

(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2日(月)			2月3日(火)			2月4日(水)			2月5日(木)			2月6日(金)		
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とし ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g 三井寺煮 小車数煮 コンニャクのおおさ炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コーンスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スーブキヤベツ ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		
	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 181kcal 436kcal			エネルギー 154kcal 421kcal			エネルギー 184kcal 446kcal			エネルギー 181kcal 438kcal			エネルギー 152kcal 420kcal		
	たんぱく質 10.3g 15.6g			たんぱく質 9.0g 14.8g			たんぱく質 7.4g 13.0g			たんぱく質 12.2g 17.2g			たんぱく質 8.0g 13.9g		
	脂質 9.6g 10.4g			脂質 8.2g 9.8g			脂質 10.1g 11.1g			脂質 7.0g 7.8g			脂質 7.4g 9.0g		
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのベロソテー ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)			★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー さつま揚げと小松菜の煮浸し 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の相煮煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)			★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら カリフラワ-の煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)			★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 241kcal 500kcal			エネルギー 246kcal 501kcal			エネルギー 241kcal 505kcal			エネルギー 258kcal 531kcal			エネルギー 261kcal 523kcal		
	たんぱく質 13.7g 18.8g			たんぱく質 17.5g 22.6g			たんぱく質 15.6g 21.2g			たんぱく質 15.4g 21.7g			たんぱく質 15.8g 21.5g		
	脂質 13.3g 14.6g			脂質 12.7g 13.5g			脂質 15.0g 13.7g			脂質 15.0g 16.7g			脂質 14.3g 15.2g		
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 蒸し鶏の炒め物 ひじきとアサリの煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g サワラのバジルオリブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 ミックスソテー 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 202kcal 458kcal			エネルギー 233kcal 487kcal			エネルギー 196kcal 452kcal			エネルギー 188kcal 442kcal			エネルギー 232kcal 488kcal		
	たんぱく質 17.3g 22.4g			たんぱく質 15.2g 20.2g			たんぱく質 16.3g 21.5g			たんぱく質 11.8g 16.9g			たんぱく質 16.3g 21.4g		
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 蒸し鶏の炒め物 ひじきとアサリの煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g サワラのバジルオリブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 ミックスソテー 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 202kcal 458kcal			エネルギー 233kcal 487kcal			エネルギー 196kcal 452kcal			エネルギー 188kcal 442kcal			エネルギー 232kcal 488kcal		
	たんぱく質 17.3g 22.4g			たんぱく質 15.2g 20.2g			たんぱく質 16.3g 21.5g			たんぱく質 11.8g 16.9g			たんぱく質 16.3g 21.4g		
	脂質 6.5g 7.3g			脂質 10.5g 11.3g			脂質 9.6g 10.4g			脂質 8.2g 9.0g			脂質 11.3g 12.0g		
合計	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 蒸し鶏の炒め物 ひじきとアサリの煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g サワラのバジルオリブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 ミックスソテー 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 624kcal 1394kcal			エネルギー 633kcal 1409kcal			エネルギー 621kcal 1403kcal			エネルギー 627kcal 1411kcal			エネルギー 645kcal 1431kcal		
	たんぱく質 41.3g 56.8g			たんぱく質 41.7g 57.6g			たんぱく質 39.3g 55.7g			たんぱく質 39.4g 55.8g			たんぱく質 40.1g 56.8g		
	脂質 29.4g 32.3g			脂質 31.4g 34.6g			脂質 32.5g 35.2g			脂質 30.2g 33.5g			脂質 33.0g 36.2g		
合計(間食込)	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 蒸し鶏の炒め物 ひじきとアサリの煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g サワラのバジルオリブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 ミックスソテー 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 822kcal 1592kcal			エネルギー 834kcal 1610kcal			エネルギー 818kcal 1600kcal			エネルギー 826kcal 1610kcal			エネルギー 846kcal 1632kcal		
	たんぱく質 48.2g 63.7g			たんぱく質 49.1g 65.0g			たんぱく質 47.0g 63.4g			たんぱく質 47.3g 63.7g			たんぱく質 47.5g 64.2g		
	脂質 36.4g 39.3g			脂質 38.4g 41.6g			脂質 39.5g 42.2g			脂質 37.2g 40.5g			脂質 40.0g 43.2g		

