

「やわらか普通食」 週間献立表

	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)					
朝	★やわらかごはん180g 大根とウインナーの洋風煮 茨城県煮合い 昆布の佃煮 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁	★やわらかごはん180g イカとじゃが芋の煮物 スパマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁					
	乳麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 乳麦 麦 麦	卵麦 乳麦 麦 麦	麦 乳麦 麦 麦					
食	栄養価 おかずセット エネルギー 90kcal たんぱく質 3.3g 脂質 3.5g 炭水化物 12.9g ナトリウム 539mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 358kcal たんぱく質 9.2g 脂質 4.4g 炭水化物 69.5g 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 167kcal たんぱく質 11.5g 脂質 8.4g 炭水化物 11.7g ナトリウム 553mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 448kcal たんぱく質 18.0g 脂質 10.1g 炭水化物 69.0g ナトリウム 994mg 食塩相当量 2.5g	栄養価 おかずセット エネルギー 133kcal たんぱく質 7.5g 脂質 6.8g 炭水化物 9.9g ナトリウム 474mg 食塩相当量 1.2g	フルセット エネルギー 399kcal たんぱく質 13.2g 脂質 7.7g 炭水化物 66.3g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 100kcal たんぱく質 7.2g 脂質 3.7g 炭水化物 9.5g ナトリウム 614mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 374kcal たんぱく質 13.4g 脂質 4.7g 炭水化物 67.1g 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 155kcal たんぱく質 7.5g 脂質 2.3g 炭水化物 26.1g ナトリウム 598mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 423kcal たんぱく質 13.4g 脂質 3.2g 炭水化物 82.6g ナトリウム 1044mg 食塩相当量 2.7g
	昼	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め キャベツと豚肉の味噌炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	★やわらかごはん180g ブリの塩焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ オクラのベベロンチーノ じゃが芋とコーンのコンソメ味 玉子スパサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干大根の洋風きんぴら 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 大根と鶏肉のバター醤油 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦
乳麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦
食	栄養価 おかずセット エネルギー 207kcal たんぱく質 13.5g 脂質 10.3g 炭水化物 15.3g ナトリウム 861mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 473kcal たんぱく質 19.1g 脂質 11.2g 炭水化物 71.5g ナトリウム 1303mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 259kcal たんぱく質 16.3g 脂質 13.4g 炭水化物 16.6g ナトリウム 693mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 525kcal たんぱく質 22.1g 脂質 14.3g 炭水化物 73.0g ナトリウム 1135mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 403kcal たんぱく質 8.9g 脂質 23.7g 炭水化物 39.0g ナトリウム 973mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 676kcal たんぱく質 15.0g 脂質 24.7g 炭水化物 96.2g ナトリウム 1416mg 食塩相当量 3.6g	栄養価 おかずセット エネルギー 244kcal たんぱく質 9.9g 脂質 14.5g 炭水化物 20.5g ナトリウム 945mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 519kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.4g 炭水化物 78.8g ナトリウム 1387mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 おかずセット エネルギー 228kcal たんぱく質 8.6g 脂質 13.7g 炭水化物 17.5g ナトリウム 732mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 505kcal たんぱく質 14.9g 脂質 14.7g 炭水化物 75.6g ナトリウム 1173mg 食塩相当量 3.0g
