

(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

8月17日(月)				8月18日(火)				8月19日(水)				8月20日(木)				8月21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				
	豚肉と野菜の生姜炒め		麦	肉団子と白菜の煮物		卵乳麦	白身魚のしんじょう		卵麦	厚焼玉子		卵麦	ぜんまいとミンチの煮物		卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味		卵乳麦		
	白菜と麩の玉子とじ		卵麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	竹輪とインゲンの玉子とじ		卵麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落	キャベツのピーナッツ和え		麦落	和風ポトフ		乳麦		
	煮生酢		麦	カリフラワーの甘酢漬け			さつま芋のからしマヨ		卵麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)		麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)		麦	ナスのおろし和え		麦		
	★味噌汁(若芽・白菜)			★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		卵麦	★味噌汁(揚げ・白菜)			★味噌汁(ひじき・キャベツ)		麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)		麦					
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット		
	エネルギー		166kcal	422kcal	エネルギー		140kcal	399kcal	エネルギー		195kcal	462kcal	エネルギー		185kcal	452kcal	エネルギー		202kcal	458kcal
	たんぱく質		9.2g	14.4g	たんぱく質		8.2g	13.3g	たんぱく質		7.2g	13.0g	たんぱく質		10.3g	16.2g	たんぱく質		5.8g	10.9g
	脂質		8.0g	8.8g	脂質		4.7g	6.0g	脂質		10.1g	11.7g	脂質		8.8g	9.9g	脂質		13.0g	13.8g
	炭水化物		13.8g	68.8g	炭水化物		17.8g	71.8g	炭水化物		18.6g	73.6g	炭水化物		17.7g	73.6g	炭水化物		16.1g	71.0g
ナトリウム		589mg	841mg	ナトリウム		616mg	781mg	ナトリウム		672mg	899mg	ナトリウム		549mg	776mg	ナトリウム		627mg	855mg	
食塩相当量		1.5g	2.1g	食塩相当量		1.6g	2.0g	食塩相当量		1.7g	2.3g	食塩相当量		1.4g	2.0g	食塩相当量		1.6g	2.2g	
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				
	鶏肉のオニオンソース		麦	揚げ豆腐の南蛮づけ		麦	赤魚の幽庵焼		麦	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め		乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め		麦落	ホッケの磯辺焼		麦		
	塩ゆでアスパラ			豚挽き肉と切干大根の煮物		麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	えのきのおろし和え		麦落	えのきのおろし和え		麦落	塩枝豆		麦		
	竹輪の五色きんぴら		卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風		麦	蒸し鶏の炒め物		卵乳麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦	高野豆腐の洋風玉子とじ		卵乳麦		
	三色野菜ナムル		麦	★味噌汁(白菜・人参)			和風サラダ		卵	★味噌汁(豆腐・しめじ)			★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		麦	菜の花のおひたし		麦		
	★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦				★味噌汁(豆腐・しめじ)						★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		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	おかず		ご飯セット		
	エネルギー		200kcal	454kcal	エネルギー		237kcal	494kcal	エネルギー		186kcal	446kcal	エネルギー		199kcal	455kcal	エネルギー		216kcal	475kcal
	たんぱく質		14.5g	19.6g	たんぱく質		14.0g	19.0g	たんぱく質		14.5g	20.0g	たんぱく質		12.9g	18.0g	たんぱく質		22.3g	27.5g
	脂質		11.3g	12.1g	脂質		11.6g	12.4g	脂質		8.2g	9.2g	脂質		8.9g	9.6g	脂質		8.6g	9.9g
炭水化物		10.4g	64.8g	炭水化物		18.9g	73.9g	炭水化物		14.4g	69.4g	炭水化物		17.3g	72.0g	炭水化物		11.0g	65.4g	
