

# (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21日(月) |                |       | 4月22日(火) |                 |       | 4月23日(水) |                 |          | 4月24日(木) |                 |         | 4月25日(金) |                 |       |         |          |
|----------|----------------|-------|----------|-----------------|-------|----------|-----------------|----------|----------|-----------------|---------|----------|-----------------|-------|---------|----------|
| 朝食       | ★ごはん150g       |       |          | ★ごはん150g        |       |          | ★ごはん150g        |          |          | ★ごはん150g        |         |          | ★ごはん150g        |       |         |          |
|          | 白菜とがんもの煮物      |       | 麦        | 大豆とキャベツのスープ煮    |       | 卵乳麦      | 鶏肉のカレー煮         |          | 乳麦       | 寄せ豆腐のうすあん       |         | 卵麦       | 豚肉とごぼうの煮物       |       |         |          |
|          | 竹輪のごま炒め        |       | 麦        | ぜんまいとミンチの煮物     |       | 乳麦       | 大根とツナの炒め物       |          | 麦        | 野菜のチリソース煮       |         | 麦        | 和風ポトフ           |       |         |          |
|          | カリフラワーの甘酢漬     |       | 麦        | 法蓮草と切干のおひたし     |       | 麦        | カリフラワーのピーナツ味噌和え |          | 乳麦落      | 切干と人参のハリハリ      |         | 麦        | 蒸し鶏と小松菜のごま和え    |       |         |          |
|          | ★味噌汁(若芽・巻麴)    |       | 麦        | ★すまし汁(豆腐・えのき)   |       | 麦        | ★味噌汁(揚げ・なめこ)    |          |          | ★味噌汁(巻麴・キャベツ)   |         | 麦        | ★味噌汁(巻麴・しめじ)    |       |         |          |
|          | おかず            |       | ご飯セット    | おかず             |       | ご飯セット    | おかず             |          | ご飯セット    | おかず             |         | ご飯セット    | おかず             |       | ご飯セット   |          |
|          | エネルギー          |       | 165kcal  | 427kcal         | エネルギー |          | 123kcal         | 377kcal  | エネルギー    |                 | 175kcal | 441kcal  | エネルギー           |       | 162kcal | 426kcal  |
|          | たんぱく質          |       | 9.8g     | 15.5g           | たんぱく質 |          | 9.4g            | 14.5g    | たんぱく質    |                 | 11.0g   | 16.8g    | たんぱく質           |       | 5.5g    | 11.2g    |
|          | 脂質             |       | 7.2g     | 8.1g            | 脂質    |          | 3.8g            | 4.6g     | 脂質       |                 | 8.6g    | 10.2g    | 脂質              |       | 8.5g    | 9.4g     |
|          | 炭水化物           |       | 16.3g    | 72.1g           | 炭水化物  |          | 14.0g           | 68.2g    | 炭水化物     |                 | 15.1g   | 70.0g    | 炭水化物            |       | 16.1g   | 72.2g    |
| ナトリウム    |                | 742mg | 993mg    | ナトリウム           |       | 633mg    | 781mg           | ナトリウム    |          | 689mg           | 916mg   | ナトリウム    |                 | 777mg | 1004mg  |          |
| 食塩相当量    |                | 1.9g  | 2.5g     | 食塩相当量           |       | 1.6g     | 2.0g            | 食塩相当量    |          | 1.8g            | 2.3g    | 食塩相当量    |                 | 2.0g  | 2.6g    |          |
| 昼食       | ★ごはん150g       |       |          | ★ごはん150g        |       |          | ★ごはん150g        |          |          | ★ごはん150g        |         |          | ★ごはん150g        |       |         |          |
|          | サワラの味噌煮        |       |          | 大根と鶏肉の煮物        |       | 麦        | メンチカツ           |          | 乳麦       | 白身魚の西京焼         |         |          | マーボ豆腐           |       |         |          |
|          | チンゲン菜とピーマンのソテー |       | 乳麦       | 高野豆腐の洋風炒り煮      |       | 麦        | 塩ゆでアスパラ         |          |          | うま塩キャベツ         |         | 麦        | 大根とひじきのうま煮      |       |         |          |
|          | 鶏と蓮根のピリ辛煮      |       | 麦        | キャベツと卵の塩レモンパスタ  |       | 卵乳麦      | 麴とえのきのさっと煮      |          | 麦        | 豚肉とじゃが芋の昆布煮     |         | 麦        | 三色野菜ナムル         |       |         |          |
|          | 野菜サラダ          |       | 卵麦えか     | ★味噌汁(しめじ・切干)    |       |          | 法蓮草のおひたし        |          | 麦        | 竹輪の五色きんぴら       |         | 卵乳麦      | ★すまし汁(鶏さ玉子・えのき) |       |         |          |
|          | ドレッシング(小袋)     |       | 卵麦       |                 |       |          | ★味噌汁(若芽・キャベツ)   |          |          | ★味噌汁(白菜・ひじき)    |         |          |                 |       |         |          |
|          | ★味噌汁(白菜・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   |          |
|          | エネルギー          |       | 237kcal  | 493kcal         | エネルギー |          | 239kcal         | 494kcal  | エネルギー    |                 | 217kcal | 474kcal  | エネルギー           |       | 208kcal | 463kcal  |
|          | たんぱく質          |       | 17.2g    | 22.3g           | たんぱく質 |          | 13.8g           | 18.9g    | たんぱく質    |                 | 9.9g    | 15.2g    | たんぱく質           |       | 16.1g   | 21.1g    |
| 脂質       |                | 12.1g | 12.9g    | 脂質              |       | 13.1g    | 13.9g           | 脂質       |          | 12.2g           | 13.0g   | 脂質       |                 | 8.4g  | 9.2g    |          |
| 炭水化物     |                | 13.7g | 68.6g    | 炭水化物            |       | 17.0g    | 71.6g           | 炭水化物     |          | 17.5g           | 72.8g   | 炭水化物     |                 | 16.3g | 70.9g   |          |
| ナトリウム    |                | 747mg | 975mg    | ナトリウム           |       | 784mg    | 1010mg          | ナトリウム    |          | 627mg           | 879mg   | ナトリウム    |                 | 688mg | 916mg   |          |
| 食塩相当量    |                | 1.9g  | 2.5g     | 食塩相当量           |       | 2.0g     | 2.6g            | 食塩相当量    |          | 1.6g            | 2.2g    | 食塩相当量    |                 | 1.7g  | 2.3g    |          |
| 間食       | ◎牛乳180g        |       |          | ◎牛乳180g         |       |          | ◎牛乳180g         |          |          | ◎牛乳180g         |         |          | ◎牛乳180g         |       |         |          |
|          | ◎りんご150g       |       |          | ◎グレープフルーツ200g   |       |          | ◎キウイフルーツ150g    |          |          | ◎バナナ90g         |         |          | ◎りんご150g        |       |         |          |
| 夕食       | ★ごはん150g       |       |          | ★ごはん150g        |       |          | ★ごはん150g        |          |          | ★ごはん150g        |         |          | ★ごはん150g        |       |         |          |
|          | 鶏肉の香草焼         |       | 乳麦       | 豚肉と野菜のトマト炒め     |       |          | ★ごはん150g        |          | 麦        | 鶏のいそべ焼          |         | 麦        | ★ごはん150g        |       |         |          |
|          | 人参グラッセ         |       | 乳麦       | 鶏ミンチと小松菜の煮物     |       | 乳麦       | ホッペの酒粕焼         |          | 麦        | ミックスソテー         |         | 乳麦       | ブリのごま焼          |       |         |          |
|          | 大根とごぼうの甘辛煮     |       | 麦        | 人参とコーンのツナマヨ和え   |       | 卵麦       | インゲンの生姜炒め       |          | 麦        | ひとくちがんと煮        |         | 麦        | ツナと大豆の炒め煮       |       |         |          |
|          | 若芽としらすのおひたし    |       | 麦        | ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ) |       | 麦        | キャベツのミモザサラダ     |          | 卵麦       | 菜の花としめじの和え物     |         | 麦        | キャベツのあっさり昆布和え   |       |         |          |
|          | ★すまし汁(椎茸・豆腐)   |       | 麦        |                 |       |          | ★味噌汁(豆腐・白菜)     |          |          | ★すまし汁(えのき・おつゆ麴) |         | 麦        | ★味噌汁(小松菜・切干)    |       |         |          |
|          | 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  | 475kcal         | エネルギー |          | 265kcal         | 529kcal  | エネルギー    |                 | 250kcal | 511kcal  | エネルギー           |       | 267kcal | 523kcal  |
|          | たんぱく質          |       | 15.2g    | 20.3g           | たんぱく質 |          | 16.3g           | 21.9g    | たんぱく質    |                 | 18.3g   | 23.7g    | たんぱく質           |       | 19.8g   | 25.0g    |
|          | 脂質             |       | 12.8g    | 13.6g           | 脂質    |          | 14.4g           | 15.3g    | 脂質       |                 | 11.7g   | 12.7g    | 脂質              |       | 16.0g   | 16.7g    |
| 炭水化物     |                | 10.3g | 64.7g    | 炭水化物            |       | 17.1g    | 73.2g           | 炭水化物     |          | 15.5g           | 70.6g   | 炭水化物     |                 | 9.5g  | 64.4g   |          |
| ナトリウム    |                | 727mg | 875mg    | ナトリウム           |       | 757mg    | 984mg           | ナトリウム    |          | 690mg           | 918mg   | ナトリウム    |                 | 680mg | 827mg   |          |
| 食塩相当量    |                | 1.8g  | 2.2g     | 食塩相当量           |       | 1.9g     | 2.5g            | 食塩相当量    |          | 1.8g            | 2.3g    | 食塩相当量    |                 | 1.7g  | 2.1g    |          |
| 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          |       | 623kcal  | 1395kcal        | エネルギー |          | 627kcal         | 1400kcal | エネルギー    |                 | 642kcal | 1426kcal | エネルギー           |       | 637kcal | 1412kcal |
|          | たんぱく質          |       | 42.2g    | 58.1g           | たんぱく質 |          | 39.5g           | 55.3g    | たんぱく質    |                 | 39.2g   | 55.7g    | たんぱく質           |       | 41.4g   | 57.3g    |
|          | 脂質             |       | 32.1g    | 34.6g           | 脂質    |          | 31.3g           | 33.8g    | 脂質       |                 | 32.5g   | 35.9g    | 脂質              |       | 32.9g   | 35.3g    |
|          | 炭水化物           |       | 40.3g    | 205.4g          | 炭水化物  |          | 48.1g           | 213.0g   | 炭水化物     |                 | 48.1g   | 213.4g   | 炭水化物            |       | 41.9g   | 207.5g   |
|          | ナトリウム          |       | 2216mg   | 2843mg          | ナトリウム |          | 2174mg          | 2775mg   | ナトリウム    |                 | 2006mg  | 2713mg   | ナトリウム           |       | 2145mg  | 2747mg   |
|          | 食塩相当量          |       | 5.6g     | 7.2g            | 食塩相当量 |          | 5.5g            | 7.1g     | 食塩相当量    |                 | 5.2g    | 6.8g     | 食塩相当量           |       | 5.4g    | 7.0g     |
| 合計(間食込)  | エネルギー          |       | 830kcal  | 1602kcal        | エネルギー |          | 824kcal         | 1597kcal | エネルギー    |                 | 843kcal | 1627kcal | エネルギー           |       | 835kcal | 1610kcal |
|          | たんぱく質          |       | 48.3g    | 64.2g           | たんぱく質 |          | 47.2g           | 63.0g    | たんぱく質    |                 | 46.6g   | 63.1g    | たんぱく質           |       | 48.3g   | 64.2g    |
|          | 脂質             |       | 39.2g    | 41.7g           | 脂質    |          | 38.3g           | 40.8g    | 脂質       |                 | 39.5g   | 42.9g    | 脂質              |       | 39.9g   | 42.3g    |
|          | 炭水化物           |       | 72.2g    | 237.3g          | 炭水化物  |          | 75.9g           | 240.8g   | 炭水化物     |                 | 77.0g   | 242.3g   | 炭水化物            |       | 70.8g   | 236.4g   |
|          | ナトリウム          |       | 2290mg   | 2917mg          | ナトリウム |          | 2250mg          | 2851mg   | ナトリウム    |                 | 2083mg  | 2790mg   | ナトリウム           |       | 2219mg  | 2821mg   |
|          | 食塩相当量          |       | 5.8g     | 7.4g            | 食塩相当量 |          | 5.7g            | 7.3g     | 食塩相当量    |                 | 5.4g    | 7.0g     | 食塩相当量           |       | 5.6g    | 7.2g     |
|          | 食塩相当量          |       | 5.8g     | 7.4g            | 食塩相当量 |          | 5.7g            | 7.3g     | 食塩相当量    |                 | 5.4g    | 7.0g     | 食塩相当量           |       | 5.6g    | 7.2g     |

