

# (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8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)		
朝食	★ごはん150g	豚肉とめかぶの炒め物 切干大根のコンソメ炒め	★ごはん150g	三井寺煮 小車麩煮	★ごはん150g	干草焼き ひき肉のエスニック炒め	★ごはん150g	卵 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	★ごはん150g	厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物	
	中華キャベツ	★味噌汁(若芽・しめじ)	小麦 乳麦	小麦 乳麦	小麦 乳麦	小麦 乳麦	小麦 乳麦	小麦 乳麦	小麦 乳麦	小麦 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	160kcal	415kcal	エネルギー	169kcal	424kcal	エネルギー	189kcal	451kcal	エネルギー	181kcal
	たんぱく質	6.6g	11.9g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	10.1g	15.7g	たんぱく質	12.2g
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	キャベツの麻婆あんかけ	小麦 乳麦	小麦 乳麦	小麦 乳麦	小麦 乳麦	小麦 乳麦	小麦 乳麦	小麦 乳麦	小麦 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	261kcal	520kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	272kcal
	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	15.5g
間食	◎牛乳180g	◎オレンジ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	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	
	★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ブ焼	★ごはん150g	ロールキャベツの赤ワイン煮	★ごはん150g	白身魚の竜田揚	
	小麦 乳麦	小麦 乳麦	小麦 乳麦	小麦 乳麦	小麦 乳麦	小麦 乳麦	小麦 乳麦	小麦 乳麦	小麦 乳麦	小麦 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	205kcal	461kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	203kcal	459kcal	エネルギー	193kcal
夕食	★ごはん150g	鶏むね肉のキムチ炒め	★ごはん150g	菜の花としめじの和え物	★ごはん150g	春雨とツナのピリ辛炒め	★ごはん150g	菜の花のツナ炒め	★ごはん150g	高菜と大根の煮物	
	小麦 乳麦	小麦 乳麦	小麦 乳麦	小麦 乳麦	小麦 乳麦	小麦 乳麦	小麦 乳麦	小麦 乳麦	小麦 乳麦	小麦 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	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
合計	エネルギー	626kcal	1396kcal	エネルギー	619kcal	1395kcal	エネルギー	633kcal	1415kcal	エネルギー	646kcal
	たんぱく質	39.9g	55.4g	たんぱく質	40.4g	56.3g	たんぱく質	38.9g	55.3g	たんぱく質	39.2g
	脂質	33.1g	36.0g	脂質	29.3g	32.5g	脂質	32.4g	35.1g	脂質	32.3g
	炭水化物	39.8g	203.6g	炭水化物	48.9g	212.5g	炭水化物	43.1g	209.4g	炭水化物	53.1g
	ナトリウム	2014mg	2657mg	ナトリウム	2036mg	2637mg	ナトリウム	1907mg	2616mg	ナトリウム	2228mg

※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8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12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		
	豚肉とめかぶの炒め物	三井寺煮	干草焼き	卵	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	麦	厚焼玉子	卵	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		
	切干大根のコンソメ炒め	小車煮	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	卵	豚挽き肉と切干大根の煮物	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	麦	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	160kcal	353kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	181kcal	374kcal
	たんぱく質	6.6g	9.9g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	12.2g	15.5g
	脂質	10.3g	10.8g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	7.0g	7.5g
	炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	18.9g	60.8g
ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	758mg	759mg	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	1.9g	1.9g	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	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	ひじきと挽肉の炒め物	麦	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	カリフラワーのさっぱりサラダ	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	272kcal	465kcal
	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	15.5g	18.8g
	脂質	15.5g	16.0g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	16.2g	16.7g
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	14.8g	56.7g	
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	689mg	690mg	
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	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g		
	◎オレンジ200g	◎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	◎オレンジ200g	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ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		
	ホッケの幽庵焼	豚生姜焼き丼の具	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	白身魚の菖田揚	麦	白身魚の菖田揚	麦		
	ビーマンのおかつ和え	白菜と麩の玉子とじ	人参のレモン煮	麦	コーンバター	卵	フロッコリー	麦	フロッコリー	麦		
	鶏むね肉のキムチ炒め	菜の花としめじの和え物	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	菜の花のソナ炒め	卵	高菜と大根の煮物	麦	高菜と大根の煮物	麦		
	じゃがいものり塩炒め		オクラとコーンのおろし和え	麦	パンパシージーサラダ	卵	野菜のピーナツ和え	麦	野菜のピーナツ和え	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	205kcal	398kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	193kcal	386kcal
	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	14.8g
	脂質	7.3g	7.8g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	9.1g	9.6g
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	61.3g	
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	925mg	
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	2.4g	
合計	エネルギー	626kcal	1198kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal
	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	39.2g	49.1g
	脂質	33.1g	34.6g	脂質	29.3g	30.8g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	32.3g	33.8g
	炭水化物	39.8g	165.5g	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	43.1g	168.8g	炭水化物	53.1g	178.8g
	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	1907mg	1910mg	ナトリウム	2228mg	2231mg
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	40.1g	41.6g	脂質	36.3g	37.8g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	39.3g	40.8g
	炭水化物	68.0g	193.7g	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	70.9g	196.6g	炭水化物	81.3g	207.0g
	ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	2113mg	2116mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	2304mg	2307mg

