

(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27日(月) | | 4月28日(火) | | 4月29日(水) | | 4月30日(木) | | 5月1日(金) | | |
|---------|-----------------|--------------|---------------|--------------|------------------|--------------|------------------|---------------|------------------|---------------|---------|
| 朝食 | ★ごはん150g | 乳麦落 | ★ごはん150g | 三井寺煮 | ★ごはん150g | 干草焼き | ★ごはん150g | 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん | ★ごはん150g | 厚焼玉子 | |
| | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 | 麦 | 小車麩煮 | 麦 | ひき肉のエスニック炒め | 卵 | 大豆とごぼうの煮物 | 麦 | 豚挽き肉と切干大根の煮物 | 麦 | |
| | 大根とひじきのうま煮 | 麦 | コンニャクのあおさ炒め | 麦 | なすの中華風南蛮漬け | 麦 | スープキャベツ | 麦 | ひじきと白菜の生姜おえ | 麦 | |
| | 中華キャベツ | 麦 | ★味噌汁(茗茅・しめじ) | ★味噌汁(しめじ・切干) | ★味噌汁(豆腐・小松菜) | ★味噌汁(白菜・人参) | ★味噌汁(白菜・人参) | ★味噌汁(揚げ・キャベツ) | ★味噌汁(揚げ・キャベツ) | ★味噌汁(揚げ・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 | 156kcal | 411kcal | エネルギー | 209kcal | 464kcal | エネルギー | 189kcal | 451kcal | エネルギー | 181kcal | |
| たんぱく質 | 8.9g | 14.2g | たんぱく質 | 12.1g | 17.2g | たんぱく質 | 10.1g | 15.7g | たんぱく質 | 12.2g | |
| 脂質 | 8.0g | 8.8g | 脂質 | 11.9g | 12.7g | 脂質 | 10.7g | 11.7g | 脂質 | 7.0g | |
| 炭水化物 | 12.8g | 67.7g | 炭水化物 | 14.1g | 68.7g | 炭水化物 | 12.9g | 68.1g | 炭水化物 | 18.9g | |
| ナトリウム | 577mg | 828mg | ナトリウム | 674mg | 900mg | ナトリウム | 607mg | 837mg | ナトリウム | 615mg | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.6g | |
| 昼食 | ★ごはん150g | 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 | ★ごはん150g | 赤魚のカレー揚げ | ★ごはん150g | 鶏肉のごま焼き | ★ごはん150g | 鯖の磯辺焼 | ★ごはん150g | 豚肉と大根の柚子胡椒煮 | |
| | ミックスソテー | 乳麦 | 赤いごソテー | 麦 | ビーマンソテー | 卵 | 人参のきんぴら | 麦 | 竹輪と蓮根の甘辛おかつ炒め | 麦 | |
| | キャベツの麻婆あんかけ | 麦 | マカロニと法蓮草のソテー | 麦 | 大根の柚煮 | 麦 | カリフラワーの煮物 | 麦 | インゲンのごま和え | 麦 | |
| | 若芽と油揚げのおひたし | 麦 | 切干と人参のハリハリ | 麦 | 人参のおかつサラダ | 麦 | ひじきと挽肉の炒め物 | 麦 | ★味噌汁(巻麩・しめじ) | 麦 | |
| | ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | 麦 | ★すまし汁(豆腐・えのき) | 麦 | ★味噌汁(おかつ炒め・キャベツ) | 麦 | ★味噌汁(巻麩・揚げ) | 麦 | ★味噌汁(巻麩・揚げ) | 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 | 261kcal | 520kcal | エネルギー | 229kcal | 483kcal | エネルギー | 241kcal | 505kcal | エネルギー | 258kcal | |
| たんぱく質 | 17.7g | 22.8g | たんぱく質 | 13.4g | 18.4g | たんぱく質 | 15.6g | 21.2g | たんぱく質 | 15.4g | |
| 脂質 | 15.5g | 16.8g | 脂質 | 10.9g | 11.7g | 脂質 | 12.8g | 13.7g | 脂質 | 15.0g | |
| 炭水化物 | 11.6g | 65.6g | 炭水化物 | 19.5g | 73.5g | 炭水化物 | 13.8g | 69.9g | 炭水化物 | 14.1g | |
| ナトリウム | 770mg | 935mg | ナトリウム | 483mg | 631mg | ナトリウム | 686mg | 913mg | ナトリウム | 628mg | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.6g | |
| 間食 | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | |
| | ◎バナナ90g | | ◎キウイフルーツ150g | | ◎グレープフルーツ200g | | ◎オレンジ200g | | ◎キウイフルーツ150g | | |
| 夕食 | ★ごはん150g | ホッケの幽庵焼 | ★ごはん150g | 豚生姜焼き井の具 | ★ごはん150g | サワラのバジルオリーフ焼 | ★ごはん150g | ロールキャベツの赤ワイン煮 | ★ごはん150g | 白身魚の菖田揚 | |
| | ビーマンのおかつ和え | 麦 | 白菜と麩の玉子とじ | 麦 | 人参のレモン煮 | 麦 | コーンバター | 麦 | フロッコリー | 麦 | |
| | 鶏むね肉のキムチ炒め | 麦 | 菜の花としめじの和え物 | 麦 | 春雨とツナのピリ辛炒め | 麦 | 菜の花のツナ炒め | 麦 | 高菜と大根の煮物 | 麦 | |
| | じゃがいものり塩炒め | 麦 | ★味噌汁(揚げ・白菜) | 麦 | オクラとコーンのおろし和え | 麦 | パンバンジーサラダ | 麦 | 野菜のピーナッツ和え | 麦 | |
| | ★味噌汁(白菜・なめこ) | 麦 | ★味噌汁(椎茸・豆腐) | 麦 | ★すまし汁(椎茸・豆腐) | 麦 | ★すまし汁(えのき・おかつ炒め) | 麦 | ★すまし汁(えのき・おかつ炒め) | 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 | 205kcal | 461kcal | エネルギー | 221kcal | 488kcal | エネルギー | 203kcal | 459kcal | エネルギー | 193kcal | |
| たんぱく質 | 15.6g | 20.7g | たんぱく質 | 14.5g | 20.3g | たんぱく質 | 13.2g | 18.4g | たんぱく質 | 11.5g | |
| 脂質 | 7.3g | 8.1g | 脂質 | 9.9g | 11.5g | 脂質 | 8.9g | 9.7g | 脂質 | 9.1g | |
| 炭水化物 | 16.8g | 71.7g | 炭水化物 | 17.8g | 72.8g | 炭水化物 | 16.4g | 71.4g | 炭水化物 | 19.4g | |
| ナトリウム | 673mg | 900mg | ナトリウム | 795mg | 1022mg | ナトリウム | 614mg | 866mg | ナトリウム | 924mg | |
| 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 | 2.4g | |
| 合計 | エネルギー | 622kcal | 1392kcal | エネルギー | 659kcal | 1435kcal | エネルギー | 633kcal | 1415kcal | エネルギー | 632kcal |
| | たんぱく質 | 42.2g | 57.7g | たんぱく質 | 40.0g | 55.9g | たんぱく質 | 38.9g | 55.3g | たんぱく質 | 39.1g |
| | 脂質 | 30.8g | 33.7g | 脂質 | 32.7g | 35.9g | 脂質 | 32.4g | 35.1g | 脂質 | 31.1g |
| | 炭水化物 | 41.2g | 205.0g | 炭水化物 | 51.4g | 215.0g | 炭水化物 | 43.1g | 209.4g | 炭水化物 | 52.4g |
| | ナトリウム | 2020mg | 2663mg | ナトリウム | 1952mg | 2553mg | ナトリウム | 1907mg | 2616mg | ナトリウム | 2167mg |
| 食塩相当量 | 5.2g | 6.8g | 食塩相当量 | 4.9g | 6.5g | 食塩相当量 | 4.8g | 6.6g | 食塩相当量 | 5.6g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 820kcal | 1590kcal | エネルギー | 860kcal | 1636kcal | エネルギー | 830kcal | 1612kcal | エネルギー | 831kcal |
| | たんぱく質 | 49.1g | 64.6g | たんぱく質 | 47.4g | 63.3g | たんぱく質 | 46.6g | 63.0g | たんぱく質 | 47.0g |
| | 脂質 | 37.8g | 40.7g | 脂質 | 39.7g | 42.9g | 脂質 | 39.4g | 42.1g | 脂質 | 38.1g |
| | 炭水化物 | 70.1g | 233.9g | 炭水化物 | 80.3g | 243.9g | 炭水化物 | 70.9g | 237.2g | 炭水化物 | 80.6g |
| | ナトリウム | 2094mg | 2737mg | ナトリウム | 2029mg | 2630mg | ナトリウム | 1983mg | 2692mg | ナトリウム | 2243mg |
| 食塩相当量 | 5.4g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.1g | 6.7g | 食塩相当量 | 5.0g | 6.8g | 食塩相当量 | 5.8g | |

