

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月25日(月)		9月26日(火)		9月27日(水)		9月28日(木)		9月29日(金)						
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	大根と鶏肉の味噌煮	★ごはん150g	干草焼き	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん150g	チーズオムレツ					
	白菜と厚揚げの中華そば煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	青菜と高野豆腐の煮物	干草焼き	卵	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	卵乳麦					
	大根とひじきのうま煮	麦	青菜と高野豆腐の煮物	青菜と高野豆腐の煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦					
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(えのき・おつゆ)					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	188kcal	444kcal	エネルギー	153kcal	420kcal	エネルギー	156kcal	412kcal	エネルギー	166kcal	439kcal	エネルギー	167kcal	429kcal
	たんぱく質	10.6g	15.8g	たんぱく質	10.4g	16.2g	たんぱく質	7.3g	12.4g	たんぱく質	9.2g	15.5g	たんぱく質	9.1g	14.7g
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	6.3g	7.9g	脂質	8.6g	9.4g	脂質	7.2g	8.9g	脂質	9.1g	10.1g
	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	13.1g	68.1g	炭水化物	12.5g	67.4g	炭水化物	17.0g	72.8g	炭水化物	12.8g	68.0g
	ナトリウム	692mg	839mg	ナトリウム	540mg	767mg	ナトリウム	609mg	856mg	ナトリウム	534mg	760mg	ナトリウム	563mg	793mg
	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.4g	2.0g
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	肉丼の具	★ごはん150g	サワラの味噌煮	★ごはん150g	ロールキャベツのトマト煮込み	★ごはん150g	あぶらかれい生姜煮					
	ホッケの幽庵焼	麦	肉丼の具	さつま揚げと小松菜の煮出し	★ごはん150g	サワラの味噌煮	卵乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	あぶらかれい生姜煮					
	平さやいんげん	麦	さつま揚げと小松菜の煮出し	白菜のおかかポン酢和え	★ごはん150g	サワラの味噌煮	卵乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	あぶらかれい生姜煮					
	豚肉と玉子の炒め煮	麦	白菜のおかかポン酢和え	★すまし汁(しめじ・切干)	★ごはん150g	サワラの味噌煮	卵乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	あぶらかれい生姜煮					
	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	217kcal	479kcal	エネルギー	232kcal	487kcal	エネルギー	230kcal	484kcal	エネルギー	228kcal	485kcal	エネルギー	204kcal	460kcal
	たんぱく質	17.1g	22.7g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	14.0g	19.0g	たんぱく質	19.9g	25.1g
	脂質	9.5g	10.5g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	6.4g	7.1g
	炭水化物	12.8g	68.0g	炭水化物	20.5g	75.1g	炭水化物	19.8g	74.0g	炭水化物	23.2g	78.2g	炭水化物	17.5g	72.4g
	ナトリウム	656mg	886mg	ナトリウム	1020mg	1246mg	ナトリウム	714mg	862mg	ナトリウム	732mg	960mg	ナトリウム	883mg	1030mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.6g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.6g
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g						
夕食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん150g	照焼チキン	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き	★ごはん150g	ホイコーロー					
	こんがりハンバーグ	乳麦	赤魚のカレー揚げ	麦	★ごはん150g	照焼チキン	麦	鯖の磯辺焼き	麦	ホイコーロー					
	ケチャップ(小袋)	乳麦	インゲンソテー	鶏肉の青じそ南蛮	★ごはん150g	照焼チキン	卵乳麦	鯖の磯辺焼き	卵乳麦	ホイコーロー					
	きのこソテー	乳麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	★ごはん150g	照焼チキン	卵乳麦	鯖の磯辺焼き	卵乳麦	ホイコーロー					
	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	224kcal	480kcal	エネルギー	279kcal	533kcal	エネルギー	246kcal	510kcal	エネルギー	269kcal	525kcal	エネルギー	254kcal	516kcal
	たんぱく質	13.2g	18.3g	たんぱく質	20.2g	25.3g	たんぱく質	18.2g	23.8g	たんぱく質	16.9g	22.1g	たんぱく質	12.7g	18.4g
	脂質	12.1g	12.9g	脂質	14.9g	15.7g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	14.8g	15.7g
	炭水化物	16.5g	71.4g	炭水化物	15.8g	70.0g	炭水化物	10.8g	66.9g	炭水化物	12.3g	67.2g	炭水化物	17.2g	72.9g
	ナトリウム	818mg	1046mg	ナトリウム	533mg	681mg	ナトリウム	615mg	842mg	ナトリウム	660mg	807mg	ナトリウム	787mg	1013mg
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.4g	1.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	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	629kcal	1403kcal	エネルギー	664kcal	1440kcal	エネルギー	632kcal	1406kcal	エネルギー	663kcal	1449kcal	エネルギー	625kcal	1405kcal
	たんぱく質	40.9g	56.8g	たんぱく質	43.1g	59.1g	たんぱく質	41.0g	56.8g	たんぱく質	40.1g	56.6g	たんぱく質	41.7g	58.2g
	脂質	31.7g	34.2g	脂質	32.1g	35.3g	脂質	31.8g	34.3g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	30.3g	32.9g
	炭水化物	43.2g	208.2g	炭水化物	49.4g	213.2g	炭水化物	43.1g	208.3g	炭水化物	52.5g	218.2g	炭水化物	47.5g	213.3g
ナトリウム	2166mg	2771mg	ナトリウム	2093mg	2694mg	ナトリウム	1938mg	2560mg	ナトリウム	1926mg	2527mg	ナトリウム	2233mg	2836mg	
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.0g	6.4g	食塩相当量	5.3g	7.2g
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1601kcal	エネルギー	865kcal	1641kcal	エネルギー	829kcal	1603kcal	エネルギー	862kcal	1648kcal	エネルギー	832kcal	1612kcal
	たんぱく質	47.8g	63.7g	たんぱく質	50.5g	66.5g	たんぱく質	48.7g	64.5g	たんぱく質	48.0g	64.5g	たんぱく質	47.8g	64.3g
	脂質	38.7g	41.2g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	38.8g	41.3g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	37.4g	40.0g
	炭水化物	72.1g	237.1g	炭水化物	78.3g	242.1g	炭水化物	70.9g	236.1g	炭水化物	80.7g	246.4g	炭水化物	79.4g	245.2g
ナトリウム	2240mg	2845mg	ナトリウム	2170mg	2771mg	ナトリウム	2014mg	2636mg	ナトリウム	2002mg	2603mg	ナトリウム	2307mg	2910mg	
	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.6g	食塩相当量	5.8g	7.4g

