

(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1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5日(金)	
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	鶏肉と高菜の炒め物	オムレツ	鶏肉と高菜の炒め物	オムレツ	鶏肉と高菜の炒め物	オムレツ	鶏肉と高菜の炒め物	オムレツ	鶏肉と高菜の炒め物	オムレツ
	里芋のかにか風あんかけ	ホワイトソース	里芋のかにか風あんかけ	ホワイトソース	里芋のかにか風あんかけ	ホワイトソース	里芋のかにか風あんかけ	ホワイトソース	里芋のかにか風あんかけ	ホワイトソース
	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	卵麦	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	卵麦	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	卵麦	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	卵麦	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	卵麦
	★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵麦
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット
	エネルギー 181kcal	441kcal	エネルギー 172kcal	428kcal	エネルギー 162kcal	421kcal	エネルギー 196kcal	458kcal	エネルギー 128kcal	392kcal
	たんぱく質 11.1g	16.5g	たんぱく質 9.0g	14.1g	たんぱく質 6.3g	11.5g	たんぱく質 10.0g	15.7g	たんぱく質 6.3g	11.9g
	脂質 7.5g	8.5g	脂質 7.0g	7.7g	脂質 7.6g	8.9g	脂質 9.4g	10.3g	脂質 4.6g	5.5g
	炭水化物 16.8g	71.8g	炭水化物 18.3g	73.0g	炭水化物 16.5g	70.9g	炭水化物 17.4g	73.1g	炭水化物 16.7g	72.8g
ナトリウム 623mg	850mg	ナトリウム 746mg	893mg	ナトリウム 823mg	988mg	ナトリウム 599mg	825mg	ナトリウム 545mg	772mg	
食塩相当量 1.6g	2.2g	食塩相当量 1.9g	2.3g	食塩相当量 2.1g	2.5g	食塩相当量 1.5g	2.1g	食塩相当量 1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	鶏肉と高菜の炒め物	★ごはん150g	鶏肉と高菜の炒め物	★ごはん150g	鶏肉と高菜の炒め物	★ごはん150g	鶏肉と高菜の炒め物	★ごはん150g	鶏肉と高菜の炒め物	★ごはん150g
	食べるトマトスープ	菜の花	食べるトマトスープ	菜の花	食べるトマトスープ	菜の花	食べるトマトスープ	菜の花	食べるトマトスープ	菜の花
	ひじきとごぼうのナムル	れんこんの五目炒め煮	ひじきとごぼうのナムル	れんこんの五目炒め煮	ひじきとごぼうのナムル	れんこんの五目炒め煮	ひじきとごぼうのナムル	れんこんの五目炒め煮	ひじきとごぼうのナムル	れんこんの五目炒め煮
	★味噌汁(茗荷・しめじ)	インゲンのごま和え	★味噌汁(茗荷・しめじ)	インゲンのごま和え	★味噌汁(茗荷・しめじ)	インゲンのごま和え	★味噌汁(茗荷・しめじ)	インゲンのごま和え	★味噌汁(茗荷・しめじ)	インゲンのごま和え
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット
	エネルギー 212kcal	467kcal	エネルギー 207kcal	474kcal	エネルギー 237kcal	492kcal	エネルギー 234kcal	502kcal	エネルギー 254kcal	509kcal
	たんぱく質 11.2g	16.5g	たんぱく質 18.4g	24.2g	たんぱく質 11.3g	16.3g	たんぱく質 17.1g	23.1g	たんぱく質 16.0g	21.0g
	脂質 12.0g	12.8g	脂質 7.5g	9.1g	脂質 12.1g	12.9g	脂質 11.3g	12.9g	脂質 13.9g	14.7g
	炭水化物 15.1g	70.0g	炭水化物 17.9g	72.9g	炭水化物 19.3g	73.9g	炭水化物 13.9g	69.0g	炭水化物 14.3g	69.0g
ナトリウム 661mg	912mg	ナトリウム 595mg	822mg	ナトリウム 667mg	895mg	ナトリウム 750mg	979mg	ナトリウム 715mg	941mg	
食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.5g	2.1g	食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 1.8g	2.4g	
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	◎オレンジ200g	◎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	◎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150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦
	フロッコリー	麩の野菜あんかけ	フロッコリー	麩の野菜あんかけ	フロッコリー	麩の野菜あんかけ	フロッコリー	麩の野菜あんかけ	フロッコリー	麩の野菜あんかけ
	竹輪のごま炒め	ナスの油炒め	竹輪のごま炒め	ナスの油炒め	竹輪のごま炒め	ナスの油炒め	竹輪のごま炒め	ナスの油炒め	竹輪のごま炒め	ナスの油炒め
	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット
	エネルギー 241kcal	509kcal	エネルギー 250kcal	514kcal	エネルギー 216kcal	483kcal	エネルギー 192kcal	446kcal	エネルギー 249kcal	503kcal
	たんぱく質 18.0g	23.9g	たんぱく質 13.2g	18.9g	たんぱく質 21.7g	27.6g	たんぱく質 11.4g	16.5g	たんぱく質 18.5g	23.5g
