

(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)		
★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 鶏の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ) 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 三井寺煮 小車丼 コンニャクのあおさ炒め ★味噌汁(豆腐・小松菜)	★ごはん150g 小麦 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁(白菜・人参)	小麦 蒸し鶏 ★味噌汁(白菜)	★ごはん150g 千草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁(白菜・人参)	卵 小麦 卵 ★味噌汁(白菜)	★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)	小麦 小麦 小麦 ★味噌汁(白菜)	★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)	卵 小麦 小麦 ★味噌汁(白菜)	
朝食	おかず 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	ご飯セット 181kcal 10.3g 9.6g 13.1g 630mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 154kcal 15.6g 10.4g 68.0g 881mg 2.2g	おかず 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	ご飯セット 421kcal 14.8g 12.4g 67.4g 679mg 2.3g	おかず 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	ご飯セット 446kcal 13.0g 11.1g 71.6g 906mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 438kcal 17.2g 7.8g 73.9g 620mg 2.2g
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ プロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 卵 麦 ★味噌汁(しめじ・切干)	★ごはん150g 鶏肉のこま焼き ヒーマンソテー 卵 麦 ★味噌汁(おつゆ麺・キャベツ)	★ごはん150g 鶏の磯辺焼き 人参のさんひら カリフラワーの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★味噌汁(巻麺・しめじ)	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	★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 インゲンのこま和え ★味噌汁(巻麺・しめじ)	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	★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 インゲンのこま和え ★味噌汁(巻麺・しめじ)	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	
	おかず 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	ご飯セット 241kcal 13.7g 13.3g 17.9g 754mg 1.9g	おかず 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	ご飯セット 500kcal 18.8g 14.6g 71.9g 919mg 2.3g	おかず 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	ご飯セット 246kcal 17.5g 12.7g 16.7g 539mg 1.4g	おかず 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	ご飯セット 501kcal 22.6g 13.5g 71.3g 765mg 1.9g	おかず 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	ご飯セット 241kcal 21.2g 12.8g 13.8g 686mg 1.7g
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	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じやか煮 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ーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 ★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 菜の花のソナ炒め パンバンジーサラダ ★味噌汁(稚苺・豆腐)	★ごはん150g 卵 小麦 小麦 小麦 小麦	★ごはん150g 白身魚の畠田揚 フロッコリー 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・おつゆ麺)	★ごはん150g 卵 小麦 小麦 小麦 小麦	★ごはん150g 白身魚の畠田揚 フロッコリー 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・おつゆ麺)	★ごはん150g 卵 小麦 小麦 小麦 小麦	
	おかず 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	ご飯セット 202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 458kcal 22.4g 7.3g 72.9g 914mg 2.3g	おかず 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	ご飯セット 233kcal 15.2g 10.5g 19.3g 830mg 2.1g	おかず 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	ご飯セット 487kcal 20.2g 11.3g 73.3g 978mg 2.5g	おかず 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	ご飯セット 196kcal 16.3g 9.6g 9.8g 604mg 1.5g
合計	おかず 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	ご飯セット 624kcal 41.3g 29.4g 49.0g 2071mg 5.2g	おかず 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	ご飯セット 1394kcal 56.8g 32.3g 212.8g 2714mg 6.8g	おかず 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	ご飯セット 633kcal 41.7g 31.4g 48.4g 2048mg 5.2g	おかず 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	ご飯セット 1409kcal 57.6g 34.6g 212.0g 2649mg 6.9g	おかず 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	ご飯セット 621kcal 39.3g 34.6g 206.0g 1910mg 6.9g
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	822kcal 48.2g 36.4g 77.9g 2145mg 5.4g	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	834kcal 63.7g 39.3g 241.7g 2788mg 7.0g	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	1610kcal 49.1g 38.4g 77.3g 2125mg 5.4g	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	1600kcal 65.0g 41.6g 240.9g 1986mg 6.9g	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	160kcal 47.0g 39.5g 67.8g 2695mg 6.9g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。

