

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月28日(月)		10月29日(火)		10月30日(水)		10月31日(木)		11月1日(金)						
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵麦					
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	えび団子とかぶの煮物	鶏肉の青じそ南蛮	イカとじゃが芋の煮物	豚肉と厚揚げの煮物	竹の子のカレーそぼろ炒め	豚挽き肉と切干大根の煮物	白菜のおかかポン酢和え	★味噌汁(揚げ・キャベツ)						
	大根とひじきのうま煮	野菜の花の菜種和え	キャベツとベーコンの和え物	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)						
	★すまし汁(えのき・おつゆ)														
	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	188kcal	444kcal	エネルギー	167kcal	434kcal	エネルギー	190kcal	446kcal	エネルギー	149kcal	422kcal	エネルギー	161kcal	429kcal	
たんぱく質	10.6g	15.8g	たんぱく質	11.5g	17.3g	たんぱく質	8.5g	13.7g	たんぱく質	9.2g	15.5g	たんぱく質	8.6g	14.5g	
脂質	10.2g	10.9g	脂質	6.7g	8.3g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	6.3g	8.0g	脂質	7.5g	9.1g	
炭水化物	13.8g	68.7g	炭水化物	15.5g	70.5g	炭水化物	20.1g	75.1g	炭水化物	14.6g	70.4g	炭水化物	15.0g	70.3g	
ナトリウム	692mg	839mg	ナトリウム	792mg	1019mg	ナトリウム	629mg	881mg	ナトリウム	557mg	783mg	ナトリウム	717mg	944mg	
食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦落					
	こんがりハンバーグ	赤魚のカレー揚げ	ケチャップ(小袋)	うま塩キャベツ	照焼チキン	ピーマンソテー	鱈の磯辺焼き	法蓮草の煮びたし	ホイコーロー	数の野菜あんかけ					
	オクラのベコンチン	コンニャクのおおき炒め	ブロッコリーの煮物	イカと若芽の和え物	大根の佃煮	菜の花と人参の煮物	大根とベーコンの煮物	大根とベーコンの煮物	インゲンのごま和え	★味噌汁(巻麩・しめじ)					
	白菜のごま味噌和え	★すまし汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(白菜・なめこ)		★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(えのき・おつゆ)						
	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	241kcal	497kcal	エネルギー	175kcal	429kcal	エネルギー	233kcal	501kcal	エネルギー	268kcal	524kcal	エネルギー	234kcal	496kcal	
たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	16.5g	22.4g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	14.1g	19.8g	
脂質	13.3g	14.1g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	12.4g	14.0g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	12.1g	13.0g	
炭水化物	17.8g	72.7g	炭水化物	11.3g	65.5g	炭水化物	12.4g	67.7g	炭水化物	14.5g	69.4g	炭水化物	17.7g	73.4g	
ナトリウム	742mg	970mg	ナトリウム	512mg	660mg	ナトリウム	595mg	822mg	ナトリウム	802mg	949mg	ナトリウム	706mg	932mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g					
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★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					
