

(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

	2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)						
朝食	★ごはん150g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g 野菜世かまほこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草としらすのおひたし ★味噌汁(若芽・揚げ)		★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 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麴)						
	麦 乳麦え 卵麦 卵麦		卵 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦		乳麦 麦 麦 卵麦		卵麦 乳麦 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	212kcal	471kcal	エネルギー	187kcal	453kcal	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	12.7g	18.0g	たんぱく質	13.6g	19.5g	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	12.3g	13.6g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	5.4g	6.7g	脂質	6.2g	7.3g
	炭水化物	12.2g	66.7g	炭水化物	15.9g	70.9g	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	605mg	795mg	ナトリウム	649mg	900mg	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	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	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	
昼食	★ごはん150g 鶏肉のマーメレード煮 ハシルマカロニ 麩と若芽のみぞれ煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★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 さわら味噌粕焼 ヒーマンソテー 鶏と蓮根のヒリ辛煮 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(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g ホイコーロー フロッコリーの煮物 野菜の生薑醤油漬け ★味噌汁(揚げ・なめこ)						
	麦 麦 麦 麦 麦		麦 乳麦 麦 麦 麦		麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦		麦落 麦 麦 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	201kcal	463kcal	エネルギー	243kcal	497kcal	エネルギー	252kcal	506kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	215kcal	481kcal
	たんぱく質	10.7g	16.3g	たんぱく質	15.5g	20.5g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	14.7g	20.5g
	脂質	9.5g	10.5g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	14.0g	14.8g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	10.1g	11.7g
	炭水化物	17.8g	73.0g	炭水化物	16.4g	70.4g	炭水化物	13.4g	67.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	16.8g	71.7g
ナトリウム	661mg	891mg	ナトリウム	681mg	829mg	ナトリウム	762mg	935mg	ナトリウム	780mg	1008mg	ナトリウム	823mg	1049mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
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150g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ 切干大根のパンパンジー ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 フロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麴・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 法蓮草の煮ひたし コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・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 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)						
	麦 卵麦 麦		乳麦 麦 卵乳麦 麦		麦 麦 麦 卵乳麦落		麦 麦 乳麦 乳麦落		麦 麦 麦 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	192kcal	458kcal	エネルギー	211kcal	473kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	260kcal	527kcal	エネルギー	268kcal	524kcal
	たんぱく質	19.1g	25.0g	たんぱく質	11.1g	16.8g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	18.9g	24.7g	たんぱく質	18.5g	23.8g
	脂質	8.2g	9.8g	脂質	12.4g	13.3g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	14.2g	15.8g	脂質	14.2g	14.9g
	炭水化物	10.7g	65.6g	炭水化物	15.3g	71.0g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	15.3g	70.3g	炭水化物	14.1g	69.3g
ナトリウム	797mg	1023mg	ナトリウム	782mg	1008mg	ナトリウム	673mg	902mg	ナトリウム	619mg	846mg	ナトリウム	631mg	803mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.0g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	605kcal	1392kcal	エネルギー	641kcal	1423kcal	エネルギー	620kcal	1397kcal	エネルギー	629kcal	1411kcal	エネルギー	635kcal	1424kcal
	たんぱく質	42.5g	59.3g	たんぱく質	40.2g	56.8g	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	43.1g	59.1g	たんぱく質	39.9g	56.9g
	脂質	30.0g	33.9g	脂質	32.7g	36.0g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	29.2g	32.9g	脂質	30.5g	33.9g
	炭水化物	40.7g	205.3g	炭水化物	47.6g	212.3g	炭水化物	41.0g	204.8g	炭水化物	51.1g	215.0g	炭水化物	48.3g	214.3g
	ナトリウム	2063mg	2709mg	ナトリウム	2112mg	2737mg	ナトリウム	2204mg	2832mg	ナトリウム	2172mg	2792mg	ナトリウム	1942mg	2567mg
	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.5g
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1599kcal	エネルギー	838kcal	1620kcal	エネルギー	821kcal	1598kcal	エネルギー	836kcal	1618kcal	エネルギー	832kcal	1621kcal
	たんぱく質	48.6g	65.4g	たんぱく質	47.9g	64.5g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	49.2g	65.2g	たんぱく質	47.6g	64.6g
	脂質	37.1g	41.0g	脂質	39.7g	43.0g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	36.3g	40.0g	脂質	37.5g	40.9g
	炭水化物	72.6g	237.2g	炭水化物	75.4g	240.1g	炭水化物	69.9g	233.7g	炭水化物	83.0g	246.9g	炭水化物	76.1g	242.1g
	ナトリウム	2137mg	2783mg	ナトリウム	2188mg	2813mg	ナトリウム	2281mg	2909mg	ナトリウム	2246mg	2866mg	ナトリウム	2018mg	2643mg
	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.7g

