

# (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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	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	大豆の洋風五目煮	鶏肉のすき焼き	鶏肉のすき焼き	鶏肉のすき焼き	鶏肉のすき焼き	鶏肉のすき焼き	
	卵	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	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	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	
和風ポトフ	イカのトマトマリネ	根菜の柚子マリネ	根菜の柚子マリネ	根菜の柚子マリネ	根菜の柚子マリネ	根菜の柚子マリネ	根菜の柚子マリネ	根菜の柚子マリネ	根菜の柚子マリネ		
★味噌汁(豆腐・白菜)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)		
	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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	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	えび団子の炊き合せ	えび団子の炊き合せ	えび団子の炊き合せ	えび団子の炊き合せ	えび団子の炊き合せ	えび団子の炊き合せ	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	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	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	
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								
★味噌汁(巻麴・しめじ)	★味噌汁(巻麴・えのき)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)								
	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	◎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	◎きゅういフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g	
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	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	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	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	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	
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								
菜の花のツナごま和え	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	★味噌汁(巻麴・えのき)	★味噌汁(巻麴・えのき)	★味噌汁(巻麴・えのき)	★味噌汁(巻麴・えのき)	★味噌汁(巻麴・えのき)	★味噌汁(巻麴・えのき)	★味噌汁(巻麴・えのき)	★味噌汁(巻麴・えのき)		
★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	★味噌汁(小松菜・えのき)										
	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。

