

「やわらか普通食」 週間献立表

	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)
朝	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ キャベツの土佐煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら バンバンジーサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 大根と竹輪の煮物 キャロットラペ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんとさつま揚げの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 春雨のごま炒め 枝豆とオクラのおかか和え ★味噌汁
	栄養価 おかずセット エネルギー 85kcal たんぱく質 4.5g 脂質 2.3g 炭水化物 11.8g ナトリウム 478mg 食塩相当量 1.2g	フルセット エネルギー 350kcal たんぱく質 10.3g 脂質 3.2g 炭水化物 68.2g ナトリウム 945mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 おかずセット エネルギー 119kcal たんぱく質 5.0g 脂質 3.4g 炭水化物 17.8g ナトリウム 543mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 397kcal たんぱく質 11.6g 脂質 5.1g 炭水化物 74.4g ナトリウム 987mg 食塩相当量 2.5g	栄養価 おかずセット エネルギー 142kcal たんぱく質 6.6g 脂質 5.0g 炭水化物 16.8g ナトリウム 625mg 食塩相当量 1.6g
昼	★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 人参のきな粉和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ オクラのベベロンチーノ 大豆と椎茸の煮物 煮生酢 ★味噌汁	★やわらかごはん180g あぶらかれいみりん焼 人参のレモン煮 揚げナスの肉味噌かめ スパゲティサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー キャベツと油揚げの味噌煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 法蓮草ソテー ひじきとベーコンの煮物 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁
	栄養価 おかずセット エネルギー 232kcal たんぱく質 16.7g 脂質 11.1g 炭水化物 16.5g ナトリウム 842mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 513kcal たんぱく質 23.2g 脂質 12.8g 炭水化物 73.8g ナトリウム 1283mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 194kcal たんぱく質 13.5g 脂質 5.7g 炭水化物 23.1g ナトリウム 741mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 467kcal たんぱく質 19.6g 脂質 6.7g 炭水化物 80.4g ナトリウム 1183mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 おかずセット エネルギー 326kcal たんぱく質 15.9g 脂質 21.6g 炭水化物 17.6g ナトリウム 665mg 食塩相当量 1.7g
夕	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 切干大根としらすの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g ロールキャベツの赤ワイン煮 チンゲン菜ソテー 金時豆煮 イカと若芽の酢の物 ★味噌汁	★やわらかごはん180g さば梅煮 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	★やわらかごはん180g 豚肉とインゲン山の山椒炒め 炒り豆腐 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁
	栄養価 おかずセット エネルギー 279kcal たんぱく質 12.6g 脂質 17.0g 炭水化物 17.5g ナトリウム 831mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 551kcal たんぱく質 18.8g 脂質 18.0g 炭水化物 74.5g ナトリウム 1272mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 317kcal たんぱく質 13.4g 脂質 22.4g 炭水化物 14.8g ナトリウム 800mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 583kcal たんぱく質 19.2g 脂質 23.3g 炭水化物 71.3g ナトリウム 1267mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 おかずセット エネルギー 208kcal たんぱく質 11.1g 脂質 4.3g 炭水化物 31.2g ナトリウム 913mg 食塩相当量 2.3g
合	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 切干大根としらすの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g ロールキャベツの赤ワイン煮 チンゲン菜ソテー 金時豆煮 イカと若芽の酢の物 ★味噌汁	★やわらかごはん180g さば梅煮 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	★やわらかごはん180g 豚肉とインゲン山の山椒炒め 炒り豆腐 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁
	栄養価 おかずセット エネルギー 596kcal たんぱく質 33.8g 脂質 30.4g 炭水化物 45.8g ナトリウム 2151mg 食塩相当量 5.4g	フルセット エネルギー 1414kcal たんぱく質 52.3g 脂質 34.0g 炭水化物 216.5g ナトリウム 3500mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 630kcal たんぱく質 31.9g 脂質 31.5g 炭水化物 55.7g ナトリウム 2084mg 食塩相当量 5.3g	フルセット エネルギー 1447kcal たんぱく質 50.4g 脂質 35.1g 炭水化物 226.1g ナトリウム 3437mg 食塩相当量 8.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 676kcal たんぱく質 33.6g 脂質 30.9g 炭水化物 65.6g ナトリウム 2203mg 食塩相当量 5.6g
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。



