

(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7日(月)		4月8日(火)		4月9日(水)		4月10日(木)		4月11日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	筑前煮	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	★ごはん150g	白菜とがんともの煮物	卵麦	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮	乳麦		
	オムレツ	乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	油揚げの玉子とし	卵麦	鶏肉ビーマン炒め	麦落	人参の炒り煮	麦	人参の炒り煮	麦			
	ホワイトソース	卵麦	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦	煮し鶏とザーサイの香味春雨	麦	ギョロトトラペ	麦	白菜と昆布のナムル	麦	白菜と昆布のナムル	麦			
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦	★すまし汁(若芽・おつゆ)	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦			
	スープキャベツ	卵麦													
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦													
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	148kcal	404kcal	エネルギー	203kcal	463kcal	エネルギー	208kcal	464kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	136kcal	390kcal
	たんぱく質	8.1g	13.3g	たんぱく質	12.3g	17.7g	たんぱく質	9.7g	15.0g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	7.5g	12.6g
	脂質	7.8g	8.5g	脂質	9.9g	10.9g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	4.3g	5.1g
炭水化物	11.6g	66.5g	炭水化物	16.4g	71.4g	炭水化物	15.4g	70.6g	炭水化物	17.4g	73.1g	炭水化物	17.3g	71.5g	
ナトリウム	644mg	791mg	ナトリウム	719mg	947mg	ナトリウム	821mg	993mg	ナトリウム	599mg	825mg	ナトリウム	520mg	668mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.7g	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	乳麦	★ごはん150g	ザワラのエスカベッシュ	乳麦	★ごはん150g	鶏肉の味噌焼	卵麦		
	チキンカレーのルー	麦	麵の野菜あんかけ	ブロッコリー	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	麦	人参グロッセ	乳麦			
	インゲンのごま和え	麦	人参しりしり	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦			
	★味噌汁(若芽・揚げ)		レンコンとフキの煮物	麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)						春雨の中華和え	卵麦			
											★味噌汁(切干・なめこ)				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	214kcal	480kcal	エネルギー	223kcal	491kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
	たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	14.1g	20.0g	たんぱく質	11.8g	17.7g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	15.9g	20.9g
	脂質	10.7g	12.3g	脂質	10.7g	12.3g	脂質	9.3g	10.4g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.8g	14.6g
	炭水化物	15.1g	70.1g	炭水化物	19.0g	74.3g	炭水化物	21.0g	76.9g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.3g	69.0g
