

(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10日(月)				8月11日(火)				8月12日(水)				8月13日(木)				8月14日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 豚肉ときのこの炒め物 切干大根のハンバーグ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 野菜世かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)				★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの具だくさん煮 マリーネサラダ ★味噌汁(えのき・切干)				★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g ミートインオムレット マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麩)			
	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 210kcal 469kcal				エネルギー 196kcal 460kcal				エネルギー 216kcal 471kcal				エネルギー 169kcal 428kcal				エネルギー 152kcal 419kcal			
	たんぱく質 13.2g 18.5g				たんぱく質 13.7g 19.4g				たんぱく質 9.6g 14.5g				たんぱく質 12.7g 17.8g				たんぱく質 6.7g 12.6g			
	脂質 11.8g 13.1g				脂質 8.8g 9.7g				脂質 13.2g 14.0g				脂質 5.4g 6.7g				脂質 6.2g 7.3g			
昼食	★ごはん150g 鶏肉のマーメレード煮 スパソテー 食べるトマトスープ わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース ネギ味噌炒め キャベツと人参の浅漬け ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのごま焼 ビーマンソテー 油揚げの玉子とし カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)				★ごはん150g ホイコーロー きのこ油揚げの甘辛炒め ひじきと白菜の生姜和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)			
	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 204kcal 470kcal				エネルギー 217kcal 471kcal				エネルギー 206kcal 460kcal				エネルギー 200kcal 456kcal				エネルギー 235kcal 491kcal			
	たんぱく質 10.9g 16.8g				たんぱく質 15.0g 20.0g				たんぱく質 16.1g 21.3g				たんぱく質 11.5g 16.6g				たんぱく質 15.2g 20.5g			
	脂質 9.4g 11.0g				脂質 11.1g 11.9g				脂質 8.7g 9.5g				脂質 9.6g 10.4g				脂質 11.4g 12.1g			
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんと煮 キャベツと大根のわりごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん150g 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘養生姜和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参クラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん150g フリの塩焼 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬け ★味噌汁(揚げ・なめこ)			
	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 210kcal 472kcal				エネルギー 202kcal 464kcal				エネルギー 203kcal 471kcal				エネルギー 237kcal 504kcal				エネルギー 240kcal 506kcal			
	たんぱく質 16.5g 22.1g				たんぱく質 10.2g 15.9g				たんぱく質 13.8g 19.8g				たんぱく質 16.8g 22.6g				たんぱく質 17.0g 22.8g			
	脂質 10.8g 11.8g				脂質 11.9g 12.8g				脂質 10.2g 11.8g				脂質 13.2g 14.8g				脂質 13.0g 14.6g			
夕食	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんと煮 キャベツと大根のわりごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘養生姜和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参クラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g フリの塩焼 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬け ★味噌汁(揚げ・なめこ)			
	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 210kcal 472kcal				エネルギー 202kcal 464kcal				エネルギー 203kcal 471kcal				エネルギー 237kcal 504kcal				エネルギー 240kcal 506kcal			
	たんぱく質 16.5g 22.1g				たんぱく質 10.2g 15.9g				たんぱく質 13.8g 19.8g				たんぱく質 16.8g 22.6g				たんぱく質 17.0g 22.8g			
	脂質 10.8g 11.8g				脂質 11.9g 12.8g				脂質 10.2g 11.8g				脂質 13.2g 14.8g				脂質 13.0g 14.6g			
合計	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんと煮 キャベツと大根のわりごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘養生姜和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参クラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g フリの塩焼 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬け ★味噌汁(揚げ・なめこ)			
	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 624kcal 1411kcal				エネルギー 615kcal 1395kcal				エネルギー 625kcal 1402kcal				エネルギー 606kcal 1388kcal				エネルギー 627kcal 1416kcal			
	たんぱく質 40.6g 57.4g				たんぱく質 38.9g 55.3g				たんぱく質 39.5g 55.6g				たんぱく質 41.0g 57.0g				たんぱく質 38.9g 55.9g			
	脂質 32.0g 35.9g				脂質 31.8g 34.4g				脂質 32.1g 35.3g				脂質 28.2g 31.9g				脂質 30.6g 34.0g			
合計(間食込)	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんと煮 キャベツと大根のわりごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘養生姜和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参クラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g フリの塩焼 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬け ★味噌汁(揚げ・なめこ)			
	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 831kcal 1618kcal				エネルギー 812kcal 1592kcal				エネルギー 826kcal 1603kcal				エネルギー 813kcal 1595kcal				エネルギー 824kcal 1613kcal			
	たんぱく質 46.7g 63.5g				たんぱく質 46.6g 63.0g				たんぱく質 46.9g 63.0g				たんぱく質 47.1g 63.1g				たんぱく質 46.6g 63.6g			
	脂質 39.1g 43.0g				脂質 38.8g 41.4g				脂質 39.1g 42.3g				脂質 35.3g 39.0g				脂質 37.6g 41.0g			

