

# (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

	3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4日(金)			
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 鶏じゃがが煮 大豆とごぼうの煮物 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 天根の甘酢漬け ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)		★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(巻麴・揚げ)			
	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	192kcal	448kcal	エネルギー	182kcal	446kcal	エネルギー	152kcal	409kcal	エネルギー	177kcal	450kcal
	たんぱく質	10.1g	15.3g	たんぱく質	11.8g	17.4g	たんぱく質	6.9g	12.2g	たんぱく質	9.4g	15.7g
	脂質	7.3g	8.1g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	7.5g	8.3g	脂質	9.7g	10.8g
炭水化物	21.1g	76.1g	炭水化物	21.2g	77.3g	炭水化物	14.6g	69.9g	炭水化物	16.8g	72.7g	
ナトリウム	723mg	975mg	ナトリウム	587mg	814mg	ナトリウム	669mg	921mg	ナトリウム	584mg	811mg	
食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 鶏のごソテ ブロッコリーの玉子とじ 菜の花の菜種和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 蕪とえのきのさつ煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 菜の花 ネギ味噌炒め れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め もずく酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・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	204kcal	458kcal	エネルギー	206kcal	463kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	211kcal	467kcal
	たんぱく質	14.6g	19.7g	たんぱく質	9.9g	14.9g	たんぱく質	16.3g	22.1g	たんぱく質	13.6g	18.8g
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	10.3g	11.0g
炭水化物	13.2g	67.6g	炭水化物	21.2g	76.2g	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	15.8g	70.7g	
ナトリウム	878mg	1026mg	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	717mg	944mg	ナトリウム	614mg	761mg	
食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.9g	
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		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g ポークチャップ 油揚げと菜の花の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 照焼チキン オクラのべべロンチーノ 大根とベーコンの煮物 ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさつぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ)		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 豚挽き肉と切干大根の煮物 春雨のピーナツ和え ★すまし汁(椎茸・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	234kcal	500kcal	エネルギー	273kcal	527kcal	エネルギー	247kcal	501kcal	エネルギー	236kcal	502kcal
	たんぱく質	16.5g	22.4g	たんぱく質	18.9g	24.1g	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	17.4g	23.3g
	脂質	10.8g	12.4g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	15.1g	15.9g	脂質	12.8g	14.4g
炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	21.1g	75.6g	炭水化物	11.5g	65.7g	炭水化物	12.1g	67.1g	
ナトリウム	607mg	833mg	ナトリウム	803mg	976mg	ナトリウム	755mg	903mg	ナトリウム	633mg	884mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
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	630kcal	1406kcal	エネルギー	661kcal	1436kcal	エネルギー	619kcal	1397kcal	エネルギー	636kcal	1425kcal
	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	40.6g	56.4g	たんぱく質	39.1g	55.3g	たんぱく質	40.3g	57.3g
	脂質	29.0g	32.2g	脂質	28.7g	31.2g	脂質	32.2g	35.4g	脂質	32.8g	36.2g
	炭水化物	52.7g	217.0g	炭水化物	63.5g	229.1g	炭水化物	42.9g	207.4g	炭水化物	44.7g	210.5g
ナトリウム	2208mg	2834mg	ナトリウム	2080mg	2708mg	ナトリウム	2141mg	2768mg	ナトリウム	1831mg	2456mg	
食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	4.7g	6.2g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1613kcal	エネルギー	859kcal	1634kcal	エネルギー	816kcal	1594kcal	エネルギー	843kcal	1632kcal
	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	47.5g	63.3g	たんぱく質	46.8g	63.0g	たんぱく質	46.4g	63.4g
	脂質	36.1g	39.3g	脂質	35.7g	38.2g	脂質	39.2g	42.4g	脂質	39.9g	43.3g
	炭水化物	84.6g	248.9g	炭水化物	92.4g	258.0g	炭水化物	70.7g	235.2g	炭水化物	76.6g	242.4g
	ナトリウム	2282mg	2908mg	ナトリウム	2154mg	2782mg	ナトリウム	2217mg	2844mg	ナトリウム	1905mg	2530mg
食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.4g	

※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

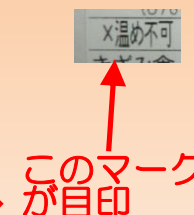


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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

