

(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

	1月26日(月)			1月27日(火)			1月28日(水)			1月29日(木)			1月30日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め ギョロツラベ ★味噌汁(巻麴・しめじ)			★ごはん150g 大豆とウィンナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麴・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	441kcal	エネルギー	173kcal	429kcal	エネルギー	170kcal	429kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	128kcal	392kcal
	たんぱく質	11.1g	16.5g	たんぱく質	9.1g	14.2g	たんぱく質	6.9g	12.1g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	6.3g	11.9g
	脂質	7.5g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	4.6g	5.5g
	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	18.6g	73.3g	炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	17.4g	73.1g	炭水化物	16.6g	72.7g
	ナトリウム	623mg	850mg	ナトリウム	742mg	889mg	ナトリウム	816mg	981mg	ナトリウム	599mg	825mg	ナトリウム	544mg	771mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g
	★ごはん150g 豚肉とコロッコ野菜のチリソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)			★ごはん150g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・ひじき)			★ごはん150g サラのエスカッション 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのどろみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)			★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)		
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	200kcal	468kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	238kcal	493kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
昼食	たんぱく質	11.2g	17.1g	たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	16.0g	21.0g
	脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.9g	14.7g
	炭水化物	14.8g	70.1g	炭水化物	18.0g	73.0g	炭水化物	19.4g	74.0g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.3g	69.0g
	ナトリウム	646mg	873mg	ナトリウム	596mg	823mg	ナトリウム	669mg	897mg	ナトリウム	750mg	979mg	ナトリウム	715mg	941mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g チキンカレーのルー 麴の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(巻麴・キャベツ)			★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		
	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	496kcal	エネルギー	250kcal	514kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	196kcal	450kcal	エネルギー	249kcal	503kcal
	たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	13.2g	18.9g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.8g	16.9g	たんぱく質	18.1g	23.1g
夕食	脂質	11.3g	12.1g	脂質	14.9g	15.8g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	13.8g	14.6g
	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	15.4g	71.5g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	16.1g	70.5g	炭水化物	12.5g	66.5g
	ナトリウム	825mg	1076mg	ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	829mg	977mg	ナトリウム	845mg	993mg
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.5g
	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	622kcal	1405kcal	エネルギー	631kcal	1418kcal	エネルギー	624kcal	1405kcal	エネルギー	626kcal	1410kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal
	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	40.7g	57.3g	たんぱく質	39.9g	56.0g	たんぱく質	38.9g	55.7g	たんぱく質	40.4g	56.0g
	脂質	29.3g	32.7g	脂質	29.4g	32.6g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	29.7g	33.0g	脂質	32.3g	34.8g
	炭水化物	50.0g	215.2g	炭水化物	52.0g	217.8g	炭水化物	52.2g	217.1g	炭水化物	47.4g	212.6g	炭水化物	43.4g	208.2g
	ナトリウム	2094mg	2799mg	ナトリウム	2185mg	2786mg	ナトリウム	2171mg	2791mg	ナトリウム	2178mg	2781mg	ナトリウム	2104mg	2705mg
合計	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g
	エネルギー	819kcal	1602kcal	エネルギー	838kcal	1625kcal	エネルギー	823kcal	1604kcal	エネルギー	823kcal	1607kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal
	たんぱく質	48.0g	64.6g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	47.8g	63.9g	たんぱく質	46.6g	63.4g	たんぱく質	48.3g	63.9g
	脂質	36.3g	39.7g	脂質	36.5g	39.7g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	36.7g	40.0g	脂質	39.3g	41.8g
	炭水化物	77.8g	243.0g	炭水化物	83.9g	249.7g	炭水化物	80.4g	245.3g	炭水化物	75.2g	240.4g	炭水化物	71.6g	236.4g
	ナトリウム	2170mg	2875mg	ナトリウム	2259mg	2860mg	ナトリウム	2247mg	2867mg	ナトリウム	2254mg	2857mg	ナトリウム	2180mg	2781mg
	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g
	合計(間食込)														
	エネルギー	819kcal	1602kcal	エネルギー	838kcal	1625kcal	エネルギー	823kcal	1604kcal	エネルギー	823kcal	1607kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal
	たんぱく質	48.0g	64.6g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	47.8g	63.9g	たんぱく質	46.6g	63.4g	たんぱく質	48.3g	63.9g
	脂質	36.3g	39.7g	脂質	36.5g	39.7g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	36.7g	40.0g	脂質	39.3g	41.8g
	炭水化物	77.8g	243.0g	炭水化物	83.9g	249.7g	炭水化物	80.4g	245.3g	炭水化物	75.2g	240.4g	炭水化物	71.6g	236.4g
	ナトリウム	2170mg	2875mg	ナトリウム	2259mg	2860mg	ナトリウム	2247mg	2867mg	ナトリウム	2254mg	2857mg	ナトリウム	2180mg	2781mg
	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g

