

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月2日(月)		9月3日(火)		9月4日(水)		9月5日(木)		9月6日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	鶏じゃが煮	麦落	★ごはん150g	白身魚のしんじょう	卵	★ごはん150g	豚肉としめじの生姜バター風味		
	白玉焼き	麦	鶏とえのきのさっと煮	麦	麦落	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵	★ごはん150g	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵		
	里芋といかの煮物	麦	大根と青菜の柚子和え	麦	麦落	大根の旨酢漬け	卵	★ごはん150g	インゲンのごま和え	卵		
	菜の花ときのこの和え物	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	麦落	★味増汁(ひじき・キャベツ)	卵	★ごはん150g	★味増汁(巻麩・揚げ)	卵		
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦		麦	麦落		卵		麦	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	140kcal	394kcal	エネルギー	128kcal	382kcal	エネルギー	152kcal	408kcal	エネルギー	189kcal	449kcal	
たんぱく質	10.2g	15.3g	たんぱく質	7.6g	12.7g	たんぱく質	6.9g	12.0g	たんぱく質	9.3g	14.7g	
脂質	6.2g	7.0g	脂質	4.4g	5.2g	脂質	7.5g	8.3g	脂質	9.7g	10.7g	
炭水化物	12.0g	66.4g	炭水化物	15.3g	69.7g	炭水化物	14.6g	69.5g	炭水化物	16.8g	71.8g	
ナトリウム	447mg	595mg	ナトリウム	558mg	706mg	ナトリウム	669mg	898mg	ナトリウム	584mg	812mg	
食塩相当量	1.1g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	揚げ豆腐の南蛮揚げ	麦	★ごはん150g	赤魚の幽庵焼	麦	★ごはん150g	キャベツと豚肉の塩あんかけ		
	鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮揚げ	麦	麦落	赤魚の幽庵焼	麦	★ごはん150g	ホッケの照焼	麦		
	ブロッコリー	麦	インゲンの生姜炒め	麦	麦落	ビーマンソテー	卵	★ごはん150g	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	卵	鶏肉と野菜の中華炒め	卵	★ごはん150g	大根と鶏肉の味噌煮	麦		
	キヤロットラベ	麦	★味増汁(白菜・人参)	麦	麦落	ブロッコリーのゴマ和え	卵	★ごはん150g	マリネサラダ	卵		
★味増汁(白菜・ひじき)	麦		麦	麦落	★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵	★ごはん150g	★味増汁(ひじき・キャベツ)	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	248kcal	503kcal	エネルギー	268kcal	525kcal	エネルギー	207kcal	474kcal	エネルギー	211kcal	467kcal	
たんぱく質	14.5g	19.5g	たんぱく質	14.2g	19.2g	たんぱく質	16.4g	22.2g	たんぱく質	13.6g	18.8g	
脂質	12.8g	13.6g	脂質	14.2g	15.0g	脂質	9.3g	10.9g	脂質	10.3g	11.0g	
炭水化物	17.5g	72.1g	炭水化物	23.2g	78.2g	炭水化物	14.6g	69.6g	炭水化物	15.8g	70.7g	
ナトリウム	694mg	923mg	ナトリウム	870mg	1098mg	ナトリウム	793mg	1020mg	ナトリウム	614mg	761mg	
食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.0g	2.6g	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	麦	★ごはん150g	ホークチャップ	乳	★ごはん150g	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	★ごはん150g	クリュー煮込みハンバーグ		
	まぐちカツ	麦	ホークチャップ	乳	★ごはん150g	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	★ごはん150g	クリーム煮込みハンバーグ	乳		
	うま塩キャベツ	麦	高野豆腐の味噌煮	卵	★ごはん150g	菜の花	麦	★ごはん150g	菜の花のツナ炒め	卵		
	鶏肉と小松菜煮	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	★ごはん150g	ぜんまいとミンチの煮物	麦	★ごはん150g	若芽としらすのおひたし	麦		
	煮生酢	麦	★味増汁(おつゆ・キャベツ)	麦	★ごはん150g	キャベツのピーナツ和え	麦	★ごはん150g	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦		
★味増汁(揚げ・しめじ)	麦		麦	麦落	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★ごはん150g		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	274kcal	540kcal	エネルギー	272kcal	536kcal	エネルギー	279kcal	533kcal	エネルギー	260kcal	522kcal	
たんぱく質	17.8g	23.7g	たんぱく質	19.4g	25.0g	たんぱく質	18.2g	23.3g	たんぱく質	18.1g	23.7g	
脂質	13.5g	15.1g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	13.8g	14.6g	脂質	13.1g	14.0g	
炭水化物	20.7g	75.6g	炭水化物	18.1g	74.2g	炭水化物	20.7g	74.9g	炭水化物	16.3g	72.0g	
ナトリウム	660mg	886mg	ナトリウム	782mg	1009mg	ナトリウム	673mg	821mg	ナトリウム	778mg	1024mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
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	662kcal	1437kcal	エネルギー	668kcal	1443kcal	エネルギー	638kcal	1415kcal	エネルギー	660kcal	1438kcal
	たんぱく質	42.5g	58.5g	たんぱく質	41.2g	56.9g	たんぱく質	41.5g	57.5g	たんぱく質	41.0g	57.2g
	脂質	32.5g	35.7g	脂質	31.3g	33.8g	脂質	30.6g	33.8g	脂質	33.1g	35.7g
	炭水化物	50.2g	214.1g	炭水化物	56.6g	222.1g	炭水化物	49.9g	214.0g	炭水化物	48.9g	214.5g
ナトリウム	1801mg	2404mg	ナトリウム	2210mg	2813mg	ナトリウム	2135mg	2739mg	ナトリウム	1976mg	2597mg	
食塩相当量	4.6g	6.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	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	869kcal	1644kcal	エネルギー	866kcal	1641kcal	エネルギー	835kcal	1612kcal	エネルギー	867kcal	1645kcal
	たんぱく質	48.6g	64.6g	たんぱく質	48.1g	63.8g	たんぱく質	49.2g	65.2g	たんぱく質	47.1g	63.3g
	脂質	39.6g	42.8g	脂質	38.3g	40.8g	脂質	37.6g	40.8g	脂質	40.2g	42.8g
	炭水化物	82.1g	246.0g	炭水化物	85.5g	251.0g	炭水化物	77.7g	241.8g	炭水化物	80.8g	246.4g
	ナトリウム	1875mg	2478mg	ナトリウム	2284mg	2887mg	ナトリウム	2211mg	2815mg	ナトリウム	2050mg	2671mg
食塩相当量	4.8g	6.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	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

