

(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

	5月5日(月)		5月6日(火)		5月7日(水)		5月8日(木)		5月9日(金)		
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	野菜せかまほこ	白菜とがんともの煮物	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	大豆の洋風五目煮	大豆の洋風五目煮	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	大豆の洋風五目煮	大豆の洋風五目煮	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	大豆の洋風五目煮	
	卵	麦	麦	乳麦え	乳麦え	乳麦え	乳麦え	乳麦え	乳麦え	乳麦え	
	大豆と椎茸の煮物	高野豆腐の洋風炒り煮	コンニャクの辛味炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	コンニャクの辛味炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	コンニャクの辛味炒め	竹輪のごま炒め	
	葉の花のツナごま和え	蒸し鶏のおかか和え	ブロッコリーのゴマ和え	オクラの柚子胡椒和え	オクラの柚子胡椒和え	ブロッコリーのゴマ和え	オクラの柚子胡椒和え	オクラの柚子胡椒和え	ブロッコリーのゴマ和え	オクラの柚子胡椒和え	
★味噌汁(若芽・揚げ)	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)		
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	206kcal	472kcal	エネルギー	166kcal	425kcal	エネルギー	153kcal	421kcal	エネルギー	152kcal	
たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	13.6g	18.9g	たんぱく質	9.7g	15.7g	たんぱく質	6.7g	
脂質	9.8g	11.4g	脂質	8.5g	9.8g	脂質	7.3g	8.9g	脂質	6.2g	
炭水化物	17.2g	72.2g	炭水化物	10.2g	64.7g	炭水化物	14.0g	69.1g	炭水化物	17.4g	
ナトリウム	601mg	852mg	ナトリウム	780mg	970mg	ナトリウム	590mg	819mg	ナトリウム	488mg	
食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.2g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	豚ロースの玉ねぎソース	鶏肉のマーマレード煮	サワラの蒸し煮	えび団子の炊き合せ	えび団子の炊き合せ	サワラの蒸し煮	えび団子の炊き合せ	えび団子の炊き合せ	サワラの蒸し煮	えび団子の炊き合せ	
	卵	麦	麦	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
	さつま揚げの味噌炒め	オニオンソテー	ビーマンソテー	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	オニオンソテー	ビーマンソテー	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	オニオンソテー	
	和風ポトフ	油揚げの玉子とじ	鶏と蓮根のヒリ辛煮	葉の花としめじの和え物	葉の花としめじの和え物	油揚げの玉子とじ	鶏と蓮根のヒリ辛煮	葉の花としめじの和え物	葉の花としめじの和え物	油揚げの玉子とじ	
★味噌汁(豆腐・白菜)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★味噌汁(豆腐・白菜)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★味噌汁(豆腐・白菜)		
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	246kcal	507kcal	エネルギー	223kcal	485kcal	エネルギー	262kcal	516kcal	エネルギー	221kcal	
たんぱく質	12.8g	18.2g	たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	16.7g	21.9g	たんぱく質	13.1g	
脂質	12.2g	13.2g	脂質	12.8g	13.8g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	10.4g	
炭水化物	18.9g	74.0g	炭水化物	14.1g	69.3g	炭水化物	15.7g	70.2g	炭水化物	18.7g	
ナトリウム	671mg	899mg	ナトリウム	668mg	898mg	ナトリウム	856mg	1029mg	ナトリウム	740mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.9g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎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	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	ホッケの磯辺焼	豚肉のお好み焼風	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	ホッケの磯辺焼	豚肉のお好み焼風	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	
	卵	麦	麦	麦	麦	卵	麦	麦	麦	麦	
	ブロッコリー	塩枝豆	青菜と高野豆腐の煮物	ミックスソテー	ミックスソテー	ブロッコリー	塩枝豆	青菜と高野豆腐の煮物	ミックスソテー	ミックスソテー	
	白菜と挽肉の旨煮	豚肉とじゃが芋の昆布煮	切干と人参のハリハリ	ひとくちがんと煮	ひとくちがんと煮	白菜と挽肉の旨煮	豚肉とじゃが芋の昆布煮	切干と人参のハリハリ	ひとくちがんと煮	ひとくちがんと煮	
法蓮草のおひたし	春雨の中華和え	★味噌汁(えのき・切干)	大根のマヨネーズ和え	大根のマヨネーズ和え	法蓮草のおひたし	春雨の中華和え	★味噌汁(えのき・切干)	大根のマヨネーズ和え	大根のマヨネーズ和え		
★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		
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	187kcal	449kcal	エネルギー	221kcal	487kcal	エネルギー	203kcal	458kcal	エネルギー	267kcal	
たんぱく質	11.6g	17.3g	たんぱく質	14.5g	20.4g	たんぱく質	13.8g	18.8g	たんぱく質	14.7g	
脂質	9.4g	10.3g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	18.4g	
炭水化物	16.0g	71.7g	炭水化物	17.2g	72.1g	炭水化物	13.9g	68.3g	炭水化物	9.2g	
ナトリウム	801mg	1027mg	ナトリウム	730mg	956mg	ナトリウム	673mg	899mg	ナトリウム	594mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	
合計	エネルギー	639kcal	1428kcal	エネルギー	610kcal	1397kcal	エネルギー	618kcal	1395kcal	エネルギー	632kcal
	たんぱく質	38.8g	55.8g	たんぱく質	40.6g	57.4g	たんぱく質	40.2g	56.4g	たんぱく質	39.1g
	脂質	31.4g	34.9g	脂質	30.9g	34.8g	脂質	31.4g	34.6g	脂質	32.6g
	炭水化物	52.1g	217.9g	炭水化物	41.5g	206.1g	炭水化物	43.6g	207.6g	炭水化物	45.1g
	ナトリウム	2073mg	2778mg	ナトリウム	2178mg	2824mg	ナトリウム	2119mg	2747mg	ナトリウム	2163mg
食塩相当量	5.2g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1625kcal	エネルギー	817kcal	1604kcal	エネルギー	819kcal	1596kcal	エネルギー	831kcal
	たんぱく質	46.5g	63.5g	たんぱく質	46.7g	63.5g	たんぱく質	47.6g	63.8g	たんぱく質	47.0g
	脂質	38.4g	41.9g	脂質	38.0g	41.9g	脂質	38.4g	41.6g	脂質	39.6g
	炭水化物	79.9g	245.7g	炭水化物	73.4g	238.0g	炭水化物	72.5g	236.5g	炭水化物	73.3g
	ナトリウム	2149mg	2854mg	ナトリウム	2252mg	2898mg	ナトリウム	2196mg	2824mg	ナトリウム	2239mg
食塩相当量	5.4g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	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

