

(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

	10月20日(月)				10月21日(火)				10月22日(水)				10月23日(木)				10月24日(金)			
朝食	★ごはん150g 野菜毎かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草ソテー ★味噌汁(若芽・揚げ)				★ごはん150g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 春雨の中業和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 三井寺煮 小車数煮 ひじきの具だくさん煮 なめこと若芽のサツと煮 ★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 ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華ギャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麴)			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 183kcal 449kcal				エネルギー 198kcal 457kcal				エネルギー 165kcal 420kcal				エネルギー 169kcal 428kcal				エネルギー 152kcal 419kcal			
	たんぱく質 12.5g 18.4g				たんぱく質 11.9g 17.2g				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 8.0g 9.6g				脂質 9.7g 11.0g				脂質 8.4g 9.2g				脂質 5.4g 6.7g				脂質 6.2g 7.3g			
	炭水化物 17.5g 72.5g				炭水化物 14.6g 69.1g				炭水化物 13.7g 67.9g				炭水化物 17.8g 71.8g				炭水化物 17.4g 73.3g			
	ナトリウム 673mg 924mg				ナトリウム 686mg 876mg				ナトリウム 769mg 995mg				ナトリウム 773mg 938mg				ナトリウム 488mg 715mg			
	食塩相当量 1.7g 2.4g				食塩相当量 1.7g 2.2g				食塩相当量 2.0g 2.5g				食塩相当量 2.0g 2.4g				食塩相当量 1.2g 1.8g			
	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 鶏肉のマ・マ・レト煮 スパンソテー 油揚げの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g さわら味噌粕焼 ビーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ ★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(揚げ・白菜)				★ごはん150g ホイコーロ ブロッコリーの煮物 ひじきとベーコンの煮物 ★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 243kcal 497kcal				エネルギー 243kcal 505kcal				エネルギー 252kcal 506kcal				エネルギー 200kcal 467kcal				エネルギー 233kcal 499kcal			
昼食	たんぱく質 15.5g 20.5g				たんぱく質 13.3g 18.9g				たんぱく質 16.2g 21.4g				たんぱく質 11.5g 17.3g				たんぱく質 15.8g 21.6g			
	脂質 11.7g 12.5g				脂質 12.5g 13.5g				脂質 14.0g 14.8g				脂質 9.6g 11.2g				脂質 12.1g 13.7g			
	炭水化物 16.4g 70.4g				炭水化物 18.2g 73.4g				炭水化物 13.4g 67.9g				炭水化物 18.0g 73.0g				炭水化物 15.7g 70.6g			
	ナトリウム 681mg 829mg				ナトリウム 658mg 888mg				ナトリウム 762mg 935mg				ナトリウム 783mg 1010mg				ナトリウム 804mg 1030mg			
	食塩相当量 1.7g 2.1g				食塩相当量 1.7g 2.3g				食塩相当量 1.9g 2.4g				食塩相当量 2.0g 2.6g				食塩相当量 2.0g 2.6g			
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎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			
	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん				★ごはん150g ホッけのごま焼 塩枝豆				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参クラッセ				★ごはん150g ブリの塩焼 人参クラッセ			
	ふきのきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチー ★味噌汁(巻麴・しめじ)				豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)				切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナツ味噌和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)				豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			
	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 215kcal 477kcal				エネルギー 210kcal 476kcal				エネルギー 203kcal 471kcal				エネルギー 262kcal 518kcal				エネルギー 268kcal 524kcal			
夕食	たんぱく質 10.9g 16.6g				たんぱく質 17.5g 23.4g				たんぱく質 13.8g 19.8g				たんぱく質 18.2g 23.3g				たんぱく質 18.5g 23.8g			
	脂質 12.6g 13.5g				脂質 8.9g 10.5g				脂質 10.2g 11.8g				脂質 14.2g 15.0g				脂質 14.2g 14.9g			
	炭水化物 15.9g 71.6g				炭水化物 14.0g 68.9g				炭水化物 13.9g 69.0g				炭水化物 16.6g 71.5g				炭水化物 14.1g 69.3g			
	ナトリウム 817mg 1043mg				ナトリウム 668mg 894mg				ナトリウム 673mg 902mg				ナトリウム 589mg 817mg				ナトリウム 631mg 803mg			
	食塩相当量 2.1g 2.7g				食塩相当量 1.7g 2.3g				食塩相当量 1.7g 2.3g				食塩相当量 1.5g 2.1g				食塩相当量 1.6g 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 641kcal 1423kcal				エネルギー 651kcal 1438kcal				エネルギー 620kcal 1397kcal				エネルギー 631kcal 1413kcal				エネルギー 653kcal 1442kcal			
	たんぱく質 38.9g 55.5g				たんぱく質 42.7g 59.5g				たんぱく質 39.6g 55.7g				たんぱく質 42.4g 58.4g				たんぱく質 41.0g 58.0g			
	脂質 32.3g 35.6g				脂質 31.1g 35.0g				脂質 32.6g 35.8g				脂質 29.2g 32.9g				脂質 32.5g 35.9g			
	炭水化物 49.8g 214.5g				炭水化物 46.8g 211.4g				炭水化物 41.0g 204.8g				炭水化物 52.4g 216.3g				炭水化物 47.2g 213.2g			
合計	ナトリウム 2171mg 2796mg				ナトリウム 2012mg 2658mg				ナトリウム 2204mg 2832mg				ナトリウム 2145mg 2765mg				ナトリウム 1923mg 2548mg			
	食塩相当量 5.5g 7.2g				食塩相当量 5.1g 6.8g				食塩相当量 5.6g 7.2g				食塩相当量 5.5g 7.1g				食塩相当量 4.8g 6.4g			
	エネルギー 838kcal 1620kcal				エネルギー 858kcal 1645kcal				エネルギー 821kcal 1598kcal				エネルギー 838kcal 1620kcal				エネルギー 850kcal 1639kcal			
	たんぱく質 46.6g 63.2g				たんぱく質 48.8g 65.6g				たんぱく質 47.0g 63.1g				たんぱく質 48.5g 64.5g				たんぱく質 48.7g 65.7g			
	脂質 39.3g 42.6g				脂質 38.2g 42.1g				脂質 39.6g 42.8g				脂質 36.3g 40.0g				脂質 39.5g 42.9g			
	炭水化物 77.6g 242.3g				炭水化物 78.7g 243.3g				炭水化物 69.9g 233.7g				炭水化物 84.3g 248.2g				炭水化物 75.0g 241.0g			
	ナトリウム 2247mg 2872mg				ナトリウム 2086mg 2732mg				ナトリウム 2281mg 2909mg				ナトリウム 2219mg 2839mg				ナトリウム 1999mg 2624mg			
	食塩相当量 5.7g 7.4g				食塩相当量 5.3g 7.0g				食塩相当量 5.8g 7.4g				食塩相当量 5.7g 7.3g				食塩相当量 5.0g 6.6g			
	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 838kcal 1620kcal				エネルギー 858kcal 1645kcal				エネルギー 821kcal 1598kcal				エネルギー 838kcal 1620kcal				エネルギー 850kcal 1639kcal			

