

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月14日(月)		10月15日(火)		10月16日(水)		10月17日(木)		10月18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	卵麦	★ごはん150g	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	
	白玉焼き	麦	鶏とえのきのさっと煮	麦	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	麦	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦	
	里芋といかの煮物	麦	若芽と蒲鉾の和え物	麦	麦	大根の甘酢漬け	麦	麦	麦	ズリネサラダ	卵乳麦	
	菜の花ときのこの和え物	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	麦	★すまし汁(ひじき・キャベツ)	麦	麦	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	140kcal	394kcal	エネルギー	125kcal	379kcal	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	7.2g	12.3g	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	15.6g	70.0g	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	568mg	716mg	ナトリウム	669mg	897mg	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	麦	
	鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮揚げ	麦	麦	赤魚の幽庵焼	麦	麦	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	
	ブロッコリー	麦	インゲンの生姜炒め	麦	麦	ビーマンソテー	卵乳麦	麦	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	
	豚肉とごぼうの煮物	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	麦	麦	もずくの酢の物	麦	
	キャロットラペ	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	麦	ブロッコリーのゴマ和え	卵乳麦	麦	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	
★味噌汁(白菜・ひじき)	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	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	922mg	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		◎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	乳麦	★ごはん150g	鶏肉のごま焼き	麦	★ごはん150g	ブリの味噌焼	乳麦	
	まぐちカツ	麦	ホークチャップ	麦	麦	鶏肉のごま焼き	麦	麦	麦	ブリの味噌焼	乳麦	
	うま塩キャベツ	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	麦	菜の花	麦	麦	麦	人参のきんぴら	麦	
	鶏肉と小松菜煮	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	麦	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	
	煮生酢	麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	麦	麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	
★味噌汁(揚げ・しめじ)	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	272kcal	526kcal	エネルギー	259kcal	521kcal	
たんぱく質	17.8g	23.7g	たんぱく質	19.4g	25.0g	たんぱく質	20.1g	25.2g	たんぱく質	18.1g	23.8g	
脂質	13.5g	15.1g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	15.2g	16.0g	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	14.2g	68.4g	炭水化物	16.1g	71.9g	
ナトリウム	660mg	886mg	ナトリウム	782mg	1009mg	ナトリウム	624mg	772mg	ナトリウム	776mg	1027mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.0g	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	665kcal	1440kcal	エネルギー	631kcal	1408kcal	エネルギー	659kcal	1437kcal
	たんぱく質	42.5g	58.5g	たんぱく質	40.8g	56.5g	たんぱく質	43.4g	59.4g	たんぱく質	41.0g	57.3g
	脂質	32.5g	35.7g	脂質	31.3g	33.8g	脂質	32.0g	35.2g	脂質	33.1g	35.7g
	炭水化物	50.2g	214.1g	炭水化物	56.9g	222.4g	炭水化物	43.4g	207.5g	炭水化物	48.7g	214.4g
ナトリウム	1801mg	2403mg	ナトリウム	2220mg	2823mg	ナトリウム	2086mg	2689mg	ナトリウム	1974mg	2600mg	
食塩相当量	4.6g	6.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g	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	863kcal	1638kcal	エネルギー	828kcal	1605kcal	エネルギー	866kcal	1644kcal
	たんぱく質	48.6g	64.6g	たんぱく質	47.7g	63.4g	たんぱく質	51.1g	67.1g	たんぱく質	47.1g	63.4g
	脂質	39.6g	42.8g	脂質	38.3g	40.8g	脂質	39.0g	42.2g	脂質	40.2g	42.8g
	炭水化物	82.1g	246.0g	炭水化物	85.8g	251.3g	炭水化物	71.2g	235.3g	炭水化物	80.6g	246.3g
	ナトリウム	1875mg	2477mg	ナトリウム	2294mg	2897mg	ナトリウム	2162mg	2765mg	ナトリウム	2048mg	2674mg
食塩相当量	4.8g	6.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	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。

※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

	10月14日(月)		10月15日(火)		10月16日(水)		10月17日(木)		10月18日(金)						
朝食	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	鶏じゃが煮	麦落	★ごはん120g	白身魚のしんじょう	卵麦	★ごはん120g	豚肉としめじの生麦バター風味	卵乳麦				
	白玉焼き	卵	鶏じゃが煮	麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	厚焼き玉子	卵麦	★ごはん120g	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦				
	里芋といかの煮物	麦	麦とえのきのさっと煮	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	チキンアラビアータ	麦	★ごはん120g	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦				
	菜の花ときのこの和え物	麦	若芽と蒲鉾の和え物	麦	大根の甘酢漬け		白菜の辛子柚子和え	麦	★ごはん120g	マリネサラダ	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	おかず	ご飯セット			
エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	125kcal	318kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	
たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	7.2g	10.5g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.4g	12.7g	
脂質	6.2g	6.7g	脂質	4.4g	4.9g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	10.0g	10.5g	
炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	12.9g	54.8g	
ナトリウム	447mg	448mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	687mg	688mg	
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	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	揚げ豆腐の南蛮つげ	麦	★ごはん120g	赤魚の幽庵焼	麦	★ごはん120g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦				
	鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮つげ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	★ごはん120g	ホッケの照焼	麦				
	ブロッコリー	麦	インゲンの生麦炒め	麦	ビーマンソテー	卵乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	★ごはん120g	塩枝豆	麦				
	豚肉とごぼうの煮物	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	もずくの酢の物	麦	★ごはん120g	大根と鶏肉の味噌煮	麦				
	キャロットラペ	麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦	ブロッコリーのゴマ和え	卵乳麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	★ごはん120g	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落				
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	おかず	ご飯セット				
エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	
たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	18.5g	21.8g	
脂質	12.8g	13.3g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	9.3g	9.8g	
炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	
ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	690mg	691mg	
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	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	乳麦	★ごはん120g	鶏肉のごま焼き	麦	★ごはん120g	ブリの味噌焼	乳麦				
	まぐちカツ	麦	ホークチャップ	乳麦	鶏肉のごま焼き	麦	ブリの味噌焼	麦	★ごはん120g	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦				
	うま塩キャベツ	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	菜の花	麦	人参のきんぴら	麦	★ごはん120g	菜の花のツナ炒め	卵乳麦				
	鶏肉と小松菜煮	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	★ごはん120g	菜の花のツナ炒め	卵乳麦				
	煮生酢	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	★ごはん120g	菜の花のツナ炒め	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	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	272kcal	465kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	
たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	20.1g	23.4g	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	11.6g	14.9g	
脂質	13.5g	14.0g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	10.2g	10.7g	
炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	17.3g	59.2g	
ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	847mg	848mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
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	665kcal	1244kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	43.4g	53.3g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	39.5g	49.4g
	脂質	32.5g	34.0g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	29.5g	31.0g
	炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	56.9g	182.6g	炭水化物	43.4g	169.1g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	46.6g	172.3g
ナトリウム	1801mg	1804mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2086mg	2089mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2224mg	2227mg	
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	869kcal	1448kcal	エネルギー	863kcal	1442kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	866kcal	1445kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal
	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	51.1g	61.0g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.9g	56.8g
	脂質	39.6g	41.1g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	36.5g	38.0g
	炭水化物	82.1g	207.8g	炭水化物	85.8g	211.5g	炭水化物	71.2g	196.9g	炭水化物	80.6g	206.3g	炭水化物	75.5g	201.2g
	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	2294mg	2297mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2301mg	2304mg
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

※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14日(月)		10月15日(火)		10月16日(水)		10月17日(木)		10月18日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵		
	豆腐ステーキ	麦	揚げの玉子どじ	麦	ミートボールのクリーム煮	麦	じゃが芋デミグラスソース	麦	白身魚のしんじょう	麦		
	ツナあっさり煮	麦	人参じりしり	麦	野菜たっぷりマーボー炒め	麦	キャベツとザーサイ炒め	麦	春雨の甘酢炒め	麦		