# (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	大豆の洋風五目煮	竹輪のごま炒め	ふきと人参の甘露煮	さつま芋とツナの青じそサラダ	卵麦		
	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	大豆の洋風五目煮	竹輪のごま炒め	ふきと人参の甘露煮	さつま芋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	根菜の柚子マリネ	大根のマヨネーズ和え	大根のマヨネーズ和え	大根のマヨネーズ和え	大根のマヨネーズ和え	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	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	545mg	546mg	
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	1.4g	1.4g	
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	豚ロースの玉ねぎソース	白菜と挽肉の旨煮	オニオンソテー	油揚げの玉子とじ	春雨の中華和え		
	白菜と挽肉の旨煮	オニオンソテー	油揚げの玉子とじ	春雨の中華和え	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	インゲンソテー		
	法蓮草のおひたし	油揚げの玉子とじ	春雨の中華和え	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	インゲンソテー	炒り豆腐		
	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	777mg	778mg	
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	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		
	フロッコリー	塩枝豆	コンニャクの辛味炒め	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	フロッコリー	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	豚肉と野菜のトマト炒め		
	さつま揚げの味噌炒め	豚肉とじゃが芋の昆布煮	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	さつま揚げの味噌炒め	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	豚肉と野菜のトマト炒め		
	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	234kcal	427kcal	
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	16.4g	19.7g	
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	5.3g	5.3g	
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40g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	肉団子の甘酢煮	★ごはん150g	豆腐のツナあんかけ	★ごはん150g	じゃが芋とほうろんの煮込み	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み	★ごはん150g	揚げ真丈の柚子おろしあん		
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	小麦	卵乳麦	小麦	卵乳麦	小麦	卵乳麦	小麦		
	切干大根のカレーさきびら	卵乳麦	切干大根のカレーさきびら	小麦	切干大根のカレーさきびら	卵乳麦	切干大根のカレーさきびら	小麦	切干大根のカレーさきびら	卵乳麦		
	さつま芋のマッシュサラダ	卵乳麦	さつま芋のマッシュサラダ	卵乳麦	さつま芋のマッシュサラダ	卵乳麦	さつま芋のマッシュサラダ	卵乳麦	さつま芋のマッシュサラダ	卵乳麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	273kcal	516kcal
	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	4.1g	8.2g
	脂質	14.3g	14.9g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	16.3g	16.9g
	炭水化物	40.2g	93.0g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	19.7g	72.5g	炭水化物	24.8g	77.6g
	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	402mg	403mg	ナトリウム	487mg	488mg	ナトリウム	518mg	519mg
カリウム	405mg	466mg	カリウム	304mg	365mg	カリウム	457mg	518mg	カリウム	377mg	438mg	
リン	88mg	153mg	リン	80mg	145mg	リン	95mg	160mg	リン	87mg	152mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん150g	カレーのカレー焼	★ごはん150g	メンチカツ	★ごはん150g	塩ダレポーク	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん150g	チキンのオイスターマヨ		
	卵乳麦	小麦	卵乳麦	小麦	卵乳麦	小麦	卵乳麦	小麦	卵乳麦	小麦		
	うま塩キャベツ	小麦	うま塩キャベツ	小麦	うま塩キャベツ	小麦	うま塩キャベツ	小麦	うま塩キャベツ	小麦		
	豚肉と白菜のトマト煮込み	小麦	豚肉と白菜のトマト煮込み	小麦	豚肉と白菜のトマト煮込み	小麦	豚肉と白菜のトマト煮込み	小麦	豚肉と白菜のトマト煮込み	小麦		
	さっぱりポテトサラダ	卵乳麦	さっぱりポテトサラダ	卵乳麦	さっぱりポテトサラダ	卵乳麦	さっぱりポテトサラダ	卵乳麦	さっぱりポテトサラダ	卵乳麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	293kcal	536kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	306kcal	549kcal	エネルギー	324kcal	567kcal
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	7.3g	11.4g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	18.0g	18.6g
	炭水化物	17.3g	70.1g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	19.6g	72.4g	炭水化物	33.4g	86.2g
ナトリウム	383mg	384mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	724mg	725mg	
カリウム	607mg	668mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	395mg	456mg	カリウム	523mg	584mg	
リン	160mg	225mg	リン	132mg	197mg	リン	129mg	194mg	リン	111mg	176mg	
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎バナナ(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g			
夕食	★ごはん150g	豚肉のお好み焼	★ごはん150g	マヨネーズチキン	★ごはん150g	白身魚の竜田揚	★ごはん150g	肉野菜炒め	★ごはん150g	豚肉のトマトパスタソース		
	卵乳麦	小麦	卵乳麦	小麦	卵乳麦	小麦	卵乳麦	小麦	卵乳麦	小麦		
	マカロニの和風ソテー	小麦	マカロニの和風ソテー	小麦	マカロニの和風ソテー	小麦	マカロニの和風ソテー	小麦	マカロニの和風ソテー	小麦		
	若芽のごま酢和え	小麦	若芽のごま酢和え	小麦	若芽のごま酢和え	小麦	若芽のごま酢和え	小麦	若芽のごま酢和え	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	350kcal	593kcal	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	332kcal	575kcal
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	14.8g	18.9g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	11.8g	15.9g
	脂質	21.0g	21.6g	脂質	25.2g	25.8g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	22.9g	23.5g
	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	39.6g	92.4g	炭水化物	18.3g	71.1g
	ナトリウム	938mg	939mg	ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	657mg	658mg
カリウム	478mg	539mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	515mg	576mg	カリウム	506mg	567mg	
リン	148mg	213mg	リン	166mg	231mg	リン	222mg	287mg	リン	155mg	220mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	960kcal	1689kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal
	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	27.3g	39.6g
	脂質	54.8g	56.6g	脂質	62.9g	64.7g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	60.2g	62.0g
	炭水化物	87.4g	245.8g	炭水化物	81.2g	239.6g	炭水化物	78.9g	237.3g	炭水化物	76.5g	234.9g
	ナトリウム	1931mg	1934mg	ナトリウム	1942mg	1945mg	ナトリウム	1783mg	1786mg	ナトリウム	1899mg	1902mg
	カリウム	1490mg	1673mg	カリウム	1153mg	1336mg	カリウム	1367mg	1550mg	カリウム	1406mg	1589mg
	リン	396mg	591mg	リン	378mg	573mg	リン	446mg	641mg	リン	353mg	548mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1023kcal
たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	27.7g	40.0g	
脂質	54.9g	56.7g	脂質	63.0g	64.8g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	60.3g	62.1g	
炭水化物	102.9g	261.3g	炭水化物	92.7g	251.1g	炭水化物	94.1g	252.5g	炭水化物	92.0g	250.4g	
ナトリウム	1934mg	1937mg	ナトリウム	1945mg	1948mg	ナトリウム	1784mg	1787mg	ナトリウム	1902mg	1905mg	
カリウム	1550mg	1733mg	カリウム	1209mg	1392mg	カリウム	1424mg	1607mg	カリウム	1466mg	1649mg	
リン	403mg	598mg	リン	384mg	579mg	リン	449mg	644mg	リン	360mg	555mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	