※「◎」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



- 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- 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)		
★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 鶏の玉子とじ	乳麦 三井寺煮 小車煮 コンニャクのあおさ炒め 菜の花としめじの和え物	★ごはん120g 小麦 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ 玉ねぎ	★ごはん120g 小麦 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ 玉ねぎ	★ごはん120g 小麦 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ 玉ねぎ	★ごはん120g 小麦 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ 玉ねぎ	★ごはん120g 小麦 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ 玉ねぎ	★ごはん120g 小麦 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ 玉ねぎ	★ごはん120g 小麦 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ 玉ねぎ	★ごはん120g 小麦 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ 玉ねぎ	
朝食	おかず 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	ご飯セット 181kcal 10.3g 9.6g 13.1g 630mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 154kcal 13.6g 8.2g 55.0g 631mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 184kcal 12.3g 8.7g 54.3g 680mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 377kcal 10.7g 10.6g 58.3g 621mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 181kcal 12.2g 7.0g 18.9g 615mg 1.6g
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ プロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え	乳麦 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 卵麦 大豆とトマトのマリネサラダ	★ごはん120g 鶏肉のこま焼き ビーマンソテー 卵麦 人参のおかかサラダ	★ごはん120g 鶏の磯辺焼き 人参のさんひら カリフラワーの煮物 卵麦 人参のおかかサラダ	★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おか炒め 卵麦 人参のおかかサラダ	★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	
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	○牛乳180g ○牛乳180g	○牛乳180g ○牛乳180g	○牛乳180g ○牛乳180g	○牛乳180g ○牛乳180g	
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じやか煮 菜の花とツナの辛子和え	★ごはん120g 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 玉ねぎ	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 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りし和え	★ごはん120g ロールキャベツの赤ワイン煮 ミックスソテー 菜の花のソナ炒め パンパンシーサラダ	★ごはん120g 白身魚の畠田揚 フロッコリー ⁰⁷⁶ チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え	★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	
合計	おかず 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	ご飯セット 395kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 233kcal 15.2g 10.5g 19.3g 688mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 426kcal 18.5g 11.0g 61.2g 830mg 2.1g	おかず 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	ご飯セット 196kcal 16.3g 9.6g 9.8g 831mg 2.1g	おかず 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	ご飯セット 389kcal 19.6g 10.1g 51.7g 604mg 1.5g
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	624kcal 41.3g 29.4g 49.0g 2071mg 5.2g	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	623kcal 51.2g 30.9g 48.4g 2048mg 5.2g	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	1212kcal 41.7g 31.4g 174.1g 2051mg 5.2g	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	621kcal 39.3g 32.5g 40.0g 1910mg 5.0g	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	1200kcal 49.2g 34.0g 165.7g 1913mg 4.8g

