

(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22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	干草焼き	卵	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	五色煮豆	卵麦	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					
	レソコとフキ煮物	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	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(えのき・おつゆ)	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	396kcal	エネルギー	184kcal	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	8.7g	14.6g	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	8.7g	10.3g	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	18.0g	72.9g	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	759mg	985mg	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	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	サワラの蒸し煮	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	白身魚のムニエル	麦	鶏のごまタレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメパター	乳麦					
	フロッコリー	麦	鶏肉ビーマン炒め	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	野菜の生妻醤油漬け	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	厚揚げとふきの煮物	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落					
	ナスのおろし和え	麦	★味噌汁(若芽・白菜)	麦	切干大根の柚子胡椒ナムル	麦	ギョロトッラへ	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦					
	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦				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	227kcal	481kcal	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	12.5g	17.6g	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	12.0g	12.8g	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	17.9g	72.3g	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	715mg	863mg	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	1.8g	2.2g	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	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鶏肉としめじのケチャップ煮	麦	ホッケの磯辺焼	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アンの幽庵焼	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	インゲンソテー	乳麦	スパソテー	乳麦	ビーマンソテー	卵乳麦	ビーマンのおかか和え	麦					
	菜の花と人参の白和え	麦	揚げと人参の煮びたし	麦	中華うま煮	卵乳麦か	ごぼう大豆	麦	切干大根としらすの煮物	麦					
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	若芽と蒲鉾のわびまヨ	卵麦	カリフラワーのピクルス	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし	麦					
	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	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	236kcal	500kcal	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	17.9g	23.6g	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	9.9g	10.8g	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	16.8g	72.9g	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	705mg	932mg	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	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	
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	632kcal	1411kcal	エネルギー	615kcal	1394kcal	エネルギー	629kcal	1420kcal	エネルギー	647kcal	1431kcal	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	52.7g	218.1g	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	2179mg	2780mg	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	848kcal	1632kcal	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	81.6g	247.0g	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	2256mg	2857mg	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

