

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		5月15日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	千草焼き	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	卵麦					
	ロールキャベツのスープ煮	麦	五色煮豆	卵麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦					
	大根と鶏肉の味噌煮	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	コンニャクの辛味炒め	麦	チキンアラビアータ	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦					
	レンコンとフキの煮物	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	竹輪のソースマヨ	卵麦	野菜の三杯酢	麦	菜の花のおひたし	麦					
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦			★すまし汁(若芽・おつゆ)	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	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	160kcal	419kcal	エネルギー	157kcal	413kcal	エネルギー	140kcal	450kcal	エネルギー	161kcal	425kcal			
	たんぱく質	8.4g	13.7g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	7.5g	12.8g	たんぱく質	8.8g	14.4g			
	脂質	6.5g	7.8g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	8.4g	9.3g			
	炭水化物	16.3g	70.8g	炭水化物	15.0g	69.7g	炭水化物	10.7g	65.9g	炭水化物	13.1g	69.2g			
ナトリウム	659mg	849mg	ナトリウム	602mg	749mg	ナトリウム	674mg	846mg	ナトリウム	732mg	959mg				
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g				
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	鶏肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	乳麦					
	サブラの蒸し煮	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	白身魚のムニエル	麦	鶏のこまタレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	乳麦					
	フロッコリー	麦	野菜の生薑醤油漬	麦	タルタルソース(小袋)	卵麦	菜の花	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦					
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	★味噌汁(若芽・白菜)	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	キャベツのピーナッツ和え	麦					
	ナスのおろし和え	麦			切干大根の柚子胡椒ナムル	麦	キャロットラペ	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦					
	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦			★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	272kcal	526kcal	エネルギー	239kcal	495kcal	エネルギー	230kcal	503kcal	エネルギー	212kcal	479kcal			
	たんぱく質	17.0g	22.0g	たんぱく質	15.2g	20.4g	たんぱく質	16.3g	22.6g	たんぱく質	14.8g	20.6g			
	脂質	15.4g	16.2g	脂質	11.5g	12.3g	脂質	10.7g	12.4g	脂質	11.9g	13.5g			
炭水化物	16.2g	70.2g	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	17.0g	72.8g	炭水化物	12.3g	67.3g				
ナトリウム	844mg	992mg	ナトリウム	783mg	1035mg	ナトリウム	555mg	781mg	ナトリウム	738mg	965mg				
食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.5g				
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	ホッケの磯辺焼	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	麦					
	鶏肉としめじのケチャップ煮	麦	インゲンソテー	乳麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジの幽庵焼	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦					
	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	揚げと人参の煮びたし	麦	スパソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵麦	ビーマンのおかか和え	麦					
	菜の花と人参の白和え	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	中華うま煮	卵麦	ごぼう大豆	麦	切干大根としらすの煮物	麦					
	★すまし汁(巻麩・なめこ)	麦			カリフラワーのピクルス	卵麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵麦	若芽と油揚げのおひたし	麦					
					★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	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	200kcal	466kcal	エネルギー	219kcal	486kcal	エネルギー	259kcal	521kcal	エネルギー	252kcal	511kcal			
	たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	13.8g	19.7g	たんぱく質	16.4g	22.0g	たんぱく質	15.3g	20.4g			
	脂質	9.4g	11.0g	脂質	14.3g	15.4g	脂質	13.8g	14.8g	脂質	11.8g	13.1g			
炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	10.2g	66.1g	炭水化物	14.9g	70.1g	炭水化物	19.1g	73.1g				
ナトリウム	772mg	998mg	ナトリウム	823mg	1050mg	ナトリウム	692mg	922mg	ナトリウム	742mg	907mg				
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.3g				
合計	エネルギー	632kcal	1411kcal	エネルギー	615kcal	1394kcal	エネルギー	629kcal	1420kcal	エネルギー	648kcal	1432kcal	エネルギー	625kcal	1415kcal
	たんぱく質	40.0g	56.1g	たんぱく質	41.1g	57.3g	たんぱく質	40.2g	57.4g	たんぱく質	39.1g	55.8g	たんぱく質	38.9g	55.4g
	脂質	31.3g	35.0g	脂質	31.3g	33.9g	脂質	32.7g	36.1g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	32.1g	35.9g
	炭水化物	47.7g	211.1g	炭水化物	42.0g	207.6g	炭水化物	42.6g	208.8g	炭水化物	52.6g	218.0g	炭水化物	44.5g	209.6g
	ナトリウム	2275mg	2839mg	ナトリウム	2208mg	2834mg	ナトリウム	1921mg	2549mg	ナトリウム	2183mg	2784mg	ナトリウム	2212mg	2831mg
	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.2g
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1608kcal	エネルギー	822kcal	1601kcal	エネルギー	826kcal	1617kcal	エネルギー	849kcal	1633kcal	エネルギー	822kcal	1612kcal
	たんぱく質	47.7g	63.8g	たんぱく質	47.2g	63.4g	たんぱく質	47.9g	65.1g	たんぱく質	46.5g	63.2g	たんぱく質	46.6g	63.1g
	脂質	38.3g	42.0g	脂質	38.4g	41.0g	脂質	39.7g	43.1g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	39.1g	42.9g
	炭水化物	75.5g	238.9g	炭水化物	73.9g	239.5g	炭水化物	70.4g	236.6g	炭水化物	81.5g	246.9g	炭水化物	72.3g	237.4g
	ナトリウム	2351mg	2915mg	ナトリウム	2282mg	2908mg	ナトリウム	1997mg	2625mg	ナトリウム	2260mg	2861mg	ナトリウム	2288mg	2907mg
	食塩相当量	6.0g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.4g