※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

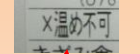


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	8月10日(月)		8月11日(火)		8月12日(水)		8月13日(木)		8月14日(金)	
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		★ごはん120g 野菜母かまぼこ		★ごはん120g 三井寺煮		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮		★ごはん120g ミートインオムレット	
	豚肉ときのこの炒め物		大豆と椎茸の煮物		小車煮		竹輪のごま炒め		マカロニと法蓮草のソテー	
	切干大根のパンパシ		白菜と挽肉の旨煮		ひじきの具だくさん煮		法蓮草のおひたし		中華キャベツ	
					マリーネサラダ					
	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
昼食	★ごはん120g 鶏肉のマーメレード煮		★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース		★ごはん120g サワラのごま焼		★ごはん120g 大根とつくねの煮物		★ごはん120g ホイコーロー	
	スパンテー		ネギ味噌炒め		ヒーマンソテー		キャベツと豚肉の味噌炒め		きのこ油揚げの甘辛炒め	
	食べるトマトスープ		キャベツと人参の浅漬け		油揚げの玉子とじ		白菜と昆布のナムル		ひじきと白菜の生姜和え	
	わかめとパプリカの和え物				カリフラワーの柚子味噌和え					
	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
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
夕食	★ごはん120g ホッケの照焼		★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ煮しそあんかけ		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き		★ごはん120g フリの塩焼	
	塩枝豆		塩ゆでアスパラ		青菜と高野豆腐の煮物		人参クラッセ		人参クラッセ	
	ひとくちがんも煮		ブロッコリーのペペロンチーノ		切干と人参のハリハリ		コーンと挽肉の炒め物		豚肉とごぼうの煮物	
	キャベツと大根のねりごま和え		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え				菜の花とひじきのごま和え		野菜の生姜醤油漬け	
	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
合計	エネルギー 210kcal たんぱく質 16.5g 脂質 10.8g 炭水化物 11.4g ナトリウム 624mg 食塩相当量 1.6g		エネルギー 202kcal たんぱく質 10.2g 脂質 11.9g 炭水化物 15.4g ナトリウム 828mg 食塩相当量 2.1g		エネルギー 203kcal たんぱく質 13.8g 脂質 10.2g 炭水化物 13.9g ナトリウム 673mg 食塩相当量 1.7g		エネルギー 237kcal たんぱく質 16.8g 脂質 13.2g 炭水化物 14.6g ナトリウム 593mg 食塩相当量 1.5g		エネルギー 240kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.0g 炭水化物 11.9g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g	
合計(間食込)	エネルギー 831kcal たんぱく質 46.7g 脂質 39.1g 炭水化物 76.2g ナトリウム 2092mg 食塩相当量 5.4g		エネルギー 812kcal たんぱく質 46.6g 脂質 38.8g 炭水化物 73.1g ナトリウム 2293mg 食塩相当量 5.8g		エネルギー 826kcal たんぱく質 46.9g 脂質 39.1g 炭水化物 71.5g ナトリウム 2206mg 食塩相当量 5.6g		エネルギー 813kcal たんぱく質 47.1g 脂質 35.3g 炭水化物 82.3g ナトリウム 2220mg 食塩相当量 5.7g		エネルギー 824kcal たんぱく質 46.6g 脂質 37.6g 炭水化物 75.4g ナトリウム 2006mg 食塩相当量 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。
※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

