

# (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13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豚肉と野菜の生姜炒め		肉団子と白菜の煮物		白身魚のしんじょう		厚焼玉子		豚肉としめじの生姜バター風味			
	ブロッコリーの玉子とじ		油揚げと菜の花の煮物		竹輪とインゲンの玉子とじ		ぜんまいとミンチの煮物		和風ホトト			
	煮生鮮		カリフラワーの旨酢漬け		カラフルきのこの和え物		キャベツのピナツツ和え		ロースのオランダ煮			
	★味噌汁(若芽・白菜)		★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(豆腐・巻麩)		★味噌汁(巻麩・揚げ)			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	174kcal	430kcal	エネルギー	140kcal	399kcal	エネルギー	150kcal	417kcal	エネルギー	185kcal	
	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	8.2g	13.3g	たんぱく質	8.9g	14.7g	たんぱく質	10.3g	
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	8.8g	
	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	17.7g	73.6g	炭水化物	15.5g	
ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	616mg	781mg	ナトリウム	772mg	999mg	ナトリウム	549mg		
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.4g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	鶏のカレー照煮込み		揚げ豆腐の南蛮づけ		赤魚の幽庵焼		豚肉とキャベツのバジルトマト炒め		ホッケの磯辺焼			
	塩ゆでアスパラ		豚挽き肉と切干大根の煮物		人参クラッセ		大豆とごぼうの味噌炒め		塩枝豆			
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮		鶏肉とオクラの中華風		麩とえのきのさっと煮		もすくの酢の物		高野豆腐の洋風玉子とじ			
	三色野菜ナムル		★味噌汁(白菜・人参)		和風サラダ		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		菜の花のおひたし			
	★すまし汁(椎茸・豆腐)				★味噌汁(豆腐・しめじ)				★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			
	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	215kcal	469kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	189kcal	449kcal	エネルギー	199kcal	
	たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	14.0g	19.0g	たんぱく質	13.2g	18.7g	たんぱく質	12.8g	
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	7.9g	8.9g	脂質	8.8g	
炭水化物	18.0g	72.4g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	15.4g	70.4g	炭水化物	17.7g		
ナトリウム	906mg	1054mg	ナトリウム	684mg	912mg	ナトリウム	735mg	962mg	ナトリウム	682mg		
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g		
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		◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	まぐろカツ		豚肉とキャベツの塩おかか		照焼チキン		フリの味噌焼		★ごはん	150g		
	きのこソテー		五色煮豆		チンゲン菜ソテー		人参のきんぴら		クリーム煮込みハンバーグ			
	鶏肉と小松菜煮		若芽と蒲鉾の和え物		野菜のバジルチーズ焼き		豚肉と里芋のごま煮		鶏ミンチと小松菜の煮物			
	キャベツのあっさり昆布和え		★味噌汁(切干・なめこ)		切干大根としらすの煮物		切干と菜の花のおひたし		オクラの柚子胡椒和え			
	★味噌汁(揚げ・しめじ)				★味噌汁(若芽・キャベツ)		★味噌汁(若芽・揚げ)		★味噌汁(ひじき・キャベツ)			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	241kcal	507kcal	エネルギー	271kcal	526kcal	エネルギー	281kcal	538kcal	エネルギー	262kcal	
たんぱく質	17.0g	22.9g	たんぱく質	18.5g	23.5g	たんぱく質	16.9g	22.2g	たんぱく質	17.2g		
脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	15.9g	16.7g	脂質	12.9g		
炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	15.6g	70.9g	炭水化物	17.4g		
ナトリウム	662mg	888mg	ナトリウム	802mg	1028mg	ナトリウム	627mg	879mg	ナトリウム	752mg		
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g		
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	630kcal	1406kcal	エネルギー	648kcal	1419kcal	エネルギー	620kcal	1404kcal	エネルギー	646kcal	
	たんぱく質	40.8g	57.0g	たんぱく質	40.7g	55.8g	たんぱく質	39.0g	55.6g	たんぱく質	40.3g	
	脂質	30.2g	33.4g	脂質	31.5g	34.4g	脂質	31.3g	34.7g	脂質	30.5g	
	炭水化物	50.2g	214.5g	炭水化物	52.5g	216.2g	炭水化物	43.6g	208.9g	炭水化物	52.8g	
	ナトリウム	2189mg	2815mg	ナトリウム	2102mg	2721mg	ナトリウム	2134mg	2840mg	ナトリウム	1983mg	
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.0g	
	合計	エネルギー	837kcal	1613kcal	エネルギー	845kcal	1616kcal	エネルギー	819kcal	1603kcal	エネルギー	853kcal
		たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	48.4g	63.5g	たんぱく質	46.9g	63.5g	たんぱく質	46.4g
		脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.5g	41.4g	脂質	38.3g	41.7g	脂質	37.6g
炭水化物		82.1g	246.4g	炭水化物	80.3g	244.0g	炭水化物	71.8g	237.1g	炭水化物	84.7g	
ナトリウム		2263mg	2889mg	ナトリウム	2178mg	2797mg	ナトリウム	2210mg	2916mg	ナトリウム	2057mg	
食塩相当量		5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.2g	
合計(間食込)		エネルギー	837kcal	1613kcal	エネルギー	845kcal	1616kcal	エネルギー	819kcal	1603kcal	エネルギー	853kcal
		たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	48.4g	63.5g	たんぱく質	46.9g	63.5g	たんぱく質	46.4g
		脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.5g	41.4g	脂質	38.3g	41.7g	脂質	37.6g
		炭水化物	82.1g	246.4g	炭水化物	80.3g	244.0g	炭水化物	71.8g	237.1g	炭水化物	84.7g
	ナトリウム	2263mg	2889mg	ナトリウム	2178mg	2797mg	ナトリウム	2210mg	2916mg	ナトリウム	2057mg	
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.2g	