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

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

お食事の作り方

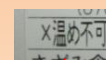


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

市民生活協同組合ならコープ

	2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)	
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮		★ごはん120g 三井寺煮		★ごはん120g 干草焼き		★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん		★ごはん120g 厚焼玉子	
	乳麦落 大根とひじきのうま煮		麦 小車煮		卵 煮し鶏と春雨の炒め物		麦 大豆とごぼうの煮物		麦 豚挽き肉と切干大根の煮物	
	麵の玉子とし 葱		卵乳麦 コンニャクのおおさ炒め		卵乳麦 コールスローサラダ		乳麦 スーブキヤベツ		麦 ひじきと白菜の生姜和え	
	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	
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ		★ごはん120g 鶏肉のごま焼き		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き		★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮	
	乳麦 ケチャップ(小袋)		麦 きのこソテー		卵乳麦 ピーマンソテー		麦 人参のきんぴら		麦 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め	
	オクラのペロンチーノ		卵麦 さつま揚げと小松菜の煮浸し		麦 大根の佃煮煮		卵麦が カリフラワーの煮物		麦 インゲンのごま和え	
	ブロッコリーの煮物		麦 大豆とトマトのマリネサラダ		麦 人参のおおかサラダ		乳麦 ひじきと挽肉の炒め物			
	白菜のごま味噌和え									
間食	○牛乳180g ○バナナ90g		○牛乳180g ○キウイフルーツ150g		○牛乳180g ○グレープフルーツ200g		○牛乳180g ○オレンジ200g		○牛乳180g ○キウイフルーツ150g	
	★ごはん120g ホッケの幽庵焼		★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼		★ごはん120g ロールキャベツの赤ワイン煮		★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ	
	麦 人参クラッセ		麦落 煮し鶏の炒め物		卵乳麦 人参のレモン煮		卵乳麦 ミックスソテー		麦 ブロッコリー	
	麦落 鶏じゃが煮		麦 ひじきとアサリの煮物		麦 高野豆腐と鶏肉の煮物		卵乳麦が 菜の花のツナ炒め		麦 チキンアラビアータ	
	麦 菜の花とツナの辛子和え				麦 オクラとコーンのおろし和え		乳麦 パンパンジーサラダ		麦落 野菜のピーナッツ和え	
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 202kcal たんぱく質 17.3g 脂質 6.5g 炭水化物 18.0g ナトリウム 687mg 食塩相当量 1.7g		エネルギー 233kcal たんぱく質 15.2g 脂質 10.5g 炭水化物 19.3g ナトリウム 830mg 食塩相当量 2.1g		エネルギー 196kcal たんぱく質 16.3g 脂質 9.6g 炭水化物 9.8g ナトリウム 604mg 食塩相当量 1.5g		エネルギー 188kcal たんぱく質 11.8g 脂質 8.2g 炭水化物 19.3g ナトリウム 925mg 食塩相当量 2.4g		エネルギー 232kcal たんぱく質 16.3g 脂質 11.3g 炭水化物 17.2g ナトリウム 713mg 食塩相当量 1.8g	
	エネルギー 624kcal たんぱく質 41.3g 脂質 29.4g 炭水化物 49.0g ナトリウム 2071mg 食塩相当量 5.2g		エネルギー 633kcal たんぱく質 41.7g 脂質 31.4g 炭水化物 48.4g ナトリウム 2048mg 食塩相当量 5.2g		エネルギー 621kcal たんぱく質 39.3g 脂質 32.5g 炭水化物 40.0g ナトリウム 1910mg 食塩相当量 4.8g		エネルギー 627kcal たんぱく質 39.4g 脂質 30.2g 炭水化物 52.3g ナトリウム 2168mg 食塩相当量 5.6g		エネルギー 645kcal たんぱく質 40.1g 脂質 33.0g 炭水化物 48.8g ナトリウム 1955mg 食塩相当量 5.0g	
	エネルギー 822kcal たんぱく質 48.2g 脂質 36.4g 炭水化物 77.9g ナトリウム 2145mg 食塩相当量 5.4g		エネルギー 834kcal たんぱく質 49.1g 脂質 38.4g 炭水化物 77.3g ナトリウム 2125mg 食塩相当量 5.4g		エネルギー 818kcal たんぱく質 47.0g 脂質 39.5g 炭水化物 67.8g ナトリウム 1986mg 食塩相当量 5.0g		エネルギー 826kcal たんぱく質 47.3g 脂質 37.2g 炭水化物 80.5g ナトリウム 2244mg 食塩相当量 5.8g		エネルギー 846kcal たんぱく質 47.5g 脂質 40.0g 炭水化物 77.7g ナトリウム 2032mg 食塩相当量 5.2g	
	合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	

