

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月11日(月)		11月12日(火)		11月13日(水)		11月14日(木)		11月15日(金)						
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 れんこんの五目炒め煮 白菜と昆布のナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麦 卵 ブロccoliの玉子とじ 豚肉と大根の煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g がんもどきの含め煮 麦 卵 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 卵 麦 里芋といかの煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(おつゆ・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	158kcal	412kcal	エネルギー	157kcal	413kcal	エネルギー	167kcal	440kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	148kcal	412kcal
	たんぱく質	7.8g	12.9g	たんぱく質	12.3g	17.5g	たんぱく質	13.0g	19.3g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	6.4g	12.0g
	脂質	7.6g	8.4g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.1g	9.8g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	7.3g	8.2g
	炭水化物	15.7g	69.9g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	9.8g	65.6g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	14.1g	70.2g
	ナトリウム	627mg	775mg	ナトリウム	581mg	728mg	ナトリウム	677mg	903mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	579mg	806mg
	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g
	昼食	★ごはん150g サウラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み 湯葉と枝豆の梅おかしサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め カリフラワーのさっぱりサラダ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g 白身魚のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 鶏じゃが煮 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g 鶏のごまダレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)					
		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		235kcal	508kcal	エネルギー	251kcal	507kcal	エネルギー	216kcal	478kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	234kcal	502kcal
たんぱく質		19.8g	26.1g	たんぱく質	16.1g	21.2g	たんぱく質	13.3g	18.9g	たんぱく質	12.4g	17.5g	たんぱく質	17.5g	23.5g
脂質		9.7g	11.4g	脂質	12.8g	13.6g	脂質	11.4g	12.4g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	13.0g	14.6g
炭水化物		16.3g	72.1g	炭水化物	16.4g	71.3g	炭水化物	14.4g	69.6g	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	12.8g	67.9g
ナトリウム		806mg	1032mg	ナトリウム	798mg	1026mg	ナトリウム	586mg	816mg	ナトリウム	717mg	865mg	ナトリウム	710mg	939mg
食塩相当量		2.1g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g
間食		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g					
夕食	★ごはん150g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 一ロナスのオランダ煮 ひじきと白菜の生姜和え ★すまし汁(若芽・おつゆ)		★ごはん150g アジの幽庵焼 ヒーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし キャベツの王佐煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★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	218kcal	484kcal	エネルギー	221kcal	477kcal	エネルギー	249kcal	505kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	237kcal	491kcal
	たんぱく質	14.1g	19.9g	たんぱく質	14.3g	19.5g	たんぱく質	11.9g	17.2g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.8g	21.0g
	脂質	9.6g	11.2g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	10.6g	11.4g
	炭水化物	18.6g	73.5g	炭水化物	10.3g	65.3g	炭水化物	23.8g	79.0g	炭水化物	16.7g	72.8g	炭水化物	18.0g	72.5g
	ナトリウム	798mg	1025mg	ナトリウム	672mg	924mg	ナトリウム	908mg	1080mg	ナトリウム	688mg	915mg	ナトリウム	716mg	889mg
	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g
	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	611kcal	1404kcal	エネルギー	629kcal	1397kcal	エネルギー	632kcal	1423kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal	エネルギー	619kcal
たんぱく質		41.7g	58.9g	たんぱく質	42.7g	58.2g	たんぱく質	38.2g	55.4g	たんぱく質	39.0g	55.7g	たんぱく質	39.7g	56.5g
脂質		26.9g	31.0g	脂質	31.4g	33.7g	脂質	31.8g	35.2g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	30.9g	34.2g
炭水化物		50.6g	215.5g	炭水化物	41.8g	206.6g	炭水化物	48.0g	214.2g	炭水化物	52.3g	217.7g	炭水化物	44.9g	210.6g
ナトリウム	2231mg	2832mg	ナトリウム	2051mg	2678mg	ナトリウム	2171mg	2799mg	ナトリウム	2164mg	2765mg	ナトリウム	2005mg	2634mg	
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.1g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1605kcal	エネルギー	836kcal	1604kcal	エネルギー	829kcal	1620kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal	エネルギー	818kcal	1604kcal
	たんぱく質	49.1g	66.3g	たんぱく質	48.8g	64.3g	たんぱく質	45.9g	63.1g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	47.6g	64.4g
	脂質	33.9g	38.0g	脂質	38.5g	40.8g	脂質	38.8g	42.2g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	37.9g	41.2g
	炭水化物	79.5g	244.4g	炭水化物	73.7g	238.5g	炭水化物	75.8g	242.0g	炭水化物	81.2g	246.6g	炭水化物	73.1g	238.8g
	ナトリウム	2308mg	2909mg	ナトリウム	2125mg	2752mg	ナトリウム	2247mg	2875mg	ナトリウム	2241mg	2842mg	ナトリウム	2081mg	2710mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	7.0g	