※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。
 ※おかつのみの組合員様は★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

| | 4月27日(月) | | 4月28日(火) | | 4月29日(水) | | 4月30日(木) | | 5月1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 | |
| | 白菜と厚揚げの中華そば煮 | 三井寺煮 | 干草焼き | 卵 | 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん | 麦 | 厚焼き玉子 | 卵 | 豚挽き肉と切干大根の煮物 | 卵 | |
| | 大根とひじきのうま煮 | 小車煮 | ひき肉のエスニック炒め | 乳麦 | 大豆とごぼうの煮物 | 麦 | 豚挽き肉と切干大根の煮物 | 麦 | ひじきと白菜の生姜和え | 麦 | |
| | 中華キャベツ | コンニャクのおおさ炒め | なすの中華風南蛮漬 | 麦 | スニブキャベツ | 乳麦 | ひじきと白菜の生姜和え | 麦 | ひじきと白菜の生姜和え | 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 | 156kcal | 349kcal | エネルギー | 209kcal | エネルギー | 189kcal | 382kcal | エネルギー | 181kcal | 374kcal |
| | たんぱく質 | 8.9g | 12.2g | たんぱく質 | 12.1g | たんぱく質 | 10.1g | 13.4g | たんぱく質 | 12.2g | 15.5g |
| | 脂質 | 8.0g | 8.5g | 脂質 | 11.9g | 脂質 | 10.7g | 11.2g | 脂質 | 7.0g | 7.5g |
| | 炭水化物 | 12.8g | 54.7g | 炭水化物 | 14.1g | 炭水化物 | 12.9g | 54.8g | 炭水化物 | 18.9g | 60.8g |
| ナトリウム | 577mg | 578mg | ナトリウム | 674mg | ナトリウム | 607mg | 608mg | ナトリウム | 615mg | 616mg | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | |
| 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 | |
| | 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 | 赤魚のカレー揚げ | 鶏肉のごま焼き | 麦 | 鯖の磯辺焼 | 麦 | 豚肉と大根の柚子胡椒煮 | 麦 | 豚肉と大根の柚子胡椒煮 | 麦 | |
| | ミックスソテー | きのこのソテー | ビーマンソテー | 卵乳麦 | 人参のきんぴら | 麦 | 竹輪と蓮根の甘辛おかつ炒め | 麦 | 竹輪と蓮根の甘辛おかつ炒め | 麦 | |
| | キャベツの麻婆あんかけ | マカロニと法蓮草のソテー | 大根の柚香煮 | 麦 | カリフラワーの煮物 | 卵麦か | インゲンのごま和え | 麦 | インゲンのごま和え | 麦 | |
| | 若芽と油揚げのおひたし | 切干と人参のハリハリ | 人参のおかつサラダ | 麦 | ひじきと挽肉の炒め物 | 乳麦 | | 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 | 261kcal | 454kcal | エネルギー | 229kcal | 422kcal | エネルギー | 241kcal | 434kcal | エネルギー | 258kcal |
| | たんぱく質 | 17.7g | 21.0g | たんぱく質 | 13.4g | 16.7g | たんぱく質 | 15.6g | 18.9g | たんぱく質 | 15.4g |
| | 脂質 | 15.5g | 16.0g | 脂質 | 10.9g | 11.4g | 脂質 | 12.8g | 13.3g | 脂質 | 15.0g |
| 炭水化物 | 11.6g | 53.5g | 炭水化物 | 19.5g | 61.4g | 炭水化物 | 13.8g | 55.7g | 炭水化物 | 14.1g | |
| ナトリウム | 770mg | 771mg | ナトリウム | 483mg | 484mg | ナトリウム | 686mg | 687mg | ナトリウム | 628mg | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.6g | |
| 間食 | ◎牛乳180g | ◎バナナ90g | ◎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 | ◎オレンジ200g | ◎牛乳180g | ◎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 | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | ★ごはん120g | |
| | ホッケの幽庵焼 | 麦 | 豚生姜焼き丼の具 | 麦落 | サワラのバジルオリーブ焼 | 麦 | ロールキャベツの赤ワイン煮 | 卵乳麦 | 白身魚の菖田揚 | 麦 | |
| | ビーマンのおかつ和え | 麦 | 白菜と麩の玉子とじ | 卵麦 | 人参のレモン煮 | 乳麦 | コーンバター | 乳麦 | フロッコリー | 麦 | |
| | 鶏むね肉のキムチ炒め | 麦 | 菜の花としめじの和え物 | 麦 | 春雨とツナのピリ辛炒め | 麦 | 菜の花のソナ炒め | 卵麦か | 高菜と大根の煮物 | 麦 | |
| | じゃがいものり塩炒め | 乳 | | | オクラとコーンのおろし和え | 麦 | パンパンジーサラダ | 乳麦 | 野菜のピーナツ和え | 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 | 205kcal | 398kcal | エネルギー | 221kcal | 414kcal | エネルギー | 203kcal | 396kcal | エネルギー | 193kcal |
| | たんぱく質 | 15.6g | 18.9g | たんぱく質 | 14.5g | 17.8g | たんぱく質 | 13.2g | 16.5g | たんぱく質 | 11.5g |
| | 脂質 | 7.3g | 7.8g | 脂質 | 9.9g | 10.4g | 脂質 | 8.9g | 9.4g | 脂質 | 9.1g |
| 炭水化物 | 16.8g | 58.7g | 炭水化物 | 17.8g | 59.7g | 炭水化物 | 16.4g | 58.3g | 炭水化物 | 19.4g | |
| ナトリウム | 673mg | 674mg | ナトリウム | 795mg | 796mg | ナトリウム | 614mg | 615mg | ナトリウム | 924mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 2.4g | |
| 合計 | エネルギー | 622kcal | 1201kcal | エネルギー | 659kcal | 1238kcal | エネルギー | 633kcal | 1212kcal | エネルギー | 632kcal |
| | たんぱく質 | 42.2g | 52.1g | たんぱく質 | 40.0g | 49.9g | たんぱく質 | 38.9g | 48.8g | たんぱく質 | 39.1g |
| | 脂質 | 30.8g | 32.3g | 脂質 | 32.7g | 34.2g | 脂質 | 32.4g | 33.9g | 脂質 | 31.1g |
| | 炭水化物 | 41.2g | 166.9g | 炭水化物 | 51.4g | 177.1g | 炭水化物 | 43.1g | 168.8g | 炭水化物 | 52.4g |
| | ナトリウム | 2020mg | 2023mg | ナトリウム | 1952mg | 1955mg | ナトリウム | 1907mg | 1910mg | ナトリウム | 2167mg |
| | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.6g |
| 合計(間食込) | エネルギー | 820kcal | 1399kcal | エネルギー | 860kcal | 1439kcal | エネルギー | 830kcal | 1409kcal | エネルギー | 831kcal |
| | たんぱく質 | 49.1g | 59.0g | たんぱく質 | 47.4g | 57.3g | たんぱく質 | 46.6g | 56.5g | たんぱく質 | 47.0g |
| | 脂質 | 37.8g | 39.3g | 脂質 | 39.7g | 41.2g | 脂質 | 39.4g | 40.9g | 脂質 | 38.1g |
| | 炭水化物 | 70.1g | 195.8g | 炭水化物 | 80.3g | 206.0g | 炭水化物 | 70.9g | 196.6g | 炭水化物 | 80.6g |
| | ナトリウム | 2094mg | 2097mg | ナトリウム | 2029mg | 2032mg | ナトリウム | 1983mg | 1986mg | ナトリウム | 2243mg |
| | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.8g |