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

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

お食事の作り方

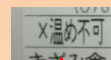


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(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

	2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)	
朝食	★ごはん120g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 人参とコーンのツナマヨ和え		★ごはん120g 野菜母かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草としらすのおひたし		★ごはん120g 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		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし		★ごはん120g ミートインオムレット マカロニと法蓮草のソテー 中華ギヤベツ	
	麦 乳麦え 卵麦		麦 乳麦 卵麦		麦 麦 麦		乳麦 麦 麦		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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
	212kcal 12.7g 12.3g 12.2g 605mg 1.5g		405kcal 16.0g 12.8g 54.1g 606mg 1.5g		187kcal 13.6g 9.1g 57.8g 649mg 1.7g		380kcal 16.9g 9.1g 55.6g 769mg 2.0g		165kcal 9.6g 8.9g 59.7g 770mg 2.0g	
昼食	★ごはん120g 鶏肉のマーメレード煮 パシルマカロニ 蕨と若芽のみぞれ煮 ひじきとごぼうのナムル		★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		★ごはん120g さわら味噌粕焼 ヒーマンソテー 鶏と蓮根のヒリ辛煮 マリーネサラダ		★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		★ごはん120g ホイコーロー フロッコリーの煮物 野菜の生姜醤油漬	
	麦 麦 麦 麦		麦 乳麦 麦		麦 卵乳麦 麦 卵乳麦		卵乳麦 麦 麦		麦落 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
	201kcal 10.7g 9.5g 17.8g 661mg 1.7g		394kcal 14.0g 12.0g 59.7g 662mg 1.7g		243kcal 15.5g 11.7g 16.4g 681mg 1.7g		436kcal 18.8g 12.2g 58.3g 682mg 1.9g		252kcal 16.2g 14.0g 13.4g 762mg 1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎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120g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ 切干大根のパンパンジー		★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ		★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		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 法蓮草の煮ひたし コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん120g フリの塩焼 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨	
夕食	麦 卵麦 麦		乳麦 麦 卵乳麦		麦 麦 麦		麦 麦 乳麦 乳麦落		麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