# (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21日(月) |                                                                           |  |  | 4月22日(火)                                             |         |  |                                                         | 4月23日(水) |         |                                                |  | 4月24日(木) |                                                           |  |  | 4月25日(金)                                               |         |  |                                                            |  |         |                                                      |  |  |                                                                 |  |  |                                                |         |  |                                                      |  |         |                                                        |  |  |                                                |  |  |                                                      |         |  |                                                        |  |  |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------|---------|--|---------------------------------------------------------|----------|---------|------------------------------------------------|--|----------|-----------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------|---------|--|------------------------------------------------------------|--|---------|------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------|---------|--|------------------------------------------------------|--|---------|--------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------|---------|--|--------------------------------------------------------|--|--|
| 朝食       | ★ごはん120g<br>白菜とがんもの煮物<br>竹輪のごま炒め<br>カリフラワーの甘酢漬                            |  |  | 麦<br>麦                                               |         |  | ★ごはん120g<br>大豆とキャベツのスープ煮<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>法蓮草と切干のおひたし  |          |         | 卵乳麦<br>乳麦<br>麦                                 |  |          | ★ごはん120g<br>鶏肉のカレー煮<br>大根とツナの炒め物<br>カリフラワーのピーナッツ味噌和え      |  |  | 乳麦<br>麦<br>乳麦落                                         |         |  | ★ごはん120g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>野菜のチリソース煮<br>切干と人参のハリハリ           |  |         | 卵麦<br>麦<br>麦                                         |  |  | ★ごはん120g<br>豚肉とごぼうの煮物<br>和風ポトフ<br>蒸し鶏と小松菜のごま和え                  |  |  | 麦<br>乳麦<br>麦                                   |         |  |                                                      |  |         |                                                        |  |  |                                                |  |  |                                                      |         |  |                                                        |  |  |
|          | おかず<br>ご飯セット                                                              |  |  | おかず<br>ご飯セット                                         |         |  | おかず<br>ご飯セット                                            |          |         | おかず<br>ご飯セット                                   |  |          | おかず<br>ご飯セット                                              |  |  | おかず<br>ご飯セット                                           |         |  | おかず<br>ご飯セット                                               |  |         | おかず<br>ご飯セット                                         |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                    |  |  | おかず<br>ご飯セット                                   |         |  |                                                      |  |         |                                                        |  |  |                                                |  |  |                                                      |         |  |                                                        |  |  |
|          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量                            |  |  | 165kcal<br>9.8g<br>7.2g<br>16.3g<br>742mg<br>1.9g    |         |  | 358kcal<br>13.1g<br>7.7g<br>58.2g<br>743mg<br>1.9g      |          |         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |  |          | 123kcal<br>9.4g<br>3.8g<br>14.0g<br>633mg<br>1.6g         |  |  | 316kcal<br>12.7g<br>4.3g<br>55.9g<br>634mg<br>1.6g     |         |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量             |  |         | 175kcal<br>11.0g<br>8.6g<br>15.1g<br>689mg<br>1.8g   |  |  | 368kcal<br>14.3g<br>9.1g<br>57.0g<br>690mg<br>1.8g              |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |         |  | 162kcal<br>5.5g<br>8.5g<br>16.1g<br>777mg<br>2.0g    |  |         | 355kcal<br>8.8g<br>9.0g<br>58.0g<br>778mg<br>2.0g      |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |  |  | 163kcal<br>9.5g<br>7.0g<br>15.9g<br>552mg<br>1.4g    |         |  | 356kcal<br>12.8g<br>7.5g<br>57.8g<br>553mg<br>1.4g     |  |  |
|          | ★ごはん120g<br>サワラの味噌煮<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>鶏と蓮根のピリ辛煮<br>野菜サラダ<br>ドレッシング(小袋) |  |  | 乳麦<br>麦<br>卵麦えか<br>卵麦                                |         |  | ★ごはん120g<br>大根と鶏肉の煮物<br>高野豆腐の洋風炒り煮<br>キャベツと卵の塩しモンパスタ    |          |         | 麦<br>乳麦え<br>卵乳麦                                |  |          | ★ごはん120g<br>メンチカツ<br>塩ゆでアスパラ<br>麩とえのきのさつと煮<br>法蓮草のおひたし    |  |  | 乳麦<br>麦<br>麦                                           |         |  | ★ごはん120g<br>白身魚の西京焼<br>うま塩キャベツ<br>豚肉とじゃが芋の昆布煮<br>竹輪の五色きんぴら |  |         | 麦か<br>麦<br>卵乳麦                                       |  |  | ★ごはん120g<br>マーボ豆腐<br>大根とひじきのうま煮<br>三色野菜ナムル                      |  |  | 麦落<br>麦<br>麦                                   |         |  |                                                      |  |         |                                                        |  |  |                                                |  |  |                                                      |         |  |                                                        |  |  |
|          | おかず<br>ご飯セット                                                              |  |  | おかず<br>ご飯セット                                         |         |  | おかず<br>ご飯セット                                            |          |         | おかず<br>ご飯セット                                   |  |          | おかず<br>ご飯セット                                              |  |  | おかず<br>ご飯セット                                           |         |  | おかず<br>ご飯セット                                               |  |         | おかず<br>ご飯セット                                         |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                    |  |  | おかず<br>ご飯セット                                   |         |  | おかず<br>ご飯セット                                         |  |         |                                                        |  |  |                                                |  |  |                                                      |         |  |                                                        |  |  |
|          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量                            |  |  | 237kcal<br>17.2g<br>12.1g<br>13.7g<br>747mg<br>1.9g  |         |  | 430kcal<br>20.5g<br>12.6g<br>55.6g<br>748mg<br>1.9g     |          |         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |  |          | 239kcal<br>13.8g<br>13.1g<br>17.0g<br>784mg<br>2.0g       |  |  | 432kcal<br>17.1g<br>13.6g<br>58.9g<br>785mg<br>2.0g    |         |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量             |  |         | 217kcal<br>9.9g<br>12.2g<br>17.5g<br>627mg<br>1.6g   |  |  | 410kcal<br>13.2g<br>12.7g<br>59.4g<br>628mg<br>1.6g             |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |         |  | 208kcal<br>16.1g<br>8.4g<br>16.3g<br>688mg<br>1.7g   |  |         | 401kcal<br>19.4g<br>8.9g<br>58.2g<br>689mg<br>1.8g     |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |  |  | 205kcal<br>11.4g<br>11.1g<br>15.8g<br>841mg<br>2.1g  |         |  | 398kcal<br>14.7g<br>11.6g<br>57.7g<br>842mg<br>2.1g    |  |  |
|          | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                                       |  |  | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                             |         |  | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                                 |          |         | ◎牛乳180g<br>◎バナナ90g                             |  |          | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                       |  |  | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                    |         |  | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                        |  |         | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                  |  |  | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                             |  |  | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                            |         |  | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                  |  |         | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                    |  |  |                                                |  |  |                                                      |         |  |                                                        |  |  |
|          | ★ごはん120g<br>鶏肉の菰草焼<br>人参グラッセ<br>大根とごぼうの甘辛煮<br>若芽としらすのおひたし                 |  |  | 乳麦<br>乳麦<br>麦<br>麦                                   |         |  | ★ごはん120g<br>豚肉と野菜のトマト炒め<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>人参とコーンのツナマヨ和え |          |         | 乳麦<br>乳麦<br>卵麦                                 |  |          | ★ごはん120g<br>ホッケの酒粕焼<br>フロッコリー<br>インゲンの生姜炒め<br>キャベツのミモザサラダ |  |  | 麦<br>麦<br>麦<br>卵麦                                      |         |  | ★ごはん120g<br>鶏のいそべ焼<br>ミックソテー<br>ひとくちがんも煮<br>菜の花としめじの和え物    |  |         | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦                                    |  |  | ★ごはん120g<br>ブリのごま焼<br>オクラのべべロンチーノ<br>ツナと大豆の炒め煮<br>キャベツのあつさり昆布和え |  |  | 麦<br>麦<br>麦<br>麦                               |         |  |                                                      |  |         |                                                        |  |  |                                                |  |  |                                                      |         |  |                                                        |  |  |
|          | おかず<br>ご飯セット                                                              |  |  | おかず<br>ご飯セット                                         |         |  | おかず<br>ご飯セット                                            |          |         | おかず<br>ご飯セット                                   |  |          | おかず<br>ご飯セット                                              |  |  | おかず<br>ご飯セット                                           |         |  | おかず<br>ご飯セット                                               |  |         | おかず<br>ご飯セット                                         |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                    |  |  | おかず<br>ご飯セット                                   |         |  | おかず<br>ご飯セット                                         |  |         | おかず<br>ご飯セット                                           |  |  | おかず<br>ご飯セット                                   |  |  |                                                      |         |  |                                                        |  |  |
|          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量                            |  |  | 221kcal<br>15.2g<br>12.8g<br>10.3g<br>727mg<br>1.8g  |         |  | 414kcal<br>18.5g<br>13.3g<br>52.2g<br>728mg<br>1.9g     |          |         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |  |          | 265kcal<br>16.3g<br>14.4g<br>17.1g<br>757mg<br>1.9g       |  |  | 458kcal<br>19.6g<br>14.9g<br>59.0g<br>758mg<br>1.9g    |         |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量             |  |         | 250kcal<br>18.3g<br>11.7g<br>15.5g<br>690mg<br>1.8g  |  |  | 443kcal<br>21.6g<br>12.2g<br>57.4g<br>691mg<br>1.8g             |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |         |  | 267kcal<br>19.8g<br>16.0g<br>9.5g<br>680mg<br>1.7g   |  |         | 460kcal<br>23.1g<br>16.5g<br>51.4g<br>681mg<br>1.7g    |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |  |  | 275kcal<br>20.2g<br>14.5g<br>15.8g<br>696mg<br>1.8g  |         |  | 468kcal<br>23.5g<br>15.0g<br>57.7g<br>697mg<br>1.8g    |  |  |
| 夕食       | おかず<br>ご飯セット                                                              |  |  | おかず<br>ご飯セット                                         |         |  | おかず<br>ご飯セット                                            |          |         | おかず<br>ご飯セット                                   |  |          | おかず<br>ご飯セット                                              |  |  | おかず<br>ご飯セット                                           |         |  | おかず<br>ご飯セット                                               |  |         | おかず<br>ご飯セット                                         |  |  | おかず<br>ご飯セット                                                    |  |  | おかず<br>ご飯セット                                   |         |  | おかず<br>ご飯セット                                         |  |         | おかず<br>ご飯セット                                           |  |  | おかず<br>ご飯セット                                   |  |  |                                                      |         |  |                                                        |  |  |
|          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量                            |  |  | 623kcal<br>42.2g<br>32.1g<br>40.3g<br>2216mg<br>5.6g |         |  | 1202kcal<br>52.1g<br>33.6g<br>166.0g<br>2219mg<br>5.7g  |          |         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |  |          | 627kcal<br>39.5g<br>31.3g<br>48.1g<br>2174mg<br>5.5g      |  |  | 1206kcal<br>49.4g<br>32.8g<br>173.8g<br>2177mg<br>5.5g |         |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量             |  |         | 642kcal<br>39.2g<br>32.5g<br>48.1g<br>2006mg<br>5.2g |  |  | 1221kcal<br>49.1g<br>34.0g<br>173.8g<br>2009mg<br>5.2g          |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |         |  | 637kcal<br>41.4g<br>32.9g<br>41.9g<br>2145mg<br>5.4g |  |         | 1216kcal<br>51.3g<br>34.4g<br>167.6g<br>2148mg<br>5.5g |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |  |  | 643kcal<br>41.1g<br>32.6g<br>47.5g<br>2089mg<br>5.3g |         |  | 1222kcal<br>51.0g<br>34.1g<br>173.2g<br>2092mg<br>5.3g |  |  |
|          | 合計                                                                        |  |  | 合計                                                   |         |  | 合計                                                      |          |         | 合計                                             |  |          | 合計                                                        |  |  | 合計                                                     |         |  | 合計                                                         |  |         | 合計                                                   |  |  | 合計                                                              |  |  | 合計                                             |         |  | 合計                                                   |  |         | 合計                                                     |  |  | 合計                                             |  |  |                                                      |         |  |                                                        |  |  |
|          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量                            |  |  | 830kcal<br>48.3g<br>39.2g<br>72.2g<br>2290mg<br>5.8g |         |  | 1409kcal<br>58.2g<br>40.7g<br>197.9g<br>2293mg<br>5.9g  |          |         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |  |          | 824kcal<br>47.2g<br>38.3g<br>75.9g<br>2250mg<br>5.7g      |  |  | 1403kcal<br>57.1g<br>39.8g<br>201.6g<br>2253mg<br>5.7g |         |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量             |  |         | 843kcal<br>46.6g<br>39.5g<br>77.0g<br>2083mg<br>5.4g |  |  | 1422kcal<br>56.5g<br>41.0g<br>202.7g<br>2086mg<br>5.4g          |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |         |  | 835kcal<br>48.3g<br>39.9g<br>70.8g<br>2219mg<br>5.6g |  |         | 1414kcal<br>58.2g<br>41.4g<br>196.5g<br>2222mg<br>5.7g |  |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |  |  | 850kcal<br>47.2g<br>39.7g<br>79.4g<br>2163mg<br>5.5g |         |  | 1429kcal<br>57.1g<br>41.2g<br>205.1g<br>2166mg<br>5.5g |  |  |
|          | 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) |                                                      |  |  | 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) |  |                                                        |  |  |