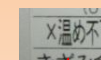


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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10日(月)				8月11日(火)				8月12日(水)				8月13日(木)				8月14日(金)						
朝食	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 麩とえのきのさつと煮 かにかまサラダ				★ごはん150g オムレツ ホワイトソース ピリ辛担々ナス パインキャロットラペ				★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 大根とひじきの煮物 チーズマカロニサラダ				★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 枝豆とコーンのバター風味 さっぱりポテトサラダ				★ごはん150g がんもどきの含め煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ						
	卵乳麦 麦 卵麦か				卵乳麦 麦 麦				卵乳麦 麦 卵乳麦				卵乳麦 麦 卵				卵乳麦 麦 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						
	エネルギー 278kcal 521kcal				エネルギー 242kcal 485kcal				エネルギー 274kcal 517kcal				エネルギー 309kcal 552kcal				エネルギー 316kcal 559kcal						
	たんぱく質 9.7g 13.8g				たんぱく質 7.0g 11.1g				たんぱく質 7.0g 11.1g				たんぱく質 8.7g 12.8g				たんぱく質 7.1g 11.2g						
	脂質 15.0g 15.6g				脂質 15.6g 16.2g				脂質 16.7g 17.3g				脂質 19.4g 20.0g				脂質 17.2g 17.8g						
	炭水化物 24.8g 77.6g				炭水化物 18.8g 71.6g				炭水化物 23.7g 76.5g				炭水化物 24.5g 77.3g				炭水化物 33.5g 86.3g						
	ナトリウム 655mg 656mg				ナトリウム 614mg 615mg				ナトリウム 795mg 796mg				ナトリウム 544mg 545mg				ナトリウム 748mg 749mg						
	カリウム 551mg 551mg				カリウム 295mg 356mg				カリウム 293mg 354mg				カリウム 483mg 544mg				カリウム 503mg 564mg						
	リン 155mg 220mg				リン 127mg 192mg				リン 80mg 145mg				リン 122mg 187mg				リン 129mg 194mg						
食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 2.0g 2.0g				食塩相当量 1.4g 1.4g				食塩相当量 1.9g 1.9g							
昼食	★ごはん150g サワラのおろし煮 かぼちゃのコマ煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ				★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 しめじのバター醤油パスタ 明太ポテトサラダ				★ごはん150g チキンのアイオリソース 人参クラッセ じゃがいものり塩炒め キャベツの白ドレ和え				★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら 里芋の柚子味噌煮 揚げナスのめかぶ和え				★ごはん150g 照焼ハンバーグ チンゲン菜ソテー 揚げと人参の煮ひたし 玉子スパサラダ						
	麦 麦 卵麦				麦 麦 卵麦				卵乳麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 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						
	エネルギー 319kcal 562kcal				エネルギー 408kcal 651kcal				エネルギー 369kcal 612kcal				エネルギー 329kcal 572kcal				エネルギー 367kcal 610kcal						
	たんぱく質 12.2g 16.3g				たんぱく質 10.4g 14.5g				たんぱく質 10.4g 14.5g				たんぱく質 13.0g 17.1g				たんぱく質 11.5g 15.6g						
	脂質 18.0g 18.6g				脂質 25.0g 25.6g				脂質 25.5g 26.1g				脂質 22.2g 22.8g				脂質 21.8g 22.4g						
	炭水化物 28.0g 80.8g				炭水化物 32.5g 85.3g				炭水化物 24.7g 77.5g				炭水化物 19.4g 72.2g				炭水化物 27.1g 79.9g						
	ナトリウム 658mg 659mg				ナトリウム 705mg 706mg				ナトリウム 639mg 640mg				ナトリウム 540mg 541mg				ナトリウム 800mg 801mg						
	カリウム 698mg 759mg				カリウム 485mg 546mg				カリウム 570mg 631mg				カリウム 532mg 593mg				カリウム 368mg 429mg						
	リン 166mg 231mg				リン 159mg 224mg				リン 134mg 199mg				リン 119mg 184mg				リン 185mg 250mg						
食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.4g 1.4g				食塩相当量 2.0g 2.0g							
間食	◎黄桃(缶) 1/5g				◎みかん(缶) 1/5g				◎ハイナツフル(缶) 1/5g				◎黄桃(缶) 1/5g				◎みかん(缶) 1/5g						