	9月2日(月)		9月3日(火)		9月4日(水)		9月5日(木)		9月6日(金)			
朝食	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	鶏じゃが煮	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	厚焼き玉子	卵	★ごはん120g	豚肉としめじの生姜バター風味	
	白玉焼き	卵	鶏じゃが煮	鶏じゃが煮	白身魚のしんじょう	卵	厚焼き玉子	厚焼き玉子	卵	豚肉としめじの生姜バター風味	卵	
	里芋といかの煮物	麦	鶏じゃが煮	鶏じゃが煮	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵	厚焼き玉子	厚焼き玉子	卵	豚肉としめじの生姜バター風味	卵	
	菜の花ときのこの和え物	麦	鶏じゃが煮	鶏じゃが煮	大根の甘酢漬け	卵	厚焼き玉子	厚焼き玉子	卵	豚肉としめじの生姜バター風味	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	おかず	ご飯セット
エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	150kcal	321kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	
たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	9.0g	10.9g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	9.3g	12.6g	
脂質	6.2g	6.7g	脂質	6.0g	4.9g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	9.7g	10.2g	
炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	16.9g	57.2g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.8g	58.7g	
ナトリウム	447mg	448mg	ナトリウム	536mg	559mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	584mg	585mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	揚げ豆腐の南蛮つげ	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	★ごはん120g	ホッケの照焼	
	鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮つげ	揚げ豆腐の南蛮つげ	赤魚の幽庵焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	ホッケの照焼	麦	
	ブロッコリー	麦	揚げ豆腐の南蛮つげ	揚げ豆腐の南蛮つげ	赤魚の幽庵焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	ホッケの照焼	麦	
	豚肉とごぼうの煮物	麦	揚げ豆腐の南蛮つげ	揚げ豆腐の南蛮つげ	赤魚の幽庵焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	ホッケの照焼	麦	
	キャロットラペ	麦	揚げ豆腐の南蛮つげ	揚げ豆腐の南蛮つげ	赤魚の幽庵焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	ホッケの照焼	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	おかず	ご飯セット	
エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	246kcal	461kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	
たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	12.8g	17.5g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	13.6g	16.9g	
脂質	12.8g	13.3g	脂質	12.6g	14.7g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	10.3g	10.8g	
炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	21.6g	65.1g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.8g	57.7g	
ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	892mg	871mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	614mg	615mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎牛乳180g		◎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		◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	ホークチャップ	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	プリの味噌焼	麦	★ごはん120g	クリーム煮込みハンバーグ	
	まぐちカツ	麦	ホークチャップ	ホークチャップ	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	プリの味噌焼	プリの味噌焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	卵	
	うま塩キャベツ	麦	ホークチャップ	ホークチャップ	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	プリの味噌焼	プリの味噌焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	卵	
	鶏肉と小松菜煮	麦	ホークチャップ	ホークチャップ	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	プリの味噌焼	プリの味噌焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	卵	
	煮生酢	麦	ホークチャップ	ホークチャップ	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	プリの味噌焼	プリの味噌焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	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	おかず	ご飯セット	
エネルギー	274kcal	467kcal	エネルギー	272kcal	465kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	
たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	18.1g	21.4g	
脂質	13.5g	14.0g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	13.1g	13.6g	
炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	16.3g	58.2g	
ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	778mg	779mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	おかず	ご飯セット
	エネルギー	662kcal	1241kcal	エネルギー	668kcal	1247kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	660kcal	1239kcal
	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	41.0g	50.9g
	脂質	32.5g	34.0g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	33.1g	34.6g
	炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	56.6g	182.3g	炭水化物	49.9g	175.6g	炭水化物	48.9g	174.6g
ナトリウム	1801mg	1804mg	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	1976mg	1979mg	
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.7g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	869kcal	1448kcal	エネルギー	866kcal	1445kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	867kcal	1446kcal
	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	49.2g	59.1g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	39.6g	41.1g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	40.2g	41.7g
	炭水化物	82.1g	207.8g	炭水化物	85.5g	211.2g	炭水化物	77.7g	203.4g	炭水化物	80.8g	206.5g
	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	2284mg	2287mg	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	2050mg	2053mg
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