	ホッケの幽庵焼	肉丼の具	平さやいんげん	さつま揚げと小松菜の煮浸し	サワラのバジルオリーブ焼	人参のレモン煮	インゲンソテー	インゲンソテー	白身魚の竜田揚げ	ブロッコリー					
	豚肉とぶきの炒め煮	大豆とトマトのマリネサラダ	キャベツの麻婆あんかけ	★味噌汁(しめじ・切干)	さつま芋と豚肉の揚げ煮	さつま芋と豚肉の揚げ煮	オクラとコーンのおろし和え	パンパンジーサラダ	野菜のピーナッツ和え	乳麦落					
	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(若芽・しめじ)					
	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	207kcal	462kcal	エネルギー	286kcal	541kcal	エネルギー	221kcal	475kcal	エネルギー	230kcal	490kcal	エネルギー	227kcal	483kcal	
たんぱく質	16.8g	22.1g	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	15.1g	20.2g	たんぱく質	14.1g	19.5g	たんぱく質	17.4g	22.6g	
脂質	9.2g	10.0g	脂質	14.7g	15.5g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	9.3g	10.3g	脂質	9.7g	10.4g	
炭水化物	12.4g	67.3g	炭水化物	21.9g	76.5g	炭水化物	17.5g	71.7g	炭水化物	24.2g	79.2g	炭水化物	17.8g	72.7g	
ナトリウム	662mg	913mg	ナトリウム	839mg	1065mg	ナトリウム	513mg	661mg	ナトリウム	783mg	1011mg	ナトリウム	806mg	953mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.4g	
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	636kcal	1403kcal	エネルギー	628kcal	1404kcal	エネルギー	644kcal	1422kcal	エネルギー	647kcal	1436kcal	エネルギー	622kcal	1408kcal
	たんぱく質	41.1g	56.7g	たんぱく質	43.4g	59.4g	たんぱく質	40.1g	56.3g	たんぱく質	39.1g	56.0g	たんぱく質	40.1g	56.9g
	脂質	32.7g	35.0g	脂質	29.6g	32.8g	脂質	30.5g	33.7g	脂質	31.5g	34.9g	脂質	29.3g	32.5g
	炭水化物	44.0g	208.7g	炭水化物	48.7g	212.5g	炭水化物	50.0g	214.5g	炭水化物	53.3g	219.0g	炭水化物	50.5g	216.4g
ナトリウム	2096mg	2722mg	ナトリウム	2143mg	2744mg	ナトリウム	1737mg	2364mg	ナトリウム	2142mg	2743mg	ナトリウム	2229mg	2829mg	
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	4.4g	6.0g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1601kcal	エネルギー	829kcal	1605kcal	エネルギー	841kcal	1619kcal	エネルギー	846kcal	1635kcal	エネルギー	823kcal	1609kcal
	たんぱく質	48.0g	63.6g	たんぱく質	50.8g	66.8g	たんぱく質	47.8g	64.0g	たんぱく質	47.0g	63.9g	たんぱく質	47.5g	64.3g
	脂質	39.7g	42.0g	脂質	36.6g	39.8g	脂質	37.5g	40.7g	脂質	38.5g	41.9g	脂質	36.3g	39.5g
	炭水化物	72.9g	237.6g	炭水化物	77.6g	241.4g	炭水化物	77.8g	242.3g	炭水化物	81.5g	247.2g	炭水化物	79.4g	245.3g
	ナトリウム	2170mg	2796mg	ナトリウム	2220mg	2821mg	ナトリウム	1813mg	2440mg	ナトリウム	2218mg	2819mg	ナトリウム	2306mg	2906mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.6g	6.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.4g	

