

(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

	3月10日(月)		3月11日(火)		3月12日(水)		3月13日(木)		3月14日(金)	
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(若芽・巻麴)		★ごはん150g えびと大豆のうま煮 ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草と油揚げの煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 もすくの酢の物 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)		★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 和風ポトフ 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)	
	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 165kcal 427kcal たんぱく質 9.8g 15.5g 脂質 7.2g 8.1g 炭水化物 16.3g 72.1g ナトリウム 742mg 993mg 食塩相当量 1.9g 2.5g		エネルギー 175kcal 429kcal たんぱく質 16.1g 21.2g 脂質 5.4g 6.2g 炭水化物 17.4g 71.4g ナトリウム 680mg 828mg 食塩相当量 1.7g 2.1g		エネルギー 175kcal 441kcal たんぱく質 11.0g 16.8g 脂質 8.6g 10.2g 炭水化物 15.1g 70.0g ナトリウム 689mg 916mg 食塩相当量 1.8g 2.3g		エネルギー 167kcal 431kcal たんぱく質 5.4g 11.1g 脂質 8.5g 9.4g 炭水化物 16.9g 73.0g ナトリウム 768mg 995mg 食塩相当量 2.0g 2.5g		エネルギー 163kcal 425kcal たんぱく質 9.5g 15.2g 脂質 7.0g 7.9g 炭水化物 15.9g 71.6g ナトリウム 552mg 778mg 食塩相当量 1.4g 2.0g	
	★ごはん150g サウラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩しモンパスタ ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g メンチカツ 塩ゆでアスパラ 麩とえのきのさっと煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g 白身魚の西京焼 平さやいんげん 豚肉とじゃが芋の昆布煮 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g マーボ豆腐 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	
	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	エネルギー 237kcal 493kcal たんぱく質 17.2g 22.3g 脂質 12.1g 12.9g 炭水化物 13.7g 68.6g ナトリウム 747mg 975mg 食塩相当量 1.9g 2.5g		エネルギー 239kcal 494kcal たんぱく質 13.8g 18.9g 脂質 13.1g 13.9g 炭水化物 17.0g 71.6g ナトリウム 784mg 1010mg 食塩相当量 2.0g 2.6g		エネルギー 217kcal 474kcal たんぱく質 9.9g 15.2g 脂質 12.2g 13.0g 炭水化物 17.5g 72.8g ナトリウム 627mg 879mg 食塩相当量 1.6g 2.2g		エネルギー 206kcal 461kcal たんぱく質 16.0g 21.0g 脂質 8.3g 9.1g 炭水化物 15.8g 70.4g ナトリウム 664mg 892mg 食塩相当量 1.7g 2.3g		エネルギー 205kcal 464kcal たんぱく質 11.4g 16.6g 脂質 11.1g 12.4g 炭水化物 15.8g 70.0g ナトリウム 841mg 1006mg 食塩相当量 2.1g 2.6g	
	◎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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 人参クラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 フロッコリー インゲンの生姜炒め キャベツのミモザサラダ ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		★ごはん150g フリのごま焼 オクラのペペロンチーノ ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあつさり昆布和え ★味噌汁(小松菜・切干)	