	夕	★やわらかごはん180g 白身フライ ミックソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 豚バラと白菜の柚子風味煮 ジャガ玉煮 和風コールスロー ★味噌汁	★やわらかごはん180g 赤魚のごま焼 塩枝豆 イカときのこのトマト煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	★やわらかごはん180g 麦 卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦
麦 乳麦 乳麦 麦		麦 卵麦 卵麦 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 麦	麦 麦 麦 麦
食	栄養価 おかずセット エネルギー 335kcal たんぱく質 11.6g 脂質 20.9g 炭水化物 24.8g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 600kcal たんぱく質 17.4g 脂質 21.8g 炭水化物 81.2g ナトリウム 1222mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 おかずセット エネルギー 235kcal たんぱく質 6.7g 脂質 14.2g 炭水化物 19.5g ナトリウム 644mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 507kcal たんぱく質 12.9g 脂質 15.2g 炭水化物 76.5g ナトリウム 1085mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 おかずセット エネルギー 167kcal たんぱく質 17.8g 脂質 5.8g 炭水化物 11.7g ナトリウム 741mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 452kcal たんぱく質 24.3g 脂質 7.5g 炭水化物 70.0g ナトリウム 1182mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 おかずセット エネルギー 269kcal たんぱく質 13.5g 脂質 14.4g 炭水化物 21.0g ナトリウム 638mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 539kcal たんぱく質 19.3g 脂質 15.3g 炭水化物 78.2g ナトリウム 1080mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 314kcal たんぱく質 16.2g 脂質 20.4g 炭水化物 17.5g ナトリウム 704mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 579kcal たんぱく質 22.1g 脂質 21.3g 炭水化物 73.9g ナトリウム 1170mg 食塩相当量 3.0g
	合	栄養価 おかずセット エネルギー 632kcal たんぱく質 28.4g 脂質 34.7g 炭水化物 53.0g ナトリウム 2156mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 1431kcal たんぱく質 45.7g 脂質 37.4g 炭水化物 222.2g ナトリウム 3509mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 661kcal たんぱく質 34.5g 脂質 36.0g 炭水化物 47.8g ナトリウム 1890mg 食塩相当量 4.8g	フルセット エネルギー 1480kcal たんぱく質 53.0g 脂質 39.6g 炭水化物 218.5g ナトリウム 3214mg 食塩相当量 8.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 703kcal たんぱく質 34.2g 脂質 36.3g 炭水化物 60.6g ナトリウム 2188mg 食塩相当量 5.6g	フルセット エネルギー 1527kcal たんぱく質 52.5g 脂質 39.9g 炭水化物 232.5g ナトリウム 3514mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 613kcal たんぱく質 30.6g 脂質 32.6g 炭水化物 51.0g ナトリウム 2197mg 食塩相当量 5.6g	フルセット エネルギー 1432kcal たんぱく質 48.4g 脂質 35.4g 炭水化物 224.1g ナトリウム 3523mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 697kcal たんぱく質 32.3g 脂質 36.4g 炭水化物 61.1g ナトリウム 2034mg 食塩相当量 5.2g
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。								

