

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月7日(月)		10月8日(火)		10月9日(水)		10月10日(木)		10月11日(金)		
朝食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	豚肉と野菜の生姜炒め	★ごはん150g	鶏肉のすき焼き	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮	★ごはん150g	卵	
	野菜せかまほこ	小麦	人参の炒り煮	小麦	鶏肉のすき焼き	小麦	大豆の洋風五目煮	小麦	ミートインオムレツ	小麦	
	大豆と椎茸の煮物	小麦	イカのトマトマリネ	小麦	青菜と高野豆腐の煮物	小麦	竹輪のごま炒め	小麦	ふぎと人参の甘露煮	小麦	
	和風ポトフ	小麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	小麦	根菜の柚子マリネ	小麦	大根のマヨネーズ和え	小麦	さつまいもとツナの青じそサラダ	小麦	
	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	193kcal	454kcal	156kcal	422kcal	165kcal	419kcal	214kcal	481kcal	156kcal	412kcal	
たんぱく質	10.9g	16.3g	10.8g	16.7g	10.1g	15.3g	10.8g	16.6g	5.5g	10.8g	
脂質	8.0g	9.0g	6.0g	7.6g	6.3g	7.1g	10.5g	12.1g	7.1g	7.8g	
炭水化物	20.6g	75.7g	15.4g	70.3g	16.7g	71.2g	18.6g	73.6g	17.6g	72.8g	
ナトリウム	598mg	826mg	575mg	801mg	689mg	862mg	730mg	957mg	545mg	717mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	1.5g	2.0g	1.8g	2.2g	1.9g	2.4g	1.4g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	鶏肉のマーマレード煮	★ごはん150g	サウラの蒸し煮	★ごはん150g	えび団子の炊き合せ	★ごはん150g	小麦	
	豚ロースの玉ねぎソース	小麦	オニオンソテー	小麦	ビーマンソテー	小麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	小麦	ブリのごま醤油焼	小麦	
	白菜と挽肉の旨煮	小麦	油揚げの玉子とじ	小麦	竹の子と人参のおかか煮	小麦	オクラの柚子胡椒和え	小麦	インゲンソテー	小麦	
	法蓮草のおひたし	小麦	春雨の中華和え	小麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	小麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	小麦	炒り豆腐	小麦	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	204kcal	466kcal	243kcal	505kcal	202kcal	470kcal	194kcal	450kcal	232kcal	496kcal	
たんぱく質	15.3g	21.0g	12.5g	18.1g	16.4g	22.4g	12.0g	17.1g	17.2g	22.9g	
脂質	11.2g	12.1g	12.7g	13.6g	8.8g	10.4g	8.7g	9.5g	12.5g	13.4g	
炭水化物	9.6g	65.3g	17.8g	73.3g	14.6g	69.7g	17.3g	72.2g	11.9g	68.0g	
ナトリウム	710mg	936mg	720mg	946mg	878mg	1107mg	865mg	1093mg	777mg	1004mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	1.8g	2.4g	2.2g	2.8g	2.2g	2.8g	2.0g	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		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g		◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	ホッケの磯辺焼	★ごはん150g	豚肉のお好み焼風	★ごはん150g	鶏のマスタード焼き	★ごはん150g	小麦	
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	小麦	塩枝豆	小麦	コンニャクの辛味炒め	小麦	ミックスソテー	小麦	豚肉と野菜のトマト炒め	小麦	
	フロッコリー	小麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	小麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	小麦	ひとくちがんも煮	小麦	フロッコリーの煮物	小麦	
	さつま揚げの味噌炒め	小麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	小麦	★味噌汁(巻麩・えのき)	小麦	★味噌汁(巻麩・えのき)	小麦	キャベツと蒸し鶏の辛子とえ	小麦	
	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	243kcal	499kcal	205kcal	462kcal	252kcal	514kcal	224kcal	480kcal	234kcal	494kcal	
たんぱく質	13.1g	18.3g	16.8g	22.1g	13.1g	18.7g	16.3g	21.5g	16.4g	21.8g	
脂質	12.5g	13.2g	9.2g	10.0g	16.7g	17.6g	13.4g	14.1g	12.5g	13.5g	
炭水化物	21.6g	76.5g	13.2g	68.0g	11.8g	67.3g	9.2g	64.1g	13.9g	68.9g	
ナトリウム	825mg	972mg	685mg	914mg	623mg	849mg	568mg	715mg	765mg	993mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	1.7g	2.3g	1.6g	2.2g	1.4g	1.8g	1.9g	2.5g	
合計	エネルギー	640kcal	1419kcal	604kcal	1389kcal	619kcal	1403kcal	632kcal	1411kcal	622kcal	1402kcal
	たんぱく質	39.3g	55.6g	40.1g	56.9g	39.6g	56.4g	39.1g	55.2g	39.1g	55.5g
	脂質	31.7g	34.3g	27.9g	31.2g	31.8g	35.1g	32.6g	35.7g	32.1g	34.7g
	炭水化物	51.8g	217.5g	46.4g	211.6g	43.1g	208.2g	45.1g	209.9g	43.4g	209.7g
ナトリウム	2133mg	2734mg	1980mg	2661mg	2190mg	2818mg	2163mg	2765mg	2087mg	2714mg	
食塩相当量	5.4g	7.0g	5.0g	6.7g	5.6g	7.2g	5.5g	7.0g	5.3g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1616kcal	811kcal	1596kcal	820kcal	1604kcal	831kcal	1610kcal	819kcal	1599kcal
	たんぱく質	47.0g	63.3g	46.2g	63.0g	47.0g	63.8g	47.0g	63.1g	46.8g	63.2g
	脂質	38.7g	41.3g	35.0g	38.3g	38.8g	42.1g	39.6g	42.7g	39.1g	41.7g
	炭水化物	79.6g	245.3g	78.3g	243.5g	72.0g	237.1g	73.3g	238.1g	71.2g	237.5g
ナトリウム	2209mg	2810mg	2054mg	2735mg	2267mg	2895mg	2239mg	2841mg	2163mg	2790mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	5.2g	6.9g	5.8g	7.4g	5.7g	7.2g	5.5g	7.1g	