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

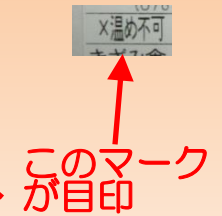


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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25日(月)		9月26日(火)		9月27日(水)		9月28日(木)		9月29日(金)						
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとコーンの和え物		★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物		★ごはん120g 干草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コーンスローサラダ		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそば炒め キャロットラペ		★ごはん120g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え						
	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	188kcal	381kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	156kcal	349kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	167kcal	360kcal
	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	7.3g	10.6g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	9.1g	12.4g
脂質	10.1g	10.6g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	7.2g	7.7g	脂質	9.1g	9.6g	
炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	12.8g	54.7g	
ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	563mg	564mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とし		★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮出し 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん120g サワラの味噌煮 人参のきんぴら さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 大豆とごぼうの煮物 ハンパハンジーサラダ		★ごはん120g あぶらかれい生姜煮 フロッコリー 竹輪の五色きんぴら 野菜のピーナッツ和え						
	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	217kcal	410kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	204kcal	397kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	19.9g	23.2g
脂質	9.5g	10.0g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	6.4g	6.9g	
炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	19.8g	61.7g	炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	17.5g	59.4g	
ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	1020mg	1021mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	883mg	884mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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						
夕食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー フロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏肉の青じそ南蛮 ひじきと大豆の煮物		★ごはん120g 照焼チキン ヒーマンソテー 大根の袖煮 菜の花のツナごま和え		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 平さやいんげん フロッコリーの玉子とし ひじきと挽肉の炒め物		★ごはん120g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え						
	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	224kcal	417kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	20.2g	23.5g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	12.7g	16.0g
脂質	12.1g	12.6g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	16.1g	16.6g	脂質	14.8g	15.3g	
炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	17.2g	59.1g	
ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	787mg	788mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	664kcal	1243kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	663kcal	1242kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	43.1g	53.0g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	41.7g	51.6g
	脂質	31.7g	33.2g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	30.3g	31.8g
炭水化物	43.2g	168.9g	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	43.1g	168.8g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	47.5g	173.2g	
ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	1938mg	1941mg	ナトリウム	1926mg	1929mg	ナトリウム	2233mg	2236mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	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	827kcal	1406kcal	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	862kcal	1441kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	50.5g	60.4g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.8g	57.7g
	脂質	38.7g	40.2g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	37.4g	38.9g
炭水化物	72.1g	197.8g	炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	70.9g	196.6g	炭水化物	80.7g	206.4g	炭水化物	79.4g	205.1g	
ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2307mg	2310mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.8g	5.8g	