※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し上がりください。  
※「◎」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。

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

| 4月21日(月) |                                                                       |           | 4月22日(火)          |                                                         |           | 4月23日(水)        |                                                                             |           | 4月24日(木)            |                                                                             |           | 4月25日(金)            |                                                                          |           |                     |
|----------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------------------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|
| 朝食       | ★ごはん150g<br>白菜とがんもの煮物<br>麩の野菜あんかけ<br>明太ポテトサラダ                         |           | 麦<br>麦<br>卵麦      | ★ごはん150g<br>肉団子の玉ねぎあん<br>春雨タンタン<br>コールスローサラダ            |           | 卵乳麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>寄せ豆腐のうずあん<br>里芋のおろし揚げ出し<br>キャベツの和風カレー煮                          |           | 卵麦<br>麦<br>卵乳麦      | ★ごはん150g<br>鶏肉のデミグラス煮込み<br>豚挽き肉と切干大根の煮物<br>ポテトビーンズサラダ                       |           | 乳麦<br>麦<br>卵麦       | ★ごはん150g<br>豆腐のツナあんかけ<br>スイートパンプ<br>キャベツと若芽のごまマヨネーズ                      |           | 麦<br>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                                                                 | 232kcal   | 475kcal           | エネルギー                                                   | 312kcal   | 555kcal         | エネルギー                                                                       | 270kcal   | 513kcal             | エネルギー                                                                       | 244kcal   | 487kcal             | エネルギー                                                                    | 273kcal   | 516kcal             |
|          | たんぱく質                                                                 | 6.2g      | 10.3g             | たんぱく質                                                   | 8.2g      | 12.3g           | たんぱく質                                                                       | 7.0g      | 11.1g               | たんぱく質                                                                       | 9.6g      | 13.7g               | たんぱく質                                                                    | 5.6g      | 9.7g                |
|          | 脂質                                                                    | 12.9g     | 13.5g             | 脂質                                                      | 19.4g     | 20.0g           | 脂質                                                                          | 14.8g     | 15.4g               | 脂質                                                                          | 14.8g     | 15.4g               | 脂質                                                                       | 13.5g     | 14.1g               |
|          | 炭水化物                                                                  | 22.2g     | 75.0g             | 炭水化物                                                    | 26.2g     | 79.0g           | 炭水化物                                                                        | 27.3g     | 80.1g               | 炭水化物                                                                        | 17.7g     | 70.5g               | 炭水化物                                                                     | 33.2g     | 86.0g               |
|          | ナトリウム                                                                 | 651mg     | 652mg             | ナトリウム                                                   | 797mg     | 798mg           | ナトリウム                                                                       | 805mg     | 806mg               | ナトリウム                                                                       | 580mg     | 581mg               | ナトリウム                                                                    | 241mg     | 242mg               |
|          | カリウム                                                                  | 480mg     | 541mg             | カリウム                                                    | 376mg     | 437mg           | カリウム                                                                        | 424mg     | 485mg               | カリウム                                                                        | 370mg     | 431mg               | カリウム                                                                     | 488mg     | 549mg               |
|          | リン                                                                    | 119mg     | 184mg             | リン                                                      | 134mg     | 199mg           | リン                                                                          | 96mg      | 161mg               | リン                                                                          | 121mg     | 186mg               | リン                                                                       | 88mg      | 153mg               |
|          | 食塩相当量                                                                 | 1.7g      | 1.7g              | 食塩相当量                                                   | 2.0g      | 2.0g            | 食塩相当量                                                                       | 2.0g      | 2.1g                | 食塩相当量                                                                       | 1.5g      | 1.5g                | 食塩相当量                                                                    | 0.6g      | 0.6g                |
| 昼食       | ★ごはん150g<br>まぐろカツ<br>うま塩キャベツ<br>ナスの炒り煮<br>じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮             |           | 麦<br>麦か<br>麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>ハッシュドボーク<br>大根とひじきの煮物<br>キャベツのピリ辛マヨネーズ      |           | 乳<br>麦<br>卵麦か   | ★ごはん150g<br>マーボなす<br>じゃが芋のそぼろあん<br>青菜のわさび和え                                 |           | 麦落<br>麦<br>卵麦       | ★ごはん150g<br>鱈の竜田揚げ<br>オニオンソテー<br>さつま芋の甘露煮<br>キャベツのミモザサラダ                    |           | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵麦  | ★ごはん150g<br>チキンピカタ<br>トマトソース<br>けんちん煮<br>マッシュサラダ                         |           | 卵麦<br>麦<br>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                                                                 | 382kcal   | 625kcal           | エネルギー                                                   | 343kcal   | 586kcal         | エネルギー                                                                       | 376kcal   | 619kcal             | エネルギー                                                                       | 396kcal   | 639kcal             | エネルギー                                                                    | 379kcal   | 622kcal             |
|          | たんぱく質                                                                 | 10.3g     | 14.4g             | たんぱく質                                                   | 10.6g     | 14.7g           | たんぱく質                                                                       | 10.3g     | 14.4g               | たんぱく質                                                                       | 11.4g     | 15.5g               | たんぱく質                                                                    | 10.8g     | 14.9g               |
|          | 脂質                                                                    | 24.0g     | 24.6g             | 脂質                                                      | 19.0g     | 19.6g           | 脂質                                                                          | 27.2g     | 27.8g               | 脂質                                                                          | 24.1g     | 24.7g               | 脂質                                                                       | 25.4g     | 26.0g               |
|          | 炭水化物                                                                  | 32.1g     | 84.9g             | 炭水化物                                                    | 31.7g     | 84.5g           | 炭水化物                                                                        | 24.3g     | 77.1g               | 炭水化物                                                                        | 31.0g     | 83.8g               | 炭水化物                                                                     | 25.4g     | 78.2g               |
|          | ナトリウム                                                                 | 534mg     | 535mg             | ナトリウム                                                   | 755mg     | 756mg           | ナトリウム                                                                       | 782mg     | 783mg               | ナトリウム                                                                       | 499mg     | 500mg               | ナトリウム                                                                    | 706mg     | 707mg               |
|          | カリウム                                                                  | 483mg     | 544mg             | カリウム                                                    | 495mg     | 556mg           | カリウム                                                                        | 629mg     | 690mg               | カリウム                                                                        | 578mg     | 639mg               | カリウム                                                                     | 534mg     | 595mg               |
|          | リン                                                                    | 146mg     | 211mg             | リン                                                      | 135mg     | 200mg           | リン                                                                          | 146mg     | 211mg               | リン                                                                          | 163mg     | 228mg               | リン                                                                       | 133mg     | 198mg               |
|          | 食塩相当量                                                                 | 1.4g      | 1.4g              | 食塩相当量                                                   | 1.9g      | 1.9g            | 食塩相当量                                                                       | 2.0g      | 2.0g                | 食塩相当量                                                                       | 1.3g      | 1.3g                | 食塩相当量                                                                    | 1.8g      | 1.8g                |
| 間食       | ◎黄桃(缶) 1/5g<br>★ごはん150g<br>チキンクリームシチュー<br>さつま揚げと小松菜の煮浸し<br>大根のマヨネーズ和え |           | 乳麦<br>卵麦<br>卵乳麦   | ◎みかん(缶) 1/5g<br>★ごはん150g<br>牛肉と厚揚げの甘辛煮<br>小倉金時<br>和風サラダ |           | 乳麦<br>卵<br>卵    | ◎パイナップル(缶) 1/5g<br>★ごはん150g<br>ブリの塩焼<br>人参シャトー<br>蓮根とさつま芋の甘酢煮<br>キャベツの白ドレ和え |           | 卵乳麦<br>麦<br>麦<br>卵麦 | ◎黄桃(缶) 1/5g<br>★ごはん150g<br>ロールキャベツの白味噌仕立て<br>ブロッコリー<br>春雨と鶏肉の炒め煮<br>マカロニサラダ |           | 卵乳麦<br>麦<br>麦<br>卵麦 | ◎みかん(缶) 1/5g<br>★ごはん150g<br>メンチカツ<br>チンゲン菜ソテー<br>竹輪のごま炒め<br>ごぼうのおかかマヨネーズ |           | 乳麦<br>乳麦<br>麦<br>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                                                                 | 356kcal   | 599kcal           | エネルギー                                                   | 318kcal   | 561kcal         | エネルギー                                                                       | 320kcal   | 563kcal             | エネルギー                                                                       | 322kcal   | 565kcal             | エネルギー                                                                    | 338kcal   | 581kcal             |
|          | たんぱく質                                                                 | 10.9g     | 15.0g             | たんぱく質                                                   | 8.1g      | 12.2g           | たんぱく質                                                                       | 13.0g     | 17.1g               | たんぱく質                                                                       | 8.0g      | 12.1g               | たんぱく質                                                                    | 11.6g     | 15.7g               |
|          | 脂質                                                                    | 22.0g     | 22.6g             | 脂質                                                      | 16.6g     | 17.2g           | 脂質                                                                          | 15.5g     | 16.1g               | 脂質                                                                          | 17.6g     | 18.2g               | 脂質                                                                       | 22.0g     | 22.6g               |
|          | 炭水化物                                                                  | 28.2g     | 81.0g             | 炭水化物                                                    | 32.3g     | 85.1g           | 炭水化物                                                                        | 32.1g     | 84.9g               | 炭水化物                                                                        | 32.3g     | 85.1g               | 炭水化物                                                                     | 23.0g     | 75.8g               |
|          | ナトリウム                                                                 | 775mg     | 776mg             | ナトリウム                                                   | 643mg     | 644mg           | ナトリウム                                                                       | 574mg     | 575mg               | ナトリウム                                                                       | 665mg     | 666mg               | ナトリウム                                                                    | 877mg     | 878mg               |
|          | カリウム                                                                  | 634mg     | 695mg             | カリウム                                                    | 462mg     | 523mg           | カリウム                                                                        | 579mg     | 640mg               | カリウム                                                                        | 292mg     | 353mg               | カリウム                                                                     | 373mg     | 434mg               |