※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

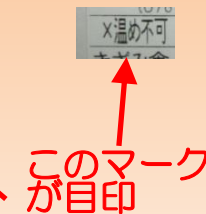


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

### 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

	10月7日(月)		10月8日(火)		10月9日(水)		10月10日(木)		10月11日(金)			
朝食	★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		
	野菜せかまほこ	豚肉と野菜の生姜炒め	鶏肉のすき焼き	大豆の洋風五目煮	ミートインオムレツ	卵	大豆の洋風五目煮	竹輪のごま炒め	ふきと人参の甘露煮	卵		
	大豆と椎茸の煮物	人参の炒り煮	青菜と高野豆腐の煮物	竹輪のごま炒め	ふきと人参の甘露煮	麦	竹輪のごま炒め	大根のマヨネーズ和え	きつねとツナの青じそサラダ	麦		
	和風ポトフ	イカのとマトマリネ	根菜の柚子マリネ	大根のマヨネーズ和え	卵	麦	大根のマヨネーズ和え	卵	麦	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	193kcal	386kcal	156kcal	349kcal	165kcal	358kcal	214kcal	407kcal	156kcal	349kcal		
たんぱく質	10.9g	14.2g	10.8g	14.1g	10.1g	13.4g	10.8g	14.1g	5.5g	8.8g		
脂質	8.0g	8.5g	6.0g	6.5g	6.3g	6.8g	10.5g	11.0g	7.1g	7.6g		
炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	17.6g	59.5g	
ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	575mg	576mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	730mg	731mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★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		
	豚ロースの玉ねぎソース	鶏肉のマーマレード煮	サウラの蒸し煮	えび団子の炊き合せ	ブリのごま醤油焼	麦	豚ロースの玉ねぎソース	キャベツと豚肉の味噌炒め	インゲンソテー	麦		
	白菜と挽肉の旨煮	オニオンソテー	ピーマンソテー	キャベツと豚肉の味噌炒め	インゲンソテー	卵	白菜と挽肉の旨煮	オクラの柚子胡椒和え	炒り豆腐	卵		
	法蓮草のおひたし	油揚げの玉子とじ	竹の子と人参のおかか煮	オクラの柚子胡椒和え	炒り豆腐	麦	法蓮草のおひたし	春雨の中華和え	切干と菜の花のおひたし	麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	204kcal	397kcal	243kcal	436kcal	202kcal	395kcal	194kcal	387kcal	232kcal	425kcal		
たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	17.2g	20.5g	
脂質	11.2g	11.7g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	12.5g	13.0g	
炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	11.9g	53.8g	
ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	878mg	879mg	ナトリウム	865mg	866mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎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	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g		
夕食	★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		
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	ホッケの磯辺焼	豚肉のお好み焼風	鶏のマスタード焼き	豚肉と野菜のトマト炒め	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	コンニャクの辛味炒め	ミックスソテー	麦		
	フロッコリー	塩枝豆	コンニャクの辛味炒め	ミックスソテー	フロッコリー	麦	フロッコリー	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	ひとくちがんも煮	麦		
	さつま揚げの味噌炒め	豚肉とじゃが芋の昆布煮	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	ひとくちがんも煮	さつま揚げの味噌炒め	麦	さつま揚げの味噌炒め	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	菜の花としめじの和え物	麦		
	菜の花のツナごま和え	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	菜の花としめじの和え物	菜の花としめじの和え物	菜の花のツナごま和え	麦	菜の花のツナごま和え	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	菜の花としめじの和え物	麦		
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	
たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	16.3g	19.6g	
脂質	12.5g	13.0g	脂質	9.2g	9.7g	脂質	16.7g	17.2g	脂質	13.4g	13.9g	
炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	9.2g	51.1g	
ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	568mg	569mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
合計	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	604kcal	1183kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal
	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	39.1g	49.0g
	脂質	31.7g	33.2g	脂質	27.9g	29.4g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	32.6g	34.1g
	炭水化物	51.8g	177.5g	炭水化物	46.4g	172.1g	炭水化物	43.1g	168.8g	炭水化物	45.1g	170.8g
	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	1980mg	1983mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2163mg	2166mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.0g	56.9g
	脂質	38.7g	40.2g	脂質	35.0g	36.5g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	39.6g	41.1g
	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	72.0g	197.7g	炭水化物	73.3g	199.0g
	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	2267mg	2270mg	ナトリウム	2239mg	2242mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	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

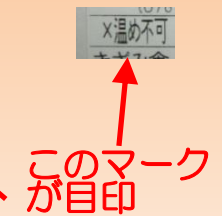


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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60g管理食) 週間献立表