	192kcal 19.1g 8.2g 10.7g 797mg 2.0g		385kcal 22.4g 8.7g 52.6g 798mg 2.0g		211kcal 11.1g 12.4g 15.3g 782mg 2.0g		404kcal 14.4g 12.9g 57.2g 783mg 2.0g		203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g	
	203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g		396kcal 17.1g 10.7g 55.8g 674mg 1.7g		260kcal 18.9g 14.2g 15.3g 619mg 1.6g		453kcal 22.2g 14.7g 57.2g 620mg 1.6g		268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
	605kcal 42.5g 30.0g 40.7g 2063mg 5.2g		1184kcal 52.4g 31.5g 166.4g 2066mg 5.2g		641kcal 40.2g 32.7g 47.6g 2112mg 5.4g		1220kcal 50.1g 34.2g 173.3g 2115mg 5.4g		620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g	
	620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g		1199kcal 49.5g 34.1g 166.7g 2207mg 5.6g		629kcal 43.1g 29.2g 51.1g 2172mg 5.6g		1208kcal 53.0g 30.7g 176.8g 2175mg 5.6g		635kcal 39.9g 30.5g 48.3g 1942mg 4.9g	
	635kcal 39.9g 30.5g 48.3g 1942mg 4.9g		1214kcal 49.8g 32.0g 174.0g 1945mg 4.9g		832kcal 47.6g 37.5g 76.1g 2018mg 5.1g		1411kcal 57.5g 39.0g 201.8g 2021mg 5.1g		832kcal 47.6g 37.5g 76.1g 2018mg 5.1g	
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
	812kcal 48.6g 37.1g 72.6g 2137mg 5.4g		1391kcal 58.5g 38.6g 198.3g 2140mg 5.4g		838kcal 47.9g 39.7g 75.4g 2188mg 5.6g		1417kcal 57.8g 41.2g 201.1g 2191mg 5.6g		821kcal 47.0g 39.6g 69.9g 2281mg 5.8g	
	821kcal 47.0g 39.6g 69.9g 2281mg 5.8g		1400kcal 56.9g 41.1g 195.6g 2284mg 5.8g		836kcal 49.2g 36.3g 83.0g 2246mg 5.8g		1415kcal 59.1g 37.8g 208.7g 2249mg 5.8g		832kcal 47.6g 37.5g 76.1g 2018mg 5.1g	
	832kcal 47.6g 37.5g 76.1g 2018mg 5.1g		1411kcal 57.5g 39.0g 201.8g 2021mg 5.1g		832kcal 47.6g 37.5g 76.1g 2018mg 5.1g		1411kcal 57.5g 39.0g 201.8g 2021mg 5.1g		832kcal 47.6g 37.5g 76.1g 2018mg 5.1g	
	832kcal 47.6g 37.5g 76.1g 2018mg 5.1g		1411kcal 57.5g 39.0g 201.8g 2021mg 5.1g		832kcal 47.6g 37.5g 76.1g 2018mg 5.1g		1411kcal 57.5g 39.0g 201.8g 2021mg 5.1g		832kcal 47.6g 37.5g 76.1g 2018mg 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。