お食事の作り方

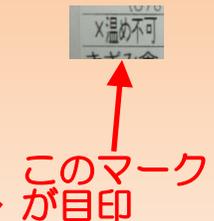


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)						
朝	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦					
	大根とウインナーの洋風煮 茨城県煮合い 昆布の佃煮 ★味噌汁		鶏肉と大豆の生姜煮 ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		豚肉と大根の煮物 キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁		法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁		イカとじゃが芋の煮物 スパトマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁						
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	90kcal	249kcal	エネルギー	167kcal	326kcal	エネルギー	133kcal	292kcal	エネルギー	100kcal	259kcal	エネルギー	155kcal	314kcal
	蛋白質	3.3g	7.0g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	7.5g	11.2g
	脂質	3.5g	4.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	3.7g	4.4g	脂質	2.3g	3.0g
	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	11.7g	44.7g	炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	9.5g	42.5g	炭水化物	26.1g	59.1g
	ナトリウム	539mg	979mg	ナトリウム	553mg	993mg	ナトリウム	474mg	914mg	ナトリウム	614mg	1054mg	ナトリウム	598mg	1038mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g
	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵麦			
花野菜と鶏肉のバジル炒め キャベツと豚肉の味噌炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		ブリの塩焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		やわらかメンチカツ オクラのべべロンチーノ じゃが芋とコーンのコンソメ味 玉子スパサラダ ★味噌汁		キーマカレーのルー 切干大根の洋風きんぴら 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 大根と鶏肉のバター醤油 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁							
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	207kcal	366kcal	エネルギー	259kcal	418kcal	エネルギー	403kcal	562kcal	エネルギー	244kcal	403kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	
蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	8.6g	12.3g	
脂質	10.3g	11.0g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	23.7g	24.4g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	13.7g	14.4g	
炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	16.6g	49.6g	炭水化物	39.0g	72.0g	炭水化物	20.5g	53.5g	炭水化物	17.5g	50.5g	
ナトリウム	861mg	1301mg	ナトリウム	693mg	1133mg	ナトリウム	973mg	1413mg	ナトリウム	945mg	1385mg	ナトリウム	732mg	1172mg	
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦					
	白身フライ ミックソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		豚バラと白菜の柚子風味煮 ジャガ玉煮 和風コールスロー ★味噌汁		赤魚のごま焼 塩枝豆 イカときのこのトマト煮 キャベツと蒸し鶏のおかかレンジング ★味噌汁		豚キムチ 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		チキンピカタ 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁						
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	335kcal	494kcal	エネルギー	235kcal	394kcal	エネルギー	167kcal	326kcal	エネルギー	269kcal	428kcal	エネルギー	314kcal	473kcal
	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	17.8g	21.5g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	16.2g	19.9g
	脂質	20.9g	21.6g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	20.4g	21.1g
	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	11.7g	44.7g	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	17.5g	50.5g
	ナトリウム	756mg	1196mg	ナトリウム	644mg	1084mg	ナトリウム	741mg	1181mg	ナトリウム	638mg	1078mg	ナトリウム	704mg	1144mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g
	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	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	632kcal	1109kcal	エネルギー	661kcal	1138kcal	エネルギー	703kcal	1180kcal	エネルギー	613kcal	1090kcal	エネルギー	697kcal	1174kcal	
蛋白質	28.4g	39.5g	蛋白質	34.5g	45.6g	蛋白質	34.2g	45.3g	蛋白質	30.6g	41.7g	蛋白質	32.3g	43.4g	
脂質	34.7g	36.8g	脂質	36.0g	38.1g	脂質	36.3g	38.4g	脂質	32.6g	34.7g	脂質	36.4g	38.5g	
炭水化物	53.0g	152.0g	炭水化物	47.8g	146.8g	炭水化物	60.6g	159.6g	炭水化物	51.0g	150.0g	炭水化物	61.1g	160.1g	
ナトリウム	2156mg	3476mg	ナトリウム	1890mg	3210mg	ナトリウム	2188mg	3508mg	ナトリウム	2197mg	3517mg	ナトリウム	2034mg	3354mg	
食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.2g	8.5g	