	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 221kcal 475kcal たんぱく質 15.2g 20.3g 脂質 12.8g 13.6g 炭水化物 10.3g 64.7g ナトリウム 727mg 875mg 食塩相当量 1.8g 2.2g		エネルギー 217kcal 481kcal たんぱく質 15.2g 20.8g 脂質 10.4g 11.3g 炭水化物 14.9g 71.0g ナトリウム 731mg 958mg 食塩相当量 1.9g 2.4g		エネルギー 250kcal 511kcal たんぱく質 18.3g 23.7g 脂質 11.7g 12.7g 炭水化物 15.5g 70.6g ナトリウム 690mg 918mg 食塩相当量 1.8g 2.3g		エネルギー 267kcal 523kcal たんぱく質 19.8g 25.0g 脂質 16.0g 16.7g 炭水化物 9.5g 64.4g ナトリウム 680mg 827mg 食塩相当量 1.7g 2.1g		エネルギー 275kcal 531kcal たんぱく質 20.2g 25.3g 脂質 14.5g 15.3g 炭水化物 15.8g 70.5g ナトリウム 696mg 924mg 食塩相当量 1.8g 2.4g	
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 623kcal 1395kcal たんぱく質 42.2g 58.1g 脂質 32.1g 34.6g 炭水化物 40.3g 205.4g ナトリウム 2216mg 2843mg 食塩相当量 5.6g 7.2g		エネルギー 631kcal 1404kcal たんぱく質 45.1g 60.9g 脂質 28.9g 31.4g 炭水化物 49.1g 214.0g ナトリウム 2195mg 2796mg 食塩相当量 5.6g 7.1g		エネルギー 642kcal 1426kcal たんぱく質 39.2g 55.7g 脂質 32.5g 35.9g 炭水化物 48.1g 213.4g ナトリウム 2006mg 2713mg 食塩相当量 5.2g 6.8g		エネルギー 640kcal 1415kcal たんぱく質 41.2g 57.1g 脂質 32.8g 35.2g 炭水化物 42.2g 207.8g ナトリウム 2112mg 2714mg 食塩相当量 5.4g 6.9g		エネルギー 643kcal 1420kcal たんぱく質 41.1g 57.1g 脂質 32.6g 35.6g 炭水化物 47.5g 212.1g ナトリウム 2089mg 2708mg 食塩相当量 5.3g 7.0g	
	合計		合計		合計		合計		合計	
	エネルギー 830kcal 1602kcal たんぱく質 48.3g 64.2g 脂質 39.2g 41.7g 炭水化物 72.2g 237.3g ナトリウム 2290mg 2917mg 食塩相当量 5.8g 7.4g		エネルギー 828kcal 1601kcal たんぱく質 52.8g 68.6g 脂質 35.9g 38.4g 炭水化物 76.9g 241.8g ナトリウム 2271mg 2872mg 食塩相当量 5.8g 7.3g		エネルギー 843kcal 1627kcal たんぱく質 46.6g 63.1g 脂質 39.5g 42.9g 炭水化物 77.0g 242.3g ナトリウム 2083mg 2790mg 食塩相当量 5.4g 7.0g		エネルギー 838kcal 1613kcal たんぱく質 48.1g 64.0g 脂質 39.8g 42.2g 炭水化物 71.1g 236.7g ナトリウム 2186mg 2788mg 食塩相当量 5.6g 7.1g		エネルギー 850kcal 1627kcal たんぱく質 47.2g 63.2g 脂質 39.7g 42.7g 炭水化物 79.4g 244.0g ナトリウム 2163mg 2782mg 食塩相当量 5.5g 7.2g	
	合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	
	エネルギー 830kcal 1602kcal たんぱく質 48.3g 64.2g 脂質 39.2g 41.7g 炭水化物 72.2g 237.3g ナトリウム 2290mg 2917mg 食塩相当量 5.8g 7.4g		エネルギー 828kcal 1601kcal たんぱく質 52.8g 68.6g 脂質 35.9g 38.4g 炭水化物 76.9g 241.8g ナトリウム 2271mg 2872mg 食塩相当量 5.8g 7.3g		エネルギー 843kcal 1627kcal たんぱく質 46.6g 63.1g 脂質 39.5g 42.9g 炭水化物 77.0g 242.3g ナトリウム 2083mg 2790mg 食塩相当量 5.4g 7.0g		エネルギー 838kcal 1613kcal たんぱく質 48.1g 64.0g 脂質 39.8g 42.2g 炭水化物 71.1g 236.7g ナトリウム 2186mg 2788mg 食塩相当量 5.6g 7.1g		エネルギー 850kcal 1627kcal たんぱく質 47.2g 63.2g 脂質 39.7g 42.7g 炭水化物 79.4g 244.0g ナトリウム 2163mg 2782mg 食塩相当量 5.5g 7.2g	