※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。
 ※おかつのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

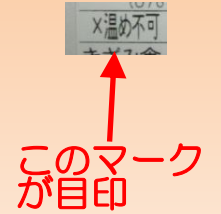


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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27日(月) | | 4月28日(火) | | 4月29日(水) | | 4月30日(木) | | 5月1日(金) | | | | | | | |
|-------|------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|---------------|------------|-------------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g | 豚肉と厚揚げの煮物 | ★ごはん150g | 肉団子の甘酢煮 | ★ごはん150g | 豆腐のツナあんかけ | ★ごはん150g | 厚焼芋 | ★ごはん150g | がんもどきと椎茸の煮物 | | | | | | |
| | スイーツおさつ | キャベツのミモザサラダ | 野菜炒め | 卵麦 | 卵麦 | スバトマド炒め | 卵麦 | 卵麦 | 卵麦 | きんぴられんこん | | | | | | |
| | 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 | 312kcal | 555kcal | エネルギー | 272kcal | 515kcal | エネルギー | 273kcal | 516kcal | エネルギー | 247kcal | 490kcal | エネルギー | 314kcal | 557kcal | |
| | たんぱく質 | 5.9g | 10.0g | たんぱく質 | 6.5g | 10.6g | たんぱく質 | 6.3g | 10.4g | たんぱく質 | 8.9g | 13.0g | たんぱく質 | 6.9g | 11.0g | |
| | 脂質 | 14.0g | 14.6g | 脂質 | 13.1g | 13.7g | 脂質 | 15.3g | 15.9g | 脂質 | 12.4g | 13.0g | 脂質 | 17.8g | 18.4g | |
| | 炭水化物 | 38.5g | 91.3g | 炭水化物 | 32.7g | 85.5g | 炭水化物 | 27.2g | 80.0g | 炭水化物 | 25.6g | 78.4g | 炭水化物 | 31.2g | 84.0g | |
| | ナトリウム | 375mg | 376mg | ナトリウム | 790mg | 791mg | ナトリウム | 545mg | 546mg | ナトリウム | 656mg | 657mg | ナトリウム | 699mg | 700mg | |
| | カリウム | 537mg | 598mg | カリウム | 362mg | 423mg | カリウム | 279mg | 340mg | カリウム | 434mg | 495mg | カリウム | 411mg | 472mg | |
| | リン | 99mg | 164mg | リン | 97mg | 162mg | リン | 77mg | 142mg | リン | 162mg | 227mg | リン | 133mg | 198mg | |
| 食塩相当量 | 1.0g | 1.0g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | | |
| 昼食 | ★ごはん150g | 鶏肉ときのこのバター醤油 | ★ごはん150g | ブリの磯辺焼 | ★ごはん150g | 豚バラと蓮根の炒め物 | ★ごはん150g | サワラのチリソースかけ | ★ごはん150g | チキンのオイスターマヨ | | | | | | |
| | ツナのマヨパスタ | 大根なます | 大根のきんぴら | 大根とひき肉のクリーム煮 | 大根とえのきのさっと煮 | 青のりポテトサラダ | オニオンソテー | ジャガ芋のカレー煮 | 大根のマヨネーズ和え | コーンソテー | | | | | | |
| | 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 | 307kcal | 550kcal | エネルギー | 376kcal | 619kcal | エネルギー | 341kcal | 584kcal | エネルギー | 341kcal | 584kcal | エネルギー | 317kcal | 560kcal | |
| | たんぱく質 | 12.8g | 16.9g | たんぱく質 | 13.0g | 17.1g | たんぱく質 | 10.2g | 14.3g | たんぱく質 | 13.3g | 17.4g | たんぱく質 | 10.3g | 14.4g | |
| | 脂質 | 17.0g | 17.6g | 脂質 | 26.1g | 26.7g | 脂質 | 22.6g | 23.2g | 脂質 | 19.3g | 19.9g | 脂質 | 22.4g | 23.0g | |
| | 炭水化物 | 24.2g | 77.0g | 炭水化物 | 20.4g | 73.2g | 炭水化物 | 21.7g | 74.5g | 炭水化物 | 26.2g | 79.0g | 炭水化物 | 18.8g | 71.6g | |
| | ナトリウム | 720mg | 721mg | ナトリウム | 740mg | 741mg | ナトリウム | 686mg | 687mg | ナトリウム | 546mg | 547mg | ナトリウム | 642mg | 643mg | |
| | カリウム | 429mg | 490mg | カリウム | 385mg | 446mg | カリウム | 464mg | 525mg | カリウム | 704mg | 765mg | カリウム | 375mg | 436mg | |
| | リン | 177mg | 242mg | リン | 121mg | 186mg | リン | 166mg | 231mg | リン | 144mg | 209mg | リン | 110mg | 175mg | |
| 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | | |
| 間食 | ◎黄桃(缶) 75g | ◎バナナ(缶) 75g | ◎黄桃(缶) 75g | ◎みかん(缶) 75g | ◎黄桃(缶) 75g | ◎みかん(缶) 75g | ◎黄桃(缶) 75g | ◎みかん(缶) 75g | ◎黄桃(缶) 75g | ◎みかん(缶) 75g | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん150g | ロールキャベツのクリーム煮 | ★ごはん150g | 豚肉のおろし煮 | ★ごはん150g | 鶏のカレー照煮込み | ★ごはん150g | 肉団子とさつま芋の黒酢あん | ★ごはん150g | 白身魚の梅ダレがけ | | | | | | |
| | ピリ辛粗なす | 切干と法蓮草のごまマヨネーズ | 揚げじゃがの煮ころがし | インゲンとえのきの炒め物 | 野菜のパジルチーズ焼き | ナスのおろし和え | マカロニサラダ | キャベツとザーサイ炒め | マカロニサラダ | ジャガ芋の洋風あんかけ | | | | | | |
| | 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 | 366kcal | 609kcal | エネルギー | 324kcal | 567kcal | エネルギー | 346kcal | 589kcal | エネルギー | 408kcal | 651kcal | エネルギー | 397kcal | 640kcal | |
| | たんぱく質 | 5.5g | 9.6g | たんぱく質 | 8.8g | 12.9g | たんぱく質 | 11.2g | 15.3g | たんぱく質 | 7.9g | 12.0g | たんぱく質 | 13.7g | 17.8g | |
| | 脂質 | 29.9g | 30.5g | 脂質 | 20.6g | 21.2g | 脂質 | 21.9g | 22.5g | 脂質 | 22.3g | 22.9g | 脂質 | 23.0g | 23.6g | |
| | 炭水化物 | 20.3g | 73.1g | 炭水化物 | 24.7g | 77.5g | 炭水化物 | 24.9g | 77.7g | 炭水化物 | 43.9g | 96.7g | 炭水化物 | 31.4g | 84.2g | |
| | ナトリウム | 769mg | 770mg | ナトリウム | 770mg | 771mg | ナトリウム | 677mg | 678mg | ナトリウム | 674mg | 675mg | ナトリウム | 664mg | 665mg | |
| | カリウム | 375mg | 436mg | カリウム | 684mg | 745mg | カリウム | 548mg | 609mg | カリウム | 526mg | 587mg | カリウム | 471mg | 532mg | |
| | リン | 110mg | 175mg | リン | 140mg | 205mg | リン | 109mg | 174mg | リン | 124mg | 189mg | リン | 186mg | 251mg | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | | |
| 合計 | エネルギー | 985kcal | 1714kcal | エネルギー | 972kcal | 1701kcal | エネルギー | 960kcal | 1689kcal | エネルギー | 996kcal | 1725kcal | エネルギー | 1028kcal | 1757kcal | |
| | たんぱく質 | 24.2g | 36.5g | たんぱく質 | 28.3g | 40.6g | たんぱく質 | 27.7g | 40.0g | たんぱく質 | 30.1g | 42.4g | たんぱく質 | 30.9g | 43.2g | |
| | 脂質 | 60.9g | 62.7g | 脂質 | 59.8g | 61.6g | 脂質 | 59.8g | 61.6g | 脂質 | 54.0g | 55.8g | 脂質 | 63.2g | 65.0g | |
| | 炭水化物 | 83.0g | 241.4g | 炭水化物 | 77.8g | 236.2g | 炭水化物 | 73.8g | 232.2g | 炭水化物 | 95.7g | 254.1g | 炭水化物 | 81.4g | 239.8g | |
| | ナトリウム | 1864mg | 1867mg | ナトリウム | 2300mg | 2303mg | ナトリウム | 1908mg | 1911mg | ナトリウム | 1876mg | 1879mg | ナトリウム | 2005mg | 2008mg | |
| | カリウム | 1341mg | 1524mg | カリウム | 1431mg | 1614mg | カリウム | 1291mg | 1474mg | カリウム | 1664mg | 1847mg | カリウム | 1257mg | 1440mg | |
| | リン | 386mg | 581mg | リン | 358mg | 553mg | リン | 352mg | 547mg | リン | 430mg | 625mg | リン | 429mg | 624mg | |
| | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.9g | 5.9g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 1049kcal | 1778kcal | エネルギー | 1035kcal | 1764kcal | エネルギー | 1024kcal | 1753kcal | エネルギー | 1044kcal | 1773kcal | エネルギー | 1092kcal | 1821kcal |
| | たんぱく質 | 24.6g | 36.9g | たんぱく質 | 28.6g | 40.9g | たんぱく質 | 28.1g | 40.4g | たんぱく質 | 30.5g | 42.8g | たんぱく質 | 31.3g | 43.6g | |
| 脂質 | 61.0g | 62.8g | 脂質 | 59.9g | 61.7g | 脂質 | 59.9g | 61.7g | 脂質 | 54.1g | 55.9g | 脂質 | 63.3g | 65.1g | | |
| 炭水化物 | 98.5g | 256.9g | 炭水化物 | 93.0g | 251.4g | 炭水化物 | 89.3g | 247.7g | 炭水化物 | 107.2g | 265.6g | 炭水化物 | 96.9g | 255.3g | | |
| ナトリウム | 1867mg | 1870mg | ナトリウム | 2301mg | 2304mg | ナトリウム | 1911mg | 1914mg | ナトリウム | 1879mg | 1882mg | ナトリウム | 2008mg | 2011mg | | |
| カリウム | 1401mg | 1584mg | カリウム | 1488mg | 1671mg | カリウム | 1351mg | 1534mg | カリウム | 1720mg | 1903mg | カリウム | 1317mg | 1500mg | | |
| リン | 393mg | 588mg | リン | 361mg | 556mg | リン | 359mg | 554mg | リン | 436mg | 631mg | リン | 436mg | 631mg | | |
| 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.9g | 5.9g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | | |

※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

| | 4月27日(月) | | 4月28日(火) | | 4月29日(水) | | 4月30日(木) | | 5月1日(金) | | | | | | | |
|-------|------------------|-------------|--------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------|----------|----------|---------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | | | | | | |
| | 大根と鶏肉の味噌煮 | 鶏肉のしんじょう | 肉団子の玉ねぎあん | 豚肉と大根の煮物 | 豚肉と大根の煮物 | 豚肉と大根の煮物 | 豚肉と大根の煮物 | 豚肉と大根の煮物 | 豚肉と大根の煮物 | 豚肉と大根の煮物 | | | | | | |
| | キャベツとザーサイ炒め | 春雨と鶏肉の炒め煮 | 金時豆煮 | 油揚げと菜の花の煮物 | 油揚げと菜の花の煮物 | 油揚げと菜の花の煮物 | 油揚げと菜の花の煮物 | 油揚げと菜の花の煮物 | 油揚げと菜の花の煮物 | 油揚げと菜の花の煮物 | | | | | | |
| | ひじきとごぼうのナムル | キャベツと人参の浅漬け | キャベツのピーナッツ和え | 人参のおかかサラダ | 人参のおかかサラダ | 人参のおかかサラダ | 人参のおかかサラダ | 人参のおかかサラダ | 人参のおかかサラダ | 人参のおかかサラダ | | | | | | |
| | 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 | 183kcal | 473kcal | エネルギー | 187kcal | 477kcal | エネルギー | 249kcal | 539kcal | エネルギー | 176kcal | 466kcal | エネルギー | 166kcal | 456kcal | |
| | たんぱく質 | 7.6g | 12.5g | たんぱく質 | 5.6g | 10.5g | たんぱく質 | 10.5g | 15.4g | たんぱく質 | 10.8g | 15.7g | たんぱく質 | 7.0g | 11.9g | |
| | 脂質 | 11.5g | 12.2g | 脂質 | 8.8g | 9.5g | 脂質 | 9.8g | 10.5g | 脂質 | 7.4g | 8.1g | 脂質 | 8.6g | 9.3g | |
| | 炭水化物 | 12.3g | 75.2g | 炭水化物 | 22.2g | 85.1g | 炭水化物 | 29.7g | 92.6g | 炭水化物 | 15.8g | 78.7g | 炭水化物 | 16.0g | 78.9g | |
| | ナトリウム | 558mg | 559mg | ナトリウム | 650mg | 651mg | ナトリウム | 590mg | 591mg | ナトリウム | 640mg | 641mg | ナトリウム | 614mg | 615mg | |
| カリウム | 429mg | 501mg | カリウム | 262mg | 334mg | カリウム | 490mg | 562mg | カリウム | 481mg | 553mg | カリウム | 292mg | 364mg | | |
| リン | 99mg | 176mg | リン | 121mg | 198mg | リン | 156mg | 233mg | リン | 167mg | 244mg | リン | 78mg | 155mg | | |
| 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | | |
| 昼食 | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | | | | | | |
| | 豚たまキャベツ | 卵乳煮 | 鯖の照焼 | 鶏の照焼 | 鶏の照焼 | 鶏の照焼 | 鶏の照焼 | 鶏の照焼 | 鶏の照焼 | 鶏の照焼 | | | | | | |
| | 豆腐のかに風あんかけ | 卵麦か | ミックスソテー | 蒸し鶏と春雨の炒め物 | 蒸し鶏と春雨の炒め物 | 蒸し鶏と春雨の炒め物 | 蒸し鶏と春雨の炒め物 | 蒸し鶏と春雨の炒め物 | 蒸し鶏と春雨の炒め物 | 蒸し鶏と春雨の炒め物 | | | | | | |
| | カリフラワーのピーナッツ味噌和え | 卵麦落 | ナスの挽肉炒め | 竹輪の五色きんぴら | 竹輪の五色きんぴら | 竹輪の五色きんぴら | 竹輪の五色きんぴら | 竹輪の五色きんぴら | 竹輪の五色きんぴら | 竹輪の五色きんぴら | | | | | | |
| | 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 | | | | | | |
| | エネルギー | 281kcal | 571kcal | エネルギー | 287kcal | 577kcal | エネルギー | 299kcal | 589kcal | エネルギー | 321kcal | 611kcal | エネルギー | 328kcal | 618kcal | |
| | たんぱく質 | 15.6g | 20.5g | たんぱく質 | 15.1g | 20.0g | たんぱく質 | 10.0g | 14.9g | たんぱく質 | 18.1g | 23.0g | たんぱく質 | 18.0g | 22.9g | |
| | 脂質 | 16.9g | 17.6g | 脂質 | 17.3g | 18.0g | 脂質 | 15.4g | 16.1g | 脂質 | 19.4g | 20.1g | 脂質 | 18.8g | 19.5g | |
| | 炭水化物 | 16.4g | 79.3g | 炭水化物 | 18.4g | 81.3g | 炭水化物 | 29.6g | 92.5g | 炭水化物 | 17.7g | 80.6g | 炭水化物 | 19.9g | 82.8g | |
| | ナトリウム | 645mg | 646mg | ナトリウム | 633mg | 634mg | ナトリウム | 774mg | 775mg | ナトリウム | 751mg | 752mg | ナトリウム | 723mg | 724mg | |
| カリウム | 539mg | 611mg | カリウム | 515mg | 587mg | カリウム | 449mg | 521mg | カリウム | 419mg | 491mg | カリウム | 517mg | 589mg | | |
| リン | 189mg | 266mg | リン | 181mg | 258mg | リン | 131mg | 208mg | リン | 235mg | 312mg | リン | 93mg | 170mg | | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 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 | | |
| 間食 | ◎バナナチップ(缶)150g | ◎黄桃(缶)150g | ◎みかん(缶)150g | ◎黄桃(缶)150g | ◎黄桃(缶)150g | ◎黄桃(缶)150g | ◎黄桃(缶)150g | ◎黄桃(缶)150g | ◎黄桃(缶)150g | ◎黄桃(缶)150g | | | | | | |
| | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | | | | | | |
| | ホッケの酒粕焼 | 照焼チキン | フリのごま焼 | 治部風煮 | 治部風煮 | 治部風煮 | 治部風煮 | 治部風煮 | 治部風煮 | 治部風煮 | | | | | | |
| | 人参のレモン煮 | 人参のきんぴら | 法蓮草の煮ひたし | 黒芋の柚子味噌煮 | 黒芋の柚子味噌煮 | 黒芋の柚子味噌煮 | 黒芋の柚子味噌煮 | 黒芋の柚子味噌煮 | 黒芋の柚子味噌煮 | 黒芋の柚子味噌煮 | | | | | | |
| | 蒸し鶏の炒め物 | 里芋の中華玉子あんかけ | 鶏肉のカレー煮 | 切干と法蓮草のごまマヨネーズ | 切干と法蓮草のごまマヨネーズ | 切干と法蓮草のごまマヨネーズ | 切干と法蓮草のごまマヨネーズ | 切干と法蓮草のごまマヨネーズ | 切干と法蓮草のごまマヨネーズ | 切干と法蓮草のごまマヨネーズ | | | | | | |
| | ポテトマサラダ | 法蓮草のごま和え | 和風サラダ | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 304kcal | 594kcal | エネルギー | 285kcal | 575kcal | エネルギー | 280kcal | 570kcal | エネルギー | 303kcal | 593kcal | エネルギー | 326kcal | 616kcal | |
| | たんぱく質 | 15.6g | 20.5g | たんぱく質 | 17.9g | 22.8g | たんぱく質 | 18.0g | 22.9g | たんぱく質 | 10.8g | 15.7g | たんぱく質 | 14.5g | 19.4g | |