※献立は予告なく変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。

※「○」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

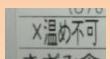


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印

⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注)味噌汁はつきません



ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6(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	卵麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 白菜と豚肉の煮ひたし 野菜炒め	卵麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スパトマト炒め ひじきのごママヨ和え	卵麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豆腐の塙あんかけ煮 みそホテト	卵麦	★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 玉子スパ			
	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 カリウム リン 食塩相当量	312kcal 5.9g 14.0g 38.5g ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	555kcal 10.0g 14.6g 91.3g ナトリウム 537mg 598mg 164mg 1.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	253kcal 7.4g 11.5g 81.9g ナトリウム 406mg 467mg 111mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	273kcal 6.3g 10.4g 80.0g ナトリウム 279mg 340mg 176mg 1.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	263kcal 10.0g 14.1g 83.7g ナトリウム 472mg 137mg 142mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	312kcal 7.7g 11.8g 80.7g ナトリウム 628mg 533mg 202mg 1.8g	
昼食	★ごはん50g 鶏肉ときのこのバターソース 野菜の味噌煮込み ツナのマヨパスタ	卵麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんひら スイートパンフ	麦	★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 麸と若芽のみぞれ煮 青のりホテトサラダ	麦	★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース オニオンソテー	麦	★ごはん150g チキンのオイスター馬肉 人参のレモン煮 一口ナスのオランダ煮			
	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 カリウム リン 食塩相当量	306kcal 11.6g 15.3g 28.4g 702mg 476mg 151mg 1.8g	549kcal 15.7g 15.9g 81.2g 703mg 537mg 216mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	376kcal 13.9g 19.9g 33.7g 603mg 606mg 134mg 1.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	619kcal 18.0g 20.5g 86.5g 604mg 667mg 199mg 1.5g	317kcal 8.8g 21.0g 21.2g 712mg 479mg 130mg 1.8g	560kcal 12.9g 21.6g 74.0g 713mg 540mg 195mg 1.8g	378kcal 12.0g 25.9g 23.4g 650mg 554mg 163mg 1.7g	621kcal 16.1g 26.5g 76.2g 651mg 615mg 228mg 1.7g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎ハイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g			
	★ごはん50g ロールキャベツのクリーム煮 辛坦々たぬき えんどう豆の味噌マヨ和え	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	麦	★ごはん150g 鶏のカレー煮込み 人森クラッカ ナスの炒り煮	麦	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨タンタン麺	麦	★ごはん50g 揚げ豆腐の南蛮つけ ひじきと蓮根のマヨ炒め えびホテトサラダ			
	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	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 カリウム リン 食塩相当量	340kcal 6.8g 25.9g 21.9g 796mg 372mg 120mg 2.0g	583kcal 10.9g 26.5g 74.7g 797mg 433mg 185mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	335kcal 9.7g 21.6g 24.6g 831mg 454mg 126mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	578kcal 13.8g 22.2g 77.4g 832mg 515mg 191mg 2.1g	372kcal 10.5g 23.4g 29.2g 639mg 442mg 128mg 1.6g	615kcal 14.6g 24.0g 82.0g 640mg 503mg 193mg 1.6g	336kcal 7.3g 15.0g 43.9g 785mg 571mg 140mg 1.6g	579kcal 11.4g 15.6g 96.7g 786mg 632mg 205mg 2.0g	
夕食	お	かす	ご	飯	セ	ト	お	かす	ご	飯		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	340kcal 6.8g 25.9g 21.9g 796mg 372mg 120mg 2.0g	583kcal 10.9g 26.5g 74.7g 797mg 433mg 185mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	335kcal 9.7g 21.6g 24.6g 831mg 454mg 126mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	578kcal 13.8g 22.2g 77.4g 832mg 515mg 191mg 2.1g	372kcal 10.5g 23.4g 29.2g 639mg 442mg 128mg 1.6g	615kcal 14.6g 24.0g 82.0g 640mg 503mg 193mg 1.6g	336kcal 7.3g 15.0g 43.9g 785mg 571mg 140mg 1.6g	579kcal 11.4g 15.6g 96.7g 786mg 632mg 205mg 2.0g	
合計	お	かす	ご	飯	セ	ト	お	かす	ご	飯		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	958kcal 24.3g 55.2g 88.8g 1873mg 372mg 20mg 4.8g	1687kcal 36.6g 57.0g 247.2g 1876mg 433mg 185mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	964kcal 31.0g 53.3g 87.4g 2145mg 454mg 126mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1693kcal 43.3g 55.1g 245.8g 2148mg 515mg 566mg 5.4g	962kcal 25.6g 59.7g 77.6g 1896mg 1200mg 371mg 4.8g	1691kcal 37.9g 61.5g 236.0g 1899mg 1383mg 530mg 4.8g	1691kcal 16.6g 61.5g 236.0g 1899mg 1200mg 335mg 4.8g	977kcal 29.3g 52.1g 98.2g 2062mg 1597mg 440mg 5.3g	1706kcal 41.6g 53.9g 256.6g 2065mg 1780mg 635mg 5.3g
合計(間食込)	お	かす	ご	飯	セ	ト	お	かす	ご	飯		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1022kcal 24.7g 55.3g 104.3g 1876mg 1445mg 377mg 4.8g	1751kcal 37.0g 57.1g 262.7g 1879mg 1628mg 572mg 4.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1027kcal 43.6g 55.2g 261.0g 2146mg 1706mg 374mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1756kcal 26.0g 59.8g 93.1g 1899mg 1260mg 569mg 5.4g	1026kcal 38.3g 61.6g 251.5g 1902mg 1443mg 342mg 4.8g	1755kcal 29.7g 52.2g 109.7g 2065mg 1653mg 537mg 5.3g	1705kcal 42.0g 54.0g 268.1g 2068mg 1836mg 446mg 5.3g	1705kcal 26.7g 62.8g 90.7g 2202mg 1654mg 641mg 5.3g	1754kcal 39.0g 64.6g 249.1g 2205mg 1564mg 366mg 5.7g