	脂質 11.3g	12.9g	脂質 14.9g	15.8g	脂質 8.0g	9.1g	脂質 9.1g	9.9g	脂質 14.2g	15.0g
	炭水化物 18.4g	73.7g	炭水化物 15.4g	71.5g	炭水化物 14.6g	70.5g	炭水化物 16.1g	70.5g	炭水化物 10.9g	64.9g
ナトリウム 825mg	1052mg	ナトリウム 847mg	1074mg	ナトリウム 686mg	913mg	ナトリウム 729mg	877mg	ナトリウム 783mg	931mg	
食塩相当量 2.1g	2.7g	食塩相当量 2.2g	2.7g	食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.9g	2.2g	食塩相当量 2.0g	2.4g	
合計	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット
	エネルギー 634kcal	1417kcal	エネルギー 629kcal	1416kcal	エネルギー 615kcal	1396kcal	エネルギー 622kcal	1406kcal	エネルギー 631kcal	1404kcal
	たんぱく質 40.3g	56.9g	たんぱく質 40.6g	57.2g	たんぱく質 39.3g	55.4g	たんぱく質 38.5g	55.3g	たんぱく質 40.8g	56.4g
	脂質 30.8g	34.2g	脂質 29.4g	32.6g	脂質 27.7g	30.9g	脂質 29.8g	33.1g	脂質 32.7g	35.2g
	炭水化物 50.3g	215.5g	炭水化物 51.6g	217.4g	炭水化物 50.4g	215.3g	炭水化物 47.4g	212.6g	炭水化物 41.9g	206.7g
	ナトリウム 2109mg	2814mg	ナトリウム 2188mg	2789mg	ナトリウム 2176mg	2796mg	ナトリウム 2078mg	2681mg	ナトリウム 2043mg	2644mg
	食塩相当量 5.4g	7.2g	食塩相当量 5.6g	7.1g	食塩相当量 5.5g	7.1g	食塩相当量 5.3g	6.8g	食塩相当量 5.2g	6.8g
	エネルギー 831kcal	1614kcal	エネルギー 836kcal	1623kcal	エネルギー 814kcal	1595kcal	エネルギー 819kcal	1603kcal	エネルギー 830kcal	1603kcal
	たんぱく質 48.0g	64.6g	たんぱく質 46.7g	63.3g	たんぱく質 47.2g	63.3g	たんぱく質 46.2g	63.0g	たんぱく質 48.7g	64.3g
	脂質 37.8g	41.2g	脂質 36.5g	39.7g	脂質 34.7g	37.9g	脂質 36.8g	40.1g	脂質 39.7g	42.2g
炭水化物 78.1g	243.3g	炭水化物 83.5g	249.3g	炭水化物 78.6g	243.5g	炭水化物 75.2g	240.4g	炭水化物 70.1g	234.9g	
ナトリウム 2185mg	2890mg	ナトリウム 2262mg	2863mg	ナトリウム 2252mg	2872mg	ナトリウム 2154mg	2757mg	ナトリウム 2119mg	2720mg	
食塩相当量 5.6g	7.4g	食塩相当量 5.8g	7.3g	食塩相当量 5.7g	7.3g	食塩相当量 5.5g	7.0g	食塩相当量 5.4g	7.0g	

※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1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5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	
	鶏肉と高菜の炒め物	オムレツ	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	里芋のかに風あんかけ	ホワイトソース	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	湯葉と枝豆の梅おかか酢	竹の子と人参のおかか煮	カリフラワーの柚子味噌和え	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	181kcal	172kcal	162kcal	355kcal	196kcal	389kcal	128kcal	321kcal	128kcal	321kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	9.0g	12.3g	6.3g	9.6g	10.0g	13.3g	6.3g	9.6g
	脂質	7.5g	8.0g	7.0g	7.5g	7.6g	8.1g	9.4g	9.9g	4.6g	5.1g
	炭水化物	16.8g	58.7g	18.3g	60.2g	16.5g	58.4g	17.4g	59.3g	16.7g	58.6g
	ナトリウム	623mg	624mg	746mg	747mg	823mg	824mg	599mg	600mg	545mg	546mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	
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	
	豚肉とココロ野菜のチーズソース	白身魚の生姜煮	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	食べるトマトスープ	菜の花	油揚げの玉子とじ	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	ひじきとごぼうのナムル	れんこんの五目炒め煮	切干大根の中華和え	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	212kcal	207kcal	237kcal	430kcal	234kcal	427kcal	254kcal	447kcal	254kcal	447kcal
	たんぱく質	11.2g	14.5g	11.3g	14.6g	17.1g	20.4g	16.0g	19.3g	16.0g	19.3g
	脂質	12.0g	12.5g	12.1g	12.6g	11.3g	11.8g	13.9g	14.4g	13.9g	14.4g
	炭水化物	15.1g	57.0g	17.9g	59.8g	19.3g	61.2g	13.9g	55.8g	14.3g	56.2g