|          | リン                                                                    | 166mg     | 231mg             | リン                                                      | 112mg     | 177mg           | リン                                                                          | 131mg     | 196mg               | リン                                                                          | 98mg      | 163mg               | リン                                                                       | 133mg     | 198mg               |
|          | 食塩相当量                                                                 | 2.0g      | 2.0g              | 食塩相当量                                                   | 1.6g      | 1.6g            | 食塩相当量                                                                       | 1.5g      | 1.5g                | 食塩相当量                                                                       | 1.7g      | 1.7g                | 食塩相当量                                                                    | 2.2g      | 2.2g                |
| 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                                                                 | 970kcal   | 1699kcal          | エネルギー                                                   | 973kcal   | 1702kcal        | エネルギー                                                                       | 966kcal   | 1695kcal            | エネルギー                                                                       | 962kcal   | 1691kcal            | エネルギー                                                                    | 990kcal   | 1719kcal            |
|          | たんぱく質                                                                 | 27.4g     | 39.7g             | たんぱく質                                                   | 26.9g     | 39.2g           | たんぱく質                                                                       | 30.3g     | 42.6g               | たんぱく質                                                                       | 29.0g     | 41.3g               | たんぱく質                                                                    | 28.0g     | 40.3g               |
|          | 脂質                                                                    | 58.9g     | 60.7g             | 脂質                                                      | 55.0g     | 56.8g           | 脂質                                                                          | 57.5g     | 59.3g               | 脂質                                                                          | 56.5g     | 58.3g               | 脂質                                                                       | 60.9g     | 62.7g               |
|          | 炭水化物                                                                  | 82.5g     | 240.9g            | 炭水化物                                                    | 90.2g     | 248.6g          | 炭水化物                                                                        | 83.7g     | 242.1g              | 炭水化物                                                                        | 81.0g     | 239.4g              | 炭水化物                                                                     | 81.6g     | 240.0g              |
|          | ナトリウム                                                                 | 1960mg    | 1963mg            | ナトリウム                                                   | 2195mg    | 2198mg          | ナトリウム                                                                       | 2161mg    | 2164mg              | ナトリウム                                                                       | 1744mg    | 1747mg              | ナトリウム                                                                    | 1824mg    | 1827mg              |
|          | カリウム                                                                  | 1597mg    | 1780mg            | カリウム                                                    | 1333mg    | 1516mg          | カリウム                                                                        | 1815mg    | 1832mg              | カリウム                                                                        | 1240mg    | 1423mg              | カリウム                                                                     | 1395mg    | 1578mg              |
|          | リン                                                                    | 431mg     | 626mg             | リン                                                      | 381mg     | 576mg           | リン                                                                          | 373mg     | 568mg               | リン                                                                          | 382mg     | 577mg               | リン                                                                       | 354mg     | 549mg               |
|          | 食塩相当量                                                                 | 5.1g      | 5.1g              | 食塩相当量                                                   | 5.5g      | 5.5g            | 食塩相当量                                                                       | 5.5g      | 5.6g                | 食塩相当量                                                                       | 4.5g      | 4.5g                | 食塩相当量                                                                    | 4.6g      | 4.6g                |
|          | 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    |                                                                       | 1034kcal  | 1763kcal          | エネルギー                                                   | 1021kcal  | 1750kcal        | エネルギー                                                                       | 1029kcal  | 1758kcal            | エネルギー                                                                       | 1026kcal  | 1755kcal            | エネルギー                                                                    | 1038kcal  | 1767kcal            |
| たんぱく質    |                                                                       | 27.8g     | 40.1g             | たんぱく質                                                   | 27.3g     | 39.6g           | たんぱく質                                                                       | 30.6g     | 42.9g               | たんぱく質                                                                       | 29.4g     | 41.7g               | たんぱく質                                                                    | 28.4g     | 40.7g               |
| 脂質       |                                                                       | 59.0g     | 60.8g             | 脂質                                                      | 55.1g     | 56.9g           | 脂質                                                                          | 57.6g     | 59.4g               | 脂質                                                                          | 56.6g     | 58.4g               | 脂質                                                                       | 61.0g     | 62.8g               |
| 炭水化物     |                                                                       | 98.0g     | 256.4g            | 炭水化物                                                    | 101.7g    | 260.1g          | 炭水化物                                                                        | 98.9g     | 257.3g              | 炭水化物                                                                        | 96.5g     | 254.9g              | 炭水化物                                                                     | 93.1g     | 251.5g              |
| ナトリウム    |                                                                       | 1963mg    | 1966mg            | ナトリウム                                                   | 2198mg    | 2201mg          | ナトリウム                                                                       | 2162mg    | 2165mg              | ナトリウム                                                                       | 1747mg    | 1750mg              | ナトリウム                                                                    | 1827mg    | 1830mg              |
| カリウム     |                                                                       | 1657mg    | 1840mg            | カリウム                                                    | 1389mg    | 1572mg          | カリウム                                                                        | 1689mg    | 1872mg              | カリウム                                                                        | 1300mg    | 1483mg              | カリウム                                                                     | 1451mg    | 1634mg              |
| リン       |                                                                       | 438mg     | 633mg             | リン                                                      | 387mg     | 582mg           | リン                                                                          | 376mg     | 571mg               | リン                                                                          | 389mg     | 584mg               | リン                                                                       | 360mg     | 555mg               |
| 食塩相当量    |                                                                       | 5.1g      | 5.1g              | 食塩相当量                                                   | 5.5g      | 5.5g            | 食塩相当量                                                                       | 5.5g      | 5.6g                | 食塩相当量                                                                       | 4.5g      | 4.5g                | 食塩相当量                                                                    | 4.6g      | 4.6g                |
| 合計(間食込)  |                                                                       | おかず ご飯セット |                   |                                                         | おかず ご飯セット |                 |                                                                             | おかず ご飯セット |                     |                                                                             | おかず ご飯セット |                     |                                                                          | おかず ご飯セット |                     |
|          | エネルギー                                                                 | 1034kcal  | 1763kcal          | エネルギー                                                   | 1021kcal  | 1750kcal        | エネルギー                                                                       | 1029kcal  | 1758kcal            | エネルギー                                                                       | 1026kcal  | 1755kcal            | エネルギー                                                                    | 1038kcal  | 1767kcal            |
|          | たんぱく質                                                                 | 27.8g     | 40.1g             | たんぱく質                                                   | 27.3g     | 39.6g           | たんぱく質                                                                       | 30.6g     | 42.9g               | たんぱく質                                                                       | 29.4g     | 41.7g               | たんぱく質                                                                    | 28.4g     | 40.7g               |
|          | 脂質                                                                    | 59.0g     | 60.8g             | 脂質                                                      | 55.1g     | 56.9g           | 脂質                                                                          | 57.6g     | 59.4g               | 脂質                                                                          | 56.6g     | 58.4g               | 脂質                                                                       | 61.0g     | 62.8g               |
|          | 炭水化物                                                                  | 98.0g     | 256.4g            | 炭水化物                                                    | 101.7g    | 260.1g          | 炭水化物                                                                        | 98.9g     | 257.3g              | 炭水化物                                                                        | 96.5g     | 254.9g              | 炭水化物                                                                     | 93.1g     | 251.5g              |
|          | ナトリウム                                                                 | 1963mg    | 1966mg            | ナトリウム                                                   | 2198mg    | 2201mg          | ナトリウム                                                                       | 2162mg    | 2165mg              | ナトリウム                                                                       | 1747mg    | 1750mg              | ナトリウム                                                                    | 1827mg    | 1830mg              |
|          | カリウム                                                                  | 1657mg    | 1840mg            | カリウム                                                    | 1389mg    | 1572mg          | カリウム                                                                        | 1689mg    | 1872mg              | カリウム                                                                        | 1300mg    | 1483mg              | カリウム                                                                     | 1451mg    | 1634mg              |
|          | リン                                                                    | 438mg     | 633mg             | リン                                                      | 387mg     | 582mg           | リン                                                                          | 376mg     | 571mg               | リン                                                                          | 389mg     | 584mg               | リン                                                                       | 360mg     | 555mg               |
|          | 食塩相当量                                                                 | 5.1g      | 5.1g              | 食塩相当量                                                   | 5.5g      | 5.5g            | 食塩相当量                                                                       | 5.5g      | 5.6g                | 食塩相当量                                                                       | 4.5g      | 4.5g                | 食塩相当量                                                                    | 4.6g      | 4.6g                |