※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

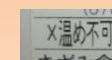


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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2日(月)			2月3日(火)			2月4日(水)			2月5日(木)			2月6日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 スイートおさつ キャベツのミモザサラダ		乳麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 白菜と豚肉の煮びたし 野菜炒め		卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐のソナあんかけ スパトマト炒め ひじきのごまマヨ和え		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 厚揚げ玉子 豆腐の塩あんかけ煮 みそポテト		麦 麦か 卵乳麦	★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の洋風あんかけ 玉子スバ	
	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	312kcal	555kcal	エネルギー	253kcal	496kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	312kcal
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	7.7g
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	11.8g	12.4g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	11.2g	11.8g	脂質	18.5g
	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	30.9g	83.7g	炭水化物	27.9g
	ナトリウム	375mg	376mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	698mg
	カリウム	537mg	598mg	カリウム	406mg	467mg	カリウム	279mg	340mg	カリウム	472mg	533mg	カリウム	401mg
	リン	99mg	164mg	リン	111mg	176mg	リン	77mg	142mg	リン	137mg	202mg	リン	117mg
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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
昼食	★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 野菜の味噌煮込み ソナのマヨパスタ		乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら スイートハンパ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 葱と若芽のみぞれ煮 青のりポテトサラダ		麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース オニオンソテー シヤガ芋のカレー煮 切干大根のコンソメ炒め		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参のレモン煮 ロースのオランダ煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	
	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	306kcal	549kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	341kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	10.5g
	脂質	15.3g	15.9g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	24.9g
	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	33.7g	86.5g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	19.7g
	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	808mg
	カリウム	476mg	537mg	カリウム	606mg	667mg	カリウム	479mg	540mg	カリウム	554mg	615mg	カリウム	358mg
	リン	151mg	216mg	リン	134mg	199mg	リン	130mg	195mg	リン	163mg	228mg	リン	105mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g
間食	◎黄桃(缶) /5g			◎ハイナッフル(缶) /5g			◎黄桃(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎黄桃(缶) /5g	
	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 ピリ辛担々ナス えんどう豆の味噌マヨ和え		卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め マカロニの和風ソテー キャベツと若芽の韓国風サラダ		麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のカレー煮込み 人参グラッセ ナスの炒り煮 たたきごぼう		麦 乳麦 麦	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨タンタン 大根のマヨネーズ和え		卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮つけ ひじきと蓮根のマヨ炒め えびポテトサラダ	
	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	
	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	316kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	8.1g
	脂質	25.9g	26.5g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	19.3g
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	43.9g	96.7g	炭水化物	27.6g
	ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	693mg
	カリウム	372mg	433mg	カリウム	454mg	515mg	カリウム	442mg	503mg	カリウム	571mg	632mg	カリウム	562mg
	リン	120mg	185mg	リン	126mg	191mg	リン	128mg	193mg	リン	140mg	205mg	リン	137mg
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	958kcal	1687kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	969kcal
	たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	26.3g
	脂質	55.2g	57.0g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	52.1g	53.9g	脂質	62.7g
	炭水化物	88.8g	247.2g	炭水化物	87.4g	245.8g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	98.2g	256.6g	炭水化物	75.2g
	ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	1896mg	1899mg	ナトリウム	2062mg	2065mg	ナトリウム	2199mg
	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1466mg	1649mg	カリウム	1200mg	1383mg	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1321mg
	リン	370mg	565mg	リン	371mg	566mg	リン	335mg	530mg	リン	440mg	635mg	リン	359mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g
	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	
合計	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal
	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	26.7g
	脂質	55.3g	57.1g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	52.2g	54.0g	脂質	62.8g
	炭水化物	104.3g	262.7g	炭水化物	102.6g	261.0g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	109.7g	268.1g	炭水化物	90.7g
	ナトリウム	1876mg	1879mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	1899mg	1902mg	ナトリウム	2065mg	2068mg	ナトリウム	2202mg
	カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1523mg	1706mg	カリウム	1260mg	1443mg	カリウム	1653mg	1836mg	カリウム	1381mg
	リン	377mg	572mg	リン	374mg	569mg	リン	342mg	537mg	リン	446mg	641mg	リン	366mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g
	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	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal
合計(間食込)	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	26.7g
	脂質	55.3g	57.1g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	52.2g	54.0g	脂質	62.8g
	炭水化物	104.3g	262.7g	炭水化物	102.6g	261.0g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	109.7g	268.1g	炭水化物	90.7g
	ナトリウム	1876mg	1879mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	1899mg	1902mg	ナトリウム	2065mg	2068mg	ナトリウム	2202mg
	カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1523mg	1706mg	カリウム	1260mg	1443mg	カリウム	1653mg	1836mg	カリウム	1381mg
	リン	377mg	572mg	リン	374mg	569mg	リン	342mg	537mg	リン	446mg	641mg	リン	366mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g
	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	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal
	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	26.7g