	ポテトマサラダ	卵	春雨ブルーソラダ	卵	れんこんサラダ	卵	インゲンのごま和え	麦	さつま芋サラダ	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	257kcal	500kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	222kcal	465kcal
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	5.1g	9.2g
	脂質	17.6g	18.2g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	13.8g	14.4g
	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	21.7g	74.5g
ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	463mg	464mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	482mg	483mg	
カリウム	348mg	409mg	カリウム	344mg	405mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	579mg	640mg	
リン	81mg	146mg	リン	132mg	197mg	リン	136mg	201mg	リン	126mg	191mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	麦		
	鶏肉ときのこのバター醤油	麦	酢豚	麦	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	麦		
	野菜の味噌煮込み	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	ポテトコロッケ	卵	煮込みタンダーチキン	卵	サワラのおろし煮	麦		
	玉子スバサラダ	卵	揚げナスのめかぶ和え	麦	パニールマカロニ	麦	人参シャトー	麦	けんちん煮	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	360kcal	603kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	368kcal	611kcal
	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
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	20.7g	21.3g	脂質	17.3g	17.9g
	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	38.5g	91.3g
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	
カリウム	415mg	476mg	カリウム	710mg	771mg	カリウム	398mg	459mg	カリウム	441mg	502mg	
リン	130mg	195mg	リン	162mg	227mg	リン	129mg	194mg	リン	134mg	199mg	
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	
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	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦		
	カルビ丼の具	麦	オニオンソースハンバーグ	麦	ポークジンジャー	麦	鯖の塩焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦		
	野菜炒め	麦	スパツテ	麦	麺とえのきのさっと煮	麦	人参のレモン煮	麦	クリームコロッケ	麦		
	キャベツのピーナッツ和え	麦	野菜のパニールチーズ焼き	麦	カボチャとハムのサラダ	卵	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	人参とぜんまいのナムル	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	361kcal	604kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	379kcal	622kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	15.1g	19.2g	たんぱく質	12.1g	16.2g
	脂質	21.8g	22.4g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	26.0g	26.6g
炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	24.0g	76.8g	
ナトリウム	921mg	922mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	705mg	706mg	
カリウム	572mg	633mg	カリウム	503mg	564mg	カリウム	541mg	602mg	カリウム	483mg	544mg	
リン	172mg	237mg	リン	154mg	219mg	リン	216mg	281mg	リン	173mg	238mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	978kcal	1707kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	997kcal	1726kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal
	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	29.3g	41.6g
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	53.2g	55.0g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	57.1g	58.9g
	炭水化物	81.8g	240.2g	炭水化物	89.0g	247.4g	炭水化物	84.9g	243.3g	炭水化物	84.2g	242.6g
	ナトリウム	2285mg	2288mg	ナトリウム	1930mg	1933mg	ナトリウム	2237mg	2240mg	ナトリウム	1872mg	1875mg
	カリウム	1335mg	1518mg	カリウム	1557mg	1740mg	カリウム	1507mg	1690mg	カリウム	1503mg	1686mg
	リン	383mg	578mg	リン	448mg	643mg	リン	481mg	676mg	リン	433mg	628mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	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		1026kcal	1755kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal
たんぱく質		30.0g	42.3g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	29.6g	41.9g
脂質		59.0g	60.8g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	57.2g	59.0g
炭水化物		93.3g	251.7g	炭水化物	104.5g	262.9g	炭水化物	96.4g	254.8g	炭水化物	99.4g	257.8g
ナトリウム		2288mg	2291mg	ナトリウム	1933mg	1936mg	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	1873mg	1876mg
カリウム		1391mg	1574mg	カリウム	1617mg	1800mg	カリウム	1563mg	1746mg	カリウム	1560mg	1743mg
リン		389mg	584mg	リン	455mg	650mg	リン	487mg	682mg	リン	436mg	631mg
食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g
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	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal
	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	29.6g	41.9g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	57.2g	59.0g
	炭水化物	93.3g	251.7g	炭水化物	104.5g	262.9g	炭水化物	96.4g	254.8g	炭水化物	99.4g	257.8g
