

(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14日(月)		4月15日(火)		4月16日(水)		4月17日(木)		4月18日(金)			
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん150g	干草焼き	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん150g	厚焼玉子		
	白菜と厚揚げの中華そば煮	麦	えび団子とかぶの煮物	コンニャクのあおさ炒め	干草焼き	卵麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	厚焼玉子	卵麦		
	大根とひじきのうま煮	麦	えび団子とかぶの煮物	コンニャクのあおさ炒め	干草焼き	卵麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	厚焼玉子	卵麦		
	麩の玉子とじ	卵乳麦	えび団子とかぶの煮物	コンニャクのあおさ炒め	干草焼き	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	厚焼玉子	卵麦		
	★味噌汁(若芽・しめじ)		えび団子とかぶの煮物	コンニャクのあおさ炒め	干草焼き	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	厚焼玉子	卵麦		
		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット
	エネルギー	181kcal	436kcal	エネルギー	132kcal	399kcal	エネルギー	181kcal	443kcal	エネルギー	165kcal	438kcal
	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	9.8g	16.1g
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	5.0g	6.6g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	6.3g	8.0g
	炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	16.4g	71.6g	炭水化物	16.9g	72.7g
ナトリウム	628mg	879mg	ナトリウム	641mg	868mg	ナトリウム	628mg	858mg	ナトリウム	611mg	837mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん150g	鶏肉のごま焼き	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き	★ごはん150g	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め		
	こんがりハンバーグ	麦	赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	麦		
	ケチャップ(小袋)	麦	赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	麦		
	オクラのペペロンチーノ	麦	赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	麦		
	ブロッコリーの煮物	麦	赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	麦		
	白菜のごま味噌和え	卵麦	赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	麦		
	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	麦		
		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット
	エネルギー	241kcal	500kcal	エネルギー	260kcal	515kcal	エネルギー	256kcal	520kcal	エネルギー	252kcal	509kcal
	たんぱく質	13.7g	18.9g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.7g	21.3g	たんぱく質	15.2g	20.2g
脂質	13.3g	14.6g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	15.9g	16.7g	
炭水化物	17.8g	72.0g	炭水化物	15.4g	70.0g	炭水化物	17.4g	73.5g	炭水化物	12.2g	67.2g	
ナトリウム	742mg	907mg	ナトリウム	640mg	866mg	ナトリウム	715mg	942mg	ナトリウム	748mg	976mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g			
	◎牛乳180g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g			
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g			
	◎牛乳180g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g			
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g			
	◎牛乳180g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g			
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g			