※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

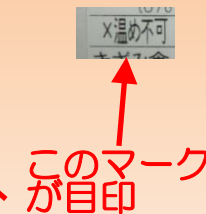


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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28日(月)		10月29日(火)		10月30日(水)		10月31日(木)		11月1日(金)						
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 葉の花の菜種和え		★ごはん120g 干草焼き イカとじゃが芋の煮物 コールスローサラダ		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 大根の甘酢漬げ		★ごはん120g 厚焼き玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 白菜のおかかポン酢和え						
	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	188kcal	381kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	190kcal	383kcal	エネルギー	161kcal	354kcal			
	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	8.6g	11.9g
	脂質	10.2g	10.7g	脂質	6.7g	7.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	7.5g	8.0g
炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.0g	56.9g	
ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	717mg	718mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ うま塩キャベツ コンニャクのおおき炒め イカと若芽の和え物		★ごはん120g 照焼チキン ピーマンソテー 大根の袖煮 菜の花と人参の白和え		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 法蓮草の煮びたし ひじきと挽肉の炒め物 大根とベーコンの煮物		★ごはん120g ホイコーロー 数の野菜あんかけ インゲンのごま和え						
	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	241kcal	434kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	エネルギー	234kcal	427kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	14.1g	17.4g
	脂質	13.3g	13.8g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	15.9g	16.4g	脂質	12.1g	12.6g
炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	11.3g	53.2g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	17.7g	59.6g	
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	706mg	707mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とぶきの炒め煮 キャベツの麻婆あんかけ		★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し 大豆とトマトのマリネサラダ		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ		★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー 豆腐のあつさりカレー煮込み 野菜のピーナッツ和え						
	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	207kcal	400kcal	エネルギー	286kcal	479kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	227kcal	420kcal
	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	17.4g	20.7g
	脂質	9.2g	9.7g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.7g	10.2g
炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	21.9g	63.8g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	24.2g	66.1g	炭水化物	17.8g	59.7g	
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	513mg	514mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	806mg	807mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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	636kcal	1215kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal
	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	43.4g	53.3g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.1g	50.0g
	脂質	32.7g	34.2g	脂質	29.6g	31.1g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	29.3g	30.8g
	炭水化物	44.0g	169.7g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	50.0g	175.7g	炭水化物	53.3g	179.0g	炭水化物	50.5g	176.2g
ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2143mg	2146mg	ナトリウム	1737mg	1740mg	ナトリウム	2142mg	2145mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	50.8g	60.7g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.5g	57.4g
	脂質	39.7g	41.2g	脂質	36.6g	38.1g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	36.3g	37.8g
	炭水化物	72.9g	198.6g	炭水化物	77.6g	203.3g	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	79.4g	205.1g
	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	1813mg	1816mg	ナトリウム	2218mg	2221mg	ナトリウム	2306mg	2309mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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