	ナトリウム	2288mg	2291mg	ナトリウム	1933mg	1936mg	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	1873mg	1876mg
	カリウム	1391mg	1574mg	カリウム	1617mg	1800mg	カリウム	1563mg	1746mg	カリウム	1560mg	1743mg
	リン	389mg	584mg	リン	455mg	650mg	リン	487mg	682mg	リン	436mg	631mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g

※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の場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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

# (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	10月14日(月)			10月15日(火)			10月16日(水)			10月17日(木)			10月18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 豚肉と生姜の生葉炒め 鶏ごぼう 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	ごはん	セット	おかず	ごはん	セット	おかず	ごはん	セット	おかず	ごはん	セット	おかず	ごはん	セット	
	エネルギー	204kcal	494kcal	エネルギー	241kcal	531kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	
	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	9.6g	14.5g	
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	11.5g	12.2g	
	炭水化物	10.8g	73.7g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	23.5g	86.4g	
	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	723mg	724mg	
	カリウム	254mg	326mg	カリウム	282mg	354mg	カリウム	493mg	565mg	カリウム	589mg	661mg	カリウム	443mg	515mg	
	リン	138mg	215mg	リン	89mg	166mg	リン	181mg	258mg	リン	141mg	218mg	リン	131mg	208mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 コンニャクのあおさ炒め 春雨の五目炒め イカと若芽の和え物			★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 大豆と人参の煮物 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 高野豆腐の味噌煮 ひじきのごまマヨ和え			★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	ごはん	セット	おかず	ごはん	セット	おかず	ごはん	セット	おかず	ごはん	セット	おかず	ごはん	セット	
	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	348kcal	638kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	
	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	17.5g	22.4g	
	脂質	18.0g	18.7g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	23.3g	24.0g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	18.1g	18.8g	
	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	8.4g	71.3g	炭水化物	19.6g	82.5g	
	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	708mg	708mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	630mg	631mg	
	カリウム	417mg	489mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	870mg	942mg	カリウム	367mg	439mg	カリウム	547mg	619mg	
	リン	239mg	316mg	リン	151mg	228mg	リン	207mg	284mg	リン	164mg	241mg	リン	204mg	281mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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 人参のきんぴら 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 切干大根煮 もずくとなめこの三杯酢			◎バナナアップル(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 イカのとまとマリネ			
	おかず	ごはん	セット	おかず	ごはん	セット	おかず	ごはん	セット	おかず	ごはん	セット	おかず	ごはん	セット	
	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	
	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	11.8g	16.7g	
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	13.6g	14.3g	
	炭水化物	43.3g	106.2g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	23.9g	86.8g	
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	669mg	670mg	
	カリウム	841mg	913mg	カリウム	640mg	712mg	カリウム	249mg	321mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	449mg	521mg	
	リン	228mg	305mg	リン	227mg	304mg	リン	115mg	192mg	リン	178mg	255mg	リン	174mg	251mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★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			★ごはん180g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 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 切干大根煮 もずくとなめこの三杯酢			◎バナナアップル(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 イカのとまとマリネ			
	おかず	ごはん	セット	おかず	ごはん	セット	おかず	ごはん	セット	おかず	ごはん	セット	おかず	ごはん	セット	
	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	844kcal	1714kcal	エネルギー	801kcal	1671kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal	エネルギー	819kcal	1689kcal	
	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	38.9g	53.6g	
	脂質	41.6g	43.7g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	43.2g	45.3g	
	炭水化物	72.9g	261.6g	炭水化物	61.1g	249.8g	炭水化物	59.7g	248.4g	炭水化物	48.1g	236.8g	炭水化物	67.0g	255.7g	
	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2265mg	2268mg	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	
	カリウム	1512mg	1728mg	カリウム	1431mg	1647mg	カリウム	1612mg	1828mg	カリウム	1410mg	1626mg	カリウム	1439mg	1655mg	