	◎牛乳180g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g			
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	肉丼の具	★ごはん150g	サワラのバジルオリーブ焼	★ごはん150g	ロールキャベツのトマト煮込み	★ごはん150g	白身魚の菖田揚げ		
	ホッケの幽庵焼	麦	肉丼の具	麦	サワラのバジルオリーブ焼	麦	ロールキャベツのトマト煮込み	麦	白身魚の菖田揚げ	麦		
	人蔘グラッセ	乳麦	肉丼の具	麦	サワラのバジルオリーブ焼	麦	ロールキャベツのトマト煮込み	麦	白身魚の菖田揚げ	麦		
	鶏じゃが煮	麦落	肉丼の具	麦	サワラのバジルオリーブ焼	麦	ロールキャベツのトマト煮込み	麦	白身魚の菖田揚げ	麦		
	菜の花とツナの辛子和え	麦	肉丼の具	麦	サワラのバジルオリーブ焼	麦	ロールキャベツのトマト煮込み	麦	白身魚の菖田揚げ	麦		
	★味噌汁(白菜・なめこ)		肉丼の具	麦	サワラのバジルオリーブ焼	麦	ロールキャベツのトマト煮込み	麦	白身魚の菖田揚げ	麦		
		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット
	エネルギー	202kcal	458kcal	エネルギー	262kcal	516kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	233kcal	489kcal
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	13.1g	18.2g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	14.1g	19.4g
	脂質	6.5g	7.3g	脂質	13.7g	14.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	9.3g	10.6g
炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	21.8g	76.0g	炭水化物	9.7g	64.7g	炭水化物	24.2g	78.7g	
ナトリウム	686mg	914mg	ナトリウム	839mg	987mg	ナトリウム	603mg	855mg	ナトリウム	783mg	973mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
合計	エネルギー	624kcal	1394kcal	エネルギー	654kcal	1430kcal	エネルギー	632kcal	1414kcal	エネルギー	647kcal	1436kcal
	たんぱく質	41.3g	56.9g	たんぱく質	40.3g	56.3g	たんぱく質	39.3g	55.7g	たんぱく質	39.1g	55.7g
	脂質	29.4g	32.3g	脂質	33.1g	36.3g	脂質	32.8g	35.5g	脂質	31.5g	35.3g
	炭水化物	48.9g	212.9g	炭水化物	51.4g	215.2g	炭水化物	43.5g	209.8g	炭水化物	53.3g	218.6g
	ナトリウム	2056mg	2700mg	ナトリウム	2120mg	2721mg	ナトリウム	1946mg	2655mg	ナトリウム	2142mg	2786mg
	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	4.9g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g
	エネルギー	822kcal	1592kcal	エネルギー	855kcal	1631kcal	エネルギー	829kcal	1611kcal	エネルギー	846kcal	1635kcal
	たんぱく質	48.2g	63.8g	たんぱく質	47.7g	63.7g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	47.0g	63.6g
	脂質	36.4g	39.3g	脂質	40.1g	43.3g	脂質	39.8g	42.5g	脂質	38.5g	42.3g
	炭水化物	77.8g	241.8g	炭水化物	80.3g	244.1g	炭水化物	71.3g	237.6g	炭水化物	81.5g	246.8g
ナトリウム	2130mg	2774mg	ナトリウム	2197mg	2798mg	ナトリウム	2022mg	2731mg	ナトリウム	2218mg	2862mg	
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.1g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1592kcal	エネルギー	855kcal	1631kcal	エネルギー	829kcal	1611kcal	エネルギー	846kcal	1635kcal
	たんぱく質	48.2g	63.8g	たんぱく質	47.7g	63.7g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	47.0g	63.6g
	脂質	36.4g	39.3g	脂質	40.1g	43.3g	脂質	39.8g	42.5g	脂質	38.5g	42.3g
	炭水化物	77.8g	241.8g	炭水化物	80.3g	244.1g	炭水化物	71.3g	237.6g	炭水化物	81.5g	246.8g
	ナトリウム	2130mg	2774mg	ナトリウム	2197mg	2798mg	ナトリウム	2022mg	2731mg	ナトリウム	2218mg	2862mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.1g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g