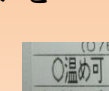
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

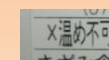


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(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

2月23日(月)			2月24日(火)			2月25日(水)			2月26日(木)			2月27日(金)			
朝食	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参とぜんまいのナムル スイートパンプ		★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 野菜の味噌煮込み ひじきのごまマヨ和え		★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 麩の野菜あんかけ 切干大根のコンソメ炒め		★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ジャガ芋の洋風あんかけ インゲンのごま和え		★ごはん150g がんもどきの含め煮 キャベツとザーサイ炒め 和風マヨネーズ和え						
	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	231kcal	474kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	267kcal	510kcal
	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	4.7g	8.8g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	11.8g	12.4g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	13.8g	14.4g	脂質	18.3g	18.9g
	炭水化物	39.3g	92.1g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	19.5g	72.3g
	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	770mg	771mg
	カリウム	574mg	635mg	カリウム	421mg	482mg	カリウム	400mg	461mg	カリウム	521mg	582mg	カリウム	421mg	482mg
	リン	118mg	183mg	リン	71mg	136mg	リン	92mg	157mg	リン	145mg	210mg	リン	140mg	205mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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
昼食	★ごはん150g ポテトコロッケ うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め しめじのバター醤油パスタ		★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ ジャガ芋のカレー煮 揚げナスのめかぶ和え		★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 インゲンソテー ジャガ芋の中華炒め 春雨フルーツサラダ		★ごはん150g 豚バラと白菜の柚子風味煮 里芋の中華玉子あんかけ スパゲティサラダ		★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オクラのペペロンチーノ じゃがいものり塩炒め 明太春雨サラダ						
	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	323kcal	566kcal
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	10.5g	14.6g
	脂質	16.0g	16.6g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	22.9g	23.5g	脂質	19.2g	19.8g
	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	26.6g	79.4g
	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	765mg	766mg
	カリウム	265mg	326mg	カリウム	597mg	658mg	カリウム	579mg	640mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	411mg	472mg
	リン	103mg	168mg	リン	116mg	181mg	リン	181mg	246mg	リン	113mg	178mg	リン	116mg	181mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g 肉野菜炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g ヤンニョムチキン風 スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ		◎ハイナッフル(缶) 1/5g ★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ ふきのさんぴら さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ		◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g 栗田楽 人参のレモン煮 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ		◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とひじきの煮物 玉子スパサラダ						
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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	404kcal	647kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	9.3g	13.4g
	脂質	25.8g	26.4g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	24.3g	24.9g
	炭水化物	16.0g	68.8g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	43.0g	95.8g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	32.2g	85.0g
	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	429mg	430mg	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	757mg	758mg
	カリウム	431mg	492mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	512mg	573mg	カリウム	402mg	463mg
	リン	124mg	189mg	リン	145mg	210mg	リン	135mg	200mg	リン	110mg	175mg	リン	139mg	204mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	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		959kcal	1688kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal
たんぱく質		27.1g	39.4g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	25.7g	38.0g	たんぱく質	26.7g	39.0g
脂質		53.6g	55.4g	脂質	63.3g	65.1g	脂質	52.5g	54.3g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	61.8g	63.6g
炭水化物		91.0g	249.4g	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	82.4g	240.8g	炭水化物	78.3g	236.7g
ナトリウム		2206mg	2209mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	1690mg	1693mg	ナトリウム	1801mg	1804mg	ナトリウム	2292mg	2295mg
カリウム		1270mg	1453mg	カリウム	1493mg	1676mg	カリウム	1471mg	1654mg	カリウム	1493mg	1676mg	カリウム	1234mg	1417mg
リン		345mg	540mg	リン	332mg	527mg	リン	408mg	603mg	リン	368mg	563mg	リン	395mg	590mg
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g
合計(間食込)		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal
	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	27.1g	39.4g
	脂質	53.7g	55.5g	脂質	63.4g	65.2g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	61.9g	63.7g
	炭水化物	106.5g	264.9g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	106.7g	265.1g	炭水化物	97.9g	256.3g	炭水化物	89.8g	248.2g
	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	1691mg	1694mg	ナトリウム	1804mg	1807mg	ナトリウム	2295mg	2298mg
	カリウム	1330mg	1513mg	カリウム	1549mg	1732mg	カリウム	1528mg	1711mg	カリウム	1553mg	1736mg	カリウム	1290mg	1473mg
	リン	352mg	547mg	リン	338mg	533mg	リン	411mg	606mg	リン	375mg	570mg	リン	401mg	596mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用の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