ナトリウム		799mg	947mg	ナトリウム		684mg	912mg	ナトリウム		758mg	985mg	ナトリウム		736mg	883mg	ナトリウム		760mg	925mg	
食塩相当量		2.0g	2.4g	食塩相当量		1.7g	2.3g	食塩相当量		1.9g	2.5g	食塩相当量		1.9g	2.2g	食塩相当量		1.9g	2.4g	
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g				
	◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g			◎りんご150g			◎りんご150g			◎キウイフルーツ150g				
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				
	まぐろカツ		麦	豚肉とキャベツの塩おなか			照焼チキン		麦	フリの味噌焼			クリーム煮込みハンバーグ		乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦		
	きのこソテー		乳麦	五色煮豆		卵麦	人参クラッセ		乳麦	人参のきんぴら		麦	オクラの柚子胡椒和え		麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)		麦		
	鶏肉と小松菜煮		麦	若芽と蒲鉾の和え物		麦	春雨とツナのピリ辛炒め		麦	豚肉と里芋のごま煮		麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)		麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)		麦		
	キャベツのあっさり昆布和え			★味噌汁(切干・なめこ)			菜の花としめじの和え物		麦	もすくの酢の物		麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)		麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)		麦		
	★味噌汁(揚げ・しめじ)						★味噌汁(若芽・キャベツ)			★味噌汁(若芽・揚げ)			★味噌汁(若芽・揚げ)			★味噌汁(若芽・揚げ)				
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット		
	エネルギー		241kcal	507kcal	エネルギー		271kcal	526kcal	エネルギー		273kcal	530kcal	エネルギー		265kcal	531kcal	エネルギー		199kcal	472kcal
	たんぱく質		17.0g	22.9g	たんぱく質		18.5g	23.5g	たんぱく質		17.3g	22.6g	たんぱく質		16.8g	22.7g	たんぱく質		11.2g	17.5g
	脂質		11.9g	13.5g	脂質		15.2g	16.0g	脂質		14.4g	15.2g	脂質		12.9g	14.5g	脂質		9.2g	10.9g
炭水化物		18.2g	73.1g	炭水化物		15.8g	70.5g	炭水化物		16.6g	71.9g	炭水化物		17.9g	72.9g	炭水化物		16.0g	71.8g	
ナトリウム		662mg	888mg	ナトリウム		802mg	1028mg	ナトリウム		692mg	944mg	ナトリウム		698mg	949mg	ナトリウム		769mg	995mg	
食塩相当量		1.7g	2.3g	食塩相当量		2.0g	2.6g	食塩相当量		1.8g	2.4g	食塩相当量		1.8g	2.4g	食塩相当量		2.0g	2.5g	
合計	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット		
	エネルギー		607kcal	1383kcal	エネルギー		648kcal	1419kcal	エネルギー		654kcal	1438kcal	エネルギー		649kcal	1438kcal	エネルギー		617kcal	1405kcal
	たんぱく質		40.7g	56.9g	たんぱく質		40.7g	55.8g	たんぱく質		39.0g	55.6g	たんぱく質		40.0g	56.9g	たんぱく質		39.3g	55.9g
	脂質		31.2g	34.4g	脂質		31.5g	34.4g	脂質		32.7g	36.1g	脂質		30.6g	34.0g	脂質		30.8g	34.6g
	炭水化物		42.4g	206.7g	炭水化物		52.5g	216.2g	炭水化物		49.6g	214.9g	炭水化物		52.9g	218.5g	炭水化物		43.1g	208.2g
合計(間食込)	ナトリウム		2050mg	2676mg	ナトリウム		2102mg	2721mg	ナトリウム		2122mg	2828mg	ナトリウム		1983mg	2608mg	ナトリウム		2156mg	2775mg
	食塩相当量		5.2g	6.8g	食塩相当量		5.3g	6.9g	食塩相当量		5.4g	7.2g	食塩相当量		5.1g	6.6g	食塩相当量		5.5g	7.1g
	エネルギー		814kcal	1590kcal	エネルギー		845kcal	1616kcal	エネルギー		853kcal	1637kcal	エネルギー		856kcal	1645kcal	エネルギー		818kcal	1606kcal
	たんぱく質		46.8g	63.0g	たんぱく質		48.4g	63.5g	たんぱく質		46.9g	63.5g	たんぱく質		46.1g	63.0g	たんぱく質		46.7g	63.3g
	脂質		38.3g	41.5g	脂質		38.5g	41.4g	脂質		39.7g	43.1g	脂質		37.7g	41.1g	脂質		37.8g	41.6g