	3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4日(金)						
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 煮生酢		★ごはん120g 鶏じゃがが煮 大豆とごぼうの煮物 若芽と蒲鉾の和え物		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 大根の甘酢漬け		★ごはん120g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え		★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 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	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	192kcal	385kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	177kcal	370kcal
	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.4g	12.7g
	脂質	7.3g	7.8g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	10.0g	10.5g
	炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	21.2g	63.1g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	12.9g	54.8g
	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	687mg	688mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	食塩相当量	1.7g	1.7g
	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み きのこソテー ブロッコリーの玉子とじ 菜の花の菜種和え		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 蕪とえのきのさつと煮 法蓮草とハムのマリネ		★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 菜の花 ネギ味噌炒め れんこんサラダ		★ごはん120g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物		★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 若芽としらすのおひたし						
	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	204kcal	397kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	
たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	21.2g	24.5g	
脂質	10.9g	11.4g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	8.6g	9.1g	
炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	21.2g	63.1g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	9.6g	51.5g	
ナトリウム	878mg	879mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	720mg	721mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	
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		◎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120g まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g ポークチャップ 油揚げと菜の花の煮物 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん120g 照焼チキン オクラのべベロンチーノ 大根とベーコンの煮物 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん120g ブリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさつぱり煮		★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 豚挽き肉と切干大根の煮物 春雨のピーナッツ和え						
	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	234kcal	427kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	10.0g	13.3g
	脂質	10.8g	11.3g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	15.1g	15.6g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	11.6g	12.1g
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	19.3g	61.2g
	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	780mg	781mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	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	630kcal	1209kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	40.6g	50.5g	
脂質	29.0g	30.5g	脂質	28.7g	30.2g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	30.2g	31.7g	
炭水化物	52.7g	178.4g	炭水化物	63.5g	189.2g	炭水化物	42.9g	168.6g	炭水化物	44.7g	170.4g	炭水化物	41.8g	167.5g	
ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	2080mg	2083mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	1831mg	1834mg	ナトリウム	2187mg	2190mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	859kcal	1438kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	48.0g	57.9g
	脂質	36.1g	37.6g	脂質	35.7g	37.2g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	37.2g	38.7g
	炭水化物	84.6g	210.3g	炭水化物	92.4g	218.1g	炭水化物	70.7g	196.4g	炭水化物	76.6g	202.3g	炭水化物	70.7g	196.4g
	ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	2264mg	2267mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用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