※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

	5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		5月15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					
	ロールキャベツのスープ煮 大根と鶏肉の味噌煮 レンコンとフキの煮物	卵乳麦 麦 麦	干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	卵 卵麦 麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ	麦 乳麦落 卵	がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢	麦 麦 麦	白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし	卵麦 卵麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	160kcal	353kcal	エネルギー	157kcal	350kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	161kcal	354kcal
	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	7.5g	10.8g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	8.8g	12.1g
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	8.4g	8.9g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	13.1g	55.0g
	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	732mg	733mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	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				
サワラの蒸し煮 ブロッコリー ナスのおろし和え		麦 麦 麦	豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 野菜の生姜醤油漬	麦か 麦 麦	白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 蒸し鶏と春雨の炒め物 切干大根の柚子胡椒ナムル	麦 卵麦 麦 麦	鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ	麦 麦 麦 麦	豚肉ときのこのコンソメバター 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツのピーナッツ和え	乳麦 乳麦 麦落 麦落					
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		272kcal	465kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	212kcal	405kcal
たんぱく質		17.0g	20.3g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	14.8g	18.1g
脂質		15.4g	15.9g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.9g	12.4g
炭水化物		16.2g	58.1g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	12.3g	54.2g
ナトリウム		844mg	845mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	738mg	739mg
食塩相当量		2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え	麦 卵麦 麦	ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 乳麦 麦 卵麦	鶏肉の塩こうじ焼 スパソテー 中華うま煮 カリフラワーのピクルス	麦 乳麦 卵乳麦か 卵乳麦	アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え	麦 麦 麦 卵乳麦	鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンのおかか和え 切干大根としらすの煮物 若芽と油揚げのおひたし	麦 麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	252kcal	445kcal
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	14.3g	14.8g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	11.8g	12.3g
	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	10.2g	52.1g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	19.1g	61.0g
	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	742mg	743mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	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	おかず	ご飯セット
エネルギー		632kcal	1211kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
たんぱく質		40.0g	49.9g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	38.9g	48.8g
脂質		31.3g	32.8g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	32.1g	33.6g
炭水化物		47.7g	173.4g	炭水化物	42.0g	167.7g	炭水化物	42.6g	168.3g	炭水化物	52.6g	178.3g	炭水化物	44.5g	170.2g
ナトリウム	2275mg	2278mg	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	1921mg	1924mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2212mg	2215mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	46.6g	56.5g
	脂質	38.3g	39.8g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.1g	40.6g
	炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	73.9g	199.6g	炭水化物	70.4g	196.1g	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	72.3g	198.0g
	ナトリウム	2351mg	2354mg	ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	2288mg	2291mg
食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- 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

