵麦 鶏肉ときのこのバター醤油 フロッコリーの煮物 さつぱりポテトサラダ	★ごはん180g	卵麦 フリの味噌焼 塩枝豆 じゃが芋とほうれん草のさぼろ煮 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	320kcal	610kcal	314kcal	604kcal	286kcal	576kcal	306kcal	596kcal	291kcal	581kcal
	たんぱく質	13.6g	18.5g	15.3g	20.2g	14.8g	19.7g	12.6g	17.5g	17.8g	22.7g
	脂質	22.0g	22.7g	17.9g	18.6g	15.2g	15.9g	19.1g	19.8g	14.2g	14.9g
	炭水化物	14.9g	77.8g	22.2g	85.1g	20.7g	83.6g	20.7g	83.6g	21.1g	84.0g
	ナトリウム	648mg	649mg	839mg	840mg	578mg	579mg	721mg	722mg	686mg	687mg
	カリウム	426mg	498mg	624mg	696mg	506mg	578mg	482mg	554mg	605mg	677mg
	リン	179mg	256mg	209mg	286mg	207mg	284mg	173mg	250mg	165mg	242mg
	食塩相当量	1.6g	1.7g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g
間食	◎黄桃(缶)150g	★ごはん180g	◎みかん(缶)150g	★ごはん180g	◎ハイチツプル(缶)150g	★ごはん180g	◎黄桃(缶)150g	★ごはん180g	◎ハイチツプル(缶)150g		
	キーマカレーのル 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	卵麦 ささみ大葉フライ インゲンソテー 五色煮豆 野菜のビーチツツ和え	卵麦 こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ キャベツとウィンナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風	卵麦 白身魚の四川風ソース 豚肉のマヨマスタード炒め 大根なます	卵麦 豚ばら肉炒め 白菜の中華さぼろ煮 菜の花のおひたし						
	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	272kcal	562kcal	281kcal	571kcal	301kcal	591kcal	287kcal	577kcal	312kcal	602kcal
	たんぱく質	17.4g	22.3g	17.4g	22.3g	17.7g	22.6g	17.8g	22.7g	13.9g	18.8g
	脂質	11.6g	12.3g	12.6g	13.3g	17.2g	17.9g	16.7g	17.4g	20.3g	21.0g
	炭水化物	27.1g	90.0g	25.9g	88.8g	18.5g	81.4g	15.7g	78.6g	17.3g	80.2g
	ナトリウム	881mg	882mg	817mg	818mg	805mg	806mg	710mg	711mg	808mg	809mg
	カリウム	736mg	808mg	591mg	663mg	567mg	639mg	513mg	585mg	576mg	648mg
	リン	210mg	287mg	197mg	274mg	188mg	265mg	263mg	340mg	182mg	259mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	2.1g	2.1g	2.0g	2.1g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	
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	812kcal	1682kcal	839kcal	1709kcal	783kcal	1653kcal	767kcal	1637kcal	809kcal	1679kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	39.9g	54.6g	40.5g	55.2g	39.6g	54.3g	40.5g	55.2g
	脂質	47.5g	49.6g	45.5g	47.6g	44.5g	46.6g	44.1g	46.2g	43.9g	46.0g
	炭水化物	57.4g	246.1g	68.3g	257.0g	55.1g	243.8g	52.8g	241.5g	59.9g	248.6g
	ナトリウム	2064mg	2067mg	1989mg	1992mg	2052mg	2055mg	2037mg	2040mg	2236mg	2239mg
	カリウム	1650mg	1866mg	1598mg	1814mg	1369mg	1585mg	1403mg	1619mg	1491mg	1707mg
	リン	522mg	753mg	550mg	781mg	491mg	722mg	555mg	786mg	468mg	699mg
	食塩相当量	5.2g	5.3g	5.0g	5.0g	5.2g	5.3g	5.1g	5.1g	5.7g	5.7g
	合計	エネルギー	940kcal	1810kcal	935kcal	1805kcal	909kcal	1779kcal	895kcal	1765kcal	935kcal
たんぱく質		40.2g	54.9g	40.7g	55.4g	41.1g	55.8g	40.4g	55.1g	41.1g	55.8g
脂質		47.7g	49.8g	45.7g	47.8g	44.7g	46.8g	44.3g	46.4g	44.1g	46.2g
炭水化物		88.3g	277.0g	91.3g	280.0g	85.6g	274.3g	83.7g	272.4g	90.4g	279.1g
ナトリウム		2070mg	2073mg	1995mg	1998mg	2054mg	2057mg	2043mg	2046mg	2238mg	2241mg
カリウム		1770mg	1986mg	1711mg	1927mg	1483mg	1699mg	1523mg	1739mg	1605mg	1821mg
リン		536mg	767mg	562mg	793mg	497mg	728mg	569mg	800mg	474mg	705mg
食塩相当量		5.2g	5.3g	5.0g	5.0g	5.2g	5.3g	5.1g	5.1g	5.7g	5.7g