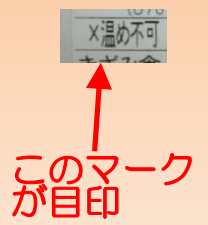


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



- 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

市民生活協同組合ならコープ

	3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4日(金)							
朝食	★ごはん150g	豆腐ステーキ	★ごはん150g	油揚げの玉子とじ	★ごはん150g	ミートボールのクリーム煮	★ごはん150g	じゃが芋ミックススープ	★ごはん150g	鶏肉のチリソース煮						
	野菜炒め	卵	大根とひじきの煮物	卵	とろろとえのきのさっと煮	卵	鶏肉のチリソース煮	卵	鶏肉のチリソース煮	卵						
	かぼちゃのクリームサラダ	卵	揚げナスのめかぶ和え	卵	れんこんサラダ	卵	五目野菜の甘酢和え	卵	五目野菜の甘酢和え	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	285kcal	528kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	219kcal	462kcal	エネルギー	300kcal	543kcal	
	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	3.3g	7.4g	たんぱく質	8.9g	13.0g	
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	17.0g	17.8g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	13.7g	14.3g	脂質	15.2g	15.8g	
	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	31.4g	84.2g	
	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	540mg	541mg	
	カリウム	310mg	371mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	485mg	546mg	カリウム	392mg	453mg	
リン	61mg	126mg	リン	120mg	185mg	リン	159mg	224mg	リン	81mg	146mg	リン	134mg	199mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
昼食	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん150g	酢豚	★ごはん150g	ポテトコロケ	★ごはん150g	煮込みタンドリーチキン	★ごはん150g	白身フライ						
	じゃが芋きんぴら	卵	人参じりじり	卵	オニオンソテー	卵	人参のレモン煮	卵	うま塩キャベツ	卵						
	玉子スパサラダ	卵	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵	豚肉のマヨマスタード炒め	卵	小倉金時	卵	けんちん煮	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	359kcal	602kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	410kcal	653kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.7g	15.8g	
	脂質	20.5g	21.1g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	22.8g	23.4g	
	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	39.2g	92.0g	炭水化物	23.8g	76.6g	
	ナトリウム	668mg	668mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	434mg	435mg	ナトリウム	649mg	650mg	
	カリウム	398mg	459mg	カリウム	696mg	757mg	カリウム	333mg	394mg	カリウム	447mg	508mg	カリウム	456mg	517mg	
リン	124mg	189mg	リン	167mg	232mg	リン	109mg	174mg	リン	113mg	178mg	リン	144mg	209mg		
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	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
間食	◎みかん(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g	◎みかん(缶) 15g						
	★ごはん150g	カルビ丼の具	★ごはん150g	オニオンソースハンバーグ	★ごはん150g	ホークジンジャー	★ごはん150g	鯖の塩焼	★ごはん150g	豚バラとキャベツのスタミナ炒め						
	ツナあっさり煮	卵	スパソテー	卵	かぼちゃのゴマ煮	卵	インゲンソテー	卵	じゃが芋の洋風あんかけ	卵						
	キャベツのピーナッツ和え	卵	ひき肉と豆腐のうま煮	卵	大根のマヨネーズ和え	卵	春雨としめじの炒め物	卵	若芽のごま酢和え	卵						
	ポテトサラダ	卵	ポテトサラダ	卵	ポテトサラダ	卵	青のりポテトサラダ	卵	ポテトサラダ	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						
	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	
	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	9.2g	13.3g	
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	22.4g	23.0g	
	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	25.6g	78.4g	
ナトリウム	889mg	890mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	808mg	809mg		
カリウム	611mg	672mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	815mg	876mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	675mg	736mg		
リン	181mg	246mg	リン	160mg	225mg	リン	173mg	238mg	リン	161mg	226mg	リン	148mg	213mg		
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g		
夕食	★ごはん150g	カルビ丼の具	★ごはん150g	オニオンソースハンバーグ	★ごはん150g	ホークジンジャー	★ごはん150g	鯖の塩焼	★ごはん150g	豚バラとキャベツのスタミナ炒め						
	ツナあっさり煮	卵	スパソテー	卵	かぼちゃのゴマ煮	卵	インゲンソテー	卵	じゃが芋の洋風あんかけ	卵						
	キャベツのピーナッツ和え	卵	ひき肉と豆腐のうま煮	卵	大根のマヨネーズ和え	卵	春雨としめじの炒め物	卵	若芽のごま酢和え	卵						
	ポテトサラダ	卵	ポテトサラダ	卵	ポテトサラダ	卵	青のりポテトサラダ	卵	ポテトサラダ	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						
	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	25.1g	37.4g	たんぱく質	29.8g	42.1g	
	脂質	60.6g	62.4g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	60.4g	62.2g	
	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	86.9g	245.3g	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	80.8g	239.2g	
	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	
カリウム	1319mg	1502mg	カリウム	1631mg	1814mg	カリウム	1593mg	1776mg	カリウム	1410mg	1593mg	カリウム	1523mg	1706mg		
リン	366mg	561mg	リン	447mg	642mg	リン	441mg	636mg	リン	355mg	550mg	リン	426mg	621mg		
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g		
合計	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	
	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	30.2g	42.5g	
	脂質	60.7g	62.5g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	60.5g	62.3g	
	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	92.3g	250.7g	
	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	1666mg	1669mg	ナトリウム	2000mg	2003mg	
	カリウム	1375mg	1558mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1649mg	1832mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1579mg	1762mg	
	リン	372mg	567mg	リン	454mg	649mg	リン	447mg	642mg	リン	358mg	553mg	リン	432mg	627mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
		たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	30.2g	42.5g
脂質		60.7g	62.5g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	60.5g	62.3g	
炭水化物		90.1g	248.5g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	92.3g	250.7g	
ナトリウム		2079mg	2082mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	1666mg	1669mg	ナトリウム	2000mg	2003mg	
カリウム		1375mg	1558mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1649mg	1832mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1579mg	1762mg	
リン		372mg	567mg	リン	454mg	649mg	リン	447mg	642mg	リン	358mg	553mg	リン	432mg	627mg	
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