※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

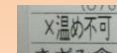


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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2日(月)				2月3日(火)				2月4日(水)				2月5日(木)				2月6日(金)			
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル				★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽としらすのおひたし				★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え				★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ				★ごはん180g 野菜缶かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	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	
	エネルギー	225kcal	515kcal		エネルギー	192kcal	482kcal		エネルギー	239kcal	529kcal		エネルギー	191kcal	481kcal		エネルギー	166kcal	456kcal	
	たんぱく質	7.8g	12.7g		たんぱく質	6.5g	11.4g		たんぱく質	11.7g	16.6g		たんぱく質	10.9g	15.8g		たんぱく質	7.0g	11.9g	
	脂質	13.7g	14.4g		脂質	8.9g	9.6g		脂質	12.7g	13.4g		脂質	7.7g	8.4g		脂質	8.6g	9.3g	
	炭水化物	18.5g	81.4g		炭水化物	22.4g	85.3g		炭水化物	20.2g	83.1g		炭水化物	19.4g	82.3g		炭水化物	16.0g	78.9g	
	ナトリウム	569mg	570mg		ナトリウム	714mg	715mg		ナトリウム	701mg	702mg		ナトリウム	669mg	670mg		ナトリウム	614mg	615mg	
	カリウム	529mg	601mg		カリウム	269mg	341mg		カリウム	485mg	557mg		カリウム	514mg	586mg		カリウム	292mg	364mg	
	リン	107mg	184mg		リン	92mg	169mg		リン	163mg	240mg		リン	168mg	245mg		リン	78mg	155mg	
食塩相当量		1.4g		食塩相当量		1.8g		食塩相当量		1.8g		食塩相当量		1.7g		食塩相当量		1.6g		
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え				★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ				★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ				★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え				★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き フロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	281kcal	571kcal		エネルギー	287kcal	577kcal		エネルギー	299kcal	589kcal		エネルギー	345kcal	635kcal		エネルギー	296kcal	586kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g		たんぱく質	15.1g	20.0g		たんぱく質	10.0g	14.9g		たんぱく質	16.9g	21.8g		たんぱく質	18.0g	22.9g	
	脂質	16.9g	17.6g		脂質	17.3g	18.0g		脂質	15.4g	16.1g		脂質	22.4g	23.1g		脂質	16.8g	17.5g	
	炭水化物	16.4g	79.3g		炭水化物	18.4g	81.3g		炭水化物	29.7g	92.6g		炭水化物	19.0g	81.9g		炭水化物	16.4g	79.3g	
	ナトリウム	645mg	646mg		ナトリウム	633mg	634mg		ナトリウム	772mg	773mg		ナトリウム	743mg	744mg		ナトリウム	731mg	732mg	
	カリウム	539mg	611mg		カリウム	515mg	587mg		カリウム	472mg	544mg		カリウム	421mg	493mg		カリウム	496mg	568mg	
	リン	189mg	266mg		リン	181mg	258mg		リン	134mg	211mg		リン	217mg	294mg		リン	87mg	164mg	
食塩相当量		1.6g		食塩相当量		1.6g		食塩相当量		2.0g		食塩相当量		1.9g		食塩相当量		1.9g		