| | 脂質 | 13.7g | 14.4g | 脂質 | 15.2g | 15.9g | 脂質 | 16.9g | 17.6g | 脂質 | 15.6g | 16.3g | 脂質 | 13.9g | 14.6g | |
| 炭水化物 | 28.0g | 90.9g | 炭水化物 | 17.7g | 80.6g | 炭水化物 | 13.4g | 76.3g | 炭水化物 | 29.0g | 91.9g | 炭水化物 | 32.7g | 95.6g | | |
| ナトリウム | 561mg | 562mg | ナトリウム | 698mg | 699mg | ナトリウム | 829mg | 830mg | ナトリウム | 658mg | 659mg | ナトリウム | 702mg | 703mg | | |
| カリウム | 539mg | 611mg | カリウム | 571mg | 643mg | カリウム | 516mg | 588mg | カリウム | 428mg | 500mg | カリウム | 801mg | 873mg | | |
| リン | 185mg | 262mg | リン | 99mg | 176mg | リン | 174mg | 251mg | リン | 142mg | 219mg | リン | 194mg | 271mg | | |
| 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | | |
| 夕食 | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | ★ごはん180g | | | | | | |
| | ホッケの酒粕焼 | 照焼チキン | フリのごま焼 | 治部風煮 | 治部風煮 | 治部風煮 | 治部風煮 | 治部風煮 | 治部風煮 | 治部風煮 | | | | | | |
| | 人参のレモン煮 | 人参のきんぴら | 法蓮草の煮ひたし | 黒芋の柚子味噌煮 | 黒芋の柚子味噌煮 | 黒芋の柚子味噌煮 | 黒芋の柚子味噌煮 | 黒芋の柚子味噌煮 | 黒芋の柚子味噌煮 | 黒芋の柚子味噌煮 | | | | | | |
| | 蒸し鶏の炒め物 | 里芋の中華玉子あんかけ | 鶏肉のカレー煮 | 切干と法蓮草のごまマヨネーズ | 切干と法蓮草のごまマヨネーズ | 切干と法蓮草のごまマヨネーズ | 切干と法蓮草のごまマヨネーズ | 切干と法蓮草のごまマヨネーズ | 切干と法蓮草のごまマヨネーズ | 切干と法蓮草のごまマヨネーズ | | | | | | |
| | ポテトマサラダ | 法蓮草のごま和え | 和風サラダ | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 304kcal | 594kcal | エネルギー | 285kcal | 575kcal | エネルギー | 280kcal | 570kcal | エネルギー | 303kcal | 593kcal | エネルギー | 326kcal | 616kcal | |
| | たんぱく質 | 15.6g | 20.5g | たんぱく質 | 17.9g | 22.8g | たんぱく質 | 18.0g | 22.9g | たんぱく質 | 10.8g | 15.7g | たんぱく質 | 14.5g | 19.4g | |
| | 脂質 | 13.7g | 14.4g | 脂質 | 15.2g | 15.9g | 脂質 | 16.9g | 17.6g | 脂質 | 15.6g | 16.3g | 脂質 | 13.9g | 14.6g | |
| | 炭水化物 | 28.0g | 90.9g | 炭水化物 | 17.7g | 80.6g | 炭水化物 | 13.4g | 76.3g | 炭水化物 | 29.0g | 91.9g | 炭水化物 | 32.7g | 95.6g | |
| ナトリウム | 561mg | 562mg | ナトリウム | 698mg | 699mg | ナトリウム | 829mg | 830mg | ナトリウム | 658mg | 659mg | ナトリウム | 702mg | 703mg | | |
| カリウム | 539mg | 611mg | カリウム | 571mg | 643mg | カリウム | 516mg | 588mg | カリウム | 428mg | 500mg | カリウム | 801mg | 873mg | | |
| リン | 185mg | 262mg | リン | 99mg | 176mg | リン | 174mg | 251mg | リン | 142mg | 219mg | リン | 194mg | 271mg | | |
| 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | | |
| 合計 | エネルギー | 768kcal | 1638kcal | エネルギー | 759kcal | 1629kcal | エネルギー | 828kcal | 1698kcal | エネルギー | 800kcal | 1670kcal | エネルギー | 820kcal | 1690kcal | |
| | たんぱく質 | 38.8g | 53.5g | たんぱく質 | 38.6g | 53.3g | たんぱく質 | 38.5g | 53.2g | たんぱく質 | 39.7g | 54.4g | たんぱく質 | 39.5g | 54.2g | |
| | 脂質 | 42.1g | 44.2g | 脂質 | 41.3g | 43.4g | 脂質 | 42.1g | 44.2g | 脂質 | 42.4g | 44.5g | 脂質 | 41.3g | 43.4g | |
| | 炭水化物 | 56.7g | 245.4g | 炭水化物 | 58.3g | 247.0g | 炭水化物 | 72.7g | 261.4g | 炭水化物 | 62.5g | 251.2g | 炭水化物 | 68.6g | 257.3g | |
| | ナトリウム | 1764mg | 1767mg | ナトリウム | 1981mg | 1984mg | ナトリウム | 2193mg | 2196mg | ナトリウム | 2049mg | 2052mg | ナトリウム | 2039mg | 2042mg | |
| | カリウム | 1507mg | 1723mg | カリウム | 1548mg | 1564mg | カリウム | 1455mg | 1671mg | カリウム | 1328mg | 1544mg | カリウム | 1610mg | 1826mg | |
| | リン | 473mg | 704mg | リン | 401mg | 632mg | リン | 461mg | 692mg | リン | 544mg | 775mg | リン | 365mg | 596mg | |
| | 食塩相当量 | 4.4g | 4.4g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 894kcal | 1764kcal | エネルギー | 887kcal | 1757kcal | エネルギー | 924kcal | 1794kcal | エネルギー | 928kcal | 1798kcal | エネルギー | 948kcal | 1818kcal |
| | | たんぱく質 | 39.4g | 54.1g | たんぱく質 | 39.4g | 54.1g | たんぱく質 | 39.3g | 54.0g | たんぱく質 | 40.5g | 55.2g | たんぱく質 | 40.3g | 55.0g |
| 脂質 | | 42.3g | 44.4g | 脂質 | 41.5g | 43.6g | 脂質 | 42.3g | 44.4g | 脂質 | 42.6g | 44.7g | 脂質 | 41.5g | 43.6g | |
| 炭水化物 | | 87.2g | 275.9g | 炭水化物 | 89.2g | 277.9g | 炭水化物 | 95.7g | 284.4g | 炭水化物 | 93.4g | 282.1g | 炭水化物 | 99.5g | 288.2g | |
| ナトリウム | | 1766mg | 1769mg | ナトリウム | 1987mg | 1990mg | ナトリウム | 2199mg | 2202mg | ナトリウム | 2055mg | 2058mg | ナトリウム | 2045mg | 2048mg | |
| カリウム | | 1621mg | 1837mg | カリウム | 1468mg | 1684mg | カリウム | 1568mg | 1784mg | カリウム | 1448mg | 1664mg | カリウム | 1730mg | 1946mg | |
| リン | | 479mg | 710mg | リン | 415mg | 646mg | リン | 473mg | 704mg | リン | 558mg | 789mg | リン | 379mg | 610mg | |
| 食塩相当量 | | 4.4g | 4.4g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | |

※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。
 ※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

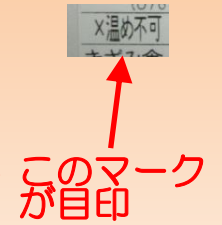


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

| | 4月27日(月) | | 4月28日(火) | | 4月29日(水) | | 4月30日(木) | | 5月1日(金) | | |
|--------|----------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|--------------|-------|
| 朝 食 | ★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 | ★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 | |
| | 厚揚げときこのおろし煮 | 麦 | 白菜と麩の玉子とじ | 卵乳麦 | 白身魚のしんじょう | 卵麦 | 豚肉と野菜の生姜炒め | 麦 | 大豆とキャベツのスープ煮 | 卵乳麦 | |
| | 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め | 麦 | ひじきと挽肉の炒め煮 | 麦 | 白菜のとろみ煮 | 麦 | 白滝とチンゲン菜の煮物 | 麦 | ナスの挽肉炒め | 乳麦 | |
| | キャベツとザーサイのナムル | 麦 | 一夜漬(大根) | 麦 | カリフラワーの甘酢漬け | 麦 | 大根なます | 麦 | スパマト炒め | 乳麦 | |
| | ★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 | 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 | 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 | 蛋白質 | |
| 脂質 | 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 | 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 | 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 | 食塩相当量 | |
| 昼 食 | ★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 | ★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 | 鶏ももと根菜の照り煮 | 麦 | ポークチャップ | 乳麦 | 鶏のカレー照煮込み | 麦 | 和風おろしハンバーグ | 乳麦 | |
| | 五色煮豆 | 卵麦 | 担々風春雨 | 麦落 | 三色炒め煮 | 麦落 | インゲンソテー | 乳麦 | 塩枝豆 | 麦 | |
| | 切干と法蓮草のわさび醤油和え | 麦 | じゃが芋と枝豆のおかかマヨ | 卵 | バンバンジーサラダ | 乳麦 | キャベツの麻婆あんかけ | 麦落 | 鶏のうま煮 | 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 | 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 | 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 | 蛋白質 | |
| 脂質 | 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 | 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 | 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 | 食塩相当量 | |
| 夕 食 | ★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 | ★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 | |
| | 鯖の照焼 | 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 | 宗八かれい煮付 | 麦 | ハムカツ | 乳麦 | |
| | ピーマンのおかか和え | 麦 | 法蓮草ソテー | 乳麦 | 大豆と人参の煮物 | 麦 | 人参グラッセ | 乳麦 | キャベツソテー | 乳麦 | |
| | 鶏肉のすき焼煮 | 麦 | 炒り豆腐 | 卵乳麦 | フレンチマカロニ | 卵乳麦 | 白菜と揚げの旨煮 | 麦 | ジャガイモのそぼろ煮 | 乳麦 | |
| | 玉子スパサラダ | 卵乳麦 | オクラとそぼろのピーナツ味噌和え | 乳麦落 | ★味噌汁 | 麦 | 春雨とツナのサラダ | 卵乳麦 | いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え | 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 | 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 | 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 | 蛋白質 | |
| 脂質 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 蛋白質 |
| | 脂質 | 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 | 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 | 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 | 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