	ナトリウム	661mg	662mg	667mg	668mg	750mg	751mg	715mg	716mg	715mg	716mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ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	
	揚げ豆腐の挽肉あん	チキンカレーのルー	アジの照焼	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	ブロッコリー	麩の野菜あんかけ	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	竹輪のごま炒め	ナスの油炒め	白菜と挽肉の旨煮	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ		大豆と人参の煮物	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	241kcal	443kcal	216kcal	409kcal	192kcal	385kcal	249kcal	442kcal	249kcal	442kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	21.7g	25.0g	11.4g	14.7g	18.5g	21.8g	18.5g	21.8g
	脂質	11.3g	11.8g	8.0g	8.5g	9.1g	9.6g	14.2g	14.7g	14.2g	14.7g
	炭水化物	18.4g	60.3g	14.6g	56.5g	16.1g	58.0g	10.9g	52.8g	10.9g	52.8g
ナトリウム	825mg	826mg	686mg	687mg	729mg	730mg	783mg	784mg	783mg	784mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	
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	634kcal	1213kcal	615kcal	1194kcal	622kcal	1201kcal	631kcal	1210kcal	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	40.3g	50.2g	39.3g	49.2g	38.5g	48.4g	40.8g	50.7g	40.8g	50.7g
	脂質	30.8g	32.3g	27.7g	29.2g	29.8g	31.3g	32.7g	34.2g	32.7g	34.2g
	炭水化物	50.3g	176.0g	50.4g	176.1g	47.4g	173.1g	41.9g	167.6g	41.9g	167.6g
ナトリウム	2109mg	2112mg	2176mg	2179mg	2078mg	2081mg	2043mg	2046mg	2043mg	2046mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	5.3g	5.3g	5.2g	5.2g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	831kcal	1410kcal	814kcal	1393kcal	819kcal	1398kcal	830kcal	1409kcal	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	47.2g	57.1g	46.2g	56.1g	48.7g	58.6g	48.7g	58.6g
	脂質	37.8g	39.3g	34.7g	36.2g	36.8g	38.3g	39.7g	41.2g	39.7g	41.2g
	炭水化物	78.1g	203.8g	78.6g	204.3g	75.2g	200.9g	70.1g	195.8g	70.1g	195.8g
	ナトリウム	2185mg	2188mg	2252mg	2255mg	2154mg	2157mg	2119mg	2122mg	2119mg	2122mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.7g	5.7g	5.5g	5.5g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	

※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

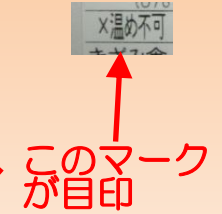


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。
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1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5日(金)						
朝食	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮 春雨とツナのピリ辛炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり フレンチマカロニ		★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め コンニャクの辛味炒め 明太春雨サラダ		★ごはん150g 寄せ豆腐のうずあん 里芋と小松菜のどろみ煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え		★ごはん150g 豚バラチンジャオ 揚げと人参の煮びたし キャベツと卵の塩しモンパスタ						
	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	278kcal	521kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	エネルギー	227kcal	470kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	7.9g	12.0g	
	脂質	16.3g	16.9g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	13.4g	14.0g	脂質	15.8g	16.4g	
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	20.5g	73.3g	炭水化物	18.3g	71.1g	
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	641mg	642mg	
