

(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

	6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)							
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g						
	白菜とがんもの煮物	大豆とキャベツのスープ煮	鶏肉のレモンベツパー炒め	豚肉とごぼうの煮物	肉団子と白菜の煮物	油揚げと菜の花の煮物	ツナと大豆の炒め煮	油揚げの玉子とし	油揚げの玉子とし	卵乳麦						
	竹輪のごま炒め	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦						
	カリフラワーの甘酢漬	人参とコンニャクのソテー	カリフラワーのピラフ	キャベツのあっさり昆布和え	キャベツのあっさり昆布和え	キャベツのあっさり昆布和え	キャベツのあっさり昆布和え	キャベツのあっさり昆布和え	キャベツのあっさり昆布和え	キャベツのあっさり昆布和え						
	★味噌汁(若芽・巻麩)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(鶏糸玉子・若芽)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・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	165kcal	427kcal	エネルギー	177kcal	431kcal	エネルギー	204kcal	463kcal	エネルギー	193kcal	449kcal	エネルギー	148kcal	408kcal	
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	10.9g	15.9g	たんぱく質	12.3g	17.6g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	9.7g	15.1g	
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	10.1g	11.4g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	6.6g	7.6g	
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	16.0g	70.0g	炭水化物	16.9g	71.4g	炭水化物	16.5g	71.2g	炭水化物	12.9g	67.9g	
ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	660mg	808mg	ナトリウム	665mg	855mg	ナトリウム	583mg	811mg	ナトリウム	661mg	888mg		
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g		
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g						
	サワラの味噌煮	大根と鶏肉の煮物	メンチカツ	フリのごま焼	鶏のいそべ焼	チンゲン菜とピーマンのソテー	高野豆腐の洋風炒り煮	鶏と蓮根のピリ辛煮	野菜のチリソース煮	モスク酢の物						
	鶏と蓮根のピリ辛煮	野菜のチリソース煮	モスク酢の物	モスク酢の物	モスク酢の物	キャロットラペ	キャベツとベーコンの煮込み	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)						
	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★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	248kcal	504kcal	エネルギー	240kcal	495kcal	エネルギー	229kcal	495kcal	エネルギー	239kcal	498kcal	エネルギー	235kcal	491kcal	
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	14.3g	19.4g	たんぱく質	9.3g	15.1g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	15.7g	21.0g	
	脂質	11.0g	11.8g	脂質	13.0g	13.8g	脂質	12.8g	14.4g	脂質	12.4g	13.7g	脂質	12.3g	13.0g	
	炭水化物	18.7g	73.6g	炭水化物	17.3g	71.9g	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	17.5g	71.5g	炭水化物	13.6g	68.8g	
	ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	724mg	950mg	ナトリウム	659mg	885mg	ナトリウム	709mg	874mg	ナトリウム	720mg	892mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.3g		
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎りんご150g						
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g						
	鶏の柚子胡椒焼	豚肉と野菜のトマト炒め	ホッケの酒粕焼	人参のきんぴら	鶏肉マスタード	インゲンソテー	ぜんまいとミンチの煮物	切干大根の中華和え	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)						
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)						
	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	205kcal	459kcal	エネルギー	230kcal	494kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	221kcal	483kcal	エネルギー	237kcal	501kcal	
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	18.4g	23.8g	たんぱく質	14.0g	19.7g	たんぱく質	16.0g	21.7g	
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	14.2g	15.1g	
	炭水化物	9.0g	63.4g	炭水化物	15.9g	72.0g	炭水化物	16.1g	71.2g	炭水化物	12.4g	68.1g	炭水化物	11.3g	67.4g	
	ナトリウム	737mg	885mg	ナトリウム	736mg	963mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	768mg	994mg	ナトリウム	728mg	955mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g		
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g						
	鶏の柚子胡椒焼	豚肉と野菜のトマト炒め	ホッケの酒粕焼	人参のきんぴら	鶏肉マスタード	インゲンソテー	ぜんまいとミンチの煮物	切干大根の中華和え	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)						
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)						
	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	205kcal	459kcal	エネルギー	230kcal	494kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	221kcal	483kcal	エネルギー	237kcal	501kcal	
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	18.4g	23.8g	たんぱく質	14.0g	19.7g	たんぱく質	16.0g	21.7g	
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	14.2g	15.1g	
	炭水化物	9.0g	63.4g	炭水化物	15.9g	72.0g	炭水化物	16.1g	71.2g	炭水化物	12.4g	68.1g	炭水化物	11.3g	67.4g	
	ナトリウム	737mg	885mg	ナトリウム	736mg	963mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	768mg	994mg	ナトリウム	728mg	955mg	
	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
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	618kcal	1390kcal	エネルギー	647kcal	1420kcal	エネルギー	656kcal	1442kcal	エネルギー	653kcal	1430kcal	エネルギー	620kcal	1400kcal	
	たんぱく質	42.6g	58.5g	たんぱく質	40.8g	56.5g	たんぱく質	40.0g	56.5g	たんぱく質	40.8g	56.7g	たんぱく質	41.4g	57.8g	
	脂質	29.5g	32.0g	脂質	32.6g	35.1g	脂質	31.4g	35.3g	脂質	33.2g	36.2g	脂質	33.1g	35.7g	
	炭水化物	44.0g	209.1g	炭水化物	49.2g	213.9g	炭水化物	51.4g	215.9g	炭水化物	46.4g	210.8g	炭水化物	37.8g	204.1g	
	ナトリウム	2212mg	2838mg	ナトリウム	2120mg	2721mg	ナトリウム	2117mg	2761mg	ナトリウム	2060mg	2679mg	ナトリウム	2109mg	2735mg	
	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1597kcal	エネルギー	844kcal	1617kcal	エネルギー	855kcal	1641kcal	エネルギー	851kcal	1628kcal	エネルギー	827kcal	1607kcal
		たんぱく質	48.7g	64.6g	たんぱく質	48.5g	64.2g	たんぱく質	47.9g	64.4g	たんぱく質	47.7g	63.6g	たんぱく質	47.5g	63.9g
		脂質	36.6g	39.1g	脂質	39.6g	42.1g	脂質	38.4g	42.3g	脂質	40.2g	43.2g	脂質	40.2g	42.8g
炭水化物		75.9g	241.0g	炭水化物	77.0g	241.7g	炭水化物	79.6g	244.1g	炭水化物	75.3g	239.7g	炭水化物	69.7g	236.0g	
ナトリウム		2286mg	2912mg	ナトリウム	2196mg	2797mg	ナトリウム	2193mg	2837mg	ナトリウム	2134mg	2753mg	ナトリウム	2183mg	2809mg	
食塩相当量		5.9g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	