ナトリウム	771mg	1022mg	ナトリウム	530mg	757mg	ナトリウム	737mg	964mg	ナトリウム	750mg	979mg	ナトリウム	731mg	958mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g				
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	豚肉とココロ野菜のチーズソース	乳麦	★ごはん150g	アジの照焼	麦	★ごはん150g	鶏肉ときこのバター醤油	乳麦	★ごはん150g	ブリの磯辺焼	麦	
	白身魚の生姜煮	麦	食べるトマトスープ	乳麦	麦	チンゲン菜とビーマンのソテー	乳麦	麦	麦落	卵麦	麦落	卵麦			
	オニオンソテー	麦	法蓮草と煮し鶏のサラダ	麦	麦	大豆と人参の煮物	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	★味噌汁(若芽・しめじ)			切干大根の中華和え	麦								
	和風サラダ	卵				★味噌汁(白菜・なめこ)									
	★味噌汁(切干・なめこ)														
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	254kcal	509kcal	エネルギー	212kcal	467kcal	エネルギー	206kcal	462kcal	エネルギー	195kcal	449kcal	エネルギー	226kcal	490kcal
	たんぱく質	16.8g	21.8g	たんぱく質	13.9g	19.2g	たんぱく質	19.4g	24.5g	たんぱく質	12.2g	17.3g	たんぱく質	16.5g	22.1g
	脂質	10.2g	11.0g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	11.3g	12.2g
炭水化物	23.8g	78.5g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	15.6g	70.0g	炭水化物	12.8g	68.9g	
ナトリウム	749mg	976mg	ナトリウム	666mg	917mg	ナトリウム	604mg	832mg	ナトリウム	886mg	1034mg	ナトリウム	824mg	1051mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	616kcal	1393kcal	エネルギー	638kcal	1421kcal	エネルギー	630kcal	1409kcal	エネルギー	625kcal	1409kcal	エネルギー	616kcal	1389kcal
	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	40.9g	57.2g	たんぱく質	39.3g	56.1g	たんぱく質	39.9g	55.6g
	脂質	28.7g	31.8g	脂質	31.6g	35.0g	脂質	28.8g	31.4g	脂質	30.0g	33.3g	脂質	29.4g	31.9g
	炭水化物	50.5g	215.1g	炭水化物	50.1g	215.3g	炭水化物	50.3g	216.3g	炭水化物	46.9g	212.1g	炭水化物	44.4g	209.4g
ナトリウム	2164mg	2789mg	ナトリウム	1915mg	2621mg	ナトリウム	2162mg	2789mg	ナトリウム	2235mg	2838mg	ナトリウム	2075mg	2677mg	
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.8g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	813kcal	1590kcal	エネルギー	845kcal	1628kcal	エネルギー	828kcal	1607kcal	エネルギー	822kcal	1606kcal	エネルギー	817kcal	1590kcal
	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	47.8g	64.1g	たんぱく質	47.0g	63.8g	たんぱく質	47.3g	63.0g
	脂質	35.7g	38.8g	脂質	38.7g	42.1g	脂質	35.8g	38.4g	脂質	37.0g	40.3g	脂質	36.4g	38.9g
	炭水化物	78.3g	242.9g	炭水化物	82.0g	247.2g	炭水化物	79.2g	245.2g	炭水化物	74.7g	239.9g	炭水化物	73.3g	238.3g
	ナトリウム	2240mg	2865mg	ナトリウム	1989mg	2695mg	ナトリウム	2236mg	2863mg	ナトリウム	2311mg	2914mg	ナトリウム	2152mg	2754mg
食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.0g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.0g	