お食事の作り方

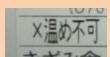


- ① 惣菜は全てチルドで
 真空包装されています。
- ② ご利用までは冷蔵庫にて
 保管します。

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。

※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。
※お取り扱いの際は、商品の消費期限よりお手元に届いた日より1週間以内に

※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。
※本院は食事療法後の方の状況減少しむし、本院は食事療法前の状況にて

※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。

(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)									
★ごはん180g 鶏肉とシャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル	麦	★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	卵麦	★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	卵乳麦 乳麦 麦落	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと葉の花の煮物 じゃが芋の中華サラダ	麦 麦 麦	★ごはん180g 野菜とおはこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵 麦 麦								
朝食	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 225kcal 1.8g 13.7g 18.5g 569mg 529mg 107mg 1.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 515kcal 12.7g 14.4g 81.4g 570mg 601mg 184mg 1.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 192kcal 6.5g 8.9g 22.4g 714mg 269mg 92mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 239kcal 11.4g 9.6g 85.3g 715mg 341mg 169mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 529kcal 16.6g 13.4g 83.1g 701mg 485mg 163mg 1.8g	エネルギー 191kcal 11.7g 12.7g 19.4g 669mg 557mg 168mg 1.7g	エネルギー 481kcal 15.8g 8.4g 82.3g 670mg 586mg 245mg 1.7g	エネルギー 166kcal 11.9g 8.6g 16.0g 614mg 292mg 78mg 1.6g	エネルギー 456kcal 11.9g 9.3g 78.9g 615mg 364mg 155mg 1.6g			
午食	★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	卵乳麦 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスハラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のボトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ 卵乳麦	卵乳麦 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	★ごはん180g 麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 299kcal 10.0g 15.4g 81.3g 633mg 772mg 773mg 134mg 211mg	★ごはん180g 635kcal 14.9g 16.1g 92.6g 772mg 773mg 544mg 211mg	★ごはん180g 345kcal 16.9g 22.4g 19.0g 743mg 744mg 421mg 211mg	★ごはん180g 635kcal 21.8g 23.1g 81.9g 744mg 744mg 49.3mg 294mg	★ごはん180g 296kcal 18.0g 16.8g 16.4g 731mg 732mg 496mg 87mg	★ごはん180g 586kcal 22.9g 17.5g 79.3g 732mg 568mg 164mg 1.9g				
間食	○みかん(缶)150g	○ハイナップル(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○みかん(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○みかん(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○みかん(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○みかん(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○みかん(缶)150g	○黄桃(缶)150g				
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 ふきのさんひら 蒸し鶏の炒め物 不アトマサフタ	麦 麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 照焼チキン 人参のさんひら 里芋の中華玉子あんかけ 法運草のこま和え	麦 麦 麦 卵乳麦 卵	★ごはん180g フリのこま焼 法運草の煮ひたし 金時豆煮 和風サフタ	麦 麦 麦 卵乳麦 卵	★ごはん180g 治部風煮 里芋の柚子味噌煮 切干と法運草のこまヨネース	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ コーンソテー 大豆と人参の煮物 マッシュサフタ	麦 麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 348kcal 13.8g 18.6g 91.2g 651mg	★ごはん180g 638kcal 18.7g 19.3g 91.2g 652mg					
合計	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 281kcal 15.3g 13.9g 21.7g 590mg 507mg 180mg 1.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 571kcal 20.2g 14.6g 84.6g 591mg 579mg 25/mg 1.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 285kcal 17.9g 15.2g 17.7g 698mg 571mg 99mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 575kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg 571mg 99mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 290kcal 16.8g 14.0g 22.9g 718mg 571mg 176mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 580kcal 21.7g 14.7g 85.8g 719mg 592mg 167mg 1.8g	エネルギー 303kcal 10.8g 15.6g 29.0g 719mg 592mg 142mg 1.7g	エネルギー 593kcal 15.7g 16.3g 91.9g 658mg 592mg 219mg 1.7g	エネルギー 593kcal 13.8g 18.6g 91.2g 652mg 808mg 219mg 1.7g	エネルギー 348kcal 18.7g 19.3g 91.2g 652mg 880mg 213mg 1.7g	エネルギー 638kcal 18.7g 19.3g 91.2g 652mg 880mg 290mg 1.7g
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 カリウム リン 食塩相当量	787kcal 38.7g 44.5g 56.6g 1804mg 1575mg 476mg 4.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1657kcal 53.4g 46.6g 245.3g 1807mg 1791mg 707mg 4.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	エネルギー 764kcal 39.5g 41.4g 58.5g 2045mg 1355mg 372mg 5.2g	エネルギー 1634kcal 54.2g 43.5g 247.2g 2048mg 1571mg 603mg 5.2g	エネルギー 1698kcal 54.2g 43.5g 72.8g 2191mg 1477mg 464mg 5.6g	エネルギー 828kcal 38.5g 42.1g 261.5g 2194mg 1477mg 464mg 5.6g	エネルギー 1698kcal 53.2g 44.2g 292.4g 2194mg 1693mg 695mg 5.6g	エネルギー 839kcal 38.6g 45.7g 67.4g 2070mg 1363mg 527mg 5.3g	エネルギー 1709kcal 53.3g 47.8g 256.1g 2073mg 1579mg 758mg 5.3g	エネルギー 810kcal 38.8g 46.3g 60.7g 1996mg 1363mg 537mg 5.3g	エネルギー 1680kcal 53.5g 44.0g 249.4g 1999mg 1596mg 378mg 5.2g	エネルギー 810kcal 39.6g 44.2g 60.7g 1999mg 1596mg 378mg 5.2g	エネルギー 1680kcal 54.3g 46.3g 280.3g 2002mg 1716mg 392mg 5.2g	