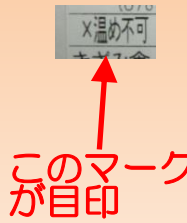


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

	5月5日(月)		5月6日(火)		5月7日(水)		5月8日(木)		5月9日(金)		
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	野菜せかまほこ	白菜とがんもの煮物	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	大豆の洋風五目煮	大豆の洋風五目煮	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	大豆の洋風五目煮	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	大豆の洋風五目煮	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	
	卵	麦	麦	乳麦え	乳麦え	乳麦え	乳麦え	乳麦え	乳麦え	乳麦え	
	大豆と椎茸の煮物	高野豆腐の洋風炒り煮	コンニャクの辛味炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	
	葉の花のツナごま和え	蒸し鶏のおかか和え	ブロッコリーのゴマ和え	オクラの柚子胡椒和え	オクラの柚子胡椒和え	オクラの柚子胡椒和え	オクラの柚子胡椒和え	オクラの柚子胡椒和え	オクラの柚子胡椒和え	オクラの柚子胡椒和え	
	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	206kcal	399kcal	166kcal	359kcal	153kcal	346kcal	168kcal	361kcal	152kcal	345kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	13.6g	16.9g	9.7g	13.0g	11.0g	14.3g	6.7g	10.0g
	脂質	9.8g	10.3g	8.5g	9.0g	7.3g	7.8g	5.3g	5.8g	6.2g	6.7g
	炭水化物	17.2g	59.1g	10.2g	52.1g	14.0g	55.9g	19.0g	60.9g	17.4g	59.3g
ナトリウム	601mg	602mg	780mg	781mg	590mg	591mg	732mg	733mg	488mg	489mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	豚ロースの玉ねぎソース	鶏肉のマーマレード煮	サワラの蒸し煮	えび団子の炊き合せ	えび団子の炊き合せ	えび団子の炊き合せ	えび団子の炊き合せ	えび団子の炊き合せ	えび団子の炊き合せ	えび団子の炊き合せ	
	卵麦落	卵麦落	卵麦落	卵麦落	卵麦落	卵麦落	卵麦落	卵麦落	卵麦落	卵麦落	
	さつま揚げの味噌炒め	オニオンソテー	ピーマンソテー	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	
	和風ポトフ	油揚げの玉子とじ	鶏と蓮根のピリ辛煮	葉の花としめじの和え物	葉の花としめじの和え物	葉の花としめじの和え物	葉の花としめじの和え物	葉の花としめじの和え物	葉の花としめじの和え物	葉の花としめじの和え物	
	乳麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	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	246kcal	439kcal	223kcal	416kcal	262kcal	455kcal	197kcal	390kcal	221kcal	414kcal
	たんぱく質	12.8g	16.1g	12.5g	15.8g	16.7g	20.0g	13.4g	16.7g	13.1g	16.4g
	脂質	12.2g	12.7g	12.8g	13.3g	13.9g	14.4g	8.9g	9.4g	10.4g	10.9g
炭水化物	18.9g	60.8g	14.1g	56.0g	15.7g	57.6g	16.9g	58.8g	18.7g	60.6g	
ナトリウム	671mg	672mg	668mg	669mg	856mg	857mg	837mg	838mg	740mg	741mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	2.1g	2.1g	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎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	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	ホッケの磯辺焼	豚肉のお好み焼風	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	鶏のマスタード焼き	
	乳麦	麦	麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	
	ブロッコリー	塩枝豆	青菜と高野豆腐の煮物	ミックソテー	ミックソテー	ミックソテー	ミックソテー	ミックソテー	ミックソテー	ミックソテー	
	白菜と挽肉の旨煮	豚肉とじゃが芋の昆布煮	切干と人参のハリハリ	ひとくちがんと煮	ひとくちがんと煮	ひとくちがんと煮	ひとくちがんと煮	ひとくちがんと煮	ひとくちがんと煮	ひとくちがんと煮	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	法蓮草のおひたし	春雨の中華和え	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	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	187kcal	380kcal	221kcal	414kcal	203kcal	396kcal	267kcal	460kcal	261kcal	454kcal
	たんぱく質	11.6g	14.9g	14.5g	17.8g	13.8g	17.1g	14.7g	18.0g	19.6g	22.9g
脂質	9.4g	9.9g	9.6g	10.1g	10.2g	10.7g	18.4g	18.9g	14.8g	15.3g	
炭水化物	16.0g	57.9g	17.2g	59.1g	13.9g	55.8g	9.2g	51.1g	12.3g	54.2g	
ナトリウム	801mg	802mg	730mg	731mg	673mg	674mg	594mg	595mg	745mg	746mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	
合計	エネルギー	639kcal	1218kcal	610kcal	1189kcal	618kcal	1197kcal	632kcal	1211kcal	634kcal	1213kcal
	たんぱく質	38.8g	48.7g	40.6g	50.5g	40.2g	50.1g	39.1g	49.0g	39.4g	49.3g
	脂質	31.4g	32.9g	30.9g	32.4g	31.4g	32.9g	32.6g	34.1g	31.4g	32.9g
	炭水化物	52.1g	177.8g	41.5g	167.2g	43.6g	169.3g	45.1g	170.8g	48.4g	174.1g
	ナトリウム	2073mg	2076mg	2178mg	2181mg	2119mg	2122mg	2163mg	2166mg	1973mg	1976mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	5.0g	5.0g
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1415kcal	817kcal	1396kcal	819kcal	1398kcal	831kcal	1410kcal	831kcal	1410kcal
	たんぱく質	46.5g	56.4g	46.7g	56.6g	47.6g	57.5g	47.0g	56.9g	47.1g	57.0g
	脂質	38.4g	39.9g	38.0g	39.5g	38.4g	39.9g	39.6g	41.1g	38.4g	39.9g
	炭水化物	79.9g	205.6g	73.4g	199.1g	72.5g	198.2g	73.3g	199.0g	76.2g	201.9g
	ナトリウム	2149mg	2152mg	2252mg	2255mg	2196mg	2199mg	2239mg	2242mg	2049mg	2052mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	5.8g	5.8g	5.6g	5.6g	5.7g	5.7g	5.2g	5.2g

※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。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

