

(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)						
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
豚肉と大根の煮物	麦	野菜缶かまぼこ	卵	三井寺煮	麦	大豆の洋風五目煮	乳	ミートインオムレツ	卵					
高野豆腐の洋風炒り煮	豆	大豆と椎茸の煮物	麦	小車丼煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	マカロニと法蓮草のソテー	乳					
人参とコーンのツナマヨ和え	卵	法蓮草としらすのおひたし	麦	ひじきの具たくさん煮	麦	法蓮草のおひたし	麦	中華キャベツ	麦					
★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵	★味噌汁(若芽・揚げ)		なめこと若芽のサツと煮	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵	★味噌汁(豆腐・巻麺)	麦					
				★味噌汁(えのき・切干)										
朝食	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					
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	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
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
鶏肉のマーマレード煮	麦	豚ロースの玉ねぎソース	麦	さわら味噌丼		大根とつくねの煮物	卵	ホイコーロ		ホイコーロ				
ハンルマカロ	麦	和風赤トマト	乳	ヒーマンソテー	卵	キヤベツと豚肉の味噌炒め	麦	プロッコリーの煮物	麦	プロッコリーの煮物	麦			
麩と若芽のみぞれ煮	麦	ネコ味噌炒め	麦	鶏と蓮根のヒーリ辛煮	麦	白菜と昆布のナムル	麦	野菜の生姜醤油漬け	麦	野菜の生姜醤油漬け	麦			
ひじきとごぼうのナムル	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	マリーネサラダ	卵	★味噌汁(ひじき・キヤベツ)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)		★味噌汁(揚げ・なめこ)				
★味噌汁(豆腐・小松菜)				★すまし汁(若芽・豆腐)	麦									
昼食	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	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		◎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		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎グレープフルーツ200g			
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
シイラ照焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳	豚肉のお好み焼風	麦	鶏のマスタード焼き	麦	フリの塩焼		人参クリフッセ	乳			
塩枝豆		塩ゆでアスパラ		青菜と高野豆腐の煮物	麦	法蓮草の煮ひたし	麦	人參クリフッセ		豚肉とごぼうの煮物	麦			
油揚げの玉子とじ	卵	白菜と挽肉の盲煮	麦	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦			
切干大根のパンパンジー	麦	プロッコリーのベヘロンチー		★味噌汁(揚げ・小松菜)		カリフラワーのビーナッツ味噌和え	乳	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦			
★味噌汁(揚げ・しめじ)						★味噌汁(揚げ・白菜)	麦							
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	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(間食込)	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
エネルギー	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	6.5g