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### 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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立

市民生活協同組合ならコープ

		4月13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)		
朝食	★ごはん120g	豚肉と野菜の生姜炒め	★ごはん120g	肉団子と白菜の煮物	★ごはん120g	白身魚のしんじょう	★ごはん120g	厚焼玉子	★ごはん120g	豚肉としめじの生姜バター風味		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢		
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
174kcal	10.3g	8.6g	14.0g	621mg	1.6g	140kcal	8.2g	4.7g	17.8g	616mg	1.6g	
367kcal	13.6g	9.1g	55.9g	622mg	1.6g	333kcal	11.5g	5.2g	59.7g	617mg	1.6g	
150kcal	8.9g	7.5g	12.6g	772mg	2.0g	185kcal	10.3g	8.0g	54.5g	773mg	2.0g	
378kcal	13.6g	9.3g	59.6g	549mg	1.4g	199kcal	5.6g	13.0g	15.5g	584mg	1.5g	
392kcal	8.9g	13.5g	57.4g	585mg	1.5g	215kcal	16.8g	10.9g	52.8g	760mg	1.9g	
昼食	★ごはん120g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん120g	揚げ豆腐の南蛮づけ	★ごはん120g	赤魚の幽庵焼	★ごはん120g	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	★ごはん120g	ホッケの磯辺焼		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢		
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
215kcal	13.5g	9.7g	18.0g	906mg	2.3g	237kcal	14.0g	11.6g	18.9g	684mg	1.7g	
408kcal	16.8g	10.2g	59.9g	907mg	2.3g	430kcal	17.3g	12.1g	60.8g	685mg	1.7g	
189kcal	13.2g	7.9g	15.4g	735mg	1.9g	382kcal	16.5g	8.4g	57.3g	736mg	1.9g	
199kcal	12.8g	8.8g	17.7g	682mg	1.7g	392kcal	16.1g	9.3g	59.6g	683mg	1.7g	
216kcal	22.4g	8.6g	10.9g	760mg	1.9g	216kcal	22.4g	8.6g	10.9g	760mg	1.9g	
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	◎オレンジ200g	◎りんご150g	◎キウイフルーツ150g							
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g							
	まぐろカツ	豚肉とキャベツの塩おかつ	照焼チキン	★ごはん120g	★ごはん120g							
	麦	麦	麦	麦	麦							
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦							
	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢							
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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
241kcal	17.0g	11.9g	18.2g	662mg	1.7g	271kcal	18.5g	15.2g	15.8g	802mg	2.0g	
434kcal	20.3g	12.4g	60.1g	663mg	1.7g	464kcal	21.8g	15.7g	57.7g	803mg	2.0g	
281kcal	16.9g	15.9g	15.6g	627mg	1.6g	474kcal	20.2g	16.4g	57.5g	628mg	1.6g	
262kcal	17.2g	12.9g	17.4g	752mg	1.9g	455kcal	20.5g	13.4g	59.3g	753mg	1.9g	
199kcal	11.2g	9.2g	16.0g	769mg	2.0g	392kcal	14.5g	9.7g	57.9g	770mg	2.0g	
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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	630kcal	40.8g	30.2g	50.2g	2189mg	5.6g	648kcal	40.7g	31.5g	52.5g	2102mg	5.3g
	1209kcal	50.7g	31.7g	175.9g	2192mg	5.6g	1227kcal	50.6g	33.0g	178.2g	2105mg	5.3g
	620kcal	39.0g	31.3g	43.6g	2134mg	5.5g	1199kcal	48.9g	32.8g	169.3g	2137mg	5.5g
646kcal	40.3g	30.5g	52.8g	1983mg	5.0g	1225kcal	40.3g	32.0g	178.5g	1986mg	5.0g	
614kcal	39.2g	30.8g	42.4g	2113mg	5.4g	1193kcal	49.1g	32.3g	168.1g	2116mg	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	837kcal	46.9g	37.3g	82.1g	2263mg	5.8g	845kcal	48.4g	38.5g	80.3g	2178mg	5.5g
	1416kcal	56.8g	38.8g	207.8g	2266mg	5.8g	1424kcal	58.3g	40.0g	206.0g	2181mg	5.5g
	819kcal	46.9g	38.3g	71.8g	2210mg	5.7g	1398kcal	56.8g	39.8g	197.5g	2213mg	5.7g
	853kcal	46.4g	37.6g	84.7g	2057mg	5.2g	1432kcal	56.3g	39.1g	210.4g	2060mg	5.2g
815kcal	46.6g	37.8g	71.3g	2190mg	5.6g	1394kcal	56.5g	39.3g	197.0g	2193mg	5.6g	