※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

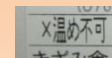


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

# (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21日(月) |                                                                            |         |          | 4月22日(火)                  |                                                                            |        |       | 4月23日(水)           |                                                                   |       |        | 4月24日(木)       |                                                             |        |        | 4月25日(金)       |                                                                           |        |       |               |        |       |  |
|----------|----------------------------------------------------------------------------|---------|----------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------|-------|--------------------|-------------------------------------------------------------------|-------|--------|----------------|-------------------------------------------------------------|--------|--------|----------------|---------------------------------------------------------------------------|--------|-------|---------------|--------|-------|--|
| 朝食       | ★ごはん180g<br>豚肉と厚揚げの煮物<br>カリフラワーの煮物<br>若芽の酢味噌和え                             |         |          | 乳麦<br>卵麦が                 | ★ごはん180g<br>大豆とキャベツのスープ煮<br>白菜の中華そば煮<br>青菜のわさび和え                           |        |       | 卵乳麦<br>乳麦落<br>卵麦   | ★ごはん180g<br>じゃが芋とほうれん草のそば煮<br>しめじのバター醤油バスタ<br>コンニャクの辛味炒め          |       |        | 麦<br>乳麦<br>乳麦落 | ★ごはん180g<br>干草焼き<br>五色煮豆<br>ひじきのごまマヨ和え                      |        |        | 卵<br>卵麦<br>卵乳麦 | ★ごはん180g<br>鶏肉と厚揚げの煮物<br>コンニャクのおおさ炒め<br>キャベツのミモザサラダ                       |        |       | 乳麦<br>麦<br>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         | おかず                                                                       |        |       | ごはんセット        |        |       |  |
|          | エネルギー                                                                      | 138kcal | 428kcal  | たんぱく質                     | 8.1g                                                                       | 13.0g  | たんぱく質 | 10.2g              | 15.1g                                                             | たんぱく質 | 7.2g   | 12.1g          | たんぱく質                                                       | 9.8g   | 14.7g  | たんぱく質          | 8.6g                                                                      | 13.5g  | たんぱく質 | 11.6g         | 12.3g  |       |  |
|          | 脂質                                                                         | 5.6g    | 6.3g     | 脂質                        | 12.1g                                                                      | 12.8g  | 脂質    | 7.3g               | 8.0g                                                              | 脂質    | 12.4g  | 13.1g          | 脂質                                                          | 11.6g  | 12.3g  | 脂質             | 11.6g                                                                     | 12.3g  | 脂質    | 11.6g         | 12.3g  |       |  |
|          | 炭水化物                                                                       | 16.0g   | 78.9g    | 炭水化物                      | 13.0g                                                                      | 75.9g  | 炭水化物  | 27.0g              | 89.9g                                                             | 炭水化物  | 14.5g  | 77.4g          | 炭水化物                                                        | 12.0g  | 74.9g  | 炭水化物           | 12.0g                                                                     | 74.9g  | 炭水化物  | 12.0g         | 74.9g  |       |  |
|          | ナトリウム                                                                      | 603mg   | 604mg    | ナトリウム                     | 576mg                                                                      | 577mg  | ナトリウム | 484mg              | 485mg                                                             | ナトリウム | 641mg  | 642mg          | ナトリウム                                                       | 546mg  | 547mg  | ナトリウム          | 546mg                                                                     | 547mg  | ナトリウム | 546mg         | 547mg  |       |  |
|          | カリウム                                                                       | 435mg   | 507mg    | カリウム                      | 586mg                                                                      | 658mg  | カリウム  | 328mg              | 400mg                                                             | カリウム  | 424mg  | 496mg          | カリウム                                                        | 344mg  | 416mg  | カリウム           | 344mg                                                                     | 416mg  | カリウム  | 344mg         | 416mg  |       |  |
|          | リン                                                                         | 112mg   | 189mg    | リン                        | 153mg                                                                      | 230mg  | リン    | 94mg               | 171mg                                                             | リン    | 137mg  | 214mg          | リン                                                          | 112mg  | 189mg  | リン             | 112mg                                                                     | 189mg  | リン    | 112mg         | 189mg  |       |  |
|          | 食塩相当量                                                                      | 1.5g    | 1.5g     | 食塩相当量                     | 1.5g                                                                       | 1.5g   | 食塩相当量 | 1.2g               | 1.2g                                                              | 食塩相当量 | 1.6g   | 1.6g           | 食塩相当量                                                       | 1.4g   | 1.4g   | 食塩相当量          | 1.4g                                                                      | 1.4g   | 食塩相当量 | 1.4g          | 1.4g   |       |  |
| 昼食       | ★ごはん180g<br>こんがりハンバーグ<br>ケチャップ(小袋)<br>人参グラッセ<br>大根と鶏肉のマーガリン風味<br>インゲンのごま和え |         |          | 乳麦<br>卵麦<br>乳麦<br>卵麦<br>麦 | ★ごはん180g<br>白身魚の唐揚げ<br>インゲンソテー<br>ナスの油炒め<br>キャベツの白ドレ和え                     |        |       | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵麦 | ★ごはん180g<br>鶏肉のごま焼き<br>オクラのペペロンチーノ<br>切干大根としらすの煮物<br>コーンサラダ       |       |        | 麦<br>卵乳麦       | ★ごはん180g<br>肉丼の具<br>里芋の和風クリーム煮<br>大根なます                     |        |        | 麦<br>乳麦<br>麦   | ★ごはん180g<br>フリの磯辺焼<br>ブロッコリー<br>蒸し鶏の炒め物<br>揚げじゃがの煮っころがし                   |        |       | 麦<br>卵乳麦<br>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                                                                      | 320kcal | 610kcal  | たんぱく質                     | 18.2g                                                                      | 23.1g  | たんぱく質 | 12.6g              | 17.5g                                                             | たんぱく質 | 16.1g  | 21.0g          | たんぱく質                                                       | 13.3g  | 18.2g  | たんぱく質          | 16.3g                                                                     | 21.2g  | たんぱく質 | 16.3g         | 21.2g  |       |  |
|          | 脂質                                                                         | 19.2g   | 19.9g    | 脂質                        | 19.9g                                                                      | 20.6g  | 脂質    | 21.4g              | 22.1g                                                             | 脂質    | 21.4g  | 22.1g          | 脂質                                                          | 12.6g  | 13.3g  | 脂質             | 16.5g                                                                     | 17.2g  | 脂質    | 16.5g         | 17.2g  |       |  |
|          | 炭水化物                                                                       | 18.5g   | 81.4g    | 炭水化物                      | 20.6g                                                                      | 83.5g  | 炭水化物  | 18.9g              | 81.8g                                                             | 炭水化物  | 28.0g  | 90.9g          | 炭水化物                                                        | 22.4g  | 85.3g  | 炭水化物           | 22.4g                                                                     | 85.3g  | 炭水化物  | 22.4g         | 85.3g  |       |  |
|          | ナトリウム                                                                      | 831mg   | 832mg    | ナトリウム                     | 593mg                                                                      | 594mg  | ナトリウム | 639mg              | 640mg                                                             | ナトリウム | 938mg  | 939mg          | ナトリウム                                                       | 701mg  | 702mg  | ナトリウム          | 701mg                                                                     | 702mg  | ナトリウム | 701mg         | 702mg  |       |  |
|          | カリウム                                                                       | 725mg   | 797mg    | カリウム                      | 566mg                                                                      | 638mg  | カリウム  | 524mg              | 596mg                                                             | カリウム  | 656mg  | 728mg          | カリウム                                                        | 652mg  | 724mg  | カリウム           | 652mg                                                                     | 724mg  | カリウム  | 652mg         | 724mg  |       |  |
|          | リン                                                                         | 241mg   | 318mg    | リン                        | 192mg                                                                      | 269mg  | リン    | 89mg               | 166mg                                                             | リン    | 217mg  | 294mg          | リン                                                          | 151mg  | 228mg  | リン             | 151mg                                                                     | 228mg  | リン    | 151mg         | 228mg  |       |  |
|          | 食塩相当量                                                                      | 2.1g    | 2.1g     | 食塩相当量                     | 1.5g                                                                       | 1.5g   | 食塩相当量 | 1.6g               | 1.6g                                                              | 食塩相当量 | 2.4g   | 2.4g           | 食塩相当量                                                       | 1.8g   | 1.8g   | 食塩相当量          | 1.8g                                                                      | 1.8g   | 食塩相当量 | 1.8g          | 1.8g   |       |  |
| 間食       | ◎黄桃(缶)150g<br>★ごはん180g<br>えび団子の炊き合せ<br>春雨のマヨネーズ炒め<br>鶏肉とオクラの中華風            |         |          | 卵麦え<br>卵乳麦<br>麦           | ◎バナナッブル(缶)150g<br>★ごはん180g<br>鶏肉とれんこんの照り煮<br>塩ゆでアスパラ<br>豚すき<br>切干と菜の花のおひたし |        |       | 麦<br>麦<br>麦<br>麦   | ◎みかん(缶)150g<br>★ごはん180g<br>豚肉のお好み焼風<br>ひとくちがんと煮<br>若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ |       |        | 麦<br>麦<br>麦    | ◎黄桃(缶)150g<br>★ごはん180g<br>赤魚のおろし煮<br>鶏肉と春雨の中華煮<br>青のりポテトサラダ |        |        | 麦<br>麦<br>卵乳麦  | ◎バナナッブル(缶)150g<br>★ごはん180g<br>豚肉とれんこんの照り煮<br>揚げ茄子と玉ねぎの煮物<br>湯菜と枝豆の梅おかかサラダ |        |       | 乳麦<br>麦<br>麦  |        |       |  |
| 夕食       |                                                                            |         |          |                           |                                                                            |        |       |                    |                                                                   |       |        |                |                                                             |        |        |                |                                                                           |        |       |               |        |       |  |