(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

8月17日(月)			8月18日(火)			8月19日(水)			8月20日(木)			8月21日(金)			
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と麩の玉子とじ 煮生酢		麦 卵麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬		卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ さつま芋のからしマヨ		卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん120g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナッツ和え		卵麦 卵麦 麦落	★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ポトフ ナスのおろし和え		卵乳麦 卵麦 麦
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	202kcal	395kcal
	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	7.2g	10.5g	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	5.8g	9.1g
	脂質	8.0g	8.5g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	16.1g	58.0g
	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	627mg	628mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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
	★ごはん120g 鶏肉のオニオンソース 塩ゆでアスパラ 竹輪の五色きんぴら 三色野菜ナムル		麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉とオクラの中華風		麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 和風サラダ		麦 乳麦 卵乳麦 卵	★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め えのきのおろし和え		乳麦 麦落 麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし		麦 麦 卵乳麦 麦
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	
たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	22.3g	25.6g	
脂質	11.3g	11.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	8.6g	9.1g	
炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	11.0g	52.9g	
ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	760mg	761mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え		麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物		卵麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン 人参クラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 菜の花としめじの和え物		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g フリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 もずくの酢の物		麦 麦 麦 麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え		乳麦 乳麦 麦
夕食	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	434kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	11.2g	14.5g
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	9.2g	9.7g
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	16.0g	57.9g
	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	769mg	770mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	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	607kcal	1186kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	654kcal	1233kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal
	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.3g	49.2g
脂質	31.2g	32.7g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	30.8g	32.3g	
炭水化物	42.4g	168.1g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	49.6g	175.3g	炭水化物	52.9g	178.6g	炭水化物	43.1g	168.8g	
ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
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	814kcal	1393kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal
合計(間食込)	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.1g	56.0g	たんぱく質	46.7g	56.6g
	脂質	38.3g	39.8g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	37.8g	39.3g
	炭水化物	74.3g	200.0g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	84.8g	210.5g	炭水化物	72.0g	197.7g
	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2233mg	2236mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	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。

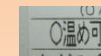
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