夕食	★ごはん150g ポテトコロッケ 人参シャトー パスタのクリーム煮 キャベツとベーコンの和え物				★ごはん150g ワンニョムチキン風 キャベツソテー さつま芋の甘露煮 ひじきのごまマヨ和え				★ごはん150g チャブチエ 大豆と人参の煮物 たたきごぼう				★ごはん150g オムレツの和風ツナクリームソース ジャガ芋のカレー煮 パスタのサラダ				★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 スイートパンプ 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え						
	卵乳麦 麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦 卵乳麦				卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 卵乳麦				麦 麦 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 360kcal 603kcal				エネルギー 323kcal 566kcal				エネルギー 356kcal 599kcal				エネルギー 331kcal 574kcal				エネルギー 302kcal 545kcal						
	たんぱく質 7.0g 11.1g				たんぱく質 10.4g 14.5g				たんぱく質 13.7g 17.8g				たんぱく質 9.2g 13.3g				たんぱく質 7.6g 11.7g						
	脂質 19.6g 20.2g				脂質 15.8g 16.4g				脂質 19.2g 19.8g				脂質 18.0g 18.6g				脂質 15.1g 15.7g						
	炭水化物 39.4g 92.2g				炭水化物 33.6g 86.4g				炭水化物 31.3g 84.1g				炭水化物 31.4g 84.2g				炭水化物 31.8g 84.6g						
	ナトリウム 833mg 834mg				ナトリウム 792mg 793mg				ナトリウム 687mg 688mg				ナトリウム 666mg 667mg				ナトリウム 516mg 517mg						
	カリウム 377mg 438mg				カリウム 635mg 696mg				カリウム 633mg 694mg				カリウム 356mg 417mg				カリウム 551mg 612mg						
	リン 111mg 176mg				リン 148mg 213mg				リン 193mg 258mg				リン 140mg 205mg				リン 104mg 169mg						
食塩相当量 2.1g 2.1g				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 1.3g 1.3g							
合計	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット						
	エネルギー 957kcal 1686kcal				エネルギー 973kcal 1702kcal				エネルギー 999kcal 1728kcal				エネルギー 969kcal 1698kcal				エネルギー 985kcal 1714kcal						
	たんぱく質 28.9g 41.2g				たんぱく質 27.8g 40.1g				たんぱく質 31.1g 43.4g				たんぱく質 30.9g 43.2g				たんぱく質 26.2g 38.5g						
	脂質 52.6g 54.4g				脂質 56.4g 58.2g				脂質 61.4g 63.2g				脂質 59.6g 61.4g				脂質 54.1g 55.9g						
	炭水化物 92.2g 250.6g				炭水化物 84.9g 243.3g				炭水化物 79.7g 238.1g				炭水化物 75.3g 233.7g				炭水化物 92.4g 250.8g						
	ナトリウム 2146mg 2149mg				ナトリウム 2111mg 2114mg				ナトリウム 2121mg 2124mg				ナトリウム 1750mg 1753mg				ナトリウム 2064mg 2067mg						
	カリウム 1565mg 1748mg				カリウム 1415mg 1598mg				カリウム 1496mg 1679mg				カリウム 1371mg 1554mg				カリウム 1422mg 1605mg						
	リン 432mg 627mg				リン 434mg 629mg				リン 407mg 602mg				リン 381mg 576mg				リン 418mg 613mg						
	食塩相当量 5.5g 5.5g				食塩相当量 5.4g 5.4g				食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 4.5g 4.5g				食塩相当量 5.2g 5.2g						
	エネルギー 1021kcal 1750kcal			たんぱく質 29.3g 41.6g			脂質 52.7g 54.5g			炭水化物 107.7g 266.1g			ナトリウム 2149mg 2152mg			カリウム 1625mg 1808mg			リン 439mg 634mg			食塩相当量 5.5g 5.5g	
エネルギー 1021kcal 1750kcal			たんぱく質 28.2g 40.5g			脂質 56.5g 58.3g			炭水化物 96.4g 254.8g			ナトリウム 2114mg 2117mg			カリウム 1471mg 1654mg			リン 440mg 635mg			食塩相当量 5.4g 5.4g		
エネルギー 1062kcal 1791kcal			たんぱく質 31.4g 43.7g			脂質 61.5g 63.3g			炭水化物 94.9g 253.3g			ナトリウム 2122mg 2125mg			カリウム 1553mg 1736mg			リン 410mg 605mg			食塩相当量 5.3g 5.3g		
エネルギー 1033kcal 1762kcal			たんぱく質 31.3g 43.6g			脂質 59.7g 61.5g			炭水化物 90.8g 249.2g			ナトリウム 1753mg 1756mg			カリウム 1431mg 1614mg			リン 388mg 583mg			食塩相当量 4.5g 4.5g		
エネルギー 1033kcal 1762kcal			たんぱく質 26.6g 38.9g			脂質 54.2g 56.0g			炭水化物 103.9g 262.3g			ナトリウム 2067mg 2070mg			カリウム 1478mg 1661mg			リン 424mg 619mg			食塩相当量 5.2g 5.2g		