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。

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18日(月)		11月19日(火)		11月20日(水)		11月21日(木)		11月22日(金)			
朝 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	和風ポトフ	★全粥240g	豚すき風煮物	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん	★全粥240g	鶏と大根の味噌煮		
	白菜と麩の玉子とじ	麦	和風ポトフ	乳麦	豚すき風煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦		
	キャベツの土佐煮	麦	和風ポトフ	麦	大根と竹輪の煮物	麦	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	春雨のごま炒め	麦		
	根菜の柚子マリネ	麦	和風ポトフ	麦	キャロットラペ	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	枝豆とオクラのおかか和え	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	85kcal	244kcal	エネルギー	119kcal	278kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	
蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	5.0g	8.7g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	5.4g	9.1g	
脂質	2.3g	3.0g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	8.0g	8.7g	
炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	17.8g	50.8g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	12.9g	45.9g	
ナトリウム	478mg	918mg	ナトリウム	543mg	983mg	ナトリウム	625mg	1065mg	ナトリウム	717mg	1157mg	
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	鶏の天ぷら	★全粥240g	あぶらかれいみりん焼	★全粥240g	オニオンソースハンバーグ	★全粥240g	アジのカレー焼		
	プリのごま醤油焼	麦	鶏の天ぷら	卵麦	あぶらかれいみりん焼	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	アジのカレー焼	麦		
	人参のきな粉和え	麦	天ぷらのタレ	麦	人参のレモン煮	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	法蓮草ソテー	乳麦		
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	オクラのベベロンチーノ		揚げナスの肉味噌かため	麦落	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		
	若芽とパインの酢の物	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦		
	★味噌汁	麦	煮生酢	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	232kcal	391kcal	エネルギー	194kcal	353kcal	エネルギー	326kcal	485kcal	エネルギー	302kcal	461kcal	
蛋白質	16.7g	20.4g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	15.9g	19.6g	蛋白質	12.8g	16.5g	
脂質	11.1g	11.8g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	21.6g	22.3g	脂質	15.5g	16.2g	
炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	23.1g	56.1g	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	25.0g	58.0g	
ナトリウム	842mg	1282mg	ナトリウム	741mg	1181mg	ナトリウム	665mg	1105mg	ナトリウム	789mg	1229mg	
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	焼肉塩炒め	★全粥240g	ロールキャベツの赤ワイン煮	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	さば梅煮		
	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	焼肉塩炒め	麦か	ロールキャベツの赤ワイン煮	卵乳麦	さば梅煮	麦	焼肉とインゲンの山椒炒め	麦		
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	切干大根としらすの煮物	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	麩の野菜あんかけ	麦	炒り豆腐	卵乳麦		
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	金時豆煮	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	若芽ともやしの酢の物	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	279kcal	438kcal	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	208kcal	367kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	
蛋白質	12.6g	16.3g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	10.8g	14.5g	
脂質	17.0g	17.7g	脂質	22.4g	23.1g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	13.5g	14.2g	
炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	31.2g	64.2g	炭水化物	12.3g	45.3g	
ナトリウム	831mg	1271mg	ナトリウム	800mg	1240mg	ナトリウム	913mg	1353mg	ナトリウム	744mg	1184mg	
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	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	596kcal	1073kcal	エネルギー	630kcal	1107kcal	エネルギー	676kcal	1153kcal	エネルギー	668kcal	1145kcal
	蛋白質	33.8g	44.9g	蛋白質	31.9g	43.0g	蛋白質	33.6g	44.7g	蛋白質	29.0g	40.1g
	脂質	30.4g	32.5g	脂質	31.5g	33.6g	脂質	30.9g	33.0g	脂質	37.0g	39.1g
	炭水化物	45.8g	144.8g	炭水化物	55.7g	154.7g	炭水化物	65.6g	164.6g	炭水化物	50.2g	149.2g
	ナトリウム	2151mg	3471mg	ナトリウム	2084mg	3404mg	ナトリウム	2203mg	3523mg	ナトリウム	2250mg	3570mg
食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.7g	9.0g	