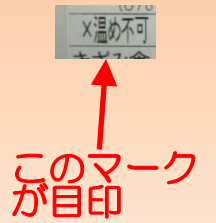


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)
朝食	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん スィートパンフ 切干大根煮	★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん チンゲン菜ソテー ジャガ芋の洋風あんかけ コンニャクの辛味炒め	★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 麦 蕪の野菜あんかけ 春雨のマヨネーズ炒め	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ナスと蕪の炒め煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ	★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 大豆と人参の煮物 きんぴられんこん
	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	卵乳麦 麦 卵乳麦 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 278kcal 521kcal	エネルギー 239kcal 482kcal	エネルギー 274kcal 517kcal	エネルギー 282kcal 525kcal	エネルギー 282kcal 525kcal
	たんぱく質 7.8g 11.9g	たんぱく質 6.8g 10.9g	たんぱく質 5.0g 9.1g	たんぱく質 8.4g 12.5g	たんぱく質 10.2g 14.3g
	脂質 10.7g 11.3g	脂質 11.6g 12.2g	脂質 15.0g 15.6g	脂質 17.0g 17.6g	脂質 13.4g 14.0g
	炭水化物 36.9g 89.7g	炭水化物 28.7g 81.5g	炭水化物 29.1g 81.9g	炭水化物 24.3g 77.1g	炭水化物 30.7g 83.5g
	ナトリウム 568mg 569mg	ナトリウム 512mg 513mg	ナトリウム 547mg 548mg	ナトリウム 572mg 573mg	ナトリウム 568mg 569mg
	カリウム 482mg 543mg	カリウム 536mg 597mg	カリウム 369mg 430mg	カリウム 234mg 295mg	カリウム 664mg 725mg
	リン 119mg 184mg	リン 105mg 170mg	リン 80mg 145mg	リン 84mg 149mg	リン 175mg 240mg
食塩相当量 1.4g 1.4g	食塩相当量 1.3g 1.3g	食塩相当量 1.4g 1.4g	食塩相当量 1.5g 1.5g	食塩相当量 1.4g 1.4g	
昼食	★ごはん150g カレーのカレー焼 つま塩キャベツ しめじのバター醤油ソース さつま芋のマッシュサラダ	★ごはん150g 肉じゃが ナスの挽肉炒め ひじきのごまマヨ和え 大根のピリッと柚子風味サラダ	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 麦 インゲンソテー キャベツとザーサイ炒め 大根のピリッと柚子風味サラダ	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 麦 人参クラッセ 豚肉と大根のピリ辛煮 マゼドニアンサラダ	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 麦 オニオンソテー 麦 ジャガ芋の中華炒め 春雨のサラダ
	卵乳麦 麦 卵乳麦	麦 卵乳麦 卵乳麦	麦 卵乳麦 卵	卵乳麦 麦 卵	麦 卵乳麦 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 309kcal 552kcal	エネルギー 406kcal 649kcal	エネルギー 360kcal 603kcal	エネルギー 355kcal 598kcal	エネルギー 373kcal 616kcal
	たんぱく質 10.8g 14.9g	たんぱく質 9.4g 13.5g	たんぱく質 13.5g 17.6g	たんぱく質 8.7g 12.8g	たんぱく質 10.0g 14.1g
	脂質 13.4g 14.0g	脂質 31.2g 31.8g	脂質 25.6g 26.2g	脂質 24.4g 25.0g	脂質 23.9g 24.5g
	炭水化物 35.2g 88.0g	炭水化物 21.1g 73.9g	炭水化物 17.1g 69.9g	炭水化物 22.8g 75.6g	炭水化物 27.4g 80.2g
	ナトリウム 419mg 420mg	ナトリウム 789mg 790mg	ナトリウム 725mg 726mg	ナトリウム 644mg 645mg	ナトリウム 687mg 688mg
	カリウム 529mg 590mg	カリウム 627mg 688mg	カリウム 631mg 692mg	カリウム 459mg 520mg	カリウム 382mg 443mg
	リン 156mg 221mg	リン 131mg 196mg	リン 183mg 248mg	リン 93mg 158mg	リン 103mg 168mg
食塩相当量 1.1g 1.1g	食塩相当量 2.0g 2.0g	食塩相当量 1.8g 1.8g	食塩相当量 1.6g 1.6g	食塩相当量 1.7g 1.7g	
間食	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g