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

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

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

### ワンポイントアドバイス

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

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	9月2日(月)		9月3日(火)		9月4日(水)		9月5日(木)		9月6日(金)						
朝食	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース ツナあつさり煮 キャベツと春菜のごまマヨネーズ		★ごはん150g 揚げの玉子どし 人参じりしり 春雨ブルーソラダ		★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 豆腐ステーキ キャベツとザーサイ炒め インゲンのごま和え		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 春雨の甘酢炒め さつま芋サラダ						
	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	190kcal	433kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	221kcal	464kcal	エネルギー	267kcal	510kcal
	たんぱく質	4.7g	8.8g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	2.9g	7.0g
	脂質	10.7g	11.3g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	12.8g	13.4g
	炭水化物	19.8g	72.6g	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	13.0g	65.8g	炭水化物	34.7g	87.5g
	ナトリウム	489mg	490mg	ナトリウム	463mg	464mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	549mg	550mg
	カリウム	532mg	593mg	カリウム	344mg	405mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	349mg	410mg	カリウム	301mg	362mg
	リン	95mg	160mg	リン	132mg	197mg	リン	136mg	201mg	リン	102mg	167mg	リン	52mg	117mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 野菜の味噌煮込み 玉子スバサラダ		★ごはん150g 酢豚 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかぶ和え		★ごはん150g ポテトコロッケ パニールマカロニ 豚肉のマヨマスタード炒め 四色なます		★ごはん150g 煮込みタンダーチキン 人参シャトー しめじのバター醤油パスタ 里芋のおろし揚げ出し		★ごはん150g サワラのおろし煮 けんちん煮 ぎらびりポテトサラダ						
	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	359kcal	602kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	349kcal	592kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.3g	15.4g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	20.7g	21.3g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	22.2g	22.8g
	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	38.4g	91.2g	炭水化物	24.2g	77.0g
	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	531mg	532mg
	カリウム	414mg	475mg	カリウム	710mg	771mg	カリウム	398mg	459mg	カリウム	441mg	502mg	カリウム	612mg	673mg
	リン	129mg	194mg	リン	162mg	227mg	リン	129mg	194mg	リン	134mg	199mg	リン	147mg	212mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
間食	◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎バナナ(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g						
	★ごはん150g カルビ丼の具 野菜炒め ポテトマサラダ		★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパツテ 野菜のパニールチーズ焼き 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん150g ポークジンジャー 切干大根のカレーきんぴら 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 揚げ茄子とまねぎの煮物 和風サラダ		★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 クリームコロッケ 人参とぜんまいのナムル						
	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	450kcal	693kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	350kcal	593kcal
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	10.5g	14.6g
	脂質	28.4g	29.0g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	24.3g	24.9g
	炭水化物	37.7g	90.5g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	22.9g	75.7g
	ナトリウム	981mg	982mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	677mg	678mg
	カリウム	585mg	646mg	カリウム	503mg	564mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	493mg	554mg
	リン	175mg	240mg	リン	153mg	218mg	リン	163mg	228mg	リン	171mg	236mg	リン	130mg	195mg
食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん150g カルビ丼の具 野菜炒め ポテトマサラダ		★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパツテ 野菜のパニールチーズ焼き 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん150g ポークジンジャー 切干大根のカレーきんぴら 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 揚げ茄子とまねぎの煮物 和風サラダ		★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 クリームコロッケ 人参とぜんまいのナムル						
	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	450kcal	693kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	350kcal	593kcal
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	10.5g	14.6g
	脂質	28.4g	29.0g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	24.3g	24.9g
	炭水化物	37.7g	90.5g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	22.9g	75.7g
	ナトリウム	981mg	982mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	677mg	678mg
	カリウム	585mg	646mg	カリウム	503mg	564mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	493mg	554mg
	リン	175mg	240mg	リン	153mg	218mg	リン	163mg	228mg	リン	171mg	236mg	リン	130mg	195mg
	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	999kcal	1728kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	998kcal	1727kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal
	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	24.7g	37.0g
	脂質	58.6g	60.4g	脂質	53.2g	55.0g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	59.3g	61.1g
	炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	84.5g	242.9g	炭水化物	75.2g	233.6g	炭水化物	81.8g	240.2g
	ナトリウム	2257mg	2260mg	ナトリウム	1930mg	1933mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	1889mg	1892mg	ナトリウム	1757mg	1760mg
	カリウム	1531mg	1714mg	カリウム	1557mg	1740mg	カリウム	1426mg	1609mg	カリウム	1264mg	1447mg	カリウム	1406mg	1589mg
	リン	399mg	594mg	リン	447mg	642mg	リン	428mg	623mg	リン	407mg	602mg	リン	329mg	524mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	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		1047kcal	1776kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
たんぱく質		28.6g	40.9g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	25.1g	37.4g