		10月7日(月)		10月8日(火)		10月9日(水)		10月10日(木)		10月11日(金)	
朝食	★ごはん180g	肉団子と白菜のどろみ煮 こんにゃくのおおさ炒め イカのトマトマリネ		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 大根と鶏肉のマリソ風味 ひじきとベーコンの煮物 中華キャベツ		★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし		★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 里芋のおろし煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	
		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	133kcal	423kcal	148kcal	438kcal	166kcal	456kcal	196kcal	486kcal	195kcal	485kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	5.5g	10.4g	9.5g	14.4g	8.8g	13.7g	8.1g	13.0g
脂質	4.6g	5.3g	7.8g	8.5g	9.6g	10.3g	10.2g	10.9g	10.9g	11.6g	
炭水化物	15.7g	78.6g	15.6g	78.5g	11.2g	74.1g	17.3g	80.2g	16.1g	79.0g	
ナトリウム	611mg	612mg	792mg	793mg	607mg	608mg	824mg	825mg	589mg	590mg	
カリウム	337mg	409mg	340mg	412mg	429mg	501mg	318mg	390mg	419mg	491mg	
リン	139mg	216mg	74mg	151mg	140mg	217mg	102mg	179mg	104mg	181mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん180g	チキンのオイスターマヨ 人参クラッセ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の中華和え		★ごはん180g カレイのスパイス揚 オクラのペペロンチーノ 豚肉のマヨマスタード炒め 白菜と昆布のナムル		★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め 高野豆腐と鶏肉の煮物 インゲンのごま和え		★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ		★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 人参クラッセ ブロッコリーのペペロンチーノ 青菜のわさび和え	
		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	268kcal	558kcal	352kcal	642kcal	300kcal	590kcal	318kcal	608kcal	293kcal	583kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	20.0g	24.9g	15.1g	20.0g	15.0g	19.9g	14.6g	19.5g
脂質	15.6g	16.3g	22.1g	22.8g	20.9g	21.6g	15.5g	16.2g	18.7g	19.4g	
炭水化物	18.1g	81.0g	18.5g	81.4g	11.8g	74.7g	25.9g	88.8g	15.0g	77.9g	
ナトリウム	823mg	824mg	648mg	649mg	659mg	660mg	669mg	670mg	647mg	648mg	
カリウム	320mg	392mg	599mg	671mg	522mg	594mg	511mg	583mg	437mg	509mg	
リン	162mg	239mg	234mg	311mg	225mg	302mg	169mg	246mg	159mg	236mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.6g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	
間食	◎ハイチナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g		◎ハイチナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
	★ごはん180g	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
鯖のごま醤油焼	豚肉とかぶの生姜煮		サワラの蒸し煮		鶏のごまタレ煮		ホッケの磯辺焼		ホッケの磯辺焼		
