

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)				
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとアジの煮物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 卵乳麦 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 卵乳麦 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 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g 卵乳麦 がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 卵乳麦 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	165kcal	431kcal	154kcal	410kcal	167kcal	440kcal	184kcal	450kcal	146kcal	410kcal		
	たんぱく質	8.7g	14.5g	12.1g	17.3g	13.0g	19.3g	8.7g	14.6g	8.2g	13.8g		
	脂質	7.8g	9.4g	5.5g	6.2g	8.1g	9.8g	8.7g	10.3g	6.5g	7.4g		
	炭水化物	15.0g	69.9g	15.0g	69.9g	9.8g	65.6g	18.0g	72.9g	13.7g	69.8g		
	ナトリウム	641mg	868mg	599mg	746mg	677mg	903mg	759mg	985mg	729mg	956mg		
	食塩相当量	1.6g	2.2g	1.5g	1.9g	1.7g	2.3g	1.9g	2.5g	1.9g	2.4g		
	昼食	★ごはん150g サワラの磯辺焼 人蔘のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g 麦 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬 ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g 麦 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 スープキャベツ ★すまし汁(若芽・おつゆ)		★ごはん150g 麦 鶏のごまタレ煮 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 乳麦 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・小松菜)		おかず	ご飯セット
		エネルギー	270kcal	529kcal	241kcal	508kcal	230kcal	486kcal	226kcal	480kcal	207kcal	475kcal	
		たんぱく質	16.1g	21.4g	14.8g	20.7g	15.5g	20.8g	12.4g	17.5g	15.3g	21.3g	
脂質		15.3g	16.6g	11.6g	12.7g	10.8g	11.5g	12.0g	12.8g	11.1g	12.7g		
炭水化物		16.3g	70.8g	17.5g	73.4g	17.1g	72.3g	17.6g	72.0g	12.3g	67.4g		
ナトリウム		756mg	946mg	723mg	950mg	440mg	612mg	717mg	865mg	806mg	1035mg		
食塩相当量		1.9g	2.4g	1.8g	2.4g	1.1g	1.6g	1.8g	2.2g	2.1g	2.6g		
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			
		◎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 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 麦 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 麦 鶏肉の塩こうじ焼 人蔘のきんぴら 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g 麦 アジの幽庵焼 ヒーモンソテー 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 麦 鶏肉とれんごんの照り煮 法蓮草の煮びたし 数の野菜あんかけ キャベツのピーナツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)		おかず	ご飯セット
	エネルギー	217kcal	471kcal	221kcal	477kcal	221kcal	483kcal	236kcal	500kcal	263kcal	517kcal		
	たんぱく質	14.9g	20.0g	14.3g	19.5g	15.3g	20.9g	17.9g	23.6g	15.3g	20.5g		
	脂質	8.7g	9.5g	13.1g	13.9g	12.7g	13.7g	9.9g	10.8g	13.3g	14.1g		
	炭水化物	19.4g	73.6g	10.3g	65.3g	10.0g	65.2g	16.7g	72.8g	19.2g	73.7g		
	ナトリウム	882mg	1030mg	672mg	924mg	775mg	1005mg	688mg	915mg	658mg	831mg		
	食塩相当量	2.2g	2.6g	1.7g	2.4g	2.0g	2.6g	1.7g	2.3g	1.7g	2.1g		
	合計	エネルギー	652kcal	1431kcal	616kcal	1395kcal	618kcal	1409kcal	646kcal	1430kcal	616kcal	1402kcal	
		たんぱく質	39.7g	55.9g	41.2g	57.5g	43.8g	61.0g	39.0g	55.7g	38.8g	55.6g	
		脂質	31.8g	35.5g	30.2g	32.8g	31.6g	35.0g	30.6g	33.9g	30.9g	34.2g	
炭水化物		50.7g	214.3g	42.8g	208.6g	36.9g	203.1g	52.3g	217.7g	45.2g	210.9g		
ナトリウム		2279mg	2844mg	1994mg	2620mg	1892mg	2520mg	2164mg	2765mg	2193mg	2822mg		
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1632kcal	823kcal	1602kcal	815kcal	1606kcal	847kcal	1631kcal	815kcal	1601kcal		
	たんぱく質	47.1g	63.3g	47.3g	63.6g	51.5g	68.7g	46.4g	63.1g	46.7g	63.5g		
	脂質	38.8g	42.5g	37.3g	39.9g	38.6g	42.0g	37.6g	40.9g	37.9g	41.2g		
	炭水化物	79.6g	243.2g	74.7g	240.5g	68.7g	230.9g	81.2g	246.6g	73.4g	239.1g		
	ナトリウム	2356mg	2921mg	2068mg	2694mg	1968mg	2596mg	2241mg	2842mg	2269mg	2898mg		