	カリウム	278mg	339mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	235mg	296mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	286mg	347mg	
	リン	96mg	161mg	リン	133mg	198mg	リン	87mg	152mg	リン	98mg	163mg	リン	129mg	194mg	
	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	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん150g	マーホ豆腐 ナスと蕪の炒め煮 パジルポテトチキン		★ごはん150g 鶏肉マスタード オニオンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 シャーマンポテト れんこんとひじきのサラダ		★ごはん150g マイルドハンパライスのルー 枝豆とコーンのバター風味 若芽のごま酢和え		★ごはん150g 根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 切干大根の韓国風炒め 揚げナスのめかぶ和え						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	12.6g	16.7g	
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	24.2g	24.8g	
	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	18.8g	71.6g	
	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	862mg	863mg	ナトリウム	759mg	760mg	
	カリウム	430mg	491mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	634mg	695mg	カリウム	607mg	668mg	カリウム	479mg	540mg	
	リン	137mg	202mg	リン	141mg	206mg	リン	171mg	236mg	リン	159mg	224mg	リン	121mg	186mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎バナナチップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎バナナチップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎バナナチップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g					
夕食	★ごはん150g	豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め 大根と人参のきんぴら れんこんサラダ		★ごはん150g メンチカツ ピーマンソテー 蕪の甘酢炒め マッシュサラダ		★ごはん150g 中華風親子煮 デミグラスパスタ キャベツの白ドレ和え		★ごはん150g フリの蒲焼 人参グラッセ ヤンニョムポテト 竹輪のソースマヨ		★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 玉ねぎと小松菜のトマト煮 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	345kcal	588kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	10.8g	14.9g	
	脂質	22.7g	23.3g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	18.4g	19.0g	
	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	34.4g	87.2g	炭水化物	41.1g	93.9g	
	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	861mg	862mg	
	カリウム	651mg	712mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	359mg	420mg	カリウム	646mg	707mg	カリウム	609mg	670mg	
	リン	154mg	219mg	リン	92mg	157mg	リン	136mg	201mg	リン	125mg	190mg	リン	154mg	219mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
合計	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	
	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	31.3g	43.6g	
	脂質	60.7g	62.5g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	61.2g	63.0g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	58.4g	60.2g	
	炭水化物	74.7g	233.1g	炭水化物	76.2g	234.6g	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	85.3g	243.7g	炭水化物	78.2g	236.6g	
	ナトリウム	2019mg	2022mg	ナトリウム	2294mg	2297mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2310mg	2313mg	ナトリウム	2261mg	2264mg	
	カリウム	1359mg	1542mg	カリウム	1300mg	1483mg	カリウム	1228mg	1411mg	カリウム	1614mg	1797mg	カリウム	1374mg	1557mg	
	リン	387mg	582mg	リン	366mg	561mg	リン	394mg	589mg	リン	382mg	577mg	リン	404mg	599mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
		たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	31.6g	43.9g