★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 けんちん煮 さっぱりポテトサラダ	★ごはん150g ヤンニョムチキン風 スパソテー 野菜の味噌煮込み 青菜のわさび和え	★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 麦 ぎのこあん さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ	★ごはん150g 肉野菜炒め 麦 ジャガ芋のカレー煮 麦 ごぼうのごま酢和え 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 麦 ふぎと人参の甘露煮 麦 コーンサラダ 卵乳麦	
麦 麦 卵	麦 卵乳麦 麦 卵	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	麦 卵乳麦 麦 卵	卵乳麦 麦 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 408kcal 651kcal	エネルギー 333kcal 576kcal	エネルギー 325kcal 568kcal	エネルギー 335kcal 578kcal	エネルギー 326kcal 569kcal	
たんぱく質 9.0g 13.1g	たんぱく質 12.6g 16.7g	たんぱく質 12.5g 16.6g	たんぱく質 9.8g 13.9g	たんぱく質 7.8g 11.9g	
脂質 28.8g 29.4g	脂質 17.2g 17.8g	脂質 13.9g 14.5g	脂質 18.4g 19.0g	脂質 20.6g 21.2g	
炭水化物 26.4g 79.2g	炭水化物 31.1g 83.9g	炭水化物 36.5g 89.3g	炭水化物 31.5g 84.3g	炭水化物 24.4g 77.2g	
ナトリウム 630mg 631mg	ナトリウム 851mg 852mg	ナトリウム 487mg 488mg	ナトリウム 656mg 657mg	ナトリウム 687mg 688mg	
カリウム 608mg 669mg	カリウム 497mg 558mg	カリウム 540mg 601mg	カリウム 552mg 613mg	カリウム 478mg 539mg	
リン 121mg 186mg	リン 137mg 202mg	リン 201mg 266mg	リン 141mg 206mg	リン 126mg 191mg	
食塩相当量 1.6g 1.6g	食塩相当量 2.2g 2.2g	食塩相当量 1.2g 1.2g	食塩相当量 1.7g 1.7g	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 995kcal 1724kcal	エネルギー 978kcal 1707kcal	エネルギー 959kcal 1688kcal	エネルギー 972kcal 1701kcal	エネルギー 981kcal 1710kcal
	たんぱく質 27.6g 39.9g	たんぱく質 28.8g 41.1g	たんぱく質 31.0g 43.3g	たんぱく質 26.9g 39.2g	たんぱく質 28.0g 40.3g
	脂質 52.9g 54.7g	脂質 60.0g 61.8g	脂質 54.5g 56.3g	脂質 59.8g 61.6g	脂質 57.9g 59.7g
	炭水化物 98.5g 256.9g	炭水化物 80.9g 239.3g	炭水化物 82.7g 241.1g	炭水化物 78.6g 237.0g	炭水化物 82.5g 240.9g
	ナトリウム 1617mg 1620mg	ナトリウム 2152mg 2155mg	ナトリウム 1759mg 1762mg	ナトリウム 1872mg 1875mg	ナトリウム 1942mg 1945mg
	カリウム 1619mg 1802mg	カリウム 1660mg 1843mg	カリウム 1540mg 1723mg	カリウム 1245mg 1428mg	カリウム 1524mg 1707mg
	リン 396mg 591mg	リン 373mg 568mg	リン 464mg 659mg	リン 318mg 513mg	リン 404mg 599mg
	食塩相当量 4.1g 4.1g	食塩相当量 5.5g 5.5g	食塩相当量 4.4g 4.4g	食塩相当量 4.8g 4.8g	食塩相当量 4.8g 4.8g
	合計(間食込)	エネルギー 1059kcal 1788kcal	エネルギー 1026kcal 1755kcal	エネルギー 1022kcal 1751kcal	エネルギー 1036kcal 1765kcal
たんぱく質 28.0g 40.3g		たんぱく質 29.2g 41.5g	たんぱく質 31.3g 43.6g	たんぱく質 27.3g 39.6g	たんぱく質 28.4g 40.7g
脂質 53.0g 54.8g		脂質 60.1g 61.9g	脂質 54.6g 56.4g	脂質 59.9g 61.7g	脂質 58.0g 59.8g
炭水化物 114.0g 272.4g		炭水化物 92.4g 250.8g	炭水化物 97.9g 256.3g	炭水化物 94.1g 252.5g	炭水化物 94.0g 252.4g
ナトリウム 1620mg 1623mg		ナトリウム 2155mg 2158mg	ナトリウム 1760mg 1763mg	ナトリウム 1875mg 1878mg	ナトリウム 1945mg 1948mg
カリウム 1679mg 1862mg		カリウム 1716mg 1899mg	カリウム 1597mg 1780mg	カリウム 1305mg 1488mg	カリウム 1580mg 1763mg
リン 403mg 598mg		リン 379mg 574mg	リン 467mg 662mg	リン 325mg 520mg	リン 410mg 605mg
食塩相当量 4.1g 4.1g		食塩相当量 5.5g 5.5g	食塩相当量 4.4g 4.4g	食塩相当量 4.8g 4.8g	食塩相当量 4.8g 4.8g