※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

	6月8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12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	じゃが芋デミグラスソース	★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	卵乳煮	卵麦	スバトマト炒め	卵麦	春雨のおかかマヨ炒め	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	313kcal	556kcal	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	226kcal	469kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	
	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	5.1g	9.2g	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	12.9g	13.5g	脂質	17.8g	18.4g	
	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	23.7g	76.5g	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	690mg	691mg	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	447mg	508mg	カリウム	411mg	472mg	
	リン	99mg	164mg	リン	97mg	162mg	リン	77mg	142mg	リン	75mg	140mg	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	1.8g	1.8g	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	チキンのオニオンソース						
	ツナのマヨパスタ	大根なます	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	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	305kcal	548kcal	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	319kcal	562kcal	
	たんぱく質	12.7g	16.8g	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	10.9g	15.0g	
	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	20.0g	20.6g	
	炭水化物	24.0g	76.8g	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	23.6g	76.4g	
	ナトリウム	718mg	719mg	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	707mg	708mg	
	カリウム	368mg	429mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	704mg	765mg	カリウム	543mg	604mg	
	リン	149mg	214mg	リン	121mg	186mg	リン	166mg	231mg	リン	144mg	209mg	リン	134mg	199mg	
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	1.8g	1.8g		
間食	◎黄桃(缶) 75g	◎バナナ(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎バナナ(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎バナナ(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎バナナ(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎バナナ(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	切干と法蓮草のこまマヨネーズ	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	マカロニサラダ						
	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	366kcal	609kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	408kcal	651kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	
	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	25.4g	26.0g	
	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	43.9g	96.7g	炭水化物	26.8g	79.6g	
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	602mg	603mg	
	カリウム	375mg	436mg	カリウム	684mg	745mg	カリウム	615mg	676mg	カリウム	526mg	587mg	カリウム	370mg	431mg	
	リン	110mg	175mg	リン	140mg	205mg	リン	140mg	205mg	リン	124mg	189mg	リン	193mg	258mg	
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	1.5g	1.5g		
合計	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	
	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	31.3g	43.6g	
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	63.2g	65.0g	
	炭水化物	82.9g	241.3g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	74.0g	232.4g	炭水化物	93.8g	252.2g	炭水化物	81.6g	240.0g	
	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	2300mg	2303mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	
	カリウム	1280mg	1463mg	カリウム	1431mg	1614mg	カリウム	1358mg	1541mg	カリウム	1677mg	1860mg	カリウム	1324mg	1507mg	
	リン	358mg	553mg	リン	358mg	553mg	リン	383mg	578mg	リン	343mg	538mg	リン	460mg	655mg	
	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	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
	合計(間食込)	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1095kcal	1824kcal
	たんぱく質	24.6g	36.9g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	31.7g	44.0g	
脂質	61.0g	62.8g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	63.3g	65.1g		
炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	105.3g	263.7g	炭水化物	97.1g	255.5g		
ナトリウム	1865mg	1868mg	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	2011mg	2014mg		
カリウム	1340mg	1523mg	カリウム	1488mg	1671mg	カリウム	1418mg	1601mg	カリウム	1733mg	1916mg	カリウム	1384mg	1567mg		
リン	365mg	560mg	リン	361mg	556mg	リン	390mg	585mg	リン	349mg	544mg	リン	467mg	662mg		
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	4.9g	4.9g	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