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※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

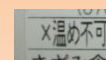


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(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

3月10日(月)			3月11日(火)			3月12日(水)			3月13日(木)			3月14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				
	白菜とがんもの煮物	麦	えびと大豆のうま煮	麦え	鶏肉のカレー煮	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	豚肉とごぼうの煮物	麦					
	竹輪のごま炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	大根とツナの炒め物	麦	野菜のチリソース煮	麦	和風ポトフ	乳麦					
	カリフラワーの甘酢漬け		法蓮草と油揚げの煮物	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		もすくの酢の物	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	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					
	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	163kcal	356kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	5.4g	8.7g	たんぱく質	9.5g	12.8g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	7.0g	7.5g
炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	15.9g	57.8g	
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	552mg	553mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	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				
	サウラの味噌煮		大根と鶏肉の煮物	麦	メンチカツ	乳麦	白身魚の西京焼		マーボ豆腐	麦落					
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦え	塩ゆでアスパラ	麦	平さやいんげん	麦	大根とひじきのうま煮	麦					
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	キャベツと卵の塩しモンバスタ	卵乳麦	麩とえのきのさっと煮	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	三色野菜ナムル	麦					
	野菜サラダ	卵麦えか			法蓮草のおひたし	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦							
	ドレッシング(小袋)	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	237kcal	430kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	205kcal	398kcal
	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	11.4g	14.7g
脂質	12.1g	12.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	11.1g	11.6g	
炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	15.8g	57.7g	
ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	841mg	842mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎バナナ90g		◎りんご150g				
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g				
	鶏肉の香草焼	乳麦	豚肉と野菜のトマト炒め	麦	ホッケの酒粕焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	フリのごま焼	麦					
	人参クラッセ	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	フロッコリー	麦	ミックスソテー	乳麦	オクラのペペロンチーノ	麦					
	大根とごぼうの甘辛煮	麦	切干と人参のハリハリ	麦	インゲンの生姜炒め	麦	ひとくちがんも煮	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦					
	若芽としらすのおひたし	麦	キャベツのミモザサラダ	卵麦	キャベツのミモザサラダ	卵麦	菜の花としめじの和え物	麦	キャベツのあっさり昆布和え	麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	275kcal	468kcal
	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	20.2g	23.5g
脂質	12.8g	13.3g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	14.5g	15.0g	
炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	15.8g	57.7g	
ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	696mg	697mg	
食塩相当量	1.8g	1.9g	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	1.8g	1.8g	
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	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal
	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	45.1g	55.0g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	41.1g	51.0g
	脂質	32.1g	33.6g	脂質	28.9g	30.4g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	32.6g	34.1g
	炭水化物	40.3g	166.0g	炭水化物	49.1g	174.8g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	42.2g	167.9g	炭水化物	47.5g	173.2g
	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2089mg	2092mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal
	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	52.8g	62.7g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	47.2g	57.1g
	脂質	39.2g	40.7g	脂質	35.9g	37.4g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	39.7g	41.2g
	炭水化物	72.2g	197.9g	炭水化物	76.9g	202.6g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	71.1g	196.8g	炭水化物	79.4g	205.1g
	ナトリウム	2290mg	2293mg	ナトリウム	2271mg	2274mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2163mg	2166mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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

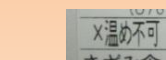


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(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