脂質		58.7g	60.5g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	59.4g	61.2g
炭水化物		100.9g	259.3g	炭水化物	104.9g	263.3g	炭水化物	96.0g	254.4g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	97.3g	255.7g
ナトリウム		2260mg	2263mg	ナトリウム	1933mg	1936mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	1890mg	1893mg	ナトリウム	1760mg	1763mg
カリウム		1587mg	1770mg	カリウム	1617mg	1800mg	カリウム	1482mg	1665mg	カリウム	1354mg	1537mg	カリウム	1466mg	1649mg
リン		405mg	600mg	リン	454mg	649mg	リン	434mg	629mg	リン	412mg	607mg	リン	336mg	531mg
食塩相当量		5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。  
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用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2日(月)		9月3日(火)		9月4日(水)		9月5日(木)		9月6日(金)				
朝食	★ごはん180g 豚肉とまぐちの卵炒め 高野豆腐の味噌煮 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g 豆腐ステーキ 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ポテトビーンズサラダ		★ごはん180g 豚肉と生姜の生薬炒め 切干大根煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え		★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 ぜんまいとミンチの煮物 さつま芋と大豆のマヨサラダ		★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 春雨とツナのピリ辛炒め 和風サラダ				
	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	205kcal	495kcal	エネルギー	242kcal	532kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	241kcal	531kcal	
	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	9.5g	14.4g	
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	10.2g	10.9g	
	炭水化物	10.9g	73.8g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	23.7g	86.6g	
	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	589mg	590mg	
	カリウム	260mg	332mg	カリウム	285mg	357mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	589mg	661mg	
	リン	139mg	216mg	リン	90mg	167mg	リン	157mg	234mg	リン	141mg	218mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ		★ごはん180g マーボナス 鶏ごぼう 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう		★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ				
	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	308kcal	598kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	
	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	12.8g	17.7g	
	脂質	18.3g	19.0g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	22.9g	23.6g	脂質	16.1g	16.8g	
	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	23.5g	86.4g	
	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	948mg	949mg	ナトリウム	606mg	607mg	
	カリウム	400mg	472mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	580mg	652mg	カリウム	534mg	606mg	
	リン	175mg	252mg	リン	151mg	228mg	リン	153mg	230mg	リン	154mg	231mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アジの幽庵焼 コンニャクのおおさ炒め 揚ナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢		◎バナナッブル(缶)150g ★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白菜の煮ひたし イカのトマトマリネ				
	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	570kcal	
	たんぱく質	15.1g	20.9g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g	
	脂質	10.2g	10.0g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	11.2g	11.5g	脂質	16.7g	17.4g	
	炭水化物	43.3g	106.2g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	16.0g	78.9g	
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	832mg	833mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	714mg	715mg	
	カリウム	841mg	913mg	カリウム	598mg	670mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	454mg	526mg	
	リン	228mg	305mg	リン	230mg	307mg	リン	192mg	269mg	リン	178mg	255mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	エネルギー	826kcal	1696kcal	エネルギー	845kcal	1715kcal	エネルギー	801kcal	1671kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	
	脂質	41.9g	44.0g	脂質	48.6g	50.7g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	43.0g	45.1g	
	炭水化物	75.0g	263.7g	炭水化物	61.5g	250.2g	炭水化物	59.6g	248.3g	炭水化物	63.2g	251.9g	
	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	2086mg	2089mg	ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	1909mg	1912mg	
	カリウム	1501mg	1717mg	カリウム	1392mg	1608mg	カリウム	1607mg	1823mg	カリウム	1577mg	1793mg	
	リン	542mg	773mg	リン	471mg	702mg	リン	502mg	733mg	リン	473mg	704mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
	合計	エネルギー	954kcal	1824kcal	エネルギー	973kcal	1843kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal
たんぱく質		39.6g	54.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g	
脂質		42.1g	44.2g	脂質	48.8g	50.9g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	43.2g	45.3g	
炭水化物		105.9g	294.6g	炭水化物	92.4g	281.1g	炭水化物	82.6g	271.3g	炭水化物	93.7g	282.4g	
ナトリウム		2032mg	2035mg	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	2265mg	2268mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	
カリウム		1621mg	1837mg	カリウム	1512mg	1728mg	カリウム	1720mg	1936mg	カリウム	1757mg	1973mg	
リン		556mg	787mg	リン	485mg	716mg	リン	514mg	745mg	リン	484mg	715mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
合計(間食込)		エネルギー	954kcal	1824kcal	エネルギー	973kcal	1843kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal
		たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g
	脂質	42.1g	44.2g	脂質	48.8g	50.9g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	43.2g	45.3g	
	炭水化物	105.9g	294.6g	炭水化物	92.4g	281.1g	炭水化物	82.6g	271.3g	炭水化物	93.7g	282.4g	
	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	2265mg	2268mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	
	カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1512mg	1728mg	カリウム	1720mg	1936mg	カリウム	1757mg	1973mg	
	リン	556mg	787mg	リン	485mg	716mg	リン	514mg	745mg	リン	484mg	715mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	