塩枝豆	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		ピーマンソテー		塩ゆでアスパラ		平さやいんげん		平さやいんげん		
鶏肉の青じそ南蛮	カリフラワーの甘酢漬		ひとくちがんも煮		五色煮豆		麩と豚肉のチャンプルー		麩と豚肉のチャンプルー		
キャベツの白ドレ和え			フレンチマカロニ		大根のマヨネーズ和え		芋子スパサラダ		芋子スパサラダ		
	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	357kcal	647kcal	265kcal	555kcal	308kcal	598kcal	280kcal	570kcal	272kcal	562kcal	
たんぱく質	17.9g	22.8g	14.6g	19.5g	16.7g	21.6g	16.0g	20.9g	15.8g	20.7g	
脂質	25.9g	26.6g	12.3g	13.0g	17.8g	18.5g	17.7g	18.4g	14.6g	15.3g	
炭水化物	12.0g	74.9g	23.2g	86.1g	18.0g	80.9g	14.4g	77.3g	16.8g	79.7g	
ナトリウム	766mg	767mg	630mg	631mg	871mg	872mg	714mg	715mg	631mg	632mg	
カリウム	572mg	644mg	598mg	670mg	407mg	479mg	569mg	641mg	369mg	441mg	
リン	231mg	308mg	169mg	246mg	190mg	267mg	191mg	268mg	193mg	270mg	
食塩相当量	1.9g	2.0g	1.6g	1.6g	2.2g	2.2g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	
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	758kcal	1628kcal	765kcal	1635kcal	774kcal	1644kcal	794kcal	1664kcal	760kcal	1630kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	40.1g	54.8g	41.3g	56.0g	39.8g	54.5g	38.5g	53.2g
	脂質	46.1g	48.2g	42.2g	44.3g	48.3g	50.4g	43.4g	45.5g	44.2g	46.3g
炭水化物	45.8g	234.5g	57.3g	246.0g	41.0g	229.7g	57.6g	246.3g	47.9g	236.6g	
ナトリウム	2200mg	2203mg	2070mg	2073mg	2137mg	2140mg	2207mg	2210mg	1867mg	1870mg	
カリウム	1229mg	1445mg	1537mg	1753mg	1358mg	1574mg	1398mg	1614mg	1225mg	1441mg	
リン	532mg	763mg	477mg	708mg	555mg	786mg	462mg	693mg	456mg	687mg	
食塩相当量	5.6g	5.7g	5.2g	5.3g	5.4g	5.4g	5.6g	5.6g	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	884kcal	1754kcal	893kcal	1763kcal	900kcal	1770kcal	890kcal	1760kcal	888kcal	1758kcal
	たんぱく質	39.9g	54.6g	40.9g	55.6g	41.9g	56.6g	40.6g	55.3g	39.3g	54.0g
	脂質	46.3g	48.4g	42.4g	44.5g	48.5g	50.6g	43.6g	45.7g	44.4g	46.5g
炭水化物	76.3g	265.0g	88.2g	276.9g	71.5g	260.2g	80.6g	269.3g	78.8g	267.5g	
ナトリウム	2202mg	2205mg	2076mg	2079mg	2139mg	2142mg	2213mg	2216mg	1873mg	1876mg	
カリウム	1343mg	1559mg	1657mg	1873mg	1472mg	1688mg	1511mg	1721mg	1345mg	1561mg	
リン	538mg	769mg	491mg	722mg	561mg	792mg	474mg	705mg	470mg	701mg	
食塩相当量	5.6g	5.7g	5.2g	5.3g	5.4g	5.4g	5.6g	5.6g	4.7g	4.7g	
合計(間食込)	エネルギー	884kcal	1754kcal	893kcal	1763kcal	900kcal	1770kcal	890kcal	1760kcal	888kcal	1758kcal
	たんぱく質	39.9g	54.6g	40.9g	55.6g	41.9g	56.6g	40.6g	55.3g	39.3g	54.0g