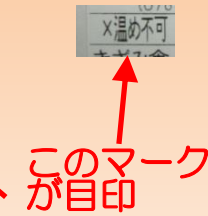


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	10月28日(月)		10月29日(火)		10月30日(水)		10月31日(木)		11月1日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	肉団子の中華炒め	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦					
	厚焼玉子	麦	肉団子の中華炒め	卵麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦	白玉焼き	卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦					
	春雨タンタン	麦	パジルポテトデキシン	卵麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦	こんにゃくのおおさ炒め	卵麦	蓮根と牛肉のじぐれ煮	卵麦					
	青のりポテトサラダ	卵麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	かにかまサラダ	卵麦	ポテトサラダ	卵麦	四色なます	卵麦					
	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	292kcal	535kcal	エネルギー	303kcal	546kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	エネルギー	264kcal	507kcal
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	8.5g	12.6g
	脂質	17.4g	18.0g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	16.0g	16.6g
	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	14.6g	67.4g	炭水化物	20.9g	73.7g
	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	442mg	443mg	ナトリウム	429mg	430mg
カリウム	297mg	358mg	カリウム	377mg	438mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	276mg	337mg	カリウム	517mg	578mg	
リン	126mg	191mg	リン	119mg	184mg	リン	73mg	138mg	リン	112mg	177mg	リン	140mg	205mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	野菜コロッケ	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	麦					
	大豆と鶏肉の煮物	麦	野菜コロッケ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	キャベツメンチ	卵麦	サワラのチリソースかけ	麦					
	大豆の肉じゃが煮	卵麦	つま塩キャベツ	麦	野菜の味噌煮込み	麦	ピーマンソテー	卵麦	フロッコリー	卵麦					
	マカロニサラダ	卵麦	人参とさつま揚げの釜平	卵麦	明太春雨サラダ	卵麦	葱とえのきのきつと煮	麦	ジャガ芋の中華炒め	卵麦					
	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	368kcal	611kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	288kcal	531kcal	エネルギー	386kcal	629kcal
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	13.4g	17.5g
	脂質	22.8g	23.4g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	15.2g	15.8g	脂質	24.1g	24.7g
	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	41.8g	94.6g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	25.4g	78.2g
	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	454mg	455mg
カリウム	571mg	632mg	カリウム	373mg	434mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	397mg	458mg	カリウム	553mg	614mg	
リン	146mg	211mg	リン	89mg	154mg	リン	116mg	181mg	リン	146mg	211mg	リン	165mg	230mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎パイナップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g						
	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	マーボ豆腐	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦					
	お魚ザンギ	麦	竹輪のごま炒め	麦	鶏のカレー煮込み	麦	鱈のバジルオリブ焼	卵麦	豆腐ハンバーグのきのこあん	卵麦					
	平さやいんげん	麦	マゼドニアンサラダ	卵	ミックソテー	卵	人参ジャトー	麦	ナスと蕪の炒め煮	卵麦					
	ナスの油炒め	卵麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵	さんびられんこん	麦	さつま芋サラダ	卵麦					
	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	314kcal	557kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	447kcal	690kcal	エネルギー	332kcal	575kcal
	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	6.7g	10.8g
	脂質	20.2g	20.8g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	28.2g	28.8g	脂質	20.7g	21.3g
	炭水化物	26.8g	79.6g	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	30.2g	83.0g
ナトリウム	895mg	896mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	565mg	566mg	
カリウム	501mg	562mg	カリウム	379mg	440mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	435mg	496mg	カリウム	408mg	469mg	
リン	135mg	200mg	リン	125mg	190mg	リン	138mg	203mg	リン	184mg	249mg	リン	85mg	150mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
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	977kcal	1706kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	23.9g	36.2g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	28.6g	40.9g
	脂質	60.4g	62.2g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	61.2g	63.0g	脂質	60.8g	62.6g
	炭水化物	79.5g	237.9g	炭水化物	82.6g	241.0g	炭水化物	82.9g	241.3g	炭水化物	78.0g	236.4g	炭水化物	76.5g	234.9g
	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	1746mg	1749mg	ナトリウム	1758mg	1761mg
	カリウム	1369mg	1552mg	カリウム	1129mg	1312mg	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1108mg	1291mg	カリウム	1478mg	1661mg
	リン	407mg	602mg	リン	333mg	528mg	リン	327mg	522mg	リン	442mg	637mg	リン	390mg	585mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	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		1041kcal	1770kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal
たんぱく質		29.8g	42.1g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	29.0g	41.3g
脂質		60.5g	62.3g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	61.3g	63.1g	脂質	60.9g	62.7g
炭水化物		95.0g	253.4g	炭水化物	97.8g	256.2g	炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	92.0g	250.4g
ナトリウム		2134mg	2137mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	2142mg	2145mg	ナトリウム	1749mg	1752mg	ナトリウム	1761mg	1764mg
カリウム		1429mg	1612mg	カリウム	1186mg	1369mg	カリウム	1471mg	1654mg	カリウム	1164mg	1347mg	カリウム	1538mg	1721mg
リン		414mg	609mg	リン	336mg	531mg	リン	334mg	529mg	リン	448mg	643mg	リン	397mg	592mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g