※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。  
 ※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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

# (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13日(月)			4月14日(火)			4月15日(水)			4月16日(木)			4月17日(金)																						
朝食	★ごはん150g	卵	卵	★ごはん150g	卵	卵	★ごはん150g	卵	卵	★ごはん150g	卵	卵	★ごはん150g	卵	卵																				
	豆腐ステーキ	小麦	小麦	野菜炒かまぼこ	小麦	小麦	ミートボールのクリーム煮	小麦	小麦	★ごはん150g	小麦	小麦	★ごはん150g	小麦	小麦																				
	人参の炒り煮	小麦	小麦	さつまいもの甘煮	小麦	小麦	キャロットエッグ	小麦	小麦	一ノオスのオランダ煮	小麦	小麦	★ごはん150g	小麦	小麦																				
	ポテトサラダ	小麦	小麦	レインボーサラダ	小麦	小麦	キャベツとベーコンの和え物	小麦	小麦	青菜のわさび和え	小麦	小麦	春雨とツナのサラダ	小麦	小麦																				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット																			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン														
	276kcal	4.8g	19.3g	19.7g	537mg	314mg	67mg	322kcal	5.4g	16.7g	36.3g	478mg	383mg	80mg	295kcal	7.5g	18.7g	24.6g	645mg	411mg	125mg	278kcal	5.0g	20.7g	20.1g	498mg	507mg	81mg	269kcal	9.7g	17.7g	16.3g	350mg	329mg	134mg
	519kcal	8.9g	19.9g	72.5g	538mg	375mg	132mg	565kcal	9.5g	17.3g	89.1g	479mg	444mg	145mg	538kcal	11.6g	19.3g	77.4g	646mg	472mg	190mg	521kcal	9.1g	21.3g	72.9g	499mg	568mg	146mg	512kcal	13.8g	18.3g	69.1g	351mg	390mg	199mg
	1.4g	1.4g	1.4g	1.2g	1.2g	1.6g	1.6g	1.3g	1.3g	0.9g	0.9g	0.9g	0.9g																						
	1.4g	1.4g	1.2g	1.2g	1.6g	1.6g	1.3g	1.3g	0.9g	0.9g	0.9g	0.9g																							
昼食	★ごはん150g	小麦	小麦	★ごはん150g	小麦	小麦	★ごはん150g	小麦	小麦	★ごはん150g	小麦	小麦	★ごはん150g	小麦	小麦																				
	豚肉ときのこのコチュジャン炒め	小麦	小麦	オニオンソースハンバーグ	小麦	小麦	お魚サンギ	小麦	小麦	★ごはん150g	小麦	小麦	★ごはん150g	小麦	小麦																				
	かぼちゃのいとこ煮	小麦	小麦	スパソテー	小麦	小麦	コーンソテー	小麦	小麦	竹輪のごま炒め	小麦	小麦	揚げ豆腐の南蛮揚げ	小麦	小麦																				
	コーンスロークサラダ	小麦	小麦	菜の花のクリーム煮	小麦	小麦	里芋のおろし揚げ出し	小麦	小麦	明太ポテトサラダ	小麦	小麦	ごぼうのごま酢和え	小麦	小麦																				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット																			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン														
	364kcal	8.5g	24.4g	26.3g	669mg	562mg	121mg	307kcal	9.6g	16.9g	26.2g	772mg	437mg	150mg	381kcal	6.9g	23.0g	36.2g	857mg	361mg	111mg	368kcal	12.1g	24.0g	23.1g	870mg	528mg	164mg	358kcal	7.1g	11.8g	56.4g	560mg	671mg	130mg
	607kcal	12.6g	25.0g	79.1g	670mg	623mg	186mg	550kcal	13.7g	17.5g	79.0g	773mg	498mg	215mg	624kcal	11.0g	23.6g	89.0g	858mg	422mg	176mg	611kcal	16.2g	24.6g	75.9g	871mg	589mg	229mg	601kcal	11.2g	12.4g	109.2g	561mg	732mg	195mg
	1.7g	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	1.4g	1.4g																							
	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	1.4g	1.4g																								
間食	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g																				
	★ごはん150g	小麦	小麦	★ごはん150g	小麦	小麦	★ごはん150g	小麦	小麦	★ごはん150g	小麦	小麦	★ごはん150g	小麦	小麦																				