	5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		5月15日(金)				
朝食	★ごはん150g	野菜と金時豆のトマト煮	★ごはん150g	白玉焼き	★ごはん150g	しんじょうのかに風あなかげ	★ごはん150g	大豆の肉じゃが煮	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮			
	春雨の甘酢炒め	乳麦	スイーツおさつ	卵	野菜のオイスター炒め	卵麦	竹輪の五色きんぴら	卵麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	卵麦			
	コールスローサラダ	卵乳麦	切干大根と枝豆の中華和え	麦	ごぼうのおかかマヨサラダ	卵麦	キャベツのミモザサラダ	卵麦	春雨とツナのサラダ	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	262kcal	505kcal	エネルギー	258kcal	501kcal	エネルギー	262kcal	505kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	
	たんぱく質	3.3g	7.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	9.3g	13.1g	
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	9.5g	10.1g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	13.2g	13.8g	
	炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	18.4g	71.2g	
	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	253mg	254mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	544mg	545mg	
	カリウム	322mg	383mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	326mg	387mg	カリウム	445mg	506mg	
リン	66mg	131mg	リン	123mg	188mg	リン	84mg	149mg	リン	135mg	200mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.6g	0.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
昼食	★ごはん150g	和風おろしハンバーグ	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	肉団子のデミグラス煮	★ごはん150g	カレイの照焼	★ごはん150g	牛肉とじゃがいもの炒め物			
	人参シヤトニ	乳麦	クリームコロッケ	麦か	菜の花のクリーム煮	卵乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	スパトマト炒め	麦			
	揚げと人参の煮びたし	麦	玉子スバ	卵乳麦	春雨のサラダ	卵	蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦			
	マッシュサラダ	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	322kcal	565kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	
	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	11.1g	15.2g	
	脂質	18.5g	19.1g	脂質	27.0g	27.6g	脂質	25.2g	25.8g	脂質	20.1g	20.7g	
	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	36.6g	89.4g	
	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	444mg	445mg	
カリウム	474mg	535mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	384mg	445mg	カリウム	617mg	678mg		
リン	168mg	233mg	リン	96mg	161mg	リン	129mg	194mg	リン	174mg	239mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g		
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎ハイチップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎ハイチップル(缶) 75g				
夕食	★ごはん150g	白身フライ	★ごはん150g	チキンの高菜マヨ	★ごはん150g	酢豚	★ごはん150g	ロールキャベツの白味噌仕立て	★ごはん150g	白身魚の中華風ソースかけ			
	オニオンソテー	麦	コーンソテー	卵	ひとくちかんも煮	麦	人参のレモン煮	卵	人参グアツセ	麦			
	里芋と小松菜のどろみ煮	麦	みそポテト	卵	キャベツと大根のねりごま和え	麦	ナスの油炒め	麦	ジャガ芋の中華炒め	卵			
	竹輪のソニスマヨ	卵	若芽のごま酢和え	麦			マセドニアンサラダ	卵	れんこんとひじきのサラダ	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	390kcal	633kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	5.0g	9.1g	
	脂質	25.5g	26.1g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	23.4g	24.0g	
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	33.0g	85.8g	
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	659mg	660mg	
カリウム	418mg	479mg	カリウム	694mg	755mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	553mg	614mg		
リン	130mg	195mg	リン	182mg	247mg	リン	177mg	242mg	リン	94mg	159mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
合計	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	
	たんぱく質	23.5g	35.8g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	25.4g	37.7g	
	脂質	58.0g	59.8g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	56.7g	58.5g	
	炭水化物	85.5g	243.9g	炭水化物	92.0g	250.4g	炭水化物	84.0g	242.4g	炭水化物	88.0g	246.4g	
	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	1598mg	1601mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	1647mg	1650mg	
	カリウム	1214mg	1397mg	カリウム	1407mg	1590mg	カリウム	1128mg	1311mg	カリウム	1615mg	1798mg	
	リン	364mg	559mg	リン	401mg	596mg	リン	390mg	585mg	リン	403mg	598mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
	たんぱく質	23.9g	36.2g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	25.8g	38.1g	
脂質	58.1g	59.9g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	56.8g	58.6g		
炭水化物	101.0g	259.4g	炭水化物	103.5g	261.9g	炭水化物	99.2g	257.6g	炭水化物	103.5g	261.9g		
ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	1601mg	1604mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1650mg	1653mg		
カリウム	1274mg	1457mg	カリウム	1463mg	1646mg	カリウム	1185mg	1368mg	カリウム	1675mg	1858mg		
リン	371mg	566mg	リン	407mg	602mg	リン	393mg	588mg	リン	410mg	605mg		
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g		