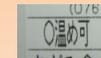
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

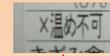


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。

「ムース食」 週間献立表

	11月25日(月)			11月26日(火)			11月27日(水)			11月28日(木)			11月29日(金)					
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g					
	豚すき	乳麦	一夜漬	切干大根と小松菜の煮物	麦	ひじき煮	麦	フロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	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		★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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	71kcal	245kcal	76kcal	250kcal	123kcal	297kcal	87kcal	261kcal	105kcal	279kcal							
	蛋白質	1.9g	5.7g	0.7g	4.5g	3.8g	7.6g	2.6g	6.4g	2.6g	6.4g							
	脂質	2.5g	3.2g	3.8g	4.5g	7.1g	7.8g	3.3g	4.0g	4.8g	5.5g							
	炭水化物	11.0g	49.4g	10.8g	49.2g	10.0g	48.4g	12.6g	51.0g	13.3g	51.7g							
	ナトリウム	557mg	1080mg	425mg	948mg	500mg	1023mg	561mg	1084mg	584mg	1107mg							
	食塩相当量	1.4g	2.7g	1.1g	2.4g	1.3g	2.6g	1.4g	2.8g	1.5g	2.8g							
	昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g				
		白身フライタルタル	卵乳麦	大根とベーコンの煮物	和風煮込みハンバーグ	乳麦	五色煮	乳麦	焼肉炒め	乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	大根の千切煮	乳麦
		法蓮草のおひたし	乳麦	★味噌汁(とろみ)	青菜のわさび和え	卵乳麦	★味噌汁(とろみ)	麦	大根なます	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	マリネサラダ	卵乳麦	もやしサラダ	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	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	167kcal	342kcal	149kcal	323kcal	212kcal	387kcal	169kcal	343kcal							
蛋白質		6.9g	10.7g	4.3g	8.2g	3.3g	7.1g	5.6g	9.8g	8.8g	12.6g							
脂質		11.5g	12.2g	8.8g	9.5g	6.4g	7.1g	12.6g	13.4g	7.1g	7.8g							
炭水化物		19.2g	57.6g	16.5g	55.1g	19.4g	57.8g	19.0g	57.1g	17.4g	55.8g							
ナトリウム		904mg	1427mg	851mg	1370mg	836mg	1359mg	820mg	1317mg	933mg	1456mg							
食塩相当量		2.3g	3.6g	2.2g	3.5g	2.1g	3.5g	2.1g	3.3g	2.4g	3.7g							
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g					
	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	はんぺんの玉子とじ	白身の照焼き	乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	きのこきんぴら	乳麦	鮭のおろし煮	麦	とんかつ	卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	
	黒豆煮	乳麦	★味噌汁(とろみ)	大根と竹輪の酢の物	乳麦	★味噌汁(とろみ)	麦	青菜のおひたし	乳麦	★味噌汁(とろみ)	麦	野菜の三杯酢	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	サラダスパゲティ	卵乳麦	
	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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	164kcal	338kcal	146kcal	320kcal	161kcal	335kcal	198kcal	372kcal	286kcal	461kcal							
	蛋白質	8.3g	11.9g	6.7g	10.5g	6.1g	9.9g	9.2g	13.0g	4.6g	8.4g							
	脂質	7.7g	8.4g	5.7g	6.4g	7.0g	7.7g	7.1g	7.8g	20.6g	21.3g							
	炭水化物	15.3g	53.8g	16.7g	55.1g	19.7g	58.1g	24.6g	63.0g	20.2g	58.7g							
	ナトリウム	647mg	1160mg	745mg	1268mg	822mg	1345mg	647mg	1170mg	815mg	1336mg							
	食塩相当量	1.6g	3.0g	1.9g	3.2g	2.1g	3.4g	1.6g	3.0g	2.1g	3.4g							
合	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	443kcal	965kcal	389kcal	912kcal	433kcal	955kcal	497kcal	1020kcal	560kcal	1083kcal							
	蛋白質	17.1g	28.3g	11.7g	23.2g	13.2g	24.6g	17.4g	29.2g	16.0g	27.4g							
	脂質	21.7g	23.8g	18.3g	20.4g	20.5g	22.6g	23.0g	25.2g	32.5g	34.6g							
	炭水化物	45.5g	160.8g	44.0g	159.4g	49.1g	164.3g	56.2g	171.1g	50.9g	166.2g							
	ナトリウム	2108mg	3667mg	2021mg	3586mg	2158mg	3727mg	2028mg	3571mg	2332mg	3899mg							
	食塩相当量	5.3g	9.3g	5.2g	9.1g	5.5g	9.5g	5.1g	9.1g	6.0g	9.9g							
	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。																
		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。																		