		3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4日(金)		
朝食	★ごはん180g	鶏肉のすき焼き	麦	★ごはん180g	豆腐ステーキ	卵	★ごはん180g	豚肉としめじの生姜炒め	麦	★ごはん180g	えび団子とかぶの煮物	卵
		春雨の五目炒め	卵乳麦		蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦か		高野豆腐の味噌煮	麦		豚肉とぶきの炒め煮	麦
		法蓮草のごま和え	乳麦		ポテトビーンズサラダ	卵麦		ひじきのごまマヨ和え	麦		麩とえのきのざつと煮	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
	エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	242kcal	532kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	188kcal	478kcal
昼食	★ごはん180g	鯖のバジルオリーブ焼	麦	★ごはん180g	チキンピカタ	卵	★ごはん180g	マーボなす	麦	★ごはん180g	鶏のマスタード焼き	麦
		オニオンソテー	乳麦		トマトソース	麦		鶏ごぼう	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	麦
		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		野菜サラダ	麦		ぜんまいとミンチの煮物	麦
		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		ピーマンと人参のツナ和え	麦		ドレッシング(小袋)	麦		マッシュサラダ	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	307kcal	597kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	
間食	◎黄桃(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎イチナツプル(缶)150g		
	★ごはん180g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	★ごはん180g	アンの幽庵焼	麦	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮	麦	★ごはん180g	ブリの塩焼	麦
		大豆と椎茸の煮物	麦		人参のきんぴら	麦		菜の花	麦		ぎのこソテー	麦
		切干大根の中華炒め			揚ナスの煮物	麦		大豆と人参の煮物	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦
		カラカラワラのピーナッツ味噌和え			カラカラワラのピーナッツ味噌和え			中華サラダ	麦		マカロニマリネサラダ	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	322kcal	612kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	
夕食	★ごはん180g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	★ごはん180g	アンの幽庵焼	麦	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮	麦	★ごはん180g	ブリの塩焼	麦
		大豆と椎茸の煮物	麦		人参のきんぴら	麦		菜の花	麦		ぎのこソテー	麦
		切干大根の中華炒め			揚ナスの煮物	麦		大豆と人参の煮物	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦
		カラカラワラのピーナッツ味噌和え			カラカラワラのピーナッツ味噌和え			中華サラダ	麦		マカロニマリネサラダ	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	322kcal	612kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	
合計	エネルギー	958kcal	1828kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	41.5g	43.6g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	46.4g	48.5g
	炭水化物	109.2g	297.9g	炭水化物	84.9g	273.6g	炭水化物	87.4g	276.1g	炭水化物	76.5g	265.2g
	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2037mg	2040mg
カリウム	1712mg	1928mg	カリウム	1534mg	1750mg	カリウム	1707mg	1923mg	カリウム	1396mg	1612mg	
リン	517mg	748mg	リン	489mg	720mg	リン	498mg	729mg	リン	446mg	677mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	958kcal	1828kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	41.5g	43.6g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	46.4g	48.5g
	炭水化物	109.2g	297.9g	炭水化物	84.9g	273.6g	炭水化物	87.4g	276.1g	炭水化物	76.5g	265.2g
	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2037mg	2040mg
	カリウム	1712mg	1928mg	カリウム	1534mg	1750mg	カリウム	1707mg	1923mg	カリウム	1396mg	1612mg
	リン	517mg	748mg	リン	489mg	720mg	リン	498mg	729mg	リン	446mg	677mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g

## お食事の作り方

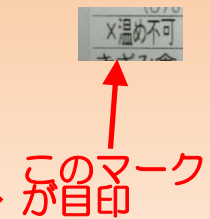


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。  
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