※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し上がりください。
※「◎」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

10月20日(月)			10月21日(火)			10月22日(水)			10月23日(木)			10月24日(金)								
朝食	★ごはん120g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草ソテー		卵 麦 乳麦	★ごはん120g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 春雨の中巻和え		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 三井寺煮 小豆麩煮 ひじきの具だくさん煮 なめこと若芽のサッと煮		麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 乳麦 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし		乳麦 麦 麦	★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華ギャベツ		卵麦 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		183kcal	376kcal	エネルギー		198kcal	391kcal	エネルギー		165kcal	358kcal	エネルギー		169kcal	362kcal	エネルギー		152kcal	345kcal
	たんぱく質		12.5g	15.8g	たんぱく質		11.9g	15.2g	たんぱく質		9.6g	12.9g	たんぱく質		12.7g	16.0g	たんぱく質		6.7g	10.0g
	脂質		8.0g	8.5g	脂質		9.7g	10.2g	脂質		8.4g	8.9g	脂質		5.4g	5.9g	脂質		6.2g	6.7g
	炭水化物		17.5g	59.4g	炭水化物		14.6g	56.5g	炭水化物		13.7g	55.6g	炭水化物		17.8g	59.7g	炭水化物		17.4g	59.3g
	ナトリウム		673mg	674mg	ナトリウム		686mg	687mg	ナトリウム		769mg	770mg	ナトリウム		773mg	774mg	ナトリウム		488mg	489mg
食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量		2.0g	2.0g	食塩相当量		2.0g	2.0g	食塩相当量		1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め		麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 スパゲティ 油揚げの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル		麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g さわら味噌粕焼 ビーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ		卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 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		卵乳麦 麦	★ごはん120g ホイコーロー ブロッコリーの煮物 ひじきとベーコンの煮物		麦落 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		243kcal	436kcal	エネルギー		243kcal	436kcal	エネルギー		252kcal	445kcal	エネルギー		200kcal	393kcal	エネルギー		233kcal	426kcal
	たんぱく質		15.5g	18.8g	たんぱく質		13.3g	16.6g	たんぱく質		16.2g	19.5g	たんぱく質		11.5g	14.8g	たんぱく質		15.8g	19.1g
	脂質		11.7g	12.2g	脂質		12.5g	13.0g	脂質		14.0g	14.5g	脂質		9.6g	10.1g	脂質		12.1g	12.6g
	炭水化物		16.4g	58.3g	炭水化物		18.2g	60.1g	炭水化物		13.4g	55.3g	炭水化物		18.0g	59.9g	炭水化物		15.7g	57.6g
	ナトリウム		681mg	682mg	ナトリウム		658mg	659mg	ナトリウム		762mg	763mg	ナトリウム		783mg	784mg	ナトリウム		804mg	805mg
食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量		2.0g	2.0g	食塩相当量		2.0g	2.0g	
◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎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 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ		乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え		麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 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		麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのビーナッツ味噌和え		麦 乳麦 乳麦 乳麦落	★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨		麦 乳麦 麦 麦か					
	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		215kcal	408kcal	エネルギー		210kcal	403kcal	エネルギー		203kcal	396kcal	エネルギー		262kcal	455kcal	エネルギー		268kcal	461kcal
	たんぱく質		10.9g	14.2g	たんぱく質		17.5g	20.8g	たんぱく質		13.8g	17.1g	たんぱく質		18.2g	21.5g	たんぱく質		18.5g	21.8g
	脂質		12.6g	13.1g	脂質		8.9g	9.4g	脂質		10.2g	10.7g	脂質		14.2g	14.7g	脂質		14.2g	14.7g
	炭水化物		15.9g	57.8g	炭水化物		14.0g	55.9g	炭水化物		13.9g	55.8g	炭水化物		16.6g	58.5g	炭水化物		14.1g	56.0g
	ナトリウム		817mg	818mg	ナトリウム		668mg	669mg	ナトリウム		673mg	674mg	ナトリウム		589mg	590mg	ナトリウム		631mg	632mg
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	食塩相当量		1.5g	1.5g	食塩相当量		1.6g	1.6g	
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		641kcal	1220kcal	エネルギー		651kcal	1230kcal	エネルギー		620kcal	1199kcal	エネルギー		631kcal	1210kcal	エネルギー		653kcal	1232kcal
	たんぱく質		38.9g	48.8g	たんぱく質		42.7g	52.6g	たんぱく質		39.6g	49.5g	たんぱく質		42.4g	52.3g	たんぱく質		41.0g	50.9g
	脂質		32.3g	33.8g	脂質		31.1g	32.6g	脂質		32.6g	34.1g	脂質		29.2g	30.7g	脂質		32.5g	34.0g
	炭水化物		49.8g	175.5g	炭水化物		46.8g	172.5g	炭水化物		41.0g	166.7g	炭水化物		52.4g	178.1g	炭水化物		47.2g	172.9g
	ナトリウム		2171mg	2174mg	ナトリウム		2012mg	2015mg	ナトリウム		2204mg	2207mg	ナトリウム		2145mg	2148mg	ナトリウム		1923mg	1926mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量		4.8g	4.8g	
合計(間食込)	エネルギー		838kcal	1417kcal	エネルギー		858kcal	1437kcal	エネルギー		821kcal	1400kcal	エネルギー		838kcal	1417kcal	エネルギー		850kcal	1429kcal
	たんぱく質		46.6g	56.5g	たんぱく質		48.8g	58.7g	たんぱく質		47.0g	56.9g	たんぱく質		48.5g	58.4g	たんぱく質		48.7g	58.6g
	脂質		39.3g	40.8g	脂質		38.2g	39.7g	脂質		39.6g	41.1g	脂質		36.3g	37.8g	脂質		39.5g	41.0g
	炭水化物		77.6g	203.3g	炭水化物		78.7g	204.4g	炭水化物		69.9g	195.6g	炭水化物		84.3g	210.0g	炭水化物		75.0g	200.7g
	ナトリウム		2247mg	2250mg	ナトリウム		2086mg	2089mg	ナトリウム		2281mg	2284mg	ナトリウム		2219mg	2222mg	ナトリウム		1999mg	2002mg
	食塩相当量		5.7g	5.7g	食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量		5.7g	5.7g	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し上がりください。
 ※「◎」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