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。

※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。

(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14日(月)		4月15日(火)		4月16日(水)		4月17日(木)		4月18日(金)				
朝食	★ごはん120g	乳麦落	★ごはん120g	卵麦え	★ごはん120g	干草焼き	卵麦	★ごはん120g	厚焼玉子	卵麦			
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	麦	えび団子とかぶの煮物	麦	豚肉と厚揚げの煮物	麦	ひじきと挽肉の炒め物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦			
	大根とひじきのうま煮	卵乳麦	コンニャクのあおさ炒め	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	大根の甘酢漬け	麦	麩と若芽の酢の物	麦			
	麩の玉子とし		大豆とトマトのマリネサラダ		コンニャクと春雨の炒め物								
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	132kcal	325kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	8.4g	11.7g	
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	7.5g	8.0g	
	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	16.0g	57.9g	
	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	611mg	612mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	鶏肉のごま焼き	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦		
	こんがりハンバーグ	麦	赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	法蓮草の煮ひたし	麦	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	
	ケチャップ(小袋)	麦	きのこソテー	麦	大根の柚香煮	麦	大根とベーコンの煮物	麦	インゲンのごま和え	麦			
	オクラのペペロンチーノ	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦	竹の子のカレーそぼろ炒め	麦					
	ブロッコリーの煮物	麦	菜の花の菜種和え	麦									
	白菜のごま味噌和え												
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	256kcal	449kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	15.2g	18.5g	
	脂質	13.3g	13.8g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	15.9g	16.4g	
炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	12.2g	54.1g		
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	748mg	749mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g				
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g				
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦			
	ホッケの幽庵焼	麦	肉丼の具	麦	サワラのバジルオリーブ焼	麦	ロールキャベツのトマト煮込み	麦	白身魚の竜田揚	麦			
	人参グラッセ	麦	さつまいも揚げと小松菜の煮浸し	麦	人参のレモン煮	麦	インゲンソテー	麦	ブロッコリー	麦			
	鶏じゃが煮	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	チキンアラビータ	麦			
	菜の花とツナの辛子和え	麦		麦	オクラとコーンのおろし和え	麦	パンパンジーサラダ	麦	野菜のピーナッツ和え	麦			
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	14.1g	17.4g	
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	13.7g	14.2g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	9.3g	9.8g	
	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	21.8g	63.7g	炭水化物	9.7g	51.6g	炭水化物	24.2g	66.1g	
ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	783mg	784mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
合計	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	
	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.0g	56.9g	
	脂質	36.4g	37.9g	脂質	40.1g	41.6g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	38.5g	40.0g	
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	71.3g	197.0g	炭水化物	81.5g	207.2g	
	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	2218mg	2221mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	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