	鶏のごまタレ煮	小麦	小麦	豚肉のマヨマスタード炒め	小麦	小麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	小麦	小麦	白身魚の竜田揚げ	小麦	小麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	小麦	小麦																				
	人参クラッセ	小麦	小麦	ナスの油炒め	小麦	小麦	人参のきんぴら	小麦	小麦	きのこあん	小麦	小麦	パスタのクリーム煮	小麦	小麦																				
	キャベツの和風カレー煮	小麦	小麦	大豆と人参の煮物	小麦	小麦	キャベツの麻婆あんかけ	小麦	小麦	赤玉南瓜煮	小麦	小麦	切干大根のカレーきんぴら	小麦	小麦																				
	スパトマト炒め	小麦	小麦	ポテトビーンズサラダ	小麦	小麦	ポテトビーンズサラダ	小麦	小麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	小麦	小麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	小麦	小麦																				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット																			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン														
	338kcal	12.8g	16.6g	34.1g	690mg	391mg	144mg	341kcal	13.0g	22.7g	22.2g	494mg	777mg	199mg	316kcal	10.5g	18.3g	27.9g	765mg	499mg	131mg	313kcal	12.9g	17.0g	33.0g	614mg	656mg	206mg	351kcal	9.2g	24.8g	21.8g	642mg	391mg	122mg
	581kcal	16.9g	17.2g	86.9g	691mg	452mg	209mg	584kcal	17.1g	23.3g	75.0g	495mg	838mg	264mg	559kcal	14.6g	18.9g	80.7g	766mg	560mg	196mg	556kcal	17.0g	14.4g	85.8g	615mg	717mg	271mg	594kcal	13.3g	25.4g	74.6g	643mg	452mg	187mg
1.8g	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.6g																								
1.8g	1.8g	1.3g	1.3g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.6g																									
夕食	★ごはん150g	小麦	小麦	★ごはん150g	小麦	小麦	★ごはん150g	小麦	小麦	★ごはん150g	小麦	小麦	★ごはん150g	小麦	小麦																				
	鶏のごまタレ煮	小麦	小麦	豚肉のマヨマスタード炒め	小麦	小麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	小麦	小麦	白身魚の竜田揚げ	小麦	小麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	小麦	小麦																				
	人参クラッセ	小麦	小麦	ナスの油炒め	小麦	小麦	人参のきんぴら	小麦	小麦	きのこあん	小麦	小麦	パスタのクリーム煮	小麦	小麦																				
	キャベツの和風カレー煮	小麦	小麦	大豆と人参の煮物	小麦	小麦	キャベツの麻婆あんかけ	小麦	小麦	赤玉南瓜煮	小麦	小麦	切干大根のカレーきんぴら	小麦	小麦																				
	スパトマト炒め	小麦	小麦	ポテトビーンズサラダ	小麦	小麦	ポテトビーンズサラダ	小麦	小麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	小麦	小麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	小麦	小麦																				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット																			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン														
	338kcal	12.8g	16.6g	34.1g	690mg	391mg	144mg	341kcal	13.0g	22.7g	22.2g	494mg	777mg	199mg	316kcal	10.5g	18.3g	27.9g	765mg	499mg	131mg	313kcal	12.9g	17.0g	33.0g	614mg	656mg	206mg	351kcal	9.2g	24.8g	21.8g	642mg	391mg	122mg
	581kcal	16.9g	17.2g	86.9g	691mg	452mg	209mg	584kcal	17.1g	23.3g	75.0g	495mg	838mg	264mg	559kcal	14.6g	18.9g	80.7g	766mg	560mg	196mg	556kcal	17.0g	14.4g	85.8g	615mg	717mg	271mg	594kcal	13.3g	25.4g	74.6g	643mg	452mg	187mg
	1.8g	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.6g																							
1.8g	1.8g	1.3g	1.3g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.6g																									
合計	★ごはん150g	小麦	小麦	★ごはん150g	小麦	小麦	★ごはん150g	小麦	小麦	★ごはん150g	小麦	小麦	★ごはん150g	小麦	小麦																				