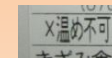
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

10月20日(月)			10月21日(火)			10月22日(水)			10月23日(木)			10月24日(金)				
朝食	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 大根とぜんまいのナムル スイードパンプ		卵乳麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 野菜の味噌煮込み 揚げナスのめかぶ和え		卵麦 麦	★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 麸の野菜あんかけ マリーネサラダ		卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 大根とひき肉のクリーム煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ		乳麦 卵乳麦	★ごはん150g しんじょうのかに風あんかけ 春雨タンタン きんぴられんこん		卵麦か 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	294kcal	537kcal	エネルギー	289kcal	532kcal	エネルギー	281kcal	524kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	253kcal	496kcal	
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	5.2g	9.3g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	5.3g	9.4g	
	脂質	11.8g	12.4g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	12.4g	13.0g	
	炭水化物	39.0g	91.8g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	31.1g	83.9g	
	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	637mg	638mg	
	カリウム	599mg	660mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	249mg	310mg	カリウム	309mg	370mg	
	リン	119mg	184mg	リン	82mg	147mg	リン	101mg	166mg	リン	93mg	158mg	リン	117mg	182mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん150g ポテトコロケ つま塩キャベツ しめじのバター醤油パスタ けんちん煮		卵乳麦 麦か 乳麦 麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 春雨とツナのピリ辛炒め ひじきのごまマヨ和え		麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 インゲンソテー きんぴら 大根のピリッと柚子風味サラダ		麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参グラッセ 小倉金時 揚げ茄子と玉ねぎの煮物		乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オクラのペペロンチーノ ごま風味炒め マッシュサラダ		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	329kcal	572kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	
	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	12.1g	16.2g	
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	23.6g	24.2g	
	炭水化物	36.8g	89.6g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	42.5g	95.3g	炭水化物	23.5g	76.3g	
	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	510mg	511mg	ナトリウム	732mg	733mg	
	カリウム	335mg	396mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	583mg	644mg	カリウム	495mg	556mg	カリウム	550mg	611mg	
	リン	85mg	150mg	リン	117mg	182mg	リン	185mg	250mg	リン	91mg	156mg	リン	161mg	226mg	
	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g 肉野菜炒め 竹輪のごま炒め コールスローサラダ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ヤンニョムチキン風 スパソテー 大根と人参のきんぴら カラフルサラダ		麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこあん さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ		麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 切干大根のカレーきんぴら ブロッコリーのツナマヨ和え		麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 玉子スバ わかめとパプリカの和え物		乳麦 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	357kcal	600kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	9.7g	13.8g	
	脂質	26.1g	26.7g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	23.1g	23.7g	
	炭水化物	16.0g	68.8g	炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	16.4g	69.2g	炭水化物	25.3g	78.1g	
	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	487mg	488mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	856mg	857mg	
	カリウム	357mg	418mg	カリウム	660mg	721mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	397mg	458mg	カリウム	407mg	468mg	
	リン	134mg	199mg	リン	194mg	259mg	リン	201mg	266mg	リン	117mg	182mg	リン	141mg	206mg	
	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
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	980kcal	1709kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	
	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	24.8g	37.1g	たんぱく質	27.1g	39.4g	
	脂質	55.4g	57.2g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	59.1g	60.9g	
	炭水化物	91.8g	250.2g	炭水化物	78.7g	237.1g	炭水化物	79.5g	237.9g	炭水化物	83.0g	241.4g	炭水化物	79.9g	238.3g	
	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	2265mg	2268mg	ナトリウム	1849mg	1852mg	ナトリウム	1743mg	1746mg	ナトリウム	2225mg	2228mg	
	カリウム	1291mg	1474mg	カリウム	1497mg	1680mg	カリウム	1586mg	1769mg	カリウム	1324mg	1514mg	カリウム	1266mg	1449mg	
	リン	338mg	533mg	リン	393mg	588mg	リン	487mg	682mg	リン	301mg	496mg	リン	419mg	614mg	
	食塩相当量	5.2g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
	合計(間食込)	エネルギー		1044kcal	1773kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1023kcal
たんぱく質		26.7g	39.0g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	27.5g	39.8g	
脂質		55.5g	57.3g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	59.2g	61.0g	
炭水化物		107.3g	265.7g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	94.7g	253.1g	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	91.4g	249.8g	
ナトリウム		2084mg	2087mg	ナトリウム	2268mg	2271mg	ナトリウム	1850mg	1853mg	ナトリウム	1746mg	1749mg	ナトリウム	2228mg	2231mg	
カリウム		1351mg	1534mg	カリウム	1553mg	1736mg	カリウム	1643mg	1826mg	カリウム	1201mg	1384mg	カリウム	1322mg	1505mg	
リン		345mg	540mg	リン	399mg	594mg	リン	490mg	685mg	リン	308mg	503mg	リン	425mg	620mg	
食塩相当量		5.2g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