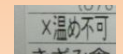


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	2月23日(月)			2月24日(火)			2月25日(水)			2月26日(木)			2月27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 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 類の野菜あんかけ バジルポテトチキン			★ごはん180g 干草焼き キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 鶏肉の青じそ南蛮		
	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	218kcal	508kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	165kcal	455kcal
	たんぱく質	6.1g	11.0g	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	9.2g	14.1g
	脂質	14.2g	14.9g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	14.1g	77.0g
	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	749mg	530mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	613mg	614mg
	カリウム	508mg	580mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	298mg	370mg
	リン	100mg	177mg	リン	176mg	253mg	リン	142mg	219mg	リン	110mg	187mg	リン	116mg	193mg
昼食	★ごはん180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人参クラッセ 里芋と小松菜のどろみ煮 ブロッコリーのペペロンチーノ			★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 ひじきとアサリの煮物 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) 鶏肉と春雨の中華煮 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	275kcal	565kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	335kcal	625kcal	エネルギー	276kcal	566kcal
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	15.0g	15.7g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	14.0g	14.7g
	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	10.4g	73.3g	炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	19.1g	82.0g
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	696mg	696mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム	532mg	604mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	362mg	434mg	カリウム	486mg	558mg	カリウム	445mg	517mg
	リン	93mg	170mg	リン	174mg	251mg	リン	149mg	226mg	リン	256mg	333mg	リン	72mg	149mg
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ホットの磯辺焼 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 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 サウラの味噌煮 菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ			◎ハイナッフル(缶)150g ★ごはん180g 煮込みタン・ドリー・チキン キャベツソテー 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 揚げでアスパラ 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮		
	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	272kcal	562kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	315kcal	605kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.5g	18.4g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	23.0g	23.7g
	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	11.6g	74.5g
	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	666mg	667mg
	カリウム	471mg	543mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	731mg	803mg	カリウム	466mg	538mg
	リン	211mg	288mg	リン	162mg	239mg	リン	202mg	279mg	リン	186mg	263mg	リン	204mg	281mg
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	272kcal	562kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	315kcal	605kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.5g	18.4g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	23.0g	23.7g
	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	11.6g	74.5g
	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	666mg	667mg
	カリウム	471mg	543mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	731mg	803mg	カリウム	466mg	538mg
	リン	211mg	288mg	リン	162mg	239mg	リン	202mg	279mg	リン	186mg	263mg	リン	204mg	281mg
	エネルギー	770kcal	1640kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	757kcal	1627kcal	エネルギー	840kcal	1710kcal	エネルギー	756kcal	1626kcal
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	39.2g	53.9g
合計	脂質	44.6g	46.7g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	44.1g	46.2g
	炭水化物	51.1g	239.8g	炭水化物	60.4g	249.1g	炭水化物	46.7g	235.4g	炭水化物	71.7g	260.4g	炭水化物	44.8g	233.5g
	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	2080mg	2083mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	1691mg	1694mg	ナトリウム	1944mg	1947mg
	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1521mg	1737mg	カリウム	1410mg	1626mg	カリウム	1635mg	1851mg	カリウム	1209mg	1425mg
	リン	404mg	635mg	リン	512mg	743mg	リン	493mg	724mg	リン	552mg	783mg	リン	392mg	623mg
	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	966kcal	1836kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	42.6g	57.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	44.8g	46.9g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	44.3g	46.4g
	炭水化物	82.0g	270.7g	炭水化物	83.4g	272.1g	炭水化物	77.6g	266.3g	炭水化物	102.2g	290.9g	炭水化物	75.7g	264.4g
	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	2086mg	2089mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	1693mg	1696mg	ナトリウム	1950mg	1953mg
合計(間食込)	カリウム	1631mg	1847mg	カリウム	1634mg	1850mg	カリウム	1530mg	1746mg	カリウム	1749mg	1965mg	カリウム	1329mg	1545mg
	リン	418mg	649mg	リン	524mg	755mg	リン	507mg	738mg	リン	558mg	789mg	リン	406mg	637mg
	エネルギー	4.9g	4.9g	エネルギー	5.3g	5.3g	エネルギー	5.0g	5.0g	エネルギー	4.3g	4.3g	エネルギー	5.0g	5.0g
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	42.6g	57.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	44.8g	46.9g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	44.3g	46.4g
	炭水化物	82.0g	270.7g	炭水化物	83.4g	272.1g	炭水化物	77.6g	266.3g	炭水化物	102.2g	290.9g	炭水化物	75.7g	264.4g
	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	2086mg	2089mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	1693mg	1696mg	ナトリウム	1950mg	1953mg
	カリウム	1631mg	1847mg	カリウム	1634mg	1850mg	カリウム	1530mg	1746mg	カリウム	1749mg	1965mg	カリウム	1329mg	1545mg
	リン	418mg	649mg	リン	524mg	755mg	リン	507mg	738mg	リン	558mg	789mg	リン	406mg	637mg
	エネルギー	4.9g	4.9g	エネルギー	5.3g	5.3g	エネルギー	5.0g	5.0g	エネルギー	4.3g	4.3g	エネルギー	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

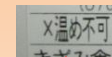


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「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