	6月22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26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	卵乳麦	干草焼き	卵	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	五色煮豆	卵麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	チキンアラビアータ	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦					
	レノンとマキの煮物	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	竹輪のソースマヨ	卵	野菜の三杯酢	麦	菜の花のおひたし	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	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	白身魚のムニエル	麦	鶏のごまタレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	乳麦					
	フロッコリー	麦	鶏肉ピーマン炒め	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	野菜の生姜醤油漬け	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	厚揚げとふきの煮物	麦	キャベツのピーナツ和え	麦落					
	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							
	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	227kcal	420kcal	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	17.9g	59.8g	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	715mg	716mg	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	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g					
	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎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	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g					
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	鶏肉としめじのケチャップ煮	麦	ホッケの磯辺焼	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	インケンソテー	乳麦	スパソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ピーマンのおかず和え	麦					
	菜の花と人参の白和え	麦	揚げと人参の煮ひたし	麦	中華うま煮	卵乳麦か	ごぼう大豆	麦	切干大根としらすの煮物	麦					
			若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	カリフラワーのピクルス		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし	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	647kcal	1226kcal	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	52.7g	178.4g	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	2179mg	2182mg	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	848kcal	1427kcal	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	81.6g	207.3g	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	2256mg	2259mg	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60g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	6月22日(月)			6月23日(火)			6月24日(水)			6月25日(木)			6月26日(金)			
朝食	★ごはん180g	揚げ豆腐のしょうがけ	小麦	★ごはん180g	鶏肉と蓮根のみぞれ煮	小麦	★ごはん180g	白玉焼き	小麦	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	小麦	★ごはん180g	しんじょうのかに風あんかけ	小麦	
		ひじきと挽肉の炒め物	小麦		白菜のスープ煮	小麦		チキンアラビアータ	小麦		コンニャクのおおさ炒め	小麦		油揚げと菜の花の煮物	小麦	
		オクラと卵のあっさり和え	小麦		マッシュサラダ	小麦		ひじきとごぼうのナムル	小麦		白菜と昆布のナムル	小麦		ひじきのごまマヨ和え	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	
	エネルギー	167kcal	457kcal	エネルギー	242kcal	532kcal	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	8.6g	13.5g	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	14.9g	15.6g	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	16.5g	79.4g	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	674mg	675mg	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	483mg	555mg	カリウム	204mg	276mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	310mg	382mg	
リン	113mg	190mg	リン	123mg	200mg	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	1.7g	1.7g	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	小麦	★ごはん180g	豚肉と野菜のトマト炒め	小麦	★ごはん180g	鶏肉の梅ダレがけ	小麦	★ごはん180g	白身の酒粕焼	小麦	★ごはん180g	アンの磯辺焼	小麦	
		キャベツソテー	小麦		春雨のおかかマヨ炒め	小麦		ミックスソテー	小麦		人参クラッセ	小麦		塩ゆでアスパラ	小麦	
		揚ナスの煮物	小麦		五目野菜の旨酢和え	小麦		ナスの挽肉炒め	小麦		キャベツの土佐煮	小麦		豚肉のマヨマスタード炒め	小麦	
		若芽としらすのおひたし	小麦			小麦		じゃがいものり塩炒め	小麦		マカロニサラダ	小麦		マリネサラダ	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	
	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	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	13.0g	17.9g	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	17.6g	18.3g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	14.9g	15.6g	
	炭水化物	14.7g	71.6g	炭水化物	21.3g	84.2g	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	807mg	808mg	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	481mg	553mg	カリウム	669mg	741mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	504mg	576mg		
リン	203mg	280mg	リン	158mg	235mg	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	2.1g	2.1g	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			
	★ごはん180g	肉野菜炒め	小麦	★ごはん180g	お魚サンギ	小麦	★ごはん180g	鶏肉のマーマレード煮	小麦	★ごはん180g	カレーの竜田揚	小麦	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おかか	小麦	
		竹輪の五色きんぴら	小麦		塩枝豆	小麦		菜の花	小麦		ふきのきんぴら	小麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	小麦	
		パンパンジーサラダ	小麦		鶏肉と小松菜煮	小麦		野菜炒め	小麦		白花豆煮	小麦		春雨のサラダ	小麦	
			小麦		ハインキヤロットラベ	小麦		きつまつと大豆のマヨサラダ	小麦		ハムの相風サラダ	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	
	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	310kcal	600kcal	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	16.6g	21.5g	たんぱく質	15.7g	20.6g	
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	20.4g	21.1g	
	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	25.0g	87.9g	炭水化物	15.5g	78.4g	
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	452mg	453mg	ナトリウム	665mg	666mg		
カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	635mg	707mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	536mg	608mg		
リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	189mg	266mg	リン	221mg	298mg	リン	198mg	275mg		
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	1.1g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
夕食	★ごはん180g	肉野菜炒め	小麦	★ごはん180g	お魚サンギ	小麦	★ごはん180g	鶏肉のマーマレード煮	小麦	★ごはん180g	カレーの竜田揚	小麦	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おかか	小麦	
		竹輪の五色きんぴら	小麦		塩枝豆	小麦		菜の花	小麦		ふきのきんぴら	小麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	小麦	
		パンパンジーサラダ	小麦		鶏肉と小松菜煮	小麦		野菜炒め	小麦		白花豆煮	小麦		春雨のサラダ	小麦	
			小麦		ハインキヤロットラベ	小麦		きつまつと大豆のマヨサラダ	小麦		ハムの相風サラダ	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	
	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	310kcal	600kcal	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	16.6g	21.5g	たんぱく質	15.7g	20.6g	
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	20.4g	21.1g	
	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	25.0g	87.9g	炭水化物	15.5g	78.4g	
	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	452mg	453mg	ナトリウム	665mg	666mg	
カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	635mg	707mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	536mg	608mg		
リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	189mg	266mg	リン	221mg	298mg	リン	198mg	275mg		
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	1.1g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
合計	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	785kcal	1655kcal	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	40.1g	54.8g	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	43.6g	45.7g	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	55.5g	244.2g	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	1762mg	1765mg	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	1303mg	1519mg	カリウム	1350mg	1566mg	
	リン	535mg	766mg	リン	497mg	728mg	リン	501mg	732mg	リン	433mg	664mg	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	4.4g	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	881kcal	1751kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal
	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	40.9g	55.6g	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	43.8g	45.9g	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	78.5g	267.2g	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	1768mg	1771mg	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	1416mg	1632mg	カリウム	1464mg	1680mg		
リン	549mg	780mg	リン	503mg	734mg	リン	515mg	746mg	リン	445mg	676mg	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	4.4g	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