※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

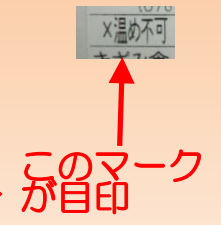


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

	10月7日(月)		10月8日(火)		10月9日(水)		10月10日(木)		10月11日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 れんこんと人参の甘露煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 野菜とハムの卵炒め ぜんまいとミンチの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 さつま芋と小松菜の煮物 一夜漬(大根人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根とウインナーの洋風煮 なめことじやが芋の煮物 たたきごぼう ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の味噌炒め さつま揚げと小松菜の煮出し 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 141kcal たんぱく質 7.8g 脂質 5.7g 炭水化物 15.1g ナトリウム 513mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 407kcal たんぱく質 13.5g 脂質 6.6g 炭水化物 71.3g ナトリウム 955mg 食塩相当量 2.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 170kcal たんぱく質 6.5g 脂質 12.0g 炭水化物 11.1g ナトリウム 583mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 436kcal たんぱく質 12.1g 脂質 12.9g 炭水化物 67.5g ナトリウム 1026mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 150kcal たんぱく質 9.6g 脂質 5.8g 炭水化物 15.3g ナトリウム 471mg 食塩相当量 1.2g	フルセット エネルギー 417kcal たんぱく質 15.5g 脂質 6.7g 炭水化物 72.0g ナトリウム 913mg 食塩相当量 2.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 125kcal たんぱく質 3.6g 脂質 4.1g 炭水化物 19.0g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g
昼 食	★やわらかごはん180g 牛肉と豆腐のとろみ煮 枝豆入り麻婆なす 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のマーメレード煮 オクラのペペロンチーノ 五目うの花 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 菜の花 ナスの挽肉炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 塩枝豆 豚肉のチリソース炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 青じそパスタ 五目炒め煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 292kcal たんぱく質 11.4g 脂質 20.5g 炭水化物 16.1g ナトリウム 876mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 557kcal たんぱく質 17.2g 脂質 21.4g 炭水化物 72.5g ナトリウム 1342mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 200kcal たんぱく質 12.6g 脂質 10.0g 炭水化物 15.8g ナトリウム 729mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 471kcal たんぱく質 18.4g 脂質 10.9g 炭水化物 73.1g ナトリウム 1171mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 238kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.3g 炭水化物 16.5g ナトリウム 876mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 503kcal たんぱく質 19.7g 脂質 14.2g 炭水化物 72.7g ナトリウム 1342mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 251kcal たんぱく質 14.9g 脂質 13.0g 炭水化物 17.9g ナトリウム 833mg 食塩相当量 2.1g
夕 食	★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 梅和えスパゲティ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー 麩の野菜あんかけ 春雨の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 炒り豆腐 パスタのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身フライ チンゲン菜ソテー 切干大根のカレーきんぴら オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 178kcal たんぱく質 14.3g 脂質 5.8g 炭水化物 17.6g ナトリウム 697mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 452kcal たんぱく質 20.5g 脂質 6.8g 炭水化物 75.2g ナトリウム 1139mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 271kcal たんぱく質 10.2g 脂質 14.4g 炭水化物 24.7g ナトリウム 941mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 545kcal たんぱく質 16.6g 脂質 15.4g 炭水化物 82.1g ナトリウム 1385mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 232kcal たんぱく質 7.0g 脂質 10.6g 炭水化物 26.4g ナトリウム 864mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 513kcal たんぱく質 13.5g 脂質 12.3g 炭水化物 83.7g ナトリウム 1305mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 279kcal たんぱく質 11.8g 脂質 14.1g 炭水化物 25.4g ナトリウム 929mg 食塩相当量 2.4g
合 計	★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 れんこんと人参の甘露煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 野菜とハムの卵炒め ぜんまいとミンチの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 さつま芋と小松菜の煮物 一夜漬(大根人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根とウインナーの洋風煮 なめことじやが芋の煮物 たたきごぼう ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の味噌炒め さつま揚げと小松菜の煮出し 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 611kcal たんぱく質 33.5g 脂質 32.0g 炭水化物 48.8g ナトリウム 2086mg 食塩相当量 5.3g	フルセット エネルギー 1416kcal たんぱく質 51.2g 脂質 34.8g 炭水化物 219.0g ナトリウム 3436mg 食塩相当量 8.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 641kcal たんぱく質 29.3g 脂質 36.4g 炭水化物 51.6g ナトリウム 2253mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1452kcal たんぱく質 47.1g 脂質 39.2g 炭水化物 222.7g ナトリウム 3582mg 食塩相当量 9.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 620kcal たんぱく質 30.5g 脂質 29.7g 炭水化物 58.2g ナトリウム 2211mg 食塩相当量 5.6g	フルセット エネルギー 1433kcal たんぱく質 48.7g 脂質 33.2g 炭水化物 228.4g ナトリウム 3560mg 食塩相当量 9.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 655kcal たんぱく質 30.3g 脂質 31.2g 炭水化物 62.3g ナトリウム 2432mg 食塩相当量 6.2g