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

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

(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

		6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)		
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	白菜とがんもの煮物	大豆とキャベツのスープ煮	鶏肉のレモンペッパー炒め	豚肉とごぼうの煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	
	竹輪のごま炒め	鶏ミンチと小松菜の煮物	油揚げと菜の花の煮物	ツナと大豆の炒め煮	ツナと大豆の炒め煮	ツナと大豆の炒め煮	ツナと大豆の炒め煮	ツナと大豆の炒め煮	ツナと大豆の炒め煮	ツナと大豆の炒め煮	ツナと大豆の炒め煮	
	カリフラワーの旨酢漬	人参とコンソメのツナマヨ和え	カリフラワーと鶏肉のあさりと昆布和え	カリフラワーと鶏肉のあさりと昆布和え	カリフラワーと鶏肉のあさりと昆布和え	カリフラワーと鶏肉のあさりと昆布和え	カリフラワーと鶏肉のあさりと昆布和え	カリフラワーと鶏肉のあさりと昆布和え	カリフラワーと鶏肉のあさりと昆布和え	カリフラワーと鶏肉のあさりと昆布和え	カリフラワーと鶏肉のあさりと昆布和え	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	165kcal	358kcal	177kcal	370kcal	204kcal	397kcal	193kcal	386kcal	148kcal	341kcal	
	たんぱく質	9.8g	13.1g	10.9g	14.2g	12.3g	15.6g	13.8g	17.1g	9.7g	13.0g	
	脂質	7.2g	7.7g	8.0g	8.5g	10.1g	10.6g	8.2g	8.7g	6.6g	7.1g	
	炭水化物	16.3g	58.2g	16.0g	57.9g	16.9g	58.8g	16.5g	58.4g	12.9g	54.8g	
	ナトリウム	742mg	743mg	660mg	661mg	665mg	666mg	583mg	584mg	661mg	662mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	サワラの味噌煮	大根と鶏肉の煮物	メンチカツ	ブリのごま焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦	人参クラッセ	法蓮草の煮ひたし	法蓮草の煮ひたし	法蓮草の煮ひたし	法蓮草の煮ひたし	法蓮草の煮ひたし	法蓮草の煮ひたし	法蓮草の煮ひたし	
	鶏と蓮根のピリ辛煮	野菜のバジルチーズ焼き	鶏とえのきのさっと煮	だまがいののり塩炒め	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	
キャロットラペ		キャベツとベーコンの煮浸し	切干と菜の花のおひたし	もずくの酢の物	もずくの酢の物	もずくの酢の物	もずくの酢の物	もずくの酢の物	もずくの酢の物	もずくの酢の物		
	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	248kcal	441kcal	240kcal	433kcal	229kcal	422kcal	239kcal	432kcal	235kcal	428kcal	
	たんぱく質	16.4g	19.7g	14.3g	17.6g	9.3g	12.6g	13.0g	16.3g	15.7g	19.0g	
	脂質	11.0g	11.5g	13.0g	13.5g	12.8g	13.3g	12.4g	12.9g	12.3g	12.8g	
	炭水化物	18.7g	60.6g	17.3g	59.2g	18.4g	60.3g	17.5g	59.4g	13.6g	55.5g	
	ナトリウム	733mg	734mg	724mg	725mg	659mg	660mg	709mg	710mg	720mg	721mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	鶏の柚子胡椒焼	豚肉と野菜のトマト炒め	ホッケの酒粕焼	鶏肉マスタード	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	
	インゲンソテー	ぜんまいとミンチの煮物	人参のきんぴら	うま塩キャベツ	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	
	大根とごぼうの旨辛煮	切干大根の中華和え	インゲンの生葉炒め	大根とひじきのうま煮	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	
法蓮草のおひたし		若芽としらすのおひたし	三色野菜ナムル									
	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	205kcal	398kcal	230kcal	423kcal	223kcal	416kcal	221kcal	414kcal	237kcal	430kcal	
	たんぱく質	16.4g	19.7g	15.6g	18.9g	18.4g	21.7g	14.0g	17.3g	16.0g	19.3g	
	脂質	11.3g	11.8g	11.6g	12.1g	8.5g	9.0g	12.6g	13.1g	14.2g	14.7g	
	炭水化物	9.0g	50.9g	15.9g	57.8g	16.1g	58.0g	12.4g	54.3g	11.3g	53.2g	
	ナトリウム	737mg	738mg	736mg	737mg	793mg	794mg	768mg	769mg	728mg	729mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	618kcal	1197kcal	647kcal	1226kcal	656kcal	1235kcal	653kcal	1232kcal	620kcal	1199kcal	