お食事の作り方

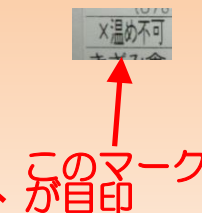


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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28日(月)		10月29日(火)		10月30日(水)		10月31日(木)		11月1日(金)				
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め 人参と春雨のサラダ		★ごはん180g 白身魚のしんじょう ジャガ芋の中華炒め 平さやいんげんのごまきな粉		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆		★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 鶏肉と春雨の中華煮 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g 野菜笹かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え				
	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	247kcal	537kcal	エネルギー	193kcal	483kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	166kcal	456kcal	
	たんぱく質	7.3g	12.2g	たんぱく質	5.7g	10.6g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	7.0g	11.9g	
	脂質	13.3g	14.0g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	8.6g	9.3g	
	炭水化物	24.3g	87.2g	炭水化物	21.9g	84.8g	炭水化物	28.1g	91.0g	炭水化物	25.8g	88.7g	
	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	720mg	721mg	
	カリウム	494mg	566mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	579mg	579mg	カリウム	487mg	559mg	
	リン	104mg	181mg	リン	111mg	188mg	リン	156mg	233mg	リン	147mg	224mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ炒め		★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 揚げ豆腐の南蛮づけ 塩ゆでアスパラ チヌの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g 鶏肉の南蛮揚げ 鶏肉のカレー煮 和風サラダ		★ごはん180g 鯖の照焼 きのこソテー 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g 鶏肉のバジルクリームソース 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ				
	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	280kcal	570kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	13.4g	18.3g	
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	20.8g	21.5g	
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	18.5g	81.4g	
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	690mg	691mg	
	カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	466mg	538mg	カリウム	458mg	530mg	
	リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	133mg	210mg	リン	191mg	268mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g				
	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 肉野菜煮込み パスタのサラダ		★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 豚バラのすき焼き煮 茗芽としらすのおひたし		★ごはん180g ブリの西京焼 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 ゴボウのどり辛サラダ		★ごはん180g ヤンニョムチキン風 ミックソテー 油揚げと菜の花の煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ				
	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	347kcal	637kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	18.3g	23.2g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	13.9g	18.8g	
	脂質	17.4g	19.0g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	18.0g	19.4g	脂質	17.0g	17.7g	
	炭水化物	26.5g	89.4g	炭水化物	12.4g	75.3g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	19.4g	82.3g	
	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	842mg	843mg	
	カリウム	547mg	619mg	カリウム	594mg	666mg	カリウム	525mg	597mg	カリウム	370mg	442mg	
	リン	206mg	283mg	リン	106mg	183mg	リン	177mg	254mg	リン	178mg	255mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g		
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	エネルギー	874kcal	1744kcal	エネルギー	776kcal	1646kcal	エネルギー	832kcal	1702kcal	エネルギー	847kcal	1717kcal	
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.1g	53.8g	
	脂質	47.6g	49.7g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	46.6g	48.7g	
	炭水化物	67.2g	255.9g	炭水化物	52.7g	241.4g	炭水化物	70.1g	258.8g	炭水化物	63.7g	252.4g	
	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2252mg	2255mg	
	カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1601mg	1817mg	カリウム	1498mg	1714mg	カリウム	1315mg	1531mg	
	リン	500mg	731mg	リン	403mg	634mg	リン	466mg	697mg	リン	516mg	747mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
	合計	エネルギー	970kcal	1840kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal	エネルギー	960kcal	1830kcal	エネルギー	943kcal	1813kcal
たんぱく質		40.7g	55.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g	
脂質		47.8g	49.9g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	46.8g	48.9g	
炭水化物		90.2g	278.9g	炭水化物	83.2g	271.9g	炭水化物	101.0g	289.7g	炭水化物	86.7g	275.4g	
ナトリウム		2032mg	2035mg	ナトリウム	1994mg	1997mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2258mg	2261mg	
カリウム		1698mg	1914mg	カリウム	1715mg	1931mg	カリウム	1618mg	1834mg	カリウム	1428mg	1644mg	
リン		512mg	743mg	リン	409mg	640mg	リン	480mg	711mg	リン	528mg	759mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)		エネルギー	970kcal	1840kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal	エネルギー	960kcal	1830kcal	エネルギー	943kcal	1813kcal
		たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g
	脂質	47.8g	49.9g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	46.8g	48.9g	
	炭水化物	90.2g	278.9g	炭水化物	83.2g	271.9g	炭水化物	101.0g	289.7g	炭水化物	86.7g	275.4g	