	3月10日(月)			3月11日(火)			3月12日(水)			3月13日(木)			3月14日(金)		
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 麩の野菜あんかけ 明太ポテトサラダ			★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 春雨タンタン コールスローサラダ			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し ごま風味炒め			★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 春雨とツナのピリ辛炒め ポテトビーンズサラダ			★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スイートパンプ キャベツと若芽のごまマヨネーズ		
	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	232kcal	475kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	273kcal	516kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	5.6g	9.7g
	脂質	12.9g	13.5g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	13.5g	14.1g
	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	33.2g	86.0g
	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	241mg	242mg
	カリウム	480mg	541mg	カリウム	376mg	437mg	カリウム	449mg	510mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	488mg	549mg
	リン	119mg	184mg	リン	134mg	199mg	リン	108mg	173mg	リン	119mg	184mg	リン	88mg	153mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.6g	0.6g
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ ナスの炒り煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮			★ごはん150g チキンの高菜マヨ 人参クラッセ かぼちゃのミルグ煮 豚バラとキャベツの炒め物			★ごはん150g ブリの塩焼 人参シヤトー 蓮根とさつま芋の甘酢煮 キャベツの白ドレ和え			★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 人参のレモン煮 野菜のバジルチーズ焼き マカロニサラダ			★ごはん150g チキンピカタ トマトソース げんちゃん煮 マッシュサラダ		
	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	382kcal	625kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	379kcal	622kcal
	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	24.0g	24.6g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	25.4g	26.0g
	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	34.2g	87.0g	炭水化物	25.4g	78.2g
	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	706mg	707mg
	カリウム	483mg	544mg	カリウム	607mg	668mg	カリウム	579mg	640mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	534mg	595mg
	リン	146mg	211mg	リン	149mg	214mg	リン	131mg	196mg	リン	99mg	164mg	リン	133mg	198mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g チキンクリーム煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のマヨネーズ和え			◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 和風サラダ			◎ハイナッフル(缶) /5g ★ごはん150g マーボナス キャベツとザーサイ炒め 青菜のわさび和え			◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g 鯖の竜田揚げ オニオンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツのミモザサラダ			◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g メンチカツ 平さやいんげん 竹輪の五色きんぴら マリネサラダ		
	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		
	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	327kcal	570kcal
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	10.6g	14.7g
	脂質	22.0g	22.6g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	32.1g	32.7g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	21.9g	22.5g
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	18.0g	70.8g	炭水化物	14.6g	67.4g	炭水化物	21.8g	74.6g
	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	660mg	661mg
	カリウム	634mg	695mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	586mg	647mg	カリウム	400mg	461mg	カリウム	363mg	424mg
	リン	166mg	231mg	リン	112mg	177mg	リン	133mg	198mg	リン	168mg	233mg	リン	143mg	208mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	970kcal	1699kcal	エネルギー	1002kcal	1731kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	60.8g	62.6g
	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	86.4g	244.8g	炭水化物	76.3g	234.7g	炭水化物	77.0g	235.4g	炭水化物	80.4g	238.8g
	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	ナトリウム	1824mg	1827mg	ナトリウム	1607mg	1610mg
	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1614mg	1797mg	カリウム	1246mg	1429mg	カリウム	1385mg	1568mg
	リン	431mg	626mg	リン	395mg	590mg	リン	372mg	567mg	リン	386mg	581mg	リン	364mg	559mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.1g	4.1g
	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	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	27.4g	39.7g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	60.9g	62.7g
	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	97.9g	256.3g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	91.9g	250.3g
	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	1610mg	1613mg
	カリウム	1657mg	1840mg	カリウム	1501mg	1684mg	カリウム	1671mg	1854mg	カリウム	1306mg	1489mg	カリウム	1441mg	1624mg
	リン	438mg	633mg	リン	401mg	596mg	リン	375mg	570mg	リン	393mg	588mg	リン	370mg	565mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.1g	4.1g
	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	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
合計(間食込)	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	27.4g	39.7g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	60.9g	62.7g
	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	97.9g	256.3g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	91.9g	250.3g
	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	1610mg	1613mg
	カリウム	1657mg	1840mg	カリウム	1501mg	1684mg	カリウム	1671mg	1854mg	カリウム	1306mg	1489mg	カリウム	1441mg	1624mg
	リン	438mg	633mg	リン	401mg	596mg	リン	375mg	570mg	リン	393mg	588mg	リン	370mg	565mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.1g	4.1g
	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	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	27.4g	39.7g

※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

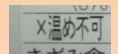


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(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