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

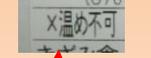


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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7日(月)		4月8日(火)		4月9日(水)		4月10日(木)		4月11日(金)			
朝食	★ごはん120g オムレット ホワイトソース ひじきとベーコンの煮物 スープキャベツ		卵麦 乳麦 卵乳麦 乳麦		★ごはん120g 筑前煮 キャベツの麻婆あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ		麦 麦落 麦		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 油揚げの玉子とじ 蒸し鶏とザーサイの香味春雨		卵麦 卵麦 麦か	
	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	148kcal	341kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	196kcal	389kcal
	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	10.0g	13.3g
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	9.4g	9.9g
	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	17.4g	59.3g
	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	599mg	600mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ インゲンのごま和え		乳麦 麦 麦		★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 人参しりしり レンコンとフキの煮物		乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え		卵麦 麦 麦	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	
たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	17.1g	20.4g	
脂質	10.7g	11.2g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	11.3g	11.8g	
炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	21.0g	62.9g	炭水化物	13.9g	55.8g	
ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	750mg	751mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎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 ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 オニオンソテー さつま芋と豚肉の揚煮 和風サラダ		麦 乳麦 麦 卵		★ごはん120g 豚肉とココロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ 法蓮草と蒸し鶏のサラダ		乳麦 麦 麦		★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 切干大根の中華和え		卵麦 麦 麦	
おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	
たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	12.2g	15.5g	
脂質	10.2g	10.7g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.3g	9.8g	
炭水化物	23.8g	65.7g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	15.6g	57.5g	
ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	886mg	887mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
夕食	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 オニオンソテー さつま芋と豚肉の揚煮 和風サラダ		麦 乳麦 麦 卵		★ごはん120g 豚肉とココロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ 法蓮草と蒸し鶏のサラダ		乳麦 麦 麦		★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 切干大根の中華和え		卵麦 麦 麦	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	195kcal	388kcal
	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	12.2g	15.5g
	脂質	10.2g	10.7g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.3g	9.8g
	炭水化物	23.8g	65.7g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	15.6g	57.5g
	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	886mg	887mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.3g	2.3g
	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	616kcal	1195kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	39.3g	49.2g	
脂質	28.7g	30.2g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	28.8g	30.3g	脂質	30.0g	31.5g	
炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	50.1g	175.8g	炭水化物	50.3g	176.0g	炭水化物	46.9g	172.6g	
ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	1915mg	1918mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2235mg	2238mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 オニオンソテー さつま芋と豚肉の揚煮 和風サラダ		麦 乳麦 麦 卵		★ごはん120g 豚肉とココロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ 法蓮草と蒸し鶏のサラダ		乳麦 麦 麦		★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 切干大根の中華和え		卵麦 麦 麦	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.0g	56.9g
	脂質	35.7g	37.2g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	35.8g	37.3g	脂質	37.0g	38.5g
	炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	82.0g	207.7g	炭水化物	79.2g	204.9g	炭水化物	74.7g	200.4g
	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	2236mg	2239mg	ナトリウム	2311mg	2314mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g
	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)		合計(間食込)	
	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal
たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.0g	56.9g	
脂質	35.7g	37.2g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	35.8g	37.3g	脂質	37.0g	38.5g	
炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	82.0g	207.7g	炭水化物	79.2g	204.9g	炭水化物	74.7g	200.4g	
ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	2236mg	2239mg	ナトリウム	2311mg	2314mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