※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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

市民生活協同組合ならコープ

	4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)				
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物		★ごはん120g 卵乳麦 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 チキンアラビータ 野菜の三杯酢		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え				
	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	165kcal	358kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	146kcal	339kcal	
	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	8.2g	11.5g	
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	6.5g	7.0g	
	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	18.0g	59.9g	
	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	759mg	760mg	
	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	1.9g	1.9g	
	昼食	★ごはん120g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬		★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 スープキャベツ		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 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 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		270kcal	463kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	
たんぱく質		16.1g	19.4g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	12.4g	15.7g	
脂質		15.3g	15.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	12.0g	12.5g	
炭水化物		16.3g	58.2g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	17.6g	59.5g	
ナトリウム		756mg	757mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	440mg	441mg	ナトリウム	717mg	718mg	
食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	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			
		◎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120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ		★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 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 ひじきと白菜の生煮和え		★ごはん120g アジの幽庵焼 ヒーモンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん120g 鶏肉とれんごんの照り煮 法蓮草の煮びたし 蕪の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え				
	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	217kcal	410kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	
	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	17.9g	21.2g	
	脂質	8.7g	9.2g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	9.9g	10.4g	
	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	10.0g	51.9g	炭水化物	16.7g	58.6g	
	ナトリウム	882mg	883mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	688mg	689mg	
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.8g	
	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	652kcal	1231kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
たんぱく質		39.7g	49.6g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	43.8g	53.7g	たんぱく質	39.0g	48.9g	
脂質		31.8g	33.3g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	30.6g	32.1g	
炭水化物		50.7g	176.4g	炭水化物	42.8g	168.5g	炭水化物	36.9g	162.6g	炭水化物	52.3g	178.0g	
ナトリウム		2279mg	2282mg	ナトリウム	1994mg	1997mg	ナトリウム	1892mg	1895mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	
食塩相当量		5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.5g	
合計(間食込)		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	853kcal	1432kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal
		たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	51.5g	61.4g	たんぱく質	46.4g	56.3g
	脂質	38.8g	40.3g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	37.6g	39.1g	
	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	64.7g	190.4g	炭水化物	81.2g	206.9g	
	ナトリウム	2356mg	2359mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.7g	