※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。

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18日(月)		9月19日(火)		9月20日(水)		9月21日(木)		9月22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							
	麩と大根の煮物	麦	和風ポトフ	乳麦	豚すき風煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦						
	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	大根と竹輪の煮物	麦	キャベツの土佐煮	麦	担々風春雨	麦落						
	キャベツの漬物柚子風味	麦	バンバンジーサラダ	乳麦	キャロットラペ	麦	根菜の柚子マリネ	麦	オクラとめかぶの三杯酢	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	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	89kcal	355kcal	エネルギー	121kcal	398kcal	エネルギー	144kcal	414kcal	エネルギー	145kcal	411kcal	エネルギー	110kcal	393kcal
蛋白質	蛋白質	4.2g	9.8g	蛋白質	5.1g	11.5g	蛋白質	6.5g	12.3g	蛋白質	5.7g	11.5g	蛋白質	6.3g	13.2g	
脂質	脂質	1.6g	2.5g	脂質	3.4g	5.1g	脂質	5.2g	6.1g	脂質	8.0g	8.9g	脂質	3.1g	4.9g	
炭水化物	炭水化物	14.3g	70.7g	炭水化物	18.1g	74.6g	炭水化物	17.3g	74.5g	炭水化物	12.9g	69.2g	炭水化物	15.2g	72.5g	
ナトリウム	ナトリウム	533mg	995mg	ナトリウム	528mg	970mg	ナトリウム	616mg	1058mg	ナトリウム	649mg	1092mg	ナトリウム	626mg	1067mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
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							
	プリのごま醤油焼	麦	鶏の天ぷら	卵麦	赤魚のごま焼	麦	治部風煮物	麦	ホッケの照焼	麦						
	人参のきんぴら	麦	天ぷらのタレ	麦	人参のレモン煮	乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	法蓮草ソテー	乳麦						
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	インゲンソテー	乳麦	揚げナスの肉味噌からめ	麦落	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	炒り豆腐	卵乳麦						
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	れんこんサラダ	卵麦						
	★味噌汁	麦	煮生酢	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦						
	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	316kcal	597kcal	エネルギー	189kcal	462kcal	エネルギー	334kcal	610kcal	エネルギー	292kcal	558kcal	エネルギー	221kcal	489kcal	
蛋白質	蛋白質	17.4g	23.9g	蛋白質	13.5g	19.6g	蛋白質	13.6g	20.0g	蛋白質	13.5g	19.2g	蛋白質	15.2g	21.0g	
脂質	脂質	20.2g	21.9g	脂質	5.2g	6.2g	脂質	22.9g	24.6g	脂質	16.4g	17.3g	脂質	11.1g	12.0g	