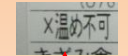


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

8月17日(月)			8月18日(火)			8月19日(水)			8月20日(木)			8月21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		
	豆腐ステーキ	卵	野菜缶かまぼこ	卵	鶏肉カレークリーム煮	乳麦	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	目玉焼き	卵	目玉焼き	卵	目玉焼き	卵	
	人參の炒り煮	卵	里芋のおろし揚げ出し	卵	蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	けんちん煮	麦	けんちん煮	麦	けんちん煮	麦	
	ポテトサラダ	卵乳	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	人參とぜんまいのナムル	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	春雨のサラダ	麦	春雨のサラダ	麦	春雨のサラダ	麦	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	226kcal	469kcal	エネルギー	290kcal	533kcal
	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	12.5g	13.1g	脂質	21.1g	21.7g
	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	16.4g	69.2g
ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	385mg	386mg	
カリウム	352mg	413mg	カリウム	300mg	361mg	カリウム	488mg	549mg	カリウム	425mg	486mg	カリウム	233mg	294mg	
リン	72mg	137mg	リン	92mg	157mg	リン	107mg	172mg	リン	101mg	166mg	リン	105mg	170mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.0g	1.0g	
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		
	豚生姜焼き丼の具	麦	チキンの高菜マヨ	卵麦	お魚サンキ	卵麦	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	
	かぼちゃのいとし煮	麦	法蓮草の煮ひたし	麦	人參のきんぴら	麦	赤玉南瓜煮	麦	パスタのクリーム煮	乳麦	パスタのクリーム煮	乳麦	パスタのクリーム煮	乳麦	
	三色野菜ナムル	麦	ナスの油炒め	麦	バジルポテトチキン	卵乳麦	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	インゲンのごま和え	麦	インゲンのごま和え	麦	インゲンのごま和え	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	359kcal	602kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	9.0g	13.1g
	脂質	18.7g	19.3g	脂質	24.3g	24.9g	脂質	25.7g	26.3g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	14.7g	15.3g
	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	27.1g	79.9g	炭水化物	31.8g	84.6g	炭水化物	49.3g	102.1g
ナトリウム	842mg	843mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	827mg	828mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	675mg	676mg	
カリウム	622mg	683mg	カリウム	595mg	656mg	カリウム	315mg	376mg	カリウム	818mg	879mg	カリウム	579mg	640mg	
リン	159mg	224mg	リン	185mg	250mg	リン	112mg	177mg	リン	150mg	215mg	リン	184mg	249mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎バナナ(缶) 1/5g		◎パイナップル(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		
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		
	鶏のごまタレ煮	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	白身魚の竜田揚げ	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	
	人參グラッセ	乳麦	人參シャトー	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	きのこあん	麦	鉄の甘酢炒め	麦	鉄の甘酢炒め	麦	鉄の甘酢炒め	麦	
	スパタマト炒め	乳麦	揚げじゃがの煮ころがし	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	ーロナスのオランダ煮	麦	ごぼうのおかかマヨサラダ	卵麦	ごぼうのおかかマヨサラダ	卵麦	ごぼうのおかかマヨサラダ	卵麦	
	ヨーロスローサラダ	卵乳麦	キャベツと若芽のごまマヨネーズ	卵	マカロニマリネサラダ	卵乳麦	スパゲティサラダ	卵乳麦							
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	346kcal	589kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	10.6g	14.7g
	脂質	20.4g	21.0g	脂質	14.4g	15.0g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	25.1g	25.7g
炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	18.6g	71.4g	
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	846mg	847mg	ナトリウム	854mg	855mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	807mg	808mg	
カリウム	418mg	479mg	カリウム	655mg	716mg	カリウム	658mg	719mg	カリウム	394mg	455mg	カリウム	461mg	522mg	
リン	163mg	228mg	リン	143mg	208mg	リン	162mg	227mg	リン	194mg	259mg	リン	129mg	194mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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	984kcal	1713kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal
	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	26.1g	38.4g
	脂質	58.4g	60.2g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	60.9g	62.7g
	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	87.1g	245.5g	炭水化物	88.3g	246.7g	炭水化物	76.6g	235.0g	炭水化物	84.3g	242.7g
	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	1867mg	1870mg
	カリウム	1392mg	1575mg	カリウム	1550mg	1733mg	カリウム	1461mg	1644mg	カリウム	1637mg	1820mg	カリウム	1273mg	1456mg
	リン	394mg	589mg	リン	420mg	615mg	リン	381mg	576mg	リン	445mg	640mg	リン	418mg	613mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1043kcal
たんぱく質		28.7g	41.0g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	26.5g	38.8g
脂質		58.5g	60.3g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	61.0g	62.8g
炭水化物		94.3g	252.7g	炭水化物	102.6g	261.0g	炭水化物	99.8g	258.2g	炭水化物	91.8g	250.2g	炭水化物	95.8g	254.2g
ナトリウム		2121mg	2124mg	ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	2261mg	2264mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1870mg	1873mg
カリウム		1448mg	1631mg	カリウム	1610mg	1793mg	カリウム	1517mg	1700mg	カリウム	1694mg	1877mg	カリウム	1329mg	1512mg
リン		400mg	595mg	リン	427mg	622mg	リン	387mg	582mg	リン	448mg	643mg	リン	424mg	619mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g

※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

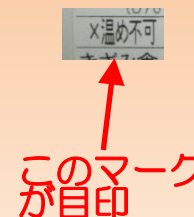


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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