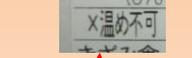


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが自印



- 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7日(月)		4月8日(火)		4月9日(水)		4月10日(木)		4月11日(金)				
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋のそぼろあん ナスのおろし和え		★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 野菜のトマト煮 竹輪のソースマヨ		★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん150g 寄せ豆腐のうずあん スイーツおさつ 人参と春雨のサラダ		★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 豚の野菜あんかけ なすの中華風南蛮漬				
	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	267kcal	510kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	267kcal	510kcal	
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	4.7g	8.8g	
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	18.8g	19.4g	
	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	25.5g	78.3g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	19.5g	72.3g	
	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	619mg	620mg	
	カリウム	444mg	505mg	カリウム	650mg	711mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	389mg	450mg	
	リン	91mg	156mg	リン	147mg	212mg	リン	99mg	164mg	リン	75mg	140mg	
	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	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのダレ オニオンソテー きんぴら カボチャとハムのサラダ		★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 豆腐の塩あんかけ煮 ひじきのごまマヨ和え		★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 春雨タンタン 豚肉と大根のピリ辛煮		★ごはん150g チキンのアイオリソース インゲンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツの白ドレ和え		★ごはん150g 鯖の磯辺焼き うま塩キャベツ 赤玉南瓜煮 四色なます				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	
	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	12.2g	16.3g	
	脂質	22.4g	23.0g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	15.2g	15.8g	脂質	25.3g	25.9g	
	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	15.1g	67.9g	
	ナトリウム	686mg	686mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	672mg	673mg	
	カリウム	411mg	472mg	カリウム	565mg	626mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	340mg	401mg	
	リン	159mg	224mg	リン	148mg	213mg	リン	204mg	269mg	リン	114mg	179mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎パイナップル(缶) 1/5g ★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 人参とさつま揚げの金平 マッシュサラダ		◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g 根菜入りハンバーグ 人参グラッセ しめじのバター醤油パスタ 大根のピリッと柚子風味サラダ		◎パイナップル(缶) 1/5g ★ごはん150g チャプチェ キャベツの和風カレー煮 カラフルサラダ		◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g ポークチャップ ジャーマンポテト ひじきと蓮根のマヨ炒め		◎パイナップル(缶) 1/5g ★ごはん150g 鶏肉マスタード 人参ジャトー ジャガ芋きんぴら マカロニパプリカのサラダ				
	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	318kcal	561kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	
	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.3g	15.4g	
	脂質	21.1g	21.7g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	18.4g	19.0g	
	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	31.0g	83.8g	
	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	718mg	719mg	
	カリウム	513mg	574mg	カリウム	393mg	454mg	カリウム	516mg	577mg	カリウム	604mg	665mg	
	リン	115mg	180mg	リン	87mg	152mg	リン	126mg	191mg	リン	163mg	228mg	
	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	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	28.4g	40.7g	
	脂質	61.3g	63.1g	脂質	55.6g	57.4g	脂質	53.0g	54.8g	脂質	54.4g	56.2g	
	炭水化物	74.3g	232.7g	炭水化物	89.0g	247.4g	炭水化物	88.4g	246.8g	炭水化物	89.9g	248.3g	
	ナトリウム	1976mg	1979mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2088mg	2091mg	
	カリウム	1368mg	1551mg	カリウム	1791mg	1917mg	カリウム	1422mg	1605mg	カリウム	1333mg	1516mg	
	リン	365mg	560mg	リン	382mg	577mg	リン	429mg	624mg	リン	352mg	547mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
	合計	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
たんぱく質		27.2g	39.5g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	28.8g	41.1g	
脂質		61.4g	63.2g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	54.5g	56.3g	
炭水化物		89.5g	247.9g	炭水化物	104.5g	262.9g	炭水化物	103.6g	262.0g	炭水化物	105.4g	263.8g	
ナトリウム		1977mg	1980mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	1918mg	1921mg	ナトリウム	2091mg	2094mg	
カリウム		1425mg	1608mg	カリウム	1668mg	1851mg	カリウム	1479mg	1662mg	カリウム	1393mg	1576mg	
リン		368mg	563mg	リン	389mg	584mg	リン	432mg	627mg	リン	359mg	554mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)		エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal
		たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	28.5g	40.8g
	脂質	61.4g	63.2g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	55.3g	57.1g	
	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	104.5g	262.9g	炭水化物	103.6g	262.0g	炭水化物	99.5g	257.9g	
	ナトリウム	1977mg	1980mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	1918mg	1921mg	ナトリウム	1857mg	1860mg	
	カリウム	1425mg	1608mg	カリウム	1668mg	1851mg	カリウム	1479mg	1662mg	カリウム	1574mg	1757mg	
	リン	368mg	563mg	リン	389mg	584mg	リン	432mg	627mg	リン	404mg	599mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	