		3月31日(月)			4月1日(火)			4月2日(水)			4月3日(木)			4月4日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g イカと白菜の中華煮 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚揚げときこのおろし煮 三色炒め煮 人参とコーンの和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とし 法蓮草と油揚げの煮物 切干大根の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 大根麻婆 人参のおかかサラダ ★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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	110kcal	379kcal	エネルギー	175kcal	456kcal	エネルギー	128kcal	403kcal	エネルギー	105kcal	372kcal	エネルギー	111kcal	390kcal
	蛋白質	蛋白質	7.9g	13.9g	蛋白質	9.3g	15.8g	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	4.9g	10.8g	蛋白質	5.7g	11.6g
	脂質	脂質	3.5g	4.4g	脂質	10.8g	12.5g	脂質	3.5g	4.4g	脂質	4.0g	4.9g	脂質	3.8g	4.7g
	炭水化物	炭水化物	11.3g	68.2g	炭水化物	10.9g	68.2g	炭水化物	18.1g	76.4g	炭水化物	12.2g	68.9g	炭水化物	13.4g	72.5g
	ナトリウム	ナトリウム	545mg	990mg	ナトリウム	483mg	924mg	ナトリウム	777mg	1219mg	ナトリウム	618mg	1060mg	ナトリウム	621mg	1062mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 食		★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 大根の酢漬 高野豆腐の卵とし 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉じゃが 五目うの花 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g プリのごま焼 チンゲン菜ソテー 豆腐のかに風あんかけ キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g チキンピカタ パスタのクリーム煮 オクラとほろのピーナツ味噌和え ★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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	199kcal	465kcal	エネルギー	247kcal	513kcal	エネルギー	263kcal	535kcal	エネルギー	231kcal	504kcal	エネルギー	296kcal	563kcal
	蛋白質	蛋白質	11.6g	17.2g	蛋白質	15.8g	21.6g	蛋白質	13.1g	19.2g	蛋白質	14.7g	20.9g	蛋白質	13.8g	19.4g
	脂質	脂質	9.1g	10.0g	脂質	12.0g	12.9g	脂質	14.4g	15.4g	脂質	12.5g	13.5g	脂質	17.0g	17.9g
	炭水化物	炭水化物	18.3g	74.7g	炭水化物	17.1g	73.5g	炭水化物	22.4g	79.4g	炭水化物	13.5g	70.8g	炭水化物	21.9g	78.3g
	ナトリウム	ナトリウム	910mg	1353mg	ナトリウム	853mg	1295mg	ナトリウム	875mg	1316mg	ナトリウム	690mg	1132mg	ナトリウム	801mg	1245mg
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	
夕 食		★やわらかごはん180g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コースロー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 南瓜の柚子そぼろあん フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 春野菜の豚肉炒め 大豆と人参の煮物 ポテコーンサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし 春雨と黄桃のマヨサラダ ★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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	343kcal	608kcal	エネルギー	181kcal	453kcal	エネルギー	284kcal	552kcal	エネルギー	271kcal	547kcal	エネルギー	277kcal	551kcal
	蛋白質	蛋白質	13.5g	19.3g	蛋白質	6.7g	12.9g	蛋白質	10.2g	16.1g	蛋白質	12.8g	19.2g	蛋白質	8.1g	14.5g
	脂質	脂質	22.1g	23.0g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	15.0g	15.9g	脂質	16.5g	18.2g	脂質	15.6g	16.6g
	炭水化物	炭水化物	21.8g	78.2g	炭水化物	18.3g	75.3g	炭水化物	27.1g	83.6g	炭水化物	18.1g	74.3g	炭水化物	25.3g	82.7g
	ナトリウム	ナトリウム	707mg	1173mg	ナトリウム	884mg	1325mg	ナトリウム	816mg	1262mg	ナトリウム	643mg	1084mg	ナトリウム	854mg	1298mg
塩分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	652kcal	1452kcal	エネルギー	603kcal	1422kcal	エネルギー	675kcal	1490kcal	エネルギー	607kcal	1423kcal	エネルギー	684kcal	1504kcal
	蛋白質	蛋白質	33.0g	50.4g	蛋白質	31.8g	50.3g	蛋白質	29.5g	47.3g	蛋白質	32.4g	50.9g	蛋白質	27.6g	45.5g
	脂質	脂質	34.7g	37.4g	脂質	32.5g	36.1g	脂質	32.9g	35.7g	脂質	33.0g	36.6g	脂質	36.4g	39.2g
	炭水化物	炭水化物	51.4g	221.1g	炭水化物	46.3g	217.0g	炭水化物	67.6g	239.4g	炭水化物	43.8g	214.0g	炭水化物	60.6g	233.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2162mg	3516mg	ナトリウム	2220mg	3544mg	ナトリウム	2468mg	3797mg	ナトリウム	1951mg	3276mg	ナトリウム	2276mg	3605mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.0g	8.4g	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