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

お食事の作り方

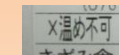


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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18日(月)			11月19日(火)			11月20日(水)			11月21日(木)			11月22日(金)		
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	肉団子のソース炒め 卵乳麦			大根の千切煮 乳麦			白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦			牛肉と根菜の煮物 乳麦			温泉玉子 卵麦		
	ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦			若芽の酢味噌和え 乳麦			昆布の佃煮 麦			メンマの中華和え 乳麦			ふきの煮物 乳麦		
食	★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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	100kcal	274kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	とんかつ 卵乳麦			鮭の西京焼 乳麦			豚肉の生姜焼 乳麦			赤魚の味噌煮 乳麦			鶏肉のカレー風味焼き 乳麦		
	鶏大根の味噌煮 乳麦			ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦			五目豆腐煮 乳麦			ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦			大根煮 乳麦		
食	★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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	154kcal	328kcal
夕	★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			白身の竜田揚げ 乳麦			鶏の照焼 乳麦			白身のおろし煮 乳麦		
	油揚げと菜の花の煮物 麦			竹輪の五色きんぴら 乳麦			肉団子の甘酢煮 卵乳麦			金時豆の煮物 乳麦			昆布煮豆 乳麦		
食	★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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	224kcal	398kcal	エネルギー	177kcal	351kcal	エネルギー	204kcal	378kcal
合	★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			白身の竜田揚げ 乳麦			鶏の照焼 乳麦			白身のおろし煮 乳麦		
	油揚げと菜の花の煮物 麦			竹輪の五色きんぴら 乳麦			肉団子の甘酢煮 卵乳麦			金時豆の煮物 乳麦			昆布煮豆 乳麦		
計	★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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	487kcal	1009kcal	エネルギー	489kcal	1011kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	477kcal	999kcal

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。



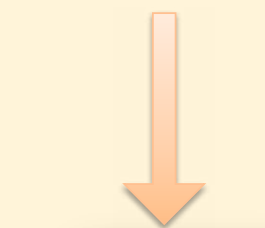
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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事があります
※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。

