





# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	10月21日(月)		10月22日(火)		10月23日(水)		10月24日(木)		10月25日(金)	
朝食	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	★ごはん150g	がももどきの含め煮	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め	★ごはん150g	寄せ豆腐のうずあん	★ごはん150g	ベーコンポテトエッグ
	たんぱく質	8.0g	たんぱく質	7.4g	たんぱく質	6.2g	たんぱく質	7.2g	たんぱく質	4.6g
	脂質	16.7g	脂質	15.4g	脂質	16.3g	脂質	17.9g	脂質	15.3g
	炭水化物	26.6g	炭水化物	26.6g	炭水化物	24.8g	炭水化物	19.7g	炭水化物	37.6g
	ナトリウム	581mg	ナトリウム	806mg	ナトリウム	559mg	ナトリウム	764mg	ナトリウム	417mg
	カリウム	401mg	カリウム	314mg	カリウム	500mg	カリウム	317mg	カリウム	614mg
	リン	119mg	リン	110mg	リン	106mg	リン	88mg	リン	93mg
	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.1g
	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	286kcal	エネルギー	273kcal	エネルギー	271kcal	エネルギー	270kcal	エネルギー	309kcal
昼食	★ごはん150g	豚生姜焼き丼の具	★ごはん150g	さつま芋と鶏肉の炒め物	★ごはん150g	ブリの蒲焼	★ごはん150g	ポークチャップ	★ごはん150g	ささみ大葉フライ
	たんぱく質	11.0g	たんぱく質	12.4g	たんぱく質	12.6g	たんぱく質	9.5g	たんぱく質	12.5g
	脂質	24.0g	脂質	18.2g	脂質	20.4g	脂質	8.6g	脂質	21.7g
	炭水化物	28.9g	炭水化物	37.7g	炭水化物	32.1g	炭水化物	44.6g	炭水化物	33.3g
	ナトリウム	839mg	ナトリウム	648mg	ナトリウム	540mg	ナトリウム	690mg	ナトリウム	637mg
	カリウム	515mg	カリウム	591mg	カリウム	461mg	カリウム	535mg	カリウム	312mg
	リン	163mg	リン	159mg	リン	111mg	リン	131mg	リン	137mg
	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.6g
	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	382kcal	エネルギー	368kcal	エネルギー	371kcal	エネルギー	298kcal	エネルギー	374kcal
間食	◎ハイチナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイチナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイチナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイチナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイチナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g
	★ごはん150g	赤魚の竜田揚	★ごはん150g	根菜入りハンバーグ	★ごはん150g	チャプチェ	★ごはん150g	チキンのアイオリソース	★ごはん150g	鱈の磯辺焼き
	たんぱく質	11.6g	たんぱく質	9.7g	たんぱく質	9.7g	たんぱく質	13.2g	たんぱく質	11.9g
	脂質	18.7g	脂質	22.2g	脂質	17.7g	脂質	28.1g	脂質	16.4g
	炭水化物	23.6g	炭水化物	30.1g	炭水化物	31.1g	炭水化物	23.1g	炭水化物	21.2g
	ナトリウム	637mg	ナトリウム	787mg	ナトリウム	701mg	ナトリウム	774mg	ナトリウム	639mg
	カリウム	534mg	カリウム	431mg	カリウム	485mg	カリウム	389mg	カリウム	502mg
	リン	148mg	リン	100mg	リン	113mg	リン	135mg	リン	171mg
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.6g
	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	エネルギー	360kcal	エネルギー	328kcal	エネルギー	398kcal	エネルギー	283kcal	
夕食	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	★ごはん150g	がももどきの含め煮	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め	★ごはん150g	寄せ豆腐のうずあん	★ごはん150g	ベーコンポテトエッグ
	たんぱく質	8.0g	たんぱく質	7.4g	たんぱく質	6.2g	たんぱく質	7.2g	たんぱく質	4.6g
	脂質	16.7g	脂質	15.4g	脂質	16.3g	脂質	17.9g	脂質	15.3g
	炭水化物	26.6g	炭水化物	26.6g	炭水化物	24.8g	炭水化物	19.7g	炭水化物	37.6g
	ナトリウム	581mg	ナトリウム	806mg	ナトリウム	559mg	ナトリウム	764mg	ナトリウム	417mg
	カリウム	401mg	カリウム	314mg	カリウム	500mg	カリウム	317mg	カリウム	614mg
	リン	119mg	リン	110mg	リン	106mg	リン	88mg	リン	93mg
	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.1g
	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	286kcal	エネルギー	273kcal	エネルギー	271kcal	エネルギー	270kcal	エネルギー	309kcal
合計	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	★ごはん150g	がももどきの含め煮	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め	★ごはん150g	寄せ豆腐のうずあん	★ごはん150g	ベーコンポテトエッグ
	たんぱく質	30.9g	たんぱく質	29.9g	たんぱく質	28.8g	たんぱく質	30.3g	たんぱく質	29.3g
	脂質	59.5g	脂質	55.9g	脂質	54.5g	脂質	54.7g	脂質	53.5g
	炭水化物	94.3g	炭水化物	109.9g	炭水化物	103.2g	炭水化物	102.9g	炭水化物	107.3g
	ナトリウム	2058mg	ナトリウム	2244mg	ナトリウム	1804mg	ナトリウム	2231mg	ナトリウム	1694mg
	カリウム	1507mg	カリウム	1396mg	カリウム	1503mg	カリウム	1301mg	カリウム	1485mg
	リン	433mg	リン	376mg	リン	333mg	リン	361mg	リン	404mg
	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	5.7g	食塩相当量	4.6g	食塩相当量	5.7g	食塩相当量	4.3g
	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	1039kcal	エネルギー	1065kcal	エネルギー	1033kcal	エネルギー	1030kcal	エネルギー	1029kcal