	たんぱく質	42.6g	52.5g	40.8g	50.7g	40.0g	49.9g	40.8g	50.7g	41.4g	51.3g	
	脂質	29.5g	31.0g	32.6g	34.1g	31.4g	32.9g	33.2g	34.7g	33.1g	34.6g	
炭水化物	44.0g	169.7g	49.2g	174.9g	51.4g	177.1g	46.4g	172.1g	37.8g	163.5g		
ナトリウム	2212mg	2215mg	2120mg	2123mg	2117mg	2120mg	2060mg	2063mg	2109mg	2112mg		
	食塩相当量	5.7g	5.7g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.3g	5.3g	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1404kcal	844kcal	1423kcal	855kcal	1434kcal	851kcal	1430kcal	827kcal	1406kcal	
	たんぱく質	48.7g	58.6g	48.5g	58.4g	47.9g	57.8g	47.7g	57.6g	47.5g	57.4g	
	脂質	36.6g	38.1g	39.6g	41.1g	38.4g	39.9g	40.2g	41.7g	40.2g	41.7g	
	炭水化物	75.9g	201.6g	77.0g	202.7g	79.6g	205.3g	75.3g	201.0g	69.7g	195.4g	
ナトリウム	2286mg	2289mg	2196mg	2199mg	2193mg	2196mg	2134mg	2137mg	2183mg	2186mg		
	食塩相当量	5.9g	5.9g	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	5.5g	5.5g	5.6g	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

6月15日(月)			6月16日(火)			6月17日(水)			6月18日(木)			6月19日(金)		
朝食	★ごはん150g オムレツ トマトソース コンニャクの辛味炒め コーンサラダ	卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん けんちん煮 キャベツの和風カレー煮	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し キャベツのピーナッツ和え	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャロットエック	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ かぼちゃのいとこ煮 和風サラダ	卵麦 卵	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 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 食塩相当量
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 ブレンチマカロニ	麦 麦か 麦 卵乳麦	★ごはん150g ハッシュドポークのルー さんひら 明太春雨サラダ	卵麦 卵麦	★ごはん150g マーボなす しめじのバター醤油パスタ インゲンのごま和え	麦落 麦 麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚 インゲンソテー 大根とひじきの煮物 春雨とツナのピリ辛炒め	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 明太ポテトサラダ	卵麦 卵乳麦	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 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 食塩相当量
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎ハイナツプル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		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 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 食塩相当量
夕食	★ごはん150g チキンクリームチニ 人参とさつま揚げの金平 キャベツとベーコンの和え物	卵麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g アリの塩焼 コーンソテー ジャーマンポテト ハイソキャロットラペ	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラとしめじの和風あん パスタのクリーム煮 カラフルサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 野菜コロッケ 人参のさんひら ひき肉と豆腐のうま煮 れんこんサラダ	麦 麦 麦落か 卵麦	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 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 食塩相当量
合計	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 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 食塩相当量	
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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 食塩相当量	