		4月14日(月)		4月15日(火)		4月16日(水)		4月17日(木)		4月18日(金)			
朝食	★ごはん150g	厚焼玉子	卵麦	★ごはん150g	肉団子の甘酢煮	卵麦	★ごはん150g	白玉焼き	卵麦	★ごはん150g	麦乳麦		
	大豆の肉じゃが煮	卵麦	野菜炒め	卵麦	揚げ実丈の柚子おろしあん	卵麦	ひき肉と豆腐のうま煮	卵麦	麦落か	がんとどきと椎茸の煮物	麦乳麦		
	ひじきとごぼうのナムル	麦	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦	野菜の味噌煮込み	卵麦	パスタのサラダ	卵麦	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			
	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	282kcal	525kcal	エネルギー	283kcal	526kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	10.6g	14.7g	
	脂質	12.8g	13.4g	脂質	16.0g	16.6g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	21.3g	21.9g	
	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	16.4g	69.2g	
	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	511mg	512mg	
	カリウム	415mg	476mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	364mg	425mg	カリウム	239mg	300mg	
リン	138mg	203mg	リン	119mg	184mg	リン	80mg	145mg	リン	135mg	200mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
昼食	★ごはん150g	大根と鶏肉の煮物	麦	★ごはん150g	マーボ豆腐	麦落	★ごはん150g	豚バラと蓮根の炒め物	麦落	★ごはん150g	鯖のバジルオリーブ焼		
	ナスの挽肉炒め	麦乳麦	ひとくちがんと煮	麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	麦乳麦	人参シヤト	麦	オニオンソテー	麦乳麦			
	青のりポテトサラダ	卵麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	きんぴられんこん	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	330kcal	573kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	
	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	13.0g	17.1g	
	脂質	23.3g	23.9g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	19.3g	19.9g	
	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	15.5g	68.3g	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	26.7g	79.5g	
	ナトリウム	734mg	777mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	720mg	721mg	
	カリウム	544mg	605mg	カリウム	307mg	368mg	カリウム	620mg	681mg	カリウム	444mg	505mg	
リン	108mg	173mg	リン	140mg	205mg	リン	160mg	225mg	リン	184mg	249mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎黄桃(缶) 1/5g	◎ハイナッフル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g								
	★ごはん150g	お魚ザンギ	卵麦	★ごはん150g	豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め	麦	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	麦	★ごはん150g	サワラのチリソースかけ		
	人参のぎんひら	麦	スパトマド炒め	麦乳麦	人参グラッセ	麦乳麦	キャベツメンチ	卵麦	麦乳麦	オクラのペペロンチーノ			
	さつま芋の甘露煮	麦	れんこんサラダ	卵麦	マカロニの和風ソテー	麦	かぼちやのゴマ煮	麦	麦	ツナあつさり煮			
	マカロニサラダ	卵麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	揚茄子と玉ねぎの煮物	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	麦	さつま芋サラダ			
	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	392kcal	635kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	7.3g	11.4g	
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	17.1g	17.7g	
	炭水化物	42.8g	95.6g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	38.5g	91.3g	
ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	666mg	667mg		
カリウム	481mg	542mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	379mg	440mg	カリウム	666mg	727mg		
リン	109mg	174mg	リン	124mg	189mg	リン	129mg	194mg	リン	124mg	189mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	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	961kcal	1690kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	
	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	30.9g	43.2g	
	脂質	56.7g	58.5g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	57.7g	59.5g	
	炭水化物	85.5g	243.9g	炭水化物	74.8g	233.2g	炭水化物	87.8g	246.2g	炭水化物	81.6g	240.0g	
	ナトリウム	1951mg	1954mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	1897mg	1900mg	
	カリウム	1440mg	1623mg	カリウム	1178mg	1361mg	カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1349mg	1532mg	
	リン	355mg	550mg	リン	383mg	578mg	リン	369mg	564mg	リン	443mg	638mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
	合計	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1027kcal	1763kcal
たんぱく質		26.9g	39.2g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	31.3g	43.6g	
脂質		56.8g	58.6g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	57.8g	59.6g	
炭水化物		101.0g	259.4g	炭水化物	90.0g	248.4g	炭水化物	103.3g	261.7g	炭水化物	93.1g	251.5g	
ナトリウム		1954mg	1957mg	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	1900mg	1903mg	
カリウム		1500mg	1683mg	カリウム	1235mg	1418mg	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1405mg	1588mg	
リン		362mg	557mg	リン	386mg	581mg	リン	376mg	571mg	リン	449mg	644mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
合計(間食込)		エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1027kcal	1763kcal
		たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	31.3g	43.6g
	脂質	56.8g	58.6g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	57.8g	59.6g	
	炭水化物	101.0g	259.4g	炭水化物	90.0g	248.4g	炭水化物	103.3g	261.7g	炭水化物	93.1g	251.5g	
	ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	1900mg	1903mg	
	カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1235mg	1418mg	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1405mg	1588mg	
	リン	362mg	557mg	リン	386mg	581mg	リン	376mg	571mg	リン	449mg	644mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	