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

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

お食事の作り方

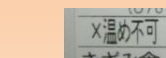


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(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

10月20日(月)			10月21日(火)			10月22日(水)			10月23日(木)			10月24日(金)			
朝食	★ごはん180g がんもどきと椎茸の煮物 鶏肉の青じそ南蛮 麩とえのきのさっと煮		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 白菜と昆布のナムル		★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キャベツ		★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 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツの和風カレー煮 なすの中華風南蛮漬		★ごはん180g 乳麦落 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	213kcal	503kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	6.8g	11.7g
	脂質	12.2g	12.9g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	14.5g	15.2g
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	16.1g	79.0g
	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	534mg	535mg
	カリウム	372mg	444mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	406mg	478mg
	リン	189mg	266mg	リン	131mg	208mg	リン	142mg	219mg	リン	110mg	187mg	リン	97mg	174mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え		★ごはん180g カレーのスパイス揚げ ピーマンソーテー 大根の佃煮 ナスの梅とろろかけ		★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリのさっぱり煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん 鶏肉と春雨の中華煮 竹輪のソースマヨ		★ごはん180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人参グラッセ 里芋と小松菜のどろみ煮 ブロッコリーのペロンデュー		★ごはん180g 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	252kcal	542kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	275kcal	565kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	12.7g	13.4g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	26.6g	89.5g	炭水化物	17.2g	80.1g
	ナトリウム	809mg	810mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	717mg	718mg
	カリウム	328mg	400mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	436mg	508mg	カリウム	532mg	604mg
	リン	130mg	207mg	リン	163mg	240mg	リン	152mg	229mg	リン	222mg	299mg	リン	93mg	170mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鯖のトマトバジルソース 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽の酢味噌和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g サワラの味噌煮 菜の花 人参じりしり ブレンチマカロニ		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン キャベツソーテー 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 ホッケの磯辺焼 インゲンソーテー れんこんの五目炒め煮 玉子スバサラダ		★ごはん180g 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	293kcal	583kcal
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	16.8g	21.7g
	脂質	23.0g	23.7g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	14.8g	15.5g
	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	21.5g	84.4g
	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	725mg	726mg
	カリウム	441mg	513mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	798mg	870mg	カリウム	451mg	523mg
	リン	198mg	275mg	リン	162mg	239mg	リン	202mg	279mg	リン	217mg	294mg	リン	241mg	318mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
夕食	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え		★ごはん180g カレーのスパイス揚げ ピーマンソーテー 大根の佃煮 ナスの梅とろろかけ		★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリのさっぱり煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キャベツ		★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 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツの和風カレー煮 なすの中華風南蛮漬				
	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	225kcal	515kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	213kcal	503kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	6.8g	11.7g
	脂質	12.2g	12.9g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	14.5g	15.2g
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	16.1g	79.0g
	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	534mg	535mg
	カリウム	372mg	444mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	406mg	478mg
	リン	189mg	266mg	リン	131mg	208mg	リン	142mg	219mg	リン	110mg	187mg	リン	97mg	174mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
合計	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え		★ごはん180g カレーのスパイス揚げ ピーマンソーテー 大根の佃煮 ナスの梅とろろかけ		★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリのさっぱり煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キャベツ		★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 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツの和風カレー煮 なすの中華風南蛮漬				
	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	791kcal	1661kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	752kcal	1622kcal	エネルギー	825kcal	1695kcal	エネルギー	781kcal	1651kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	40.1g	54.8g
	脂質	47.9g	50.0g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	44.3g	46.4g
	炭水化物	46.4g	235.1g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	45.6g	234.3g	炭水化物	70.1g	258.8g	炭水化物	54.8g	243.5g
	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	1878mg	1881mg	ナトリウム	1976mg	1979mg
	カリウム	1141mg	1357mg	カリウム	1734mg	1734mg	カリウム	1424mg	1640mg	カリウム	1652mg	1688mg	カリウム	1389mg	1605mg
	リン	517mg	748mg	リン	456mg	687mg	リン	496mg	727mg	リン	549mg	780mg	リン	431mg	662mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g
合計(間食込)	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え		★ごはん180g カレーのスパイス揚げ ピーマンソーテー 大根の佃煮 ナスの梅とろろかけ		★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリのさっぱり煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キャベツ		★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 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツの和風カレー煮 なすの中華風南蛮漬				
	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	919kcal	1789kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	880kcal	1750kcal	エネルギー	951kcal	1821kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal
	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	40.9g	55.6g
	脂質	48.1g	50.2g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	44.5g	46.6g
	炭水化物	77.3g	266.0g	炭水化物	82.0g	270.7g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	100.6g	289.3g	炭水化物	85.7g	274.4g
	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	1880mg	1883mg	ナトリウム	1982mg	1985mg
	カリウム	1261mg	1477mg	カリウム	1631mg	1847mg	カリウム	1544mg	1760mg	カリウム	1766mg	1982mg	カリウム	1509mg	1725mg
	リン	531mg	762mg	リン	468mg	699mg	リン	510mg	741mg	リン	555mg	786mg	リン	445mg	676mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	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