お食事の作り方

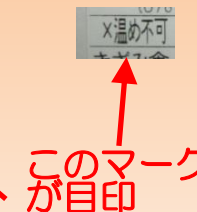


- ① 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ② ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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せん。

※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お召上がりください。

※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

	11月11日(月)		11月12日(火)		11月13日(水)		11月14日(木)		11月15日(金)			
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 れんこんの五目炒め煮 白菜と昆布のナムル		★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ブロッコリーの玉子とじ 豚肉と大根の煮物		★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 里芋といかの煮物 切干大根の中華和え			
	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	158kcal	351kcal	エネルギー	157kcal	350kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	148kcal	341kcal
	たんぱく質	7.8g	11.1g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	6.4g	9.7g
	脂質	7.6g	8.1g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	7.3g	7.8g
	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	14.1g	56.0g
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	579mg	580mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	昼食	★ごはん120g サウラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み 湯葉と枝豆の梅おかしサラダ		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め カリフラワーのさっぱりサラダ		★ごはん120g 白身魚のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 鶏じゃが煮 コールスローサラダ		★ごはん120g 鶏のごまダレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ		★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 コーンと挽肉の炒め物		
		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		235kcal	428kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	234kcal	427kcal
たんぱく質		19.8g	23.1g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	17.5g	20.8g
脂質		9.7g	10.2g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	13.0g	13.5g
炭水化物		16.3g	58.2g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	17.6g	59.5g
ナトリウム		806mg	807mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	717mg	718mg
食塩相当量		2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
		★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ		★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 ーロナスのオランダ煮 ひじきと白菜の生姜和え		★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし キャベツの王佐煮 カリフラワーの柚子味噌和え		
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず			
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット			
	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	236kcal	429kcal
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	17.9g	21.2g
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	9.9g	10.4g
	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	23.8g	65.7g	炭水化物	16.7g	58.6g
	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	688mg	689mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.8g
	合計	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
エネルギー		611kcal	1190kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal
たんぱく質		41.7g	51.6g	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	38.2g	48.1g	たんぱく質	39.0g	48.9g
脂質		26.9g	28.4g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	30.6g	32.1g
炭水化物		50.6g	176.3g	炭水化物	41.8g	167.5g	炭水化物	48.0g	173.7g	炭水化物	52.3g	178.0g
ナトリウム		2231mg	2234mg	ナトリウム	2051mg	2054mg	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	2164mg	2167mg
食塩相当量		5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.5g
合計(間食込)		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal
	たんぱく質	49.1g	59.0g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	45.9g	55.8g	たんぱく質	46.4g	56.3g
	脂質	33.9g	35.4g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	37.6g	39.1g
	炭水化物	79.5g	205.2g	炭水化物	73.7g	199.4g	炭水化物	75.8g	201.5g	炭水化物	81.2g	206.9g
	ナトリウム	2308mg	2311mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	2241mg	2244mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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