※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。



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60g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	6月15日(月)			6月16日(火)			6月17日(水)			6月18日(木)			6月19日(金)			
朝食	★ごはん180g	豚肉ときこの炒め物	カリフラワーの煮物	★ごはん180g	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	★ごはん180g	がんもどきと椎茸の煮物	卵乳麦	★ごはん180g	干草焼き	卵乳麦	★ごはん180g	鶏肉と厚揚げの煮物	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	224kcal	514kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	246kcal	536kcal	
	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	9.9g	14.8g	
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	12.4g	13.1g	
	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	23.4g	86.3g	
	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	488mg	489mg	ナトリウム	520mg	521mg	
	カリウム	401mg	473mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	173mg	245mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	539mg	611mg	
	リン	124mg	201mg	リン	154mg	231mg	リン	102mg	179mg	リン	180mg	257mg	リン	106mg	183mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん180g	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	ひとくちかんも煮	★ごはん180g	白身魚の唐揚げ	人参のレモン煮	★ごはん180g	鶏肉のごま焼き	人参のきんぴら	★ごはん180g	豚肉とコーンのペッパー丼の具	卵乳麦	★ごはん180g	ブリの磯辺焼	ふきのきんぴら	
	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	263kcal	553kcal	エネルギー	270kcal	560kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	261kcal	551kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	15.9g	20.8g	
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	14.3g	15.0g	
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	25.3g	88.2g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	32.0g	94.9g	炭水化物	15.1g	78.0g	
	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	803mg	804mg	
	カリウム	540mg	612mg	カリウム	525mg	597mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	410mg	482mg	
	リン	236mg	313mg	リン	181mg	258mg	リン	76mg	153mg	リン	189mg	266mg	リン	133mg	210mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎みかん(缶)150g	
	★ごはん180g	オムレツの和風ツナクリームソース	春雨のマヨネーズ炒め	★ごはん180g	鶏肉とれんこんの照り煮	揚げでアスパラ	★ごはん180g	豚肉のお好み焼風	揚げと人参の煮ひたし	★ごはん180g	赤魚のおろし煮	卵乳麦	★ごはん180g	豚肉とココロ野菜のチーズソース	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.6g	18.5g	
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	18.5g	19.2g	
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	15.1g	78.0g	
	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	546mg	547mg	
	カリウム	290mg	362mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	494mg	566mg	
	リン	179mg	256mg	リン	196mg	273mg	リン	204mg	281mg	リン	170mg	247mg	リン	232mg	309mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
夕食	★ごはん180g	オムレツの和風ツナクリームソース	春雨のマヨネーズ炒め	★ごはん180g	鶏肉とれんこんの照り煮	揚げでアスパラ	★ごはん180g	豚肉のお好み焼風	揚げと人参の煮ひたし	★ごはん180g	赤魚のおろし煮	卵乳麦	★ごはん180g	豚肉とココロ野菜のチーズソース	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g	
	脂質	48.9g	51.0g	脂質	41.9g	44.0g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	45.2g	47.3g	
	炭水化物	47.3g	236.0g	炭水化物	57.7g	246.4g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	75.4g	264.1g	炭水化物	53.6g	242.3g	
	ナトリウム	1947mg	1950mg	ナトリウム	1959mg	1962mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	1869mg	1872mg	
	カリウム	1231mg	1447mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1150mg	1366mg	カリウム	1496mg	1712mg	カリウム	1443mg	1659mg	
	リン	539mg	770mg	リン	531mg	762mg	リン	382mg	613mg	リン	539mg	770mg	リン	471mg	702mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
合計	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal	エネルギー	880kcal	1750kcal	
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g	
	脂質	49.1g	51.2g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	45.4g	47.5g	
	炭水化物	78.2g	266.9g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	73.5g	262.2g	炭水化物	106.3g	295.0g	炭水化物	76.6g	265.3g	
	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	
	カリウム	1351mg	1567mg	カリウム	1692mg	1908mg	カリウム	1263mg	1479mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1556mg	1772mg	
	リン	553mg	784mg	リン	537mg	768mg	リン	394mg	625mg	リン	553mg	784mg	リン	483mg	714mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal	エネルギー	880kcal	1750kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g	
脂質	49.1g	51.2g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	45.4g	47.5g		
炭水化物	78.2g	266.9g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	73.5g	262.2g	炭水化物	106.3g	295.0g	炭水化物	76.6g	265.3g		
ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1875mg	1878mg		
カリウム	1351mg	1567mg	カリウム	1692mg	1908mg	カリウム	1263mg	1479mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1556mg	1772mg		
リン	553mg	784mg	リン	537mg	768mg	リン	394mg	625mg	リン	553mg	784mg	リン	483mg	714mg		
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	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