脂質		60.8g	62.6g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	61.3g	63.1g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	58.5g	60.3g	
炭水化物		89.9g	248.3g	炭水化物	91.7g	250.1g	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	100.8g	259.2g	炭水化物	93.4g	251.8g	
ナトリウム		2020mg	2023mg	ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2313mg	2316mg	ナトリウム	2262mg	2265mg	
カリウム		1416mg	1599mg	カリウム	1360mg	1543mg	カリウム	1285mg	1468mg	カリウム	1674mg	1857mg	カリウム	1431mg	1614mg	
リン		390mg	585mg	リン	373mg	568mg	リン	397mg	592mg	リン	389mg	584mg	リン	407mg	602mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5日(金)	
朝食	★ごはん180g	野菜笹かまぼこ	★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
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵
	野菜と高野豆腐の煮物	自玉焼き	自玉焼き	寄せ豆腐のうずあん	寄せ豆腐のうずあん	寄せ豆腐のうずあん	寄せ豆腐のうずあん	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め
	青菜と高野豆腐の煮物	麻婆大豆	麻婆大豆	大根の柚煮	大根の柚煮	大根の柚煮	大根の柚煮	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物	大豆と椎茸の煮物
	ハムの和風サラダ	キャベツと大根のねりごま和え	キャベツと大根のねりごま和え	枝豆と人参のレモンマリネ	枝豆と人参のレモンマリネ	枝豆と人参のレモンマリネ	枝豆と人参のレモンマリネ	こんにゃくのおおさ炒め	こんにゃくのおおさ炒め	こんにゃくのおおさ炒め	こんにゃくのおおさ炒め
	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	201kcal	491kcal	227kcal	517kcal	179kcal	469kcal	182kcal	472kcal	237kcal	527kcal	
たんぱく質	9.0g	13.9g	14.4g	19.3g	7.8g	12.7g	10.6g	15.5g	10.2g	15.1g	
脂質	13.0g	13.7g	13.1g	13.8g	10.1g	10.8g	7.8g	8.5g	15.0g	15.7g	
炭水化物	12.8g	75.7g	12.9g	75.8g	13.9g	76.8g	19.6g	82.5g	15.6g	78.5g	
ナトリウム	627mg	628mg	539mg	540mg	739mg	740mg	649mg	650mg	650mg	651mg	
カリウム	310mg	382mg	484mg	556mg	414mg	486mg	582mg	654mg	285mg	357mg	
リン	126mg	203mg	218mg	295mg	109mg	186mg	159mg	236mg	125mg	202mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	
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	★ごはん180g
	ポークジンジャー	鯖の磯辺焼	鶏肉の塩こうじ焼	鶏肉の塩こうじ焼	赤魚の甘辛タレ	赤魚の甘辛タレ	赤魚の甘辛タレ	豚ばら肉炒め	豚ばら肉炒め	豚ばら肉炒め	豚ばら肉炒め
	油揚げの玉子とじ	法蓮草の煮ひたし	オニオンソテー	オニオンソテー	人参のきんぴら	人参のきんぴら	人参のきんぴら	さつま揚げと小松菜の煮まし	さつま揚げと小松菜の煮まし	さつま揚げと小松菜の煮まし	さつま揚げと小松菜の煮まし
	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	切干大根としらすの煮物	里芋のそぼろ煮	里芋のそぼろ煮	ジャーマンポテト	ジャーマンポテト	ジャーマンポテト	ハムと春雨のサラダ	ハムと春雨のサラダ	ハムと春雨のサラダ	ハムと春雨のサラダ
		マカロニサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ	若芽と油揚げのおひたし	若芽と油揚げのおひたし	若芽と油揚げのおひたし				
	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	240kcal	530kcal	309kcal	599kcal	303kcal	593kcal	287kcal	577kcal	332kcal	622kcal	
たんぱく質	16.6g	21.5g	12.4g	17.3g	16.6g	21.5g	13.4g	18.3g	11.4g	16.3g	
脂質	11.8g	12.5g	21.2g	21.9g	19.2g	19.9g	16.4g	17.1g	21.0g	21.7g	
炭水化物	16.5g	79.4g	15.0g	77.9g	14.6g	77.5g	22.0g	84.9g	21.8g	84.7g	
ナトリウム	792mg	793mg	579mg	580mg	634mg	635mg	606mg	607mg	766mg	767mg	
カリウム	506mg	578mg	364mg	436mg	505mg	577mg	576mg	648mg	396mg	468mg	
リン	216mg	293mg	167mg	244mg	76mg	153mg	168mg	245mg	144mg	221mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.9g	2.0g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(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	★ごはん180g
	ささみ大葉フライ	豚肉と野菜の中華炒め	ホッケの照焼	鶏肉ときこのバター醤油	鶏肉ときこのバター醤油	鶏肉ときこのバター醤油	鶏肉ときこのバター醤油	ブリの味噌焼	ブリの味噌焼	ブリの味噌焼	ブリの味噌焼