	3月10日(月)			3月11日(火)			3月12日(水)			3月13日(木)			3月14日(金)		
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 カリフラワーの煮物 インゲンのごま和え			★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 青菜のわさび和え			★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ひとくちがんも煮 コンニャクの辛味炒め			★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 ひじきのごまマヨ和え			★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 コンニャクのおおさ炒め キャベツのミモザサラダ		
	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	170kcal	460kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	174kcal	464kcal	エネルギー	208kcal	498kcal	エネルギー	188kcal	478kcal
	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	8.6g	13.5g
	脂質	9.7g	10.4g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	11.6g	12.3g
	炭水化物	11.9g	74.8g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	12.0g	74.9g
	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	456mg	457mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	546mg	547mg
	カリウム	581mg	653mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	290mg	362mg	カリウム	424mg	496mg	カリウム	344mg	416mg
	リン	182mg	259mg	リン	153mg	230mg	リン	102mg	179mg	リン	137mg	214mg	リン	112mg	189mg
	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 若芽の酢味噌和え			★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え			★ごはん180g 鶏肉のごま焼き オクラのペペロンチーノ カリフラワーの塩炒め コーンサラダ			★ごはん180g 肉丼の具 里芋の和風クリーム煮 大根なます			★ごはん180g ブリの磯辺焼 平さやいんげん 蒸し鶏の炒め物 揚げじゃがの煮っころがし		
	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	288kcal	578kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	347kcal	637kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	304kcal	594kcal
	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	15.9g	20.8g
	脂質	15.1g	15.8g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	16.4g	17.1g
	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	22.4g	85.3g
	ナトリウム	904mg	905mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	938mg	939mg	ナトリウム	700mg	701mg
	カリウム	579mg	651mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	656mg	728mg	カリウム	655mg	727mg
	リン	171mg	248mg	リン	192mg	269mg	リン	92mg	169mg	リン	217mg	294mg	リン	145mg	222mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風			◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 切干と菜の花のおひたし			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 しめじのバター醤油パスタ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 青のりポテトサラダ			◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース きんぴら 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	359kcal	649kcal	エネルギー	277kcal	567kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.1g	20.0g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	13.4g	13.4g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	15.7g	16.4g
	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	31.9g	94.8g	炭水化物	18.9g	81.8g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	726mg	727mg
	カリウム	385mg	457mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	493mg	565mg	カリウム	493mg	565mg	カリウム	659mg	731mg
	リン	162mg	239mg	リン	206mg	283mg	リン	172mg	249mg	リン	169mg	246mg	リン	262mg	339mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	760kcal	1630kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal	エネルギー	793kcal	1663kcal	エネルギー	845kcal	1715kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	42.5g	44.6g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	43.7g	45.8g
	炭水化物	56.0g	244.7g	炭水化物	54.8g	243.5g	炭水化物	59.4g	248.1g	炭水化物	74.4g	263.1g	炭水化物	53.3g	242.0g
	ナトリウム	2252mg	2255mg	ナトリウム	1904mg	1907mg	ナトリウム	1856mg	1859mg	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	1972mg	1975mg
	カリウム	1545mg	1761mg	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1360mg	1576mg	カリウム	1573mg	1789mg	カリウム	1658mg	1874mg
	リン	515mg	746mg	リン	551mg	782mg	リン	366mg	597mg	リン	523mg	754mg	リン	519mg	750mg
	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	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		
合計	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	973kcal	1843kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal
	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.2g	54.9g
	脂質	42.7g	44.8g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	43.9g	46.0g
	炭水化物	86.9g	275.6g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	82.4g	271.1g	炭水化物	105.3g	294.0g	炭水化物	83.8g	272.5g
	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	1906mg	1909mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	1974mg	1977mg
	カリウム	1665mg	1881mg	カリウム	1751mg	1967mg	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1693mg	1909mg	カリウム	1772mg	1988mg
	リン	529mg	760mg	リン	557mg	788mg	リン	378mg	609mg	リン	537mg	768mg	リン	525mg	756mg
	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	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	888kcal	1758kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	973kcal	1843kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal
合計(間食込)	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.2g	54.9g
	脂質	42.7g	44.8g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	43.9g	46.0g
	炭水化物	86.9g	275.6g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	82.4g	271.1g	炭水化物	105.3g	294.0g	炭水化物	83.8g	272.5g
	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	1906mg	1909mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	1974mg	1977mg
	カリウム	1665mg	1881mg	カリウム	1751mg	1967mg	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1693mg	1909mg	カリウム	1772mg	1988mg
	リン	529mg	760mg	リン	557mg	788mg	リン	378mg	609mg	リン	537mg	768mg	リン	525mg	756mg
	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	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	888kcal	1758kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	973kcal	1843kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal
	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.2g	54.9g

※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

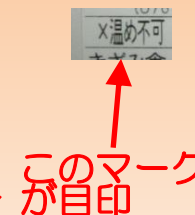


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「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