	8月17日(月)			8月18日(火)			8月19日(水)			8月20日(木)			8月21日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 法蓮草のごま和え			★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★ごはん180g 豚肉とめかぶの炒め物 大豆と人参の煮物 菜の花としめじの和え物			★ごはん180g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ			★ごはん180g 鶏肉と小松菜煮 数とえのきのさつと煮 マリーネサラダ		
	麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦			麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦			麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦			麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦			麦乳麦 麦乳麦 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	173kcal	463kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	186kcal	476kcal
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	9.1g	9.8g
	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	12.4g	75.3g	炭水化物	12.2g	75.1g
	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	507mg	508mg
	カリウム	446mg	518mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	714mg	786mg	カリウム	210mg	282mg	カリウム	498mg	570mg
	リン	126mg	203mg	リン	133mg	210mg	リン	207mg	284mg	リン	110mg	187mg	リン	202mg	279mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根のパンパンジー			★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 数と若芽のみぞれ煮 ピーマンと人参のツナ和え			★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 白菜のスープ煮			★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 ポテトビーンズサラダ			★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参クラッセ ナスの油炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		
	麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦			麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦			麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦			麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦			麦乳麦 麦乳麦 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	327kcal	617kcal	エネルギー	250kcal	540kcal	エネルギー	330kcal	620kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	275kcal	565kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	12.5g	17.4g
	脂質	21.9g	22.6g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	23.0g	23.7g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.1g	17.8g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	19.3g	82.2g
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	701mg	702mg
	カリウム	450mg	522mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	496mg	568mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	507mg	579mg
	リン	214mg	291mg	リン	140mg	217mg	リン	137mg	214mg	リン	173mg	250mg	リン	158mg	235mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g 肉団子のデミグラス煮 大豆と椎茸の煮物 ひじきとごぼうのナムル			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アンの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色さんぴら パスタのサラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 ミックスソテー 小松菜と豚肉の炒め物 中華サラダ			◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g アリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g メンチカツ スパソテー 豚肉とふきの炒め煮 カリフラワーの甘酢漬		
	麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦			麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦			麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦			麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦			麦乳麦 麦乳麦 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	267kcal	557kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	312kcal	602kcal
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	13.2g	18.1g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	26.8g	89.7g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	26.6g	89.5g
	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	661mg	662mg
	カリウム	693mg	765mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	526mg	598mg
	リン	194mg	271mg	リン	207mg	284mg	リン	185mg	262mg	リン	178mg	255mg	リン	155mg	232mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	食塩相当量	1.7g	1.7g
夕食	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	267kcal	557kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	312kcal	602kcal
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	13.2g	18.1g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	26.8g	89.7g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	26.6g	89.5g
	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	661mg	662mg
	カリウム	693mg	765mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	526mg	598mg
	リン	194mg	271mg	リン	207mg	284mg	リン	185mg	262mg	リン	178mg	255mg	リン	155mg	232mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	食塩相当量	1.7g	1.7g
	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	767kcal	1637kcal	エネルギー	777kcal	1647kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	773kcal	1643kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	44.3g	46.4g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	42.7g	44.8g
	炭水化物	56.2g	244.9g	炭水化物	54.5g	243.2g	炭水化物	56.1g	244.8g	炭水化物	231.2g	231.2g	炭水化物	58.1g	246.8g
	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2065mg	2068mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	1869mg	1872mg
	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1239mg	1455mg	カリウム	1638mg	1854mg	カリウム	1186mg	1402mg	カリウム	1531mg	1747mg
	リン	534mg	765mg	リン	480mg	711mg	リン	529mg	760mg	リン	461mg	692mg	リン	515mg	746mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g
合計(間食込)	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	893kcal	1763kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.1g	54.8g
	脂質	44.5g	46.6g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	42.9g	45.0g
	炭水化物	86.7g	275.4g	炭水化物	85.4g	274.1g	炭水化物	79.1g	267.8g	炭水化物	73.0g	261.7g	炭水化物	89.0g	277.7g
	ナトリウム	2256mg	2259mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	1875mg	1878mg
	カリウム	1703mg	1919mg	カリウム	1359mg	1575mg	カリウム	1751mg	1967mg	カリウム	1300mg	1516mg	カリウム	1651mg	1867mg
	リン	540mg	771mg	リン	494mg	725mg	リン	541mg	772mg	リン	467mg	698mg	リン	529mg	760mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g

※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。

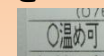
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20〜30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

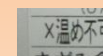


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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