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

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)		
朝食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	鶏じゃが煮	★ごはん150g	白身魚のしんじょう	★ごはん150g	厚焼き玉子	★ごはん150g	豚肉としめじの生姜バター風味	
	目玉焼き	卵	高野豆腐の味噌煮	高野豆腐の味噌煮	竹輪とインゲンの玉子とじ	鶏チキンアラビータ	鶏チキンアラビータ	鶏チキンアラビータ	鶏チキンアラビータ	鶏チキンアラビータ	
	鶏肉と小松菜煮	卵	若芽と蒲鉾の和え物	若芽と蒲鉾の和え物	大根の甘酢漬け	白菜の辛子柚子和え	白菜の辛子柚子和え	白菜の辛子柚子和え	白菜の辛子柚子和え	白菜の辛子柚子和え	
	煮生酢	卵	★味噌汁(おつゆ鮓・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ鮓・キャベツ)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	204kcal	458kcal	141kcal	405kcal	152kcal	408kcal	189kcal	449kcal	177kcal	450kcal	
たんぱく質	16.7g	21.8g	9.2g	14.8g	6.9g	12.0g	9.3g	14.7g	9.4g	15.7g	
脂質	11.0g	11.8g	5.5g	6.4g	7.5g	8.3g	9.7g	10.7g	10.0g	11.7g	
炭水化物	8.9g	63.3g	14.6g	70.7g	14.6g	69.5g	16.8g	71.8g	12.9g	68.7g	
ナトリウム	446mg	594mg	659mg	886mg	669mg	897mg	584mg	812mg	687mg	913mg	
食塩相当量	1.1g	1.5g	1.7g	2.3g	1.7g	2.3g	1.5g	2.1g	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	揚げ豆腐の南蛮づけ	★ごはん150g	赤魚の幽庵焼	★ごはん150g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	★ごはん150g	ホッケの照焼	
	ブロccoli	鶏のカレー照煮込み	インゲンの生姜炒め	インゲンの生姜炒め	ビーマンのおかか和え	ネギ味噌炒め	ネギ味噌炒め	ネギ味噌炒め	ネギ味噌炒め	ネギ味噌炒め	
	豚肉とごぼうの煮物	豚肉とごぼうの煮物	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草とハムのマリネ	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	
	キャロットラペ	キャロットラペ									
	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)									
	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	248kcal	504kcal	268kcal	525kcal	220kcal	487kcal	211kcal	467kcal	232kcal	488kcal	
たんぱく質	14.5g	19.7g	14.2g	19.2g	15.5g	21.3g	13.6g	18.8g	18.5g	23.6g	
脂質	12.8g	13.6g	14.2g	15.0g	9.5g	11.1g	10.3g	11.0g	9.3g	10.1g	
炭水化物	17.5g	72.5g	23.2g	78.2g	16.9g	71.9g	15.8g	70.7g	16.4g	71.3g	
ナトリウム	694mg	946mg	870mg	1098mg	720mg	947mg	614mg	761mg	690mg	918mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	2.2g	2.8g	1.8g	2.4g	1.6g	1.9g	1.8g	2.3g	
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん150g	まごころカツ	★ごはん150g	ポークチャップ	★ごはん150g	照焼チキン	★ごはん150g	ブリの味噌焼	★ごはん150g	クリーム煮込みハンバーグ	
	うま塩キャベツ	まごころカツ	麺とえのきのさっと煮	麺とえのきのさっと煮	鶏肉とオクラの中華風	大根とベーコンの煮物	豚肉と里芋のごま煮	ひじきとアサリのさっぱり煮	菜の花のツナ炒め	菜の花のツナ炒め	
	里芋といかの煮物	里芋といかの煮物	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・豆腐)	
	菜の花の菜種和え	菜の花の菜種和え									
	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・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	211kcal	477kcal	256kcal	510kcal	263kcal	517kcal	259kcal	521kcal	207kcal	461kcal	
たんぱく質	10.8g	16.7g	17.4g	22.6g	17.9g	23.0g	18.1g	23.8g	11.6g	16.7g	
脂質	8.8g	10.4g	11.6g	12.4g	15.6g	16.4g	13.1g	14.0g	10.2g	11.0g	
炭水化物	23.5g	78.4g	19.1g	73.6g	12.8g	67.0g	16.1g	71.9g	17.3g	71.7g	
ナトリウム	613mg	839mg	691mg	864mg	679mg	827mg	776mg	1027mg	847mg	995mg	
食塩相当量	1.6g	2.1g	1.8g	2.2g	1.7g	2.1g	2.0g	2.6g	2.2g	2.5g	
合計	エネルギー	663kcal	1439kcal	665kcal	1440kcal	635kcal	1412kcal	659kcal	1437kcal	616kcal	1399kcal
	たんぱく質	42.0g	58.2g	40.8g	56.6g	40.3g	56.3g	41.0g	57.3g	39.5g	56.0g
	脂質	32.6g	35.8g	31.3g	33.8g	32.6g	35.8g	33.1g	35.7g	29.5g	32.8g
	炭水化物	49.9g	214.2g	56.9g	222.5g	44.3g	208.4g	48.7g	214.4g	46.6g	211.7g
	ナトリウム	1753mg	2379mg	2220mg	2848mg	2068mg	2671mg	1974mg	2600mg	2224mg	2826mg
食塩相当量	4.5g	6.0g	5.7g	7.3g	5.2g	6.8g	5.1g	6.6g	5.7g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	870kcal	1646kcal	863kcal	1638kcal	832kcal	1609kcal	866kcal	1644kcal	817kcal	1600kcal
	たんぱく質	48.1g	64.3g	47.7g	63.5g	48.0g	64.0g	47.1g	63.4g	46.9g	63.4g
	脂質	39.7g	42.9g	38.3g	40.8g	39.6g	42.8g	40.2g	42.8g	36.5g	39.8g
	炭水化物	81.8g	246.1g	85.8g	251.4g	72.1g	236.2g	80.6g	246.3g	75.5g	240.6g
	ナトリウム	1827mg	2453mg	2294mg	2922mg	2144mg	2747mg	2048mg	2674mg	2301mg	2903mg
食塩相当量	4.7g	6.2g	5.9g	7.4g	5.4g	7.0g	5.3g	6.8g	5.9g	7.3g	