お食事の作り方

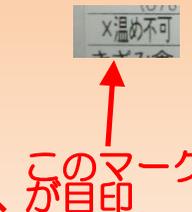


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。
※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7日(月)		4月8日(火)		4月9日(水)		4月10日(木)		4月11日(金)		
朝食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	揚げ真丈の福子おろしあん	卵麦	白玉焼き	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	肉団子の中華炒め	卵麦	厚焼玉子	卵麦	卵麦	
	大参じりじり	麦	えのきのきんぴら	麦	大根の佃煮煮	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	麦	
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	青のりポテトサラダ	卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	コンニャクのおおさ炒め	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦	卵麦	
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	208kcal	498kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	181kcal	471kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	7.4g	12.3g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g
	脂質	11.4g	12.1g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.6g	8.3g
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	19.3g	82.2g
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	387mg	388mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	620mg	621mg
カリウム	439mg	511mg	カリウム	334mg	406mg	カリウム	345mg	417mg	カリウム	582mg	654mg	
リン	112mg	189mg	リン	141mg	218mg	リン	114mg	191mg	リン	159mg	236mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	ポークジンジャー	麦	鯖の塩焼	麦	こんがりハンバーグ	乳麦	赤魚の甘辛タレ	乳麦	豚ばら肉炒め	麦	麦	
	大参とさつま揚げの金平	卵麦	法蓮草の煮びたし	麦	特製デミグラスソース	乳麦	大参のきんぴら	麦	さつま揚げと小松菜の煮しめ	卵麦	卵麦	
	油揚げの玉子とじ	卵麦	麻婆大豆	麦落	塩ゆでアスパラ	乳麦	ブロッコリーの煮物	麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	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	264kcal	554kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	287kcal	577kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	19.2g	24.1g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.5g	18.4g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	19.0g	19.7g
	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	15.5g	78.4g
	ナトリウム	764mg	753mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	643mg	644mg
カリウム	530mg	602mg	カリウム	675mg	747mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	491mg	563mg	
リン	214mg	291mg	リン	235mg	312mg	リン	151mg	228mg	リン	188mg	265mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	ささみ大葉フライ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	ホッケの照焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	ブリの味噌焼	麦	麦	
	うま塩キャベツ	麦	切干大根としらすの煮物	麦	大参グラッセ	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	菜の花	麦	麦	
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	マカロニサラダ	卵麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	玉子スバサラダ	卵乳麦	竹輪のごま炒め	麦	麦	
	ハムの和風サラダ	卵乳麦			春雨のサラダ	卵			切干と大参のハリハリ	麦	麦	
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	304kcal	594kcal
	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	16.7g	17.4g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.1g	17.8g
炭水化物	21.1g	84.0g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	21.9g	84.8g	
ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	705mg	706mg	
カリウム	400mg	472mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	398mg	470mg	
リン	183mg	260mg	リン	154mg	231mg	リン	201mg	278mg	リン	161mg	238mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	ささみ大葉フライ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	ホッケの照焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	ブリの味噌焼	麦	麦	
	うま塩キャベツ	麦	切干大根としらすの煮物	麦	大参グラッセ	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	菜の花	麦	麦	
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	マカロニサラダ	卵麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	玉子スバサラダ	卵乳麦	竹輪のごま炒め	麦	麦	
	ハムの和風サラダ	卵乳麦			春雨のサラダ	卵			切干と大参のハリハリ	麦	麦	
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	304kcal	594kcal
	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	16.7g	17.4g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.1g	17.8g
	炭水化物	21.1g	84.0g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	21.9g	84.8g
ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	705mg	706mg	
カリウム	400mg	472mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	398mg	470mg	
リン	183mg	260mg	リン	154mg	231mg	リン	201mg	278mg	リン	161mg	238mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	ささみ大葉フライ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	ホッケの照焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	ブリの味噌焼	麦	麦	
	うま塩キャベツ	麦	切干大根としらすの煮物	麦	大参グラッセ	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	菜の花	麦	麦	
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	マカロニサラダ	卵麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	玉子スバサラダ	卵乳麦	竹輪のごま炒め	麦	麦	
	ハムの和風サラダ	卵乳麦			春雨のサラダ	卵			切干と大参のハリハリ	麦	麦	
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	762kcal	1632kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	40.9g	43.0g	脂質	49.5g	51.6g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	43.7g	45.8g
	炭水化物	59.9g	248.6g	炭水化物	46.1g	234.8g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	56.7g	245.4g
ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	1828mg	1831mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	
カリウム	1369mg	1585mg	カリウム	1427mg	1643mg	カリウム	1307mg	1523mg	カリウム	1471mg	1687mg	
リン	509mg	740mg	リン	530mg	761mg	リン	466mg	697mg	リン	508mg	739mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
	ささみ大葉フライ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	ホッケの照焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	ブリの味噌焼	麦	麦	
	うま塩キャベツ	麦	切干大根としらすの煮物	麦	大参グラッセ	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	菜の花	麦	麦	
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	マカロニサラダ	卵麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	玉子スバサラダ	卵乳麦	竹輪のごま炒め	麦	麦	
	ハムの和風サラダ	卵乳麦			春雨のサラダ	卵			切干と大参のハリハリ	麦	麦	
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	41.1g	43.2g	脂質	49.7g	51.8g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	43.9g	46.0g
	炭水化物	90.8g	279.5g	炭水化物	69.1g	257.8g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	87.6g	276.3g
ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	1834mg	1837mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	
カリウム	1489mg	1705mg	カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1591mg	1807mg	
リン	523mg	754mg	リン	542mg	773mg	リン	472mg	703mg	リン	522mg	753mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