(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10日(月)			8月11日(火)			8月12日(水)			8月13日(木)			8月14日(金)		
朝食	★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ジャガ芋の洋風あんかけ なすの中華風南蛮漬け			★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 鶏肉と蓮根の青のり炒め キャベツのミモザサラダ			★ごはん180g 鶏肉と野菜の塩麹炒め 金時豆煮 野菜のピーナッツ和え			★ごはん180g 肉団子の中華炒め 数の野菜あんかけ バジルポテトチキン			★ごはん180g 干草焼き 高野豆腐と鶏肉の煮物 和風サラダ		
	卵麦落 乳麦 麦			卵麦落 乳麦 麦			卵麦落 乳麦 麦			卵麦落 乳麦 麦			卵麦落 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	223kcal	513kcal	エネルギー	236kcal	526kcal	エネルギー	183kcal	473kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	173kcal	463kcal
	たんぱく質	6.1g	11.0g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	14.1g	14.8g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	6.2g	6.9g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	9.0g	9.7g
	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	14.0g	76.9g	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	12.2g	75.1g
	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	670mg	671mg
	カリウム	510mg	582mg	カリウム	404mg	476mg	カリウム	516mg	516mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	224mg	296mg
	リン	101mg	178mg	リン	119mg	196mg	リン	125mg	202mg	リン	110mg	187mg	リン	121mg	198mg
昼食	★ごはん180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人参クラッセ ブロッコリーのベコンソテー たたきごぼう			★ごはん180g カレイのスパイス揚げ ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参とコーンのツナマヨ和え			★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め 白菜の中華そぼろ煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 春雨と鶏肉のめめ煮 若芽と油揚げのおひたし			★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 人参クラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え		
	卵麦落 乳麦 麦			卵麦落 乳麦 麦			卵麦落 乳麦 麦			卵麦落 乳麦 麦			卵麦落 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	286kcal	576kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	276kcal	566kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	22.6g	23.3g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.0g	14.7g
	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	10.0g	72.9g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	19.1g	82.0g
	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム	480mg	552mg	カリウム	519mg	519mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	445mg	517mg
	リン	108mg	185mg	リン	174mg	251mg	リン	159mg	236mg	リン	233mg	310mg	リン	72mg	149mg
夕食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ホッペの磯辺焼 インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め ミックスマカロニサラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース 揚げと人参の煮ひたし 若芽の酢味噌和え			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g サワラの幽庵焼 菜の花 洋風肉じゃが煮 フレンチマカロニ			◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g 煮込みタン・ドリーチキン チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鯖のトマトバジルソース 塩ゆでアスパラ 高菜と大根の煮物 中華キャベツ		
	卵麦落 乳麦 麦			卵麦落 乳麦 麦			卵麦落 乳麦 麦			卵麦落 乳麦 麦			卵麦落 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	272kcal	562kcal	エネルギー	253kcal	543kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	335kcal	625kcal
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	24.4g	25.1g
	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	28.7g	91.6g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	13.6g	76.5g
	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	634mg	635mg
	カリウム	471mg	543mg	カリウム	406mg	478mg	カリウム	614mg	686mg	カリウム	809mg	881mg	カリウム	443mg	515mg
	リン	211mg	288mg	リン	191mg	268mg	リン	206mg	283mg	リン	215mg	292mg	リン	201mg	278mg
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	781kcal	1651kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	805kcal	1675kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	46.6g	48.7g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	47.4g	49.5g
	炭水化物	49.3g	238.0g	炭水化物	50.4g	239.1g	炭水化物	60.8g	249.5g	炭水化物	65.7g	254.4g	炭水化物	44.9g	233.6g
	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	2028mg	2031mg	ナトリウム	1684mg	1687mg	ナトリウム	1969mg	1972mg
	カリウム	1461mg	1677mg	カリウム	1329mg	1545mg	カリウム	1505mg	1721mg	カリウム	1655mg	1871mg	カリウム	1112mg	1328mg
	リン	420mg	651mg	リン	484mg	715mg	リン	490mg	721mg	リン	558mg	789mg	リン	394mg	625mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g
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	909kcal	1779kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal
	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.1g	54.8g
	脂質	46.8g	48.9g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	47.6g	49.7g
	炭水化物	80.2g	268.9g	炭水化物	73.4g	262.1g	炭水化物	91.7g	280.4g	炭水化物	96.2g	284.9g	炭水化物	75.8g	264.5g
	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	1686mg	1689mg	ナトリウム	1975mg	1978mg
	カリウム	1581mg	1797mg	カリウム	1442mg	1658mg	カリウム	1625mg	1841mg	カリウム	1769mg	1985mg	カリウム	1232mg	1448mg
	リン	434mg	665mg	リン	496mg	727mg	リン	504mg	735mg	リン	564mg	795mg	リン	408mg	639mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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。