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

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### ワンポイントアドバイス

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

# 「刻み食」 週間献立表

	10月7日(月)		10月8日(火)		10月9日(水)		10月10日(木)		10月11日(金)	
朝 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦
	豚肉と大根の煮物 れんこんと人参の甘露煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	野菜とハムの卵炒め ぜんまいとミンチの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	鶏肉と大豆の生姜煮 さつまいと小松菜の煮物 一夜漬(大根人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	大根とウインナーの洋風煮 なめことじゃが芋の煮物 たたきごぼう ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	キャベツと豚肉の味噌炒め さつまいと小松菜の煮まし 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 卵麦 卵麦落 麦
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦
	牛肉と豆腐のとろみ煮 枝豆入り麻婆なす 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁	麦 麦か 麦 麦	鶏肉のマーマレード煮 オクラのペペロンチーノ 五目うの花 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	赤魚のみぞれ煮 菜の花 ナスの挽肉炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦	鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 塩枝豆 豚肉のチリソース炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦 麦	オニオンソースハンバーグ 青じそパスタ 五目炒め煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦落 乳麦 麦
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦
	メバルのバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 梅和えスパゲティ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	ミックスカレーのルー 麩の野菜あんかけ 春雨の酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	肉団子の柚子風味野菜あん 炒り豆腐 パスタのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	白身フライ チンゲン菜ソテー 切干大根のカレーきんぴら オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦
合 計	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 141kcal たんぱく質 7.8g 脂質 5.7g 炭水化物 15.1g ナトリウム 513mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 300kcal たんぱく質 11.5g 脂質 6.4g 炭水化物 48.1g ナトリウム 953mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 おかずセット エネルギー 170kcal たんぱく質 6.5g 脂質 12.0g 炭水化物 11.1g ナトリウム 583mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 329kcal たんぱく質 10.2g 脂質 12.7g 炭水化物 44.1g ナトリウム 1023mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 おかずセット エネルギー 150kcal たんぱく質 9.6g 脂質 5.8g 炭水化物 15.3g ナトリウム 471mg 食塩相当量 1.2g	フルセット エネルギー 309kcal たんぱく質 13.3g 脂質 6.5g 炭水化物 48.3g ナトリウム 911mg 食塩相当量 2.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 125kcal たんぱく質 3.6g 脂質 4.1g 炭水化物 19.0g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 284kcal たんぱく質 7.3g 脂質 4.8g 炭水化物 52.0g ナトリウム 1110mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 おかずセット エネルギー 169kcal たんぱく質 9.0g 脂質 7.3g 炭水化物 16.5g ナトリウム 684mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 328kcal たんぱく質 12.7g 脂質 8.0g 炭水化物 49.5g ナトリウム 1124mg 食塩相当量 2.9g