※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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)		
朝食	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	鶏じゃが煮	★ごはん120g	白身魚のしんじょう	★ごはん120g	厚焼き玉子	★ごはん120g	豚肉としめじの生姜バター風味	
	目玉焼き	卵	高野豆腐の味噌煮	麦落	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵	チキンアラビータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵	
	鶏肉と小松菜煮	麦	若芽と蒲鉾の和え物	麦	大根の甘酢漬	卵	白菜の辛子柚子和え	麦	マリネサラダ	卵	
	煮生酢	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	204kcal	397kcal	141kcal	334kcal	152kcal	345kcal	189kcal	382kcal	177kcal	370kcal	
たんぱく質	16.7g	20.0g	9.2g	12.5g	6.9g	10.2g	9.3g	12.6g	9.4g	12.7g	
脂質	11.0g	11.5g	5.5g	6.0g	7.5g	8.0g	9.7g	10.2g	10.0g	10.5g	
炭水化物	8.9g	50.8g	14.6g	56.5g	14.6g	56.5g	16.8g	58.7g	12.9g	54.8g	
ナトリウム	446mg	447mg	659mg	660mg	669mg	670mg	584mg	585mg	687mg	688mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん120g	揚げ豆腐の南蛮づけ	★ごはん120g	赤魚の幽庵焼	★ごはん120g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	★ごはん120g	ホッケの照焼	
	ブロccoli	麦	インゲンの生姜炒め	麦	ビーマンのおかか和え	麦落	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	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	ネギ味噌炒め	麦	もずくの酢の物	麦	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	
	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	268kcal	461kcal	220kcal	413kcal	211kcal	404kcal	232kcal	425kcal	
たんぱく質	14.5g	17.8g	14.2g	17.5g	15.5g	18.8g	13.6g	16.9g	18.5g	21.8g	
脂質	12.8g	13.3g	14.2g	14.7g	9.5g	10.0g	10.3g	10.8g	9.3g	9.8g	
炭水化物	17.5g	59.4g	23.2g	65.1g	16.9g	58.8g	15.8g	57.7g	16.4g	58.3g	
ナトリウム	694mg	695mg	870mg	871mg	720mg	721mg	614mg	615mg	690mg	691mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	2.2g	2.2g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎キウイフルーツ150g				
夕食	★ごはん120g	まごろカツ	★ごはん120g	ポークチャップ	★ごはん120g	照焼チキン	★ごはん120g	ブリの味噌焼	★ごはん120g	クリーム煮込みハンバーグ	
	うま塩キャベツ	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	菜の花	麦	人参のきんぴら	麦	菜の花のツナ炒め	卵	
	里芋といかの煮物	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	大根とベーコンの煮物	卵	豚肉と里芋のごま煮	麦	麩と若芽の酢の物	卵	
	菜の花の菜種和え	卵					ひじきとアサリのさっぱり煮	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	211kcal	404kcal	256kcal	449kcal	263kcal	456kcal	259kcal	452kcal	207kcal	400kcal	
たんぱく質	10.8g	14.1g	17.4g	20.7g	17.9g	21.2g	18.1g	21.4g	11.6g	14.9g	
脂質	8.8g	9.3g	11.6g	12.1g	15.6g	16.1g	13.1g	13.6g	10.2g	10.7g	
炭水化物	23.5g	65.4g	19.1g	61.0g	12.8g	54.7g	16.1g	58.0g	17.3g	59.2g	
ナトリウム	613mg	614mg	691mg	692mg	679mg	680mg	776mg	777mg	847mg	848mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	2.2g	2.2g	
合計	エネルギー	663kcal	1242kcal	665kcal	1244kcal	635kcal	1214kcal	659kcal	1238kcal	616kcal	1195kcal
	たんぱく質	42.0g	51.9g	40.8g	50.7g	40.3g	50.2g	41.0g	50.9g	39.5g	49.4g
	脂質	32.6g	34.1g	31.3g	32.8g	32.6g	34.1g	33.1g	34.6g	29.5g	31.0g
	炭水化物	49.9g	175.6g	56.9g	182.6g	44.3g	170.0g	48.7g	174.4g	46.6g	172.3g
	ナトリウム	1753mg	1756mg	2220mg	2223mg	2068mg	2071mg	1974mg	1977mg	2224mg	2227mg
食塩相当量	4.5g	4.5g	5.7g	5.7g	5.2g	5.2g	5.1g	5.1g	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	870kcal	1449kcal	863kcal	1442kcal	832kcal	1411kcal	866kcal	1445kcal	817kcal	1396kcal
	たんぱく質	48.1g	58.0g	47.7g	57.6g	48.0g	57.9g	47.1g	57.0g	46.9g	56.8g
	脂質	39.7g	41.2g	38.3g	39.8g	39.6g	41.1g	40.2g	41.7g	36.5g	38.0g
	炭水化物	81.8g	207.5g	85.8g	211.5g	72.1g	197.8g	80.6g	206.3g	75.5g	201.2g
	ナトリウム	1827mg	1830mg	2294mg	2297mg	2144mg	2147mg	2048mg	2051mg	2301mg	2304mg
食塩相当量	4.7g	4.7g	5.9g	5.9g	5.4g	5.4g	5.3g	5.3g	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