		2月23日(月)			2月24日(火)			2月25日(水)			2月26日(木)			2月27日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん ぜんまいとミンチの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 スパゲティイタリアン 青菜のわさび和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 人参しりしり 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 鶏と大根の味噌煮 ナスの挽肉炒め キャベツの白ドレ和え ★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	157kcal	433kcal	エネルギー	191kcal	459kcal	エネルギー	89kcal	354kcal	エネルギー	96kcal	362kcal	エネルギー	141kcal	420kcal
	蛋白質	蛋白質	7.9g	14.3g	蛋白質	7.0g	12.8g	蛋白質	7.2g	13.1g	蛋白質	6.1g	11.7g	蛋白質	6.9g	12.8g
	脂質	脂質	7.7g	9.4g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	2.5g	3.4g	脂質	2.5g	3.4g	脂質	8.0g	8.9g
	炭水化物	炭水化物	15.3g	71.7g	炭水化物	15.3g	72.0g	炭水化物	10.0g	66.4g	炭水化物	11.9g	67.8g	炭水化物	11.0g	70.1g
	ナトリウム	ナトリウム	635mg	1076mg	ナトリウム	662mg	1106mg	ナトリウム	826mg	1292mg	ナトリウム	567mg	1010mg	ナトリウム	587mg	1028mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼 食		★やわらかごはん180g ポークチャップ 根菜と大豆の洋風煮 和風サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジのカレー焼 オニオンソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め 根菜の柚子マリネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉のジンギスカン風 大豆と椎茸の煮物 春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 豚肉と大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 人参のきな粉和え 担々風春雨 若芽とバインの酢の物 ★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	277kcal	546kcal	エネルギー	207kcal	479kcal	エネルギー	269kcal	554kcal	エネルギー	220kcal	494kcal	エネルギー	286kcal	559kcal
	蛋白質	蛋白質	14.9g	20.9g	蛋白質	14.3g	20.6g	蛋白質	15.0g	21.5g	蛋白質	11.1g	17.3g	蛋白質	11.6g	17.6g
	脂質	脂質	15.2g	16.1g	脂質	9.2g	10.2g	脂質	12.4g	14.1g	脂質	10.3g	11.3g	脂質	16.4g	17.4g
	炭水化物	炭水化物	20.0g	76.9g	炭水化物	15.4g	72.7g	炭水化物	24.1g	82.4g	炭水化物	20.9g	78.5g	炭水化物	22.5g	79.8g
	ナトリウム	ナトリウム	1039mg	1484mg	ナトリウム	738mg	1204mg	ナトリウム	702mg	1143mg	ナトリウム	861mg	1304mg	ナトリウム	719mg	1161mg
	塩分	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g
夕 食		★やわらかごはん180g ホッケの照焼 ピーマンのおかか和え 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじやがバター 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 菜の花 揚げナスの肉味噌からめ キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 蕪と揚げの煮物 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ スパソテー 炒り豆腐 切干と法蓮草のおひたし ★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	185kcal	458kcal	エネルギー	201kcal	478kcal	エネルギー	258kcal	524kcal	エネルギー	317kcal	589kcal	エネルギー	213kcal	479kcal
	蛋白質	蛋白質	13.4g	19.5g	蛋白質	10.7g	17.0g	蛋白質	16.3g	22.0g	蛋白質	12.4g	18.6g	蛋白質	12.3g	18.1g
	脂質	脂質	8.6g	9.6g	脂質	8.0g	9.7g	脂質	13.7g	14.6g	脂質	18.4g	19.4g	脂質	6.6g	7.5g
	炭水化物	炭水化物	15.1g	72.4g	炭水化物	20.1g	76.6g	炭水化物	19.3g	75.7g	炭水化物	25.2g	82.4g	炭水化物	22.0g	78.4g
	ナトリウム	ナトリウム	676mg	1118mg	ナトリウム	917mg	1359mg	ナトリウム	821mg	1263mg	ナトリウム	652mg	1093mg	ナトリウム	885mg	1327mg
	塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	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	619kcal	1437kcal	エネルギー	599kcal	1416kcal	エネルギー	616kcal	1432kcal	エネルギー	633kcal	1445kcal	エネルギー	640kcal	1458kcal
	蛋白質	蛋白質	36.2g	54.7g	蛋白質	32.0g	50.4g	蛋白質	38.5g	56.6g	蛋白質	29.6g	47.6g	蛋白質	30.8g	48.5g
	脂質	脂質	31.5g	35.1g	脂質	28.8g	32.4g	脂質	28.6g	32.1g	脂質	31.2g	34.1g	脂質	31.0g	33.8g
	炭水化物	炭水化物	50.4g	221.0g	炭水化物	50.8g	221.3g	炭水化物	53.4g	224.5g	炭水化物	58.0g	228.7g	炭水化物	55.5g	228.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2350mg	3678mg	ナトリウム	2317mg	3669mg	ナトリウム	2349mg	3698mg	ナトリウム	2080mg	3407mg	ナトリウム	2191mg	3516mg
	塩分	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.0g