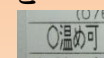
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20〜30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

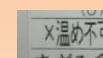


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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10日(月)			8月11日(火)			8月12日(水)			8月13日(木)			8月14日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 切干大根煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華もろ煮 麩の甘酢炒め きのこの佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ ポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツとしらすの卵とじ 一夜漬(白菜人参) ★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	157kcal	422kcal	エネルギー	150kcal	424kcal	エネルギー	98kcal	366kcal	エネルギー	218kcal	489kcal	エネルギー	85kcal	358kcal
	蛋白質	蛋白質	8.4g	14.3g	蛋白質	9.0g	15.1g	蛋白質	4.8g	10.4g	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	6.0g	12.1g
	脂質	脂質	7.4g	8.3g	脂質	5.9g	6.9g	脂質	3.1g	4.0g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	3.7g	4.7g
	炭水化物	炭水化物	15.3g	71.7g	炭水化物	15.6g	73.3g	炭水化物	11.9g	68.7g	炭水化物	16.9g	74.0g	炭水化物	7.6g	64.8g
	ナトリウム	ナトリウム	730mg	1196mg	ナトリウム	692mg	1134mg	ナトリウム	446mg	890mg	ナトリウム	439mg	881mg	ナトリウム	674mg	1117mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼 食		★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのバジルマド炒め 高野豆腐の味噌煮 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め ひじきの具だくさん煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁			★かやくごはん 麦 ロールキャベツの和風煮 菜の花 金時豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉じゃが 切干と挽肉のオイスター炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★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	192kcal	464kcal	エネルギー	277kcal	548kcal	エネルギー	197kcal	475kcal	エネルギー	242kcal	517kcal	エネルギー	186kcal	462kcal
	蛋白質	蛋白質	12.7g	18.4g	蛋白質	11.3g	17.1g	蛋白質	10.5g	16.9g	蛋白質	7.8g	14.7g	蛋白質	11.4g	17.9g
	脂質	脂質	9.1g	10.0g	脂質	14.1g	15.0g	脂質	9.8g	10.9g	脂質	10.0g	11.4g	脂質	7.6g	9.3g
	炭水化物	炭水化物	15.5g	73.2g	炭水化物	25.7g	83.2g	炭水化物	16.1g	74.3g	炭水化物	30.7g	87.5g	炭水化物	17.3g	73.8g
	ナトリウム	ナトリウム	819mg	1261mg	ナトリウム	754mg	1196mg	ナトリウム	927mg	1371mg	ナトリウム	783mg	1767mg	ナトリウム	790mg	1256mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	4.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g
夕 食		★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 人参煮 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖のごま焼 竹輪の辛子炒め 白菜と青梗菜の塩あんかけ わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え 鶏肉のすき焼煮 たらこスパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g モウカ煮付け 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g ヤンニョムチキン風 ピーマンソテー ひじきと大豆の煮物 ミックスマカロニサラダ ★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	284kcal	556kcal	エネルギー	271kcal	541kcal	エネルギー	359kcal	636kcal	エネルギー	217kcal	500kcal	エネルギー	325kcal	591kcal
	蛋白質	蛋白質	11.0g	17.0g	蛋白質	13.8g	19.5g	蛋白質	11.7g	18.1g	蛋白質	13.8g	20.7g	蛋白質	14.7g	20.4g
	脂質	脂質	17.2g	18.2g	脂質	18.6g	19.5g	脂質	20.6g	22.3g	脂質	11.3g	13.1g	脂質	19.1g	20.0g
	炭水化物	炭水化物	19.8g	77.2g	炭水化物	11.1g	67.9g	炭水化物	30.8g	87.3g	炭水化物	16.4g	73.7g	炭水化物	22.5g	78.9g
	ナトリウム	ナトリウム	705mg	1150mg	ナトリウム	815mg	1256mg	ナトリウム	981mg	1423mg	ナトリウム	781mg	1222mg	ナトリウム	901mg	1343mg
	塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g
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	633kcal	1442kcal	エネルギー	698kcal	1513kcal	エネルギー	654kcal	1477kcal	エネルギー	677kcal	1506kcal	エネルギー	596kcal	1411kcal
	蛋白質	蛋白質	32.1g	49.7g	蛋白質	34.1g	51.7g	蛋白質	27.0g	45.4g	蛋白質	28.3g	47.8g	蛋白質	32.1g	50.4g
	脂質	脂質	33.7g	36.5g	脂質	38.6g	41.4g	脂質	33.5g	37.2g	脂質	35.2g	39.3g	脂質	30.4g	34.0g
	炭水化物	炭水化物	50.6g	222.1g	炭水化物	52.4g	224.4g	炭水化物	58.8g	230.3g	炭水化物	64.0g	235.2g	炭水化物	47.4g	217.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2254mg	3607mg	ナトリウム	2261mg	3586mg	ナトリウム	2354mg	3684mg	ナトリウム	2003mg	3870mg	ナトリウム	2365mg	3716mg
	塩分	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.8g	食塩相当量	6.0g	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。