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月18日(月)		11月19日(火)		11月20日(水)		11月21日(木)		11月22日(金)		
朝食	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 和風ポトフ ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 人参の炒り煮 イカのトマトマリネ ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 鶏肉のすき焼き コンニャクの辛味炒め ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g ミートインオムレツ ふぎと人参の甘露煮 さつま芋とツナの煮しめサラダ ★すまし汁(若芽・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	193kcal	454kcal	156kcal	422kcal	161kcal	415kcal	168kcal	435kcal	156kcal	412kcal
	たんぱく質	10.9g	16.3g	10.8g	16.7g	10.2g	15.4g	11.0g	16.8g	5.5g	10.8g
	脂質	8.0g	9.0g	6.0g	7.6g	8.1g	8.9g	5.3g	6.9g	7.1g	7.8g
炭水化物	20.6g	75.7g	15.4g	70.3g	12.8g	67.3g	19.0g	74.0g	17.6g	72.8g	
ナトリウム	598mg	826mg	575mg	801mg	543mg	716mg	732mg	959mg	545mg	717mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	1.5g	2.0g	1.4g	1.8g	1.9g	2.4g	1.4g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g 鶏肉のマヨネード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め イカと若芽の和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)		
	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	466kcal	243kcal	505kcal	232kcal	500kcal	212kcal	468kcal	251kcal	511kcal
	たんぱく質	15.3g	21.0g	12.5g	18.1g	15.5g	21.5g	16.9g	22.1g	20.1g	25.5g
	脂質	11.2g	12.1g	12.7g	13.6g	12.9g	14.5g	9.2g	9.9g	13.3g	14.3g
炭水化物	9.6g	65.3g	17.8g	73.3g	12.2g	67.3g	16.1g	71.0g	11.7g	66.7g	
ナトリウム	710mg	936mg	720mg	946mg	895mg	1124mg	916mg	1063mg	824mg	1052mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	1.8g	2.4g	2.3g	2.9g	2.3g	2.7g	2.1g	2.7g	
間食	◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん フロッコリー さつま揚げの味噌炒め 菜の花のツナごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(小松菜・えのき)		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 ひじきとベーコンの煮物 青菜と高野豆腐の煮物 ★味噌汁(えのき・切干)		★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか フロッコリーの煮物 切干と菜の花のおひたし ★味噌汁(巻麩・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	243kcal	499kcal	205kcal	462kcal	227kcal	482kcal	267kcal	523kcal	214kcal	478kcal
	たんぱく質	13.1g	18.3g	16.8g	22.1g	15.3g	20.3g	14.7g	19.8g	14.6g	20.3g
	脂質	12.5g	13.2g	9.2g	10.0g	12.2g	13.0g	18.4g	19.2g	12.7g	13.6g
炭水化物	21.6g	76.5g	13.2g	68.0g	14.1g	68.5g	9.2g	64.1g	10.9g	67.0g	
ナトリウム	825mg	972mg	685mg	914mg	702mg	928mg	594mg	822mg	662mg	889mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	1.7g	2.3g	1.8g	2.4g	1.5g	2.1g	1.7g	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	640kcal	1419kcal	604kcal	1389kcal	620kcal	1397kcal	647kcal	1426kcal	621kcal	1401kcal
	たんぱく質	39.3g	55.6g	40.1g	56.9g	41.0g	57.2g	42.6g	58.7g	40.2g	56.6g
	脂質	31.7g	34.3g	27.9g	31.2g	33.2g	36.4g	32.9g	36.0g	33.1g	35.7g
	炭水化物	51.8g	217.5g	46.4g	211.6g	39.1g	203.1g	44.3g	209.1g	40.2g	206.5g
ナトリウム	2133mg	2734mg	1980mg	2661mg	2140mg	2768mg	2242mg	2844mg	2031mg	2658mg	
食塩相当量	5.4g	7.0g	5.0g	6.7g	5.5g	7.1g	5.7g	7.2g	5.2g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1616kcal	811kcal	1596kcal	821kcal	1598kcal	846kcal	1625kcal	818kcal	1598kcal
	たんぱく質	47.0g	63.3g	46.2g	63.0g	48.4g	64.6g	50.5g	66.6g	47.9g	64.3g
	脂質	38.7g	41.3g	35.0g	38.3g	40.2g	43.4g	39.9g	43.0g	38.1g	42.7g
	炭水化物	79.6g	245.3g	78.3g	243.5g	68.0g	232.0g	72.5g	237.3g	68.0g	234.3g
	ナトリウム	2209mg	2810mg	2054mg	2735mg	2217mg	2845mg	2318mg	2920mg	2107mg	2734mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	5.2g	6.9g	5.7g	7.3g	5.9g	7.4g	5.4g	7.0g	