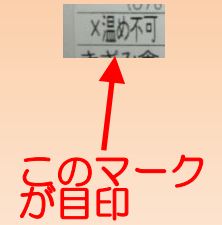


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	6月8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12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	白身魚のしんじょう	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	法蓮草のごま和え	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	211kcal	501kcal	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	8.0g	12.9g	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	10.1g	10.8g	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	23.5g	86.4g	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	718mg	719mg	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	253mg	325mg	カリウム	490mg	562mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	292mg	364mg		
リン	99mg	176mg	リン	96mg	173mg	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	1.8g	1.8g	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	赤魚の磯辺焼	麦	ロールキャベツと彩り野菜のポトフ	卵乳煮	さばみりん干焼	麦	鶏のスタミナ醤油焼き	麦						
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	塩ゆでアスパラ	麦	ひじきと挽肉の炒め物	卵麦	ミックソデー	麦	コーンソデー	麦						
	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	卵麦	フレンチマカロニ	卵麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦						
	カボチャとハムのサラダ	卵麦	カボチャとハムのサラダ	卵麦			竹輪の五色きんぴら	卵麦	中華サラダ	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	281kcal	571kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	335kcal	625kcal	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	19.5g	20.2g	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	21.2g	84.1g	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	841mg	842mg	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	418mg	490mg	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	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎バナナチップス(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g							
夕食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★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	麦	照焼チキン	麦	フリのごま焼	麦	治部風煮	麦	オニオンソースハンバーグ	麦						
	人参のレモン煮	卵麦	人参のきんぴら	麦	法蓮草の煮ひたし	麦	黒芋の柚子味噌煮	麦	スパソデー	麦						
	蒸し鶏の炒め物	卵麦	野菜のパジルチーズ焼き	卵麦	鶏肉のカレー煮	卵麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	大豆と人参の煮物	卵麦						
	ポテトマサラダ	卵麦	キャベツと人参の浅漬け	卵麦	和風サラダ	卵麦			ジャガ芋の洋風あんかけ	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	304kcal	594kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	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	16.2g	21.1g	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	16.1g	16.8g	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	16.6g	79.5g	炭水化物	13.3g	76.2g	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	598mg	599mg	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	702mg	703mg		
カリウム	539mg	611mg	カリウム	648mg	720mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	801mg	873mg		
リン	185mg	262mg	リン	110mg	187mg	リン	161mg	238mg	リン	142mg	219mg	リン	194mg	271mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	780kcal	1650kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	814kcal	1684kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	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	43.5g	45.6g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	41.3g	43.4g	
	炭水化物	56.7g	245.4g	炭水化物	58.5g	247.2g	炭水化物	72.6g	261.3g	炭水化物	66.0g	254.7g	炭水化物	68.6g	257.3g	
	ナトリウム	1764mg	1767mg	ナトリウム	1949mg	1952mg	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	
	カリウム	1507mg	1723mg	カリウム	1416mg	1632mg	カリウム	1426mg	1642mg	カリウム	1327mg	1543mg	カリウム	1610mg	1826mg	
	リン	473mg	704mg	リン	387mg	618mg	リン	448mg	679mg	リン	544mg	775mg	リン	365mg	596mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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	908kcal	1778kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	942kcal	1812kcal	エネルギー	948kcal	1818kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g	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	43.7g	45.8g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	41.5g	43.6g		
炭水化物	87.2g	275.9g	炭水化物	89.4g	278.1g	炭水化物	95.6g	284.3g	炭水化物	96.9g	285.6g	炭水化物	99.5g	288.2g		
ナトリウム	1766mg	1769mg	ナトリウム	1955mg	1958mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2045mg	2048mg		
カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1536mg	1752mg	カリウム	1539mg	1755mg	カリウム	1447mg	1663mg	カリウム	1730mg	1946mg		
リン	479mg	710mg	リン	401mg	632mg	リン	460mg	691mg	リン	558mg	789mg	リン	379mg	610mg		
食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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