お食事の作り方



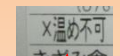
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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10日(月)			8月11日(火)			8月12日(水)			8月13日(木)			8月14日(金)		
朝 食		★全粥240g 厚焼玉子 切干大根煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁			★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 麩の甘酢炒め きのこの佃煮 ★味噌汁			★全粥240g スクランブルエッグ ポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁			★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツとしらすの卵とじ 一夜漬(白菜人参) ★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	157kcal	316kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	98kcal	257kcal	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	85kcal	244kcal
	蛋白質	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	6.0g	9.7g
	脂質	脂質	7.4g	8.1g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	3.7g	4.4g
	炭水化物	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	7.6g	40.6g
	ナトリウム	ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	692mg	1132mg	ナトリウム	446mg	886mg	ナトリウム	439mg	879mg	ナトリウム	674mg	1114mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼 食		★全粥240g 豚肉とキャベツのバジルマト炒め 高野豆腐の味噌煮 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁			★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁			★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め ひじきの具だくさん煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁			★全粥240g ロールキャベツの和風煮 菜の花 金時豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			★全粥240g 肉じゃが 切干と挽肉のオイスター炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★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	192kcal	351kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	197kcal	356kcal	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	186kcal	345kcal
	蛋白質	蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	11.4g	15.1g
	脂質	脂質	9.1g	9.8g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	7.6g	8.3g
	炭水化物	炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	25.7g	58.7g	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	30.7g	63.7g	炭水化物	17.3g	50.3g
	ナトリウム	ナトリウム	819mg	1259mg	ナトリウム	754mg	1194mg	ナトリウム	927mg	1367mg	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	790mg	1230mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕 食		★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 人参煮 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鯖のごま焼 竹輪の辛子炒め 白菜と青梗菜の塩あんかけ わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁			★全粥240g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え 鶏肉のすき焼煮 たらこスパゲティ ★味噌汁			★全粥240g モウカ煮付け 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁			★全粥240g ヤンニョムチキン風 ピーマンソテー ひじきと大豆の煮物 ミックスマカロニサラダ ★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	284kcal	443kcal	エネルギー	271kcal	430kcal	エネルギー	359kcal	518kcal	エネルギー	217kcal	376kcal	エネルギー	325kcal	484kcal
	蛋白質	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	14.7g	18.4g
	脂質	脂質	17.2g	17.9g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	19.1g	19.8g
	炭水化物	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	30.8g	63.8g	炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	22.5g	55.5g
	ナトリウム	ナトリウム	705mg	1145mg	ナトリウム	815mg	1255mg	ナトリウム	981mg	1421mg	ナトリウム	781mg	1221mg	ナトリウム	901mg	1341mg
	塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g
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	633kcal	1110kcal	エネルギー	698kcal	1175kcal	エネルギー	654kcal	1131kcal	エネルギー	677kcal	1154kcal	エネルギー	596kcal	1073kcal
	蛋白質	蛋白質	32.1g	43.2g	蛋白質	34.1g	45.2g	蛋白質	27.0g	38.1g	蛋白質	28.3g	39.4g	蛋白質	32.1g	43.2g
	脂質	脂質	33.7g	35.8g	脂質	38.6g	40.7g	脂質	33.5g	35.6g	脂質	35.2g	37.3g	脂質	30.4g	32.5g
	炭水化物	炭水化物	50.6g	149.6g	炭水化物	52.4g	151.4g	炭水化物	58.8g	157.8g	炭水化物	64.0g	163.0g	炭水化物	47.4g	146.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2254mg	3574mg	ナトリウム	2261mg	3581mg	ナトリウム	2354mg	3674mg	ナトリウム	2003mg	3323mg	ナトリウム	2365mg	3685mg
	塩分	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	6.0g	9.3g