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	豆腐ステーキ		油揚げの玉子とじ		ミートボールのクリーム煮		じゃが芋デミグラスソース		鶏肉のチリソース煮						
	野菜炒め		人参じりしり		野菜たっぷりマーボ炒め		キャベツとザーサイ炒め		パスタのクリーム煮						
	ポテトマサラダ		切干と法蓮草のごまマヨネーズ		れんこんサラダ		揚げ茄子と玉ねぎの煮物		大根なます						
		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	285kcal	528kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	305kcal	548kcal
	たんぱく質	5.0g	9.1g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	3.8g	7.9g	たんぱく質	10.1g	14.2g
	脂質	19.9g	20.5g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	15.2g	15.8g
	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	16.2g	69.0g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	31.5g	84.3g
	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	468mg	469mg	ナトリウム	593mg	594mg
カリウム	309mg	370mg	カリウム	387mg	448mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	543mg	604mg	カリウム	475mg	536mg	
リン	72mg	137mg	リン	153mg	218mg	リン	136mg	201mg	リン	85mg	150mg	リン	155mg	220mg	
食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鶏肉ときのこのバター醤油		酢豚		ポテトコロケ		煮込みタンダーチキン		白身フライ						
	ジャガ芋きんぴら		大根とひじきの煮物		オニオンソテー		コーンソテー		オクラのペペロンチーノ						
	玉子スパサラダ		揚げナスのめかぶ和え		豚肉のマヨマスタード炒め		マカロニの和風ソテー		ジャガ芋のカレー煮						
		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	359kcal	602kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	362kcal	605kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	9.7g	13.8g
	脂質	20.5g	21.1g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	22.0g	22.6g	脂質	20.4g	21.0g
	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	42.5g	95.3g	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	34.9g	87.7g
	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	782mg	782mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	578mg	579mg
カリウム	398mg	459mg	カリウム	717mg	778mg	カリウム	421mg	482mg	カリウム	378mg	439mg	カリウム	480mg	541mg	
リン	124mg	189mg	リン	134mg	199mg	リン	128mg	193mg	リン	177mg	242mg	リン	138mg	203mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
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	◎みかん(缶)	1/5g					
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	カルビ丼の具		オニオンソースハンバーグ		ポークジンジャー		鯖の塩焼		豚バラとチンゲン菜の玉子炒め						
	ツナあつさり煮		スパソテー		麩とえのきのさつと煮		人参のレモン煮		なすの中華風南蛮漬						
	キャベツのピーナツ和え		ひき肉と豆腐のうま煮		カボチャとハムのサラダ		里芋のおろし揚げ出し		白菜の煮びたし						
		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	333kcal	576kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	307kcal	550kcal
	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	15.1g	19.2g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	8.9g	13.0g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	24.7g	25.3g
	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	12.0g	64.8g
ナトリウム	889mg	890mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	742mg	743mg	
カリウム	611mg	672mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	541mg	602mg	カリウム	525mg	586mg	カリウム	477mg	538mg	
リン	181mg	246mg	リン	160mg	225mg	リン	216mg	281mg	リン	163mg	228mg	リン	129mg	194mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	カルビ丼の具		オニオンソースハンバーグ		ポークジンジャー		鯖の塩焼		豚バラとチンゲン菜の玉子炒め						
	ツナあつさり煮		スパソテー		麩とえのきのさつと煮		人参のレモン煮		なすの中華風南蛮漬						
	キャベツのピーナツ和え		ひき肉と豆腐のうま煮		カボチャとハムのサラダ		里芋のおろし揚げ出し		白菜の煮びたし						
		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	333kcal	576kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	307kcal	550kcal
	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	15.1g	19.2g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	8.9g	13.0g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	24.7g	25.3g
	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	12.0g	64.8g
	ナトリウム	889mg	890mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	742mg	743mg
カリウム	611mg	672mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	541mg	602mg	カリウム	525mg	586mg	カリウム	477mg	538mg	
リン	181mg	246mg	リン	160mg	225mg	リン	216mg	281mg	リン	163mg	228mg	リン	129mg	194mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計(間食込)	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.1g	41.4g
	脂質	60.0g	61.8g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	60.4g	62.2g
	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	93.2g	251.6g	炭水化物	94.3g	252.7g	炭水化物	89.9g	248.3g
	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2236mg	2239mg	ナトリウム	1838mg	1841mg	ナトリウム	1916mg	1919mg
	カリウム	1374mg	1557mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1586mg	1769mg	カリウム	1503mg	1686mg	カリウム	1488mg	1671mg
	リン	383mg	578mg	リン	454mg	649mg	リン	486mg	681mg	リン	428mg	623mg	リン	428mg	623mg
	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	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する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25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)						
朝食	★ごはん180g	豚肉のマヨマスタード炒め	★ごはん180g	豆腐ステーキ	★ごはん180g	豚肉としめじの生姜炒め	★ごはん180g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん180g	豚肉とぶきの炒め煮					
		卵麦		卵麦		鶏ごぼう		高野豆腐の味噌煮		麩とえのきのさっと煮					