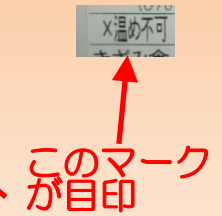


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	11月11日(月)		11月12日(火)		11月13日(水)		11月14日(木)		11月15日(金)		
朝食	★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ ひじきと挽肉の炒め物 和風サラダ おかず ご飯セット		★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ ブロッコリーの煮物 スープキャベツ おかず ご飯セット		★ごはん180g 白玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル おかず ご飯セット		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 若芽と蒲鉾の和え物 おかず ご飯セット		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 マリネサラダ おかず ご飯セット		
	エネルギー	199kcal	489kcal	187kcal	477kcal	180kcal	470kcal	221kcal	511kcal	185kcal	475kcal
	たんぱく質	9.9g	14.8g	10.0g	14.9g	8.7g	13.6g	10.1g	15.0g	7.3g	12.2g
	脂質	9.6g	10.3g	8.8g	9.5g	8.8g	9.5g	7.1g	7.8g	11.2g	11.9g
	炭水化物	18.6g	81.5g	18.2g	81.1g	16.5g	79.4g	29.7g	92.6g	14.1g	77.0g
	ナトリウム	612mg	613mg	558mg	559mg	529mg	530mg	710mg	711mg	635mg	636mg
	カリウム	399mg	471mg	496mg	568mg	458mg	385mg	485mg	557mg	358mg	430mg
	リン	122mg	199mg	159mg	236mg	129mg	206mg	154mg	231mg	110mg	187mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	1.3g	1.3g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g
	昼食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き キャベツソテー 麩とえのきのさつと煮 パンパンジーサラダ おかず ご飯セット		★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め キャベツとウインナーのソテー マッシュユサラダ おかず ご飯セット		★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ナスの挽肉炒め 法蓮草のごま和え おかず ご飯セット		★ごはん180g 鶏のいそべ焼 インゲンソテー 豆腐の塩あんかけ煮 れんこんサラダ おかず ご飯セット		★ごはん180g アジのカレー焼 ミックスソテー 牛肉とひじきの炒め煮 キャロットエッグ おかず ご飯セット	
エネルギー		288kcal	578kcal	335kcal	625kcal	323kcal	613kcal	321kcal	611kcal	247kcal	537kcal
たんぱく質		16.6g	21.5g	12.0g	16.9g	17.8g	22.7g	18.0g	22.9g	14.7g	19.6g
脂質		18.0g	18.7g	23.2g	23.9g	19.6g	20.3g	21.2g	21.9g	13.4g	14.1g
炭水化物		14.8g	77.7g	19.2g	82.1g	18.9g	81.8g	13.0g	75.9g	15.4g	78.3g
ナトリウム		617mg	618mg	724mg	725mg	592mg	593mg	730mg	731mg	628mg	629mg
カリウム		566mg	638mg	584mg	656mg	605mg	677mg	557mg	629mg	444mg	516mg
リン		261mg	338mg	146mg	223mg	248mg	325mg	106mg	183mg	175mg	252mg
食塩相当量		1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g
間食		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 揚げナスの煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え おかず ご飯セット		◎バナナ(缶)150g ★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セット		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のマニマレード煮 平さやいんげん 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ おかず ご飯セット		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g カレーの竜田揚 オニオンソテー 白菜と豚肉の煮びたし 五目野菜の甘酢和え おかず ご飯セット		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おほか 大豆と椎茸の煮物 たたきごぼう おかず ご飯セット	
	エネルギー	290kcal	580kcal	284kcal	574kcal	315kcal	605kcal	264kcal	554kcal	324kcal	614kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	17.3g	22.2g	12.9g	17.8g	14.7g	19.6g	19.4g	24.3g
	脂質	18.3g	19.0g	12.9g	13.6g	18.9g	19.6g	14.9g	15.6g	17.7g	18.4g
	炭水化物	15.8g	78.7g	24.4g	87.3g	23.1g	86.0g	17.0g	79.9g	23.0g	85.9g
	ナトリウム	745mg	746mg	963mg	964mg	552mg	553mg	617mg	618mg	685mg	686mg
	カリウム	688mg	760mg	530mg	602mg	532mg	604mg	489mg	561mg	811mg	883mg
	リン	229mg	306mg	220mg	297mg	140mg	217mg	189mg	266mg	266mg	343mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	2.4g	2.5g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g
	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		777kcal	1647kcal	806kcal	1676kcal	818kcal	1688kcal	806kcal	1676kcal	756kcal	1626kcal
たんぱく質		43.5g	58.2g	39.3g	54.0g	39.4g	54.1g	42.8g	57.5g	41.4g	56.1g
脂質		45.9g	48.0g	44.9g	47.0g	47.3g	49.4g	43.2g	45.3g	42.3g	44.4g
炭水化物		49.2g	237.9g	61.8g	250.5g	58.5g	247.2g	49.7g	248.4g	52.5g	241.2g
ナトリウム		1974mg	1977mg	2245mg	2248mg	1673mg	1676mg	2057mg	2060mg	1948mg	1951mg
カリウム		1653mg	1869mg	1610mg	1826mg	1523mg	1739mg	1531mg	1747mg	1613mg	1829mg
リン		612mg	843mg	525mg	756mg	517mg	748mg	449mg	680mg	551mg	782mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	5.6g	5.7g	4.2g	4.2g	5.3g	5.3g	4.9g	4.9g
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	905kcal	1775kcal	932kcal	1802kcal	946kcal	1816kcal	902kcal	1772kcal	884kcal	1754kcal
	たんぱく質	44.3g	59.0g	39.9g	54.6g	40.2g	54.9g	43.6g	58.3g	42.2g	56.9g
	脂質	46.1g	48.2g	45.1g	47.2g	47.5g	49.6g	43.4g	45.5g	42.5g	44.6g
	炭水化物	80.1g	268.8g	92.3g	281.0g	89.4g	278.1g	82.7g	271.4g	83.4g	272.1g
	ナトリウム	1980mg	1983mg	2247mg	2250mg	1679mg	1682mg	2063mg	2066mg	1954mg	1957mg
	カリウム	1773mg	1989mg	1724mg	1940mg	1643mg	1859mg	1644mg	1860mg	1733mg	1949mg
	リン	626mg	857mg	531mg	762mg	531mg	762mg	461mg	692mg	565mg	796mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	5.6g	5.7g	4.2g	4.2g	5.3g	5.3g	4.9g	4.9g