※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



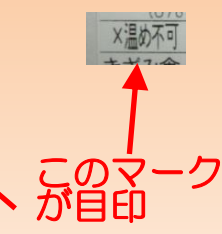
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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18日(月)		11月19日(火)		11月20日(水)		11月21日(木)		11月22日(金)		
朝食	★ごはん120g 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 和風ポトフ		★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 人参の炒り煮 イカのトマトマリネ		★ごはん120g 鶏肉のすき焼き コンニャクの香味炒め ブロッコリーのゴマ和え		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め オクラの柚子胡椒和え		★ごはん120g ミートインオムレツ ふぎと人参の甘露煮 さつま芋とツナの青じそサラダ		
	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	193kcal	386kcal	156kcal	349kcal	161kcal	354kcal	168kcal	361kcal	156kcal	349kcal
	たんぱく質	10.9g	14.2g	10.8g	14.1g	10.2g	13.5g	11.0g	14.3g	5.5g	8.8g
	脂質	8.0g	8.5g	6.0g	6.5g	8.1g	8.6g	5.3g	5.8g	7.1g	7.6g
炭水化物	20.6g	62.5g	15.4g	57.3g	12.8g	54.7g	19.0g	60.9g	17.6g	59.5g	
ナトリウム	598mg	599mg	575mg	576mg	543mg	544mg	732mg	733mg	545mg	546mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え		★ごはん120g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		★ごはん120g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め イカと若芽の和え物		★ごはん120g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 キャベツと蒸し鶏の辛子和え		
	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	204kcal	397kcal	243kcal	436kcal	232kcal	425kcal	212kcal	405kcal	251kcal	444kcal
	たんぱく質	15.3g	18.6g	12.5g	15.8g	15.5g	18.8g	16.9g	20.2g	20.1g	23.4g
	脂質	11.2g	11.7g	12.7g	13.2g	12.9g	13.4g	9.2g	9.7g	13.3g	13.8g
炭水化物	9.6g	51.5g	17.8g	59.7g	12.2g	54.1g	16.1g	58.0g	11.7g	53.6g	
ナトリウム	710mg	711mg	720mg	721mg	895mg	896mg	916mg	917mg	824mg	825mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	2.3g	2.3g	2.3g	2.3g	2.1g	2.1g	
間食	◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー さつま揚げの味噌炒め 菜の花のツナごま和え		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 ひじきとベーコンの煮物 青菜と高野豆腐の煮物		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんと煮 大根のマヨネーズ和え		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか ブロッコリーの煮物 切干と菜の花のおひたし		
	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	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	243kcal	436kcal	205kcal	398kcal	227kcal	420kcal	267kcal	460kcal	214kcal	407kcal
	たんぱく質	13.1g	16.4g	16.8g	20.1g	15.3g	18.6g	14.7g	18.0g	14.6g	17.9g
	脂質	12.5g	13.0g	9.2g	9.7g	12.2g	12.7g	18.4g	18.9g	12.7g	13.2g
炭水化物	21.6g	63.5g	13.2g	55.1g	14.1g	56.0g	9.2g	51.1g	10.9g	52.8g	
ナトリウム	825mg	826mg	685mg	686mg	702mg	703mg	594mg	595mg	662mg	663mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	640kcal	1219kcal	604kcal	1183kcal	620kcal	1199kcal	647kcal	1226kcal	621kcal	1200kcal
	たんぱく質	39.3g	49.2g	40.1g	50.0g	41.0g	50.9g	42.6g	52.5g	40.2g	50.1g
	脂質	31.7g	33.2g	27.9g	29.4g	33.2g	34.7g	32.9g	34.4g	33.1g	34.6g
	炭水化物	51.8g	177.5g	46.4g	172.1g	39.1g	164.8g	44.3g	170.0g	40.2g	165.9g
ナトリウム	2133mg	2136mg	1980mg	1983mg	2140mg	2143mg	2242mg	2245mg	2031mg	2034mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.0g	5.0g	5.5g	5.5g	5.7g	5.7g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1416kcal	811kcal	1390kcal	821kcal	1400kcal	846kcal	1425kcal	818kcal	1397kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	46.2g	56.1g	48.4g	58.3g	50.5g	60.4g	47.9g	57.8g
	脂質	38.7g	40.2g	35.0g	36.5g	40.2g	41.7g	39.9g	41.4g	40.1g	41.6g
	炭水化物	79.6g	205.3g	78.3g	204.0g	68.0g	193.7g	72.5g	198.2g	68.0g	193.7g
	ナトリウム	2209mg	2212mg	2054mg	2057mg	2217mg	2220mg	2318mg	2321mg	2107mg	2110mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	5.7g	5.7g	5.9g	5.9g	5.4g	5.4g	