	鶏のごまタレ煮	小麦	小麦	豚肉のマヨマスタード炒め	小麦	小麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	小麦	小麦	白身魚の竜田揚げ	小麦	小麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	小麦	小麦																				
	人参クラッセ	小麦	小麦	ナスの油炒め	小麦	小麦	人参のきんぴら	小麦	小麦	きのこあん	小麦	小麦	パスタのクリーム煮	小麦	小麦																				
	キャベツの和風カレー煮	小麦	小麦	大豆と人参の煮物	小麦	小麦	キャベツの麻婆あんかけ	小麦	小麦	赤玉南瓜煮	小麦	小麦	切干大根のカレーきんぴら	小麦	小麦																				
	スパトマト炒め	小麦	小麦	ポテトビーンズサラダ	小麦	小麦	ポテトビーンズサラダ	小麦	小麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	小麦	小麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	小麦	小麦																				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット																			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン														
	978kcal	26.1g	60.3g	80.1g	1896mg	1267mg	332mg	970kcal	28.0g	56.3g	84.7g	1744mg	1597mg	429mg	992kcal	24.9g	60.0g	88.7g	2267mg	1454mg	367mg	959kcal	30.0g	58.5g	76.2g	1982mg	1691mg	451mg	978kcal	26.0g	54.3g	94.5g	1552mg	1391mg	386mg
	1707kcal	38.4g	62.1g	238.5g	1899mg	1450mg	527mg	1699kcal	40.3g	58.1g	243.1g	1747mg	1780mg	624mg	1721kcal	37.2g	61.8g	247.1g	2270mg	1454mg	572mg	1688kcal	42.3g	60.3g	234.6g	1985mg	1874mg	646mg	1707kcal	38.3g	56.1g	252.9g	1555mg	1574mg	581mg
	4.9g	4.9g	4.9g	4.5g	4.5g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.1g	5.1g	5.1g																							
4.9g	4.9g	4.5g	4.5g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.1g	5.1g	5.1g																									
合計(間食込)	★ごはん150g	小麦	小麦	★ごはん150g	小麦	小麦	★ごはん150g	小麦	小麦	★ごはん150g	小麦	小麦	★ごはん150g	小麦	小麦																				
	鶏のごまタレ煮	小麦	小麦	豚肉のマヨマスタード炒め	小麦	小麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	小麦	小麦	白身魚の竜田揚げ	小麦	小麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	小麦	小麦																				
	人参クラッセ	小麦	小麦	ナスの油炒め	小麦	小麦	人参のきんぴら	小麦	小麦	きのこあん	小麦	小麦	パスタのクリーム煮	小麦	小麦																				
	キャベツの和風カレー煮	小麦	小麦	大豆と人参の煮物	小麦	小麦	キャベツの麻婆あんかけ	小麦	小麦	赤玉南瓜煮	小麦	小麦	切干大根のカレーきんぴら	小麦	小麦																				
	スパトマト炒め	小麦	小麦	ポテトビーンズサラダ	小麦	小麦	ポテトビーンズサラダ	小麦	小麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	小麦	小麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	小麦	小麦																				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット																			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン														
	1026kcal	26.5g	60.4g	91.6g	1899mg	1323mg	338mg	1034kcal	28.4g	56.4g	100.2g	1747mg	1657mg	436mg	1040kcal	25.3g	60.1g	100.2g	2270mg	1510mg	373mg	1022kcal	30.3g	58.6g	91.4g	1983mg	1748mg	454mg	1026kcal	26.4g	54.4g	106.0g	1555mg	1447mg	392mg
	1755kcal	38.8g	62.2g	250.0g	1902mg	1506mg	533mg	1763kcal	40.7g	58.2g	258.6g	1750mg	1840mg	631mg	1769kcal	37.6g	61.9g	258.6g	2270mg	1510mg	568mg	1751kcal	42.6g	60.4g	249.8g	1986mg	1931mg	649mg	1755kcal	38.7g	56.2g	264.4g	1558mg	1630mg	587mg
	4.9g	4.9g	4.9g	4.5g	4.5g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.1g	5.1g	5.1g																							
4.9g	4.9g	4.5g	4.5g	5.7g	5.																														