※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の場合は事前にご相談ください。
 ※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

		11月11日(月)		11月12日(火)		11月13日(水)		11月14日(木)		11月15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				
	豚肉ときのこの炒め物	麦	オムレツイタリアンソース	卵乳麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	麩と大根の煮物	麦				
食	白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	大根と椎茸の煮物	麦	じゃが芋とひじきの煮物	麦	食べるトマトスープ	乳麦				
	一夜漬(白菜人参)	麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	大根のあつさり生姜漬	麦	一夜漬(白菜小松菜)	麦				
食	★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	159kcal	429kcal	エネルギー	235kcal	508kcal	エネルギー	110kcal	384kcal	エネルギー	127kcal	394kcal	エネルギー	61kcal	346kcal
蛋白質	8.5g	14.5g	蛋白質	10.0g	16.1g	蛋白質	4.8g	10.6g	蛋白質	3.7g	9.3g	蛋白質	3.1g	9.6g
脂質	4.3g	5.3g	脂質	12.4g	13.4g	脂質	5.8g	6.7g	脂質	6.4g	7.3g	脂質	1.1g	2.8g
炭水化物	22.1g	78.9g	炭水化物	20.2g	77.5g	炭水化物	9.7g	67.9g	炭水化物	13.4g	69.9g	炭水化物	10.0g	68.3g
ナトリウム	499mg	943mg	ナトリウム	789mg	1231mg	ナトリウム	479mg	921mg	ナトリウム	562mg	1005mg	ナトリウム	470mg	911mg
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g
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				
	鶏の柚子胡椒炒め	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	鶏肉のホワイトソース煮	乳麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	さば塩焼					
食	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	なめことじゃが芋の煮物	麦	平さやいんげん		大豆としらすの甘辛煮	麦	法蓮草					
	春雨の中華和え	卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	なすのミートソース煮	乳麦	三色野菜ナムル	麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦				
食	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	春雨の酢の物	麦	★味噌汁	麦	若布の塩こうじ和え	卵麦				
	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	233kcal	505kcal	エネルギー	253kcal	521kcal	エネルギー	242kcal	508kcal	エネルギー	253kcal	527kcal	エネルギー	273kcal	540kcal
蛋白質	9.6g	15.8g	蛋白質	9.4g	15.3g	蛋白質	10.6g	16.3g	蛋白質	14.2g	20.5g	蛋白質	15.5g	21.2g
脂質	13.1g	14.1g	脂質	16.1g	17.0g	脂質	14.2g	15.1g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	18.0g	18.9g
炭水化物	18.5g	75.8g	炭水化物	18.4g	74.9g	炭水化物	17.7g	74.1g	炭水化物	26.7g	84.3g	炭水化物	12.1g	68.5g
ナトリウム	764mg	1230mg	ナトリウム	756mg	1202mg	ナトリウム	754mg	1196mg	ナトリウム	1091mg	1533mg	ナトリウム	1080mg	1524mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.7g	3.9g
夕	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		★大根めし		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g				
	メバルのバジルオリーブ焼		和風おろしハンバーグ	乳麦	赤魚の生姜煮	麦	とんかつ	卵麦	鶏肉マスタード	麦				
食	インゲンソテー	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	人参グラッセ	乳麦	塩枝豆					
	切干大根の韓国風炒め	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	ブロッコリーの卵とじ	卵乳麦	キャベツとイカの味噌煮	麦	白菜と揚げの旨煮	麦				
食	マリーネサラダ	卵麦	鶏とごぼうの酢味噌和え	麦	おからのサラダ	卵乳麦か	いんげんと鶏肉のさつぷり胡麻酢和え	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦				
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	214kcal	484kcal	エネルギー	209kcal	474kcal	エネルギー	246kcal	550kcal	エネルギー	292kcal	558kcal	エネルギー	291kcal
蛋白質	14.8g	20.6g	蛋白質	13.9g	19.8g	蛋白質	13.6g	21.5g	蛋白質	16.4g	22.1g	蛋白質	12.6g	18.5g
脂質	12.1g	13.0g	脂質	6.7g	7.6g	脂質	16.1g	17.9g	脂質	16.4g	17.3g	脂質	18.8g	19.7g
炭水化物	11.3g	68.3g	炭水化物	21.7g	78.1g	炭水化物	13.7g	74.7g	炭水化物	20.2g	76.6g	炭水化物	16.0g	73.2g
ナトリウム	681mg	1122mg	ナトリウム	749mg	1215mg	ナトリウム	687mg	1577mg	ナトリウム	732mg	1174mg	ナトリウム	744mg	1185mg
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.7g	4.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g
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	606kcal	1418kcal	エネルギー	697kcal	1503kcal	エネルギー	598kcal	1442kcal	エネルギー	672kcal	1479kcal	エネルギー	625kcal
蛋白質	32.9g	50.9g	蛋白質	33.3g	51.2g	蛋白質	29.0g	48.4g	蛋白質	34.3g	51.9g	蛋白質	31.2g	49.3g
脂質	29.5g	32.4g	脂質	35.2g	38.0g	脂質	36.1g	39.7g	脂質	32.9g	35.7g	脂質	37.9g	41.4g
炭水化物	51.9g	223.0g	炭水化物	60.3g	230.5g	炭水化物	41.1g	216.7g	炭水化物	60.3g	230.8g	炭水化物	38.1g	210.0g
ナトリウム	1944mg	3295mg	ナトリウム	2294mg	3648mg	ナトリウム	1920mg	3694mg	ナトリウム	2385mg	3712mg	ナトリウム	2294mg	3620mg
食塩相当量	4.9g	8.4g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	4.8g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.2g