		8月17日(月)			8月18日(火)			8月19日(水)			8月20日(木)			8月21日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子としふきの含め煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と大根のピリ辛煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 一夜漬(大根) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 人参しりしり 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		
	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	198kcal	468kcal	エネルギー	エネルギー	161kcal	428kcal	エネルギー	エネルギー	163kcal	429kcal	エネルギー	エネルギー	152kcal	430kcal
	蛋白質	蛋白質	8.3g	14.1g	蛋白質	蛋白質	5.6g	11.1g	蛋白質	蛋白質	11.9g	17.6g	蛋白質	蛋白質	5.8g	12.2g
	脂質	脂質	11.7g	12.6g	脂質	脂質	10.5g	11.4g	脂質	脂質	6.9g	7.8g	脂質	脂質	8.7g	9.8g
	炭水化物	炭水化物	15.3g	72.5g	炭水化物	炭水化物	11.3g	67.7g	炭水化物	炭水化物	13.5g	69.8g	炭水化物	炭水化物	12.4g	70.6g
	ナトリウム	ナトリウム	495mg	936mg	ナトリウム	ナトリウム	538mg	980mg	ナトリウム	ナトリウム	649mg	1092mg	ナトリウム	ナトリウム	637mg	1081mg
	塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g
昼 食		★やわらかごはん180g 夏野菜カレーのルー 豚肉と白菜のうま煮 インゲンのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 山口県の特産チキンごぼう ツナじゃがバター 切干と若芽のごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 四色なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のきんぴら ナスの煮びたし 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		
	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	239kcal	512kcal	エネルギー	エネルギー	232kcal	514kcal	エネルギー	エネルギー	221kcal	487kcal	エネルギー	エネルギー	276kcal	548kcal
	蛋白質	蛋白質	10.9g	16.6g	蛋白質	蛋白質	12.7g	19.2g	蛋白質	蛋白質	10.3g	16.1g	蛋白質	蛋白質	8.7g	14.5g
	脂質	脂質	12.6g	13.5g	脂質	脂質	10.1g	11.8g	脂質	脂質	10.9g	11.8g	脂質	脂質	14.8g	15.7g
	炭水化物	炭水化物	20.7g	78.7g	炭水化物	炭水化物	22.7g	80.3g	炭水化物	炭水化物	20.6g	77.0g	炭水化物	炭水化物	26.8g	84.3g
	ナトリウム	ナトリウム	736mg	1179mg	ナトリウム	ナトリウム	828mg	1270mg	ナトリウム	ナトリウム	856mg	1298mg	ナトリウム	ナトリウム	932mg	1376mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g
夕 食		★やわらかごはん180g クリーミーコロッケ 人参のレモン煮 ネギ味噌炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 法蓮草ソテー ひじきとベーコンの煮物 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ホッケの幽庵焼 枝豆のペペロンチーノ風 高野豆腐の炒り煮 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ ピーマンのおかか和え 麩と大根の煮物 スパゲティサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g スケソウダラの煮付け 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のオイスター炒め 夏野菜の和え物 ★味噌汁		
	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	243kcal	515kcal	エネルギー	エネルギー	249kcal	526kcal	エネルギー	エネルギー	236kcal	510kcal	エネルギー	エネルギー	228kcal	499kcal
	蛋白質	蛋白質	8.8g	15.1g	蛋白質	蛋白質	9.7g	15.9g	蛋白質	蛋白質	16.3g	22.1g	蛋白質	蛋白質	13.9g	19.7g
	脂質	脂質	10.6g	11.6g	脂質	脂質	12.4g	13.4g	脂質	脂質	11.7g	12.6g	脂質	脂質	7.8g	8.7g
	炭水化物	炭水化物	27.7g	84.9g	炭水化物	炭水化物	22.0g	80.1g	炭水化物	炭水化物	15.3g	73.5g	炭水化物	炭水化物	23.6g	80.9g
	ナトリウム	ナトリウム	716mg	1157mg	ナトリウム	ナトリウム	852mg	1293mg	ナトリウム	ナトリウム	656mg	1097mg	ナトリウム	ナトリウム	965mg	1407mg
	塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g
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	680kcal	1495kcal	エネルギー	エネルギー	642kcal	1468kcal	エネルギー	エネルギー	620kcal	1426kcal	エネルギー	エネルギー	656kcal	1477kcal
	蛋白質	蛋白質	28.0g	45.8g	蛋白質	蛋白質	28.0g	46.2g	蛋白質	蛋白質	38.5g	55.8g	蛋白質	蛋白質	28.4g	46.4g
	脂質	脂質	34.9g	37.7g	脂質	脂質	33.0g	36.6g	脂質	脂質	29.5g	32.2g	脂質	脂質	31.3g	34.2g
	炭水化物	炭水化物	63.7g	236.1g	炭水化物	炭水化物	56.0g	228.1g	炭水化物	炭水化物	49.4g	220.3g	炭水化物	炭水化物	62.8g	235.8g
	ナトリウム	ナトリウム	1947mg	3272mg	ナトリウム	ナトリウム	2218mg	3543mg	ナトリウム	ナトリウム	2161mg	3487mg	ナトリウム	ナトリウム	2534mg	3864mg
	塩分	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.5g	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。