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ホッテの酒粕焼 ふきのぎんひら 蒸し鶏の炒め物 ポテトマサラダ				◎バナナッフル(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン 人参のぎんひら 里芋の中華玉子あんかけ 法蓮草のごま和え				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 栗のごま焼 法蓮草の煮ひたし 金時豆煮 和風サラダ				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 治部風煮 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g オニオンスハンバーグ コーンソテー 大豆と人参の煮物 マツシュサラダ			
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	
	エネルギー	281kcal	571kcal		エネルギー	285kcal	575kcal		エネルギー	290kcal	580kcal		エネルギー	303kcal	593kcal		エネルギー	348kcal	638kcal	
	たんぱく質	15.3g	20.2g		たんぱく質	17.9g	22.8g		たんぱく質	16.8g	21.7g		たんぱく質	10.8g	15.7g		たんぱく質	13.8g	18.7g	
	脂質	13.9g	14.6g		脂質	15.2g	15.9g		脂質	14.0g	14.7g		脂質	15.6g	16.3g		脂質	18.6g	19.3g	
	炭水化物	21.7g	84.6g		炭水化物	17.7g	80.6g		炭水化物	22.9g	85.8g		炭水化物	29.0g	91.9g		炭水化物	28.3g	91.2g	
	ナトリウム	590mg	591mg		ナトリウム	698mg	699mg		ナトリウム	718mg	719mg		ナトリウム	658mg	659mg		ナトリウム	651mg	652mg	
	カリウム	507mg	579mg		カリウム	571mg	643mg		カリウム	520mg	592mg		カリウム	428mg	500mg		カリウム	808mg	880mg	
	リン	180mg	257mg		リン	99mg	176mg		リン	167mg	244mg		リン	142mg	219mg		リン	213mg	290mg	
	食塩相当量		1.5g		食塩相当量		1.8g		食塩相当量		1.8g		食塩相当量		1.7g		食塩相当量		1.7g	
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	787kcal	1657kcal		エネルギー	764kcal	1634kcal		エネルギー	828kcal	1698kcal		エネルギー	839kcal	1709kcal		エネルギー	810kcal	1680kcal	
	たんぱく質	38.7g	53.4g		たんぱく質	39.5g	54.2g		たんぱく質	38.5g	53.2g		たんぱく質	38.6g	53.3g		たんぱく質	38.8g	53.5g	
	脂質	44.5g	46.6g		脂質	41.4g	43.5g		脂質	42.1g	44.2g		脂質	45.7g	47.8g		脂質	44.0g	46.1g	
	炭水化物	56.6g	245.3g		炭水化物	58.5g	247.2g		炭水化物	72.8g	261.5g		炭水化物	67.4g	256.1g		炭水化物	60.7g	249.4g	
	ナトリウム	1804mg	1807mg		ナトリウム	2045mg	2048mg		ナトリウム	2191mg	2194mg		ナトリウム	2070mg	2073mg		ナトリウム	1996mg	1999mg	
	カリウム	1575mg	1791mg		カリウム	1355mg	1571mg		カリウム	1477mg	1693mg		カリウム	1363mg	1579mg		カリウム	1596mg	1812mg	
	リン	476mg	707mg		リン	372mg	603mg		リン	464mg	695mg		リン	527mg	758mg		リン	378mg	609mg	
	食塩相当量		4.5g		食塩相当量		5.2g		食塩相当量		5.6g		食塩相当量		5.3g		食塩相当量		5.2g	
	合計(間食込)	エネルギー		883kcal		エネルギー		890kcal		エネルギー		956kcal		エネルギー		935kcal		エネルギー		938kcal
たんぱく質		39.5g		たんぱく質		40.1g		たんぱく質		39.3g		たんぱく質		39.4g		たんぱく質		39.6g		
脂質		44.7g		脂質		41.6g		脂質		42.3g		脂質		45.9g		脂質		44.2g		
炭水化物		79.6g		炭水化物		89.0g		炭水化物		103.7g		炭水化物		90.4g		炭水化物		91.6g		
ナトリウム		1810mg		ナトリウム		2047mg		ナトリウム		2197mg		ナトリウム		2076mg		ナトリウム		2002mg		
カリウム		1688mg		カリウム		1469mg		カリウム		1597mg		カリウム		1476mg		カリウム		1716mg		
リン		488mg		リン		378mg		リン		478mg		リン		539mg		リン		392mg		
食塩相当量		4.5g		食塩相当量		5.2g		食塩相当量		5.6g		食塩相当量		5.3g		食塩相当量		5.2g		