※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2日(月)		9月3日(火)		9月4日(水)		9月5日(木)		9月6日(金)					
朝	★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		★やわらかごはん180g					
	がんもと白菜の煮物	麦	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦	イカと白菜の中華煮	乳麦か	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦					
食	中華うま煮	卵乳麦か	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根の洋風きんぴら	卵乳麦	ごぼう大豆	麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦					
	若芽と薄餅のわさびマヨ	卵麦	キャベツとツナのナムル	麦	若芽の酢味噌和え	麦落	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	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	193kcal	460kcal	エネルギー	125kcal	391kcal	エネルギー	96kcal	365kcal	エネルギー	187kcal	463kcal	エネルギー	130kcal	396kcal
	蛋白質	7.5g	13.4g	蛋白質	9.2g	14.9g	蛋白質	7.3g	13.4g	蛋白質	11.6g	18.0g	蛋白質	6.8g	12.6g
	脂質	13.1g	14.0g	脂質	5.4g	6.3g	脂質	2.0g	3.0g	脂質	6.8g	8.5g	脂質	4.4g	5.3g
	炭水化物	11.3g	68.0g	炭水化物	10.5g	66.8g	炭水化物	13.0g	69.5g	炭水化物	18.8g	75.2g	炭水化物	16.4g	72.8g
	ナトリウム	904mg	1346mg	ナトリウム	543mg	986mg	ナトリウム	620mg	1063mg	ナトリウム	644mg	1086mg	ナトリウム	575mg	1017mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼	★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		★やわらかごはん180g					
	サワラのごま焼	麦	豚肉とザーサイの中華炒め	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					
食	平さやいんげん	麦	麩の野菜あんかけ	麦	キャベツと春雨のカレー炒め	乳麦	大根の酢漬	麦	カリフラワーとウィンナーのカレー煮	麦落					
	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	たたきごぼう	麦	カリフラワーのピクルス	麦	豆腐としめじのとりみ煮	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	マカロニマリネサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦					
	★味噌汁	麦													
	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	218kcal	491kcal	エネルギー	184kcal	460kcal	エネルギー	261kcal	534kcal	エネルギー	203kcal	473kcal	エネルギー	212kcal	489kcal
	蛋白質	15.9g	22.0g	蛋白質	8.6g	15.0g	蛋白質	12.5g	18.7g	蛋白質	13.2g	19.1g	蛋白質	8.7g	15.0g
	脂質	9.5g	10.5g	脂質	7.9g	9.6g	脂質	14.2g	15.2g	脂質	7.4g	8.3g	脂質	11.9g	13.6g
	炭水化物	17.1g	74.4g	炭水化物	18.4g	74.8g	炭水化物	21.3g	78.5g	炭水化物	18.4g	75.6g	炭水化物	19.3g	75.8g
	ナトリウム	863mg	1305mg	ナトリウム	727mg	1188mg	ナトリウム	763mg	1206mg	ナトリウム	695mg	1136mg	ナトリウム	735mg	1177mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕	★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		★やわらかごはん180g					
	治部風煮物	麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	鯖の生姜煮	麦	焼肉塩炒め	麦か	ささみ大葉フライ	麦					
食	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	人参グラッセ	乳麦	塩枝豆	麦	ジャガイモと椎茸の煮物	麦	人参のきな粉和え	麦					
	春雨のサラダ	卵乳麦	鶏そぼろと大豆の煮物	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦	ナスの挽肉炒め	乳麦					
	★味噌汁	麦	和風スパゲティ	乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	★味噌汁	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦					
			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦					
	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	241kcal	508kcal	エネルギー	314kcal	588kcal	エネルギー	286kcal	560kcal	エネルギー	320kcal	592kcal	エネルギー	290kcal	567kcal
	蛋白質	9.3g	15.2g	蛋白質	11.4g	17.7g	蛋白質	15.3g	21.2g	蛋白質	14.2g	20.4g	蛋白質	14.1g	20.3g
	脂質	13.1g	14.0g	脂質	15.2g	16.2g	脂質	18.3g	19.2g	脂質	21.7g	22.7g	脂質	16.7g	17.7g
	炭水化物	19.5g	76.0g	炭水化物	32.4g	90.0g	炭水化物	14.3g	72.5g	炭水化物	15.8g	73.0g	炭水化物	21.4g	79.5g
	ナトリウム	741mg	1186mg	ナトリウム	883mg	1325mg	ナトリウム	723mg	1164mg	ナトリウム	787mg	1248mg	ナトリウム	730mg	1171mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g
合	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	652kcal	1459kcal	エネルギー	623kcal	1439kcal	エネルギー	643kcal	1459kcal	エネルギー	710kcal	1528kcal	エネルギー	632kcal	1452kcal
計	蛋白質	32.7g	50.6g	蛋白質	29.2g	47.6g	蛋白質	35.1g	53.3g	蛋白質	39.0g	57.5g	蛋白質	29.6g	47.9g
	脂質	35.7g	38.5g	脂質	28.5g	32.1g	脂質	34.5g	37.4g	脂質	35.9g	39.5g	脂質	33.0g	36.6g
	炭水化物	47.9g	218.4g	炭水化物	61.3g	231.6g	炭水化物	48.6g	220.5g	炭水化物	53.0g	223.8g	炭水化物	57.1g	228.1g
	ナトリウム	2508mg	3837mg	ナトリウム	2153mg	3499mg	ナトリウム	2106mg	3433mg	ナトリウム	2126mg	3470mg	ナトリウム	2040mg	3365mg
	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.3g	8.6g