※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

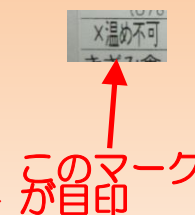


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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21日(月)		10月22日(火)		10月23日(水)		10月24日(木)		10月25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				
	豚すき風煮物 ふきの含め煮 <small>いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え</small> ★味噌汁	麦 乳麦 麦	麦 麦 麦	麦 麦 麦	麦 麦 麦	麦 麦 麦	麦 麦 麦	麦 麦 麦	麦 麦 麦	麦 麦 麦	麦 麦 麦			
食	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	125kcal	395kcal	エネルギー	186kcal	452kcal	エネルギー	167kcal	433kcal	エネルギー	104kcal	385kcal	エネルギー	136kcal
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				
	天津飯の具(関西風) <small>カリフラワーとウィンナーのカレー煮</small> 枝豆とオクラのおかか和え ★味噌汁	卵乳麦か 乳麦 麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじやがバター キャベツのピーナツ和え	乳麦 乳麦 麦落	キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 大根の甘酢漬	麦落 麦落 麦	赤魚の生姜煮 竹輪の辛子炒め れんこんの五目炒め煮 <small>さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え</small> ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦	大根とつくねの煮物 白菜と揚げの旨煮 ココロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦 麦	卵乳麦 麦 麦 麦 麦			
食	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	228kcal	496kcal	エネルギー	219kcal	502kcal	エネルギー	204kcal	470kcal	エネルギー	234kcal	500kcal	エネルギー	224kcal
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				
	ブリの塩焼 人参のレモン煮 ネギ味噌炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 玉子スパサラダ	乳麦 麦 卵乳麦 麦	さばみりん干焼 インゲンソテー 白菜とミンチの中華炒め キャベツサラダ	麦 乳麦 麦か 卵乳麦 麦	ヤンニョムチキン風 法蓮草ソテー 豚肉と大根の煮物 スパゲティサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	アジの幽庵焼 人参のきんぴら キャベツと春雨のカレー炒め おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦			
食	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	248kcal	520kcal	エネルギー	295kcal	569kcal	エネルギー	281kcal	555kcal	エネルギー	372kcal	646kcal	エネルギー	268kcal
合	★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				
	★味噌汁	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
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	601kcal	1411kcal	エネルギー	700kcal	1523kcal	エネルギー	652kcal	1458kcal	エネルギー	710kcal	1531kcal	エネルギー	628kcal