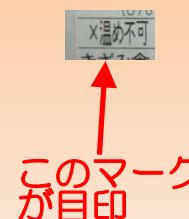


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

# 「刻み食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4日(金)			
朝 食	★全粥240g	イカと白菜の中華煮	乳麦か	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	厚揚げときこのおろし煮	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	焼豆腐の含め煮	麦	
	★味噌汁	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	ナスの油炒め	麦	三色炒め煮	麦落	法蓮草と油揚げの煮物	麦	大根麻婆	麦落か	
	★味噌汁	きのこの佃煮	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	人参とコーンの和え物	麦	切干大根の酢の物	麦	人参のおかかサラダ	麦	
	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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
	エネルギー	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	エネルギー	175kcal	334kcal	エネルギー	エネルギー	128kcal	287kcal
	たんぱく質	たんぱく質	7.9g	11.6g	たんぱく質	たんぱく質	9.3g	13.0g	たんぱく質	たんぱく質	6.2g	9.9g
	脂質	脂質	3.5g	4.2g	脂質	脂質	10.8g	11.5g	脂質	脂質	3.5g	4.2g
	炭水化物	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	炭水化物	10.9g	43.9g	炭水化物	炭水化物	18.1g	51.1g
	ナトリウム	ナトリウム	545mg	985mg	ナトリウム	ナトリウム	483mg	923mg	ナトリウム	ナトリウム	777mg	1217mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	
昼 食	★全粥240g	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	サワラの磯辺焼	麦	肉じゃが	麦	ブリのごま焼	麦	チキンピカタ	卵麦	
	★味噌汁	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	大根の酢漬	麦	五目うの花	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	パスタのクリーム煮	乳麦	
	★味噌汁	オクラのおかか和え梅風味	麦	高野豆腐の卵とじ	卵乳麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	
	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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
	エネルギー	エネルギー	199kcal	358kcal	エネルギー	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	エネルギー	263kcal	422kcal
	たんぱく質	たんぱく質	11.6g	15.3g	たんぱく質	たんぱく質	15.8g	19.5g	たんぱく質	たんぱく質	13.1g	16.8g
	脂質	脂質	9.1g	9.8g	脂質	脂質	12.0g	12.7g	脂質	脂質	14.4g	15.1g
	炭水化物	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	炭水化物	22.4g	55.4g
	ナトリウム	ナトリウム	910mg	1350mg	ナトリウム	ナトリウム	853mg	1293mg	ナトリウム	ナトリウム	875mg	1315mg
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕 食	★全粥240g	白身フライ	麦	田楽煮	麦	鶏肉とキャベツのカレー炒め	麦	春野菜の豚肉炒め	麦	ミックスカレーのルー	乳麦	
	★味噌汁	ミックスソテー	乳麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ	麦	南瓜の柚子そぼろあん	麦	大豆と人参の煮物	麦	白菜と竹輪の煮びたし	麦	
	★味噌汁	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	和風コールスロー	卵麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	ポテコンサラダ	卵乳麦	春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦	
	★味噌汁	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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
	エネルギー	エネルギー	343kcal	502kcal	エネルギー	エネルギー	181kcal	340kcal	エネルギー	エネルギー	284kcal	443kcal
	たんぱく質	たんぱく質	13.5g	17.2g	たんぱく質	たんぱく質	6.7g	10.4g	たんぱく質	たんぱく質	10.2g	13.9g
	脂質	脂質	22.1g	22.8g	脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	炭水化物	27.1g	60.1g
	ナトリウム	ナトリウム	707mg	1147mg	ナトリウム	ナトリウム	884mg	1324mg	ナトリウム	ナトリウム	816mg	1256mg
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	
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
	エネルギー	エネルギー	652kcal	1129kcal	エネルギー	エネルギー	603kcal	1080kcal	エネルギー	エネルギー	675kcal	1152kcal
	たんぱく質	たんぱく質	33.0g	44.1g	たんぱく質	たんぱく質	31.8g	42.9g	たんぱく質	たんぱく質	29.5g	40.6g
	脂質	脂質	34.7g	36.8g	脂質	脂質	32.5g	34.6g	脂質	脂質	32.9g	35.0g
	炭水化物	炭水化物	51.4g	150.4g	炭水化物	炭水化物	46.3g	145.3g	炭水化物	炭水化物	67.6g	166.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2162mg	3482mg	ナトリウム	ナトリウム	2220mg	3540mg	ナトリウム	ナトリウム	2468mg	3788mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	9.6g

★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

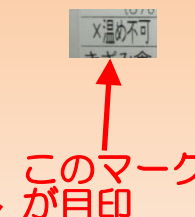


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。  
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