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。

※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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)			
朝食	★ごはん150g	野菜入りトマトビーンズ	乳麦	★ごはん150g	野菜笹かまぼこ	卵麦	★ごはん150g	百身魚のしんじょう	卵麦	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	乳麦	
		豚肉と大根のピリ辛煮	麦		大根と人参のきんぴら	麦		キャベツの麻婆あんかけ	麦		ジャーマンポテト	乳麦	
		ひじきと蓮根のマヨ炒め	卵麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		えびポテトサラダ	卵乳麦		人参と春雨のサラダ	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	
	エネルギー	255kcal	498kcal	エネルギー	264kcal	507kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	268kcal	511kcal	
	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	7.4g	11.5g	
	脂質	17.2g	17.8g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	17.3g	17.9g	
	炭水化物	17.9g	70.7g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	20.2g	73.0g	
	ナトリウム	444mg	445mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	372mg	373mg	
	カリウム	539mg	600mg	カリウム	317mg	378mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	501mg	562mg	
リン	121mg	186mg	リン	101mg	166mg	リン	107mg	172mg	リン	112mg	177mg		
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	0.9g	0.9g		
昼食	★ごはん150g	和風おろしハンバーグ	乳麦	★ごはん150g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	卵乳麦	★ごはん150g	中華風親子煮	卵乳麦	★ごはん150g	鯖のごま醤油焼	麦	
		インゲンソテー	乳麦		クリームコロッケ	乳麦		切干大根の洋風きんぴら	卵乳麦		人参グラッセ	乳麦	
		ツナのマヨパスタ	卵乳麦		バジルポテトチキン	卵乳麦		和風マヨネーズ和え	卵乳麦		ナスの炒り煮	麦	
		竹輪の五色きんぴら	卵乳麦								大根なます	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	298kcal	541kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	408kcal	651kcal	
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	12.3g	16.4g	
	脂質	15.1g	15.7g	脂質	28.7g	29.3g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	28.5g	29.1g	
	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	18.0g	70.8g	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	25.3g	78.1g	
	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	674mg	675mg	
カリウム	413mg	474mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	355mg	416mg	カリウム	592mg	653mg		
リン	171mg	236mg	リン	123mg	188mg	リン	161mg	226mg	リン	198mg	263mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎パイナップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎パイナップル(缶) 1/5g				
	★ごはん150g	ブリの蒲焼	麦	★ごはん150g	鶏肉の韓国風炒め	麦	★ごはん150g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	★ごはん150g	ザウラの竜田揚	麦	
		人参のレモン煮	乳麦		スイートおさつ	麦		菜の花のクリーム煮	乳麦		甘酢あんかけ	麦	
		野菜炒め	卵麦		四色なます	麦		春雨とツナのサラダ	卵		小倉金時	麦	
		コーンサラダ	卵乳麦					春雨とツナのサラダ	卵		パインキャロットラペ	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	
	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	11.2g	15.3g	
	脂質	22.5g	23.1g	脂質	11.9g	12.5g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	15.1g	15.7g	
	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	44.5g	97.3g	炭水化物	41.4g	94.2g	炭水化物	28.6g	81.4g	
ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	532mg	533mg		
カリウム	519mg	580mg	カリウム	682mg	743mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	453mg	514mg		
リン	110mg	175mg	リン	164mg	229mg	リン	140mg	205mg	リン	178mg	243mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
夕食	★ごはん150g	ブリの蒲焼	麦	★ごはん150g	鶏肉の韓国風炒め	麦	★ごはん150g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	★ごはん150g	ザウラの竜田揚	麦	
		人参のレモン煮	乳麦		スイートおさつ	麦		菜の花のクリーム煮	乳麦		甘酢あんかけ	麦	
		野菜炒め	卵麦		四色なます	麦		春雨とツナのサラダ	卵		小倉金時	麦	
		コーンサラダ	卵乳麦					春雨とツナのサラダ	卵		パインキャロットラペ	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	
	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	11.2g	15.3g	
	脂質	22.5g	23.1g	脂質	11.9g	12.5g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	15.1g	15.7g	
	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	44.5g	97.3g	炭水化物	41.4g	94.2g	炭水化物	28.6g	81.4g	
	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	532mg	533mg	
カリウム	519mg	580mg	カリウム	682mg	743mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	453mg	514mg		
リン	110mg	175mg	リン	164mg	229mg	リン	140mg	205mg	リン	178mg	243mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
合計	エネルギー	948kcal	1677kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	
	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	30.9g	43.2g	
	脂質	54.8g	56.6g	脂質	54.9g	56.7g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	60.9g	62.7g	
	炭水化物	78.1g	236.5g	炭水化物	88.2g	246.6g	炭水化物	88.2g	246.6g	炭水化物	74.1g	232.5g	
	ナトリウム	1778mg	1781mg	ナトリウム	1633mg	1636mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1578mg	1581mg	
	カリウム	1471mg	1654mg	カリウム	1400mg	1583mg	カリウム	1231mg	1414mg	カリウム	1546mg	1729mg	
	リン	402mg	597mg	リン	388mg	583mg	リン	408mg	603mg	リン	488mg	683mg	
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.0g	4.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	1012kcal	1741kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal
	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	31.3g	43.6g	
脂質	54.9g	56.7g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	61.0g	62.8g		
炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	99.7g	258.1g	炭水化物	103.4g	261.8g	炭水化物	89.6g	248.0g		
ナトリウム	1781mg	1784mg	ナトリウム	1636mg	1639mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	1581mg	1584mg		
カリウム	1531mg	1714mg	カリウム	1456mg	1639mg	カリウム	1288mg	1471mg	カリウム	1606mg	1789mg		
リン	409mg	604mg	リン	394mg	589mg	リン	411mg	606mg	リン	495mg	690mg		
食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.0g	4.0g		