※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

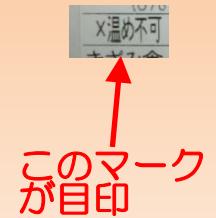


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

11月18日(月)		11月19日(火)		11月20日(水)		11月21日(木)		11月22日(金)							
朝食	★ごはん150g	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	★ごはん150g	豆腐のツナあんかけ	麦	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	★ごはん150g	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦			
	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵乳麦	★ごはん150g	ナスの挽肉炒め	卵乳麦	★ごはん150g	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	★ごはん150g	ひき肉と里芋の味噌煮	卵乳麦	さつま芋のコンソメ煮	卵乳麦		
	人参とぜんまいのナムル	麦	★ごはん150g	キャベツの白ドレ和え	卵麦	★ごはん150g	人参とさつま揚げの金平	卵麦	★ごはん150g	ごぼうのごま酢和え	麦	春雨のサラダ	卵		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	253kcal	496kcal	エネルギー	258kcal	501kcal	エネルギー	299kcal	542kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	330kcal	573kcal
	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	3.5g	7.6g
	脂質	10.5g	11.1g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	10.2g	10.8g	脂質	19.1g	19.7g
	炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	17.5g	70.3g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	34.0g	86.8g
	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	443mg	444mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	525mg	526mg
	カリウム	574mg	635mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	377mg	438mg	カリウム	397mg	458mg	カリウム	373mg	434mg
リン	114mg	179mg	リン	79mg	144mg	リン	90mg	155mg	リン	112mg	177mg	リン	64mg	129mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん150g	豚肉のお好み焼風	麦	★ごはん150g	メンチカツ	乳麦	★ごはん150g	中華風親子煮	卵乳麦	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	★ごはん150g	チキンのオイスターマヨ	卵麦
	しめじのバター醤油パスタ	卵乳麦	★ごはん150g	インゲンソテー	乳麦	★ごはん150g	蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦	★ごはん150g	人参グラッセ	乳麦	★ごはん150g	平さやいんげん	麦	
	さつま芋のマッシュサラダ	卵乳麦	★ごはん150g	野菜の味噌煮込み	麦	★ごはん150g	オクラの柚子胡椒和え	麦	★ごはん150g	ナスと蕪の炒め煮	乳麦	★ごはん150g	ジャガ芋ときのこの煮物	麦	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	425kcal	668kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	242kcal	485kcal
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	10.4g	14.5g
	脂質	24.1g	24.7g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	11.1g	11.7g
	炭水化物	39.8g	92.6g	炭水化物	43.3g	96.1g	炭水化物	36.7g	89.5g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	25.0g	77.8g
	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	712mg	713mg
	カリウム	539mg	600mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	487mg	548mg	カリウム	529mg	590mg
リン	130mg	195mg	リン	112mg	177mg	リン	162mg	227mg	リン	90mg	155mg	リン	113mg	178mg	