お食事の作り方

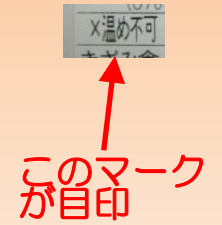


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。
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

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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		5月15日(金)						
朝食	★ごはん180g	揚げ豆腐ののり巻き	★ごはん180g	鶏肉と蓮根のみぞれ煮	★ごはん180g	白玉焼き	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん180g	しんじょうのかに風あんかけ					
	揚げ豆腐ののり巻き	麦	鶏肉と蓮根のみぞれ煮	麦	白玉焼き	卵	肉団子の玉ねぎあん	卵	しんじょうのかに風あんかけ	卵					
	ひじきと挽肉の炒め物	麦	春雨のおかかマヨ炒め	麦	チキンアラビアータ	麦	コンニャクのおおさ炒め	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦					
	オクラと卵のあっさり和え	卵	五目野菜の甘酢和え	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	白菜と昆布のナムル	麦	ひじきのごまマヨ和え	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	167kcal	457kcal	エネルギー	249kcal	539kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	163kcal	453kcal	エネルギー	221kcal	511kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	6.4g	11.3g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	5.8g	6.5g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	14.9g	15.6g
	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	15.1g	78.0g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	708mg	709mg
カリウム	435mg	507mg	カリウム	426mg	498mg	カリウム	204mg	276mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	310mg	382mg	
リン	113mg	190mg	リン	138mg	215mg	リン	112mg	189mg	リン	153mg	230mg	リン	121mg	198mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん180g	鯖の味噌バター焼	★ごはん180g	豚肉と野菜のトマト炒め	★ごはん180g	自身魚の梅ダレがけ	★ごはん180g	鶏肉の酒粕焼	★ごはん180g	アンの磯辺焼					
	鯖の味噌バター焼	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	麦	自身魚の梅ダレがけ	麦	鶏肉の酒粕焼	麦	アンの磯辺焼	麦					
	キャベツソテー	麦	白菜のスープ煮	麦	ミックソテー	麦	人参グラッセ	麦	塩ゆでアスパラ	麦					
	揚ナスの煮物	麦	マッシュサラダ	麦	ナスの挽肉炒め	麦	キャベツの土佐煮	麦	豚肉のマヨマスタード炒め	麦					
	若芽としらすのおひたし	麦		麦	じゃがいものり塩炒め	麦	マカロニサラダ	麦	マリーネサラダ	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	319kcal	609kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	245kcal	535kcal
	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	16.9g	21.8g
	脂質	22.4g	23.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	14.9g	15.6g
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	26.1g	89.0g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	9.8g	72.7g
ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	699mg	700mg	
カリウム	578mg	650mg	カリウム	538mg	610mg	カリウム	669mg	741mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	504mg	576mg	
リン	203mg	280mg	リン	143mg	220mg	リン	200mg	277mg	リン	59mg	136mg	リン	216mg	293mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g						
夕食	★ごはん180g	肉野菜炒め	★ごはん180g	お魚ザンギ	★ごはん180g	鶏肉のマーレード煮	★ごはん180g	カレーの竜田揚	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おかか					
	肉野菜炒め	麦	お魚ザンギ	麦	鶏肉のマーレード煮	麦	カレーの竜田揚	麦	豚肉とキャベツの塩おかか	麦					
	竹輪の五色きんぴら	麦	塩枝豆	麦	菜の花	麦	ぶぎのきんぴら	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦					
	パンパンジーサラダ	麦	鶏肉と小松菜煮	麦	野菜炒め	麦	白花豆煮	麦	春雨のサラダ	麦					
		麦	パインキャロットラペ	麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ	麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	麦		麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	311kcal	601kcal			
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	15.3g	20.2g			
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	18.1g	18.8g			
	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	24.4g	87.3g			
ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	462mg	463mg				
カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	635mg	707mg	カリウム	568mg	640mg				
リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	189mg	266mg	リン	202mg	279mg				
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g				
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	813kcal	1683kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	777kcal	1647kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	50.2g	52.3g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	50.2g	52.3g
	炭水化物	50.3g	239.0g	炭水化物	59.5g	248.2g	炭水化物	61.1g	249.8g	炭水化物	54.9g	243.6g	炭水化物	40.4g	229.1g
	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	2243mg	2246mg	ナトリウム	1682mg	1685mg	ナトリウム	1772mg	1775mg	ナトリウム	2072mg	2075mg
	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1536mg	1752mg	カリウム	1508mg	1724mg	カリウム	1341mg	1557mg	カリウム	1350mg	1566mg
	リン	535mg	766mg	リン	497mg	728mg	リン	501mg	732mg	リン	414mg	645mg	リン	535mg	766mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	903kcal
たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g	
脂質	50.4g	52.5g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	46.1g	48.2g	脂質	50.4g	52.5g	
炭水化物	81.2g	269.9g	炭水化物	90.0g	278.7g	炭水化物	92.0g	280.7g	炭水化物	77.9g	266.6g	炭水化物	70.9g	259.6g	
ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	1688mg	1691mg	ナトリウム	1778mg	1781mg	ナトリウム	2074mg	2077mg	
カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1628mg	1844mg	カリウム	1454mg	1670mg	カリウム	1464mg	1680mg	
リン	549mg	780mg	リン	503mg	734mg	リン	515mg	746mg	リン	426mg	657mg	リン	541mg	772mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