★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。

## 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2日(月)		9月3日(火)		9月4日(水)		9月5日(木)		9月6日(金)						
朝 食	★全粥240g	がんと白菜の煮物 中華うま煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	★全粥240g	大根と鶏肉のごま味噌煮 法蓮草と油揚げの煮物 キャベツとツナのナムル ★味噌汁	★全粥240g	イカと白菜の中華煮 切干大根の洋風きんぴら 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	★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	★全粥240g	油揚げの玉子とじ さつまいもと小松菜の煮物 人参のごま味噌サラダ ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦				
	栄養価	おかずセット エネルギー 193kcal たんぱく質 7.5g 脂質 13.1g 炭水化物 11.3g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 352kcal たんぱく質 11.2g 脂質 13.8g 炭水化物 44.3g ナトリウム 1344mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 125kcal たんぱく質 9.2g 脂質 5.4g 炭水化物 10.5g ナトリウム 543mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 284kcal たんぱく質 12.9g 脂質 6.1g 炭水化物 43.5g ナトリウム 983mg 食塩相当量 2.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 96kcal たんぱく質 7.3g 脂質 2.0g 炭水化物 13.0g ナトリウム 620mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 255kcal たんぱく質 11.0g 脂質 2.7g 炭水化物 46.0g ナトリウム 1060mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 187kcal たんぱく質 11.6g 脂質 6.8g 炭水化物 18.8g ナトリウム 644mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 346kcal たんぱく質 15.3g 脂質 7.5g 炭水化物 51.8g ナトリウム 1084mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 130kcal たんぱく質 6.8g 脂質 4.4g 炭水化物 16.4g ナトリウム 575mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 289kcal たんぱく質 10.5g 脂質 5.1g 炭水化物 49.4g ナトリウム 1015mg 食塩相当量 2.6g
	★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	★全粥240g	豚肉とザーサイの中華炒め 麩の野菜あんかけ たたきごぼう ★味噌汁	★全粥240g	チキンピカタ キャベツと春雨のカレー炒め カリフラワーのピクルス ★味噌汁	★全粥240g	アジの幽庵焼 大根の酢漬 豆腐としめじのとりみ煮 マカロニマリネサラダ ★味噌汁	★全粥240g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん カリフラワーとウインナーのカレー煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦落 麦				
	栄養価	おかずセット エネルギー 218kcal たんぱく質 15.9g 脂質 9.5g 炭水化物 17.1g ナトリウム 863mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 377kcal たんぱく質 19.6g 脂質 10.2g 炭水化物 50.1g ナトリウム 1303mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 184kcal たんぱく質 8.6g 脂質 7.9g 炭水化物 18.4g ナトリウム 727mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 343kcal たんぱく質 12.3g 脂質 8.6g 炭水化物 51.4g ナトリウム 1167mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 261kcal たんぱく質 12.5g 脂質 14.2g 炭水化物 21.3g ナトリウム 763mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 420kcal たんぱく質 16.2g 脂質 14.9g 炭水化物 54.3g ナトリウム 1203mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 203kcal たんぱく質 13.2g 脂質 7.4g 炭水化物 18.4g ナトリウム 695mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 362kcal たんぱく質 16.9g 脂質 8.1g 炭水化物 51.4g ナトリウム 1135mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 212kcal たんぱく質 8.7g 脂質 11.9g 炭水化物 19.3g ナトリウム 735mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 371kcal たんぱく質 12.4g 脂質 12.6g 炭水化物 52.3g ナトリウム 1175mg 食塩相当量 3.0g