★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

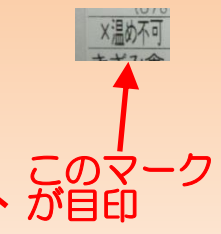


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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21日(月)		10月22日(火)		10月23日(水)		10月24日(木)		10月25日(金)	
朝 食	★全粥240g 豚すき風煮物 ふきの含め煮 <small>いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え</small> ★味噌汁	麦 乳麦 麦	★全粥240g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 きくらげとこんにやくの佃煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 若芽とやしの酢の物 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 125kcal たんぱく質 8.3g 脂質 5.0g 炭水化物 11.3g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 284kcal たんぱく質 12.0g 脂質 5.7g 炭水化物 44.3g ナトリウム 1073mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 186kcal たんぱく質 9.3g 脂質 11.1g 炭水化物 12.5g ナトリウム 705mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 345kcal たんぱく質 13.0g 脂質 11.8g 炭水化物 45.5g ナトリウム 1145mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 167kcal たんぱく質 11.6g 脂質 6.7g 炭水化物 14.5g ナトリウム 665mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 326kcal たんぱく質 15.3g 脂質 7.4g 炭水化物 47.5g ナトリウム 1105mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 おかずセット エネルギー 104kcal たんぱく質 4.4g 脂質 2.2g 炭水化物 16.8g ナトリウム 626mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 263kcal たんぱく質 8.1g 脂質 2.9g 炭水化物 49.8g ナトリウム 1066mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 136kcal たんぱく質 5.8g 脂質 7.6g 炭水化物 12.3g ナトリウム 766mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 295kcal たんぱく質 9.5g 脂質 8.3g 炭水化物 45.3g ナトリウム 1206mg 食塩相当量 3.1g
昼 食	★全粥240g 天津飯の具(関西風) カリフラワーとウィンナーのカレー煮 枝豆とオクラのおかか和え ★味噌汁	卵乳麦か 乳麦 麦 麦	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじゃがバター キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦落 麦	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 大根の甘酢漬け ★味噌汁	麦落 麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 竹輪の辛子炒め れんこんの五目炒め煮 さつま揚げとオクラのひりマヨ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 大根とつくねの煮物 白菜と揚げの旨煮 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 228kcal たんぱく質 10.3g 脂質 13.2g 炭水化物 16.8g ナトリウム 980mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 387kcal たんぱく質 14.0g 脂質 13.9g 炭水化物 49.8g ナトリウム 1420mg 食塩相当量 3.6g	栄養価 おかずセット エネルギー 219kcal たんぱく質 11.8g 脂質 10.8g 炭水化物 19.6g ナトリウム 693mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 378kcal たんぱく質 15.5g 脂質 11.5g 炭水化物 52.6g 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 204kcal たんぱく質 9.4g 脂質 10.0g 炭水化物 19.2g ナトリウム 630mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 363kcal たんぱく質 13.1g 脂質 10.7g 炭水化物 52.2g ナトリウム 1070mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 234kcal たんぱく質 15.4g 脂質 11.5g 炭水化物 17.6g ナトリウム 760mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 393kcal たんぱく質 19.1g 脂質 12.2g 炭水化物 50.6g ナトリウム 1200mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 おかずセット エネルギー 224kcal たんぱく質 10.0g 脂質 9.3g 炭水化物 25.0g ナトリウム 881mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 383kcal たんぱく質 13.7g 脂質 10.0g 炭水化物 58.0g ナトリウム 1321mg 食塩相当量 3.4g
夕 食	★全粥240g ブリの塩焼 人参のレモン煮 ネギ味噌炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 玉子スパサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g さばみりん干焼 インゲンソテー 白菜とミンチの中華炒め キャベツサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g ヤンニョムチキン風 法蓮草ソテー 豚肉と大根の煮物 スパゲティサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g アジの幽庵焼 人参のきんぴら キャベツと春雨のカレー炒め おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 248kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.3g 炭水化物 17.6g ナトリウム 714mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 407kcal たんぱく質 21.0g 脂質 12.0g 炭水化物 50.6g ナトリウム 1154mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 295kcal たんぱく質 10.9g 脂質 14.2g 炭水化物 27.3g ナトリウム 888mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 454kcal たんぱく質 14.6g 脂質 14.9g 炭水化物 60.3g ナトリウム 1328mg 食塩相当量 3.4g	栄養価 おかずセット エネルギー 281kcal たんぱく質 12.5g 脂質 17.7g 炭水化物 16.8g ナトリウム 803mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 440kcal たんぱく質 16.2g 脂質 18.4g 炭水化物 49.8g ナトリウム 1243mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 372kcal たんぱく質 15.7g 脂質 23.7g 炭水化物 21.8g ナトリウム 870mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 531kcal たんぱく質 19.4g 脂質 24.4g 炭水化物 54.8g ナトリウム 1310mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 268kcal たんぱく質 14.4g 脂質 14.9g 炭水化物 18.8g ナトリウム 765mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 427kcal たんぱく質 18.1g 脂質 15.6g 炭水化物 51.8g ナトリウム 1205mg 食塩相当量 3.1g
合 計	栄養価 おかずセット エネルギー 601kcal たんぱく質 35.9g 脂質 29.5g 炭水化物 45.7g ナトリウム 2327mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1078kcal たんぱく質 47.0g 脂質 31.6g 炭水化物 144.7g ナトリウム 3647mg 食塩相当量 9.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 700kcal たんぱく質 32.0g 脂質 36.1g 炭水化物 59.4g ナトリウム 2286mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1177kcal たんぱく質 43.1g 脂質 38.2g 炭水化物 158.4g ナトリウム 3606mg 食塩相当量 9.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 652kcal たんぱく質 33.5g 脂質 34.4g 炭水化物 50.5g ナトリウム 2098mg 食塩相当量 5.3g	フルセット エネルギー 1129kcal たんぱく質 44.6g 脂質 36.5g 炭水化物 149.5g ナトリウム 3418mg 食塩相当量 8.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 710kcal たんぱく質 35.5g 脂質 37.4g 炭水化物 56.2g ナトリウム 2256mg 食塩相当量 5.7g	フルセット エネルギー 1187kcal たんぱく質 46.6g 脂質 39.5g 炭水化物 155.2g ナトリウム 3576mg 食塩相当量 9.1g	栄養価 おかずセット エネルギー 628kcal たんぱく質 30.2g 脂質 31.8g 炭水化物 56.1g ナトリウム 2412mg 食塩相当量 6.0g	フルセット エネルギー 1105kcal たんぱく質 41.3g 脂質 33.9g 炭水化物 155.1g ナトリウム 3732mg 食塩相当量 9.6g