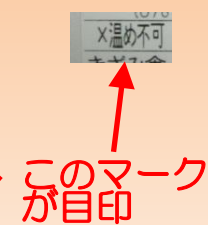


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



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

		6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)			
朝	★やわらかごはん180g	卵麦		★やわらかごはん180g		麦		★やわらかごはん180g		麦			
	油揚げの玉子とじ	麦か		高野豆腐と法蓮草の含め煮		鶏大豆		和風ポトフ		寄せ豆腐のうすあん			
食	白菜とミンチの中華炒め	麦		きくらげとこんにやくの佃煮		蕪のそぼろ煮		人参しりしり		白滝とチンゲン菜の煮物			
	インゲンのごま和え	麦		切干大根と枝豆の中華和え		人参とぜんまいのナムル		一夜漬(大根昆布)		わかめとパプリカの和え物			
食	★味噌汁	麦		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁			
	栄養価	エネルギー	128kcal	フルセット	398kcal	エネルギー	91kcal	フルセット	358kcal	エネルギー	172kcal	フルセット	438kcal
食	エネルギー	エネルギー	128kcal	フルセット	398kcal	エネルギー	91kcal	フルセット	358kcal	エネルギー	172kcal	フルセット	438kcal
	蛋白質	蛋白質	7.4g	フルセット	13.2g	蛋白質	5.8g	フルセット	11.5g	蛋白質	10.0g	フルセット	15.7g
食	脂質	脂質	6.3g	フルセット	7.2g	脂質	3.2g	フルセット	4.1g	脂質	7.1g	フルセット	8.0g
	炭水化物	炭水化物	11.4g	フルセット	68.6g	炭水化物	11.0g	フルセット	67.8g	炭水化物	16.1g	フルセット	72.4g
食	ナトリウム	ナトリウム	483mg	フルセット	924mg	ナトリウム	757mg	フルセット	1199mg	ナトリウム	695mg	フルセット	1138mg
	塩分	食塩相当量	1.2g	フルセット	2.4g	食塩相当量	1.9g	フルセット	3.0g	食塩相当量	1.8g	フルセット	2.9g
昼	★やわらかごはん180g	麦落		★やわらかごはん180g		乳麦		★やわらかごはん180g		麦			
	生姜焼き	麦		花野菜と鶏肉のバジル炒め		豚肉のブルコギ風		サワラのごま醤油焼		鶏団子のトマト煮			
食	ごぼう大豆	麦		じゃが芋のそぼろあん		キャベツと魚肉ソーセージのソテー		枝豆のペペロンチーノ風		白菜と揚げの旨煮			
	さつま芋のからしマヨ	卵麦		キャベツのピーナッツ和え		蓮根とひじきのサラダ		鶏のうま煮		じゃが芋と枝豆のおかかマヨ			
食	★味噌汁	麦		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁			
	栄養価	エネルギー	281kcal	フルセット	554kcal	エネルギー	205kcal	フルセット	482kcal	エネルギー	240kcal	フルセット	507kcal
食	エネルギー	エネルギー	281kcal	フルセット	554kcal	エネルギー	205kcal	フルセット	482kcal	エネルギー	240kcal	フルセット	507kcal
	蛋白質	蛋白質	14.1g	フルセット	20.0g	蛋白質	11.2g	フルセット	17.4g	蛋白質	11.0g	フルセット	17.0g
食	脂質	脂質	12.8g	フルセット	13.8g	脂質	9.3g	フルセット	10.3g	脂質	10.5g	フルセット	11.4g
	炭水化物	炭水化物	26.7g	フルセット	84.5g	炭水化物	19.7g	フルセット	77.8g	炭水化物	26.6g	フルセット	83.1g