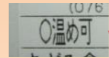
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

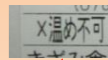


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9日(金)		
朝食	★ごはん180g がんとときと椎茸の煮物 鶏肉の青じそ南蛮	麦 麦 乳麦落		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 白菜と昆布のナムル	卵麦 乳麦		★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キャベツ	麦 乳麦 麦		★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 五色煮豆 法蓮草のおひたし	卵麦 卵麦 麦		★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そば煮 里芋のかに風あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	乳麦落 卵麦か 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	221kcal	511kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	223kcal	513kcal	エネルギー	193kcal	483kcal
	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	8.1g	13.0g
	脂質	11.9g	12.6g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	10.9g	11.6g
	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	16.2g	79.1g
	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	498mg	499mg
	カリウム	415mg	487mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	524mg	596mg	カリウム	417mg	489mg
	リン	178mg	255mg	リン	131mg	208mg	リン	142mg	219mg	リン	149mg	226mg	リン	105mg	182mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん180g チキンのオイスターマヨ 人蔘クラッセ	卵麦 乳麦		★ごはん180g カレイのスパイス揚 ヒーマンソテー	麦 卵麦		★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリのさっぱり煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦 麦 卵麦		★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのぎんぴら 竹輪のごま炒め ポテトサラダ	麦 麦 卵麦		★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 人蔘クラッセ フロコリーのペロンチーノ えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 乳麦 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	264kcal	554kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	299kcal	589kcal
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	18.1g	18.8g
	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	17.2g	80.1g
	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	688mg	689mg
	カリウム	295mg	367mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	348mg	420mg
	リン	145mg	222mg	リン	163mg	240mg	リン	152mg	229mg	リン	163mg	240mg	リン	159mg	236mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.8g	
間食	◎パイナップル(缶) 150g		◎黄桃(缶) 150g		◎パイナップル(缶) 150g		◎みかん(缶) 150g		◎パイナップル(缶) 150g		◎黄桃(缶) 150g				
	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 切干大根としらすの煮物 キャベツの白ドレ和え	麦 麦 麦 卵麦		★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽の酢味噌和え	麦 麦 麦		★ごはん180g サワラの味噌煮 菜の花 ひとくちがんと煮 フレンチマカロニ	麦 麦 麦 卵麦		★ごはん180g 鶏の甘酢煮 塩ゆでアスパラ しめじのバター醤油パスタ 揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦 麦 乳麦 麦		★ごはん180g ホッケの磯辺焼 法蓮草の煮ひたし チキンアラビアータ 玉子スパサラダ	麦 麦 麦 卵麦	
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	282kcal	572kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	305kcal	595kcal	エネルギー	273kcal	563kcal
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	15.5g	20.4g
	脂質	20.0g	20.7g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	14.2g	14.9g
	炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	24.6g	87.5g	炭水化物	19.0g	81.9g
	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	649mg	650mg
	カリウム	484mg	556mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	412mg	484mg	カリウム	312mg	384mg	カリウム	379mg	451mg
	リン	188mg	265mg	リン	162mg	239mg	リン	208mg	285mg	リン	119mg	196mg	リン	185mg	262mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
合計	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	763kcal	1633kcal	エネルギー	842kcal	1712kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	47.3g	49.4g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	43.2g	45.3g
	炭水化物	44.6g	233.3g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	42.2g	230.9g	炭水化物	67.2g	255.9g	炭水化物	52.4g	241.1g
	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	1835mg	1838mg
	カリウム	1194mg	1410mg	カリウム	1518mg	1734mg	カリウム	1286mg	1502mg	カリウム	1283mg	1499mg	カリウム	1144mg	1360mg
	リン	511mg	742mg	リン	456mg	687mg	リン	502mg	733mg	リン	431mg	662mg	リン	449mg	680mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g
合計(間食込)	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal
	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	47.5g	49.6g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	43.4g	45.5g
	炭水化物	75.1g	263.8g	炭水化物	89.9g	278.6g	炭水化物	72.7g	261.4g	炭水化物	90.2g	278.9g	炭水化物	83.3g	272.0g
	ナトリウム	2303mg	2306mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	1841mg	1844mg
	カリウム	1308mg	1524mg	カリウム	1638mg	1854mg	カリウム	1400mg	1616mg	カリウム	1396mg	1612mg	カリウム	1264mg	1480mg
	リン	517mg	748mg	リン	470mg	701mg	リン	508mg	739mg	リン	443mg	674mg	リン	463mg	694mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。

このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注)味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