※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。

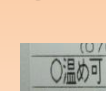
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

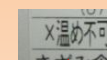


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



- 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

	1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)	
朝食	★ごはん120g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ		★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め ギョロツトラベ		★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル	
	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 374kcal		エネルギー 173kcal 366kcal		エネルギー 170kcal 363kcal		エネルギー 196kcal 389kcal		エネルギー 128kcal 321kcal	
	たんぱく質 11.1g 14.4g		たんぱく質 9.1g 12.4g		たんぱく質 6.9g 10.2g		たんぱく質 10.0g 13.3g		たんぱく質 6.3g 9.6g	
	脂質 7.5g 8.0g		脂質 7.0g 7.5g		脂質 7.6g 8.1g		脂質 9.4g 9.9g		脂質 4.6g 5.1g	
	炭水化物 16.8g 58.7g		炭水化物 18.6g 60.5g		炭水化物 18.2g 60.1g		炭水化物 17.4g 59.3g		炭水化物 16.6g 58.5g	
	ナトリウム 623mg 624mg		ナトリウム 742mg 743mg		ナトリウム 816mg 817mg		ナトリウム 599mg 600mg		ナトリウム 544mg 545mg	
	食塩相当量 1.6g 1.6g		食塩相当量 1.9g 1.9g		食塩相当量 2.1g 2.1g		食塩相当量 1.5g 1.5g		食塩相当量 1.4g 1.4g	
	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチリメン 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮		★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え		★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え		★ごはん120g サラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのどろみ煮		★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え	
	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	エネルギー 200kcal 393kcal		エネルギー 208kcal 401kcal		エネルギー 238kcal 431kcal		エネルギー 234kcal 427kcal		エネルギー 254kcal 447kcal	
	たんぱく質 11.2g 14.5g		たんぱく質 18.4g 21.7g		たんぱく質 11.3g 14.6g		たんぱく質 17.1g 20.4g		たんぱく質 16.0g 19.3g	
	脂質 10.5g 11.0g		脂質 7.5g 8.0g		脂質 12.1g 12.6g		脂質 11.3g 11.8g		脂質 13.9g 14.4g	
	炭水化物 14.8g 56.7g		炭水化物 18.0g 59.9g		炭水化物 19.4g 61.3g		炭水化物 13.9g 55.8g		炭水化物 14.3g 56.2g	
	ナトリウム 646mg 647mg		ナトリウム 596mg 597mg		ナトリウム 669mg 670mg		ナトリウム 750mg 751mg		ナトリウム 715mg 716mg	
	食塩相当量 1.6g 1.6g		食塩相当量 1.5g 1.5g		食塩相当量 1.7g 1.7g		食塩相当量 1.9g 1.9g		食塩相当量 1.8g 1.8g	
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	