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。

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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)	
★ごはん180g 豆腐のソテーあんかけ ひじきと挽肉の炒め物 大根の甘酢漬け	麦乳麦	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 ブロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ	麦乳麦	★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	卵麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 わかめとパプリカの和え物	卵乳麦	★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	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 153kcal	443kcal	エネルギー 228kcal	518kcal	エネルギー 180kcal	470kcal	エネルギー 229kcal	519kcal	エネルギー 185kcal	475kcal
たんぱく質 8.3g	13.2g	たんぱく質 9.7g	14.6g	たんぱく質 8.7g	13.6g	たんぱく質 10.1g	15.0g	たんぱく質 7.3g	12.2g
脂質 5.3g	6.0g	脂質 9.8g	10.5g	脂質 8.0g	9.5g	脂質 8.0g	8.7g	脂質 11.2g	11.9g
炭水化物 18.4g	81.3g	炭水化物 25.6g	88.5g	炭水化物 16.5g	79.4g	炭水化物 29.8g	92.7g	炭水化物 14.1g	77.0g
ナトリウム 475mg	476mg	ナトリウム 668mg	669mg	ナトリウム 529mg	530mg	ナトリウム 736mg	737mg	ナトリウム 635mg	636mg
カリウム 433mg	505mg	カリウム 457mg	529mg	カリウム 386mg	458mg	カリウム 514mg	586mg	カリウム 358mg	430mg
リン 104mg	181mg	リン 158mg	235mg	リン 129mg	206mg	リン 157mg	234mg	リン 110mg	187mg
食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.6g	1.6g
★ごはん180g 鯖の磯辺焼き キャベツソテー 揚げナスの煮物 パンパンジーサラダ	麦乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め 切干天根煮 マッシュサラダ	麦卵乳麦	★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 キャベツのピーナッツ和え	麦卵麦	★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 インゲンソテー キャベツの主佐煮 れんこんサラダ	麦乳麦	★ごはん180g アジのごま焼 ミックスソテー 豚肉のマヨマスタード炒め キャロットエッグ	麦卵乳麦
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 344kcal	634kcal	エネルギー 309kcal	599kcal	エネルギー 334kcal	624kcal	エネルギー 270kcal	560kcal	エネルギー 294kcal	584kcal
たんぱく質 17.4g	22.3g	たんぱく質 12.3g	17.2g	たんぱく質 16.6g	21.5g	たんぱく質 16.0g	20.9g	たんぱく質 17.8g	22.7g
脂質 24.0g	24.7g	脂質 19.5g	20.2g	脂質 21.1g	21.8g	脂質 17.7g	18.4g	脂質 16.9g	17.6g
炭水化物 14.9g	77.8g	炭水化物 19.4g	82.3g	炭水化物 18.9g	81.8g	炭水化物 10.6g	73.5g	炭水化物 16.1g	79.0g
ナトリウム 617mg	618mg	ナトリウム 722mg	723mg	ナトリウム 467mg	468mg	ナトリウム 705mg	706mg	ナトリウム 636mg	637mg
カリウム 635mg	707mg	カリウム 518mg	590mg	カリウム 615mg	687mg	カリウム 531mg	603mg	カリウム 497mg	569mg
リン 251mg	328mg	リン 156mg	233mg	リン 237mg	314mg	リン 87mg	164mg	リン 223mg	300mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g
◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