※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

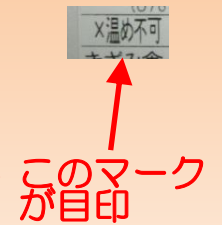


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

「やわらか普通食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		5月15日(金)	
朝 食	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦
	肉団子と白菜の煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	白菜と麩の玉子とじ	麦	白身魚のしんじょう	麦	鶏と大根の味噌煮	麦
	ふきと人参の甘露煮	麦	マカロニトマト炒め	麦	竹輪とじゃがいもの和風炒め	麦	南瓜の柚子そぼろあん	麦	ひじきの五目煮	麦
	キャベツとツナのナムル	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	なめこと若芽のサツと煮	麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	麦	枝豆とコーンのサラダ	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	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
昼 食	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦
	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	鶏の天ぷら	麦	赤魚の煮付け	麦	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦	プリの塩焼	麦
	一口ナスのオランダ煮	麦	天ぷらのタレ	麦	人参のレモン煮	麦	白菜と椎茸のそぼろ煮	麦	人参グラッセ	麦
	麩と若芽の酢の物	麦	法蓮草ソテー	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ	麦	炒り豆腐	麦
	★味噌汁	麦	ごぼう大豆	麦	スパゲティサラダ	麦	★味噌汁	麦	鶏肉とオクラの中華風	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	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
夕 食	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦
	サワラのごま醤油焼	麦	豚丼の具	麦	ロールキャベツのクリーム煮	麦	鯖の照焼	麦	豚肉とじゃがいもの甘辛炒め	麦
	人参のきんぴら	麦	切干大根としらすの煮物	麦	金時豆煮	麦	枝豆のペペロンチーノ風	麦	担々風春雨	麦
	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦	菜の花とコーンのわさびマヨ和え	麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	麦
	れんこんサラダ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦		麦		麦		麦		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	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
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	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分