	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	1994mg	1997mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2258mg	2261mg	
	カリウム	1698mg	1914mg	カリウム	1715mg	1931mg	カリウム	1618mg	1834mg	カリウム	1428mg	1644mg	
	リン	512mg	743mg	リン	409mg	640mg	リン	480mg	711mg	リン	528mg	759mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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28日(月)		10月29日(火)		10月30日(水)		10月31日(木)		11月1日(金)					
朝 食	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット エネルギー 187kcal たんぱく質 7.9g 脂質 10.8g 炭水化物 13.4g ナトリウム 720mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 464kcal たんぱく質 14.3g 脂質 12.5g 炭水化物 69.9g ナトリウム 1162mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 99kcal たんぱく質 5.7g 脂質 4.4g 炭水化物 9.1g ナトリウム 544mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 371kcal たんぱく質 11.7g 脂質 5.3g 炭水化物 66.5g ナトリウム 988mg 食塩相当量 2.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 125kcal たんぱく質 3.2g 脂質 6.9g 炭水化物 13.2g ナトリウム 620mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 399kcal たんぱく質 9.1g 脂質 7.8g 炭水化物 71.5g ナトリウム 1086mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 141kcal たんぱく質 7.6g 脂質 5.9g 炭水化物 14.4g ナトリウム 618mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 414kcal たんぱく質 13.7g 脂質 6.9g 炭水化物 71.7g ナトリウム 1060mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 159kcal たんぱく質 7.2g 脂質 7.8g 炭水化物 14.9g ナトリウム 589mg 食塩相当量 1.5g
昼 食	★やわらかごはん180g ロールキャベツの赤ワイン煮 法蓮草 大豆と椎茸の煮物 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのトマトチーズ 春雨のごま炒め 青のりポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉じゃが ぜんまいとミンチの煮物 マカロニマリナーネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g バーベキューチキン オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット エネルギー 186kcal たんぱく質 9.5g 脂質 7.6g 炭水化物 21.3g ナトリウム 941mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 458kcal たんぱく質 15.6g 脂質 8.6g 炭水化物 78.5g ナトリウム 1382mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 283kcal たんぱく質 8.0g 脂質 14.5g 炭水化物 28.6g ナトリウム 836mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 560kcal たんぱく質 14.4g 脂質 16.2g 炭水化物 85.0g ナトリウム 1279mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 248kcal たんぱく質 12.1g 脂質 11.3g 炭水化物 23.8g ナトリウム 815mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 514kcal たんぱく質 17.8g 脂質 12.2g 炭水化物 80.0g ナトリウム 1257mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 247kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.3g 炭水化物 18.3g ナトリウム 730mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 514kcal たんぱく質 19.5g 脂質 14.2g 炭水化物 74.7g ナトリウム 1174mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 209kcal たんぱく質 8.2g 脂質 10.2g 炭水化物 22.2g ナトリウム 894mg 食塩相当量 2.3g
夕 食	★やわらかごはん180g サワラの照焼 大根の酢漬 鶏肉のすき焼煮 スパトマト炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 鶏ももろと大豆の煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦落か 麦 卵麦 麦 ★味噌汁		★やわらかごはん180g さば塩焼 平さやいんげん キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポークジンジャー ナスの挽肉炒め 四色なます ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット エネルギー 265kcal たんぱく質 16.4g 脂質 11.0g 炭水化物 22.7g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 532kcal たんぱく質 22.3g 脂質 11.9g 炭水化物 79.4g 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 267kcal たんぱく質 17.5g 脂質 11.8g 炭水化物 22.3g ナトリウム 836mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 534kcal たんぱく質 23.1g 脂質 12.7g 炭水化物 78.8g ナトリウム 1279mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 295kcal たんぱく質 14.8g 脂質 16.4g 炭水化物 22.6g ナトリウム 918mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 566kcal たんぱく質 20.6g 脂質 17.3g 炭水化物 79.8g ナトリウム 1361mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 260kcal たんぱく質 11.8g 脂質 16.7g 炭水化物 15.7g ナトリウム 985mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 529kcal たんぱく質 17.9g 脂質 17.7g 炭水化物 72.4g ナトリウム 1428mg 食塩相当量 3.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 254kcal たんぱく質 12.4g 脂質 13.5g 炭水化物 20.5g ナトリウム 924mg 食塩相当量 2.4g
合 計	★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。													
	栄養価	おかずセット エネルギー 638kcal たんぱく質 33.8g 脂質 29.4g 炭水化物 57.4g ナトリウム 2484mg 食塩相当量 6.3g	フルセット エネルギー 1454kcal たんぱく質 52.2g 脂質 33.0g 炭水化物 227.8g ナトリウム 3809mg 食塩相当量 9.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 649kcal たんぱく質 31.2g 脂質 30.7g 炭水化物 60.0g ナトリウム 2216mg 食塩相当量 5.6g	フルセット エネルギー 1465kcal たんぱく質 49.2g 脂質 34.2g 炭水化物 230.3g ナトリウム 3546mg 食塩相当量 9.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 668kcal たんぱく質 30.1g 脂質 34.6g 炭水化物 59.6g ナトリウム 2353mg 食塩相当量 6.0g	フルセット エネルギー 1479kcal たんぱく質 47.5g 脂質 37.3g 炭水化物 231.3g ナトリウム 3704mg 食塩相当量 9.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 648kcal たんぱく質 33.3g 脂質 35.9g 炭水化物 48.4g ナトリウム 2333mg 食塩相当量 6.0g	フルセット エネルギー 1457kcal たんぱく質 51.1g 脂質 38.8g 炭水化物 218.8g ナトリウム 3662mg 食塩相当量 9.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 622kcal たんぱく質 27.8g 脂質 31.5g 炭水化物 57.6g ナトリウム 2407mg 食塩相当量 6.2g