★ごはん180g 肉野菜炒め 蕪とえのきのさつと煮 竹輪の五色きんぴら	麦乳麦	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 スープキャベツ	卵麦	★ごはん180g 鶏肉のマーナレード煮 菜の花 野菜炒め さつまいもと大豆のマヨサラダ	麦卵乳麦	★ごはん180g カレイの竜田揚げ オニオンソテー 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ	麦乳麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おなか けんちん煮 たたきごぼう	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 313kcal	603kcal	エネルギー 243kcal	533kcal	エネルギー 322kcal	612kcal	エネルギー 294kcal	584kcal	エネルギー 299kcal	589kcal
たんぱく質 14.2g	19.1g	たんぱく質 17.6g	22.5g	たんぱく質 13.9g	18.8g	たんぱく質 15.8g	20.7g	たんぱく質 13.6g	18.5g
脂質 21.0g	21.7g	脂質 11.9g	12.6g	脂質 19.0g	19.7g	脂質 18.9g	19.6g	脂質 17.9g	18.6g
炭水化物 14.9g	77.8g	炭水化物 17.0g	79.9g	炭水化物 24.2g	87.1g	炭水化物 15.5g	78.4g	炭水化物 21.1g	84.0g
ナトリウム 677mg	678mg	ナトリウム 853mg	854mg	ナトリウム 568mg	569mg	ナトリウム 508mg	509mg	ナトリウム 663mg	664mg
カリウム 378mg	450mg	カリウム 569mg	641mg	カリウム 568mg	640mg	カリウム 433mg	505mg	カリウム 543mg	615mg
リン 195mg	272mg	リン 221mg	298mg	リン 158mg	235mg	リン 183mg	260mg	リン 183mg	260mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.7g	1.7g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 810kcal	1680kcal	エネルギー 806kcal	1650kcal	エネルギー 836kcal	1706kcal	エネルギー 793kcal	1663kcal	エネルギー 778kcal	1648kcal
たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 39.6g	54.3g	たんぱく質 39.2g	53.9g	たんぱく質 41.9g	56.6g	たんぱく質 38.7g	53.4g
脂質 50.3g	52.4g	脂質 41.2g	43.3g	脂質 48.9g	51.0g	脂質 44.6g	46.7g	脂質 46.0g	48.1g
炭水化物 48.2g	236.9g	炭水化物 62.0g	250.7g	炭水化物 59.6g	248.3g	炭水化物 55.9g	244.6g	炭水化物 51.3g	240.0g
ナトリウム 1769mg	1772mg	ナトリウム 2243mg	2246mg	ナトリウム 1564mg	1567mg	ナトリウム 1949mg	1952mg	ナトリウム 1934mg	1937mg
カリウム 1446mg	1662mg	カリウム 1544mg	1769mg	カリウム 1785mg	1994mg	カリウム 1478mg	1694mg	カリウム 1398mg	1614mg
リン 550mg	781mg	リン 535mg	766mg	リン 524mg	755mg	リン 427mg	658mg	リン 516mg	747mg
食塩相当量 4.5g	4.5g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 3.9g	3.9g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.9g	4.9g
合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	
エネルギー 938kcal	1808kcal	エネルギー 906kcal	1776kcal	エネルギー 964kcal	1834kcal	エネルギー 889kcal	1759kcal	エネルギー 906kcal	1776kcal
たんぱく質 40.7g	55.4g	たんぱく質 40.2g	54.9g	たんぱく質 40.0g	54.7g	たんぱく質 42.7g	57.4g	たんぱく質 39.5g	54.2g
脂質 50.5g	52.6g	脂質 41.4g	43.5g	脂質 49.1g	51.2g	脂質 44.8g	46.9g	脂質 46.2g	48.3g
炭水化物 79.1g	267.8g	炭水化物 92.5g	281.2g	炭水化物 90.5g	279.2g	炭水化物 78.9g	267.6g	炭水化物 82.2g	270.9g
ナトリウム 1775mg	1778mg	ナトリウム 2245mg	2248mg	ナトリウム 1570mg	1573mg	ナトリウム 1955mg	1958mg	ナトリウム 1940mg	1943mg
カリウム 1566mg	1782mg	カリウム 1658mg	1874mg	カリウム 1689mg	1905mg	カリウム 1591mg	1807mg	カリウム 1518mg	1734mg
リン 564mg	795mg	リン 541mg	772mg	リン 538mg	769mg	リン 439mg	670mg	リン 530mg	761mg
食塩相当量 4.5g	4.5g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 3.9g	3.9g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.9g	4.9g