	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ		★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め		★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物		★ごはん120g 鶏肉ときこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし		★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え	
	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 241kcal 434kcal		エネルギー 250kcal 443kcal		エネルギー 216kcal 409kcal		エネルギー 196kcal 389kcal		エネルギー 249kcal 442kcal	
夕食	たんぱく質 18.0g 21.3g		たんぱく質 13.2g 16.5g		たんぱく質 21.7g 25.0g		たんぱく質 11.8g 15.1g		たんぱく質 18.1g 21.4g	
	脂質 11.3g 11.8g		脂質 14.9g 15.4g		脂質 8.0g 8.5g		脂質 9.0g 9.5g		脂質 13.8g 14.3g	
	炭水化物 18.4g 60.3g		炭水化物 15.4g 57.3g		炭水化物 14.6g 56.5g		炭水化物 16.1g 58.0g		炭水化物 12.5g 54.4g	
	ナトリウム 825mg 826mg		ナトリウム 847mg 848mg		ナトリウム 686mg 687mg		ナトリウム 829mg 830mg		ナトリウム 845mg 846mg	
	食塩相当量 2.1g 2.1g		食塩相当量 2.2g 2.2g		食塩相当量 1.7g 1.7g		食塩相当量 2.1g 2.1g		食塩相当量 2.1g 2.2g	
	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 622kcal 1201kcal		エネルギー 631kcal 1210kcal		エネルギー 624kcal 1203kcal		エネルギー 626kcal 1205kcal		エネルギー 631kcal 1210kcal	
	たんぱく質 40.3g 50.2g		たんぱく質 40.7g 50.6g		たんぱく質 39.9g 49.8g		たんぱく質 38.9g 48.8g		たんぱく質 40.4g 50.3g	
	脂質 29.3g 30.8g		脂質 29.4g 30.9g		脂質 27.7g 29.2g		脂質 29.7g 31.2g		脂質 32.3g 33.8g	
	炭水化物 50.0g 175.7g		炭水化物 52.0g 177.7g		炭水化物 52.2g 177.9g		炭水化物 47.4g 173.1g		炭水化物 43.4g 169.1g	
合計	ナトリウム 2094mg 2097mg		ナトリウム 2185mg 2188mg		ナトリウム 2171mg 2174mg		ナトリウム 2178mg 2181mg		ナトリウム 2104mg 2107mg	
	食塩相当量 5.3g 5.3g		食塩相当量 5.6g 5.6g		食塩相当量 5.5g 5.5g		食塩相当量 5.5g 5.5g		食塩相当量 5.3g 5.4g	
	エネルギー 819kcal 1398kcal		エネルギー 838kcal 1417kcal		エネルギー 823kcal 1402kcal		エネルギー 823kcal 1402kcal		エネルギー 830kcal 1409kcal	
	たんぱく質 48.0g 57.9g		たんぱく質 46.8g 56.7g		たんぱく質 47.8g 57.7g		たんぱく質 46.6g 56.5g		たんぱく質 48.3g 58.2g	
	脂質 36.3g 37.8g		脂質 36.5g 38.0g		脂質 34.7g 36.2g		脂質 36.7g 38.2g		脂質 39.3g 40.8g	
	炭水化物 77.8g 203.5g		炭水化物 83.9g 209.6g		炭水化物 80.4g 206.1g		炭水化物 75.2g 200.9g		炭水化物 71.6g 197.3g	
	ナトリウム 2170mg 2173mg		ナトリウム 2259mg 2262mg		ナトリウム 2247mg 2250mg		ナトリウム 2254mg 2257mg		ナトリウム 2180mg 2183mg	
	食塩相当量 5.5g 5.5g		食塩相当量 5.8g 5.8g		食塩相当量 5.7g 5.7g		食塩相当量 5.7g 5.7g		食塩相当量 5.5g 5.6g	
	合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	
	エネルギー 819kcal 1398kcal		エネルギー 838kcal 1417kcal		エネルギー 823kcal 1402kcal		エネルギー 823kcal 1402kcal		エネルギー 830kcal 1409kcal	