食	ナトリウム	ナトリウム	771mg	フルセット	1216mg	ナトリウム	707mg	フルセット	1148mg	ナトリウム	838mg	フルセット	1282mg
	塩分	食塩相当量	2.0g	フルセット	3.1g	食塩相当量	1.8g	フルセット	2.9g	食塩相当量	2.1g	フルセット	3.3g
夕	★やわらかごはん180g	麦		★やわらかごはん180g		乳麦		★やわらかごはん180g		麦			
	ブリの幽庵焼	麦		和風おろしハンバーグ		鯖の照焼		鶏肉とキャベツのカレー炒め		白身魚の生姜煮			
食	人参のレモン煮	乳麦		きのこソテー		いんげん煮		高野豆腐の炒り煮		大根の酢漬			
	れんこんの五目炒め煮	麦		竹輪の五色きんぴら		豆腐と白菜のとろとろ煮		菜の花のおひたし		豚バラと春雨のオイスター炒め			
食	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		オーロラマカロニサラダ		ミックスポテトサラダ		★味噌汁		マリーネサラダ			
	★味噌汁	麦		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁			
食	栄養価	エネルギー	282kcal	フルセット	554kcal	エネルギー	301kcal	フルセット	579kcal	エネルギー	240kcal	フルセット	505kcal
	エネルギー	エネルギー	282kcal	フルセット	554kcal	エネルギー	301kcal	フルセット	579kcal	エネルギー	240kcal	フルセット	505kcal
食	蛋白質	蛋白質	16.2g	フルセット	22.4g	蛋白質	12.4g	フルセット	19.0g	蛋白質	15.6g	フルセット	21.4g
	脂質	脂質	13.2g	フルセット	14.2g	脂質	15.7g	フルセット	17.4g	脂質	12.6g	フルセット	13.5g
食	炭水化物	炭水化物	21.0g	フルセット	78.2g	炭水化物	24.8g	フルセット	81.4g	炭水化物	15.9g	フルセット	72.3g
	ナトリウム	ナトリウム	646mg	フルセット	1087mg	ナトリウム	963mg	フルセット	1407mg	ナトリウム	796mg	フルセット	1262mg
食	塩分	食塩相当量	1.6g	フルセット	2.8g	食塩相当量	2.4g	フルセット	3.6g	食塩相当量	2.0g	フルセット	3.2g
	エネルギー	エネルギー	691kcal	フルセット	1506kcal	エネルギー	597kcal	フルセット	1419kcal	エネルギー	652kcal	フルセット	1450kcal
合	エネルギー	エネルギー	691kcal	フルセット	1506kcal	エネルギー	597kcal	フルセット	1419kcal	エネルギー	652kcal	フルセット	1450kcal
	蛋白質	蛋白質	37.7g	フルセット	55.6g	蛋白質	29.4g	フルセット	47.9g	蛋白質	36.6g	フルセット	54.1g
計	脂質	脂質	32.3g	フルセット	35.2g	脂質	28.2g	フルセット	31.8g	脂質	30.2g	フルセット	32.9g
	炭水化物	炭水化物	59.1g	フルセット	231.3g	炭水化物	55.5g	フルセット	227.0g	炭水化物	58.6g	フルセット	227.8g
計	ナトリウム	ナトリウム	1900mg	フルセット	3227mg	ナトリウム	2427mg	フルセット	3754mg	ナトリウム	2329mg	フルセット	3682mg
	塩分	食塩相当量	4.8g	フルセット	8.3g	食塩相当量	6.1g	フルセット	9.5g	食塩相当量	5.9g	フルセット	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