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 ご利用までに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。

※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。

「やわらか普通食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2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 キャベツとザーサイのナムル ★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 白菜のとりみ煮 カリフラワーの甘酢漬け ★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 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スパマト炒め ★味噌汁						
	栄養価	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	エネルギー	184kcal	461kcal	エネルギー	110kcal	382kcal	エネルギー	118kcal	392kcal	エネルギー	141kcal	414kcal	エネルギー	167kcal	442kcal
	蛋白質	蛋白質	7.3g	13.7g	蛋白質	4.7g	10.7g	蛋白質	3.7g	9.6g	蛋白質	7.6g	13.7g	蛋白質	7.0g	12.8g
	脂質	脂質	11.1g	12.8g	脂質	5.3g	6.2g	脂質	5.7g	6.6g	脂質	5.9g	6.9g	脂質	8.3g	9.2g
	炭水化物	炭水化物	12.9g	69.4g	炭水化物	10.7g	68.1g	炭水化物	13.4g	71.7g	炭水化物	14.4g	71.7g	炭水化物	17.1g	75.4g
ナトリウム	ナトリウム	591mg	1033mg	ナトリウム	610mg	1054mg	ナトリウム	473mg	939mg	ナトリウム	618mg	1060mg	ナトリウム	580mg	1034mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食		★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 五色煮豆 切干と法蓮草のごまヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 酢鶏 担々風春雨 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み オクラのベベロンチーノ 白菜と揚げの旨煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 塩枝豆 鶏のうま煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁						
	栄養価	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	エネルギー	232kcal	504kcal	エネルギー	271kcal	548kcal	エネルギー	238kcal	504kcal	エネルギー	230kcal	499kcal	エネルギー	236kcal	513kcal
	蛋白質	蛋白質	10.5g	16.6g	蛋白質	8.8g	15.2g	蛋白質	16.9g	22.6g	蛋白質	10.0g	16.1g	蛋白質	13.3g	19.6g
	脂質	脂質	13.1g	14.1g	脂質	14.7g	16.4g	脂質	10.6g	11.5g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	10.6g	11.6g
	炭水化物	炭水化物	19.1g	76.3g	炭水化物	25.4g	81.8g	炭水化物	18.4g	74.6g	炭水化物	19.8g	76.5g	炭水化物	19.2g	77.3g
ナトリウム	ナトリウム	753mg	1194mg	ナトリウム	690mg	1133mg	ナトリウム	800mg	1242mg	ナトリウム	785mg	1228mg	ナトリウム	754mg	1195mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食		★やわらかごはん180g 赤魚の照焼 ピーマンのおかか和え 鶏肉のすき焼煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 大根のあっさり生姜漬 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 ハムカツ 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 いんげんと鶏肉のさつまいも胡麻酢和え ★味噌汁						
	栄養価	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	エネルギー	261kcal	528kcal	エネルギー	289kcal	556kcal	エネルギー	306kcal	577kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	261kcal	539kcal
	蛋白質	蛋白質	15.0g	20.9g	蛋白質	13.6g	19.2g	蛋白質	12.9g	18.7g	蛋白質	11.6g	17.2g	蛋白質	9.5g	16.0g
	脂質	脂質	13.4g	14.3g	脂質	15.5g	16.4g	脂質	15.6g	16.5g	脂質	16.5g	17.4g	脂質	13.2g	14.9g
	炭水化物	炭水化物	18.6g	75.3g	炭水化物	24.0g	80.5g	炭水化物	28.9g	86.1g	炭水化物	16.2g	72.4g	炭水化物	27.2g	84.0g
ナトリウム	ナトリウム	670mg	1112mg	ナトリウム	745mg	1188mg	ナトリウム	872mg	1315mg	ナトリウム	728mg	1170mg	ナトリウム	681mg	1123mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	
合 計	栄養価	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	エネルギー	677kcal	1493kcal	エネルギー	670kcal	1486kcal	エネルギー	662kcal	1473kcal	エネルギー	633kcal	1441kcal	エネルギー	664kcal	1494kcal
	蛋白質	蛋白質	32.8g	51.2g	蛋白質	27.1g	45.1g	蛋白質	33.5g	50.9g	蛋白質	29.2g	47.0g	蛋白質	29.8g	48.4g
	脂質	脂質	37.6g	41.2g	脂質	35.5g	39.0g	脂質	31.9g	34.6g	脂質	34.1g	37.0g	脂質	32.1g	35.7g
	炭水化物	炭水化物	50.6g	221.0g	炭水化物	60.1g	230.4g	炭水化物	60.7g	232.4g	炭水化物	50.4g	220.6g	炭水化物	63.5g	236.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2014mg	3339mg	ナトリウム	2045mg	3375mg	ナトリウム	2145mg	3496mg	ナトリウム	2131mg	3458mg	ナトリウム	2015mg	3352mg
塩分	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.1g	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

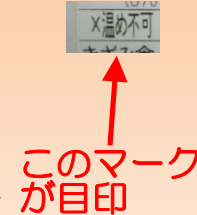


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。
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。