★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

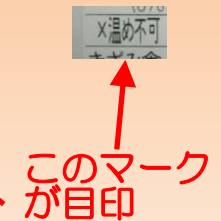


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

	11月11日(月)		11月12日(火)		11月13日(水)		11月14日(木)		11月15日(金)			
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	豚肉ときのこの炒め物	麦	オムレツイタリアンソース	卵乳麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	麩と大根の煮物	麦		
	白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	大根と椎茸の煮物	麦	じゃが芋とひじきの煮物	麦	食べるトマトスープ	麦		
	一夜漬(白菜人参)	麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	キャベツの白だし和え	卵麦	大根のあっさり生姜漬	麦	一夜漬(白菜小松菜)	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	159kcal	318kcal	エネルギー	235kcal	394kcal	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	127kcal	286kcal	
蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	3.7g	7.4g	
脂質	4.3g	5.0g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.4g	7.1g	
炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	9.7g	42.7g	炭水化物	13.4g	46.4g	
ナトリウム	499mg	939mg	ナトリウム	789mg	1229mg	ナトリウム	479mg	919mg	ナトリウム	562mg	1002mg	
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鶏の柚子胡椒炒め	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	鶏肉のホワイトソース煮	乳麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	さば塩焼	麦		
	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	なめことじゃが芋の煮物	麦	平さやいんげん	麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	法蓮草	麦		
	春雨の中華和え	卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	なすのミートソース煮	乳麦	三色野菜ナムル	麦	豚肉と野菜の生姜炒め	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	233kcal	392kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	
蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	14.2g	17.9g	
脂質	13.1g	13.8g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	10.1g	10.8g	
炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	26.7g	59.7g	
ナトリウム	764mg	1204mg	ナトリウム	756mg	1196mg	ナトリウム	754mg	1194mg	ナトリウム	1091mg	1531mg	
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.8g	3.9g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	メバルのバジルオリブ焼		和風おろしハンバーグ	乳麦	赤魚の生姜煮	麦	とんかつ	卵麦	鶏肉マスタード	麦		
	インゲンソテー	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	人参グラッセ	乳麦	塩枝豆	麦		
	切干大根の韓国風炒め	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	ブロッコリーの卵とじ	卵乳麦	キャベツとヒカの味噌煮	麦	白菜と揚げの旨煮	麦		
マリーネサラダ	卵麦	鶏とごぼうの酢味噌和え	麦	おからのサラダ	卵乳麦か	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	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	214kcal	373kcal	エネルギー	209kcal	368kcal	エネルギー	246kcal	405kcal	エネルギー	292kcal	451kcal	
蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	16.4g	20.1g	
脂質	12.1g	12.8g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	16.4g	17.1g	
炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	21.7g	54.7g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	20.2g	53.2g	
ナトリウム	681mg	1121mg	ナトリウム	749mg	1189mg	ナトリウム	687mg	1127mg	ナトリウム	732mg	1172mg	
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
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	606kcal	1083kcal	エネルギー	697kcal	1174kcal	エネルギー	598kcal	1075kcal	エネルギー	672kcal	1149kcal
	蛋白質	32.9g	44.0g	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	29.0g	40.1g	蛋白質	34.3g	45.4g
	脂質	29.5g	31.6g	脂質	35.2g	37.3g	脂質	36.1g	38.2g	脂質	32.9g	35.0g
炭水化物	51.9g	150.9g	炭水化物	60.3g	159.3g	炭水化物	41.1g	140.1g	炭水化物	60.3g	159.3g	
ナトリウム	1944mg	3264mg	ナトリウム	2294mg	3614mg	ナトリウム	1920mg	3240mg	ナトリウム	2385mg	3705mg	
食塩相当量	4.9g	8.4g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	6.1g	9.4g	