合 計	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 292kcal たんぱく質 11.4g 脂質 20.5g 炭水化物 16.1g ナトリウム 876mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 451kcal たんぱく質 15.1g 脂質 21.2g 炭水化物 49.1g ナトリウム 1316mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 200kcal たんぱく質 12.6g 脂質 10.0g 炭水化物 15.8g ナトリウム 729mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 359kcal たんぱく質 16.3g 脂質 10.7g 炭水化物 48.8g ナトリウム 1169mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 おかずセット エネルギー 238kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.3g 炭水化物 16.5g ナトリウム 876mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 397kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.0g 炭水化物 49.5g ナトリウム 1316mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 251kcal たんぱく質 14.9g 脂質 13.0g 炭水化物 17.9g ナトリウム 833mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 410kcal たんぱく質 18.6g 脂質 13.7g 炭水化物 50.9g ナトリウム 1273mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 229kcal たんぱく質 13.0g 脂質 8.3g 炭水化物 22.0g ナトリウム 747mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 388kcal たんぱく質 16.7g 脂質 9.0g 炭水化物 55.0g ナトリウム 1187mg 食塩相当量 3.0g
合 計	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 178kcal たんぱく質 14.3g 脂質 5.8g 炭水化物 17.6g ナトリウム 697mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 337kcal たんぱく質 18.0g 脂質 6.5g 炭水化物 50.6g ナトリウム 1137mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 271kcal たんぱく質 10.2g 脂質 14.4g 炭水化物 24.7g ナトリウム 941mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 430kcal たんぱく質 13.9g 脂質 15.1g 炭水化物 57.7g ナトリウム 1381mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 おかずセット エネルギー 232kcal たんぱく質 7.0g 脂質 10.6g 炭水化物 26.4g ナトリウム 864mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 391kcal たんぱく質 10.7g 脂質 11.3g 炭水化物 59.4g ナトリウム 1304mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 279kcal たんぱく質 11.8g 脂質 14.1g 炭水化物 25.4g ナトリウム 929mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 438kcal たんぱく質 15.5g 脂質 14.8g 炭水化物 58.4g ナトリウム 1369mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 おかずセット エネルギー 288kcal たんぱく質 9.4g 脂質 18.3g 炭水化物 21.7g ナトリウム 816mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 447kcal たんぱく質 13.1g 脂質 19.0g 炭水化物 54.7g ナトリウム 1256mg 食塩相当量 3.2g
合 計	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 611kcal たんぱく質 33.5g 脂質 32.0g 炭水化物 48.8g ナトリウム 2086mg 食塩相当量 5.3g	フルセット エネルギー 1088kcal たんぱく質 44.6g 脂質 34.1g 炭水化物 147.8g ナトリウム 3406mg 食塩相当量 8.6g	栄養価 おかずセット エネルギー 641kcal たんぱく質 29.3g 脂質 36.4g 炭水化物 51.6g ナトリウム 2253mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1118kcal たんぱく質 40.4g 脂質 38.5g 炭水化物 150.6g ナトリウム 3573mg 食塩相当量 9.1g	栄養価 おかずセット エネルギー 620kcal たんぱく質 30.5g 脂質 29.7g 炭水化物 58.2g ナトリウム 2211mg 食塩相当量 5.6g	フルセット エネルギー 1097kcal たんぱく質 41.6g 脂質 31.8g 炭水化物 157.2g ナトリウム 3531mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 655kcal たんぱく質 30.3g 脂質 31.2g 炭水化物 62.3g ナトリウム 2432mg 食塩相当量 6.2g	フルセット エネルギー 1132kcal たんぱく質 41.4g 脂質 33.3g 炭水化物 161.3g ナトリウム 3752mg 食塩相当量 9.5g	栄養価 おかずセット エネルギー 686kcal たんぱく質 31.4g 脂質 33.9g 炭水化物 60.2g ナトリウム 2247mg 食塩相当量 5.7g	フルセット エネルギー 1163kcal たんぱく質 42.5g 脂質 36.0g 炭水化物 159.2g ナトリウム 3567mg 食塩相当量 9.1g