★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

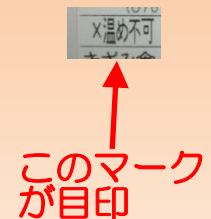


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

		2月23日(月)			2月24日(火)			2月25日(水)			2月26日(木)			2月27日(金)		
朝 食	★全粥240g	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	寄せ豆腐のうすあん	卵麦			肉団子と白菜の煮物			卵乳麦			麩と野菜の煮物			鶏と大根の味噌煮		
	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦			スパゲティイタリアン			卵乳麦			人参しりしり			ナスの挽肉炒め		
	カリフラワーの甘酢漬け				青菜のわさび和え			卵麦			いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え			キャベツの白ドレ和え		
	★味噌汁	麦			★味噌汁			麦			★味噌汁			★味噌汁		
昼 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	157kcal	316kcal	エネルギー	191kcal	350kcal	エネルギー	89kcal	248kcal	エネルギー	96kcal	255kcal	エネルギー	141kcal	300kcal
	蛋白質	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	6.9g	10.6g
	脂質	脂質	7.7g	8.4g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	2.5g	3.2g	脂質	2.5g	3.2g	脂質	8.0g	8.7g
	炭水化物	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	10.0g	43.0g	炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	11.0g	44.0g
	ナトリウム	ナトリウム	635mg	1075mg	ナトリウム	662mg	1102mg	ナトリウム	826mg	1266mg	ナトリウム	567mg	1007mg	ナトリウム	587mg	1027mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g
夕 食	★全粥240g	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ポークチャップ	乳麦			アジのカレー焼			豚肉のジンギスカン風			肉団子の柚子風味野菜あん			鯖の磯辺焼き		
	根菜と大豆の洋風煮	卵乳麦			オニオンソテー			大豆と椎茸の煮物			豚肉と大根の煮物			人参のきな粉和え		
	和風サラダ	卵麦			キャベツと豚肉のカキソース炒め			春雨の中華和え			ひじきとごぼうのナムル			担々風春雨		
	★味噌汁	麦			根菜の柚子マリネ			★味噌汁			★味噌汁			若芽とパインの酢の物		
					★味噌汁									★味噌汁		
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	277kcal	436kcal	エネルギー	207kcal	366kcal	エネルギー	269kcal	428kcal	エネルギー	220kcal	379kcal	エネルギー	286kcal	445kcal
	蛋白質	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	11.6g	15.3g
	脂質	脂質	15.2g	15.9g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	16.4g	17.1g
	炭水化物	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	24.1g	57.1g	炭水化物	20.9g	53.9g	炭水化物	22.5g	55.5g
	ナトリウム	ナトリウム	1039mg	1479mg	ナトリウム	738mg	1178mg	ナトリウム	702mg	1142mg	ナトリウム	861mg	1301mg	ナトリウム	719mg	1159mg
	塩分	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g
合 計	★全粥240g	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ホッケの照焼	麦			鶏のちゃんちゃん焼き			白身魚のみぞれ煮			とんかつ			照焼ハンバーグ		
	ピーマンのおかか和え				ツナじやがバター			菜の花			キャベツソテー			スパソテー		
	肉入りうの花	乳麦			切干大根と枝豆の中華和え			揚げナスの肉味噌からめ			蕪と揚げの煮物			炒り豆腐		
	マリーネサラダ	卵麦			★味噌汁			キャベツのピーナッツ和え			コロコロ野菜のきな粉マヨ			切干と法蓮草のおひたし		
	★味噌汁	麦			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		
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	185kcal	344kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	213kcal	372kcal
	蛋白質	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	12.3g	16.0g
	脂質	脂質	8.6g	9.3g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	6.6g	7.3g
	炭水化物	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	25.2g	58.2g	炭水化物	22.0g	55.0g
	ナトリウム	ナトリウム	676mg	1116mg	ナトリウム	917mg	1357mg	ナトリウム	821mg	1261mg	ナトリウム	652mg	1092mg	ナトリウム	885mg	1325mg
	塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	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	619kcal	1096kcal	エネルギー	599kcal	1076kcal	エネルギー	616kcal	1093kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal	エネルギー	640kcal	1117kcal
	蛋白質	蛋白質	36.2g	47.3g	蛋白質	32.0g	43.1g	蛋白質	38.5g	49.6g	蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	30.8g	41.9g
	脂質	脂質	31.5g	33.6g	脂質	28.8g	30.9g	脂質	28.6g	30.7g	脂質	31.2g	33.3g	脂質	31.0g	33.1g
	炭水化物	炭水化物	50.4g	149.4g	炭水化物	50.8g	149.8g	炭水化物	53.4g	152.4g	炭水化物	58.0g	157.0g	炭水化物	55.5g	154.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2350mg	3670mg	ナトリウム	2317mg	3637mg	ナトリウム	2349mg	3669mg	ナトリウム	2080mg	3400mg	ナトリウム	2191mg	3511mg
	塩分	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g