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

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

お食事の作り方

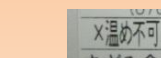


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

1月26日(月)			1月27日(火)			1月28日(水)			1月29日(木)			1月30日(金)			
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 なすの利休煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり ブレンチマカロニ		卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め コンニャクの辛味炒め ごぼうのおかかマヨサラダ		麦落 乳麦落 卵麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 小倉金時 竹輪のソースマヨ		卵麦 卵	★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 ジャガ芋きんぴら キャベツと卵の塩しモンパスタ		麦 卵乳麦
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	297kcal	540kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	261kcal	504kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	7.8g	11.9g
	脂質	23.1g	23.7g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	11.2g	11.8g
	炭水化物	15.0g	67.8g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	19.1g	71.9g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	32.8g	85.6g
	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	561mg	562mg
	カリウム	374mg	435mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	365mg	426mg	カリウム	538mg	599mg
	リン	102mg	167mg	リン	133mg	198mg	リン	93mg	158mg	リン	88mg	153mg	リン	135mg	200mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん150g マーボ豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め れんこんサラダ		麦落 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉マスタード オニオンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 れんこんとひじきのサラダ		麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 枝豆とコーンのバター風味 若芽のごま酢和え		乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 春雨と挽肉の炒め物 揚げナスのめかぶ和え		乳麦 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	301kcal	544kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	328kcal	571kcal
	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	9.6g	13.7g
	脂質	16.4g	17.0g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	22.8g	23.4g
	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	23.6g	76.4g
	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	866mg	867mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	819mg	820mg
	カリウム	379mg	440mg	カリウム	480mg	541mg	カリウム	634mg	695mg	カリウム	648mg	709mg	カリウム	408mg	469mg
	リン	130mg	195mg	リン	132mg	197mg	リン	196mg	261mg	リン	165mg	230mg	リン	93mg	158mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎ハイチアップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎ハイチアップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎ハイチアップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎ハイチアップル(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ハニルポテトチキン 大根とひじきの煮物		麦落 卵乳麦 麦	★ごはん150g メンチカツ ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ		乳麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 中華風親子煮 デミグラスパスタ キャベツの白ドレ和え		卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 うま塩キャベツ 里芋と小松菜のどろみ煮 チンゲン菜とキャベツのおかかマヨ和え		麦 麦か 麦 卵麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 玉ねぎと小松菜のトマト煮 和風サラダ		麦 乳麦 卵
	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	382kcal	625kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	375kcal	618kcal
	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	22.2g	22.8g	脂質	22.9g	23.5g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	18.4g	19.0g
	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	41.1g	93.9g
	ナトリウム	836mg	837mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	861mg	862mg
	カリウム	582mg	643mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	359mg	420mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	609mg	670mg
	リン	164mg	229mg	リン	151mg	216mg	リン	136mg	201mg	リン	129mg	194mg	リン	154mg	219mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
合計	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	28.2g	40.5g
	脂質	61.7g	63.5g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	52.4g	54.2g
	炭水化物	74.5g	232.9g	炭水化物	74.1g	232.5g	炭水化物	81.5g	239.9g	炭水化物	86.5g	244.9g	炭水化物	97.5g	255.9g
	ナトリウム	2299mg	2302mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2241mg	2244mg
	カリウム	1335mg	1518mg	カリウム	1349mg	1532mg	カリウム	1288mg	1471mg	カリウム	1504mg	1687mg	カリウム	1555mg	1738mg
	リン	396mg	591mg	リン	416mg	611mg	リン	425mg	620mg	リン	382mg	577mg	リン	382mg	577mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	合計(間食込)	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1027kcal
たんぱく質		29.2g	41.5g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	28.5g	40.8g
脂質		61.8g	63.6g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	52.5g	54.3g
炭水化物		89.7g	248.1g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	96.7g	255.1g	炭水化物	102.0g	260.4g	炭水化物	112.7g	271.1g
ナトリウム		2300mg	2303mg	ナトリウム	2273mg	2276mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2242mg	2245mg
カリウム		1392mg	1575mg	カリウム	1409mg	1592mg	カリウム	1345mg	1528mg	カリウム	1564mg	1747mg	カリウム	1612mg	1795mg
リン		399mg	594mg	リン	423mg	618mg	リン	428mg	623mg	リン	389mg	584mg	リン	385mg	580mg
食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g