「刻み食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)	
朝	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとザーサイのナムル	麦落 麦 麦	白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根)	卵乳麦 麦 麦	白身魚のしんじょう 白菜のとりみ煮 カリフラワーの甘酢漬け	卵麦 麦 麦	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	麦 麦 麦	大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スパマト炒め	卵乳麦 乳麦 乳麦	麦 麦 麦
食	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	184kcal	343kcal	110kcal	269kcal	118kcal	277kcal	141kcal	300kcal	167kcal	326kcal
	蛋白質	7.3g	11.0g	4.7g	8.4g	3.7g	7.4g	7.6g	11.3g	7.0g	10.7g
	脂質	11.1g	11.8g	5.3g	6.0g	5.7g	6.4g	5.9g	6.6g	8.3g	9.0g
	炭水化物	12.9g	45.9g	10.7g	43.7g	13.4g	46.4g	14.4g	47.4g	17.1g	50.1g
	ナトリウム	591mg	1031mg	610mg	1050mg	473mg	913mg	618mg	1058mg	580mg	1020mg
	塩分	1.5g	2.6g	1.6g	2.7g	1.2g	2.3g	1.6g	2.7g	1.5g	2.6g
昼	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	ロールキャベツのクリーム煮 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦 卵麦 卵麦	酢鶏 担々風春雨 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	麦 麦落 卵	ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 バンバンジーサラダ	乳麦 乳麦 乳麦	鶏のカレー照煮込み オクラのベベロンチーノ 白菜と揚げの旨煮	麦 麦 麦	和風おろしハンバーグ 塩枝豆 鶏のうま煮	乳麦 麦 麦	麦 麦落 麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	232kcal	391kcal	271kcal	430kcal	238kcal	397kcal	230kcal	389kcal	236kcal	395kcal
	蛋白質	10.5g	14.2g	8.8g	12.5g	16.9g	20.6g	10.0g	13.7g	13.3g	17.0g
	脂質	13.1g	13.8g	14.7g	15.4g	10.6g	11.3g	11.7g	12.4g	10.6g	11.3g
	炭水化物	19.1g	52.1g	25.4g	58.4g	18.4g	51.4g	19.8g	52.8g	19.2g	52.2g
ナトリウム	753mg	1193mg	690mg	1130mg	800mg	1240mg	785mg	1225mg	754mg	1194mg	
塩分	1.9g	3.0g	1.8g	2.9g	2.0g	3.2g	2.0g	3.1g	1.9g	3.0g	
夕	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	赤魚の照焼 ピーマンのおかか和え 鶏肉のすき焼煮 玉子スパサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 乳麦落	肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	鯖の磯辺焼き 大根のあつさり生姜漬 キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物	麦 麦 麦落 麦	ハムカツ 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	乳麦 麦 乳麦 麦	麦 麦 麦 麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	261kcal	420kcal	289kcal	448kcal	306kcal	465kcal	262kcal	421kcal	261kcal	420kcal
	蛋白質	15.0g	18.7g	13.6g	17.3g	12.9g	16.6g	11.6g	15.3g	9.5g	13.2g
	脂質	13.4g	14.1g	15.5g	16.2g	15.6g	16.3g	16.5g	17.2g	13.2g	13.9g
	炭水化物	18.6g	51.6g	24.0g	57.0g	28.9g	61.9g	16.2g	49.2g	27.2g	60.2g
ナトリウム	670mg	1110mg	745mg	1185mg	872mg	1312mg	728mg	1168mg	681mg	1121mg	
塩分	1.7g	2.8g	1.9g	3.0g	2.2g	3.3g	1.9g	3.0g	1.7g	2.9g	
合	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	677kcal	1154kcal	670kcal	1147kcal	662kcal	1139kcal	633kcal	1110kcal	664kcal	1141kcal
	蛋白質	32.8g	43.9g	27.1g	38.2g	33.5g	44.6g	29.2g	40.3g	29.8g	40.9g
	脂質	37.6g	39.7g	35.5g	37.6g	31.9g	34.0g	34.1g	36.2g	32.1g	34.2g
	炭水化物	50.6g	149.6g	60.1g	159.1g	60.7g	159.7g	50.4g	149.4g	63.5g	162.5g
	ナトリウム	2014mg	3334mg	2045mg	3365mg	2145mg	3465mg	2131mg	3451mg	2015mg	3335mg
塩分	5.1g	8.4g	5.3g	8.6g	5.4g	8.8g	5.5g	8.8g	5.1g	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



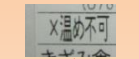
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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。
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。