★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



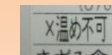
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		2月23日(月)			2月24日(火)			2月25日(水)			2月26日(木)			2月27日(金)		
朝食		★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦か 麦	★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵麦 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	132kcal	309kcal	エネルギー	91kcal	268kcal	エネルギー	100kcal	277kcal	エネルギー	137kcal	314kcal	エネルギー	119kcal	296kcal
	蛋白質	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	1.8g	5.5g	蛋白質	4.1g	7.8g	蛋白質	4.6g	8.3g
	脂質	脂質	6.9g	7.6g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	6.3g	7.0g
	炭水化物	炭水化物	13.3g	51.4g	炭水化物	14.1g	52.2g	炭水化物	12.5g	50.6g	炭水化物	15.4g	53.5g	炭水化物	10.7g	48.8g
	ナトリウム	ナトリウム	602mg	1124mg	ナトリウム	462mg	984mg	ナトリウム	504mg	1026mg	ナトリウム	768mg	1290mg	ナトリウム	612mg	1134mg
	塩分	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.9g
昼食		★全粥240g とんかつ		卵乳麦	★全粥240g 鮭の西京焼		乳麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼		乳麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮		乳麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き		乳麦
		鶏大根の味噌煮		乳麦	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	五目豆腐煮		乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物		乳麦	大根煮		乳麦
		きのこきんぴら		乳麦	もやしサラダ		卵乳麦	法蓮草と油揚げの煮物		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
		★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	197kcal	374kcal	エネルギー	207kcal	384kcal	エネルギー	165kcal	342kcal	エネルギー	162kcal	339kcal	エネルギー	154kcal	331kcal
	蛋白質	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	5.9g	9.6g
	脂質	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g
	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.4g	炭水化物	20.8g	58.9g	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	15.5g	53.6g	炭水化物	17.4g	55.5g
	ナトリウム	ナトリウム	854mg	1376mg	ナトリウム	967mg	1489mg	ナトリウム	833mg	1355mg	ナトリウム	870mg	1392mg	ナトリウム	811mg	1333mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g
	夕食		★全粥240g 白身魚しんじょう		卵乳麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮		乳麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ		乳麦	★全粥240g 鶏の照焼		乳麦	★全粥240g 白身のおろし煮	
		油揚げと菜の花の煮物		麦	竹輪の五色きんぴら		乳麦	肉団子の甘酢煮		卵乳麦	金時豆の煮物		乳麦	昆布煮豆		乳麦
		若芽のゴマ酢和え		麦	ハムとブロッコリーのマリネ		卵乳麦	菜の花の辛子和え		乳麦	若竹煮		麦	ベーコンのごま酢和え		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
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	525kcal	1056kcal	エネルギー	485kcal	1016kcal	エネルギー	489kcal	1020kcal	エネルギー	471kcal	1002kcal	エネルギー	478kcal	1009kcal
	蛋白質	蛋白質	14.0g	25.1g	蛋白質	18.4g	29.5g	蛋白質	17.5g	28.6g	蛋白質	22.7g	33.8g	蛋白質	22.5g	33.6g
	脂質	脂質	27.2g	29.3g	脂質	22.5g	24.6g	脂質	24.5g	26.6g	脂質	19.9g	22.0g	脂質	22.0g	24.1g
	炭水化物	炭水化物	55.1g	169.4g	炭水化物	51.3g	165.6g	炭水化物	51.3g	165.6g	炭水化物	52.1g	166.4g	炭水化物	47.1g	161.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2224mg	3790mg	ナトリウム	2284mg	3850mg	ナトリウム	2219mg	3785mg	ナトリウム	2349mg	3915mg	ナトリウム	2365mg	3931mg
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	6.1g	10.0g

★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。

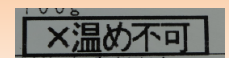
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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