★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

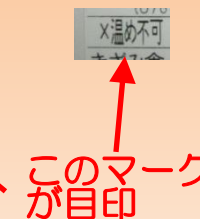


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		5月15日(金)	
朝 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦
	肉団子と白菜の煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	白菜と麩の玉子とじ	麦	白身魚のしんじょう	麦	鶏と大根の味噌煮	麦
	ふきと人参の甘露煮	麦	マカロニトマト炒め	麦	竹輪とじゃがいもの和風炒め	麦	南瓜の柚子そぼろあん	麦	ひじきの五目煮	麦
	キャベツとツナのナムル	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	なめこと若芽のサツと煮	麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	麦	枝豆とコーンのサラダ	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	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
昼 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦
	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	鶏の天ぷら	麦	赤魚の煮付け	麦	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦	ブリの塩焼	麦
	一口ナスのオランダ煮	麦	天ぷらのタレ	麦	人参のレモン煮	麦	白菜と椎茸のそぼろ煮	麦	人参グラッセ	麦
	麩と若芽の酢の物	麦	法蓮草ソテー	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ	麦	炒り豆腐	麦
	★味噌汁	麦	ごぼう大豆	麦	スパゲティサラダ	麦	★味噌汁	麦	鶏肉とオクラの中華風	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	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
夕 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦
	サワラのごま醤油焼	麦	豚丼の具	麦	ロールキャベツのクリーム煮	麦	鯖の照焼	麦	豚肉とじゃがいもの甘辛炒め	麦
	人参のきんぴら	麦	切干大根としらすの煮物	麦	金時豆煮	麦	枝豆のベベロンチーノ風	麦	担々風春雨	麦
	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦	菜の花とコーンのわびマヨ和え	麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	麦
	れんこんサラダ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦		麦		麦		麦		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	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
合 計	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦
	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	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	