	人参のレモン煮	ジャガ芋のカレー煮	人参グラッセ	人参と挽肉の炒め物	人参と挽肉の炒め物	人参と挽肉の炒め物	人参と挽肉の炒め物	菜の花	菜の花	菜の花	菜の花
	ピリ辛担々ナス	人参とコーンのツナマヨ和え	切干大根の韓国風炒め	玉子スパサラダ	玉子スパサラダ	玉子スパサラダ	玉子スパサラダ	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め
		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	春雨のサラダ					切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ	切干と人参のハリハリ
	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	324kcal	614kcal	276kcal	566kcal	280kcal	570kcal	305kcal	595kcal	242kcal	532kcal	
たんぱく質	13.1g	18.0g	12.0g	16.9g	14.8g	19.7g	15.1g	20.0g	17.3g	22.2g	
脂質	17.8g	18.5g	13.3g	14.0g	16.2g	16.9g	17.1g	17.8g	11.7g	12.4g	
炭水化物	29.6g	92.5g	26.2g	89.1g	16.4g	79.3g	22.0g	84.9g	15.6g	78.5g	
ナトリウム	752mg	753mg	723mg	724mg	608mg	609mg	713mg	714mg	820mg	821mg	
カリウム	452mg	524mg	646mg	718mg	410mg	482mg	398mg	470mg	403mg	475mg	
リン	159mg	236mg	140mg	217mg	191mg	268mg	161mg	238mg	148mg	225mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	
合計	エネルギー	765kcal	1635kcal	812kcal	1682kcal	762kcal	1632kcal	774kcal	1644kcal	811kcal	1681kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	38.8g	53.5g	39.2g	53.9g	39.1g	53.8g	38.9g	53.6g
	脂質	42.6g	44.7g	47.6g	49.7g	45.5g	47.6g	41.3g	43.4g	47.7g	49.8g
	炭水化物	58.9g	247.6g	54.1g	242.8g	44.9g	233.6g	63.6g	252.3g	53.0g	241.7g
	ナトリウム	2171mg	2174mg	1841mg	1844mg	1981mg	1984mg	1968mg	1971mg	2236mg	2239mg
カリウム	1268mg	1484mg	1494mg	1710mg	1329mg	1545mg	1556mg	1772mg	1084mg	1300mg	
リン	501mg	732mg	525mg	756mg	376mg	607mg	488mg	719mg	417mg	648mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	4.7g	4.7g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.7g	5.8g	
合計(間食込)	エネルギー	893kcal	1763kcal	908kcal	1778kcal	888kcal	1758kcal	902kcal	1772kcal	937kcal	1807kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	39.6g	54.3g	39.8g	54.5g	39.9g	54.6g	39.5g	54.2g
	脂質	42.8g	44.9g	47.8g	49.8g	45.7g	47.8g	41.6g	43.7g	47.9g	50.0g
	炭水化物	89.8g	278.5g	77.1g	265.8g	75.4g	264.1g	94.5g	283.2g	83.5g	272.2g
	ナトリウム	2177mg	2180mg	1847mg	1850mg	1983mg	1986mg	1974mg	1977mg	2238mg	2241mg
カリウム	1388mg	1604mg	1607mg	1823mg	1443mg	1659mg	1676mg	1892mg	1198mg	1414mg	
リン	515mg	746mg	537mg	768mg	382mg	613mg	502mg	733mg	423mg	654mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	4.7g	4.7g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.7g	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。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

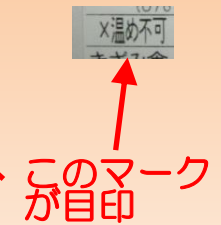


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

「やわらか普通食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5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	
	鶏と大根の味噌煮 麦		野菜とハムの玉子炒め 卵乳		鶏肉と大豆の生姜煮 麦		厚焼玉子 卵麦		豚肉ときのこの炒め物 麦	
食	さつま揚げと小松菜の煮浸し 卵麦		ぜんまいとコンニャクの炒め煮 麦		キャベツの土佐煮 麦		三色炒め煮 麦落		れんこんと油揚げの煮物 麦	
	南瓜の柚子そぼろあん 麦		★味噌汁 麦		★味噌汁 麦		★味噌汁 麦		★味噌汁 麦	
昼	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
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	
	長崎ちゃんぽん野菜炒め 乳		鶏のカレー照煮込み 麦		赤魚のみぞれ煮 麦		鶏肉のきのこあん 麦		オニオンソースハンバーグ 乳麦	
	白菜と竹輪の煮びたし 麦		インゲンソテー 乳麦		人参煮 麦		キャベツと豚肉の味噌炒め 麦		法蓮草ソテー 乳麦	