「ムース食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

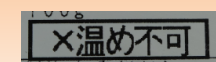
	4月28日(月)			4月29日(火)			4月30日(水)			5月1日(木)			5月2日(金)			
朝 食	★全粥240g	きのこの玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	鶏団子の中華風	卵乳麦	★全粥240g	豚すき	乳麦	★全粥240g	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	肉団子のソース炒め	卵乳麦	
	一夜漬	乳麦	麦	ひじきと大豆の煮物	乳麦	麦	若芽とバインの酢の物	麦	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	エネルギー	98kcal	272kcal	エネルギー	エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	エネルギー	122kcal	296kcal
	蛋白質	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	蛋白質	3.6g	7.4g
	脂質	脂質	2.8g	3.5g	脂質	脂質	4.0g	4.7g	脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	脂質	4.5g	5.2g
	炭水化物	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	炭水化物	11.4g	49.8g	炭水化物	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	炭水化物	16.8g	55.2g
	ナトリウム	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	ナトリウム	530mg	1053mg	ナトリウム	ナトリウム	532mg	1055mg	ナトリウム	ナトリウム	453mg	976mg
	塩分	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.5g
昼 食	★全粥240g	鶏の西京焼き	乳麦	★全粥240g	鮭のおろし煮	麦	★全粥240g	スパイシーチキン	乳麦	★全粥240g	白身の味噌煮	乳麦	★全粥240g	とんかつ	卵乳麦	
	五色煮	乳麦	麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	麦	黒豆煮	乳麦	麦	がんと煮	麦	麦	鶏大根の味噌煮	乳麦		
	大根と竹輪の酢の物	乳麦	麦	マリネサラダ	卵乳麦	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	麦	野菜の三杯酢	麦	麦	きのこきんぴら	乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	156kcal	330kcal	エネルギー	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	エネルギー	209kcal	384kcal	エネルギー	エネルギー	184kcal	358kcal
	蛋白質	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.5g	蛋白質	蛋白質	8.9g	12.7g
	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	11.4g	12.1g	脂質	脂質	11.4g	12.2g	脂質	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	炭水化物	18.3g	56.4g	炭水化物	炭水化物	17.9g	56.3g
	ナトリウム	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	ナトリウム	814mg	1337mg	ナトリウム	ナトリウム	786mg	1283mg	ナトリウム	ナトリウム	825mg	1348mg
塩分	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	和風煮込みハンバーグ	乳麦	★全粥240g	焼肉炒め	乳麦	★全粥240g	白身の照焼き	乳麦	★全粥240g	鶏の幽庵焼き	乳麦	★全粥240g	白身魚しんじょう	卵乳麦	
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	麦	切干大根煮	乳麦	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	麦	豚肉と大根の煮物	麦	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦		
	サラダスパゲティ	卵乳麦	麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	麦	法蓮草のおひたし	乳麦	麦	若芽のゴマ酢和え	麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	236kcal	411kcal	エネルギー	エネルギー	175kcal	350kcal	エネルギー	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	エネルギー	180kcal	354kcal
	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.6g	蛋白質	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g
	脂質	脂質	15.4g	16.1g	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	5.7g	6.4g	脂質	脂質	7.8g	8.5g
	炭水化物	炭水化物	18.0g	56.5g	炭水化物	炭水化物	17.2g	55.8g	炭水化物	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g
	ナトリウム	ナトリウム	823mg	1344mg	ナトリウム	ナトリウム	897mg	1416mg	ナトリウム	ナトリウム	808mg	1331mg	ナトリウム	ナトリウム	839mg	1362mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.5g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	463kcal	986kcal	エネルギー	エネルギー	483kcal	1006kcal	エネルギー	エネルギー	439kcal	962kcal	エネルギー	エネルギー	486kcal	1008kcal
	蛋白質	蛋白質	13.8g	25.2g	蛋白質	蛋白質	17.4g	28.9g	蛋白質	蛋白質	16.9g	28.7g	蛋白質	蛋白質	20.1g	31.5g
	脂質	脂質	25.2g	27.3g	脂質	脂質	25.3g	27.4g	脂質	脂質	20.2g	22.4g	脂質	脂質	20.7g	22.8g
	炭水化物	炭水化物	44.9g	160.2g	炭水化物	炭水化物	47.3g	162.7g	炭水化物	炭水化物	48.8g	163.7g	炭水化物	炭水化物	53.2g	168.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2105mg	3672mg	ナトリウム	ナトリウム	2241mg	3806mg	ナトリウム	ナトリウム	2126mg	3669mg	ナトリウム	ナトリウム	2117mg	3686mg
	塩分	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	9.4g

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
- (ア) 湯せん
- (イ) 電子レンジ

(ア) 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**。

- (イ) 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。