お食事の作り方

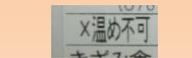


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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

	4月14日(月)		4月15日(火)		4月16日(水)		4月17日(木)		4月18日(金)							
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ キャベツとザーサイ炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん180g 素 白身魚のしんじょう 豚バラのずき焼き煮 法蓮草のごま和え		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 中華キャベツ		★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g 野菜笹かまぼこ 白菜と挽肉の旨煮 キャベツと鶏肉の旨煮和え							
	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	265kcal	555kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	222kcal	512kcal	エネルギー	159kcal	449kcal	エネルギー	139kcal	429kcal	
	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	9.7g	14.6g	
	脂質	15.7g	16.4g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.1g	6.8g	
	炭水化物	21.1g	84.0g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	27.2g	90.1g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	12.5g	75.4g	
	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	679mg	680mg	
	カリウム	643mg	715mg	カリウム	352mg	424mg	カリウム	441mg	513mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	333mg	405mg	
	リン	145mg	222mg	リン	112mg	189mg	リン	135mg	212mg	リン	174mg	251mg	リン	101mg	178mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ 人参と春雨のサラダ		★ごはん180g 卵乳麦 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮つけ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ		★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソーダ 蒸し鶏と春雨の炒め物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き ブロッコリー けんちん煮 中華サラダ							
	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	262kcal	552kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	
	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	15.3g	20.2g	
	脂質	14.5g	15.2g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	22.5g	23.2g	脂質	19.3g	20.0g	
	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	30.5g	93.4g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	19.9g	82.8g	
	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	666mg	667mg	
	カリウム	395mg	467mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	407mg	479mg	カリウム	455mg	527mg	
	リン	149mg	226mg	リン	186mg	263mg	リン	138mg	215mg	リン	201mg	278mg	リン	64mg	141mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 パスタのサラダ		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 若芽としらすのおひたし		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g フリの西京焼 法蓮草の煮びたし 鶏肉のカレー煮 和風サラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ヤンニョムチキン風 人参のレモン煮 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ							
	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	307kcal	597kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	18.5g	23.4g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	13.6g	18.5g	
	脂質	16.1g	16.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	17.5g	18.2g	
	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	32.8g	95.7g	炭水化物	25.4g	88.3g	
	ナトリウム	620mg	620mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	662mg	663mg	
	カリウム	438mg	510mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	501mg	573mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	811mg	883mg	
	リン	175mg	252mg	リン	83mg	160mg	リン	164mg	241mg	リン	143mg	220mg	リン	207mg	284mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 パスタのサラダ		★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 若芽としらすのおひたし		★ごはん180g フリの西京焼 法蓮草の煮びたし 鶏肉のカレー煮 和風サラダ		★ごはん180g ヤンニョムチキン風 人参のレモン煮 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ							
	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	834kcal	1704kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	835kcal	1705kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.6g	53.3g	
	脂質	46.3g	48.4g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	42.9g	45.0g	
	炭水化物	62.4g	251.1g	炭水化物	50.6g	239.3g	炭水化物	74.7g	263.4g	炭水化物	62.1g	250.8g	炭水化物	57.8g	246.5g	
	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2274mg	2277mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	
	カリウム	1476mg	1692mg	カリウム	1505mg	1721mg	カリウム	1400mg	1616mg	カリウム	1372mg	1588mg	カリウム	1599mg	1815mg	
	リン	469mg	700mg	リン	381mg	612mg	リン	437mg	668mg	リン	518mg	749mg	リン	372mg	603mg	
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	963kcal	1833kcal	エネルギー	904kcal	1774kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	
	脂質	46.5g	48.6g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	43.1g	45.2g	
	炭水化物	85.4g	274.1g	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	105.6g	294.3g	炭水化物	85.1g	273.8g	炭水化物	88.7g	277.4g	
	ナトリウム	1904mg	1907mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2280mg	2283mg	ナトリウム	2013mg	2016mg	
	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1619mg	1835mg	カリウム	1520mg	1736mg	カリウム	1485mg	1701mg	カリウム	1719mg	1935mg	
	リン	481mg	712mg	リン	387mg	618mg	リン	451mg	682mg	リン	530mg	761mg	リン	386mg	617mg	
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
	合計(間食込)	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	963kcal	1833kcal	エネルギー	904kcal	1774kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal
		たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g
脂質		46.5g	48.6g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	43.1g	45.2g	
炭水化物		85.4g	274.1g	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	105.6g	294.3g	炭水化物	85.1g	273.8g	炭水化物	88.7g	277.4g	
ナトリウム		1904mg	1907mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2280mg	2283mg	ナトリウム	2013mg	2016mg	
カリウム		1589mg	1805mg	カリウム	1619mg	1835mg	カリウム	1520mg	1736mg	カリウム	1485mg	1701mg	カリウム	1719mg	1935mg	
リン		481mg	712mg	リン	387mg	618mg	リン	451mg	682mg	リン	530mg	761mg	リン	386mg	617mg	
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