		3月10日(月)		3月11日(火)		3月12日(水)		3月13日(木)		3月14日(金)	
朝	食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
		白身魚のしんじょう	卵麦	里芋のそぼろ煮	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦
		中華うま煮	卵乳麦か	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦
		春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦	ごぼうのごま酢和え	麦	若芽の酢味噌和え	麦	三色炒め煮	麦落	なめこ昆布	麦
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
昼	食	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	★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	
		メバルのバジルオリーブ焼		豚キムチ	麦	鶏肉のホワイトソース煮	乳麦	アジの幽庵焼	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦
		平さやいんげん		ふきの含め煮	乳麦	塩枝豆		大根の酢漬		オクラのペペロンチーノ	
		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	キャベツとツナのナムル	麦	なすのトロロ生姜煮	麦	ジャガイモと椎茸の煮物	麦	具沢山きんぴら	麦
		蓮根とひじきのサラダ	麦	★味噌汁	麦	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	卵麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	キャベツのビーナッツ和え	麦落
		★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
合	計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
		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

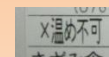


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。
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。

「刻み食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		3月10日(月)			3月11日(火)			3月12日(水)			3月13日(木)			3月14日(金)		
朝 食		★全粥240g 白身魚のしんじょう 中華うま煮 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁			★全粥240g 里芋のそぼろ煮 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 卵麦 切干と挽肉のオイスター炒め 麦 若芽の酢味噌和え ★味噌汁			★全粥240g 大根と鶏肉のごま味噌煮 麦 ひじきと大豆の煮物 麦落 三色炒め煮 麦 ★味噌汁			★全粥240g 油揚げの玉子とじ 卵麦 さつま芋と小松菜の煮物 麦 なめこ昆布 麦 ★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	172kcal	331kcal	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	105kcal	264kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	106kcal	265kcal
	蛋白質	蛋白質	3.2g	6.9g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	5.4g	9.1g
	脂質	脂質	11.0g	11.7g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	3.5g	4.2g
	炭水化物	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	22.8g	55.8g	炭水化物	12.5g	45.5g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	14.2g	47.2g
	ナトリウム	ナトリウム	587mg	1027mg	ナトリウム	792mg	1232mg	ナトリウム	623mg	1063mg	ナトリウム	664mg	1104mg	ナトリウム	409mg	849mg
	塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.0g	2.2g
昼 食		★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 平さやいんげん 豚肉とキャベツのごま風味炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁			★全粥240g 豚キムチ 麦 ふきの含め煮 乳麦 キャベツとツナのナムル 麦 ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のホワイトソース煮 乳麦 塩枝豆 麦 なすのトロロ生姜煮 麦 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁			★全粥240g アジの幽庵焼 麦 大根の酢漬 麦 ジャガイモと椎茸の煮物 麦 マカロニとパプリカのサラダ 卵麦 ★味噌汁			★全粥240g オニオンソースハンバーグ 乳麦 オクラのペペロンチーノ 麦 具沢山きんぴら 麦 キャベツのピーナッツ和え 麦落 ★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	200kcal	359kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	304kcal	463kcal	エネルギー	260kcal	419kcal	エネルギー	228kcal	387kcal
	蛋白質	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	11.4g	15.1g
	脂質	脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	10.8g	11.5g
	炭水化物	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	23.1g	56.1g	炭水化物	19.1g	52.1g
	ナトリウム	ナトリウム	763mg	1203mg	ナトリウム	796mg	1236mg	ナトリウム	828mg	1268mg	ナトリウム	609mg	1049mg	ナトリウム	743mg	1183mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕 食		★全粥240g チキンピカタ 卵麦 豆腐のかに風あんかけ 卵麦か キャベツサラダ 卵乳麦 ★味噌汁			★全粥240g ポテトコロッケ 卵乳麦 人参グラッセ 乳麦 鶏肉と大豆の生姜煮 麦 和風スパゲティ 乳麦 ★味噌汁			★全粥240g さわら味噌粕焼 麦 チンゲン菜とピーマンのソテー 乳麦か 豚バラと春雨のニラ玉炒め 卵乳麦 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 麦 ★味噌汁			★全粥240g 生姜焼き 麦落 白菜とミンチの中華炒め 麦か 青菜のわさび和え 卵麦 ★味噌汁			★全粥240g ささみ大葉フライ 麦 さっぱりキャベツのレモン風味 麦 ナスとひき肉のトマト煮込み 乳麦 切干大根の洋風サラダ 卵乳麦 ★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	277kcal	436kcal	エネルギー	323kcal	482kcal	エネルギー	244kcal	403kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	301kcal	460kcal
	蛋白質	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	12.2g	15.9g
	脂質	脂質	17.1g	17.8g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	18.9g	19.6g
	炭水化物	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	31.1g	64.1g	炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	21.9g	54.9g
	ナトリウム	ナトリウム	772mg	1212mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	861mg	1301mg	ナトリウム	938mg	1378mg	ナトリウム	726mg	1166mg
	塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.0g
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	649kcal	1126kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	653kcal	1130kcal	エネルギー	663kcal	1140kcal	エネルギー	635kcal	1112kcal
	蛋白質	蛋白質	28.8g	39.9g	蛋白質	28.3g	39.4g	蛋白質	33.5g	44.6g	蛋白質	38.2g	49.3g	蛋白質	29.0g	40.1g
	脂質	脂質	37.6g	39.7g	脂質	30.6g	32.7g	脂質	37.3g	39.4g	脂質	30.7g	32.8g	脂質	33.2g	35.3g
	炭水化物	炭水化物	47.2g	146.2g	炭水化物	67.2g	166.2g	炭水化物	44.5g	143.5g	炭水化物	55.1g	154.1g	炭水化物	55.2g	154.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2122mg	3442mg	ナトリウム	2392mg	3712mg	ナトリウム	2312mg	3632mg	ナトリウム	2211mg	3531mg	ナトリウム	1878mg	3198mg
	塩分	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	4.7g	8.2g