# (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13日(月)			4月14日(火)			4月15日(水)			4月16日(木)			4月17日(金)			
朝食	★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		
	豚肉と大根の煮物		麦	豆腐ステーキ		卵	豚肉とめかぶの炒め物		麦	白身魚のしんじょう		卵	鶏肉と厚揚げの煮物		麦	
	キャベツとウインナーのソテー		乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		卵	大豆と人参の煮物		麦	高野豆腐の味噌煮		卵	麩とえのきのさつと煮		麦	
	法蓮草のごま和え		乳麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		卵	切干大根煮		麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ		卵	カリフラワーの甘酢漬		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	172kcal	462kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	193kcal	483kcal	
	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	11.5g	16.4g	
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	8.9g	9.6g	
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	12.4g	75.3g	炭水化物	16.2g	79.1g	
	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	491mg	492mg	
カリウム	446mg	395mg	カリウム	467mg	467mg	カリウム	617mg	617mg	カリウム	210mg	282mg	カリウム	426mg	498mg		
リン	126mg	203mg	リン	133mg	210mg	リン	183mg	260mg	リン	110mg	187mg	リン	159mg	236mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.3g		
昼食	★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		
	鯖のバジルオーブン焼		麦	チキンピカタ		卵	マロボナず		麦	鶏のマスタード焼き		麦	赤魚のごま焼		麦	
	オニオンソテー		乳麦	トマトソース		卵	鶏ごぼう		麦	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦	人参クラッセ		麦	
	ひき肉と豆腐のま煮		麦	ズーフキキャベツ		乳麦	菜の花としめじの和え物		麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	ナスの油炒め		麦	
	切干大根のパンパンジー		麦	ピーマンと人参のツナ和え		麦			麦	ポテトビーンズサラダ		卵	マリネサラダ		卵	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	341kcal	631kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.3g	16.2g	
	脂質	23.4g	24.1g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	23.2g	23.9g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	18.0g	18.7g	
	炭水化物	10.5g	73.4g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	19.5g	82.4g	
ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	651mg	652mg		
カリウム	417mg	489mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	562mg	634mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	530mg	602mg		
リン	209mg	286mg	リン	135mg	212mg	リン	183mg	260mg	リン	173mg	250mg	リン	154mg	231mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	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	1.7g	1.7g		
間食	◎バナナ(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バナナ(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		★ごはん	180g		
	肉団子のデミグラス煮		卵	アンの幽庵焼		麦	鶏の酒蒸し煮		麦	アリの塩焼		卵	メンチカツ		乳麦	
	大豆と椎茸の煮物		麦	つま塩キャベツ		麦	ミックソテー		乳麦	きのこソテー		乳麦	インゲンソテー		乳麦	
	春雨ちやんぼん		乳	竹輪の五色きんぴら		卵	小松菜と豚肉の炒め物		麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	豚肉とふきの炒め煮		麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.8g	20.7g	
	脂質	11.6g	12.3g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	17.4g	18.1g	
	炭水化物	35.3g	98.2g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	19.6g	82.5g	
	ナトリウム	808mg	809mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	718mg	719mg	
カリウム	705mg	777mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	361mg	433mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	609mg	681mg		
リン	205mg	282mg	リン	207mg	284mg	リン	154mg	231mg	リン	178mg	255mg	リン	204mg	281mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
合計	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal	
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g	
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	44.3g	46.4g	
	炭水化物	58.6g	247.3g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	57.5g	246.2g	炭水化物	42.5g	231.2g	炭水化物	55.3g	244.0g	
	ナトリウム	2154mg	2155mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	1860mg	1863mg	
	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1227mg	1443mg	カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1186mg	1402mg	カリウム	1565mg	1781mg	
	リン	540mg	771mg	リン	475mg	706mg	リン	520mg	751mg	リン	461mg	692mg	リン	517mg	748mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.8g	
	合計(間食込)	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	
脂質	44.8g	46.9g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	44.5g	46.6g		
炭水化物	89.1g	277.8g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	73.0g	261.7g	炭水化物	86.2g	274.9g		
ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	1866mg	1869mg		
カリウム	1682mg	1898mg	カリウム	1347mg	1563mg	カリウム	1653mg	1869mg	カリウム	1300mg	1516mg	カリウム	1685mg	1901mg		
リン	546mg	777mg	リン	489mg	720mg	リン	532mg	763mg	リン	467mg	698mg	リン	531mg	762mg		
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.8g		