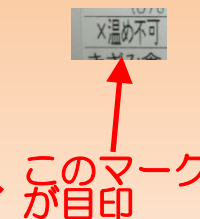


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

| | 4月27日(月) | | 4月28日(火) | | 4月29日(水) | | 4月30日(木) | | 5月1日(金) | | |
|--------|--|--------------------|---|-------------------------|--------------------------------------|----------------------|--|---------------------|--|---------------------|------------------|
| 朝 食 | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | |
| | 厚揚げときのおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとザーサイのナムル | 麦 麦 麦 | 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) | 卵乳麦 麦 麦 | 白身魚のしんじょう 白菜のとりみ煮 カリフラワーの甘酢漬 | 卵麦 麦 麦 | 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます | 麦 麦 麦 | 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スパトマト炒め | 卵乳麦 乳麦 乳麦 | 麦 麦 麦 |
| | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | |
| | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 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 | エネルギー |
| | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 |
| 脂質 | 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 | 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 | 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 | 塩分 | |
| 昼 食 | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★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 五色煮豆 切干と法蓮草のわさび醤油和え | 卵乳麦 卵麦 麦 | 鶏ももと根菜の照り煮 担々風春雨 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ | 麦 麦落 卵 | ポークチャップ 三色炒め煮 バンバンジーサラダ | 乳麦 麦落 乳麦 | 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツの麻婆あんかけ | 麦 乳麦 麦落 | 和風おろしハンバーグ 塩枝豆 鶏のうま煮 | 乳麦 麦 麦落 | 麦 麦落 麦 |
| | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | |
| | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 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 | エネルギー |
| | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 |
| 脂質 | 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 | 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 | 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 | 塩分 | |
| 夕 食 | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | |
| | 鯖の照焼 ピーマンのおかか和え 鶏肉のすき焼煮 玉子スパサラダ | 麦 麦 麦 卵乳麦 | キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え | 卵乳麦 乳麦 卵乳麦 乳麦落 | 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ | 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 | 宗八かれい煮付 人参グラッセ 白菜と揚げの旨煮 春雨とツナのサラダ | 麦 乳麦 麦 卵乳麦 | ハムカツ キャベツソテー ジャガイモのそぼろ煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え | 乳麦 乳麦 乳麦 麦 | 麦 麦 麦 麦 |
| | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | ★味噌汁 | |
| | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 栄養価 | 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 | エネルギー |
| | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 |
| 脂質 | 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 | 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 | 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 | 塩分 | |
| 合 計 | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | ★全粥240g | |
| | 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 | 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 | エネルギー |
| | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 |
| | 脂質 | 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 | 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 | 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 | 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