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7日(月)			4月8日(火)			4月9日(水)			4月10日(木)			4月11日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g	卵乳麦			野菜とハムの卵炒め			鶏大豆			寄せ豆腐のうすあん			キャベツと豚肉のカキソース炒め		
	肉団子と白菜の煮物	乳麦か			ぜんまいとミンチの煮物			中華うま煮			なめことじゃが芋の煮物			鶏のうま煮		
	オクラとコーンの炒め物	麦			切干と若芽のごま和え			一夜漬(白菜昆布)			若芽と油揚げのおひたし			能登産かぼちゃ芋のサラダ		
	きくらげとこんにゃくの佃煮	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★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	112kcal	377kcal	エネルギー	124kcal	390kcal	エネルギー	129kcal	397kcal	エネルギー	157kcal	427kcal	エネルギー	210kcal	478kcal
	蛋白質	蛋白質	6.0g	11.9g	蛋白質	5.8g	11.4g	蛋白質	8.2g	14.0g	蛋白質	6.3g	12.4g	蛋白質	6.5g	12.3g
	脂質	脂質	3.9g	4.8g	脂質	7.4g	8.3g	脂質	5.4g	6.3g	脂質	8.6g	9.6g	脂質	11.5g	12.4g
炭水化物	炭水化物	14.5g	70.9g	炭水化物	10.8g	67.2g	炭水化物	11.4g	68.1g	炭水化物	14.7g	71.5g	炭水化物	19.2g	75.8g	
ナトリウム	ナトリウム	548mg	1014mg	ナトリウム	624mg	1067mg	ナトリウム	539mg	983mg	ナトリウム	708mg	1152mg	ナトリウム	473mg	918mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.3g	
昼 食	★やわらかごはん180g	麦落			鶏肉マスタード			鯖のみぞれ煮			鶏の天ぷら			オニオンソースハンバーグ		
	ホイコーロー	麦			オクラのペペロンチーノ			菜の花			天ぷらのタレ			チンゲン菜ソテー		
	揚ナスの煮物	卵麦			洋風肉じゃが煮			ナスの挽肉炒め			塩枝豆			五目炒め煮		
	菜の花の菜種和え	★味噌汁			カリアワーのピーナッツ味噌和え			春雨の酢の物			豚肉のチリソース炒め			バンバンジーサラダ		
	★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★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	271kcal	545kcal	エネルギー	270kcal	541kcal	エネルギー	315kcal	580kcal	エネルギー	225kcal	502kcal	エネルギー	205kcal	471kcal
	蛋白質	蛋白質	14.6g	20.8g	蛋白質	14.6g	20.4g	蛋白質	12.8g	18.6g	蛋白質	13.3g	19.6g	蛋白質	12.7g	18.5g
脂質	脂質	16.0g	17.0g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	19.3g	20.2g	脂質	10.2g	11.2g	脂質	7.1g	8.0g	
炭水化物	炭水化物	18.2g	75.8g	炭水化物	22.3g	79.6g	炭水化物	20.9g	77.1g	炭水化物	19.8g	77.9g	炭水化物	19.4g	75.8g	
ナトリウム	ナトリウム	932mg	1374mg	ナトリウム	731mg	1173mg	ナトリウム	871mg	1337mg	ナトリウム	767mg	1208mg	ナトリウム	761mg	1203mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
夕 食	★やわらかごはん180g	麦			ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん			ハッシュドポーク			根菜と肉団子の和風生姜スープ			ブリ塩焼き		
	アジの幽庵焼	麦			蓮根と豚肉の煮物			ツナあっさり煮			鶏ミンチと小松菜の煮物			ピーマンのおかか和え		
	人参のきんぴら	麦			梅和えスパゲティ			キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング			パスタのサラダ			麩の野菜あんかけ		
	春雨とツナのピリ辛炒め	卵麦			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		
	★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★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	268kcal	534kcal	エネルギー	269kcal	541kcal	エネルギー	221kcal	502kcal	エネルギー	231kcal	505kcal	エネルギー	176kcal	459kcal
蛋白質	蛋白質	15.0g	20.7g	蛋白質	9.2g	15.5g	蛋白質	10.7g	17.2g	蛋白質	10.0g	15.8g	蛋白質	12.6g	19.5g	
脂質	脂質	13.5g	14.4g	脂質	14.0g	15.0g	脂質	11.3g	13.0g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	10.0g	11.8g	
炭水化物	炭水化物	19.1g	75.3g	炭水化物	25.5g	82.7g	炭水化物	19.6g	76.9g	炭水化物	22.6g	80.8g	炭水化物	9.6g	66.9g	
ナトリウム	ナトリウム	889mg	1331mg	ナトリウム	893mg	1334mg	ナトリウム	965mg	1406mg	ナトリウム	892mg	1333mg	ナトリウム	612mg	1053mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
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	651kcal	1456kcal	エネルギー	663kcal	1472kcal	エネルギー	665kcal	1479kcal	エネルギー	613kcal	1434kcal	エネルギー	591kcal	1408kcal
	蛋白質	蛋白質	35.6g	53.4g	蛋白質	29.6g	47.3g	蛋白質	31.7g	49.8g	蛋白質	29.6g	47.8g	蛋白質	31.8g	50.3g
	脂質	脂質	33.4g	36.2g	脂質	34.5g	37.3g	脂質	36.0g	39.5g	脂質	29.8g	32.7g	脂質	28.6g	32.2g
	炭水化物	炭水化物	51.8g	222.0g	炭水化物	58.6g	229.5g	炭水化物	51.9g	222.1g	炭水化物	57.1g	230.2g	炭水化物	48.2g	218.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2369mg	3719mg	ナトリウム	2248mg	3574mg	ナトリウム	2375mg	3726mg	ナトリウム	2367mg	3693mg	ナトリウム	1846mg	3174mg
	塩分	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	4.7g	8.1g