「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2日(月)			2月3日(火)			2月4日(水)			2月5日(木)			2月6日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 中華うま煮 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のすき焼煮 竹輪のごま炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚げ 人参しりしり 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁			★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース ひじきの具だくさん煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豆腐のあっさりカレー煮込み 食べるマトスープ 青梗菜の中華和え ★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	175kcal	445kcal	エネルギー	140kcal	414kcal	エネルギー	128kcal	402kcal	エネルギー	177kcal	444kcal	エネルギー	112kcal	386kcal
	蛋白質	蛋白質	7.0g	12.9g	蛋白質	8.2g	14.0g	蛋白質	5.4g	11.6g	蛋白質	8.2g	14.1g	蛋白質	6.0g	11.9g
	脂質	脂質	7.4g	8.3g	脂質	4.9g	5.8g	脂質	5.1g	6.1g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	3.8g	4.7g
	炭水化物	炭水化物	18.5g	75.7g	炭水化物	14.6g	72.8g	炭水化物	15.2g	72.8g	炭水化物	13.5g	70.0g	炭水化物	13.6g	71.8g
	ナトリウム	ナトリウム	614mg	1055mg	ナトリウム	631mg	1072mg	ナトリウム	375mg	817mg	ナトリウム	674mg	1118mg	ナトリウム	590mg	1031mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼 食		★やわらかごはん180g ハッシュドポークのルー ブロッコリーの煮物 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 ピーマンのおかか和え 春雨とツナのピリ辛炒め 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g バーベキューチキン 塩枝豆 パスタのクリーム煮 野菜のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g いわしつみれのおでん 大豆とごぼうの味噌炒め 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼チキン 枝豆のペペロンチーノ風 五目うの花 キャベツとツナのレモンマヨ ★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	253kcal	519kcal	エネルギー	254kcal	526kcal	エネルギー	211kcal	487kcal	エネルギー	241kcal	512kcal	エネルギー	256kcal	533kcal
	蛋白質	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	14.2g	20.5g	蛋白質	11.7g	18.1g	蛋白質	14.2g	20.0g	蛋白質	12.3g	18.7g
	脂質	脂質	14.7g	15.6g	脂質	13.3g	14.3g	脂質	10.5g	12.2g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	15.2g	16.9g
	炭水化物	炭水化物	19.6g	76.1g	炭水化物	18.3g	75.5g	炭水化物	17.1g	73.5g	炭水化物	26.1g	83.4g	炭水化物	18.2g	74.6g
	ナトリウム	ナトリウム	926mg	1393mg	ナトリウム	880mg	1321mg	ナトリウム	720mg	1161mg	ナトリウム	978mg	1420mg	ナトリウム	785mg	1228mg
	塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕 食		★やわらかごはん180g 厚揚げと椎茸の炊き合せ 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参煮 切干大根と豚肉の炒め物 ポテトマサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 白菜と厚揚げの中華そば煮 いんげんと鶏肉のさつぽり胡麻酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 法蓮草 なすの利休煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉とコーンのガーリックバター丼の具 麩の野菜あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★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	196kcal	465kcal	エネルギー	287kcal	565kcal	エネルギー	308kcal	575kcal	エネルギー	201kcal	484kcal	エネルギー	260kcal	527kcal
	蛋白質	蛋白質	10.7g	16.7g	蛋白質	8.0g	14.6g	蛋白質	12.4g	18.0g	蛋白質	10.8g	17.7g	蛋白質	15.2g	20.9g
	脂質	脂質	10.2g	11.2g	脂質	17.7g	19.4g	脂質	18.3g	19.2g	脂質	11.3g	13.1g	脂質	12.5g	13.4g
	炭水化物	炭水化物	16.7g	73.0g	炭水化物	22.2g	78.8g	炭水化物	24.8g	81.2g	炭水化物	13.9g	71.2g	炭水化物	19.2g	75.5g
	ナトリウム	ナトリウム	730mg	1173mg	ナトリウム	835mg	1279mg	ナトリウム	935mg	1379mg	ナトリウム	729mg	1170mg	ナトリウム	1125mg	1567mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.9g	4.0g
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	624kcal	1429kcal	エネルギー	681kcal	1505kcal	エネルギー	647kcal	1464kcal	エネルギー	619kcal	1440kcal	エネルギー	628kcal	1446kcal
	蛋白質	蛋白質	29.3g	47.0g	蛋白質	30.4g	49.1g	蛋白質	29.5g	47.7g	蛋白質	33.2g	51.8g	蛋白質	33.5g	51.5g
	脂質	脂質	32.3g	35.1g	脂質	35.9g	39.5g	脂質	33.9g	37.5g	脂質	30.7g	34.3g	脂質	31.5g	35.0g
	炭水化物	炭水化物	54.8g	224.8g	炭水化物	55.1g	227.1g	炭水化物	57.1g	227.5g	炭水化物	53.5g	224.6g	炭水化物	51.0g	221.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2270mg	3621mg	ナトリウム	2346mg	3672mg	ナトリウム	2030mg	3357mg	ナトリウム	2381mg	3708mg	ナトリウム	2500mg	3826mg
	塩分	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.4g	9.7g
	★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。															