※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。

※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

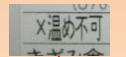


- ①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

- 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2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)	
★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	卵麦 卵乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のすき焼煮 竹輪のごま炒め ★味噌汁	麦 麦 麦	★やわらかごはん180g さつ芋と豚肉の揚煮 人参しりしり 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★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	卵乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 豆腐のあつさりカレー煮込み 食べるトマトスープ 青梗菜の中華和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦

朝食

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	175kcal	445kcal	エネルギー	140kcal	414kcal	エネルギー	128kcal	402kcal	エネルギー	177kcal	444kcal
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
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
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
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
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

昼食

★やわらかごはん180g ハッシュドポークのルー プロッコリーの煮物 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ブリのごま醤油油焼 ピーマンのおかか和え 春雨とツナのピリ辛炒め ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★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	麦 麦 乳麦 麦 麦	★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	卵麦 麦落 麦 麦 麦	★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 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 五目うの花 キャベツとツナのレモンマヨ ★味噌汁	麦 卵麦 麦
--	-------------------------	--	-----------------------	--	------------------------	--	-------------------------	---	------------------	--	--------------

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	麦 麦 麦 麦 麦	★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	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 赤ビーマンと玉ねぎのソテー 法蓮草 乳麦落 なすの利休煮 麦 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★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	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とコーンのガーリックバーニー丼の具 麸の野菜あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 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	196kcal	465kcal	エネルギー	287kcal	565kcal	エネルギー	308kcal	575kcal	エネルギー	201kcal	484kcal
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
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
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
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
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
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	624kcal	1429kcal	エネルギー	681kcal	1505kcal	エネルギー	647kcal	1464kcal	エネルギー	619kcal	1440kcal
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
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
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
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
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

★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



- 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- 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。