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

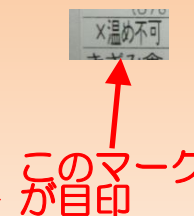


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。

「やわらか普通食」 週間献立表

	9月25日(月)		9月26日(火)		9月27日(水)		9月28日(木)		9月29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			
	大根とウインナーの洋風煮	乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	イカとじゃが芋の煮物	麦		
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	ナスの油炒め	麦	キャベツとインゲンのソテー	乳麦	ふきの含め煮	乳麦	スパマト炒め	乳麦		
	きのこの佃煮	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	人参しりしり	麦	椎茸昆布	麦	蓮根とひじきのサラダ	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	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	116kcal	384kcal	174kcal	455kcal	158kcal	424kcal	101kcal	375kcal	156kcal	424kcal	
蛋白質	5.0g	10.9g	9.3g	15.8g	6.7g	12.4g	7.4g	13.6g	7.5g	13.4g		
脂質	5.1g	6.0g	10.8g	12.5g	7.0g	7.9g	3.8g	4.8g	2.2g	3.1g		
炭水化物	12.0g	68.6g	10.8g	68.1g	17.5g	73.9g	10.5g	68.1g	26.2g	82.7g		
ナトリウム	548mg	993mg	480mg	921mg	470mg	912mg	653mg	1095mg	609mg	1055mg		
塩分	1.4g	2.5g	1.2g	2.3g	1.2g	2.3g	1.7g	2.8g	1.5g	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			
	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	プリの塩焼		鶏肉のレモン風味焼		ハヤシライスのルー	乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	大根の酢漬		ピーマンソテー	卵乳麦	切干大根の洋風きんぴら	卵乳麦	菜の花			
	オクラのおかか和え梅風味	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	野菜炒め	卵麦	オクラのポン酢ジュレ和え	麦	大根と鶏肉のバター醤油	乳麦		
	★味噌汁	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		
	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	栄養価	
	エネルギー	199kcal	467kcal	262kcal	528kcal	301kcal	574kcal	207kcal	482kcal	228kcal	505kcal	
蛋白質	11.6g	17.3g	16.3g	22.1g	11.0g	17.1g	7.6g	13.4g	8.6g	14.9g		
脂質	9.1g	10.0g	13.4g	14.3g	18.8g	19.8g	10.0g	10.9g	13.7g	14.7g		
炭水化物	18.3g	75.1g	17.3g	73.7g	20.5g	77.7g	22.9g	81.2g	17.7g	75.8g		
ナトリウム	912mg	1355mg	693mg	1135mg	799mg	1242mg	1133mg	1575mg	726mg	1167mg		
塩分	2.3g	3.4g	1.8g	2.9g	2.0g	3.2g	2.9g	4.0g	1.8g	3.0g		
夕 食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
	白身フライ	麦	田楽煮	麦	アジのカレー焼	麦	豚肉のおろし煮	麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦		
	ミックスソテー	乳麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ		塩枝豆		大豆と人参の煮物	麦	オクラのペペロンチーノ			
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	和風コールスロー	卵麦	イカときのこのトマト煮	乳麦	若芽と春雨のサラダ	麦	高野豆腐の炒り煮	麦		
	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	★味噌汁	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落		
	★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	栄養価	
エネルギー	343kcal	608kcal	182kcal	454kcal	176kcal	454kcal	339kcal	609kcal	358kcal	625kcal		
蛋白質	13.5g	19.2g	6.4g	12.6g	19.5g	26.1g	13.5g	19.3g	13.2g	18.8g		
脂質	22.1g	23.0g	9.9g	10.9g	3.8g	5.5g	21.8g	22.7g	23.1g	24.0g		
炭水化物	21.8g	78.1g	17.8g	74.8g	15.2g	71.8g	20.8g	78.0g	26.7g	83.2g		
ナトリウム	707mg	1168mg	828mg	1269mg	918mg	1362mg	720mg	1162mg	882mg	1325mg		
塩分	1.8g	3.0g	2.1g	3.2g	2.3g	3.5g	1.8g	3.0g	2.2g	3.4g		
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
	エネルギー	658kcal	1459kcal	618kcal	1437kcal	635kcal	1452kcal	647kcal	1466kcal	742kcal	1554kcal	
	蛋白質	30.1g	47.4g	32.0g	50.5g	37.2g	55.6g	28.5g	46.3g	29.3g	47.1g	
	脂質	36.3g	39.0g	34.1g	37.7g	29.6g	33.2g	35.6g	38.4g	39.0g	41.8g	
	炭水化物	52.1g	221.8g	45.9g	216.6g	53.2g	223.4g	54.2g	227.3g	70.6g	241.7g	
	ナトリウム	2167mg	3516mg	2001mg	3325mg	2187mg	3516mg	2506mg	3832mg	2217mg	3547mg	
	塩分	5.5g	8.9g	5.1g	8.4g	5.5g	9.0g	6.4g	9.8g	5.5g	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