お食事の作り方

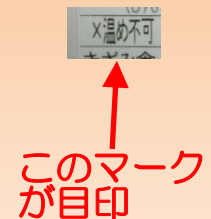


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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2日(月)			2月3日(火)			2月4日(水)			2月5日(木)			2月6日(金)		
朝 食		★全粥240g 厚焼玉子 中華うま煮 和風スパゲティ ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のすき焼煮 麦 竹輪のごま炒め 麦 大根の甘酢漬け 麦 ★味噌汁			★全粥240g さつま芋と豚肉の湯煮 麦 人参しりり 麦 一夜漬(白菜昆布) 麦 ★味噌汁			★全粥240g オムレツイタリアンソース 麦 ひじきの具だくさん煮 麦 キャベツのピリ辛マヨネーズ 麦 ★味噌汁			★全粥240g 豆腐のあっさりカレー煮込み 麦 食べるトマトスープ 麦 青菜菜の中華和え 麦 ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	175kcal	334kcal	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	128kcal	287kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	112kcal	271kcal
	蛋白質	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	6.0g	9.7g
	脂質	脂質	7.4g	8.1g	脂質	4.9g	5.6g	脂質	5.1g	5.8g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	3.8g	4.5g
	炭水化物	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	13.6g	46.6g
	ナトリウム	ナトリウム	614mg	1054mg	ナトリウム	631mg	1071mg	ナトリウム	375mg	815mg	ナトリウム	674mg	1114mg	ナトリウム	590mg	1030mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼 食		★全粥240g ハッシュドポークのルー 麦 ブロッコリーの煮物 麦 ひじきの柚子胡椒マヨ 麦 ★味噌汁			★全粥240g プリのごま醤油焼 麦 ピーマンのおかか和え 麦 春雨とツナのピリ辛炒め 麦 若芽ともやしの酢の物 麦 ★味噌汁			★全粥240g バーベキューチキン 麦 塩枝豆 麦 パスタのクリーム煮 麦 野菜のおひたし 麦 ★味噌汁			★全粥240g いわしつみれのおでん 麦 大豆とごぼうの味噌炒め 麦 若芽と春雨のサラダ 麦 ★味噌汁			★全粥240g 照焼チキン 麦 枝豆のベベロンチーノ風 麦 五目うの花 麦 キャベツとツナのレモンマヨ 麦 ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	241kcal	400kcal	エネルギー	256kcal	415kcal
	蛋白質	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	12.3g	16.0g
	脂質	脂質	14.7g	15.4g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	15.2g	15.9g
	炭水化物	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	26.1g	59.1g	炭水化物	18.2g	51.2g
	ナトリウム	ナトリウム	926mg	1366mg	ナトリウム	880mg	1320mg	ナトリウム	720mg	1160mg	ナトリウム	978mg	1418mg	ナトリウム	785mg	1225mg
	塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕 食		★全粥240g 厚揚げと椎茸の炊き合せ 麦 鶏肉と大豆の生姜煮 麦 キャベツとザーサイのナムル 麦 ★味噌汁			★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 麦 人参煮 麦 切干大根と豚肉の炒め物 麦 ポテトマサラダ 麦 ★味噌汁			★全粥240g やわらかメンチカツ 麦 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 麦 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 麦 いんげんとう肉のさっぱり胡麻酢和え 麦 ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の煮付け 麦 法蓮草 麦 なすの利休煮 麦 切干と人参のハリハリ 麦 ★味噌汁			★全粥240g 豚肉とコーンのガーリックバター丼の具 麦 麩の野菜あんかけ 麦 もやしと蒸し鶏のナムル 麦 ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	196kcal	355kcal	エネルギー	287kcal	446kcal	エネルギー	308kcal	467kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	260kcal	419kcal
	蛋白質	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	15.2g	18.9g
	脂質	脂質	10.2g	10.9g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	12.5g	13.2g
	炭水化物	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	22.2g	55.2g	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	19.2g	52.2g
	ナトリウム	ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	835mg	1275mg	ナトリウム	935mg	1375mg	ナトリウム	729mg	1169mg	ナトリウム	1125mg	1565mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.9g	4.0g
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	624kcal	1101kcal	エネルギー	681kcal	1158kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	619kcal	1096kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal
	蛋白質	蛋白質	29.3g	40.4g	蛋白質	30.4g	41.5g	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	33.2g	44.3g	蛋白質	33.5g	44.6g
	脂質	脂質	32.3g	34.4g	脂質	35.9g	38.0g	脂質	33.9g	36.0g	脂質	30.7g	32.8g	脂質	31.5g	33.6g
	炭水化物	炭水化物	54.8g	153.8g	炭水化物	55.1g	154.1g	炭水化物	57.1g	156.1g	炭水化物	53.5g	152.5g	炭水化物	51.0g	150.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2270mg	3590mg	ナトリウム	2346mg	3666mg	ナトリウム	2030mg	3350mg	ナトリウム	2381mg	3701mg	ナトリウム	2500mg	3820mg
	塩分	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.4g	9.7g

★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。

お食事の作り方



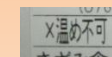
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