## お食事の作り方

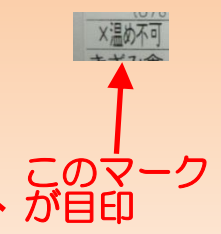


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

★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」 週間献立表

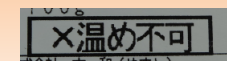
	10月7日(月)		10月8日(火)		10月9日(水)		10月10日(木)		10月11日(金)						
朝 食	★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)						
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	100kcal	274kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal
	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g
	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g
炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	11.7g	50.1g	
ナトリウム	565mg	1088mg	ナトリウム	605mg	1128mg	ナトリウム	437mg	960mg	ナトリウム	527mg	1050mg	ナトリウム	555mg	1078mg	
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	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	
昼 食	★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)						
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	177kcal	351kcal	エネルギー	179kcal	353kcal
	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.2g	10.0g	蛋白質	8.0g	11.8g
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.7g	8.4g
炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	15.8g	54.2g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	19.0g	57.4g	
ナトリウム	1004mg	1527mg	ナトリウム	972mg	1495mg	ナトリウム	818mg	1341mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	867mg	1390mg	
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	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
夕 食	★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身フライタルタル 大豆大根煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)						
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	199kcal	373kcal	エネルギー	191kcal	365kcal	エネルギー	133kcal	307kcal
	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.2g	15.0g	蛋白質	5.1g	8.9g
	脂質	7.9g	8.6g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.4g	7.1g
炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	14.9g	53.3g	
ナトリウム	754mg	1277mg	ナトリウム	857mg	1380mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	899mg	1422mg	ナトリウム	703mg	1226mg	
食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	440kcal	962kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	464kcal	986kcal	エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	419kcal	941kcal
	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.7g	28.1g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	18.3g	29.7g
	脂質	19.6g	21.7g	脂質	28.4g	30.5g	脂質	21.3g	23.4g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	18.3g	20.4g
	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	49.5g	164.7g	炭水化物	50.0g	165.2g	炭水化物	45.6g	160.8g
ナトリウム	2323mg	3892mg	ナトリウム	2434mg	4003mg	ナトリウム	2070mg	3639mg	ナトリウム	2184mg	3753mg	ナトリウム	2125mg	3694mg	
食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.3g	

## 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。