炭水化物	炭水化物	14.4g	71.7g	炭水化物	23.3g	80.6g	炭水化物	18.9g	75.3g	炭水化物	22.4g	78.6g	炭水化物	14.4g	71.1g	
ナトリウム	ナトリウム	766mg	1207mg	ナトリウム	760mg	1202mg	ナトリウム	775mg	1216mg	ナトリウム	783mg	1225mg	ナトリウム	698mg	1142mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
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							
	生姜焼き	麦落	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	さば梅煮	麦	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦						
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	切干大根としらすの煮物	麦	オクラのパペロンチーノ	麦	麩の野菜あんかけ	麦	ひじきの具だくさん煮	麦						
	若芽とパインの酢の物	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	金時豆煮	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	栄養価	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	240kcal	513kcal	エネルギー	304kcal	571kcal	エネルギー	214kcal	486kcal	エネルギー	226kcal	497kcal	エネルギー	280kcal	547kcal
蛋白質	蛋白質	12.3g	18.4g	蛋白質	11.1g	17.0g	蛋白質	10.3g	16.5g	蛋白質	11.1g	16.8g	蛋白質	10.5g	16.5g	
脂質	脂質	9.0g	10.0g	脂質	20.1g	21.0g	脂質	4.9g	5.9g	脂質	13.5g	14.4g	脂質	18.5g	19.4g	
炭水化物	炭水化物	26.7g	83.9g	炭水化物	19.0g	75.7g	炭水化物	32.4g	89.6g	炭水化物	12.8g	70.1g	炭水化物	17.5g	74.0g	
ナトリウム	ナトリウム	939mg	1382mg	ナトリウム	888mg	1330mg	ナトリウム	809mg	1270mg	ナトリウム	750mg	1192mg	ナトリウム	810mg	1254mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
合 計	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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	645kcal	1465kcal	エネルギー	614kcal	1431kcal	エネルギー	692kcal	1510kcal	エネルギー	663kcal	1466kcal	エネルギー	611kcal	1429kcal
	蛋白質	蛋白質	33.9g	52.1g	蛋白質	29.7g	48.1g	蛋白質	30.4g	48.8g	蛋白質	30.3g	47.5g	蛋白質	32.0g	50.7g
	脂質	脂質	30.8g	34.4g	脂質	28.7g	32.3g	脂質	33.0g	36.6g	脂質	37.9g	40.6g	脂質	32.7g	36.3g
	炭水化物	炭水化物	55.4g	226.3g	炭水化物	60.4g	230.9g	炭水化物	68.6g	239.4g	炭水化物	48.1g	217.9g	炭水化物	47.1g	217.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2238mg	3584mg	ナトリウム	2176mg	3502mg	ナトリウム	2200mg	3544mg	ナトリウム	2182mg	3509mg	ナトリウム	2134mg	3463mg
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.8g