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

# 「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13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)									
朝 食	★やわらかごはん180g	厚焼玉子 切干大根煮 法蓮草とツナのトマトマリネ ★味噌汁	卵麦 麦	★やわらかごはん180g	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 なすのトロ口生姜煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	乳麦落 麦	さつま芋と豚肉の揚煮 食べるトマトスープ 菜の花のおひたし ★味噌汁	麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g	スクランブルエッグ バジルポテトチキン 人参とコーンの和え物 ★味噌汁	卵乳 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g	高野豆腐と法蓮草の含め煮 南瓜の柚子そぼろあん 一夜漬(大根人参) ★味噌汁	麦 麦 麦				
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	151kcal	423kcal	エネルギー	エネルギー	132kcal	404kcal	エネルギー	エネルギー	134kcal	407kcal	エネルギー	214kcal	485kcal			
	蛋白質	蛋白質	8.1g	14.2g	蛋白質	蛋白質	4.6g	10.6g	蛋白質	蛋白質	6.5g	12.7g	蛋白質	6.8g	12.5g			
	脂質	脂質	7.4g	8.4g	脂質	脂質	8.7g	9.7g	脂質	脂質	4.1g	5.1g	脂質	14.6g	15.5g			
	炭水化物	炭水化物	13.7g	70.9g	炭水化物	炭水化物	9.2g	66.5g	炭水化物	炭水化物	19.0g	76.3g	炭水化物	13.9g	71.0g			
	ナトリウム	ナトリウム	631mg	1072mg	ナトリウム	ナトリウム	469mg	915mg	ナトリウム	ナトリウム	462mg	904mg	ナトリウム	472mg	914mg			
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.3g			
	★やわらかごはん180g	豚肉と青梗菜のカレー炒め 里芋のかに風あんかけ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	乳麦 卵麦か 麦	★やわらかごはん180g	赤魚の磯辺焼 人参のきな粉和え キャベツの麻婆あんかけ 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁	麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g	鶏肉と野菜の甘酢炒め ひじきの具だくさん煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁	麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	白身魚の生姜煮 菜の花 金時豆煮 ★味噌汁	麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	とんかつ キャベツソテー 切干と挽肉のオイスター炒め インゲンのごま和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦			
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	エネルギー	216kcal	488kcal	エネルギー	エネルギー	197kcal	480kcal	エネルギー	エネルギー	198kcal	465kcal	エネルギー	188kcal	461kcal	エネルギー	298kcal	568kcal	
蛋白質	蛋白質	10.5g	16.2g	蛋白質	蛋白質	14.6g	21.5g	蛋白質	蛋白質	11.3g	16.8g	蛋白質	17.0g	23.1g	蛋白質	13.2g	19.1g	
脂質	脂質	9.6g	10.5g	脂質	脂質	6.9g	8.7g	脂質	脂質	8.7g	9.6g	脂質	0.9g	1.9g	脂質	19.3g	20.2g	
炭水化物	炭水化物	22.1g	79.8g	炭水化物	炭水化物	19.2g	76.5g	炭水化物	炭水化物	17.9g	74.3g	炭水化物	28.2g	85.5g	炭水化物	18.6g	75.9g	
ナトリウム	ナトリウム	755mg	1197mg	ナトリウム	ナトリウム	727mg	1168mg	ナトリウム	ナトリウム	934mg	1376mg	ナトリウム	625mg	1067mg	ナトリウム	590mg	1056mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g	
昼 食	★やわらかごはん180g	鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 炒り豆腐 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★やわらかごはん180g	豚肉と大根のキムチ炒め 大豆としらすの甘辛煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	やわらかメンチカツ インゲンソテー 高野豆腐の味噌煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 乳麦	★きのこごはん 麦	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★やわらかごはん180g	ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 麦				
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	271kcal	542kcal	エネルギー	エネルギー	249kcal	519kcal	エネルギー	エネルギー	346kcal	613kcal	エネルギー	242kcal	528kcal	エネルギー	225kcal	498kcal
	蛋白質	蛋白質	15.8g	21.7g	蛋白質	蛋白質	14.9g	20.6g	蛋白質	蛋白質	12.4g	18.3g	蛋白質	7.3g	14.6g	蛋白質	12.9g	19.0g
	脂質	脂質	16.8g	17.7g	脂質	脂質	12.5g	13.4g	脂質	脂質	19.6g	20.5g	脂質	15.4g	17.1g	脂質	12.6g	13.6g
	炭水化物	炭水化物	14.4g	72.0g	炭水化物	炭水化物	18.3g	75.1g	炭水化物	炭水化物	30.0g	86.5g	炭水化物	19.0g	77.4g	炭水化物	14.5g	71.7g
	ナトリウム	ナトリウム	834mg	1301mg	ナトリウム	ナトリウム	911mg	1352mg	ナトリウム	ナトリウム	1077mg	1521mg	ナトリウム	899mg	1835mg	ナトリウム	793mg	1236mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	2.3g	4.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g
	★やわらかごはん180g	鶏肉のきのこあん ひじきと大豆の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g	鶏肉と大根のキムチ炒め 大豆としらすの甘辛煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	やわらかメンチカツ インゲンソテー 高野豆腐の味噌煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 乳麦	★きのこごはん 麦	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★やわらかごはん180g	ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 麦				
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	フルセット				
エネルギー	エネルギー	638kcal	1453kcal	エネルギー	エネルギー	578kcal	1403kcal	エネルギー	エネルギー	678kcal	1485kcal	エネルギー	644kcal	1474kcal	エネルギー	620kcal	1429kcal	
蛋白質	蛋白質	34.4g	52.1g	蛋白質	蛋白質	34.1g	52.7g	蛋白質	蛋白質	30.2g	47.8g	蛋白質	31.1g	50.2g	蛋白質	32.3g	50.0g	
脂質	脂質	33.8g	36.6g	脂質	脂質	28.1g	31.8g	脂質	脂質	32.4g	35.2g	脂質	30.9g	34.5g	脂質	35.2g	38.0g	
炭水化物	炭水化物	50.2g	222.7g	炭水化物	炭水化物	46.7g	218.1g	炭水化物	炭水化物	66.9g	237.1g	炭水化物	61.1g	233.9g	炭水化物	44.9g	215.8g	
ナトリウム	ナトリウム	2220mg	3570mg	ナトリウム	ナトリウム	2107mg	3435mg	ナトリウム	ナトリウム	2473mg	3801mg	ナトリウム	1996mg	3816mg	ナトリウム	2079mg	3430mg	
塩分	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.1g	9.7g	食塩相当量	5.3g	8.7g	