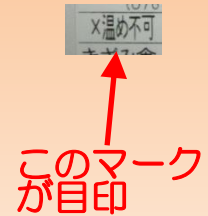


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

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

	6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)		
朝 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	
	油揚げの玉子とじ	麦か	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	鶏大豆	麦	和風ポトフ	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
	白菜とミンチの中華炒め	麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	蕪のそぼろ煮	麦	人参しりしり	麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦	
	インゲンのごま和え	麦	切干大根と枝豆の中華和え	麦	人参とぜんまいのナムル	麦	一夜漬(大根昆布)	麦	わかめとパプリカの和え物	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	128kcal	287kcal	91kcal	250kcal	172kcal	331kcal	81kcal	240kcal	131kcal	290kcal
	蛋白質	7.4g	11.1g	5.8g	9.5g	10.0g	13.7g	2.6g	6.3g	5.0g	8.7g
	脂質	6.3g	7.0g	3.2g	3.9g	7.1g	7.8g	1.8g	2.5g	8.3g	9.0g
	炭水化物	11.4g	44.4g	11.0g	44.0g	16.1g	49.1g	13.5g	46.5g	10.9g	43.9g
ナトリウム	483mg	923mg	757mg	1197mg	695mg	1135mg	457mg	897mg	791mg	1231mg	
塩分	1.2g	2.3g	1.9g	3.0g	1.8g	2.9g	1.2g	2.3g	2.0g	3.1g	
昼 食	★全粥240g	麦落	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	
	生姜焼き	麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	麦	豚肉のブルコギ風	麦	サワラのごま醤油焼	麦	鶏団子のトマト煮	卵乳麦	
	ごぼう大豆	麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	キャベツと魚肉ソーセージのソテー	麦	枝豆のペレロランチーノ風	麦	白菜と揚げの旨煮	麦	
	さつま芋のからしマヨ	卵麦	キャベツのピーナツ和え	麦落	蓮根とひじきのサラダ	麦	鶏のうま煮	麦	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵麦	
	★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	281kcal	440kcal	205kcal	364kcal	240kcal	399kcal	334kcal	493kcal	276kcal	435kcal
	蛋白質	14.1g	17.8g	11.2g	14.9g	11.0g	14.7g	17.6g	21.3g	8.6g	12.3g
	脂質	12.8g	13.5g	9.3g	10.0g	10.5g	11.2g	21.4g	22.1g	14.8g	15.5g
	炭水化物	26.7g	59.7g	19.7g	52.7g	26.6g	59.6g	15.8g	48.8g	26.6g	59.6g
ナトリウム	771mg	1211mg	707mg	1147mg	838mg	1278mg	793mg	1233mg	934mg	1374mg	
塩分	2.0g	3.1g	1.8g	2.9g	2.1g	3.3g	2.0g	3.1g	2.4g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	
	ブリの幽庵焼	麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	鯖の照焼	麦	鶏肉とキャベツのカレー炒め	麦	白身魚の生姜煮	麦	
	人参のレモン煮	乳麦	きのこソテー	乳麦	いんげん煮	麦	高野豆腐の炒り煮	麦	大根の酢漬	麦	
	れんこんの五目炒め煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	豆腐と白菜のどろろ煮	卵麦か	菜の花のおひたし	麦	豚バラと春雨のオイスター炒め	麦	
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	ミックスポテトサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	マリーネサラダ	卵麦	
	★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	282kcal	441kcal	301kcal	460kcal	240kcal	399kcal	203kcal	362kcal	255kcal	414kcal
	蛋白質	16.2g	19.9g	12.4g	16.1g	15.6g	19.3g	13.8g	17.5g	14.3g	18.0g
	脂質	13.2g	13.9g	15.7g	16.4g	12.6g	13.3g	9.7g	10.4g	12.1g	12.8g
炭水化物	21.0g	54.0g	24.8g	57.8g	15.9g	48.9g	16.7g	49.7g	20.9g	53.9g	
ナトリウム	646mg	1086mg	963mg	1403mg	796mg	1236mg	784mg	1224mg	766mg	1206mg	
塩分	1.6g	2.8g	2.4g	3.6g	2.0g	3.1g	2.0g	3.1g	1.9g	3.1g	
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	691kcal	1168kcal	597kcal	1074kcal	652kcal	1129kcal	618kcal	1095kcal	662kcal	1139kcal
	蛋白質	37.7g	48.8g	29.4g	40.5g	36.6g	47.7g	34.0g	45.1g	27.9g	39.0g
	脂質	32.3g	34.4g	28.2g	30.3g	30.2g	32.3g	32.9g	35.0g	35.2g	37.3g
	炭水化物	59.1g	158.1g	55.5g	154.5g	58.6g	157.6g	46.0g	145.0g	58.4g	157.4g
	ナトリウム	1900mg	3220mg	2427mg	3747mg	2329mg	3649mg	2034mg	3354mg	2491mg	3811mg
塩分	4.8g	8.2g	6.1g	9.5g	5.9g	9.3g	5.2g	8.5g	6.3g	9.7g	