- 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)
★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
厚焼玉子 卵麦	鶏肉のすき焼 焼麦	さつま芋と豚肉の揚 焼麦	オムレツイタリアンソース 卵乳麦	豆腐のあっさりカレー 焼込み 乳麦
中華うま煮 卵乳麦か	竹輪のごま炒め 焼麦	人参しりしり 焼麦	ひじきの真だくさん煮 焼麦	食べるトマトスープ 乳麦
和風スパゲティ 乳麦	大根の甘酢漬け	一夜漬(白菜昆布) 焼麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ 卵麦か	青梗菜の中華和え 麦
★味噌汁 麦	★味噌汁 麦	★味噌汁 麦	★味噌汁 麦	★味噌汁 麦

朝食

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	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
炭水化物	炭水化物	7.2	14.5	炭水化物	6.2	12.0	炭水化物	5.6	10.2	炭水化物	7.2	14.0	炭水化物	5.6	11.2
タンパク質	タンパク質	1.5	3.0	タンパク質	1.2	2.4	タンパク質	1.0	2.0	タンパク質	1.5	3.0	タンパク質	1.0	2.0

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

眉
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	253kcal	412kcal	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	241kcal	400kcal
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
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
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
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
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

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	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

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
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	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

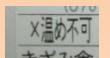


- ①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
 - ②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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
器に盛り付けして
完了です。
注)味噌汁はつきません



ワンポイントアドバイス

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

「ムース食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

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)
★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ーヌ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 豚すき 卵乳麦 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)
麦	麦	麦	麦	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	103kcal	280kcal	エネルギー	142kcal	319kcal	エネルギー	97kcal	274kcal	エネルギー	91kcal	268kcal
蛋白質	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	3.1g	6.8g
脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.3g	4.0g
炭水化物	炭水化物	13.0g	51.1g	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	11.1g	49.2g	炭水化物	12.2g	50.3g
ナトリウム	ナトリウム	462mg	984mg	ナトリウム	626mg	1148mg	ナトリウム	619mg	1141mg	ナトリウム	572mg	1094mg
塩分	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g

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	193kcal	370kcal	エネルギー	196kcal	373kcal	エネルギー	162kcal	339kcal	エネルギー	211kcal	388kcal
蛋白質	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	10.8g	14.5g
脂質	脂質	9.6g	10.3g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g
炭水化物	炭水化物	17.5g	55.6g	炭水化物	21.3g	59.4g	炭水化物	19.3g	57.4g	炭水化物	20.2g	58.3g
ナトリウム	ナトリウム	809mg	1331mg	ナトリウム	910mg	1432mg	ナトリウム	736mg	1258mg	ナトリウム	931mg	1453mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g

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	208kcal	385kcal	エネルギー	173kcal	350kcal	エネルギー	196kcal	373kcal	エネルギー	161kcal	338kcal
蛋白質	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	6.4g	10.1g
脂質	脂質	11.9g	12.6g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g
炭水化物	炭水化物	17.8g	55.9g	炭水化物	15.2g	53.3g	炭水化物	23.1g	61.2g	炭水化物	17.0g	55.1g
ナトリウム	ナトリウム	871mg	1393mg	ナトリウム	726mg	1248mg	ナトリウム	761mg	1283mg	ナトリウム	870mg	1392mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g

合

栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	エネルギー	504kcal	1035kcal	エネルギー	511kcal	1042kcal	エネルギー	455kcal	986kcal	エネルギー	463kcal	994kcal
蛋白質	蛋白質	18.2g	29.3g	蛋白質	18.7g	29.8g	蛋白質	21.0g	32.1g	蛋白質	20.3g	31.4g
脂質	脂質	25.7g	27.8g	脂質	25.1g	27.2g	脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.7g	22.8g
炭水化物	炭水化物	48.3g	162.6g	炭水化物	53.7g	168.0g	炭水化物	53.5g	167.8g	炭水化物	49.4g	163.7g
ナトリウム	ナトリウム	2142mg	3708mg	ナトリウム	2262mg	3828mg	ナトリウム	2116mg	3682mg	ナトリウム	2373mg	3939mg
塩分	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.4g	9.4g	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。

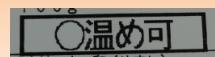
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。

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