	リン	605mg	836mg	リン	467mg	698mg	リン	503mg	734mg	リン	483mg	714mg	リン	509mg	740mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計	エネルギー	948kcal	1818kcal	エネルギー	972kcal	1842kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	947kcal	1817kcal	
	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	
	脂質	41.8g	43.9g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	43.4g	45.5g	
	炭水化物	103.8g	292.5g	炭水化物	92.0g	280.7g	炭水化物	82.7g	271.4g	炭水化物	78.6g	267.3g	炭水化物	97.9g	286.6g	
	ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	2271mg	2274mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	2028mg	2031mg	
	カリウム	1632mg	1848mg	カリウム	1551mg	1767mg	カリウム	1725mg	1941mg	カリウム	1524mg	1740mg	カリウム	1559mg	1775mg	
	リン	619mg	850mg	リン	481mg	712mg	リン	515mg	746mg	リン	489mg	720mg	リン	523mg	754mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
	合計(間食込)	エネルギー	948kcal	1818kcal	エネルギー	972kcal	1842kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	947kcal	1817kcal
		たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g
脂質		41.8g	43.9g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	43.4g	45.5g	
炭水化物		103.8g	292.5g	炭水化物	92.0g	280.7g	炭水化物	82.7g	271.4g	炭水化物	78.6g	267.3g	炭水化物	97.9g	286.6g	
ナトリウム		2199mg	2202mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	2271mg	2274mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	2028mg	2031mg	
カリウム		1632mg	1848mg	カリウム	1551mg	1767mg	カリウム	1725mg	1941mg	カリウム	1524mg	1740mg	カリウム	1559mg	1775mg	
リン		619mg	850mg	リン	481mg	712mg	リン	515mg	746mg	リン	489mg	720mg	リン	523mg	754mg	
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

※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14日(月)		10月15日(火)		10月16日(水)		10月17日(木)		10月18日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g ひき肉と里芋の味噌煮 切干大根煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g イカと白菜の中華煮 一ロナスのオランダ煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g さつまいもと豚肉の揚煮 食べるトマトスープ 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ ポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 竹の子と豚肉の味噌煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 128kcal たんぱく質 6.4g 脂質 3.2g 炭水化物 19.5g ナトリウム 769mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 400kcal たんぱく質 12.5g 脂質 4.2g 炭水化物 76.7g ナトリウム 1211mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 141kcal たんぱく質 7.5g 脂質 7.7g 炭水化物 10.7g ナトリウム 611mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 411kcal たんぱく質 13.6g 脂質 8.7g 炭水化物 67.4g ナトリウム 1056mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 158kcal たんぱく質 8.1g 脂質 5.6g 炭水化物 20.2g ナトリウム 493mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 431kcal たんぱく質 14.3g 脂質 6.6g 炭水化物 77.5g ナトリウム 935mg 食塩相当量 2.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 218kcal たんぱく質 6.7g 脂質 13.9g 炭水化物 16.9g ナトリウム 439mg 食塩相当量 1.1g
昼 食	★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め 豆腐のかに風あんかけ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 豚肉とキャベツのごま風味炒め フレンチマカロニ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き じゃが芋とひじきの煮物 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		★生姜ごはん 白身魚のみぞれ煮 菜の花 金時豆煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 青梗菜の中華和え ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 290kcal たんぱく質 12.3g 脂質 18.9g 炭水化物 17.7g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 561kcal たんぱく質 18.0g 脂質 19.8g 炭水化物 75.0g ナトリウム 1265mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 285kcal たんぱく質 8.5g 脂質 17.2g 炭水化物 23.4g ナトリウム 947mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 562kcal たんぱく質 14.9g 脂質 18.9g 炭水化物 79.9g ナトリウム 1389mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 190kcal たんぱく質 9.7g 脂質 7.2g 炭水化物 20.5g ナトリウム 941mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 460kcal たんぱく質 15.5g 脂質 8.1g 炭水化物 77.7g ナトリウム 1383mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 193kcal たんぱく質 17.3g 脂質 0.9g 炭水化物 29.5g ナトリウム 717mg 食塩相当量 1.8g