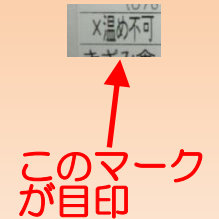


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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25日(月)			9月26日(火)			9月27日(水)			9月28日(木)			9月29日(金)		
朝 食	★全粥240g 大根とウィンナーの洋風煮 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g さつま芋と豚肉の揚煮 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 椎茸昆布 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g イカとじゃが芋の煮物 スナトマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	116kcal	エネルギー	エネルギー	174kcal	エネルギー	エネルギー	158kcal	エネルギー	エネルギー	101kcal	エネルギー	エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	5.0g	たんぱく質	たんぱく質	9.3g	たんぱく質	たんぱく質	6.7g	たんぱく質	たんぱく質	7.4g	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	5.1g	脂質	脂質	10.8g	脂質	脂質	7.0g	脂質	脂質	3.8g	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	12.0g	炭水化物	炭水化物	10.8g	炭水化物	炭水化物	17.5g	炭水化物	炭水化物	10.5g	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	548mg	ナトリウム	ナトリウム	480mg	ナトリウム	ナトリウム	470mg	ナトリウム	ナトリウム	653mg	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	食塩相当量		
昼 食	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 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		★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 ピーマンソテー 野菜炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 卵乳麦 麦		★全粥240g ハヤシライスのルー 切干大根の洋風きんぴら オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 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	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	199kcal	エネルギー	エネルギー	262kcal	エネルギー	エネルギー	301kcal	エネルギー	エネルギー	207kcal	エネルギー	エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	11.6g	たんぱく質	たんぱく質	16.3g	たんぱく質	たんぱく質	11.0g	たんぱく質	たんぱく質	7.6g	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	9.1g	脂質	脂質	13.4g	脂質	脂質	18.8g	脂質	脂質	10.0g	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	18.3g	炭水化物	炭水化物	17.3g	炭水化物	炭水化物	20.5g	炭水化物	炭水化物	22.9g	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	912mg	ナトリウム	ナトリウム	693mg	ナトリウム	ナトリウム	799mg	ナトリウム	ナトリウム	1133mg	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.9g	食塩相当量	食塩相当量		
夕 食	★全粥240g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁	麦 卵麦 麦 麦		★全粥240g アジのカレー焼 塩枝豆 イカときのこのトマト煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 豚肉のおろし煮 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 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 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦落 麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	343kcal	エネルギー	エネルギー	182kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	エネルギー	エネルギー	339kcal	エネルギー	エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	13.5g	たんぱく質	たんぱく質	6.4g	たんぱく質	たんぱく質	19.5g	たんぱく質	たんぱく質	13.5g	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	22.1g	脂質	脂質	9.9g	脂質	脂質	3.8g	脂質	脂質	21.8g	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	21.8g	炭水化物	炭水化物	17.8g	炭水化物	炭水化物	15.2g	炭水化物	炭水化物	20.8g	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	707mg	ナトリウム	ナトリウム	828mg	ナトリウム	ナトリウム	918mg	ナトリウム	ナトリウム	720mg	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	食塩相当量		
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	658kcal	エネルギー	エネルギー	618kcal	エネルギー	エネルギー	635kcal	エネルギー	エネルギー	647kcal	エネルギー	エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	30.1g	たんぱく質	たんぱく質	32.0g	たんぱく質	たんぱく質	37.2g	たんぱく質	たんぱく質	28.5g	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	36.3g	脂質	脂質	34.1g	脂質	脂質	29.6g	脂質	脂質	35.6g	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	52.1g	炭水化物	炭水化物	45.9g	炭水化物	炭水化物	53.2g	炭水化物	炭水化物	54.2g	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	2167mg	ナトリウム	ナトリウム	2001mg	ナトリウム	ナトリウム	2187mg	ナトリウム	ナトリウム	2506mg	ナトリウム	ナトリウム		
塩分	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	食塩相当量	6.4g	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