## 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。

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。

※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。

# (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	肉団子と白菜のとうろみ煮 こんにゃくのおおさ炒め イカのトマトマリネ	卵乳麦 麦 麦	★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	卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g	大根と鶏肉のマーガリン風味 ひじきとベーコンの煮物 中華キャベツ	卵乳麦 麦 麦	★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	卵乳麦 麦 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	133kcal	423kcal	エネルギー	148kcal	438kcal	エネルギー	166kcal	456kcal	エネルギー	195kcal	485kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	5.5g	10.4g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	8.1g	13.0g
	脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	10.9g	11.6g
炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	17.3g	80.2g	
ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	824mg	825mg	
カリウム	337mg	409mg	カリウム	340mg	412mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	318mg	390mg	
リン	139mg	216mg	リン	74mg	151mg	リン	140mg	217mg	リン	102mg	179mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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	卵乳麦 麦 麦 卵乳麦	★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	麦 麦 麦 麦	★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	卵乳麦 麦 麦 麦	★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	麦 麦 麦 卵乳麦
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	352kcal	642kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	318kcal	608kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	20.0g	24.9g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	15.6g	16.3g	脂質	22.1g	22.8g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	15.5g	16.2g
炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	11.8g	74.7g	炭水化物	25.9g	88.8g	
ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	669mg	670mg	
カリウム	320mg	392mg	カリウム	599mg	671mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	511mg	583mg	
リン	162mg	239mg	リン	234mg	311mg	リン	225mg	302mg	リン	169mg	246mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎ハイチナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎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	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(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	★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 塩枝豆 鶏肉の青じそ南蛮 キャベツの白ドレ和え	豚肉とかぶの生姜煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 カリフラワーの甘酢漬	サワラの蒸し煮 ピーマンソテー ひとくちがんも煮 フレンチマカロニ	鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え	ホッケの磯辺焼 平さやいんげん 鮭と豚肉のチャンプルー 玉子スバラサラダ	麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 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	357kcal	647kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	280kcal	570kcal
たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	16.0g	20.9g	
脂質	25.9g	26.6g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	17.7g	18.4g	
炭水化物	12.0g	74.9g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	14.4g	77.3g	
ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	871mg	872mg	ナトリウム	714mg	715mg	
カリウム	572mg	644mg	カリウム	598mg	670mg	カリウム	407mg	479mg	カリウム	569mg	641mg	
リン	231mg	308mg	リン	169mg	246mg	リン	190mg	267mg	リン	191mg	268mg	
食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	774kcal	1644kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	39.8g	54.5g
	脂質	46.1g	48.2g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	43.4g	45.5g
	炭水化物	45.8g	234.5g	炭水化物	57.3g	246.0g	炭水化物	41.0g	229.7g	炭水化物	57.6g	246.3g
ナトリウム	2200mg	2203mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	2207mg	2210mg	
カリウム	1229mg	1445mg	カリウム	1537mg	1753mg	カリウム	1358mg	1574mg	カリウム	1398mg	1614mg	
リン	532mg	763mg	リン	477mg	708mg	リン	555mg	786mg	リン	462mg	693mg	
食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
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	884kcal	1754kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	40.6g	55.3g
	脂質	46.3g	48.4g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	43.6g	45.7g
	炭水化物	76.3g	265.0g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	71.5g	260.2g	炭水化物	80.6g	269.3g
ナトリウム	2202mg	2205mg	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	2213mg	2216mg	
カリウム	1343mg	1559mg	カリウム	1657mg	1873mg	カリウム	1472mg	1688mg	カリウム	1511mg	1727mg	
リン	538mg	769mg	リン	491mg	722mg	リン	561mg	792mg	リン	474mg	705mg	
食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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	884kcal	1754kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	40.6g	55.3g
	脂質	46.3g	48.4g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	43.6g	45.7g
	炭水化物	76.3g	265.0g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	71.5g	260.2g	炭水化物	80.6g	269.3g
ナトリウム	2202mg	2205mg	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	2213mg	2216mg	
カリウム	1343mg	1559mg	カリウム	1657mg	1873mg	カリウム	1472mg	1688mg	カリウム	1511mg	1727mg	
リン	538mg	769mg	リン	491mg	722mg	リン	561mg	792mg	リン	474mg	705mg	
食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

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

	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り付けます。

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、よりきれいに盛り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								
	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 さつま揚げと小松菜の煮まし 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								
	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								
	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 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 梅和えスバゲティ ★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 麦
合 計	★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								
	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								
	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								
	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。



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。

★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 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		★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 大根と椎茸の煮物 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			
	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	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 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 ★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		★全粥240g クリームコロッケ 乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 南瓜とハムのサラダ 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			
	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 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 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		★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか 白菜と若芽の煮物 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			
	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。