	★全粥240g	治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁	★全粥240g	ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏そぼろと大豆の煮物 和風スパゲティ ★味噌汁	★全粥240g	鯖の生姜煮 塩枝豆 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツの白だし和え ★味噌汁	★全粥240g	焼肉塩炒め ジャガイモと椎茸の煮物 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁	★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 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦				
栄養価	おかずセット エネルギー 241kcal たんぱく質 9.3g 脂質 13.1g 炭水化物 19.5g ナトリウム 741mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 400kcal たんぱく質 13.0g 脂質 13.8g 炭水化物 52.5g ナトリウム 1181mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 314kcal たんぱく質 11.4g 脂質 15.2g 炭水化物 32.4g ナトリウム 883mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 473kcal たんぱく質 15.1g 脂質 15.9g 炭水化物 65.4g ナトリウム 1323mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 286kcal たんぱく質 15.3g 脂質 18.3g 炭水化物 14.3g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 445kcal たんぱく質 19.0g 脂質 19.0g 炭水化物 47.3g ナトリウム 1163mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 320kcal たんぱく質 14.2g 脂質 21.7g 炭水化物 15.8g ナトリウム 787mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 479kcal たんぱく質 17.9g 脂質 22.4g 炭水化物 48.8g ナトリウム 1227mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 290kcal たんぱく質 14.1g 脂質 16.7g 炭水化物 21.4g ナトリウム 730mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 449kcal たんぱく質 17.8g 脂質 17.4g 炭水化物 54.4g ナトリウム 1170mg 食塩相当量 3.0g	
★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g					
栄養価	おかずセット エネルギー 652kcal たんぱく質 32.7g 脂質 35.7g 炭水化物 47.9g ナトリウム 2508mg 食塩相当量 6.4g	フルセット エネルギー 1129kcal たんぱく質 43.8g 脂質 37.8g 炭水化物 146.9g ナトリウム 3828mg 食塩相当量 9.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 623kcal たんぱく質 29.2g 脂質 28.5g 炭水化物 61.3g ナトリウム 2153mg 食塩相当量 5.4g	フルセット エネルギー 1100kcal たんぱく質 40.3g 脂質 30.6g 炭水化物 160.3g ナトリウム 3473mg 食塩相当量 8.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 643kcal たんぱく質 35.1g 脂質 34.5g 炭水化物 48.6g ナトリウム 2106mg 食塩相当量 5.3g	フルセット エネルギー 1120kcal たんぱく質 46.2g 脂質 36.6g 炭水化物 147.6g ナトリウム 3426mg 食塩相当量 8.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 710kcal たんぱく質 39.0g 脂質 35.9g 炭水化物 53.0g ナトリウム 2126mg 食塩相当量 5.4g	フルセット エネルギー 1187kcal たんぱく質 50.1g 脂質 38.0g 炭水化物 152.0g ナトリウム 3446mg 食塩相当量 8.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 632kcal たんぱく質 29.6g 脂質 33.0g 炭水化物 57.1g ナトリウム 2040mg 食塩相当量 5.3g	フルセット エネルギー 1109kcal たんぱく質 40.7g 脂質 35.1g 炭水化物 156.1g ナトリウム 3360mg 食塩相当量 8.6g	