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

お食事の作り方

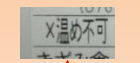


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

		6月15日(月)			6月16日(火)			6月17日(水)			6月18日(木)			6月19日(金)		
朝	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	牛肉と根菜の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ		卵乳麦	豚すき		乳麦	鶏大根の味噌煮		乳麦	温泉玉子		卵麦		
	昆布の佃煮	麦	法蓮草とハムのマリネ		卵乳麦	切干大根煮		乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物		乳麦	竹輪の五色きんぴら		乳麦		
	★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	142kcal	319kcal	エネルギー	97kcal	274kcal	エネルギー	92kcal	269kcal	エネルギー	87kcal	264kcal	エネルギー	136kcal	313kcal
	蛋白質	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	3.1g	6.8g	蛋白質	3.6g	7.3g	蛋白質	6.1g	9.8g
脂質	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	6.7g	7.4g	
炭水化物	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	11.1g	49.2g	炭水化物	12.3g	50.4g	炭水化物	13.4g	51.5g	炭水化物	11.1g	49.2g	
ナトリウム	ナトリウム	626mg	1148mg	ナトリウム	619mg	1141mg	ナトリウム	572mg	1094mg	ナトリウム	625mg	1147mg	ナトリウム	680mg	1202mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.1g	
昼	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼		乳麦	白身の竜田揚げ		乳麦	クリームコロッケ		乳麦	白身のおろし煮		乳麦		
	油揚げと菜の花の煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物		卵乳麦	肉団子のソース炒め		卵乳麦	枝豆とかにかまの煮物		卵麦えか	ひじきと大豆の煮物		乳麦		
	メンマの中華和え	乳麦	若芽の酢味噌和え		乳麦	法蓮草と油揚げの煮物		麦	ベーコンのごま酢和え		卵乳麦	青菜のわさび和え		卵乳麦		
	★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	196kcal	373kcal	エネルギー	162kcal	339kcal	エネルギー	211kcal	388kcal	エネルギー	183kcal	360kcal	エネルギー	188kcal	365kcal
蛋白質	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	8.4g	12.1g	
脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g	
炭水化物	炭水化物	21.3g	59.4g	炭水化物	19.3g	57.4g	炭水化物	20.2g	58.3g	炭水化物	18.5g	56.6g	炭水化物	17.1g	55.2g	
ナトリウム	ナトリウム	868mg	1390mg	ナトリウム	736mg	1258mg	ナトリウム	931mg	1453mg	ナトリウム	834mg	1356mg	ナトリウム	882mg	1404mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.6g	
夕	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉のデミソース煮	乳麦	赤魚の味噌煮		乳麦	鶏肉のカレー風味焼き		乳麦	赤魚の生姜煮		乳麦	鶏の照焼		乳麦		
	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	赤玉南瓜の煮物		麦	ひじきと高野豆腐の煮物		乳麦	鶏つくねとフキの煮物		卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物		乳麦		
	大豆大根煮	卵乳麦	ブロッコリーの煮物		乳麦	菜の花のおひたし		乳麦	南瓜とハムのサラダ		卵乳麦	野菜の味噌風味		乳麦		
	★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	173kcal	350kcal	エネルギー	196kcal	373kcal	エネルギー	161kcal	338kcal	エネルギー	182kcal	359kcal	エネルギー	169kcal	346kcal
蛋白質	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.2g	
脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	7.1g	7.8g	
炭水化物	炭水化物	15.2g	53.3g	炭水化物	23.1g	61.2g	炭水化物	17.0g	55.1g	炭水化物	16.6g	54.7g	炭水化物	19.2g	57.3g	
ナトリウム	ナトリウム	726mg	1248mg	ナトリウム	761mg	1283mg	ナトリウム	870mg	1392mg	ナトリウム	794mg	1316mg	ナトリウム	871mg	1393mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
合	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉のデミソース煮	乳麦	赤魚の味噌煮		乳麦	鶏肉のカレー風味焼き		乳麦	赤魚の生姜煮		乳麦	鶏の照焼		乳麦		
	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	赤玉南瓜の煮物		麦	ひじきと高野豆腐の煮物		乳麦	鶏つくねとフキの煮物		卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物		乳麦		
	大豆大根煮	卵乳麦	ブロッコリーの煮物		乳麦	菜の花のおひたし		乳麦	南瓜とハムのサラダ		卵乳麦	野菜の味噌風味		乳麦		
	★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	511kcal	1042kcal	エネルギー	455kcal	986kcal	エネルギー	464kcal	995kcal	エネルギー	452kcal	983kcal	エネルギー	493kcal	1024kcal
蛋白質	蛋白質	18.7g	29.8g	蛋白質	21.0g	32.1g	蛋白質	20.3g	31.4g	蛋白質	16.5g	27.6g	蛋白質	22.0g	33.1g	
脂質	脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.5g	25.6g	
炭水化物	炭水化物	53.7g	168.0g	炭水化物	53.5g	167.8g	炭水化物	49.5g	163.8g	炭水化物	48.5g	162.8g	炭水化物	47.4g	161.7g	
ナトリウム	ナトリウム	2220mg	3786mg	ナトリウム	2116mg	3682mg	ナトリウム	2373mg	3939mg	ナトリウム	2253mg	3819mg	ナトリウム	2433mg	3999mg	
塩分	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	6.1g	10.2g	
計	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼		乳麦	白身の竜田揚げ		乳麦	クリームコロッケ		乳麦	白身のおろし煮		乳麦		
	油揚げと菜の花の煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物		卵乳麦	肉団子のソース炒め		卵乳麦	枝豆とかにかまの煮物		卵麦えか	ひじきと大豆の煮物		乳麦		
	メンマの中華和え	乳麦	若芽の酢味噌和え		乳麦	法蓮草と油揚げの煮物		麦	ベーコンのごま酢和え		卵乳麦	青菜のわさび和え		卵乳麦		
	★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	196kcal	373kcal	エネルギー	162kcal	339kcal	エネルギー	211kcal	388kcal	エネルギー	183kcal	360kcal	エネルギー	188kcal	365kcal
蛋白質	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	8.4g	12.1g	
脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g	
炭水化物	炭水化物	21.3g	59.4g	炭水化物	19.3g	57.4g	炭水化物	20.2g	58.3g	炭水化物	18.5g	56.6g	炭水化物	17.1g	55.2g	
ナトリウム	ナトリウム	868mg	1390mg	ナトリウム	736mg	1258mg	ナトリウム	931mg	1453mg	ナトリウム	834mg	1356mg	ナトリウム	882mg	1404mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.6g	

★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。

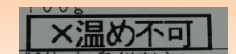
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



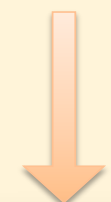
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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