★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

	4月7日(月)		4月8日(火)		4月9日(水)		4月10日(木)		4月11日(金)	
朝 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦
	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	野菜とハムの卵炒め	卵乳麦	鶏大豆	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵乳麦
	オクラとコーンの炒め物	乳麦か	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	中華うま煮	卵乳麦か	なめことじゃが芋の煮物	麦	鶏のうま煮	麦
	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	切干と若芽のごま和え	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	能登産かぼちゃ芋のサラダ	卵乳麦
	★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	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	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
昼 食	★全粥240g	麦落	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	乳麦
	ホイコーロー	麦	鶏肉マスタード	麦	鯖のみぞれ煮	麦	鶏の天ぷら	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦
	揚ナスの煮物	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	菜の花	麦	天ぷらのタレ	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦
	菜の花の菜種和え	卵麦	洋風肉じゃが煮	乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	塩枝豆	麦	五目炒め煮	卵麦落
	★味噌汁	麦	カフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	春雨の酢の物	麦	豚肉のチリソース炒め	麦	バンバンジーサラダ	乳麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦
	アジの幽庵焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	ハッシュドポーク	乳麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	ブリ塩焼き	麦
	人参のきんぴら	麦	蓮根と豚肉の煮物	麦	ツナあっさり煮	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ピーマンのおかか和え	麦
	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	梅和えスパゲティ	麦	キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング	卵麦	パスタのサラダ	卵乳麦	麩の野菜あんかけ	麦
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	青菜のわさび和え	卵麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
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	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	

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。

★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。