※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

		5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 三色炒め煮 キャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 麦 竹輪とキャベツのバター醤油炒め インゲンのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とし 蕪のとろとろ煮 ひじきの柚子胡椒マヨ ★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	158kcal	430kcal	エネルギー	183kcal	460kcal	エネルギー	135kcal	402kcal	エネルギー	148kcal	414kcal	エネルギー	139kcal	411kcal
	蛋白質	蛋白質	8.6g	14.8g	蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	5.9g	11.7g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	6.0g	12.1g
	脂質	脂質	4.3g	5.3g	脂質	7.3g	9.0g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	7.6g	8.5g	脂質	7.9g	8.9g
	炭水化物	炭水化物	22.1g	79.4g	炭水化物	21.3g	77.8g	炭水化物	9.3g	66.0g	炭水化物	11.6g	68.0g	炭水化物	11.7g	68.9g
	ナトリウム	ナトリウム	524mg	990mg	ナトリウム	687mg	1129mg	ナトリウム	518mg	961mg	ナトリウム	463mg	905mg	ナトリウム	597mg	1039mg
塩分	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食		★やわらかごはん180g チキンピカタ 豆腐と白菜のとろとろ煮 春雨の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 野菜と大豆のカレー煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g シイラ照焼 人参グラッセ 茄子とピーマンの焼肉炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麻婆豆腐 麦落か 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 法蓮草 豚肉と春雨の甘辛煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★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	255kcal	521kcal	エネルギー	270kcal	542kcal	エネルギー	234kcal	500kcal	エネルギー	222kcal	496kcal	エネルギー	225kcal	510kcal
	蛋白質	蛋白質	11.4g	17.0g	蛋白質	10.7g	16.9g	蛋白質	16.0g	21.7g	蛋白質	12.2g	18.5g	蛋白質	17.9g	24.4g
	脂質	脂質	13.6g	14.5g	脂質	18.9g	19.9g	脂質	10.7g	11.6g	脂質	10.6g	11.6g	脂質	8.8g	10.5g
	炭水化物	炭水化物	20.3g	76.7g	炭水化物	15.2g	72.2g	炭水化物	19.6g	76.0g	炭水化物	19.5g	77.1g	炭水化物	17.9g	76.2g
	ナトリウム	ナトリウム	815mg	1257mg	ナトリウム	666mg	1107mg	ナトリウム	814mg	1256mg	ナトリウム	963mg	1405mg	ナトリウム	783mg	1224mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食		★やわらかごはん180g ブリ塩焼き 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ ミックスソテー じゃが芋のそぼろあん ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 乳麦 インゲンソテー 春雨のごま炒め おくらのとろとろ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 ピーマンソテー 大豆としらすの甘辛煮 四色なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 鶏肉と野菜の甘酢炒め ジャガイモと椎茸の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★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	248kcal	518kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	234kcal	517kcal	エネルギー	351kcal	625kcal	エネルギー	219kcal	485kcal
	蛋白質	蛋白質	16.4g	22.2g	蛋白質	9.3g	15.2g	蛋白質	10.2g	17.1g	蛋白質	16.6g	22.8g	蛋白質	9.3g	14.9g
	脂質	脂質	15.8g	16.7g	脂質	5.2g	6.1g	脂質	9.8g	11.6g	脂質	19.6g	20.6g	脂質	11.7g	12.6g
	炭水化物	炭水化物	9.2g	66.2g	炭水化物	28.0g	84.5g	炭水化物	25.6g	82.9g	炭水化物	26.3g	83.9g	炭水化物	19.4g	75.6g
	ナトリウム	ナトリウム	654mg	1095mg	ナトリウム	938mg	1382mg	ナトリウム	985mg	1426mg	ナトリウム	852mg	1295mg	ナトリウム	856mg	1298mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	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	661kcal	1469kcal	エネルギー	661kcal	1477kcal	エネルギー	603kcal	1419kcal	エネルギー	721kcal	1535kcal	エネルギー	583kcal	1406kcal
	蛋白質	蛋白質	36.4g	54.0g	蛋白質	28.0g	46.5g	蛋白質	32.1g	50.5g	蛋白質	37.4g	55.6g	蛋白質	33.2g	51.4g
	脂質	脂質	33.7g	36.5g	脂質	31.4g	35.0g	脂質	29.0g	32.6g	脂質	37.8g	40.7g	脂質	28.4g	32.0g
	炭水化物	炭水化物	51.6g	222.3g	炭水化物	64.5g	234.5g	炭水化物	54.5g	224.9g	炭水化物	57.4g	229.0g	炭水化物	49.0g	220.7g
	ナトリウム	ナトリウム	1993mg	3342mg	ナトリウム	2291mg	3618mg	ナトリウム	2317mg	3643mg	ナトリウム	2278mg	3605mg	ナトリウム	2236mg	3561mg
塩分	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.0g	

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

お食事の作り方

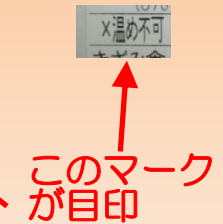


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
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