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

お食事の作り方

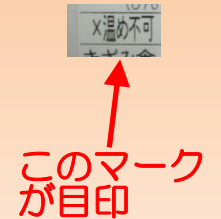


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



- 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18日(月)		9月19日(火)		9月20日(水)		9月21日(木)		9月22日(金)							
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	麩と大根の煮物	麦	和風ポトフ	乳麦	豚すき風煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦						
	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	大根と竹輪の煮物	麦	キャベツの土佐煮	麦	担々風春雨	麦落						
	キャベツの漬物柚子風味	麦	パンバンジーサラダ	乳麦	キャロットラペ	麦	根菜の柚子マリネ	麦	オクラとめかぶの三杯酢	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	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	89kcal	248kcal	エネルギー	121kcal	280kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	110kcal	269kcal			
蛋白質	蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	6.3g	10.0g	
脂質	脂質	1.6g	2.3g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	3.1g	3.8g	
炭水化物	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	15.2g	48.2g	
ナトリウム	ナトリウム	533mg	973mg	ナトリウム	528mg	968mg	ナトリウム	616mg	1056mg	ナトリウム	649mg	1089mg	ナトリウム	626mg	1066mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	プリのごま醤油焼	麦	鶏の天ぷら	卵麦	赤魚のごま焼	麦	治部風煮物	麦	ホッケの照焼	麦						
	人参のきんぴら	麦	天ぷらのタレ	麦	人参のレモン煮	乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	法蓮草ソテー	乳麦						
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	インゲンソテー	乳麦	揚げナスの肉味噌からめ	麦落	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	炒り豆腐	卵乳麦						
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	れんこんサラダ	卵麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	栄養価	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	316kcal	475kcal	エネルギー	189kcal	348kcal	エネルギー	334kcal	493kcal	エネルギー	292kcal	451kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	
蛋白質	蛋白質	17.4g	21.1g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	15.2g	18.9g	
脂質	脂質	20.2g	20.9g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	22.9g	23.6g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	11.1g	11.8g	
炭水化物	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	23.3g	56.3g	炭水化物	18.9g	51.9g	炭水化物	22.4g	55.4g	炭水化物	14.4g	47.4g	
ナトリウム	ナトリウム	766mg	1206mg	ナトリウム	760mg	1200mg	ナトリウム	775mg	1215mg	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	698mg	1138mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	生姜焼き	麦落	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	さば梅煮	麦	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦						
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	切干大根としらすの煮物	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	麩の野菜あんかけ	麦	ひじきの具だくさん煮	麦						
	若芽とパインの酢の物	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	金時豆煮	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	栄養価	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	240kcal	399kcal	エネルギー	304kcal	463kcal	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	226kcal	385kcal	エネルギー	280kcal	439kcal
蛋白質	蛋白質	12.3g	16.0g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	10.5g	14.2g	
脂質	脂質	9.0g	9.7g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	4.9g	5.6g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	18.5g	19.2g	
炭水化物	炭水化物	26.7g	59.7g	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	32.4g	65.4g	炭水化物	12.8g	45.8g	炭水化物	17.5g	50.5g	
ナトリウム	ナトリウム	939mg	1379mg	ナトリウム	888mg	1328mg	ナトリウム	809mg	1249mg	ナトリウム	750mg	1190mg	ナトリウム	810mg	1250mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
合 計	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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	645kcal	1122kcal	エネルギー	614kcal	1091kcal	エネルギー	692kcal	1169kcal	エネルギー	663kcal	1140kcal	エネルギー	611kcal	1088kcal
	蛋白質	蛋白質	33.9g	45.0g	蛋白質	29.7g	40.8g	蛋白質	30.4g	41.5g	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	32.0g	43.1g
	脂質	脂質	30.8g	32.9g	脂質	28.7g	30.8g	脂質	33.0g	35.1g	脂質	37.9g	40.0g	脂質	32.7g	34.8g
	炭水化物	炭水化物	55.4g	154.4g	炭水化物	60.4g	159.4g	炭水化物	68.6g	167.6g	炭水化物	48.1g	147.1g	炭水化物	47.1g	146.1g
ナトリウム	ナトリウム	2238mg	3558mg	ナトリウム	2176mg	3496mg	ナトリウム	2200mg	3520mg	ナトリウム	2182mg	3502mg	ナトリウム	2134mg	3454mg	
塩分	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.8g	