※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。

市民生活協同組合ならコープ

お食事の作り方

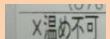


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



(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)								
★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g								
豚肉と大根の煮物	麦	野菜缶かまぼこ	卵	三井寺煮	麦	大豆の洋風五目煮	乳 麦	ミートインオムレツ	卵 麦							
高野豆腐の洋風炒り煮	卵 麦	大豆と椎茸の煮物	麦	小車丼煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	マカロニと法蓮草のソテー	乳 麦							
人参とコーンのツナマヨ和え	卵 麦	法蓮草としらすのおひたし	麦	ひじきの具たくさん煮	麦	法蓮草のおひたし	麦	中華キャベツ	麦							
				なめこと若芽のサツと煮	麦											
朝食	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	212kcal	405kcal	エネルギー	187kcal	380kcal	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	12.7g	16.0g	たんぱく質	13.6g	16.9g	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	12.3g	12.8g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	6.2g	6.7g		
炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	15.9g	57.8g	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	605mg	606mg	ナトリウム	649mg	650mg	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	1.5g	1.5g	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		
★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
鶏肉のマーマレード煮	麦	豚ロースの玉ねぎソース	麦	さわら味噌煮焼		大根とつくねの煮物	卵 乳 麦	ホイコーロ	麦 落							
ハンルマカロニ	麦	和風ホットフ	乳 麦	ヒーマンソテー	卵 乳 麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	プロッコリーの煮物	麦	白菜と昆布のナムル	麦	野菜の生姜醤油漬け	麦			
麩と若芽のみぞれ煮	麦	不干味噌炒め	麦	鶏と蓮根のビリ辛煮	麦	マリーネサラダ	卵 乳 麦									
ひじきとごぼうのナムル	麦															
昼食	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	おかず	ご飯セット
エネルギー	201kcal	394kcal	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	215kcal	408kcal		
たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	14.7g	18.0g		
脂質	9.5g	10.0g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	10.1g	10.6g		
炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	16.8g	58.7g		
ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	823mg	824mg		
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	2.1g	2.1g		
間食	◎牛乳180g		◎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		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g								
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		★ごはん120g		★ごはん120g	
シイラ照焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳 麦	豚肉のお好み焼風	麦	鶏のマスタード焼き	麦	フリの塩焼		人参クラッセ	乳 麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦	
塩枝豆		塩ゆでアスパラ		青菜と高野豆腐の煮物	麦	法蓮草の煮ひたし	麦			カリフラワーのビーナッツ味噌和え	乳 麦 落	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦			
油揚げの玉子とじ	卵 麦	白菜と挽肉の盲煮	麦	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳 麦									
切干大根のパンバンジー	麦	プロッコリーのペペロンチーノ	卵 乳 麦			カリフラワーのビーナッツ味噌和え	乳 麦 落									
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	おかず	ご飯セット
エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	268kcal	461kcal		
たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	18.5g	21.8g		
脂質	8.2g	8.7g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	14.2g	14.7g		
炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	14.1g	56.0g		
ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	631mg	632mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	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	1184kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal		
たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	43.1g	53.0g	たんぱく質	39.9g	49.8g		
脂質	30.0g	31.5g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	30.5g	32.0g		
炭水化物	40.7g	166.4g	炭水化物	47.6g	173.3g	炭水化物	41.0g	166.7g	炭水化物	51.1g	176.8g	炭水化物	48.3g	174.0g		
ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	1942mg	1945mg		
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g		
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	
	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	49.2g	59.1g	たんぱく質	47.6g	57.5g	
	脂質	37.1g	38.6g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	36.3g	37.8g	脂質	37.5g	39.0g	
	炭水化物	72.6g	198.3g	炭水化物	75.4g	201.1g	炭水化物	69.9g	195.6g	炭水化物	83.0g	208.7g	炭水化物	76.1g	201.8g	
	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	2281mg	2284mg	ナトリウム	2246mg	2249mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	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

このマークが目印

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。



- 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

(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)							
★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦						
肉団子の玉ねぎあん	卵麦	揚げ真丈の柚子おうじあん	卵麦	ベーコンホテトエッグ	卵麦	鶏肉のティラミス煮込み	卵麦	かんむりの旨め煮	卵麦						
人参とせんまいのナムル	卵麦	野菜の味噌煮込み	卵麦	穀の野菜あんかけ	卵麦	じゃが芋の洋風あんかけ	卵麦	キャベツとザーサイ炒め	卵麦						
スイートパンプ	卵麦	ひじきのごまヨ和え	卵麦	切干大根のコンソメ炒め	卵麦	インゲンのごま和え	卵麦	和風マヨネーズ和え	卵麦						
朝食	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	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	633mg	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	
★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦						
市テトコロッケ	卵麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	卵麦	鶏肉とれんこんの照り煮	卵麦	豚バラと白菜の柚子風味煮	卵麦	鶏の甘酢煮	卵麦						
うま塩キヤペソ	卵麦	シャカ芋のカレー煮	卵麦	インゲンソテー	卵麦	里芋の中華玉子あんかけ	卵麦	オクラのペペロンチーノ	卵麦						
竹輪のこま炒め	卵麦	揚げナスのめかふ和え	卵麦	シャカ芋の中華炒め	卵麦	スパゲティサラダ	卵	じゃがいものり塩炒め	卵						
しめじのバター醤油パスタ	卵麦			春雨フルーツサラダ	卵			明太春雨サラダ	卵麦						
昼食	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	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)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎ハイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎ハイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	
夕食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	
肉野菜炒め	卵麦	ヤンニヨムチキン風	卵麦	赤魚の大ぶり	卵麦	フリ田楽	卵麦	クリーム煮込みハンバーグ	卵麦	大根とひじきの煮物	卵麦	玉子スパゲティ	卵麦	玉子スパゲティ	卵麦
けんちん煮	卵麦	スハソテー	卵麦	大ぶりのタレ	卵麦	人へのレモン煮	卵麦	揚げ子と玉ねぎの煮物	卵麦	卵	卵	卵	卵	卵	卵
若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	大根とひじきのクリーム煮	卵麦	ふきのきんぴら	卵麦	コーンサフタ	卵麦	コーンサフタ	卵麦	ミックスマカロニサラダ	卵麦				
夕食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず
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	181mg	182mg	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	おかず
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)	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。