★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

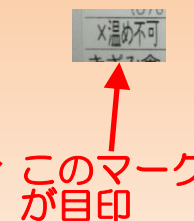


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

	5月11日(月)			5月12日(火)			5月13日(水)			5月14日(木)			5月15日(金)			
朝 食	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚肉と大根の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦 法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚すき 乳麦 切干大根煮 乳麦 ★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	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	105kcal	282kcal	エネルギー	エネルギー	103kcal	280kcal	エネルギー	エネルギー	142kcal	319kcal	エネルギー	エネルギー	97kcal	274kcal
	蛋白質	蛋白質	2.6g	6.3g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	蛋白質	4.8g	8.5g
	脂質	脂質	4.8g	5.5g	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	脂質	6.9g	7.6g	脂質	脂質	4.1g	4.8g
	炭水化物	炭水化物	13.3g	51.4g	炭水化物	炭水化物	13.0g	51.1g	炭水化物	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	炭水化物	11.1g	49.2g
	ナトリウム	ナトリウム	584mg	1106mg	ナトリウム	ナトリウム	462mg	984mg	ナトリウム	ナトリウム	626mg	1148mg	ナトリウム	ナトリウム	619mg	1141mg
	塩分	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g
	エネルギー	エネルギー	170kcal	347kcal	エネルギー	エネルギー	193kcal	370kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal	373kcal	エネルギー	エネルギー	162kcal	339kcal
	蛋白質	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.8g
脂質	脂質	7.2g	7.9g	脂質	脂質	9.6g	10.3g	脂質	脂質	8.5g	9.2g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	
炭水化物	炭水化物	17.3g	55.4g	炭水化物	炭水化物	17.5g	55.6g	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.4g	炭水化物	炭水化物	19.3g	57.4g	
ナトリウム	ナトリウム	927mg	1449mg	ナトリウム	ナトリウム	809mg	1331mg	ナトリウム	ナトリウム	910mg	1432mg	ナトリウム	ナトリウム	736mg	1258mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.2g	
昼 食	★全粥240g 白身の味噌煮 乳麦 大根の千切煮 乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の幽庵焼き 乳麦 昆布煮豆 乳麦 ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 メンマの中華和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 若芽の酢味噌和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子のソース炒め 卵乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			
	エネルギー	エネルギー	283kcal	460kcal	エネルギー	エネルギー	208kcal	385kcal	エネルギー	エネルギー	174kcal	351kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal	373kcal
	蛋白質	蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.8g
	脂質	脂質	20.1g	20.8g	脂質	脂質	11.9g	12.6g	脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	脂質	7.0g	7.7g
	炭水化物	炭水化物	20.4g	58.5g	炭水化物	炭水化物	17.8g	55.9g	炭水化物	炭水化物	15.3g	53.4g	炭水化物	炭水化物	23.1g	61.2g
	ナトリウム	ナトリウム	804mg	1326mg	ナトリウム	ナトリウム	871mg	1393mg	ナトリウム	ナトリウム	727mg	1249mg	ナトリウム	ナトリウム	761mg	1283mg
	塩分	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.3g
	エネルギー	エネルギー	558kcal	1089kcal	エネルギー	エネルギー	504kcal	1035kcal	エネルギー	エネルギー	512kcal	1043kcal	エネルギー	エネルギー	455kcal	986kcal
	蛋白質	蛋白質	16.0g	27.1g	蛋白質	蛋白質	18.2g	29.3g	蛋白質	蛋白質	18.7g	29.8g	蛋白質	蛋白質	21.0g	32.1g
	脂質	脂質	32.1g	34.2g	脂質	脂質	25.7g	27.8g	脂質	脂質	25.1g	27.2g	脂質	脂質	18.1g	20.2g
炭水化物	炭水化物	51.0g	165.3g	炭水化物	炭水化物	48.3g	162.6g	炭水化物	炭水化物	53.8g	168.1g	炭水化物	炭水化物	53.5g	167.8g	
ナトリウム	ナトリウム	2315mg	3881mg	ナトリウム	ナトリウム	2142mg	3708mg	ナトリウム	ナトリウム	2263mg	3829mg	ナトリウム	ナトリウム	2116mg	3682mg	
塩分	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	9.4g	
夕 食	★全粥240g とんかつ 卵乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 サラダスパゲティ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身魚しんじょう 卵乳麦 がんも煮 麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 大豆大根煮 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			
	エネルギー	エネルギー	283kcal	460kcal	エネルギー	エネルギー	208kcal	385kcal	エネルギー	エネルギー	174kcal	351kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal	373kcal
	蛋白質	蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.8g
	脂質	脂質	20.1g	20.8g	脂質	脂質	11.9g	12.6g	脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	脂質	7.0g	7.7g
	炭水化物	炭水化物	20.4g	58.5g	炭水化物	炭水化物	17.8g	55.9g	炭水化物	炭水化物	15.3g	53.4g	炭水化物	炭水化物	23.1g	61.2g
	ナトリウム	ナトリウム	804mg	1326mg	ナトリウム	ナトリウム	871mg	1393mg	ナトリウム	ナトリウム	727mg	1249mg	ナトリウム	ナトリウム	761mg	1283mg
	塩分	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.3g
	エネルギー	エネルギー	558kcal	1089kcal	エネルギー	エネルギー	504kcal	1035kcal	エネルギー	エネルギー	512kcal	1043kcal	エネルギー	エネルギー	455kcal	986kcal
	蛋白質	蛋白質	16.0g	27.1g	蛋白質	蛋白質	18.2g	29.3g	蛋白質	蛋白質	18.7g	29.8g	蛋白質	蛋白質	21.0g	32.1g
	脂質	脂質	32.1g	34.2g	脂質	脂質	25.7g	27.8g	脂質	脂質	25.1g	27.2g	脂質	脂質	18.1g	20.2g
炭水化物	炭水化物	51.0g	165.3g	炭水化物	炭水化物	48.3g	162.6g	炭水化物	炭水化物	53.8g	168.1g	炭水化物	炭水化物	53.5g	167.8g	
ナトリウム	ナトリウム	2315mg	3881mg	ナトリウム	ナトリウム	2142mg	3708mg	ナトリウム	ナトリウム	2263mg	3829mg	ナトリウム	ナトリウム	2116mg	3682mg	
塩分	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	9.4g	
合 計	エネルギー	エネルギー	558kcal	1089kcal	エネルギー	エネルギー	504kcal	1035kcal	エネルギー	エネルギー	512kcal	1043kcal	エネルギー	エネルギー	455kcal	986kcal
	蛋白質	蛋白質	16.0g	27.1g	蛋白質	蛋白質	18.2g	29.3g	蛋白質	蛋白質	18.7g	29.8g	蛋白質	蛋白質	21.0g	32.1g
	脂質	脂質	32.1g	34.2g	脂質	脂質	25.7g	27.8g	脂質	脂質	25.1g	27.2g	脂質	脂質	18.1g	20.2g
	炭水化物	炭水化物	51.0g	165.3g	炭水化物	炭水化物	48.3g	162.6g	炭水化物	炭水化物	53.8g	168.1g	炭水化物	炭水化物	53.5g	167.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2315mg	3881mg	ナトリウム	ナトリウム	2142mg	3708mg	ナトリウム	ナトリウム	2263mg	3829mg	ナトリウム	ナトリウム	2116mg	3682mg
	塩分	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	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。

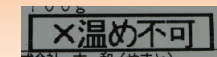
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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します