	6月22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26日(金)	
朝	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	豚肉と大根の煮物	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	麦	大根と玉輪の煮物	麦
食	ネギ味噌炒め	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	白菜のとろみ煮	麦
	カリフラワーのピクルス		蕪と柚子の甘酢漬		スープキャベツ	乳麦	大根のあつさり生姜漬	麦	金時豆煮	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
昼	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	鶏のちやんちゃん焼き	麦	ポークチャップ	乳麦	鶏の天ぷら	卵麦	キーマカレーのルー	乳麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	天ぷらのタレ	麦	切干とインゲンの煮物	麦
	玉子スパサラダ	卵乳麦	ポテトマサラダ	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	枝豆と人参のあつさり煮	麦	菜の花とツナの辛子和え	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	
夕	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	ホッケの磯辺焼	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	さば梅煮	麦	豚肉とキャベツの塩麹炒め	麦
	人参グラッセ	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	一口ナスのオランダ煮	麦
	五色煮豆	卵麦	炒り豆腐	卵乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	バジルポテトチキン	卵乳麦
	切干と法蓮草のごまヨネーズ	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	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	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	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

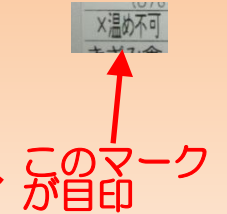


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

「刻み食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	6月22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26日(金)	
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	豚肉と大根の煮物	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	麦	大根と竹輪の煮物	麦
	ネギ味噌炒め	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	白菜のとろみ煮	麦
	カリフラワーのピクルス		蕪と柚子の甘酢漬		スープキャベツ	乳麦	大根のあつさり生姜漬	麦	金時豆煮	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		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	ポークチャップ	乳麦	鶏の天ぷら	卵麦	キーマカレーのルー	乳麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	天ぷらのタレ	麦	切干とインゲンの煮物	麦
	玉子スパサラダ	卵乳麦	ポテトマサラダ	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	枝豆と人参のあつさり煮	麦	菜の花とツナの辛子和え	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	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ホッケの磯辺焼	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	さば梅煮	麦	豚肉とキャベツの塩麩炒め	麦
	人参グラッセ	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	一口ナスのオランダ煮	麦
	五色煮豆	卵麦	炒り豆腐	卵乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	バジルポテトチキン	卵乳麦
	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	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	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