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

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

お食事の作り方



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

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



○温め可

- 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。

×温め不可

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

1月26日(月)			1月27日(火)			1月28日(水)			1月29日(木)			1月30日(金)			
朝食	★ごはん180g 野菜丼かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ		卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 白玉焼き 麻婆大豆 麩の甘酢炒め		卵 麦落 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚煮 鶏肉とオクラの中華風		卵麦 麦 麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのあおさ炒め		卵乳麦落か 麦 麦	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ		卵麦 麦落か 卵麦か
	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	201kcal	491kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	237kcal	527kcal
	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	10.2g	15.1g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	15.6g	78.5g
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	650mg	651mg
	カリウム	310mg	382mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	345mg	417mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	285mg	357mg
	リン	126mg	203mg	リン	180mg	257mg	リン	114mg	191mg	リン	159mg	236mg	リン	125mg	202mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g ポークジンジャー 油揚げの玉子とじ 若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ		麦 卵麦 麦	★ごはん180g サバ塩焼き 法蓮草の煮ひたし 人参とさつま揚げの金平 キャベツとハムのカレーマヨ和え		麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ		乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛ダレ 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ		乳麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ		麦 卵麦 卵乳麦
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	333kcal	623kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	11.4g	16.3g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	23.5g	24.2g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	21.0g	21.7g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	21.8g	84.7g
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	766mg	767mg
	カリウム	506mg	578mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	492mg	564mg	カリウム	396mg	468mg
	リン	216mg	293mg	リン	178mg	255mg	リン	151mg	228mg	リン	188mg	265mg	リン	144mg	221mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	2.0g
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ピリ辛担々ナス オクラとそぼろのピーマン味噌和え		麦 乳麦 麦 乳麦落	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ		麦か 麦 卵乳麦	◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ		麦 乳麦 麦 卵	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スバサラダ		乳麦 乳麦 卵乳麦	◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ		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	330kcal	620kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	242kcal	532kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	17.3g	22.2g
	脂質	17.8g	18.5g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	11.7g	12.4g
	炭水化物	30.8g	93.7g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	22.2g	79.1g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	15.6g	78.5g
	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	820mg	821mg
	カリウム	467mg	539mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	459mg	531mg	カリウム	403mg	475mg
	リン	161mg	238mg	リン	156mg	233mg	リン	201mg	278mg	リン	189mg	266mg	リン	148mg	225mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g
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	771kcal	1641kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	775kcal	1645kcal	エネルギー	812kcal	1682kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	47.7g	49.8g
	炭水化物	60.1g	248.8g	炭水化物	47.3g	236.0g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	57.3g	246.0g	炭水化物	53.0g	241.7g
	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	1889mg	1892mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	2236mg	2239mg
	カリウム	1283mg	1499mg	カリウム	1436mg	1652mg	カリウム	1523mg	1749mg	カリウム	1533mg	1749mg	カリウム	1084mg	1300mg
	リン	503mg	734mg	リン	514mg	745mg	リン	466mg	697mg	リン	536mg	767mg	リン	417mg	648mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.8g
	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		771kcal	1641kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	775kcal	1645kcal	エネルギー	812kcal	1682kcal
たんぱく質		38.8g	53.5g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.9g	53.6g
脂質		42.6g	44.7g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	47.7g	49.8g
炭水化物		60.1g	248.8g	炭水化物	47.3g	236.0g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	57.3g	246.0g	炭水化物	53.0g	241.7g
ナトリウム		2181mg	2184mg	ナトリウム	1889mg	1892mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	2236mg	2239mg
カリウム		1283mg	1499mg	カリウム	1436mg	1652mg	カリウム	1523mg	1749mg	カリウム	1533mg	1749mg	カリウム	1084mg	1300mg
リン		503mg	734mg	リン	514mg	745mg	リン	466mg	697mg	リン	536mg	767mg	リン	417mg	648mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	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	
	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	47.9g	50.0g
	炭水化物	91.0g	279.7g	炭水化物	70.3g	259.0g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	83.5g	272.2g
	ナトリウム	2187mg	2190mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	2238mg	2241mg
	カリウム	1403mg	1619mg	カリウム	1549mg	1765mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1653mg	1869mg	カリウム	1198mg	1414mg
	リン	517mg	748mg	リン	526mg	757mg	リン	472mg	703mg	リン	550mg	781mg	リン	423mg	654mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.8g

お食事の作り方

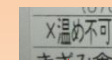


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「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