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。

「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14日(月)			4月15日(火)			4月16日(水)			4月17日(木)			4月18日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 卵麦 切干大根煮 麦 法蓮草とツナのトマトマリネ ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 麦 一口ナスのオランダ煮 麦 キャベツの漬物柚子風味 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 麦 食べるトマトスープ 麦 菜の花とツナの辛子和え 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 卵乳 バジルポテトチキン 卵乳麦 キャロットラペ 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麦 南瓜の柚子そぼろあん 麦 一夜漬(大根人参) 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	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	150kcal	422kcal	エネルギー	134kcal	404kcal	エネルギー	158kcal	431kcal	エネルギー	234kcal	501kcal	エネルギー	97kcal	363kcal
	蛋白質	蛋白質	8.0g	14.1g	蛋白質	4.6g	10.7g	蛋白質	8.1g	14.3g	蛋白質	6.3g	12.1g	蛋白質	6.2g	11.9g
	脂質	脂質	7.3g	8.3g	脂質	9.3g	10.3g	脂質	5.6g	6.6g	脂質	15.7g	16.6g	脂質	3.3g	4.2g
	炭水化物	炭水化物	13.7g	70.9g	炭水化物	8.8g	65.5g	炭水化物	20.2g	77.5g	炭水化物	16.7g	73.2g	炭水化物	11.8g	68.2g
	ナトリウム	ナトリウム	629mg	1071mg	ナトリウム	412mg	857mg	ナトリウム	493mg	935mg	ナトリウム	424mg	866mg	ナトリウム	696mg	1138mg
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.2g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
昼 食		★やわらかごはん180g 豚肉と湯葉のオイスター炒め 麦 高野豆腐の味噌煮 卵麦 ひじきとごぼうのナムル 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 赤魚の磯辺焼 麦 人参のきな粉和え 麦 豚肉とキャベツのごま風味炒め 卵麦 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 麦 ひじきの具だくさん煮 麦 切干大根と枝豆の中華和え 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 麦 菜の花 麦 金時豆煮 麦 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g とんかつ 卵麦 キャベツソテー 乳麦 切干と挽肉のオイスター炒め 麦 カリフラワーのピクルス 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	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	251kcal	522kcal	エネルギー	226kcal	503kcal	エネルギー	202kcal	481kcal	エネルギー	214kcal	487kcal	エネルギー	277kcal	547kcal
	蛋白質	蛋白質	12.0g	17.7g	蛋白質	15.2g	21.6g	蛋白質	11.8g	17.7g	蛋白質	20.0g	26.1g	蛋白質	12.9g	18.8g
	脂質	脂質	15.8g	16.7g	脂質	10.2g	11.9g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	1.6g	2.6g	脂質	16.4g	17.3g
	炭水化物	炭水化物	14.6g	71.9g	炭水化物	18.3g	74.8g	炭水化物	18.0g	77.1g	炭水化物	30.3g	87.6g	炭水化物	19.8g	77.1g
	ナトリウム	ナトリウム	824mg	1266mg	ナトリウム	782mg	1224mg	ナトリウム	955mg	1396mg	ナトリウム	763mg	1205mg	ナトリウム	631mg	1097mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g	
夕 食		★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 麦 ピーマンソテー 卵乳麦 里芋のかに風あんかけ 卵麦 おくらのとろろ和え 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 牛肉と竹の子入り春雨炒め 麦 大豆としらすの甘辛煮 麦 麩と若芽の酢の物 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 卵乳麦 オクラのベベロンチーノ 麦 鶏と大根の味噌煮 麦 和風スパゲティ 麦 ★味噌汁 麦			★きのこごはん 麦 ロールキャベツの白味噌仕立て 卵乳麦 人参グラッセ 乳麦 豚肉と小松菜の中華春雨煮 麦 若芽と蒲鉾のわさびマヨ 卵麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 麦 ひじきと大豆の煮物 麦 キャベツの白ドレ和え 卵麦 ★味噌汁 麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	477kcal	エネルギー	308kcal	578kcal	エネルギー	324kcal	591kcal	エネルギー	237kcal	523kcal	エネルギー	219kcal	492kcal
	蛋白質	蛋白質	11.6g	18.1g	蛋白質	13.6g	19.4g	蛋白質	11.3g	17.2g	蛋白質	7.1g	14.6g	蛋白質	12.9g	19.0g
	脂質	脂質	9.3g	11.0g	脂質	15.9g	16.8g	脂質	17.8g	18.7g	脂質	15.1g	16.8g	脂質	12.5g	13.5g
	炭水化物	炭水化物	18.1g	74.9g	炭水化物	25.7g	82.7g	炭水化物	29.6g	86.1g	炭水化物	18.8g	77.5g	炭水化物	13.6g	70.8g
	ナトリウム	ナトリウム	749mg	1191mg	ナトリウム	925mg	1366mg	ナトリウム	1065mg	1509mg	ナトリウム	892mg	1830mg	ナトリウム	726mg	1169mg
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.3g	4.7g	食塩相当量	1.8g	3.0g	
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	600kcal	1421kcal	エネルギー	668kcal	1485kcal	エネルギー	684kcal	1503kcal	エネルギー	685kcal	1511kcal	エネルギー	593kcal	1402kcal
	蛋白質	蛋白質	31.6g	49.9g	蛋白質	33.4g	51.7g	蛋白質	31.2g	49.2g	蛋白質	33.4g	52.8g	蛋白質	32.0g	49.7g
	脂質	脂質	32.4g	36.0g	脂質	35.4g	39.0g	脂質	32.2g	35.0g	脂質	32.4g	36.0g	脂質	32.2g	35.0g
	炭水化物	炭水化物	46.4g	217.7g	炭水化物	52.8g	223.0g	炭水化物	67.8g	240.7g	炭水化物	65.8g	238.3g	炭水化物	45.2g	216.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2202mg	3528mg	ナトリウム	2119mg	3447mg	ナトリウム	2513mg	3840mg	ナトリウム	2079mg	3901mg	ナトリウム	2053mg	3404mg
	塩分	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	5.3g	10.0g	食塩相当量	5.2g	8.7g