お食事の作り方



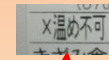
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		8月17日(月)			8月18日(火)			8月19日(水)			8月20日(木)			8月21日(金)		
朝 食		★全粥240g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と大根のピリ辛煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁			★全粥240g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 一夜漬(大根) ★味噌汁			★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 人参しりしり 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	198kcal	357kcal	エネルギー	161kcal	320kcal	エネルギー	163kcal	322kcal	エネルギー	68kcal	227kcal	エネルギー	152kcal	311kcal
	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	2.5g	6.2g	蛋白質	5.8g	9.5g
	脂質	脂質	11.7g	12.4g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	0.6g	1.3g	脂質	8.7g	9.4g
	炭水化物	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	12.4g	45.4g
	ナトリウム	ナトリウム	495mg	935mg	ナトリウム	538mg	978mg	ナトリウム	649mg	1089mg	ナトリウム	501mg	941mg	ナトリウム	637mg	1077mg
昼 食	塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g
		★全粥240g 夏野菜カレーのルー 豚肉と白菜のうま煮 インゲンのごま和え ★味噌汁			★全粥240g 山口県の子キンチキンごぼう ツナじゃがバター 切干と若芽のごま和え ★味噌汁			★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 四色なます ★味噌汁			★全粥240g アジのカレー焼 人参のきんぴら ナスの煮びたし 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏団子のトマト煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	239kcal	398kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	220kcal	379kcal	エネルギー	276kcal	435kcal
	蛋白質	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	8.7g	12.4g
	脂質	脂質	12.6g	13.3g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	14.8g	15.5g
	炭水化物	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	26.8g	59.8g
夕 食	ナトリウム	ナトリウム	736mg	1176mg	ナトリウム	828mg	1268mg	ナトリウム	856mg	1296mg	ナトリウム	736mg	1176mg	ナトリウム	932mg	1372mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g
		★全粥240g クリーミーコロツケ 人参のレモン煮 ネギ味噌炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g オニオンソースハンバーグ 法蓮草ソテー ひじきとベーコンの煮物 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★全粥240g ホッケの幽庵焼 枝豆のペロンチーノ風 高野豆腐の炒り煮 キャベツサラダ ★味噌汁			★全粥240g ささみ大葉フライ ピーマンのおかか和え 麩と大根の煮物 スパゲティサラダ ★味噌汁			★全粥240g スケソウダラの煮付け 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のオイスター炒め 夏野菜の和え物 ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	243kcal	402kcal	エネルギー	249kcal	408kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	327kcal	486kcal	エネルギー	228kcal	387kcal
	蛋白質	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	13.9g	17.6g
	脂質	脂質	10.6g	11.3g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	7.8g	8.5g
合 計	炭水化物	炭水化物	27.7g	60.7g	炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	25.9g	58.9g	炭水化物	23.6g	56.6g
	ナトリウム	ナトリウム	716mg	1156mg	ナトリウム	852mg	1292mg	ナトリウム	656mg	1096mg	ナトリウム	673mg	1113mg	ナトリウム	965mg	1405mg
	塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.5g	3.6g
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	680kcal	1157kcal	エネルギー	642kcal	1119kcal	エネルギー	620kcal	1097kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal	エネルギー	656kcal	1133kcal
	蛋白質	蛋白質	28.0g	39.1g	蛋白質	28.0g	39.1g	蛋白質	38.5g	49.6g	蛋白質	28.8g	39.9g	蛋白質	28.4g	39.5g
	脂質	脂質	34.9g	37.0g	脂質	33.0g	35.1g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	31.3g	33.4g
計	炭水化物	炭水化物	63.7g	162.7g	炭水化物	56.0g	155.0g	炭水化物	49.4g	148.4g	炭水化物	54.7g	153.7g	炭水化物	62.8g	161.8g
	ナトリウム	ナトリウム	1947mg	3267mg	ナトリウム	2218mg	3538mg	ナトリウム	2161mg	3481mg	ナトリウム	1910mg	3230mg	ナトリウム	2534mg	3854mg
	塩分	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	4.9g	8.2g	食塩相当量	6.5g	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。