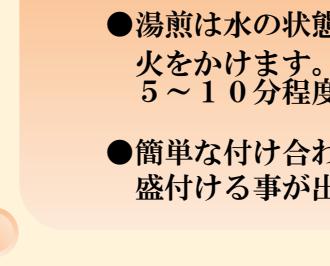
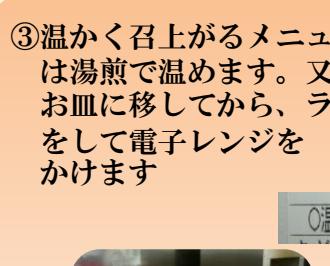
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。

※「◎」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。

市民生活協同組合ならコープ



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。



(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)		
★ごはん180g	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	★ごはん180g	乳麦落	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	★ごはん180g	卵麦	
ジャガ芋の洋風あんかけ	卵麦	寄せ豆腐のクリーミン	卵麦	鶏肉と高菜の炒め物	卵麦	肉団子の中華炒め	卵麦落	牛乳焼	卵麦	
なすの中華風南蛮漬け	麦	れんこんと鶏肉のカレー煮	麦	コーンと挽肉の炒め物	麦	数の野菜あんかけ	麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	麦	
		白菜と昆布のナムル		中華キヤペツ		バジルポテトチキン	卵麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	
朝食	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	
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	
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	
脂質	14.2g	14.9g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	
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	
ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	
カリウム	508mg	580mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	
リン	100mg	177mg	リン	176mg	253mg	リン	142mg	219mg	リン	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	
★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
鶏肉のさっぱりレモン酢焼		カレイのスパイス揚	麦	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	卵麦	白身魚のムニエル	麦	鶏の柚子胡椒焼	麦	
人参クラッセ	乳麦	ヒーマンソテー	卵麦	ひじきとアサリの煮物	卵麦	タルタルソース(小袋)	卵麦	人参クラッセ	乳麦	
里芋と小松菜のとろみ煮	麦	大根の柚子煮	麦	切干と法蓮草のごまヨネーズ	卵麦	鶏肉と春雨の中華煮	麦	里芋のそぼろ煮	乳麦	
プロッコリーのペペロンチノ	卵麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	春雨の中華和え	卵麦			
昼食	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	
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	
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	
脂質	15.0g	15.7g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	
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	
ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	
カリウム	532mg	604mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	362mg	434mg	カリウム	
リン	93mg	170mg	リン	174mg	251mg	リン	149mg	226mg	リン	
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	食塩相当量	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	
★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	
ホッケの磯辺焼	麦	豚ロースの玉ねぎソース	麦	サワラの味噌煮		煮込みタンドリーチキン	卵	鰯のトマトバジルソース	麦	
インケンソテー	乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	采の花		キヤヘツソテー	乳麦	塩ゆでアスハフ		
切干大根の韓国風炒め	麦	若芽の酢味噌和え		人参しりしり	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	高菜と大根の煮物	麦	
ミックスマカロニサラダ	卵麦			フレンチマカロニ	卵麦	切干と人参のハリハリ	麦	白菜のスープ煮	乳麦	
夕食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	
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	
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	
脂質	15.4g	16.1g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	
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	
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	
カリウム	471mg	543mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	
リン	211mg	288mg	リン	162mg	239mg	リン	202mg	279mg	リン	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	
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	
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	
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	
脂質	44.6g	46.7g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	
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	
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	
カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1521mg	1737mg	カリウム	1410mg	1626mg	カリウム	
リン	404mg	635mg	リン	512mg	743mg	リン	493mg	724mg	リン	
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	
合計(間食込)	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
	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
	脂質	44.8g	46.9g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	45.8g	47.9g	脂質
	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
	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
	カリウム	1631mg	1847mg	カリウム	1634mg	1850mg	カリウム	1530mg	1746mg	カリウム
	リン	418mg	649mg	リン	524mg	755mg	リン	507mg	738mg	リン
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量

※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。

市民生活協同組合ならコープ

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。

※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。

「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(木)		2月27(金)	
★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	卵麦 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 麦	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 卵乳麦 三色炒め煮 卵麦 ★味噌汁	卵乳麦 高野豆腐と法蓮草の含め煮 卵乳麦 一夜漬(白菜人参) 麦	★やわらかごはん180g 麦 麩と野菜の煮物 人参しりしり ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦 麦	★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	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦

朝食

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	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

栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット												
エネルギー	エネルギー	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	麦	★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 菜の花 麦	麦	★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 とんかつ キャベツソテー 麦落	麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ スパソテー 蕪と揚げの煮物 麦	卵麦	★やわらかごはん180g 炒り豆腐 卵乳麦	乳麦	★やわらかごはん180g キャベツのピーナツ和え 麦落	麦	★やわらかごはん180g コロコロ野菜のきな粉マヨ 卵麦	麦	★やわらかごはん180g 切干と法蓮草のおひたし 麦	麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦

合計

栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット												
エネルギー	エネルギー	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

★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。

市民生活協同組合ならコープ

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



このマークが目印

- 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。



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

朝食

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)	
★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	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	麩と野菜の煮物	麦	鶏と大根の味噌煮	麦
せ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	三色炒め煮	麦落	人参しりしり	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦
カリフラワーの甘酢漬け		青菜のわさび和え	卵麦	一夜漬(白菜人参)	麦	いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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
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
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
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
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
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
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

★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	麦	豚肉のジンギスカン風	麦
根菜と大豆の洋風煮	卵乳麦	オニオンソテー	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦
和風サラダ	卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	麦	春雨の中華和え	卵乳麦
★味噌汁	麦	根菜の柚子マリネ	麦	★味噌汁	麦
		★味噌汁	麦		★味噌汁

★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	麦	豚肉のジンギスカン風	麦
根菜と大豆の洋風煮	卵乳麦	オニオンソテー	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦
和風サラダ	卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	麦	春雨の中華和え	卵乳麦
★味噌汁	麦	根菜の柚子マリネ	麦	★味噌汁	麦
		★味噌汁	麦		★味噌汁

昼食

栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット									
エネルギー	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	207kcal	366kcal	エネルギー	269kcal	428kcal	エネルギー	220kcal	379kcal
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
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
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
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
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

★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	麦	白身魚のみぞれ煮	麦
ピーマンのおかか和え	乳麦	ツナじやがバター	乳麦	菜の花	麦
肉入りうの花	乳麦	切干大根と枝豆の中華和え	麦	揚げナスの肉味噌からめ	麦落
マリーネサラダ	卵麦	★味噌汁	麦	キャベツのピーナツ和え	麦落
★味噌汁	麦			★味噌汁	麦
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦

夕食

栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット									
エネルギー	エネルギー	185kcal	344kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	317kcal	476kcal
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
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
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
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
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

栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット									
エネルギー	エネルギー	619kcal	1096kcal	エネルギー	599kcal	1076kcal	エネルギー	616kcal	1093kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal
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
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
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
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
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

★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」 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)
★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) 麦	★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ) 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) 麦	★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ) 麦

朝

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
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
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
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
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
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
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

昼

栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット									
エネルギー	エネルギー	197kcal	374kcal	エネルギー	207kcal	384kcal	エネルギー	165kcal	342kcal	エネルギー	162kcal	339kcal
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
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
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
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
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

夕

栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット									
エネルギー	エネルギー	196kcal	373kcal	エネルギー	187kcal	364kcal	エネルギー	224kcal	401kcal	エネルギー	172kcal	349kcal
蛋白質	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	9.4g	13.1g
脂質	脂質	10.2g	10.9g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.4g	7.1g
炭水化物	炭水化物	20.5g	58.6g	炭水化物	16.4g	54.5g	炭水化物	21.6g	59.7g	炭水化物	21.2g	59.3g
ナトリウム	ナトリウム	768mg	1290mg	ナトリウム	855mg	1377mg	ナトリウム	882mg	1404mg	ナトリウム	711mg	1233mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g

合

栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット									
エネルギー	エネルギー	525kcal	1056kcal	エネルギー	485kcal	1016kcal	エネルギー	489kcal	1020kcal	エネルギー	471kcal	1002kcal
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
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
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
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
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

★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。

嚙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

- (a) 湯せん
(i) 電子レンジ

(a) 湯せん

鍋に60°C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。

- (i) 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



お皿に盛付けて完成です

電子レンジの参考条件

600W 20~25秒
200W 40~50秒←オススメ

【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ことがあります