		1月26日(月)			1月27日(火)			1月28日(水)			1月29日(木)			1月30日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 インゲンと人参のグラッセ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		麦乳 麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ 大豆としらすの甘辛煮 三色野菜ナムル ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 キャベツの土佐煮 きんぴられんこん ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 切干大根煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	117kcal	387kcal	エネルギー	150kcal	420kcal	エネルギー	140kcal	412kcal	エネルギー	146kcal	415kcal	エネルギー	102kcal	372kcal
	蛋白質	蛋白質	6.5g	12.5g	蛋白質	8.3g	14.1g	蛋白質	6.5g	12.5g	蛋白質	5.7g	11.7g	蛋白質	6.1g	11.9g
	脂 質	脂 質	4.5g	5.5g	脂 質	5.1g	6.0g	脂 質	5.9g	6.9g	脂 質	4.1g	5.0g	脂 質	4.1g	5.0g
	炭水化物	炭水化物	13.7g	70.5g	炭水化物	18.8g	76.0g	炭水化物	15.9g	72.7g	炭水化物	20.4g	77.3g	炭水化物	10.1g	67.3g
	ナトリウム	ナトリウム	418mg	862mg	ナトリウム	699mg	1140mg	ナトリウム	712mg	1153mg	ナトリウム	644mg	1089mg	ナトリウム	665mg	1106mg
	塩 分	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼 食		★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のレモン煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		麦乳麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 炒り豆腐 春雨の中華和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 大豆と椎茸の煮物 大根なます ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 人参グラッセ 豆腐としめじのとりみ煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		麦乳麦 乳麦 麦 麦 麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	229kcal	502kcal	エネルギー	311kcal	579kcal	エネルギー	317kcal	584kcal	エネルギー	214kcal	484kcal	エネルギー	283kcal	554kcal
	蛋白質	蛋白質	15.4g	21.5g	蛋白質	11.8g	17.7g	蛋白質	13.4g	19.3g	蛋白質	13.0g	18.7g	蛋白質	10.7g	16.5g
	脂 質	脂 質	11.7g	12.7g	脂 質	20.2g	21.1g	脂 質	19.8g	20.7g	脂 質	8.9g	9.8g	脂 質	20.9g	21.8g
	炭水化物	炭水化物	15.2g	72.5g	炭水化物	20.4g	76.9g	炭水化物	18.8g	75.6g	炭水化物	21.0g	77.8g	炭水化物	11.6g	68.8g
	ナトリウム	ナトリウム	890mg	1332mg	ナトリウム	822mg	1268mg	ナトリウム	885mg	1352mg	ナトリウム	772mg	1213mg	ナトリウム	583mg	1026mg
	塩 分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.6g
夕 食		★やわらかごはん180g 海老カツ スパソテー なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		卵乳麦え 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 切干大根のおから煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 乳麦落 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 枝豆と人参のあつさり煮 南瓜の柚子そぼろあん 和風コールスロー ★味噌汁		麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ポテトコロッケ オクラのペペロンチーノ 豚肉のチリソース炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	253kcal	531kcal	エネルギー	182kcal	456kcal	エネルギー	221kcal	492kcal	エネルギー	301kcal	578kcal	エネルギー	289kcal	566kcal
	蛋白質	蛋白質	8.2g	14.7g	蛋白質	9.9g	15.8g	蛋白質	13.0g	18.8g	蛋白質	8.7g	15.1g	蛋白質	10.9g	17.3g
	脂 質	脂 質	12.5g	14.2g	脂 質	6.1g	7.0g	脂 質	10.1g	11.0g	脂 質	17.4g	19.1g	脂 質	12.9g	14.6g
	炭水化物	炭水化物	28.6g	85.4g	炭水化物	23.3g	81.5g	炭水化物	20.2g	77.5g	炭水化物	28.3g	84.7g	炭水化物	28.1g	84.6g
	ナトリウム	ナトリウム	659mg	1101mg	ナトリウム	1008mg	1449mg	ナトリウム	687mg	1129mg	ナトリウム	827mg	1270mg	ナトリウム	894mg	1336mg
	塩 分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	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	599kcal	1420kcal	エネルギー	643kcal	1455kcal	エネルギー	678kcal	1488kcal	エネルギー	661kcal	1477kcal	エネルギー	674kcal	1492kcal
	蛋白質	蛋白質	30.1g	48.7g	蛋白質	30.0g	47.6g	蛋白質	32.9g	50.6g	蛋白質	27.4g	45.5g	蛋白質	27.7g	45.7g
	脂 質	脂 質	28.7g	32.4g	脂 質	31.4g	34.1g	脂 質	35.8g	38.6g	脂 質	30.4g	33.9g	脂 質	37.9g	41.4g
	炭水化物	炭水化物	57.5g	228.4g	炭水化物	62.5g	234.4g	炭水化物	54.9g	225.8g	炭水化物	69.7g	239.8g	炭水化物	49.8g	220.7g
	ナトリウム	ナトリウム	1967mg	3295mg	ナトリウム	2529mg	3857mg	ナトリウム	2284mg	3634mg	ナトリウム	2243mg	3572mg	ナトリウム	2142mg	3468mg
	塩 分	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.8g