		3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4日(金)						
朝		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
		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	五色煮豆	卵麦					
		若芽の酢味噌和え	乳麦	昆布の佃煮	麦	メンマの中華和え	乳麦か	ふきの煮物	乳麦	大根とひじきの煮物	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	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	91kcal	265kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal
	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.8g	5.6g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g
	脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g
	炭水化物	炭水化物	14.1g	52.5g	炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g
	ナトリウム	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	490mg	1013mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	612mg	1135mg	ナトリウム	573mg	1096mg
	塩分	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g
		★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	★全粥240g			
	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	鮭の照焼	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	ブロッコリーの煮物	乳麦						
	もやしサラダ	卵乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦						
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦						
昼	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	206kcal	380kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	154kcal	328kcal	エネルギー	208kcal	382kcal
	蛋白質	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g
	脂質	脂質	9.5g	10.2g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.8g	11.5g
	炭水化物	炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g
	ナトリウム	ナトリウム	976mg	1499mg	ナトリウム	833mg	1356mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	849mg	1372mg
	塩分	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
		★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	★全粥240g			
	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	クリームコロッケ	乳麦か						
	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	きのこの玉子とじ	卵乳麦						
	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦	菜の花の辛子和え	乳麦	若竹煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	鶏肉のすき焼き煮	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						
夕	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	186kcal	360kcal	エネルギー	224kcal	398kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	206kcal	380kcal	エネルギー	179kcal	353kcal
	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	12.0g	15.8g	蛋白質	7.0g	10.8g
	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g
	炭水化物	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	21.6g	60.0g	炭水化物	21.2g	59.6g	炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	17.4g	55.8g
	ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	940mg	1463mg	ナトリウム	695mg	1218mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g
		★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	★全粥240g			
	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	クリームコロッケ	乳麦か						
	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	きのこの玉子とじ	卵乳麦						
	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦	菜の花の辛子和え	乳麦	若竹煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	鶏肉のすき焼き煮	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	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	483kcal	1005kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	471kcal	993kcal	エネルギー	479kcal	1001kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal
	蛋白質	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.7g	34.1g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	20.5g	31.9g
	脂質	脂質	22.5g	24.6g	脂質	24.5g	26.6g	脂質	19.8g	21.9g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.0g	27.1g
	炭水化物	炭水化物	51.3g	166.5g	炭水化物	51.6g	166.8g	炭水化物	52.1g	167.3g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	51.1g	166.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2305mg	3874mg	ナトリウム	2205mg	3774mg	ナトリウム	2307mg	3876mg	ナトリウム	2363mg	3932mg	ナトリウム	2117mg	3686mg
	塩分	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.5g	9.4g
		★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	★全粥240g			
	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	クリームコロッケ	乳麦か						
	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	きのこの玉子とじ	卵乳麦						
	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦	菜の花の辛子和え	乳麦	若竹煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	鶏肉のすき焼き煮	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						
合	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	483kcal	1005kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	471kcal	993kcal	エネルギー	479kcal	1001kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal
	蛋白質	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.7g	34.1g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	20.5g	31.9g
	脂質	脂質	22.5g	24.6g	脂質	24.5g	26.6g	脂質	19.8g	21.9g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.0g	27.1g
	炭水化物	炭水化物	51.3g	166.5g	炭水化物	51.6g	166.8g	炭水化物	52.1g	167.3g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	51.1g	166.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2305mg	3874mg	ナトリウム	2205mg	3774mg	ナトリウム	2307mg	3876mg	ナトリウム	2363mg	3932mg	ナトリウム	2117mg	3686mg
塩分	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.5g	9.4g	
計	エネルギー	エネルギー	483kcal	1005kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	471kcal	993kcal	エネルギー	479kcal	1001kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal
	蛋白質	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.7g	34.1g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	20.5g	31.9g
	脂質	脂質	22.5g	24.6g	脂質	24.5g	26.6g	脂質	19.8g	21.9g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.0g	27.1g
	炭水化物	炭水化物	51.3g	166.5g	炭水化物	51.6g	166.8g	炭水化物	52.1g	167.3g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	51.1g	166.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2305mg	3874mg	ナトリウム	2205mg	3774mg	ナトリウム	2307mg	3876mg	ナトリウム	2363mg	3932mg	ナトリウム	2117mg	3686mg
	塩分	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.5g	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。

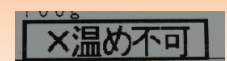
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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