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	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バナナ(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	★ごはん150g	カレーのカレー焼	麦	★ごはん150g	肉野菜炒め	麦	★ごはん150g	鶏のトマトパスタソース	乳麦	
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	うま塩キャベツ	麦か	★ごはん150g	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	★ごはん150g	蕪の野菜あんかけ	麦	
	大根とひき肉のクリーム煮	卵乳麦	★ごはん150g	ヤンニョムチキン風	麦	★ごはん150g	白身魚の竜田揚	麦	★ごはん150g	和風マヨネーズ和え	卵麦	★ごはん150g	コーンサラダ	卵乳麦	
	さっぱりポテトサラダ	卵	★ごはん150g	人参のレモン煮	卵乳麦	★ごはん150g	きのこのあん	麦	★ごはん150g	マカロニサラダ	卵麦	★ごはん150g	マカロニサラダ	卵乳麦	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	403kcal	646kcal
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	14.4g	18.5g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.6g	15.7g
	脂質	21.6g	22.2g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	28.9g	29.5g
	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	21.9g	74.7g
	ナトリウム	456mg	457mg	ナトリウム	824mg	825mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	583mg	584mg
カリウム	572mg	633mg	カリウム	399mg	460mg	カリウム	400mg	461mg	カリウム	524mg	585mg	カリウム	485mg	546mg	
リン	163mg	228mg	リン	151mg	216mg	リン	202mg	267mg	リン	151mg	216mg	リン	155mg	220mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	1006kcal	1735kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	25.5g	37.8g
	脂質	56.2g	58.0g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	52.5g	54.3g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	59.1g	60.9g
	炭水化物	95.5g	253.9g	炭水化物	88.5g	246.9g	炭水化物	86.7g	245.1g	炭水化物	85.2g	243.6g	炭水化物	80.9g	239.3g
	ナトリウム	1830mg	1833mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1882mg	1885mg	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	1820mg	1823mg
	カリウム	1685mg	1868mg	カリウム	1232mg	1415mg	カリウム	1282mg	1465mg	カリウム	1408mg	1591mg	カリウム	1387mg	1570mg
	リン	407mg	602mg	リン	342mg	537mg	リン	454mg	649mg	リン	353mg	548mg	リン	332mg	527mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	合計(間食込)	エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1023kcal
たんぱく質		27.3g	39.6g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	25.9g	38.2g
脂質		56.3g	58.1g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	59.2g	61.0g
炭水化物		111.0g	269.4g	炭水化物	100.0g	258.4g	炭水化物	101.9g	260.3g	炭水化物	100.7g	259.1g	炭水化物	92.4g	250.8g
ナトリウム		1833mg	1836mg	ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	1883mg	1886mg	ナトリウム	1959mg	1962mg	ナトリウム	1823mg	1826mg
カリウム		1745mg	1928mg	カリウム	1288mg	1471mg	カリウム	1339mg	1522mg	カリウム	1468mg	1651mg	カリウム	1443mg	1626mg
リン		414mg	609mg	リン	348mg	543mg	リン	457mg	652mg	リン	360mg	555mg	リン	338mg	533mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.6g