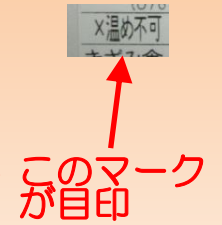


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	6月8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12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		
	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	さつまいもと豚肉の揚煮	麦	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦	スクランブルエッグ	卵乳	がんとどきの含め煮	麦	
食	ふきの含め煮	乳麦	一口ナスのオランダ煮	麦	白菜のとろみ煮	麦	キャベツとベーコンの炒め物	卵乳	中華うま煮	麦か	
	★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	麦落	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★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	
	ホイコーロー	麦	肉団子の根菜あんかけ	卵麦か	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	モウカ生姜煮	麦	肉じゃが	麦	
	切干大根煮	麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦	ひじきの具だくさん煮	麦	菜の花	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	
	枝豆とコーンのサラダ	麦	蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	麦	切干とツナの明太サラダ	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	若芽の粒マスタードサラダ	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	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	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
夕	★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	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵麦	
	鶏のごまタレ煮	麦	サワラの磯辺焼	麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	チキンピカタ	卵麦	
	人参グラッセ	乳麦	竹輪の辛子炒め	麦	人参のきな粉和え	麦	インゲンソテー	乳麦	トマトソース	麦	
	豚肉と白菜のうま煮	麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	野菜のチリソース煮	麦	豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	
	かにかまと春雨の中華和え	卵麦か	若芽とパインの酢の物	麦	和風スパゲティ	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	キャベツの白ドレ和え	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	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
合	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	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分
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	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

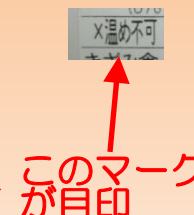


- ① 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ② ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	6月8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)	
朝 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦
	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦	スクランブルエッグ	卵乳	がんとどきの含め煮	麦
	ふきの含め煮	乳麦	一口ナスのオランダ煮	麦	白菜ののろみ煮	麦	キャベツとベーコンの炒め物	卵乳	中華うま煮	麦か
	蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦	キャベツとザーサイのナムル	麦	オクラのおかか和え梅風味	麦	キャロットラペ	麦	一夜漬(白菜昆布)	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	麦落	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦
	ホイコーロー	麦	肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	モウカ生姜煮	麦	肉じゃが	麦
	切干大根煮	麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	ひじきの具だくさん煮	麦	菜の花	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦
	枝豆とコーンのサラダ	麦	蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	麦	切干とツナの明太サラダ	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	若芽の粒マスタードサラダ	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	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦
	鶏のごまタレ煮	麦	サワラの磯辺焼	麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	チキンピカタ	卵麦
	人参グラッセ	乳麦	竹輪の辛子炒め	麦	人参のきな粉和え	麦	インゲンソテー	乳麦	トマトソース	麦
	豚肉と白菜のうま煮	麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	野菜のチリソース煮	麦	豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦	ひじきと大豆の煮物	麦
	かにかまと春雨の中華和え	卵麦か	若芽とパインの酢の物	麦	和風スパゲティ	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	キャベツの白ドレ和え	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	
合 計	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	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

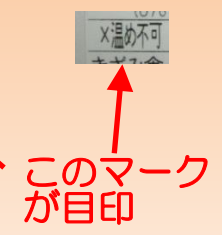


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

	6月8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)		
朝 食	★全粥240g 野菜の味噌風味 乳麦 白花豆煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 豚すき 乳麦 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 麦 ひじき煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 若芽とパインの酢の物 麦 ★味噌汁(とろみ) 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	
	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦落 枝豆とかにかまの煮物 卵麦えが 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身フライタルタル 卵乳麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 法蓮草のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 焼肉炒め 乳麦 五色煮 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 焼肉炒め 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g スパイシーチキン 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 マリネサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 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 赤魚の生姜煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 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 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 黒豆煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 鶏団子の中華風 卵乳麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏の西京焼き 乳麦 きのこきんぴら 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 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		
	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		
	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		
	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		
	夕 食	★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 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 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 黒豆煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 鶏団子の中華風 卵乳麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏の西京焼き 乳麦 きのこきんぴら 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 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	
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		
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		
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		
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	
		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		
	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		

★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。

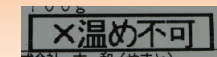
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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