「ムース食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		2月2日(月)			2月3日(火)			2月4日(水)			2月5日(木)			2月6日(金)		
朝	食	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)		
		栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
		エネルギー	エネルギー	103kcal	280kcal	エネルギー	エネルギー	142kcal	319kcal	エネルギー	エネルギー	97kcal	274kcal	エネルギー	エネルギー	87kcal
		蛋白質	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	蛋白質	3.1g	6.8g	蛋白質	蛋白質	3.6g
		脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	脂質	6.9g	7.6g	脂質	脂質	4.1g	4.8g	脂質	脂質	2.6g
		炭水化物	炭水化物	13.0g	51.1g	炭水化物	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	炭水化物	11.1g	49.2g	炭水化物	炭水化物	13.4g
		ナトリウム	ナトリウム	462mg	984mg	ナトリウム	ナトリウム	626mg	1148mg	ナトリウム	ナトリウム	619mg	1141mg	ナトリウム	ナトリウム	625mg
昼	食	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		
		栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
		エネルギー	エネルギー	193kcal	370kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal	373kcal	エネルギー	エネルギー	162kcal	339kcal	エネルギー	エネルギー	183kcal
		蛋白質	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	蛋白質	5.4g
		脂質	脂質	9.6g	10.3g	脂質	脂質	8.5g	9.2g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	10.0g
		炭水化物	炭水化物	17.5g	55.6g	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.4g	炭水化物	炭水化物	19.3g	57.4g	炭水化物	炭水化物	18.5g
		ナトリウム	ナトリウム	809mg	1331mg	ナトリウム	ナトリウム	910mg	1432mg	ナトリウム	ナトリウム	736mg	1258mg	ナトリウム	ナトリウム	834mg
夕	食	★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		
		栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
		エネルギー	エネルギー	208kcal	385kcal	エネルギー	エネルギー	173kcal	350kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal	373kcal	エネルギー	エネルギー	182kcal
		蛋白質	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	蛋白質	7.5g
		脂質	脂質	11.9g	12.6g	脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	9.0g
		炭水化物	炭水化物	17.8g	55.9g	炭水化物	炭水化物	15.2g	53.3g	炭水化物	炭水化物	23.1g	61.2g	炭水化物	炭水化物	16.6g
		ナトリウム	ナトリウム	871mg	1393mg	ナトリウム	ナトリウム	726mg	1248mg	ナトリウム	ナトリウム	761mg	1283mg	ナトリウム	ナトリウム	794mg
合	計	★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		
		栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
		エネルギー	エネルギー	504kcal	1035kcal	エネルギー	エネルギー	511kcal	1042kcal	エネルギー	エネルギー	455kcal	986kcal	エネルギー	エネルギー	452kcal
		蛋白質	蛋白質	18.2g	29.3g	蛋白質	蛋白質	18.7g	29.8g	蛋白質	蛋白質	21.0g	32.1g	蛋白質	蛋白質	16.5g
		脂質	脂質	25.7g	27.8g	脂質	脂質	25.1g	27.2g	脂質	脂質	18.1g	20.2g	脂質	脂質	21.6g
		炭水化物	炭水化物	48.3g	162.6g	炭水化物	炭水化物	53.7g	168.0g	炭水化物	炭水化物	53.5g	167.8g	炭水化物	炭水化物	48.5g
		ナトリウム	ナトリウム	2142mg	3708mg	ナトリウム	ナトリウム	2262mg	3828mg	ナトリウム	ナトリウム	2116mg	3682mg	ナトリウム	ナトリウム	2253mg
計	食	★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		
		栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
		エネルギー	エネルギー	504kcal	1035kcal	エネルギー	エネルギー	511kcal	1042kcal	エネルギー	エネルギー	455kcal	986kcal	エネルギー	エネルギー	452kcal
		蛋白質	蛋白質	18.2g	29.3g	蛋白質	蛋白質	18.7g	29.8g	蛋白質	蛋白質	21.0g	32.1g	蛋白質	蛋白質	16.5g
		脂質	脂質	25.7g	27.8g	脂質	脂質	25.1g	27.2g	脂質	脂質	18.1g	20.2g	脂質	脂質	21.6g
		炭水化物	炭水化物	48.3g	162.6g	炭水化物	炭水化物	53.7g	168.0g	炭水化物	炭水化物	53.5g	167.8g	炭水化物	炭水化物	48.5g
		ナトリウム	ナトリウム	2142mg	3708mg	ナトリウム	ナトリウム	2262mg	3828mg	ナトリウム	ナトリウム	2116mg	3682mg	ナトリウム	ナトリウム	2253mg

★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。

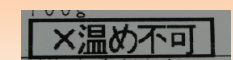
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



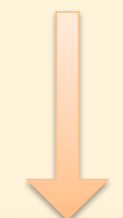
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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