	青梗菜のピーナッツ和え 麦落		キャベツと油揚げの味噌煮 麦		ナスの油炒め 麦		法蓮草のおひたし 麦		大豆と椎茸の煮物 麦	
	★味噌汁 麦		切干と人参のハリハリ 麦		青のりポテトサラダ 卵乳麦		★味噌汁 麦		春雨のピーナッツ和え 卵乳麦落	
	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	★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	
	鯖の磯辺焼 麦		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 乳麦		ハヤシライスのルー 乳麦		根菜と肉団子の和風生姜スープ 卵乳麦		白身フライ 麦	
	人参のきんぴら 麦		チンゲン菜ソテー 乳麦		白菜と若芽の煮物 麦		鶏ミンチと小松菜の煮物 乳麦		ピーマンのおかか和え 麦	
	春雨の五目炒め 麦		洋風肉じゃが煮 乳麦		春雨の酢の物 麦		パスタのサラダ 卵乳麦		豚挽き肉と切干大根の煮物 麦	
	キャベツと若芽のマヨネーズ和え 卵麦		梅和えスパゲティ 麦		★味噌汁 麦		★味噌汁 麦		オクラとツナの辛み和え 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	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
計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。

- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

「刻み食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5日(金)	
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏と大根の味噌煮	麦	野菜とハムの玉子炒め	卵乳	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	厚焼玉子	卵麦	豚肉ときのこの炒め物	麦
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦	キャベツの土佐煮	麦	三色炒め煮	麦落	れんこんと油揚げの煮物	麦
	南瓜の柚子そぼろあん	麦	白花豆煮	麦	一夜漬(大根人参)	麦	たたきごぼう	麦	豆腐の柚子あんかけ	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	
	長崎ちゃんぽん野菜炒め	乳	鶏のカレー照煮込み	麦	赤魚のみぞれ煮	麦	鶏肉のきのこあん	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦
	白菜と竹輪の煮びたし	麦	インゲンソテー	乳麦	人参煮	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	法蓮草ソテー	乳麦
	青梗菜のピーナッツ和え	麦落	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	ナスの油炒め	麦	法蓮草のおひたし	麦	大豆と椎茸の煮物	麦
	★味噌汁	麦	切干と人参のハリハリ	麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落
	★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	
	鯖の磯辺焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	ハヤシライスのルー	乳麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	白身フライ	麦
	人参のきんぴら	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	白菜と若芽の煮物	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ピーマンのおかか和え	麦
	春雨の五目炒め	麦	洋風肉じゃが煮	乳麦	春雨の酢の物	麦	パスタのサラダ	卵乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦
	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦	梅和えスパゲティ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	オクラとツナの辛み和え	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		★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	
	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		

★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

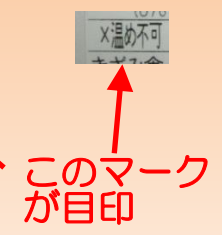


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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1日(月)			6月2日(火)			6月3日(水)			6月4日(木)			6月5日(金)							
朝 食	★全粥240g はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 肉団子のソース炒め 卵乳麦 ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 大根の千切煮 乳麦 若芽の酢味噌和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 メンマの中華和え 乳麦か ★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	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	100kcal	277kcal	エネルギー	エネルギー	137kcal	314kcal
	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	1.8g	5.5g	蛋白質	蛋白質	4.1g	7.8g