お食事の作り方

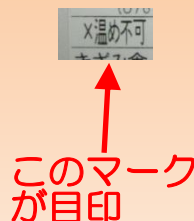


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

		1月26日(月)			1月27日(火)			1月28日(水)			1月29日(木)			1月30日(金)		
朝		★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 インゲンと人参のグラッセ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			★全粥240g 和風ポトフ 大豆としらすの甘辛煮 三色野菜ナムル ★味噌汁			★全粥240g がんもどきの含め煮 キャベツの土佐煮 きんぴられんこん ★味噌汁			★全粥240g 麩と野菜の煮物 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁			★全粥240g 豚すき風煮物 切干大根煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		
		麦乳麦			乳麦麦麦			麦麦麦			麦麦卵麦麦			麦麦麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	102kcal	261kcal
	蛋白質	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	6.1g	9.8g
	脂質	脂質	4.5g	5.2g	脂質	5.1g	5.8g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	4.1g	4.8g
	炭水化物	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	10.1g	43.1g
	ナトリウム	ナトリウム	418mg	858mg	ナトリウム	699mg	1139mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	644mg	1084mg	ナトリウム	665mg	1105mg
塩分	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼		★全粥240g アジのカレー焼 人参のレモン煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁			★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁			★全粥240g 豚肉のおろし煮 炒り豆腐 春雨の中華和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 大豆と椎茸の煮物 大根なます ★味噌汁			★全粥240g 鯖の磯辺焼き 人参グラッセ 豆腐としめじのとりみ煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		
		麦乳麦乳麦卵麦麦			乳麦乳麦麦卵麦麦			麦卵乳麦卵乳麦麦			麦麦麦麦麦			麦乳麦乳麦麦麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	229kcal	388kcal	エネルギー	311kcal	470kcal	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	283kcal	442kcal
	蛋白質	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	10.7g	14.4g
	脂質	脂質	11.7g	12.4g	脂質	20.2g	20.9g	脂質	19.8g	20.5g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	20.9g	21.6g
	炭水化物	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	11.6g	44.6g
	ナトリウム	ナトリウム	890mg	1330mg	ナトリウム	822mg	1262mg	ナトリウム	885mg	1325mg	ナトリウム	772mg	1212mg	ナトリウム	583mg	1023mg
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
夕		★全粥240g 海老カツ スパソテー なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 鶏団子のトマト煮 切干大根のおから煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の生姜煮 枝豆と人参のあつさり煮 南瓜の柚子そぼろあん 和風コールスロー ★味噌汁			★全粥240g ポテトコロッケ オクラのペペロンチーノ 豚肉のチリソース炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁			★全粥240g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		
		卵乳麦え乳麦乳麦麦			卵乳麦麦乳麦落麦			麦麦麦卵麦麦			卵乳麦麦麦麦麦			乳麦乳麦卵乳麦卵麦麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	182kcal	341kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	301kcal	460kcal	エネルギー	289kcal	448kcal
	蛋白質	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	10.9g	14.6g
	脂質	脂質	12.5g	13.2g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	12.9g	13.6g
	炭水化物	炭水化物	28.6g	61.6g	炭水化物	23.3g	56.3g	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	28.3g	61.3g	炭水化物	28.1g	61.1g
	ナトリウム	ナトリウム	659mg	1099mg	ナトリウム	1008mg	1448mg	ナトリウム	687mg	1127mg	ナトリウム	827mg	1267mg	ナトリウム	894mg	1334mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	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	599kcal	1076kcal	エネルギー	643kcal	1120kcal	エネルギー	678kcal	1155kcal	エネルギー	661kcal	1138kcal	エネルギー	674kcal	1151kcal
	蛋白質	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	30.0g	41.1g	蛋白質	32.9g	44.0g	蛋白質	27.4g	38.5g	蛋白質	27.7g	38.8g
	脂質	脂質	28.7g	30.8g	脂質	31.4g	33.5g	脂質	35.8g	37.9g	脂質	30.4g	32.5g	脂質	37.9g	40.0g
	炭水化物	炭水化物	57.5g	156.5g	炭水化物	62.5g	161.5g	炭水化物	54.9g	153.9g	炭水化物	69.7g	168.7g	炭水化物	49.8g	148.8g
	ナトリウム	ナトリウム	1967mg	3287mg	ナトリウム	2529mg	3849mg	ナトリウム	2284mg	3604mg	ナトリウム	2243mg	3563mg	ナトリウム	2142mg	3462mg
塩分	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.8g	