★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

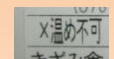


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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10日(月)			8月11日(火)			8月12日(水)			8月13日(木)			8月14日(金)		
		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
朝	食	牛肉と根菜の煮物	乳麦		温泉玉子	卵麦		五色煮豆	卵麦		野菜の味噌風味	乳麦		豚すき	乳麦	
		メンマの中華和え	乳麦か		ふきの煮物	乳麦		大根とひじきの煮物	麦		白花豆煮	麦		一夜漬	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	
昼	食	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
		エネルギー	エネルギー	137kcal	314kcal	エネルギー	エネルギー	119kcal	296kcal	エネルギー	エネルギー	119kcal	296kcal	エネルギー	エネルギー	72kcal
		蛋白質	蛋白質	4.1g	7.8g	蛋白質	蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	蛋白質	3.4g	7.1g	蛋白質	蛋白質	1.9g
		脂質	脂質	6.6g	7.3g	脂質	脂質	6.3g	7.0g	脂質	脂質	5.2g	5.9g	脂質	脂質	2.5g
		炭水化物	炭水化物	15.4g	53.5g	炭水化物	炭水化物	10.7g	48.8g	炭水化物	炭水化物	15.6g	53.7g	炭水化物	炭水化物	11.1g
		ナトリウム	ナトリウム	726mg	1248mg	ナトリウム	ナトリウム	612mg	1134mg	ナトリウム	ナトリウム	574mg	1096mg	ナトリウム	ナトリウム	557mg
		塩分	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g
夕	食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身フライタルタル	卵乳麦	
		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		大根煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		大根とベーコンの煮物	卵乳麦	
		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦	
		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
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
		エネルギー	エネルギー	162kcal	339kcal	エネルギー	エネルギー	154kcal	331kcal	エネルギー	エネルギー	208kcal	385kcal	エネルギー	エネルギー	208kcal
		蛋白質	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	蛋白質	6.9g
		脂質	脂質	6.8g	7.5g	脂質	脂質	6.5g	7.2g	脂質	脂質	10.8g	11.5g	脂質	脂質	11.5g
		炭水化物	炭水化物	15.5g	53.6g	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.5g	炭水化物	炭水化物	18.1g	56.2g	炭水化物	炭水化物	19.2g
		ナトリウム	ナトリウム	870mg	1392mg	ナトリウム	ナトリウム	811mg	1333mg	ナトリウム	ナトリウム	840mg	1362mg	ナトリウム	ナトリウム	904mg
		塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	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	2.3g
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		鶏の照焼	乳麦		白身のおろし煮	乳麦		クリームコロッケ	乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	
		金時豆の煮物	乳麦		昆布煮豆	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	
		若竹煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		黒豆煮	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	
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
		エネルギー	エネルギー	172kcal	349kcal	エネルギー	エネルギー	205kcal	382kcal	エネルギー	エネルギー	179kcal	356kcal	エネルギー	エネルギー	164kcal
		蛋白質	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	蛋白質	8.1g
		脂質	脂質	6.4g	7.1g	脂質	脂質	9.2g	9.9g	脂質	脂質	9.0g	9.7g	脂質	脂質	7.7g
		炭水化物	炭水化物	21.2g	59.3g	炭水化物	炭水化物	19.0g	57.1g	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.5g	炭水化物	炭水化物	15.4g
		ナトリウム	ナトリウム	711mg	1233mg	ナトリウム	ナトリウム	942mg	1464mg	ナトリウム	ナトリウム	695mg	1217mg	ナトリウム	ナトリウム	637mg
		塩分	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		鶏の照焼	乳麦		白身のおろし煮	乳麦		クリームコロッケ	乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	
		金時豆の煮物	乳麦		昆布煮豆	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	
		若竹煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		黒豆煮	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	
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
		エネルギー	エネルギー	471kcal	1002kcal	エネルギー	エネルギー	478kcal	1009kcal	エネルギー	エネルギー	505kcal	1036kcal	エネルギー	エネルギー	444kcal
		蛋白質	蛋白質	22.7g	33.8g	蛋白質	蛋白質	22.5g	33.6g	蛋白質	蛋白質	20.6g	31.7g	蛋白質	蛋白質	16.9g
		脂質	脂質	19.8g	21.9g	脂質	脂質	22.0g	24.1g	脂質	脂質	25.0g	27.1g	脂質	脂質	21.7g
		炭水化物	炭水化物	52.1g	166.4g	炭水化物	炭水化物	47.1g	161.4g	炭水化物	炭水化物	51.1g	165.4g	炭水化物	炭水化物	45.7g
		ナトリウム	ナトリウム	2307mg	3873mg	ナトリウム	ナトリウム	2365mg	3931mg	ナトリウム	ナトリウム	2109mg	3675mg	ナトリウム	ナトリウム	2098mg
		塩分	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g

★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。

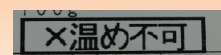
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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