		麦落か		麦か		じゃが芋の中華風サラダ		ひじきのごまマヨ和え		キャベツとウィンナーのソテー					
		麦		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			
	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	241kcal	531kcal	エネルギー	248kcal	538kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	172kcal	462kcal
	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.7g	14.6g
	脂質	13.6g	14.3g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	9.6g	10.3g
	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	12.6g	75.5g
	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	571mg	572mg
カリウム	373mg	445mg	カリウム	282mg	354mg	カリウム	548mg	620mg	カリウム	294mg	366mg	カリウム	521mg	593mg	
リン	124mg	201mg	リン	89mg	166mg	リン	170mg	247mg	リン	119mg	196mg	リン	150mg	227mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん180g	鯖のバジルオリーブ焼	★ごはん180g	チキンピカタ	★ごはん180g	マーボなす	★ごはん180g	鶏のマスタード焼き	★ごはん180g	赤魚のごま焼					
		オニオンソテー		トマトソース		切干大根煮		チンゲン菜とピーマンのソテー		人参グラッセ					
		春雨の五目炒め		豚挽き肉と切干大根の煮物		野菜サラダ		ぜんまいとミンチの煮物		鶏肉と厚揚げの煮物					
		イカと若芽の和え物		とつま芋とツナの青じそサラダ		ドレッシング(小袋)		マッシュサラダ		コンソメサラダ					
		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			
	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	316kcal	606kcal
	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.5g	22.4g
	脂質	19.0g	19.7g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	20.4g	21.1g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	18.1g	18.8g
	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	19.6g	82.5g
	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	630mg	631mg
カリウム	424mg	496mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	419mg	491mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	547mg	619mg	
リン	236mg	313mg	リン	151mg	228mg	リン	124mg	201mg	リン	143mg	220mg	リン	204mg	281mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
	★ごはん180g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	★ごはん180g	アジの幽庵焼	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮	★ごはん180g	ブリの塩焼	★ごはん180g	メンチカツ					
		大豆と椎茸の煮物		人参のきんぴら		菜の花		きのこソテー		スパソテー					
		法蓮草のごま和え		揚げナスの煮物		大豆と人参の煮物		油揚げと菜の花の煮物		白菜の煮びたし					
		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦					
		麦		麦		麦		麦		麦					
		麦		麦		麦		麦		麦					
		麦		麦		麦		麦		麦					
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット			
	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	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	16.8g	21.7g	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	10.5g	11.2g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	13.6g	14.3g	
炭水化物	43.3g	102.2g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	23.7g	86.6g	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	637mg	638mg	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	611mg	683mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	449mg	521mg	
リン	228mg	305mg	リン	227mg	304mg	リン	193mg	270mg	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	1.6g	1.6g	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	★ごはん180g	アジの幽庵焼	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮	★ごはん180g	ブリの塩焼	★ごはん180g	メンチカツ					
		大豆と椎茸の煮物		人参のきんぴら		菜の花		きのこソテー		スパソテー					
		法蓮草のごま和え		揚げナスの煮物		大豆と人参の煮物		油揚げと菜の花の煮物		白菜の煮びたし					
		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦					
		麦		麦		麦		麦		麦					
		麦		麦		麦		麦		麦					
		麦		麦		麦		麦		麦					
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット			
	エネルギー	831kcal	1701kcal	エネルギー	844kcal	1714kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	753kcal	1623kcal
	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.0g	53.7g
脂質	42.8g	44.9g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	41.3g	43.4g	
炭水化物	73.1g	261.8g	炭水化物	61.1g	249.8g	炭水化物	65.2g	253.9g	炭水化物	46.0g	234.7g	炭水化物	56.1g	244.8g	
ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	1870mg	1873mg	
カリウム	1638mg	1854mg	カリウム	1431mg	1647mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1282mg	1498mg	カリウム	1517mg	1733mg	
リン	588mg	819mg	リン	467mg	698mg	リン	487mg	718mg	リン	440mg	671mg	リン	528mg	759mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
合計(間食込)	エネルギー	959kcal	1829kcal	エネルギー	972kcal	1842kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal
	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.8g	54.5g
	脂質	43.0g	45.1g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	44.0g	46.4g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	41.5g	43.6g
	炭水化物	104.0g	292.7g	炭水化物	92.0g	280.7g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	87.0g	275.7g
	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	1876mg	1879mg
	カリウム	1758mg	1974mg	カリウム	1551mg	1767mg	カリウム	1691mg	1907mg	カリウム	1396mg	1612mg	カリウム	1637mg	1853mg
	リン	602mg	833mg	リン	481mg	712mg	リン	499mg	730mg	リン	446mg	677mg	リン	542mg	773mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g

※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。
 ※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。



- 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。