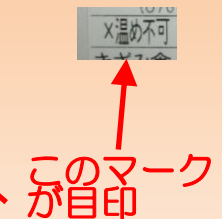


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

		10月20日(月)			10月21日(火)			10月22日(水)			10月23日(木)			10月24日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ふきの含め煮 バンサンスー ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 きくらげとこんにやくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		麦 麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g 鶏大豆 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と柚子の甘酢漬け ★味噌汁		麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 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	115kcal	385kcal	エネルギー	142kcal	408kcal	エネルギー	167kcal	433kcal	エネルギー	89kcal	370kcal	エネルギー	135kcal	411kcal
	蛋白質	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	6.5g	12.2g	蛋白質	11.6g	17.3g	蛋白質	2.7g	9.2g	蛋白質	5.7g	11.7g
	脂質	脂質	2.8g	3.7g	脂質	7.2g	8.1g	脂質	6.7g	7.6g	脂質	1.8g	3.5g	脂質	7.6g	8.5g
	炭水化物	炭水化物	15.4g	72.6g	炭水化物	14.5g	70.9g	炭水化物	14.7g	71.0g	炭水化物	15.3g	72.6g	炭水化物	12.0g	70.4g
	ナトリウム	ナトリウム	661mg	1102mg	ナトリウム	665mg	1107mg	ナトリウム	682mg	1125mg	ナトリウム	438mg	879mg	ナトリウム	752mg	1196mg
	塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g
昼 食		★やわらかごはん180g ハッシュドポークのルー 肉入りうの花 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 里芋のそぼろ煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵麦 麦	★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 大根の甘酢漬け ★味噌汁		麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g かれい塩焼 竹輪の辛子炒め れんこんの五目炒め煮 スパゲティサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 豚肉のチリソース炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		麦 麦 卵麦 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	231kcal	499kcal	エネルギー	224kcal	507kcal	エネルギー	204kcal	470kcal	エネルギー	282kcal	548kcal	エネルギー	211kcal	484kcal
	蛋白質	蛋白質	13.0g	18.7g	蛋白質	10.7g	17.5g	蛋白質	9.4g	15.2g	蛋白質	19.4g	25.1g	蛋白質	9.1g	15.1g
	脂質	脂質	11.0g	11.9g	脂質	12.1g	13.9g	脂質	10.1g	11.0g	脂質	15.5g	16.4g	脂質	7.6g	8.6g
	炭水化物	炭水化物	21.2g	78.0g	炭水化物	18.8g	76.1g	炭水化物	19.1g	75.5g	炭水化物	14.9g	71.2g	炭水化物	26.6g	83.9g
	ナトリウム	ナトリウム	973mg	1416mg	ナトリウム	982mg	1423mg	ナトリウム	632mg	1074mg	ナトリウム	850mg	1293mg	ナトリウム	912mg	1354mg
	塩分	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g
夕 食		★やわらかごはん180g ブリの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏のうま煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g さば梅煮 白菜とミンチの中華炒め キャベツサラダ ★味噌汁		麦 麦か 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーメレード煮 法蓮草ソテー 豚肉と大根の煮物 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のきんぴら 春雨とめかぶのチャブチエ おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 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	328kcal	600kcal	エネルギー	295kcal	569kcal	エネルギー	272kcal	546kcal	エネルギー	280kcal	552kcal	エネルギー	238kcal	514kcal
	蛋白質	蛋白質	17.1g	23.3g	蛋白質	10.9g	17.1g	蛋白質	12.4g	18.2g	蛋白質	15.5g	21.6g	蛋白質	12.6g	19.0g
	脂質	脂質	19.9g	20.9g	脂質	14.2g	15.2g	脂質	17.6g	18.5g	脂質	17.0g	18.0g	脂質	12.7g	14.4g
	炭水化物	炭水化物	16.3g	73.5g	炭水化物	27.3g	84.9g	炭水化物	14.6g	72.8g	炭水化物	15.3g	72.1g	炭水化物	18.8g	75.2g
	ナトリウム	ナトリウム	637mg	1078mg	ナトリウム	888mg	1331mg	ナトリウム	798mg	1239mg	ナトリウム	692mg	1133mg	ナトリウム	761mg	1202mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g
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	674kcal	1484kcal	エネルギー	661kcal	1484kcal	エネルギー	643kcal	1449kcal	エネルギー	651kcal	1470kcal	エネルギー	584kcal	1409kcal
	蛋白質	蛋白質	36.8g	54.5g	蛋白質	28.1g	46.8g	蛋白質	33.4g	50.7g	蛋白質	37.6g	55.9g	蛋白質	27.4g	45.8g
	脂質	脂質	33.7g	36.5g	脂質	33.5g	37.2g	脂質	34.4g	37.1g	脂質	34.3g	37.9g	脂質	27.9g	31.5g
	炭水化物	炭水化物	52.9g	224.1g	炭水化物	60.6g	231.9g	炭水化物	48.4g	219.3g	炭水化物	45.5g	215.9g	炭水化物	57.4g	229.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2271mg	3596mg	ナトリウム	2535mg	3861mg	ナトリウム	2112mg	3438mg	ナトリウム	1980mg	3305mg	ナトリウム	2425mg	3752mg
塩分	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	6.1g	9.5g	