★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

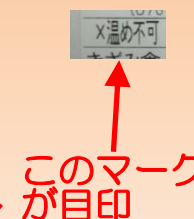


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

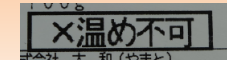
	11月11日(月)		11月12日(火)		11月13日(水)		11月14日(木)		11月15日(金)						
朝 食	★全粥240g 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏団子の中華風 卵乳麦か ひじきと大豆の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦						
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	100kcal	274kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	98kcal	272kcal
	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g
	脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g
炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.4g	49.8g	
ナトリウム	437mg	960mg	ナトリウム	527mg	1050mg	ナトリウム	555mg	1078mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	530mg	1053mg	
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	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	
昼 食	★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 乳麦か 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		★全粥240g 鶏の西京焼き 乳麦 五色煮 乳麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 マリーネサラダ 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	165kcal	339kcal	エネルギー	177kcal	351kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	156kcal	330kcal	エネルギー	210kcal	384kcal
	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.2g	10.0g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	8.6g	12.4g
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	11.4g	12.1g
炭水化物	15.8g	54.2g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	18.7g	57.1g	
ナトリウム	818mg	1341mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	814mg	1337mg	
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	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦落 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		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 サラダスパゲティ 卵乳麦か ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 切干大根煮 乳麦 青菜のわさび和え 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	199kcal	373kcal	エネルギー	190kcal	364kcal	エネルギー	133kcal	307kcal	エネルギー	236kcal	411kcal	エネルギー	175kcal	350kcal
	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.2g	15.0g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.7g	8.6g
	脂質	11.6g	12.3g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g
炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	14.9g	53.3g	炭水化物	18.0g	56.5g	炭水化物	17.2g	55.8g	
ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	901mg	1424mg	ナトリウム	703mg	1226mg	ナトリウム	823mg	1344mg	ナトリウム	897mg	1416mg	
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	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	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	464kcal	986kcal	エネルギー	462kcal	984kcal	エネルギー	419kcal	941kcal	エネルギー	463kcal	986kcal	エネルギー	483kcal	1006kcal
	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.8g	25.2g	蛋白質	17.4g	28.9g
	脂質	21.3g	23.4g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	25.2g	27.3g	脂質	25.3g	27.4g
	炭水化物	49.5g	164.7g	炭水化物	49.9g	165.1g	炭水化物	45.6g	160.8g	炭水化物	44.9g	160.2g	炭水化物	47.3g	162.7g
ナトリウム	2070mg	3639mg	ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	2125mg	3694mg	ナトリウム	2105mg	3672mg	ナトリウム	2241mg	3806mg	
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	食塩相当量	5.3g	9.4g	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。