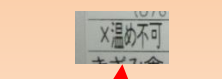


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

| | 4月27日(月) | | | 4月28日(火) | | | 4月29日(水) | | | 4月30日(木) | | | 5月1日(金) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----------|---------|---------|----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|-----------|---------|----------|-----------|----------|------------|-----------|----------|-----------|------------|-----------|-------------|-----------|-----------|----------|-----------|-----|-----------|-------|-----------|-----|-----------|-------|-----------|-----|-----------|-------|
| 朝 食 | ★全粥240g | 鶏団子の中華風 | 卵乳麦か | 豚すき | 乳麦 | はんぺんの玉子とじ | 卵乳麦 | 肉団子のソース炒め | 卵乳麦 | 大根の千切煮 | 乳麦 | ★全粥240g | 若芽と大豆の煮物 | 乳麦 | 若芽の酢味噌和え | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 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 | 98kcal | 275kcal | エネルギー | エネルギー | 89kcal | 266kcal | エネルギー | エネルギー | 122kcal | 299kcal | エネルギー | エネルギー | 132kcal | 309kcal | エネルギー | エネルギー | 91kcal | 268kcal | エネルギー | エネルギー | 91kcal | 268kcal | | | | | | | | | | | | | |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 4.1g | 7.8g | 蛋白質 | 蛋白質 | 2.1g | 5.8g | 蛋白質 | 蛋白質 | 3.6g | 7.3g | 蛋白質 | 蛋白質 | 3.9g | 7.6g | 蛋白質 | 蛋白質 | 2.9g | 6.6g | 蛋白質 | 蛋白質 | 2.9g | 6.6g | | | | | | | | | | | | | |
| | 脂質 | 脂質 | 4.0g | 4.7g | 脂質 | 脂質 | 3.1g | 3.8g | 脂質 | 脂質 | 4.5g | 5.2g | 脂質 | 脂質 | 6.9g | 7.6g | 脂質 | 脂質 | 3.1g | 3.8g | 脂質 | 脂質 | 3.1g | 3.8g | | | | | | | | | | | | | |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 11.4g | 49.5g | 炭水化物 | 炭水化物 | 13.8g | 51.9g | 炭水化物 | 炭水化物 | 16.8g | 54.9g | 炭水化物 | 炭水化物 | 13.3g | 51.4g | 炭水化物 | 炭水化物 | 14.1g | 52.2g | 炭水化物 | 炭水化物 | 14.1g | 52.2g | | | | | | | | | | | | | |
| | ナトリウム | ナトリウム | 530mg | 1052mg | ナトリウム | ナトリウム | 532mg | 1054mg | ナトリウム | ナトリウム | 453mg | 975mg | ナトリウム | ナトリウム | 602mg | 1124mg | ナトリウム | ナトリウム | 462mg | 984mg | ナトリウム | ナトリウム | 462mg | 984mg | | | | | | | | | | | | | |
| | 塩分 | 食塩相当量 | 1.3g | 2.7g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.4g | 2.7g | 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 | 2.9g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.2g | 2.5g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.2g | 2.5g | | | | | | | | | | | | | |
| | 昼 食 | ★全粥240g | 鮭のおろし煮 | 麦 | スパイシーチキン | 乳麦 | 白身の味噌煮 | 乳麦 | とんかつ | 卵乳麦 | 鮭の西京焼 | 乳麦 | ★全粥240g | ブロッコリーの煮物 | 乳麦 | 黒豆煮 | 乳麦 | がんも煮 | 麦 | 鶏大根の味噌煮 | 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 | ★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 | 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 | 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 | 210kcal | 387kcal | エネルギー | エネルギー | 211kcal | 388kcal | エネルギー | エネルギー | 184kcal | 361kcal | エネルギー | エネルギー | 197kcal | 374kcal | エネルギー | エネルギー | 207kcal | 384kcal | エネルギー | エネルギー | 207kcal | 384kcal | | | | | | | | | | | | | |
| 蛋白質 | | 蛋白質 | 8.6g | 12.3g | 蛋白質 | 蛋白質 | 8.8g | 12.5g | 蛋白質 | 蛋白質 | 8.9g | 12.6g | 蛋白質 | 蛋白質 | 5.4g | 9.1g | 蛋白質 | 蛋白質 | 8.6g | 12.3g | 蛋白質 | 蛋白質 | 8.6g | 12.3g | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | | 脂質 | 11.4g | 12.1g | 脂質 | 脂質 | 11.5g | 12.2g | 脂質 | 脂質 | 8.4g | 9.1g | 脂質 | 脂質 | 10.1g | 10.8g | 脂質 | 脂質 | 9.5g | 10.2g | 脂質 | 脂質 | 9.5g | 10.2g | | | | | | | | | | | | | |
| 炭水化物 | | 炭水化物 | 18.7g | 56.8g | 炭水化物 | 炭水化物 | 18.0g | 56.1g | 炭水化物 | 炭水化物 | 17.9g | 56.0g | 炭水化物 | 炭水化物 | 21.3g | 59.4g | 炭水化物 | 炭水化物 | 20.8g | 58.9g | 炭水化物 | 炭水化物 | 20.8g | 58.9g | | | | | | | | | | | | | |
| ナトリウム | | ナトリウム | 814mg | 1336mg | ナトリウム | ナトリウム | 748mg | 1270mg | ナトリウム | ナトリウム | 825mg | 1347mg | ナトリウム | ナトリウム | 854mg | 1376mg | ナトリウム | ナトリウム | 967mg | 1489mg | ナトリウム | ナトリウム | 967mg | 1489mg | | | | | | | | | | | | | |
| 塩分 | | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.9g | 3.2g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.5g | 3.8g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.5g | 3.8g | | | | | | | | | | | | | |
| 夕 食 | | ★全粥240g | 焼肉炒め | 乳麦 | 白身の照焼き | 乳麦 | 鶏の幽庵焼き | 乳麦 | 白身魚しんじょう | 卵乳麦 | 鶏肉のデミソース煮 | 乳麦 | ★全粥240g | 切干大根煮 | 乳麦 | 大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | 豚肉と大根の煮物 | 麦 | 油揚げと菜の花の煮物 | 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 | ★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 | 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 | 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 | 176kcal | 353kcal | エネルギー | エネルギー | 141kcal | 318kcal | エネルギー | エネルギー | 180kcal | 357kcal | エネルギー | エネルギー | 196kcal | 373kcal | エネルギー | エネルギー | 188kcal | 365kcal | エネルギー | エネルギー | 188kcal | 365kcal | | | | | | | | | | | | | |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 4.8g | 8.5g | 蛋白質 | 蛋白質 | 6.5g | 10.2g | 蛋白質 | 蛋白質 | 7.6g | 11.3g | 蛋白質 | 蛋白質 | 4.7g | 8.4g | 蛋白質 | 蛋白質 | 6.9g | 10.6g | 蛋白質 | 蛋白質 | 6.9g | 10.6g | | | | | | | | | | | | | |
| | 脂質 | 脂質 | 9.9g | 10.6g | 脂質 | 脂質 | 5.7g | 6.4g | 脂質 | 脂質 | 7.8g | 8.5g | 脂質 | 脂質 | 10.2g | 10.9g | 脂質 | 脂質 | 9.9g | 10.6g | 脂質 | 脂質 | 9.9g | 10.6g | | | | | | | | | | | | | |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 17.4g | 55.5g | 炭水化物 | 炭水化物 | 16.7g | 54.8g | 炭水化物 | 炭水化物 | 18.5g | 56.6g | 炭水化物 | 炭水化物 | 20.5g | 58.6g | 炭水化物 | 炭水化物 | 16.5g | 54.6g | 炭水化物 | 炭水化物 | 16.5g | 54.6g | | | | | | | | | | | | | |
| | ナトリウム | ナトリウム | 893mg | 1415mg | ナトリウム | ナトリウム | 808mg | 1330mg | ナトリウム | ナトリウム | 839mg | 1361mg | ナトリウム | ナトリウム | 768mg | 1290mg | ナトリウム | ナトリウム | 856mg | 1378mg | ナトリウム | ナトリウム | 856mg | 1378mg | | | | | | | | | | | | | |
| | 塩分 | 食塩相当量 | 2.3g | 3.6g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.1g | 3.5g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.0g | 3.3g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.2g | 3.5g | | | | | | | | | | | | | |
| | 合 計 | 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 | 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 | 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 | 484kcal | 1015kcal | エネルギー | エネルギー | 441kcal | 972kcal | エネルギー | エネルギー | 486kcal | 1017kcal | エネルギー | エネルギー | 525kcal | 1056kcal | エネルギー | エネルギー | 486kcal | 1017kcal | エネルギー | エネルギー | 486kcal | 1017kcal | | | | | | | | | | | | |
| 蛋白質 | | 蛋白質 | 17.5g | 28.6g | 蛋白質 | 蛋白質 | 17.4g | 28.5g | 蛋白質 | 蛋白質 | 20.1g | 31.2g | 蛋白質 | 蛋白質 | 14.0g | 25.1g | 蛋白質 | 蛋白質 | 18.4g | 29.5g | 蛋白質 | 蛋白質 | 18.4g | 29.5g | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | | 脂質 | 25.3g | 27.4g | 脂質 | 脂質 | 20.3g | 22.4g | 脂質 | 脂質 | 20.7g | 22.8g | 脂質 | 脂質 | 27.2g | 29.3g | 脂質 | 脂質 | 22.5g | 24.6g | 脂質 | 脂質 | 22.5g | 24.6g | | | | | | | | | | | | | |
| 炭水化物 | | 炭水化物 | 47.5g | 161.8g | 炭水化物 | 炭水化物 | 48.5g | 162.8g | 炭水化物 | 炭水化物 | 53.2g | 167.5g | 炭水化物 | 炭水化物 | 55.1g | 169.4g | 炭水化物 | 炭水化物 | 51.4g | 165.7g | 炭水化物 | 炭水化物 | 51.4g | 165.7g | | | | | | | | | | | | | |
| ナトリウム | ナトリウム | 2237mg | 3803mg | ナトリウム | ナトリウム | 2088mg | 3654mg | ナトリウム | ナトリウム | 2117mg | 3683mg | ナトリウム | ナトリウム | 2224mg | 3790mg | ナトリウム | ナトリウム | 2285mg | 3851mg | ナトリウム | ナトリウム | 2285mg | 3851mg | | | | | | | | | | | | | | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 5.7g | 9.7g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 5.4g | 9.3g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 5.4g | 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 | 5.9g | 9.8g | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 5.9g | 9.8g | | | | | | | | | | | | | | |

★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。

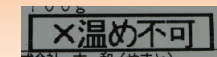
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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