★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。

## 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2日(月)			9月3日(火)			9月4日(水)			9月5日(木)			9月6日(金)		
朝 食	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 麦 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 温泉玉子 卵麦 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
	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	137kcal	311kcal	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	100kcal	274kcal
	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g
	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g
炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	10.6g	49.0g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g	
ナトリウム	564mg	1087mg	ナトリウム	450mg	973mg	ナトリウム	565mg	1088mg	ナトリウム	605mg	1128mg	ナトリウム	434mg	957mg	
食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	
昼 食	★全粥240g 白身の味噌煮 乳麦 五色煮豆 卵麦 法蓮草のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 きのこきんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 牛肉と根菜の煮物 乳麦 メンマの中華和え 乳麦か ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の照焼 麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
	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	187kcal	361kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	166kcal	340kcal
	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	7.4g	8.1g
炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	15.8g	54.2g	
ナトリウム	896mg	1419mg	ナトリウム	777mg	1300mg	ナトリウム	1004mg	1527mg	ナトリウム	972mg	1495mg	ナトリウム	819mg	1342mg	
食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.6g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 ひじき煮 乳麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 白花豆煮 麦 ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 大根の千切煮 乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身フライタルタル 卵乳麦 大豆大根煮 卵乳麦 ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦落 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
	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	173kcal	347kcal	エネルギー	231kcal	405kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	199kcal	373kcal
	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.4g	10.2g
	脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	11.6g	12.3g
炭水化物	16.0g	54.4g	炭水化物	24.1g	62.5g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	17.2g	55.6g	
ナトリウム	734mg	1257mg	ナトリウム	630mg	1153mg	ナトリウム	755mg	1278mg	ナトリウム	857mg	1380mg	ナトリウム	815mg	1338mg	
食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	497kcal	1019kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	440kcal	962kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	465kcal	987kcal
	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	17.9g	29.3g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.7g	28.1g	蛋白質	19.8g	31.2g
	脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.3g	26.4g	脂質	19.6g	21.7g	脂質	28.4g	30.5g	脂質	21.3g	23.4g
	炭水化物	53.1g	168.3g	炭水化物	58.6g	173.8g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	49.5g	164.7g
ナトリウム	2194mg	3763mg	ナトリウム	1857mg	3426mg	ナトリウム	2324mg	3893mg	ナトリウム	2434mg	4003mg	ナトリウム	2068mg	3637mg	
食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.9g	10.0g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	

## 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。



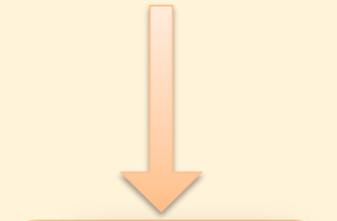
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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

★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。