|          | 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                                                                      | 302kcal | 592kcal  | たんぱく質                     | 13.2g                                                                      | 18.1g  | たんぱく質 | 15.9g              | 20.8g                                                             | たんぱく質 | 16.2g  | 21.1g          | たんぱく質                                                       | 15.6g  | 20.5g  | たんぱく質          | 14.9g                                                                     | 19.8g  | たんぱく質 | 14.9g         | 19.8g  |       |  |
|          | 脂質                                                                         | 17.7g   | 18.4g    | 脂質                        | 12.4g                                                                      | 13.1g  | 脂質    | 14.2g              | 14.9g                                                             | 脂質    | 14.2g  | 14.9g          | 脂質                                                          | 18.0g  | 18.7g  | 脂質             | 18.5g                                                                     | 19.2g  | 脂質    | 18.5g         | 19.2g  |       |  |
|          | 炭水化物                                                                       | 21.5g   | 84.4g    | 炭水化物                      | 21.2g                                                                      | 84.1g  | 炭水化物  | 12.1g              | 75.0g                                                             | 炭水化物  | 31.9g  | 94.8g          | 炭水化物                                                        | 15.9g  | 78.8g  | 炭水化物           | 15.9g                                                                     | 78.8g  | 炭水化物  | 15.9g         | 78.8g  |       |  |
|          | ナトリウム                                                                      | 818mg   | 819mg    | ナトリウム                     | 735mg                                                                      | 736mg  | ナトリウム | 709mg              | 710mg                                                             | ナトリウム | 598mg  | 599mg          | ナトリウム                                                       | 587mg  | 588mg  | ナトリウム          | 587mg                                                                     | 588mg  | ナトリウム | 587mg         | 588mg  |       |  |
|          | カリウム                                                                       | 385mg   | 457mg    | カリウム                      | 485mg                                                                      | 557mg  | カリウム  | 446mg              | 518mg                                                             | カリウム  | 493mg  | 565mg          | カリウム                                                        | 667mg  | 739mg  | カリウム           | 667mg                                                                     | 739mg  | カリウム  | 667mg         | 739mg  |       |  |
|          | リン                                                                         | 162mg   | 239mg    | リン                        | 206mg                                                                      | 283mg  | リン    | 179mg              | 256mg                                                             | リン    | 169mg  | 246mg          | リン                                                          | 259mg  | 336mg  | リン             | 259mg                                                                     | 336mg  | リン    | 259mg         | 336mg  |       |  |
|          | 食塩相当量                                                                      | 2.1g    | 2.1g     | 食塩相当量                     | 1.9g                                                                       | 1.9g   | 食塩相当量 | 1.8g               | 1.8g                                                              | 食塩相当量 | 1.5g   | 1.5g           | 食塩相当量                                                       | 1.5g   | 1.5g   | 食塩相当量          | 1.5g                                                                      | 1.5g   | 食塩相当量 | 1.5g          | 1.5g   |       |  |
|          | 合計                                                                         | 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    |                                                                            | 760kcal | 1630kcal | たんぱく質                     | 39.5g                                                                      | 54.2g  | たんぱく質 | 38.7g              | 53.4g                                                             | たんぱく質 | 39.5g  | 54.2g          | たんぱく質                                                       | 38.7g  | 53.4g  | たんぱく質          | 39.8g                                                                     | 54.5g  | たんぱく質 | 39.8g         | 54.5g  |       |  |
| 脂質       |                                                                            | 42.5g   | 44.6g    | 脂質                        | 44.4g                                                                      | 46.5g  | 脂質    | 42.9g              | 45.0g                                                             | 脂質    | 42.9g  | 45.0g          | 脂質                                                          | 43.0g  | 45.1g  | 脂質             | 46.6g                                                                     | 48.7g  | 脂質    | 46.6g         | 48.7g  |       |  |
| 炭水化物     |                                                                            | 56.0g   | 244.7g   | 炭水化物                      | 54.8g                                                                      | 243.5g | 炭水化物  | 58.0g              | 246.7g                                                            | 炭水化物  | 74.4g  | 263.1g         | 炭水化物                                                        | 50.3g  | 239.0g | 炭水化物           | 50.3g                                                                     | 239.0g | 炭水化物  | 50.3g         | 239.0g |       |  |
| ナトリウム    |                                                                            | 2252mg  | 2255mg   | ナトリウム                     | 1904mg                                                                     | 1907mg | ナトリウム | 1832mg             | 1835mg                                                            | ナトリウム | 2177mg | 2180mg         | ナトリウム                                                       | 1834mg | 1837mg | ナトリウム          | 1834mg                                                                    | 1837mg | ナトリウム | 1834mg        | 1837mg |       |  |
| カリウム     |                                                                            | 1545mg  | 1761mg   | カリウム                      | 1637mg                                                                     | 1853mg | カリウム  | 1298mg             | 1514mg                                                            | カリウム  | 1573mg | 1789mg         | カリウム                                                        | 1663mg | 1879mg | カリウム           | 1663mg                                                                    | 1879mg | カリウム  | 1663mg        | 1879mg |       |  |
| リン       |                                                                            | 515mg   | 746mg    | リン                        | 551mg                                                                      | 782mg  | リン    | 362mg              | 593mg                                                             | リン    | 523mg  | 754mg          | リン                                                          | 522mg  | 753mg  | リン             | 522mg                                                                     | 753mg  | リン    | 522mg         | 753mg  |       |  |
| 食塩相当量    |                                                                            | 5.7g    | 5.7g     | 食塩相当量                     | 4.9g                                                                       | 4.9g   | 食塩相当量 | 4.6g               | 4.6g                                                              | 食塩相当量 | 5.5g   | 5.5g           | 食塩相当量                                                       | 4.7g   | 4.7g   | 食塩相当量          | 4.7g                                                                      | 4.7g   | 食塩相当量 | 4.7g          | 4.7g   |       |  |
| 合計(間食込)  |                                                                            | 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   | 888kcal  | 1758kcal                  | たんぱく質                                                                      | 40.3g  | 55.0g | たんぱく質              | 39.3g                                                             | 54.0g | たんぱく質  | 40.3g          | 55.0g                                                       | たんぱく質  | 39.5g  | 54.2g          | たんぱく質                                                                     | 40.4g  | 55.1g | たんぱく質         | 40.4g  | 55.1g |  |
|          | 脂質                                                                         | 42.7g   | 44.8g    | 脂質                        | 44.6g                                                                      | 46.7g  | 脂質    | 43.1g              | 45.2g                                                             | 脂質    | 43.1g  | 45.2g          | 脂質                                                          | 43.2g  | 45.3g  | 脂質             | 46.8g                                                                     | 48.9g  | 脂質    | 46.8g         | 48.9g  |       |  |
|          | 炭水化物                                                                       | 86.9g   | 275.6g   | 炭水化物                      | 85.3g                                                                      | 274.0g | 炭水化物  | 81.0g              | 269.7g                                                            | 炭水化物  | 105.3g | 294.0g         | 炭水化物                                                        | 80.8g  | 269.5g | 炭水化物           | 80.8g                                                                     | 269.5g | 炭水化物  | 80.8g         | 269.5g |       |  |
|          | ナトリウム                                                                      | 2258mg  | 2261mg   | ナトリウム                     | 1906mg                                                                     | 1909mg | ナトリウム | 1838mg             | 1841mg                                                            | ナトリウム | 2183mg | 2186mg         | ナトリウム                                                       | 1836mg | 1839mg | ナトリウム          | 1836mg                                                                    | 1839mg | ナトリウム | 1836mg        | 1839mg |       |  |
|          | カリウム                                                                       | 1665mg  | 1881mg   | カリウム                      | 1751mg                                                                     | 1967mg | カリウム  | 1411mg             | 1627mg                                                            | カリウム  | 1693mg | 1909mg         | カリウム                                                        | 1777mg | 1993mg | カリウム           | 1777mg                                                                    | 1993mg | カリウム  | 1777mg        | 1993mg |       |  |
|          | リン                                                                         | 529mg   | 760mg    | リン                        | 557mg                                                                      | 788mg  | リン    | 374mg              | 605mg                                                             | リン    | 537mg  | 768mg          | リン                                                          | 528mg  | 759mg  | リン             | 528mg                                                                     | 759mg  | リン    | 528mg         | 759mg  |       |  |
|          | 食塩相当量                                                                      | 5.7g    | 5.7g     | 食塩相当量                     | 4.9g                                                                       | 4.9g   | 食塩相当量 | 4.6g               | 4.6g                                                              | 食塩相当量 | 5.5g   | 5.5g           | 食塩相当量                                                       | 4.7g   | 4.7g   | 食塩相当量          | 4.7g                                                                      | 4.7g   | 食塩相当量 | 4.7g          | 4.7g   |       |  |

※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。  
※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



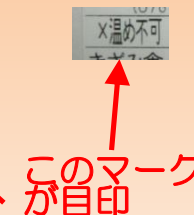
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