## お食事の作り方

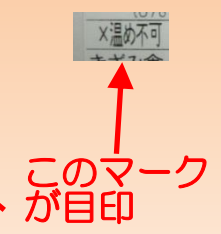


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

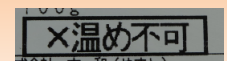
# 「ムース食」 週間献立表

	10月21日(月)			10月22日(火)			10月23日(水)			10月24日(木)			10月25日(金)		
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	五色煮豆 卵麦			野菜の味噌風味 乳麦			豚すき 乳麦			切干大根と小松菜の煮物 麦			ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦		
	大根とひじきの煮物 麦			白花豆煮 麦			一夜漬 乳麦			ひじき煮 乳麦			ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦		
	★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦		
食	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	118kcal	292kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal
	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	0.7g	4.5g	蛋白質	3.8g	7.6g
	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.5g	3.2g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.1g	7.8g
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鮭の照焼 麦			ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦落			白身フライタル 卵乳麦			和風煮込みハンバーグ 乳麦			焼肉炒め 乳麦		
	ブロッコリーの煮物 乳麦			枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか			大根とベーコンの煮物 卵乳麦			五色煮 乳麦			切昆布と竹の子の煮物 乳麦		
	★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦		
食	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	208kcal	382kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	167kcal	342kcal	エネルギー	149kcal	323kcal
	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	4.3g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g
	脂質	10.7g	11.4g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	6.4g	7.1g
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	クリームコロッケ 乳麦か			赤魚の生姜煮 乳麦			鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦			白身の照焼き 乳麦			鶏の西京焼き 乳麦		
	きのこの玉子とじ 卵乳麦			薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦			はんぺんの玉子とじ 卵乳麦			鶏団子の中華風 卵乳麦か			きのこきんぴら 乳麦		
	★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦		
食	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	179kcal	353kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	146kcal	320kcal	エネルギー	161kcal	335kcal
	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	11.9g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	6.1g	9.9g
	脂質	9.0g	9.7g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.0g	7.7g
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	505kcal	1027kcal	エネルギー	438kcal	960kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	389kcal	912kcal	エネルギー	433kcal	955kcal
	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	17.1g	28.3g	蛋白質	11.7g	23.2g	蛋白質	13.2g	24.6g
	脂質	24.9g	27.0g	脂質	17.4g	19.5g	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	20.5g	22.6g

## 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。



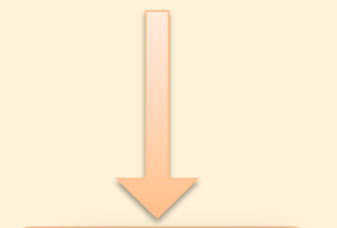
次にフタをして15分程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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ご相談ください。