夕 食	★やわらかごはん180g 鶏肉のホワイトソース煮 ピーマンソテー 豚肉と南瓜の甘酢炒め 野菜のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g あぶらかれいみりん焼 人参のきな粉和え 大豆としらすの甘辛煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ オクラのペペロンチーノ 鶏と大根の味噌煮 和風スパゲティ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉とさつまいもの韓国風炒め ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 236kcal たんぱく質 14.4g 脂質 11.2g 炭水化物 17.6g ナトリウム 761mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 514kcal たんぱく質 20.9g 脂質 12.9g 炭水化物 74.4g 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 189kcal たんぱく質 19.9g 脂質 5.1g 炭水化物 15.8g ナトリウム 692mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 459kcal たんぱく質 25.7g 脂質 6.0g 炭水化物 72.8g ナトリウム 1133mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 324kcal たんぱく質 11.3g 脂質 17.8g 炭水化物 29.6g ナトリウム 1065mg 食塩相当量 2.7g	フルセット エネルギー 591kcal たんぱく質 17.2g 脂質 18.7g 炭水化物 86.1g ナトリウム 1509mg 食塩相当量 3.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 253kcal たんぱく質 5.6g 脂質 17.4g 炭水化物 18.8g ナトリウム 719mg 食塩相当量 1.8g
合 計	★やわらかごはん180g ひき肉と里芋の味噌煮 切干大根煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g イカと白菜の中華煮 一ロナスのオランダ煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g さつまいもと豚肉の揚煮 食べるトマトスープ 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ ポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 竹の子と豚肉の味噌煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 654kcal たんぱく質 33.1g 脂質 33.3g 炭水化物 54.8g ナトリウム 2353mg 食塩相当量 6.0g	フルセット エネルギー 1475kcal たんぱく質 51.4g 脂質 36.9g 炭水化物 226.1g ナトリウム 3679mg 食塩相当量 9.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 615kcal たんぱく質 35.9g 脂質 30.0g 炭水化物 49.9g ナトリウム 2250mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1432kcal たんぱく質 54.2g 脂質 33.6g 炭水化物 220.1g ナトリウム 3578mg 食塩相当量 9.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 672kcal たんぱく質 29.1g 脂質 30.6g 炭水化物 70.3g ナトリウム 2499mg 食塩相当量 6.4g	フルセット エネルギー 1482kcal たんぱく質 47.0g 脂質 33.4g 炭水化物 241.3g ナトリウム 3827mg 食塩相当量 9.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 664kcal たんぱく質 29.6g 脂質 32.2g 炭水化物 65.2g ナトリウム 1875mg 食塩相当量 4.7g

★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

	10月14日(月)		10月15日(火)		10月16日(水)		10月17日(木)		10月18日(金)			
朝 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳	★全粥240g	麦		
	ひき肉と里芋の味噌煮	麦	イカと白菜の中華煮	麦	さつまいもと豚肉の揚煮	麦	スクランブルエッグ	卵乳	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		
	切干大根煮	麦	一口ナスのオランダ煮	麦	食べるトマトスープ	麦	ポテトチキン	卵乳	竹の子と豚肉の味噌煮	麦		
	法蓮草とハムのマリネ	卵乳	蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	キャロットラペ	麦	一夜漬(白菜人参)	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	128kcal	287kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	218kcal	377kcal	
蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	6.7g	10.4g	
脂質	3.2g	3.9g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	13.9g	14.6g	
炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	16.9g	49.9g	
ナトリウム	769mg	1209mg	ナトリウム	611mg	1051mg	ナトリウム	493mg	933mg	ナトリウム	439mg	879mg	
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.2g	
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦		
	豚肉と茄子の中華炒め	麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	白身魚のみぞれ煮	麦	とんかつ	卵麦		
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦	じゃが芋とひじきの煮物	麦	菜の花	麦	キャベツソテー	乳麦		
	ひじきとごぼうのナムル	麦	フレンチマカロニ	卵乳	切干大根と枝豆の中華和え	麦	金時豆煮	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	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	290kcal	449kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	193kcal	352kcal	
蛋白質	12.3g	16.0g	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	17.3g	21.0g	
脂質	18.9g	19.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	0.9g	1.6g	
炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	20.5g	53.5g	炭水化物	29.5g	62.5g	
ナトリウム	823mg	1263mg	ナトリウム	947mg	1387mg	ナトリウム	941mg	1381mg	ナトリウム	717mg	1157mg	
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
夕 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳	★全粥240g	卵乳	★全粥240g	麦		
	鶏肉のホワイトソース煮	卵乳	あぶらかれいみりん焼	麦	やわらかメンチカツ	卵乳	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳	鶏肉とさつまいもの韓国風炒め	麦		
	ピーマンソテー	卵乳	人参のきな粉和え	麦	オクラのパペロンチーノ	卵乳	人参グラッセ	乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦		
	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	鶏と大根の味噌煮	麦	なすのミートソース煮	乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦		
野菜のおひたし	麦	麩と若芽の酢の物	麦	和風スパゲティ	乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳	★味噌汁	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	236kcal	395kcal	エネルギー	189kcal	348kcal	エネルギー	324kcal	483kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	
蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	19.9g	23.6g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	5.6g	9.3g	