# 「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21日(月)                                                         |       | 4月22日(火)                                                                 |       | 4月23日(水)                                                    |       | 4月24日(木)                                                                         |       | 4月25日(金)                                                              |       |
|---|---|------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------|-------|
| 朝 | 食 | ★やわらかごはん180g<br>油揚げの玉子とし<br>ふきの含め煮<br>さつま芋と大豆のマヨサラダ<br>★味噌汁      |       | ★やわらかごはん180g<br>玉ねぎと高野豆腐の煮物<br>きくらげとこんにやくの佃煮<br>切干と人参の甘酢和え<br>★味噌汁       |       | ★やわらかごはん180g<br>鶏肉と大豆の生姜煮<br>蓮根と竹輪のきんぴら<br>白菜のスープ煮<br>★味噌汁  |       | ★やわらかごはん180g<br>和風ポトフ<br>人参しりしり<br>大根と青菜の柚子和え<br>★味噌汁                            |       | ★やわらかごはん180g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>キャベツの土佐煮<br>わかめとパプリカの和え物<br>★味噌汁         |       |
|   |   | 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    |
| 昼 | 食 | ★やわらかごはん180g<br>豚丼の具<br>蕪のとりとろ煮<br>法蓮草と蒸し鶏のサラダ<br>★味噌汁           |       | ★やわらかごはん180g<br>鶏肉のマーメレード煮<br>ピーマンソテー<br>ジャガ玉煮<br>キャベツのピリ辛マヨネーズ<br>★味噌汁  |       | ★やわらかごはん180g<br>キャベツと豚肉の塩あなかけ<br>春雨の五目炒め<br>大根の甘酢漬け<br>★味噌汁 |       | ★やわらかごはん180g<br>白身フライ<br>人参のきんぴら<br>切干大根とベーコンの煮物<br>カリフラワーのピーナッツ味噌和え<br>★味噌汁     |       | ★やわらかごはん180g<br>肉団子の根菜あんかけ<br>ブロッコリーの煮物<br>ポテの和風サラダ<br>★味噌汁           |       |
|   |   | 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    |
| 夕 | 食 | ★やわらかごはん180g<br>ブリの磯辺焼<br>人参のレモン煮<br>豚肉と白菜のうま煮<br>バンサンスー<br>★味噌汁 |       | ★やわらかごはん180g<br>照焼ハンバーグ<br>枝豆のペペロンチーノ風<br>ひじきの五目煮<br>オーロラマカロニサラダ<br>★味噌汁 |       | ★やわらかごはん180g<br>さば梅煮<br>麩と大根の煮物<br>キャベツサラダ<br>★味噌汁          |       | ★やわらかごはん180g<br>鶏肉のホワイトソース煮<br>赤ピーマンと玉ねぎのソテー<br>高野豆腐の炒り煮<br>オクラのおかか和え梅風味<br>★味噌汁 |       | ★やわらかごはん180g<br>サワラのごま焼<br>竹輪の辛子炒め<br>豚バラと春雨のニラ玉炒め<br>マリーネサラダ<br>★味噌汁 |       |
|   |   | 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    |
| 合 | 計 | ★やわらかごはん180g<br>ブリの磯辺焼<br>人参のレモン煮<br>豚肉と白菜のうま煮<br>バンサンスー<br>★味噌汁 |       | ★やわらかごはん180g<br>照焼ハンバーグ<br>枝豆のペペロンチーノ風<br>ひじきの五目煮<br>オーロラマカロニサラダ<br>★味噌汁 |       | ★やわらかごはん180g<br>さば梅煮<br>麩と大根の煮物<br>キャベツサラダ<br>★味噌汁          |       | ★やわらかごはん180g<br>鶏肉のホワイトソース煮<br>赤ピーマンと玉ねぎのソテー<br>高野豆腐の炒り煮<br>オクラのおかか和え梅風味<br>★味噌汁 |       | ★やわらかごはん180g<br>サワラのごま焼<br>竹輪の辛子炒め<br>豚バラと春雨のニラ玉炒め<br>マリーネサラダ<br>★味噌汁 |       |
|   |   | 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    |

★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



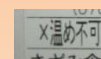
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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21日(月)                                                    |         |                          | 4月22日(火)                                                            |         |                            | 4月23日(水)                                               |         |                    | 4月24日(木)                                                                    |         |                           | 4月25日(金)                                                         |         |                          |
|------------|-------|-------------------------------------------------------------|---------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------|--------------------------------------------------------|---------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------|------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------|
| 朝<br><br>食 |       | ★全粥240g<br>油揚げの玉子とし<br>ふきの含め煮<br>さつま芋と大豆のマヨサラダ<br>★味噌汁      |         | 卵麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦     | ★全粥240g<br>玉ねぎと高野豆腐の煮物<br>きくらげとこんにゃくの佃煮<br>切干と人参の甘酢和え<br>★味噌汁       |         | 麦<br>麦<br>麦<br>麦           | ★全粥240g<br>鶏肉と大豆の生姜煮<br>蓮根と竹輪のきんぴら<br>白菜のスープ煮<br>★味噌汁  |         | 麦<br>麦<br>乳麦<br>麦  | ★全粥240g<br>和風ポトフ<br>人参しりしり<br>大根と青菜の柚子和え<br>★味噌汁                            |         | 乳麦<br>麦<br>麦<br>麦         | ★全粥240g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>キャベツの土佐煮<br>わかめとパプリカの和え物<br>★味噌汁         |         | 卵麦<br>麦<br>麦<br>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                                                       | 198kcal | 357kcal                  | エネルギー                                                               | 145kcal | 304kcal                    | エネルギー                                                  | 167kcal | 326kcal            | エネルギー                                                                       | 96kcal  | 255kcal                   | エネルギー                                                            | 137kcal | 296kcal                  |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                         | 8.3g    | 12.0g                    | 蛋白質                                                                 | 8.7g    | 12.4g                      | 蛋白質                                                    | 10.4g   | 14.1g              | 蛋白質                                                                         | 3.8g    | 7.5g                      | 蛋白質                                                              | 5.9g    | 9.6g                     |
|            | 脂質    | 脂質                                                          | 11.7g   | 12.4g                    | 脂質                                                                  | 6.0g    | 6.7g                       | 脂質                                                     | 6.8g    | 7.5g               | 脂質                                                                          | 1.7g    | 2.4g                      | 脂質                                                               | 8.4g    | 9.1g                     |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                        | 15.4g   | 48.4g                    | 炭水化物                                                                | 13.7g   | 46.7g                      | 炭水化物                                                   | 16.6g   | 49.6g              | 炭水化物                                                                        | 16.0g   | 49.0g                     | 炭水化物                                                             | 10.8g   | 43.8g                    |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                       | 483mg   | 923mg                    | ナトリウム                                                               | 681mg   | 1121mg                     | ナトリウム                                                  | 565mg   | 1005mg             | ナトリウム                                                                       | 596mg   | 1036mg                    | ナトリウム                                                            | 785mg   | 1225mg                   |
|            | 塩分    | 食塩相当量                                                       | 1.2g    | 2.3g                     | 食塩相当量                                                               | 1.7g    | 2.9g                       | 食塩相当量                                                  | 1.4g    | 2.6g               | 食塩相当量                                                                       | 1.5g    | 2.6g                      | 食塩相当量                                                            | 2.0g    | 3.1g                     |
| 昼<br><br>食 |       | ★全粥240g<br>豚丼の具<br>蕪のとうとろ煮<br>法蓮草と蒸し鶏のサラダ<br>★味噌汁           |         | 麦<br>麦<br>乳麦<br>麦        | ★全粥240g<br>鶏肉のマーメレード煮<br>ピーマンソテー<br>ジャガ玉煮<br>キャベツのピリ辛マヨネーズ<br>★味噌汁  |         | 麦<br>卵乳麦<br>卵麦<br>卵麦か<br>麦 | ★全粥240g<br>キャベツと豚肉の塩あんかけ<br>春雨の五目炒め<br>大根の甘酢漬け<br>★味噌汁 |         | 麦<br>麦<br>麦<br>麦   | ★全粥240g<br>白身フライ<br>人参のきんぴら<br>切干大根とベーコンの煮物<br>カリフラワーのピーナッツ味噌和え<br>★味噌汁     |         | 麦<br>麦<br>卵乳麦<br>乳麦落<br>麦 | ★全粥240g<br>肉団子の根菜あんかけ<br>ブロッコリーの煮物<br>ポテの和風サラダ<br>★味噌汁           |         | 卵乳麦<br>麦<br>麦<br>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                                                       | 193kcal | 352kcal                  | エネルギー                                                               | 232kcal | 391kcal                    | エネルギー                                                  | 188kcal | 347kcal            | エネルギー                                                                       | 321kcal | 480kcal                   | エネルギー                                                            | 220kcal | 379kcal                  |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                         | 11.5g   | 15.2g                    | 蛋白質                                                                 | 11.1g   | 14.8g                      | 蛋白質                                                    | 9.4g    | 13.1g              | 蛋白質                                                                         | 11.6g   | 15.3g                     | 蛋白質                                                              | 9.3g    | 13.0g                    |
|            | 脂質    | 脂質                                                          | 6.9g    | 7.6g                     | 脂質                                                                  | 13.2g   | 13.9g                      | 脂質                                                     | 8.2g    | 8.9g               | 脂質                                                                          | 21.3g   | 22.0g                     | 脂質                                                               | 9.8g    | 10.5g                    |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                        | 20.0g   | 53.0g                    | 炭水化物                                                                | 17.2g   | 50.2g                      | 炭水化物                                                   | 19.2g   | 52.2g              | 炭水化物                                                                        | 21.2g   | 54.2g                     | 炭水化物                                                             | 24.4g   | 57.4g                    |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                       | 1003mg  | 1443mg                   | ナトリウム                                                               | 582mg   | 1022mg                     | ナトリウム                                                  | 747mg   | 1187mg             | ナトリウム                                                                       | 680mg   | 1120mg                    | ナトリウム                                                            | 748mg   | 1188mg                   |
|            | 塩分    | 食塩相当量                                                       | 2.6g    | 3.7g                     | 食塩相当量                                                               | 1.5g    | 2.6g                       | 食塩相当量                                                  | 1.9g    | 3.0g               | 食塩相当量                                                                       | 1.7g    | 2.8g                      | 食塩相当量                                                            | 1.9g    | 3.0g                     |
| 夕<br><br>食 |       | ★全粥240g<br>ブリの磯辺焼<br>人参のレモン煮<br>豚肉と白菜のうま煮<br>バンサンスー<br>★味噌汁 |         | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★全粥240g<br>照焼ハンバーグ<br>枝豆のペペロンチーノ風<br>ひじきの五目煮<br>オーロラマカロニサラダ<br>★味噌汁 |         | 乳麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦   | ★全粥240g<br>さば梅煮<br>麩と大根の煮物<br>キャベツサラダ<br>★味噌汁          |         | 麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★全粥240g<br>鶏肉のホワイトソース煮<br>赤ピーマンと玉ねぎのソテー<br>高野豆腐の炒り煮<br>オクラのおかか和え梅風味<br>★味噌汁 |         | 乳麦<br>乳麦<br>麦<br>麦        | ★全粥240g<br>サワラのごま焼<br>竹輪の辛子炒め<br>豚バラと春雨のニラ玉炒め<br>マリーネサラダ<br>★味噌汁 |         | 麦<br>麦<br>卵乳麦<br>卵麦<br>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                                                       | 290kcal | 449kcal                  | エネルギー                                                               | 270kcal | 429kcal                    | エネルギー                                                  | 271kcal | 430kcal            | エネルギー                                                                       | 224kcal | 383kcal                   | エネルギー                                                            | 296kcal | 455kcal                  |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                         | 17.5g   | 21.2g                    | 蛋白質                                                                 | 10.4g   | 14.1g                      | 蛋白質                                                    | 11.6g   | 15.3g              | 蛋白質                                                                         | 15.2g   | 18.9g                     | 蛋白質                                                              | 14.5g   | 18.2g                    |
|            | 脂質    | 脂質                                                          | 14.8g   | 15.5g                    | 脂質                                                                  | 12.9g   | 13.6g                      | 脂質                                                     | 18.0g   | 18.7g              | 脂質                                                                          | 11.8g   | 12.5g                     | 脂質                                                               | 17.4g   | 18.1g                    |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                        | 18.8g   | 51.8g                    | 炭水化物                                                                | 25.3g   | 58.3g                      | 炭水化物                                                   | 14.3g   | 47.3g              | 炭水化物                                                                        | 15.0g   | 48.0g                     | 炭水化物                                                             | 18.0g   | 51.0g                    |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                       | 833mg   | 1273mg                   | ナトリウム                                                               | 868mg   | 1308mg                     | ナトリウム                                                  | 712mg   | 1152mg             | ナトリウム                                                                       | 815mg   | 1255mg                    | ナトリウム                                                            | 860mg   | 1300mg                   |
|            | 塩分    | 食塩相当量                                                       | 2.1g    | 3.2g                     | 食塩相当量                                                               | 2.2g    | 3.3g                       | 食塩相当量                                                  | 1.8g    | 2.9g               | 食塩相当量                                                                       | 2.1g    | 3.2g                      | 食塩相当量                                                            | 2.2g    | 3.3g                     |
| 合<br><br>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                                                       | 681kcal | 1158kcal                 | エネルギー                                                               | 647kcal | 1124kcal                   | エネルギー                                                  | 626kcal | 1103kcal           | エネルギー                                                                       | 641kcal | 1118kcal                  | エネルギー                                                            | 653kcal | 1130kcal                 |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                         | 37.3g   | 48.4g                    | 蛋白質                                                                 | 30.2g   | 41.3g                      | 蛋白質                                                    | 31.4g   | 42.5g              | 蛋白質                                                                         | 30.6g   | 41.7g                     | 蛋白質                                                              | 29.7g   | 40.8g                    |
|            | 脂質    | 脂質                                                          | 33.4g   | 35.5g                    | 脂質                                                                  | 32.1g   | 34.2g                      | 脂質                                                     | 33.0g   | 35.1g              | 脂質                                                                          | 34.8g   | 36.9g                     | 脂質                                                               | 35.6g   | 37.7g                    |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                        | 54.2g   | 153.2g                   | 炭水化物                                                                | 56.2g   | 155.2g                     | 炭水化物                                                   | 50.1g   | 149.1g             | 炭水化物                                                                        | 52.2g   | 151.2g                    | 炭水化物                                                             | 53.2g   | 152.2g                   |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                       | 2319mg  | 3639mg                   | ナトリウム                                                               | 2131mg  | 3451mg                     | ナトリウム                                                  | 2024mg  | 3344mg             | ナトリウム                                                                       | 2091mg  | 3411mg                    | ナトリウム                                                            | 2393mg  | 3713mg                   |
| 塩分         | 食塩相当量 | 5.9g                                                        | 9.2g    | 食塩相当量                    | 5.4g                                                                | 8.8g    | 食塩相当量                      | 5.1g                                                   | 8.5g    | 食塩相当量              | 5.3g                                                                        | 8.6g    | 食塩相当量                     | 6.1g                                                             | 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。