★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



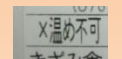
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		1月26日(月)			1月27日(火)			1月28日(水)			1月29日(木)			1月30日(金)							
朝	食	★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★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	フルセット				
		エネルギー	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	
		蛋白質	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	蛋白質	0.7g	4.5g	蛋白質	蛋白質	3.9g	7.7g
		脂質	脂質	5.2g	5.9g	脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	脂質	2.5g	3.2g	脂質	脂質	3.8g	4.5g	脂質	脂質	7.2g	7.9g
		炭水化物	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	炭水化物	10.8g	49.2g	炭水化物	炭水化物	9.9g	48.3g
		ナトリウム	ナトリウム	574mg	1097mg	ナトリウム	ナトリウム	421mg	944mg	ナトリウム	ナトリウム	557mg	1080mg	ナトリウム	ナトリウム	425mg	948mg	ナトリウム	ナトリウム	492mg	1015mg
塩分	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.6g		
昼	食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
		鮭の照焼			麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き			乳麦落	白身フライタルタル			卵乳麦	和風煮込みハンバーグ			乳麦	焼肉炒め			乳麦
		ブロッコリーの煮物			乳麦	枝豆とかにかまの煮物			卵麦えか	大根とベーコンの煮物			卵乳麦	五色煮			乳麦	切昆布と竹の子の煮物			乳麦
		南瓜とハムのサラダ			卵乳麦	白菜と若芽の煮物			乳麦	法蓮草のおひたし			乳麦	青菜のわさび和え			卵乳麦	大根なます			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
夜	食	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	フルセット	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	382kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	149kcal	323kcal
		蛋白質	蛋白質	10.2g	14.0g	蛋白質	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	蛋白質	3.3g	7.1g
		脂質	脂質	10.8g	11.5g	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	11.5g	12.2g	脂質	脂質	8.8g	9.5g	脂質	脂質	6.4g	7.1g
		炭水化物	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	炭水化物	18.6g	57.0g	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	炭水化物	19.4g	57.8g
		ナトリウム	ナトリウム	840mg	1363mg	ナトリウム	ナトリウム	792mg	1315mg	ナトリウム	ナトリウム	904mg	1427mg	ナトリウム	ナトリウム	847mg	1370mg	ナトリウム	ナトリウム	836mg	1359mg
		塩分	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.5g
		★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g			
クリームコロッケ			乳麦か	赤魚の生姜煮			乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮			乳麦	白身の照焼き			乳麦	鶏の西京焼き			乳麦		
きのこの玉子とじ			卵乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物			乳麦	はんぺんの玉子とじ			卵乳麦	鶏団子の中華風			卵乳麦か	きのこきんぴら			乳麦		
鶏肉のすき焼き煮			麦	法蓮草とハムのマリネ			卵乳麦	黒豆煮			乳麦	大根と竹輪の酢の物			乳麦	青菜のおひたし			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		
合	計	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	フルセット	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	505kcal	1027kcal	エネルギー	エネルギー	434kcal	956kcal	エネルギー	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	エネルギー	390kcal	912kcal	エネルギー	エネルギー	434kcal	956kcal
		蛋白質	蛋白質	20.6g	32.0g	蛋白質	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	蛋白質	13.3g	24.7g
		脂質	脂質	25.0g	27.1g	脂質	脂質	17.6g	19.7g	脂質	脂質	21.7g	23.8g	脂質	脂質	18.3g	20.4g	脂質	脂質	20.6g	22.7g
		炭水化物	炭水化物	51.1g	166.3g	炭水化物	炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	炭水化物	45.6g	160.8g	炭水化物	炭水化物	44.2g	159.4g	炭水化物	炭水化物	49.0g	164.2g
		ナトリウム	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	ナトリウム	2166mg	3735mg	ナトリウム	ナトリウム	2098mg	3667mg	ナトリウム	ナトリウム	2017mg	3586mg	ナトリウム	ナトリウム	2150mg	3719mg
		塩分	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.5g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

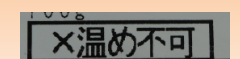
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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