お食事の作り方

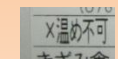


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

		8月17日(月)			8月18日(火)			8月19日(水)			8月20日(木)			8月21日(金)		
朝 食		★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			★全粥240g 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚肉と大根の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦 法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	97kcal	274kcal	エネルギー	105kcal	282kcal	エネルギー	103kcal	280kcal	エネルギー	142kcal	319kcal	エネルギー	97kcal	274kcal
	蛋白質	蛋白質	2.1g	5.8g	蛋白質	2.6g	6.3g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	4.8g	8.5g
	脂質	脂質	4.4g	5.1g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g
	炭水化物	炭水化物	13.1g	51.2g	炭水化物	13.3g	51.4g	炭水化物	13.0g	51.1g	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	11.1g	49.2g
	ナトリウム	ナトリウム	565mg	1087mg	ナトリウム	584mg	1106mg	ナトリウム	462mg	984mg	ナトリウム	626mg	1148mg	ナトリウム	619mg	1141mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g
昼 食		★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			★全粥240g 白身の味噌煮 乳麦 大根の千切煮 乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の幽庵焼き 乳麦 昆布煮豆 乳麦 ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 メンマの中華和え 乳麦か ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 若芽の酢味噌和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	213kcal	390kcal	エネルギー	170kcal	347kcal	エネルギー	193kcal	370kcal	エネルギー	196kcal	373kcal	エネルギー	162kcal	339kcal
	蛋白質	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	6.1g	9.8g
	脂質	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g
	炭水化物	炭水化物	18.7g	56.8g	炭水化物	17.3g	55.4g	炭水化物	17.5g	55.6g	炭水化物	21.3g	59.4g	炭水化物	19.3g	57.4g
	ナトリウム	ナトリウム	794mg	1316mg	ナトリウム	927mg	1449mg	ナトリウム	809mg	1331mg	ナトリウム	868mg	1390mg	ナトリウム	736mg	1258mg
	塩分	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g
夕 食		★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			★全粥240g とんかつ 卵乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 サラダスパゲティ 卵乳麦か ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身魚しんじょう 卵乳麦 がんも煮 麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 大豆大根煮 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	193kcal	370kcal	エネルギー	289kcal	466kcal	エネルギー	208kcal	385kcal	エネルギー	173kcal	350kcal	エネルギー	196kcal	373kcal
	蛋白質	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	10.1g	13.8g
	脂質	脂質	7.2g	7.9g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g
	炭水化物	炭水化物	24.5g	62.6g	炭水化物	20.6g	58.7g	炭水化物	17.8g	55.9g	炭水化物	15.2g	53.3g	炭水化物	23.1g	61.2g
	ナトリウム	ナトリウム	647mg	1169mg	ナトリウム	797mg	1319mg	ナトリウム	871mg	1393mg	ナトリウム	726mg	1248mg	ナトリウム	761mg	1283mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	503kcal	1034kcal	エネルギー	564kcal	1095kcal	エネルギー	504kcal	1035kcal	エネルギー	511kcal	1042kcal	エネルギー	455kcal	986kcal
	蛋白質	蛋白質	17.5g	28.6g	蛋白質	16.2g	27.3g	蛋白質	18.2g	29.3g	蛋白質	18.7g	29.8g	蛋白質	21.0g	32.1g
	脂質	脂質	24.3g	26.4g	脂質	32.6g	34.7g	脂質	25.7g	27.8g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.1g	20.2g
	炭水化物	炭水化物	56.3g	170.6g	炭水化物	51.2g	165.5g	炭水化物	48.3g	162.6g	炭水化物	53.7g	168.0g	炭水化物	53.5g	167.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2006mg	3572mg	ナトリウム	2308mg	3874mg	ナトリウム	2142mg	3708mg	ナトリウム	2220mg	3786mg	ナトリウム	2116mg	3682mg
	塩分	食塩相当量	5.0g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.4g

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

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

お食事の作り方

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



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



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



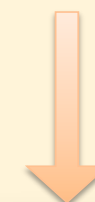
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です



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



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します