お食事の作り方

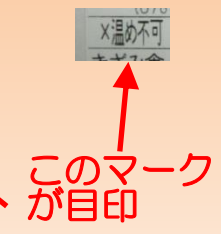


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「刻み食」 週間献立表

	10月28日(月)		10月29日(火)		10月30日(水)		10月31日(木)		11月1日(金)	
朝 食	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大根と竹輪の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁	麦 卵乳 卵乳麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 187kcal たんぱく質 7.9g 脂質 10.8g 炭水化物 13.4g ナトリウム 720mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 346kcal たんぱく質 11.6g 脂質 11.5g 炭水化物 46.4g ナトリウム 1160mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 おかずセット エネルギー 99kcal たんぱく質 5.7g 脂質 4.4g 炭水化物 9.1g ナトリウム 544mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 258kcal たんぱく質 9.4g 脂質 5.1g 炭水化物 42.1g ナトリウム 984mg 食塩相当量 2.5g	栄養価 おかずセット エネルギー 125kcal たんぱく質 3.2g 脂質 6.9g 炭水化物 13.2g ナトリウム 620mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 284kcal たんぱく質 6.9g 脂質 7.6g 炭水化物 46.2g ナトリウム 1060mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 141kcal たんぱく質 7.6g 脂質 5.9g 炭水化物 14.4g ナトリウム 618mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 300kcal たんぱく質 11.3g 脂質 6.6g 炭水化物 47.4g ナトリウム 1058mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 159kcal たんぱく質 7.2g 脂質 7.8g 炭水化物 14.9g ナトリウム 589mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 318kcal たんぱく質 10.9g 脂質 8.5g 炭水化物 47.9g ナトリウム 1029mg 食塩相当量 2.6g
	★全粥240g ロールキャベツの赤ワイン煮 法蓮草 大豆と椎茸の煮物 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とキャベツのトマトチーズ 春雨のごま炒め 青のりポテトサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉じゃが ぜんまいとミンチの煮物 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g バーベキューチキン オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 186kcal たんぱく質 9.5g 脂質 7.6g 炭水化物 21.3g ナトリウム 941mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 345kcal たんぱく質 13.2g 脂質 8.3g 炭水化物 54.3g 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 283kcal たんぱく質 8.0g 脂質 14.5g 炭水化物 28.6g ナトリウム 836mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 442kcal たんぱく質 11.7g 脂質 15.2g 炭水化物 61.6g ナトリウム 1276mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 248kcal たんぱく質 12.1g 脂質 11.3g 炭水化物 23.8g ナトリウム 815mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 407kcal たんぱく質 15.8g 脂質 12.0g 炭水化物 56.8g ナトリウム 1255mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 247kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.3g 炭水化物 18.3g ナトリウム 730mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 406kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.0g 炭水化物 51.3g ナトリウム 1170mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 おかずセット エネルギー 209kcal たんぱく質 8.2g 脂質 10.2g 炭水化物 22.2g ナトリウム 894mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 368kcal たんぱく質 11.9g 脂質 10.9g 炭水化物 55.2g ナトリウム 1334mg 食塩相当量 3.4g
	★全粥240g サワラの照焼 大根の酢漬 鶏肉のすき焼煮 スパトマト炒め ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 肉団子の中華炒め 鶏そぼろと大豆の煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦落 麦 卵麦 麦	★全粥240g さば塩焼 平さやいんげん キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦落 麦 麦	★全粥240g ポーグジンジャー ナスの挽肉炒め 四色なます ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦
栄養価 おかずセット エネルギー 265kcal たんぱく質 16.4g 脂質 11.0g 炭水化物 22.7g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 424kcal たんぱく質 20.1g 脂質 11.7g 炭水化物 55.7g ナトリウム 1263mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 267kcal たんぱく質 17.5g 脂質 11.8g 炭水化物 22.3g ナトリウム 836mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 426kcal たんぱく質 21.2g 脂質 12.5g 炭水化物 55.3g ナトリウム 1276mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 295kcal たんぱく質 14.8g 脂質 16.4g 炭水化物 22.6g ナトリウム 918mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 454kcal たんぱく質 18.5g 脂質 17.1g 炭水化物 55.6g ナトリウム 1358mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 おかずセット エネルギー 260kcal たんぱく質 11.8g 脂質 16.7g 炭水化物 15.7g ナトリウム 985mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 419kcal たんぱく質 15.5g 脂質 17.4g 炭水化物 48.7g ナトリウム 1425mg 食塩相当量 3.6g	栄養価 おかずセット エネルギー 254kcal たんぱく質 12.4g 脂質 13.5g 炭水化物 20.5g ナトリウム 924mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 413kcal たんぱく質 16.1g 脂質 14.2g 炭水化物 53.5g ナトリウム 1364mg 食塩相当量 3.5g	
★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大根と竹輪の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁	麦 卵乳 卵乳麦 麦	
栄養価 おかずセット エネルギー 638kcal たんぱく質 33.8g 脂質 29.4g 炭水化物 57.4g ナトリウム 2484mg 食塩相当量 6.3g	フルセット エネルギー 1115kcal たんぱく質 44.9g 脂質 31.5g 炭水化物 156.4g ナトリウム 3804mg 食塩相当量 9.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 649kcal たんぱく質 31.2g 脂質 30.7g 炭水化物 60.0g ナトリウム 2216mg 食塩相当量 5.6g	フルセット エネルギー 1126kcal たんぱく質 42.3g 脂質 32.8g 炭水化物 159.0g ナトリウム 3536mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 668kcal たんぱく質 30.1g 脂質 34.6g 炭水化物 59.6g ナトリウム 2353mg 食塩相当量 6.0g	フルセット エネルギー 1145kcal たんぱく質 41.2g 脂質 36.7g 炭水化物 158.6g ナトリウム 3673mg 食塩相当量 9.4g	栄養価 おかずセット エネルギー 648kcal たんぱく質 33.3g 脂質 35.9g 炭水化物 48.4g ナトリウム 2333mg 食塩相当量 6.0g	フルセット エネルギー 1125kcal たんぱく質 44.4g 脂質 38.0g 炭水化物 147.4g ナトリウム 3653mg 食塩相当量 9.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 622kcal たんぱく質 27.8g 脂質 31.5g 炭水化物 57.6g ナトリウム 2407mg 食塩相当量 6.2g	フルセット エネルギー 1099kcal たんぱく質 38.9g 脂質 33.6g 炭水化物 156.6g ナトリウム 3727mg 食塩相当量 9.5g	