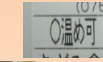
## お食事の作り方



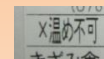
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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

# 「ムース食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

|   |   | 4月21日(月)                                                |  |  | 4月22日(火)                                               |  |  | 4月23日(水)                                                |  |  | 4月24日(木)                                                    |  |  | 4月25日(金)                                                        |  |  |
|---|---|---------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------|--|--|
| 朝 | 食 | ★全粥240g<br>肉団子の甘酢煮<br>昆布の佃煮<br>★味噌汁(とろみ)                |  |  | ★全粥240g<br>切干大根と小松菜の煮物<br>ベーコンのごま酢和え<br>★味噌汁(とろみ)      |  |  | ★全粥240g<br>鶏つくねとフキの煮物<br>菜の花のおひたし<br>★味噌汁(とろみ)          |  |  | ★全粥240g<br>温泉玉子<br>一夜漬<br>★味噌汁(とろみ)                         |  |  | ★全粥240g<br>金時豆の煮物<br>若竹煮<br>★味噌汁(とろみ)                           |  |  |
|   |   | 卵乳麦<br>麦<br>麦                                           |  |  | 麦<br>卵乳麦<br>麦                                          |  |  | 卵乳麦<br>乳麦<br>麦                                          |  |  | 卵麦<br>乳麦<br>麦                                               |  |  | 乳麦<br>麦<br>麦                                                    |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                        |  |  |                                                         |  |  |                                                             |  |  |                                                                 |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                        |  |  |                                                         |  |  |                                                             |  |  |                                                                 |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                        |  |  |                                                         |  |  |                                                             |  |  |                                                                 |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                        |  |  |                                                         |  |  |                                                             |  |  |                                                                 |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                        |  |  |                                                         |  |  |                                                             |  |  |                                                                 |  |  |
| 昼 | 食 | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩分        |  |  | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩分       |  |  | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩分        |  |  | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩分            |  |  | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩分                |  |  |
|   |   | 137kcal<br>2.9g<br>6.6g<br>17.5g<br>564mg<br>1.4g       |  |  | 311kcal<br>6.7g<br>7.3g<br>55.9g<br>1087mg<br>2.8g     |  |  | 263kcal<br>2.6g<br>4.2g<br>49.0g<br>983mg<br>2.5g       |  |  | 108kcal<br>2.7g<br>4.7g<br>51.6g<br>1088mg<br>2.8g          |  |  | 278kcal<br>4.5g<br>6.3g<br>47.0g<br>1128mg<br>2.9g              |  |  |
|   |   | ★全粥240g<br>白身の味噌煮<br>五色煮豆<br>法蓮草のおひたし<br>★味噌汁(とろみ)      |  |  | ★全粥240g<br>鶏の照焼<br>赤玉南瓜の煮物<br>きのこきんぴら<br>★味噌汁(とろみ)     |  |  | ★全粥240g<br>赤魚の味噌煮<br>薩摩芋と切昆布の煮物<br>もやしサラダ<br>★味噌汁(とろみ)  |  |  | ★全粥240g<br>鶏肉のカレー風味焼き<br>牛肉と根菜の煮物<br>メンマの中華和え<br>★味噌汁(とろみ)  |  |  | ★全粥240g<br>鮭の照焼<br>ひじきと高野豆腐の煮物<br>菜の花の辛子和え<br>★味噌汁(とろみ)         |  |  |
|   |   | 乳麦<br>卵麦<br>乳麦<br>麦                                     |  |  | 乳麦<br>麦<br>乳麦<br>麦                                     |  |  | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                    |  |  | 乳麦<br>乳麦<br>乳麦か<br>麦                                        |  |  | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦                                              |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                        |  |  |                                                         |  |  |                                                             |  |  |                                                                 |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                        |  |  |                                                         |  |  |                                                             |  |  |                                                                 |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                        |  |  |                                                         |  |  |                                                             |  |  |                                                                 |  |  |
| 夕 | 食 | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩分        |  |  | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩分       |  |  | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩分        |  |  | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩分            |  |  | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩分                |  |  |
|   |   | 187kcal<br>10.5g<br>7.4g<br>19.6g<br>896mg<br>2.3g      |  |  | 361kcal<br>14.3g<br>8.1g<br>58.0g<br>1419mg<br>3.6g    |  |  | 205kcal<br>8.4g<br>8.4g<br>23.9g<br>777mg<br>2.0g       |  |  | 379kcal<br>12.2g<br>9.1g<br>62.3g<br>1300mg<br>3.3g         |  |  | 168kcal<br>7.7g<br>7.1g<br>57.3g<br>1530mg<br>3.9g              |  |  |
|   |   | ★全粥240g<br>鶏肉のデミソース煮<br>ひじき煮<br>大根とベーコンの煮物<br>★味噌汁(とろみ) |  |  | ★全粥240g<br>白身の竜田揚げ<br>白花豆煮<br>ゴボウのピリ辛サラダ<br>★味噌汁(とろみ)  |  |  | ★全粥240g<br>豚肉の生姜焼<br>大根の千切煮<br>ひじきとベーコンの煮物<br>★味噌汁(とろみ) |  |  | ★全粥240g<br>白身フライタルタル<br>大豆大根煮<br>ハムとブロッコリーのマリネ<br>★味噌汁(とろみ) |  |  | ★全粥240g<br>ナスと鶏肉のしぎ焼き<br>白菜と麩の玉子とじ<br>切干大根とベーコンの煮物<br>★味噌汁(とろみ) |  |  |
|   |   | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                    |  |  | 乳麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦                                    |  |  | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                    |  |  | 卵乳麦<br>卵乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                      |  |  | 乳麦落<br>卵乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                          |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                        |  |  |                                                         |  |  |                                                             |  |  |                                                                 |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                        |  |  |                                                         |  |  |                                                             |  |  |                                                                 |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                        |  |  |                                                         |  |  |                                                             |  |  |                                                                 |  |  |
| 合 | 計 | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩分        |  |  | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩分       |  |  | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩分        |  |  | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩分            |  |  | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩分                |  |  |
|   |   | 497kcal<br>20.1g<br>23.5g<br>53.0g<br>2192mg<br>5.6g    |  |  | 1019kcal<br>31.5g<br>25.6g<br>168.2g<br>3761mg<br>9.6g |  |  | 520kcal<br>18.1g<br>24.4g<br>58.5g<br>1871mg<br>4.8g    |  |  | 1042kcal<br>29.5g<br>26.5g<br>173.7g<br>3440mg<br>8.7g      |  |  | 436kcal<br>16.9g<br>19.2g<br>48.9g<br>2317mg<br>5.9g            |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                        |  |  |                                                         |  |  |                                                             |  |  |                                                                 |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                        |  |  |                                                         |  |  |                                                             |  |  |                                                                 |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                        |  |  |                                                         |  |  |                                                             |  |  |                                                                 |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                        |  |  |                                                         |  |  |                                                             |  |  |                                                                 |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                        |  |  |                                                         |  |  |                                                             |  |  |                                                                 |  |  |

★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。

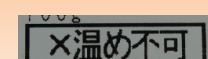
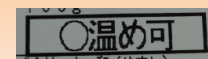
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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