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

お食事の作り方

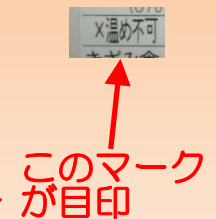


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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18日(月)			9月19日(火)			9月20日(水)			9月21日(木)			9月22日(金)							
朝	★全粥240g																			
	白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦			牛肉と根菜の煮物 乳麦			温泉玉子 卵麦			五色煮豆 卵麦			野菜の味噌風味 乳麦							
	昆布の佃煮 麦			メンマの中華和え 乳麦			ふきの煮物 乳麦			大根とひじきの煮物 麦			白花豆煮 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	101kcal	275kcal	エネルギー	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	
	蛋白質	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	蛋白質	3.4g	7.2g
	脂質	脂質	5.4g	6.1g	脂質	脂質	6.6g	7.3g	脂質	脂質	6.3g	7.0g	脂質	脂質	5.2g	5.9g	脂質	脂質	3.1g	3.8g
	炭水化物	炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g
	ナトリウム	ナトリウム	487mg	1010mg	ナトリウム	ナトリウム	722mg	1245mg	ナトリウム	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	ナトリウム	418mg	941mg
	塩分	食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.4g
昼	★全粥240g																			
	豚肉の生姜焼 乳麦			赤魚の味噌煮 乳麦			鶏肉のカレー風味焼き 乳麦			鮭の照焼 麦			ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦							
	五目豆腐煮 乳麦			ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦			大根煮 乳麦			ブロッコリーの煮物 乳麦			枝豆とかにかまの煮物 卵麦							
	法蓮草と油揚げの煮物 麦			切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦			菜の花のおひたし 乳麦			南瓜とハムのサラダ 卵乳麦			白菜と若芽の煮物 乳麦							
	★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	165kcal	339kcal	エネルギー	エネルギー	163kcal	337kcal	エネルギー	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	エネルギー	207kcal	381kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal
蛋白質		蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	蛋白質	4.2g	8.0g
脂質		脂質	7.9g	8.6g	脂質	脂質	6.8g	7.5g	脂質	脂質	6.5g	7.2g	脂質	脂質	10.7g	11.4g	脂質	脂質	9.4g	10.1g
炭水化物		炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g
ナトリウム		ナトリウム	829mg	1352mg	ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	ナトリウム	806mg	1329mg	ナトリウム	ナトリウム	845mg	1368mg	ナトリウム	ナトリウム	776mg	1299mg
塩分		食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g
夕	★全粥240g																			
	白身の竜田揚げ 乳麦			鶏の照焼 乳麦			白身のおろし煮 乳麦			クリームコロッケ 卵乳麦			赤魚の生姜煮 乳麦							
	肉団子の甘酢煮 卵乳麦			金時豆の煮物 乳麦			昆布煮豆 乳麦			きのこの玉子とじ 卵乳麦			薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦							
	菜の花の辛子和え 乳麦			若竹煮 麦			ベーコンのごま酢和え 卵乳麦			鶏肉のすき焼き煮 麦			法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦							
	★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	176kcal	350kcal	エネルギー	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	エネルギー	138kcal
蛋白質		蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	蛋白質	11.9g	15.7g	蛋白質	蛋白質	7.2g	11.0g	蛋白質	蛋白質	8.5g	12.3g
脂質		脂質	11.4g	12.1g	脂質	脂質	6.3g	7.0g	脂質	脂質	9.2g	9.9g	脂質	脂質	9.5g	10.2g	脂質	脂質	4.5g	5.2g
炭水化物		炭水化物	22.2g	60.6g	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	炭水化物	16.8g	55.2g
ナトリウム		ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	ナトリウム	926mg	1449mg	ナトリウム	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	ナトリウム	958mg	1481mg
塩分		食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.8g
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	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	492kcal	1014kcal	エネルギー	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	エネルギー	477kcal	999kcal	エネルギー	エネルギー	508kcal	1030kcal	エネルギー	エネルギー	438kcal	960kcal
	蛋白質	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	蛋白質	20.7g	32.1g	蛋白質	蛋白質	16.1g	27.5g
	脂質	脂質	24.7g	26.8g	脂質	脂質	19.7g	21.8g	脂質	脂質	22.0g	24.1g	脂質	脂質	25.4g	27.5g	脂質	脂質	17.0g	19.1g
	炭水化物	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	炭水化物	56.6g	171.8g
ナトリウム	ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	ナトリウム	2294mg	3863mg	ナトリウム	ナトリウム	2341mg	3910mg	ナトリウム	ナトリウム	2127mg	3696mg	ナトリウム	ナトリウム	2152mg	3721mg	
塩分	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.5g	

★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。

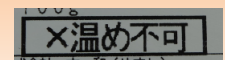
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

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



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

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



お皿に盛付けて完成です

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