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

## お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### 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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

# 「刻み食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	4月13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)	
朝 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	乳麦落	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳	★全粥240g	麦
	厚焼玉子	麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	スクランブルエッグ	卵乳麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦
	切干大根煮	麦	なすのトトロ生姜煮	麦	食べるトマトスープ	麦	バジルポテトチキン	麦	南瓜の柚子そぼろあん	麦
	法蓮草とツナのトマトマリネ	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	菜の花のおひたし	麦	人参とコーンの和え物	麦	一夜漬(大根人参)	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
昼 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	赤魚の磯辺焼	麦	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦	★全粥240g	白身魚の生姜煮	麦
	豚肉と青梗菜のカレー炒め	卵麦	人参のきな粉和え	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	菜の花	麦	とんかつ	卵麦
	里芋のかい風あんかけ	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	切干大根と枝豆の中華和え	麦	金時豆煮	麦	キャベツソテー	乳麦
	ひじきとごぼうのナムル	麦	蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	インゲンのごま和え	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	豚肉と大根のキムチ炒め	麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦	★全粥240g	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦
	鶏のごまタレ煮	卵乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	インゲンソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	鶏肉のきのこあん	麦
	ピーマンソテー	卵乳麦	麩と若芽の酢の物	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦	ひじきと大豆の煮物	麦
	炒り豆腐	卵麦	★味噌汁	麦	和風スパゲティ	乳麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	キャベツサラダ	卵乳麦
	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
塩分	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	

★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。

### 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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

# 「ムース食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		4月13日(月)			4月14日(火)			4月15日(水)			4月16日(木)			4月17日(金)		
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鶏大根の味噌煮	乳麦		温泉玉子	卵麦		五目豆腐煮	乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		五色煮	乳麦		
	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		野菜の三杯酢	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	栄養価	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	87kcal	261kcal	エネルギー	135kcal	309kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	92kcal	266kcal
	蛋白質	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g
脂質	脂質	2.6g	3.3g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	3.9g	4.6g	
炭水化物	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	13.6g	52.0g	炭水化物	10.3g	48.7g	炭水化物	12.1g	50.5g	
ナトリウム	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	575mg	1098mg	ナトリウム	547mg	1070mg	ナトリウム	515mg	1038mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	クリームコロッケ	乳麦か		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦		
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		ひじきと大豆の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		ふきの煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		
	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		大根煮	乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	栄養価	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	183kcal	357kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	188kcal	362kcal
蛋白質	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.6g	10.4g	
脂質	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	10.0g	10.7g	
炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.0g	55.4g	
ナトリウム	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	728mg	1251mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	748mg	1271mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.2g	
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		
	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロccoliと鶏肉の煮物	乳麦		
	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	栄養価	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	182kcal	356kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	234kcal	408kcal
蛋白質	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g	
脂質	脂質	9.0g	9.7g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g	
炭水化物	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	21.9g	60.3g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.7g	54.1g	
ナトリウム	ナトリウム	794mg	1317mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	616mg	1139mg	ナトリウム	789mg	1312mg	ナトリウム	766mg	1289mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g	
合	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロccoliと鶏肉の煮物	乳麦		
	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	栄養価	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	452kcal	974kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	414kcal	936kcal	エネルギー	397kcal	919kcal	エネルギー	514kcal	1036kcal
	蛋白質	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	22.0g	33.4g	蛋白質	16.7g	28.1g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.5g	26.9g
脂質	脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	16.3g	18.4g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.5g	31.6g	
炭水化物	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	44.8g	160.0g	
ナトリウム	ナトリウム	2253mg	3822mg	ナトリウム	2433mg	4002mg	ナトリウム	1919mg	3488mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2029mg	3598mg	
塩分	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.1g	10.2g	食塩相当量	5.0g	8.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g	

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

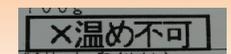
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します