	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	5.4g	6.1g	脂質	脂質	6.6g	7.3g
	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	12.5g	50.6g	炭水化物	炭水化物	15.4g	53.5g
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	504mg	1026mg	ナトリウム	ナトリウム	726mg	1248mg	
塩分	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	1.3g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.2g	
昼 食	★全粥240g 白身の味噌煮 乳麦 がんと煮 麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g とんかつ 卵乳麦 鶏大根の味噌煮 乳麦 きのこさんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 大豆大根煮 卵乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦							
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	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	156kcal	333kcal	エネルギー	エネルギー	162kcal	339kcal
	蛋白質	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	蛋白質	9.2g	12.9g
	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	7.0g	7.7g	脂質	脂質	6.8g	7.5g
	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	17.4g	55.5g	炭水化物	炭水化物	15.5g	53.6g
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	760mg	1282mg	ナトリウム	ナトリウム	870mg	1392mg	
塩分	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	1.9g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	
夕 食	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 乳麦 豚肉と大根の煮物 麦 法蓮草のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身魚しんじょう 卵乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 竹輪の五色さんぴら 乳麦 ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 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	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	224kcal	401kcal	エネルギー	エネルギー	172kcal	349kcal
	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	8.7g	12.4g	蛋白質	蛋白質	9.4g	13.1g
	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	11.2g	11.9g	脂質	脂質	6.4g	7.1g
	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	21.6g	59.7g	炭水化物	炭水化物	21.2g	59.3g
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	855mg	1377mg	ナトリウム	ナトリウム	882mg	1404mg	ナトリウム	ナトリウム	711mg	1233mg	
塩分	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	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.1g	
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				
	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	480kcal	1011kcal	エネルギー	エネルギー	471kcal	1002kcal
	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	17.4g	28.5g	蛋白質	蛋白質	22.7g	33.8g
	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	23.6g	25.7g	脂質	脂質	19.8g	21.9g
	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	51.5g	165.8g	炭水化物	炭水化物	52.1g	166.4g
	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	2284mg	3850mg	ナトリウム	ナトリウム	2146mg	3712mg	ナトリウム	ナトリウム	2307mg	3873mg
塩分	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	5.4g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.8g	

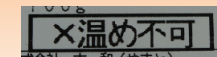
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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**1.5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