★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



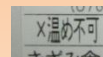
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		10月20日(月)			10月21日(火)			10月22日(水)			10月23日(木)			10月24日(金)		
朝		★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ふきの含め煮 バンサンスー ★味噌汁			★全粥240g がんもどきの含め煮 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 鶏大豆 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 人参しりしり 大根と柚子の甘酢漬け ★味噌汁			★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 若芽ともやしの酢の物 ★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	115kcal	274kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	167kcal	326kcal	エネルギー	89kcal	248kcal	エネルギー	135kcal	294kcal
	蛋白質	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	2.7g	6.4g	蛋白質	5.7g	9.4g
	脂質	脂質	2.8g	3.5g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	1.8g	2.5g	脂質	7.6g	8.3g
	炭水化物	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	12.0g	45.0g
	ナトリウム	ナトリウム	661mg	1101mg	ナトリウム	665mg	1105mg	ナトリウム	682mg	1122mg	ナトリウム	438mg	878mg	ナトリウム	752mg	1192mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
昼		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		ハッシュドポークのルー			花野菜と鶏肉のバジル炒め			キャベツと豚肉の塩あなかけ			かれい塩焼			田楽煮		
		肉入りうの花			里芋のそぼろ煮			担々風春雨			麦落			竹輪の辛子炒め		
		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え			若芽と蒲鉾のわさびマヨ			大根の甘酢漬け			麦			豚肉のチリソース炒め		
		★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			麦			麦		
											麦			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	231kcal	390kcal	エネルギー	224kcal	383kcal	エネルギー	204kcal	363kcal	エネルギー	282kcal	441kcal	エネルギー	211kcal	370kcal
	蛋白質	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	19.4g	23.1g	蛋白質	9.1g	12.8g
	脂質	脂質	11.0g	11.7g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	7.6g	8.3g
	炭水化物	炭水化物	21.2g	54.2g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	26.6g	59.6g
	ナトリウム	ナトリウム	973mg	1413mg	ナトリウム	982mg	1422mg	ナトリウム	632mg	1072mg	ナトリウム	850mg	1290mg	ナトリウム	912mg	1352mg
	塩分	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g
夕		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		ブリの幽庵焼			照焼ハンバーグ			さば梅煮			麦			鶏肉のマーマレード煮		
		ピーマンのおかか和え			枝豆のペペロンチーノ風			白菜とミンチの中華炒め			麦か			法蓮草ソテー		
		鶏のうま煮			ひじきの五目煮			キャベツサラダ			卵乳麦			豚肉と大根の煮物		
		人参とコーンのツナマヨ和え			玉子スパサラダ			★味噌汁			麦			さつま揚げとオクラのヒリ辛マヨ和え		
		★味噌汁			★味噌汁									★味噌汁		
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	328kcal	487kcal	エネルギー	295kcal	454kcal	エネルギー	272kcal	431kcal	エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	238kcal	397kcal
	蛋白質	蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	12.6g	16.3g
	脂質	脂質	19.9g	20.6g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	12.7g	13.4g
	炭水化物	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	27.3g	60.3g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	18.8g	51.8g
	ナトリウム	ナトリウム	637mg	1077mg	ナトリウム	888mg	1328mg	ナトリウム	798mg	1238mg	ナトリウム	692mg	1132mg	ナトリウム	761mg	1201mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g
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	674kcal	1151kcal	エネルギー	661kcal	1138kcal	エネルギー	643kcal	1120kcal	エネルギー	651kcal	1128kcal	エネルギー	584kcal	1061kcal
	蛋白質	蛋白質	36.8g	47.9g	蛋白質	28.1g	39.2g	蛋白質	33.4g	44.5g	蛋白質	37.6g	48.7g	蛋白質	27.4g	38.5g
	脂質	脂質	33.7g	35.8g	脂質	33.5g	35.6g	脂質	34.4g	36.5g	脂質	34.3g	36.4g	脂質	27.9g	30.0g
	炭水化物	炭水化物	52.9g	151.9g	炭水化物	60.6g	159.6g	炭水化物	48.4g	147.4g	炭水化物	45.5g	144.5g	炭水化物	57.4g	156.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2271mg	3591mg	ナトリウム	2535mg	3855mg	ナトリウム	2112mg	3432mg	ナトリウム	1980mg	3300mg	ナトリウム	2425mg	3745mg
	塩分	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	6.1g	9.5g

★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



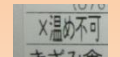
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		10月20日(月)			10月21日(火)			10月22日(水)			10月23日(木)			10月24日(金)		
朝	食	★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 麦 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		
昼	食	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 五色煮 乳麦 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g スパイシーチキン 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 マリーネサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)		
夕	食	★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 黒豆煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 鶏団子の中華風 卵乳麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の西京焼き 乳麦 きのこきんぴら 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★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)		
合	計	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 五色煮 乳麦 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g スパイシーチキン 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 マリーネサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)		
合	計	★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 黒豆煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 鶏団子の中華風 卵乳麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の西京焼き 乳麦 きのこきんぴら 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★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)		
合	計	★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 黒豆煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 鶏団子の中華風 卵乳麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の西京焼き 乳麦 きのこきんぴら 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★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)		

★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。



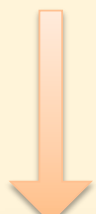
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(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