脂質	11.2g	11.9g	脂質	5.1g	5.8g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	17.4g	18.1g	
炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	29.6g	62.6g	炭水化物	18.8g	51.8g	
ナトリウム	761mg	1201mg	ナトリウム	692mg	1132mg	ナトリウム	1065mg	1505mg	ナトリウム	719mg	1159mg	
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
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	654kcal	1131kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal	エネルギー	672kcal	1149kcal	エネルギー	664kcal	1141kcal
	蛋白質	33.1g	44.2g	蛋白質	35.9g	47.0g	蛋白質	29.1g	40.2g	蛋白質	29.6g	40.7g
	脂質	33.3g	35.4g	脂質	30.0g	32.1g	脂質	30.6g	32.7g	脂質	32.2g	34.3g
炭水化物	54.8g	153.8g	炭水化物	49.9g	148.9g	炭水化物	70.3g	169.3g	炭水化物	65.2g	164.2g	
ナトリウム	2353mg	3673mg	ナトリウム	2250mg	3570mg	ナトリウム	2499mg	3819mg	ナトリウム	1875mg	3195mg	
食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	4.7g	8.0g	

★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

	10月14日(月)		10月15日(火)		10月16日(水)		10月17日(木)		10月18日(金)						
朝 食	★全粥240g 豚すき 乳麦 若芽とバインの酢の物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g はんべんの玉子とじ 卵乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 肉団子のソース炒め 卵乳麦 ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 大根の千切煮 乳麦 若芽の酢味噌和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 昆布の佃煮 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			
	エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	101kcal	275kcal
	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	3.8g	7.4g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.8g	5.6g
	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g
炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.7g	55.2g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	14.1g	52.5g	炭水化物	12.8g	51.2g	
ナトリウム	532mg	1055mg	ナトリウム	463mg	976mg	ナトリウム	610mg	1133mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	490mg	1013mg	
食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.6g	
昼 食	★全粥240g スパイシーチキン 乳麦 黒豆煮 乳麦 法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身の味噌煮 乳麦 がんも煮 麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g とんかつ 卵乳麦 鶏大根の味噌煮 乳麦 きのこきんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 五目豆腐煮 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 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	209kcal	384kcal	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	165kcal	339kcal
	蛋白質	8.3g	12.5g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	7.0g	10.8g
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.9g	8.6g
炭水化物	18.4g	56.5g	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	
ナトリウム	782mg	1279mg	ナトリウム	825mg	1348mg	ナトリウム	854mg	1377mg	ナトリウム	982mg	1505mg	ナトリウム	833mg	1356mg	
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 乳麦 豚肉と大根の煮物 麦 法蓮草のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身魚しんじょう 卵乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 竹輪の五色きんぴら 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 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 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			
	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	224kcal	398kcal
	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	8.7g	12.5g
	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	11.2g	11.9g
炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.5g	58.9g	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	21.6g	60.0g	
ナトリウム	808mg	1331mg	ナトリウム	839mg	1362mg	ナトリウム	768mg	1291mg	ナトリウム	863mg	1386mg	ナトリウム	882mg	1405mg	
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	
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	439kcal	962kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	487kcal	1009kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal
	蛋白質	16.9g	28.7g	蛋白質	20.3g	31.5g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	17.5g	28.9g
	脂質	20.1g	22.3g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.1g	29.2g	脂質	22.8g	24.9g	脂質	24.5g	26.6g
	炭水化物	48.9g	163.8g	炭水化物	53.1g	168.4g	炭水化物	55.2g	170.4g	炭水化物	51.4g	166.6g	炭水化物	51.6g	166.8g
ナトリウム	2122mg	3665mg	ナトリウム	2127mg	3686mg	ナトリウム	2232mg	3801mg	ナトリウム	2307mg	3876mg	ナトリウム	2205mg	3774mg	
食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.5g	9.6g	

## 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。