		5月5日(月)		5月6日(火)		5月7日(水)		5月8日(木)		5月9日(金)			
朝 食	★全粥240g	豚肉ときのこの炒め物	麦	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	豚肉と大根の煮物	麦	★全粥240g	油揚げの玉子とじ	卵麦
	白花豆煮	麦	三色炒め煮	麦落	大根とひじきの煮物	麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦	麦	麦	蕪のとろとろ煮	麦	
	一夜漬(白菜小松菜)	麦	キャロットラペ	麦	青菜のわさび和え	卵麦	インゲンのごま和え	麦	麦	麦	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	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	栄養価
	エネルギー	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	エネルギー	183kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	135kcal	294kcal	エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	8.6g	12.3g	たんぱく質	たんぱく質	8.0g	11.7g	たんぱく質	たんぱく質	5.9g	9.6g	たんぱく質
	脂質	脂質	4.3g	5.0g	脂質	脂質	7.3g	8.0g	脂質	脂質	8.5g	9.2g	脂質
炭水化物	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	炭水化物	9.3g	42.3g	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	524mg	964mg	ナトリウム	ナトリウム	687mg	1127mg	ナトリウム	ナトリウム	518mg	958mg	ナトリウム	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	
昼 食	★全粥240g	チキンピカタ	卵麦	★全粥240g	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	シイラ照焼	麦	麻婆豆腐	麦落か	★全粥240g	白身魚のみぞれ煮	麦
	豆腐と白菜のとろとろ煮	卵麦か	野菜と大豆のカレー煮	乳麦	人参グラッセ	乳麦	野菜とソーセージの中華炒め	卵乳麦	法蓮草	麦	法蓮草	麦	
	春雨の酢の物	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	茄子とピーマンの挽肉炒め	麦	法蓮草のおひたし	麦	麦	麦	豚肉と春雨の甘辛煮	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	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	栄養価
	エネルギー	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	11.4g	15.1g	たんぱく質	たんぱく質	10.7g	14.4g	たんぱく質	たんぱく質	16.0g	19.7g	たんぱく質
	脂質	脂質	13.6g	14.3g	脂質	脂質	18.9g	19.6g	脂質	脂質	10.7g	11.4g	脂質
炭水化物	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	815mg	1255mg	ナトリウム	ナトリウム	666mg	1106mg	ナトリウム	ナトリウム	814mg	1254mg	ナトリウム	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	
夕 食	★全粥240g	ブリ塩焼き	卵麦	★全粥240g	オニオンソースハンバーグ	乳麦	ヤンニョムチキン風	麦	とんかつ	卵麦	★全粥240g	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦
	人参のレモン煮	乳麦	ミックスソテー	乳麦	インゲンソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	麦	麦	ジャガイモと椎茸の煮物	麦	
	切干大根と豚肉の炒め物	麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	春雨のごま炒め	麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	麦	麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	
	キャベツの白ドレ和え	卵麦	ごぼうのごま酢和え	麦	おくらのとろとろ和え	麦	四色なます	麦	麦	麦	★味噌汁	麦	
	★味噌汁	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	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
	エネルギー	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	エネルギー	208kcal	367kcal	エネルギー	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	16.4g	20.1g	たんぱく質	たんぱく質	9.3g	13.0g	たんぱく質	たんぱく質	10.2g	13.9g	たんぱく質
脂質	脂質	15.8g	16.5g	脂質	脂質	5.2g	5.9g	脂質	脂質	9.8g	10.5g	脂質	
炭水化物	炭水化物	9.2g	42.2g	炭水化物	炭水化物	28.0g	61.0g	炭水化物	炭水化物	25.6g	58.6g	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	654mg	1094mg	ナトリウム	ナトリウム	938mg	1378mg	ナトリウム	ナトリウム	985mg	1425mg	ナトリウム	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	
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