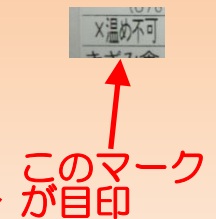


- 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



- 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。



- 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25日(月)			9月26日(火)			9月27日(水)			9月28日(木)			9月29日(金)			
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		昆布の佃煮	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		
	栄養価	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	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	143kcal	317kcal
	蛋白質	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g
	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	3.2g	3.9g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g
	炭水化物	炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	17.5g	55.9g
	ナトリウム	ナトリウム	498mg	1021mg	ナトリウム	549mg	1072mg	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	454mg	977mg	ナトリウム	609mg	1132mg
塩分	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	焼肉炒め	乳麦		スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		
	切昆布と竹の子の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		大根の千切煮	乳麦		昆布煮豆	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		
	大根なます	麦		マリーネサラダ	卵乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦		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		
	栄養価	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	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	196kcal	370kcal
	蛋白質	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.8g
	脂質	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	炭水化物	19.5g	57.9g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	21.3g	59.7g
ナトリウム	ナトリウム	831mg	1354mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	863mg	1386mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g	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	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		とんかつ	卵乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		
	きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		がんも煮	麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		
	青菜のおひたし	乳麦		野菜の三杯酢	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		菜の花の辛子和え	乳麦		大豆大根煮	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		
	栄養価	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	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	284kcal	458kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	173kcal	347kcal
	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.8g	10.6g
	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	9.7g	10.4g
	炭水化物	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	24.7g	63.1g	炭水化物	20.0g	58.4g	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	15.3g	53.7g
ナトリウム	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	643mg	1166mg	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	721mg	1244mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	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	
合 計	栄養価	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	エネルギー	435kcal	957kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	557kcal	1079kcal	エネルギー	504kcal	1026kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal
	蛋白質	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	18.8g	30.2g
	脂質	脂質	20.5g	22.6g	脂質	22.9g	25.0g	脂質	32.5g	34.6g	脂質	25.8g	27.9g	脂質	25.0g	27.1g
	炭水化物	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	56.1g	171.3g	炭水化物	50.8g	166.0g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	54.1g	169.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2144mg	3713mg	ナトリウム	2008mg	3577mg	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	2125mg	3694mg	ナトリウム	2193mg	3762mg
塩分	食塩相当量	5.5g	9.4g	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	5.5g	9.6g	

★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。

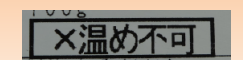
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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°C**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