※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り付けます。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月18日(月)		11月19日(火)		11月20日(水)		11月21日(木)		11月22日(金)						
朝食	★ごはん180g	肉団子と白菜のどろみ煮	★ごはん180g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん180g	大根と鶏肉のマーガリン風味	★ごはん180g	揚げ真文の柚子おろしあん	★ごはん180g	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮					
	卵乳麦	コンニャクのおおき炒め	卵乳麦	れんこんと鶏肉のカレー煮	卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	しめじのバター醤油パスタ	卵乳麦	里芋のかに風あんかけ					
	麦	イカのトマトマリネ	麦	若芽の酢味噌和え	麦	中華キャベツ	麦	法蓮草のおひたし	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ					
	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	133kcal	423kcal	エネルギー	230kcal	520kcal	エネルギー	166kcal	456kcal	エネルギー	222kcal	512kcal	エネルギー	189kcal	479kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	8.0g	12.9g
	脂質	4.6g	5.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	10.9g	11.6g
	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	24.0g	86.9g	炭水化物	15.3g	78.2g
	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	498mg	499mg
	カリウム	337mg	409mg	カリウム	452mg	524mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	341mg	413mg	カリウム	398mg	470mg
リン	139mg	216mg	リン	136mg	213mg	リン	140mg	217mg	リン	100mg	177mg	リン	102mg	179mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん180g	チキンのオイスターマヨ	★ごはん180g	カレーのスパイス揚	★ごはん180g	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	★ごはん180g	赤魚の酒粕焼	★ごはん180g	鶏の幽庵焼き					
	卵乳麦	人参グラッセ	卵乳麦	オクラのペペロンチーノ	卵乳麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	卵乳麦	ふきのぎんひら	卵乳麦	人参グラッセ					
	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	大根の柚香煮	麦	えのきのぎんひら	麦	竹輪のごま炒め	麦	豚肉と大根の煮物					
	卵乳麦	春雨の中華和え	卵乳麦	白菜と昆布のナムル	卵乳麦		卵乳麦	ポテトサラダ	卵乳麦	ポッコリのペペロンチーノ					
	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	268kcal	558kcal	エネルギー	256kcal	546kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	292kcal	582kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	17.8g	22.7g
	脂質	15.6g	16.3g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	15.9g	16.6g
	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	12.7g	75.6g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	15.5g	78.4g
	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	633mg	634mg
カリウム	320mg	392mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	460mg	532mg	
リン	162mg	239mg	リン	177mg	254mg	リン	212mg	289mg	リン	163mg	240mg	リン	183mg	260mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	
間食	◎バイナッフル(缶)150g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	鯖のごま醤油焼	麦	豚肉とかぶの生姜煮	麦	サワラの蒸し煮	麦	鶏のごまダレ煮	麦	ホッケの磯辺焼	麦					
	塩枝豆	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	塩ゆでアスパラ	麦	平ぎやいんげん	麦					
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	ひとくちがんも煮	麦	五色煮豆	卵乳麦	豚バラのすき焼き煮	麦					
	キャベツの白ドレ和え	卵乳麦		麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	357kcal	647kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	287kcal	577kcal
	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g
	脂質	25.9g	26.6g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	12.0g	74.9g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	17.2g	80.1g
ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	871mg	872mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	664mg	665mg	
カリウム	572mg	644mg	カリウム	590mg	662mg	カリウム	407mg	479mg	カリウム	507mg	579mg	カリウム	432mg	504mg	
リン	231mg	308mg	リン	169mg	246mg	リン	190mg	267mg	リン	195mg	272mg	リン	193mg	270mg	
食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	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	758kcal	1628kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal	エネルギー	825kcal	1695kcal	エネルギー	768kcal	1638kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	40.3g	55.0g
	脂質	46.1g	48.2g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	43.3g	45.4g
	炭水化物	45.8g	234.5g	炭水化物	59.9g	248.6g	炭水化物	41.9g	230.6g	炭水化物	63.2g	251.9g	炭水化物	48.0g	236.7g
	ナトリウム	2200mg	2203mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	1795mg	1798mg
	カリウム	1229mg	1445mg	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1299mg	1515mg	カリウム	1295mg	1511mg	カリウム	1290mg	1506mg
	リン	532mg	763mg	リン	482mg	713mg	リン	542mg	773mg	リン	458mg	689mg	リン	478mg	709mg
	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	合計(間食込)	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	921kcal	1791kcal	エネルギー	896kcal
たんぱく質		39.9g	54.6g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.1g	55.8g
脂質		46.3g	48.4g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	43.5g	45.6g
炭水化物		76.3g	265.0g	炭水化物	90.8g	279.5g	炭水化物	72.4g	261.1g	炭水化物	86.2g	274.9g	炭水化物	78.9g	267.6g
ナトリウム		2202mg	2205mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	1801mg	1804mg
カリウム		1343mg	1559mg	カリウム	1709mg	1925mg	カリウム	1413mg	1629mg	カリウム	1408mg	1624mg	カリウム	1410mg	1626mg
リン		538mg	769mg	リン	496mg	727mg	リン	548mg	779mg	リン	470mg	701mg	リン	492mg	723mg
食塩相当量		5.6g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g

※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。