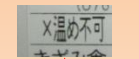


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

「ムース食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	6月22日(月)			6月23日(火)			6月24日(水)			6月25日(木)			6月26日(金)					
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g					
	五色煮	乳麦		がんも煮	麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦				
	若芽のゴマ酢和え	麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		昆布の佃煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦				
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦				
	栄養価	栄養価	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	92kcal	269kcal	エネルギー	エネルギー	122kcal	299kcal	エネルギー	エネルギー	136kcal	313kcal	エネルギー	エネルギー	89kcal	266kcal	エネルギー	108kcal	285kcal
蛋白質	蛋白質	1.5g	5.2g	蛋白質	蛋白質	3.3g	7.0g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	蛋白質	2.6g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.4g
脂質	脂質	3.9g	4.6g	脂質	脂質	6.8g	7.5g	脂質	脂質	6.6g	7.3g	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g
炭水化物	炭水化物	12.1g	50.2g	炭水化物	炭水化物	11.3g	49.4g	炭水化物	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	炭水化物	10.6g	48.7g	炭水化物	13.2g	51.3g
ナトリウム	ナトリウム	515mg	1037mg	ナトリウム	ナトリウム	474mg	996mg	ナトリウム	ナトリウム	578mg	1100mg	ナトリウム	ナトリウム	460mg	982mg	ナトリウム	565mg	1087mg
塩分	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g					
	スパイシーチキン	乳麦		とんかつ	卵乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦				
	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		五色煮豆	卵麦		赤玉南瓜の煮物	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦				
	大根煮	乳麦		マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	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	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	188kcal	365kcal	エネルギー	エネルギー	227kcal	404kcal	エネルギー	エネルギー	187kcal	364kcal	エネルギー	エネルギー	205kcal	382kcal	エネルギー	169kcal	346kcal
蛋白質	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	7.7g	11.4g
脂質	脂質	10.0g	10.7g	脂質	脂質	13.8g	14.5g	脂質	脂質	7.4g	8.1g	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.1g	7.8g
炭水化物	炭水化物	17.0g	55.1g	炭水化物	炭水化物	20.1g	58.2g	炭水化物	炭水化物	19.6g	57.7g	炭水化物	炭水化物	23.9g	62.0g	炭水化物	18.9g	57.0g
ナトリウム	ナトリウム	748mg	1270mg	ナトリウム	ナトリウム	680mg	1202mg	ナトリウム	ナトリウム	897mg	1419mg	ナトリウム	ナトリウム	777mg	1299mg	ナトリウム	998mg	1520mg
塩分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.9g
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g					
	白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦				
	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦				
	サラダスパゲティ	卵乳麦か		若芽とパインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	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	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	234kcal	411kcal	エネルギー	エネルギー	188kcal	365kcal	エネルギー	エネルギー	173kcal	350kcal	エネルギー	エネルギー	227kcal	404kcal	エネルギー	160kcal	337kcal
蛋白質	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	6.5g	10.2g
脂質	脂質	15.6g	16.3g	脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	脂質	9.5g	10.2g	脂質	脂質	11.8g	12.5g	脂質	7.4g	8.1g
炭水化物	炭水化物	15.7g	53.8g	炭水化物	炭水化物	22.0g	60.1g	炭水化物	炭水化物	15.9g	54.0g	炭水化物	炭水化物	24.0g	62.1g	炭水化物	16.8g	54.9g
ナトリウム	ナトリウム	767mg	1289mg	ナトリウム	ナトリウム	749mg	1271mg	ナトリウム	ナトリウム	732mg	1254mg	ナトリウム	ナトリウム	622mg	1144mg	ナトリウム	745mg	1267mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g
合 計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g					
	スパイシーチキン	乳麦		とんかつ	卵乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦				
	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		五色煮豆	卵麦		赤玉南瓜の煮物	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦				
	大根煮	乳麦		マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	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	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	514kcal	1045kcal	エネルギー	エネルギー	537kcal	1068kcal	エネルギー	エネルギー	496kcal	1027kcal	エネルギー	エネルギー	521kcal	1052kcal	エネルギー	437kcal	968kcal
蛋白質	蛋白質	15.5g	26.6g	蛋白質	蛋白質	16.6g	27.7g	蛋白質	蛋白質	20.1g	31.2g	蛋白質	蛋白質	18.1g	29.2g	蛋白質	16.9g	28.0g
脂質	脂質	29.5g	31.6g	脂質	脂質	28.1g	30.2g	脂質	脂質	23.5g	25.6g	脂質	脂質	24.4g	26.5g	脂質	19.2g	21.3g
炭水化物	炭水化物	44.8g	159.1g	炭水化物	炭水化物	53.4g	167.7g	炭水化物	炭水化物	52.7g	167.0g	炭水化物	炭水化物	58.5g	172.8g	炭水化物	48.9g	163.2g
ナトリウム	ナトリウム	2030mg	3596mg	ナトリウム	ナトリウム	1903mg	3469mg	ナトリウム	ナトリウム	2207mg	3773mg	ナトリウム	ナトリウム	1859mg	3425mg	ナトリウム	2308mg	3874mg
塩分	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.9g

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

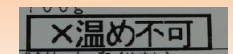
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

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



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ
(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です



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



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