★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



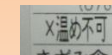
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。
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。

「ムース食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		3月10日(月)			3月11日(火)			3月12日(水)			3月13日(木)			3月14日(金)		
		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
朝		牛肉と根菜の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		豚すき	乳麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		温泉玉子	卵麦	
		昆布の佃煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		切干大根煮	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦	
		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
食	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	143kcal	317kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	135kcal	309kcal
	蛋白質	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.1g	6.9g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.1g	9.9g
	脂質	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	6.7g	7.4g
	炭水化物	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.1g	49.5g	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.0g	49.4g
	ナトリウム	ナトリウム	612mg	1135mg	ナトリウム	631mg	1154mg	ナトリウム	572mg	1095mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	680mg	1203mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.1g
昼		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	乳麦		白身のおろし煮	乳麦	
		油揚げと菜の花の煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		ひじきと大豆の煮物	乳麦	
		メンマの中華和え	乳麦		若芽の酢味噌和え	乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦	
		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
食	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	196kcal	370kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	187kcal	362kcal
	蛋白質	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.3g	9.1g	蛋白質	8.3g	12.2g
	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g
	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.3g	57.7g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	16.9g	55.5g
	ナトリウム	ナトリウム	868mg	1391mg	ナトリウム	736mg	1259mg	ナトリウム	931mg	1454mg	ナトリウム	824mg	1347mg	ナトリウム	886mg	1405mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g
夕		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		鶏肉のデミソース煮	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦	
		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		赤玉南瓜の煮物	麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦	
		大豆大根煮	卵乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		野菜の味噌風味	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	
食	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	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	169kcal	343kcal
	蛋白質	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g
	脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g
	ナトリウム	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	761mg	1284mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	871mg	1394mg
	塩分	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
合	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	512kcal	1034kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	451kcal	973kcal	エネルギー	491kcal	1014kcal
	蛋白質	蛋白質	18.7g	30.1g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.3g	27.7g	蛋白質	21.9g	33.4g
	脂質	脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.5g	25.6g
	炭水化物	炭水化物	54.1g	169.3g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.1g	162.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2206mg	3775mg	ナトリウム	2128mg	3697mg	ナトリウム	2373mg	3942mg	ナトリウム	2252mg	3821mg	ナトリウム	2437mg	4002mg
計	塩分	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.2g	10.2g

★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