★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14日(月)		4月15日(火)		4月16日(水)		4月17日(木)		4月18日(金)			
朝 食	★全粥240g	厚焼玉子 切干大根煮 法蓮草とツナのトマトマリネ ★味噌汁	卵麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 一口ナスのオランダ煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	乳麦落 麦	さつま芋と豚肉の揚煮 食べるトマトスープ 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦	★全粥240g スクランブルエッグ バジルポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁	卵乳 卵乳麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 南瓜の柚子そぼろあん 一夜漬(大根人参) ★味噌汁	麦 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
	エネルギー	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	エネルギー	134kcal	293kcal	エネルギー	エネルギー	158kcal	317kcal
	蛋白質	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	蛋白質	8.1g	11.8g
	脂質	脂質	7.3g	8.0g	脂質	脂質	9.3g	10.0g	脂質	脂質	6.3g	10.0g
	炭水化物	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	炭水化物	8.8g	41.8g	炭水化物	炭水化物	20.2g	53.2g
ナトリウム	ナトリウム	629mg	1069mg	ナトリウム	ナトリウム	412mg	852mg	ナトリウム	ナトリウム	493mg	933mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.0g	2.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食	★全粥240g	豚肉と湯葉のオイスター炒め 高野豆腐の味噌煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	麦 卵麦 麦	★全粥240g 赤魚の磯辺焼 人参のきな粉和え 豚肉とキャベツのごま風味炒め ★味噌汁	麦 麦 卵麦か 麦	★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め ひじきの具だくさん煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g あぶらかれいみぞれ煮 菜の花 金時豆煮 ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ キャベツソテー 切干と挽肉のオイスター炒め カリフラワーのピクルス ★味噌汁	卵麦 乳麦 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
	エネルギー	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	エネルギー	226kcal	385kcal	エネルギー	エネルギー	202kcal	361kcal
	蛋白質	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	蛋白質	11.8g	15.5g
	脂質	脂質	15.8g	16.5g	脂質	脂質	10.2g	10.9g	脂質	脂質	8.8g	9.5g
	炭水化物	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	炭水化物	18.0g	51.0g
ナトリウム	ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	ナトリウム	782mg	1222mg	ナトリウム	ナトリウム	955mg	1395mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 里芋のかに風あんかけ おくらのとろろ和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦か 麦	★全粥240g 牛肉と竹の子入り春雨炒め 大豆としらすの甘辛煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ オクラのベベロンチーノ 鶏と大根の味噌煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏肉のきのこあん ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 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
	エネルギー	エネルギー	199kcal	358kcal	エネルギー	エネルギー	308kcal	467kcal	エネルギー	エネルギー	324kcal	483kcal
	蛋白質	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	蛋白質	11.3g	15.0g
	脂質	脂質	9.3g	10.0g	脂質	脂質	15.9g	16.6g	脂質	脂質	17.8g	18.5g
	炭水化物	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	炭水化物	25.7g	58.7g	炭水化物	炭水化物	29.6g	62.6g
ナトリウム	ナトリウム	749mg	1189mg	ナトリウム	ナトリウム	925mg	1365mg	ナトリウム	ナトリウム	1065mg	1505mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.7g	3.8g	
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	600kcal	1077kcal	エネルギー	エネルギー	668kcal	1145kcal	エネルギー	エネルギー	684kcal	1161kcal
	蛋白質	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	蛋白質	33.4g	44.5g	蛋白質	蛋白質	31.2g	42.3g
	脂質	脂質	32.4g	34.5g	脂質	脂質	35.4g	37.5g	脂質	脂質	32.2g	34.3g
	炭水化物	炭水化物	46.4g	145.4g	炭水化物	炭水化物	52.8g	151.8g	炭水化物	炭水化物	67.8g	166.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2202mg	3522mg	ナトリウム	ナトリウム	2119mg	3439mg	ナトリウム	ナトリウム	2513mg	3833mg
塩分	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	6.4g	9.7g	

★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

	4月14日(月)		4月15日(火)		4月16日(水)		4月17日(木)		4月18日(金)	
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	豚すき	乳麦	鶏大根の味噌煮	乳麦	温泉玉子	卵麦	五日豆腐煮	乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か
	切干大根煮	乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦	野菜の三杯酢	麦	一夜漬	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
	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	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	白身の竜田揚げ	乳麦	クリームコロッケ	乳麦か	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	鮭のおろし煮	麦
	肉団子のソース炒め	卵乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	ひじきと大豆の煮物	乳麦	大根と椎茸の煮物	麦	ふきの煮物	乳麦
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	青菜のおひたし	乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	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
	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	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦
	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	白菜と若芽の煮物	乳麦
	菜の花のおひたし	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	野菜の味噌風味	乳麦	金時豆の煮物	乳麦	大根なます	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
	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	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
合 計	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	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	

★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