	エネルギー	エネルギー	661kcal	1138kcal	エネルギー	エネルギー	661kcal	1138kcal	エネルギー	エネルギー	603kcal	1080kcal	エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	36.4g	47.5g	たんぱく質	たんぱく質	28.0g	39.1g	たんぱく質	たんぱく質	32.1g	43.2g	たんぱく質
	脂質	脂質	33.7g	35.8g	脂質	脂質	31.4g	33.5g	脂質	脂質	29.0g	31.1g	脂質
	炭水化物	炭水化物	51.6g	150.6g	炭水化物	炭水化物	64.5g	163.5g	炭水化物	炭水化物	54.5g	153.5g	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	1993mg	3313mg	ナトリウム	ナトリウム	2291mg	3611mg	ナトリウム	ナトリウム	2317mg	3637mg	ナトリウム
	塩分	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量

★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

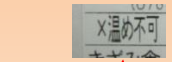


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

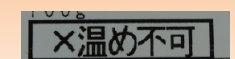
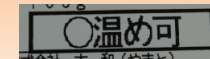
市民生活協同組合ならコープ

	5月5日(月)		5月6日(火)		5月7日(水)		5月8日(木)		5月9日(金)	
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	牛肉と根菜の煮物	乳麦	温泉玉子	卵麦	五色煮豆	卵麦	野菜の味噌風味	乳麦	豚すき	乳麦
	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	白花豆煮	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	137kcal	311kcal	119kcal	293kcal	118kcal	292kcal	119kcal	293kcal	71kcal
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	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	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	白身フライタルタル	卵乳麦
	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	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	大根とベーコンの煮物	卵乳麦
	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	白菜と若芽の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	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	162kcal	336kcal	154kcal	328kcal	208kcal	382kcal	176kcal	350kcal	208kcal	382kcal
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	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	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	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	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	はんべんの玉子とじ	卵乳麦
	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	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	黒豆煮	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	172kcal	346kcal	205kcal	379kcal	179kcal	353kcal	138kcal	312kcal	164kcal	338kcal
合 計	★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		★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		★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	
エネルギー	471kcal	993kcal	478kcal	1000kcal	505kcal	1027kcal	433kcal	955kcal	443kcal	965kcal
蛋白質	22.7g	34.1g	22.5g	33.9g	20.5g	31.9g	16.1g	27.5g	16.9g	28.3g
脂質	19.8g	21.9g	22.0g	24.1g	25.0g	27.1g	17.5g	19.6g	21.7g	23.8g
炭水化物	52.1g	167.3g	47.1g	162.3g	51.1g	166.3g	56.6g	171.8g	45.6g	160.8g
ナトリウム	2307mg	3876mg	2365mg	3934mg	2118mg	3687mg	2174mg	3743mg	2098mg	3667mg
塩分	5.8g	9.8g	6.1g	10.0g	5.5g	9.4g	5.6g	9.5g	5.3g	9.3g

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

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

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