★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

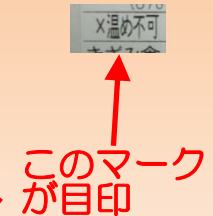


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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28日(月)		10月29日(火)		10月30日(水)		10月31日(木)		11月1日(金)						
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
	豚肉と大根の煮物	麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	豚すき	乳麦	鶏大根の味噌煮	乳麦					
	若芽のゴマ酢和え	麦	昆布の佃煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	切干大根煮	乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	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					
	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	103kcal	277kcal	エネルギー	142kcal	316kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	
蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.1g	6.9g	蛋白質	3.6g	7.4g	
脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	2.6g	3.3g	
炭水化物	13.0g	51.4g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	13.4g	51.8g	
ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	626mg	1149mg	ナトリウム	627mg	1150mg	ナトリウム	572mg	1095mg	ナトリウム	625mg	1148mg	
食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
	鶏の幽庵焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	クリームコロッケ	乳麦か					
	昆布煮豆	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか					
	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	メンマの中華和え	乳麦か	若芽の酢味噌和え	乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ベーコンのごま酢和え	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					
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	192kcal	366kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	
蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.3g	9.1g	
脂質	9.5g	10.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.0g	10.7g	
炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.3g	57.7g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	
ナトリウム	817mg	1340mg	ナトリウム	868mg	1391mg	ナトリウム	736mg	1259mg	ナトリウム	931mg	1454mg	ナトリウム	824mg	1347mg	
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	赤魚の生姜煮	乳麦					
	がんも煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	赤玉南瓜の煮物	麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦					
	菜の花の辛子和え	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	南瓜とハムのサラダ	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					
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	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	
蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	
脂質	11.9g	12.6g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.9g	9.6g	
炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	15.2g	53.6g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g	
ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	761mg	1284mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	800mg	1323mg	
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.4g	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	503kcal	1025kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	451kcal	973kcal
	蛋白質	18.1g	29.5g	蛋白質	18.7g	30.1g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.3g	27.7g
	脂質	25.6g	27.7g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.0g	20.1g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	21.5g	23.6g
	炭水化物	48.4g	163.6g	炭水化物	53.7g	168.9g	炭水化物	53.6g	168.8g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	48.5g	163.7g
ナトリウム	2150mg	3719mg	ナトリウム	2220mg	3789mg	ナトリウム	2124mg	3693mg	ナトリウム	2373mg	3942mg	ナトリウム	2249mg	3818mg	
食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.7g	

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。