

(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(椎茸・錦糸玉子)	★ごはん150g 卵 乳 ★すまし汁(えのき・おつゆ麺)	★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 白菜とがんものの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・しめじ)	★ごはん150g 大豆とウイナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麺・キャベツ)	★ごはん150g おかず ご飯セット	★ごはん150g おかず ご飯セット	★ごはん150g おかず ご飯セット									
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	181kcal 11.1g 7.5g 16.8g 623mg 1.6g	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	173kcal 16.5g 8.5g 7.1g 850mg 2.2g	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	429kcal 14.2g 7.0g 18.6g 742mg 1.9g	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	170kcal 6.9g 7.6g 18.2g 816mg 2.1g	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	429kcal 12.1g 8.9g 72.6g 981mg 2.5g	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	196kcal 10.0g 9.4g 17.4g 599mg 1.5g	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	458kcal 15.7g 10.3g 73.1g 825mg 2.1g	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	128kcal 6.3g 4.6g 16.6g 544mg 1.4g	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	392kcal 11.9g 5.5g 72.7g 771mg 2.0g
昼食	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 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 鶏肉とさつまいのうま塩炒め 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 サフランのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとろみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参クラッセ キヤベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)	★ごはん150g おかず ご飯セット	★ごはん150g おかず ご飯セット	★ごはん150g おかず ご飯セット	★ごはん150g おかず ご飯セット	★ごはん150g おかず ご飯セット	★ごはん150g おかず ご飯セット	★ごはん150g おかず ご飯セット	★ごはん150g おかず ご飯セット	★ごはん150g おかず ご飯セット	★ごはん150g おかず ご飯セット	★ごはん150g おかず ご飯セット		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	200kcal 11.2g 10.5g 14.8g 646mg 1.6g	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	208kcal 17.1g 12.1g 70.1g 873mg 2.2g	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	475kcal 18.4g 9.1g 18.0g 596mg 1.5g	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	238kcal 24.2g 12.1g 73.0g 823mg 2.1g	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	493kcal 11.3g 12.1g 19.4g 669mg 1.7g	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	234kcal 16.3g 12.9g 74.0g 897mg 2.3g	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	502kcal 23.1g 12.9g 13.9g 979mg 2.5g	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	254kcal 16.0g 13.9g 14.3g 715mg 1.8g	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	509kcal 21.0g 14.7g 69.0g 941mg 2.4g
間食	◎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	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎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 揚げ豆腐の挽肉あん フロツコリー 竹輪のこま炒め 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 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(巻麺・キャベツ)	★ごはん150g アシの照焼 チンゲン菜とビーマンのソテー	★ごはん150g 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麺)	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	★ごはん150g フリの磯辺焼 ふきのきんひら 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)	★ごはん150g おかず ご飯セット	★ごはん150g おかず ご飯セット	★ごはん150g おかず ご飯セット	★ごはん150g おかず ご飯セット	★ごはん150g おかず ご飯セット	★ごはん150g おかず ご飯セット	★ごはん150g おかず ご飯セット	★ごはん150g おかず ご飯セット	★ごはん150g おかず ご飯セット	★ごはん150g おかず ご飯セット		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	241kcal 18.0g 11.3g 18.4g 825mg 2.1g	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	496kcal 23.3g 12.1g 17.3g 1076mg 2.2g	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	514kcal 13.2g 14.9g 15.4g 847mg 2.2g	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	216kcal 18.9g 15.8g 15.5g 1074mg 2.1g	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	483kcal 21.7g 8.0g 14.6g 686mg 1.7g	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	196kcal 11.8g 9.1g 16.1g 913mg 2.3g	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	450kcal 16.9g 9.0g 70.5g 829mg 2.1g	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	249kcal 18.1g 9.8g 16.1g 977mg 2.1g	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	503kcal 23.1g 13.8g 12.5g 845mg 2.5g
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	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	おかず ご飯セット	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	622kcal 40.3g 29.3g 50.0g 2094mg 5.3g	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	1405kcal 56.9g 32.7g 215.2g 2799mg 7.1g	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	1418kcal 40.7g 29.4g 52.0g 2185mg 7.1g	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 57.3g 32.6g 217.8g 2786mg 7.1g	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	1405kcal 39.9g 30.9g 52.2g 2171mg 7.1g	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	626kcal 56.0g 29.7g 47.4g 2791mg 7.1g	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	1410kcal 55.7g 33.0g 212.6g 2781mg 7.1g	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	631kcal 40.4g 32.3g 43.4g 2104mg 5.3g	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	1404kcal 56.0g 34.8g 208.2g 2705mg 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	819kcal 48.0g 36.3g 77.8g 2170mg 5.5g	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	1602kcal 64.6g 39.7g 243.0g 2875mg 7.3g	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	1625kcal 46.8g 36.5g 83.9g 2259mg 5.8g	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	823kcal 63.4g 37.9g 249.7g 2860mg 7.3g	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	1604kcal 63.9g 36.7g 80.4g 2247mg 5.7g	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	823kcal 46.6g 40.0g 75.2g 2254mg 7.1g	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	1607kcal 63.4g 39.3g 240.4g 2857mg 7.3g	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	830kcal 48.3g 41.8g 71.6g 2180mg 5.5g	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	1603kcal 63.9g 41.8g 236.4g 2781mg 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。



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。

このマーク
が目印

(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	表 卵麦 麦	★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 じやが芋の中華風サラダ	卵麦 乳麦 麦	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん シャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦 麦	★ごはん120g 白菜とかんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ	麦 麦	★ごはん120g 白菜とかんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め 白菜と昆布のナムル	麦 麦	★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	乳麦 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 181kcal 11.1g 7.5g 16.8g 623mg 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 374kcal 14.4g 8.0g 58.7g 624mg 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 173kcal 9.1g 7.0g 18.6g 742mg 1.9g	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	170kcal 6.9g 7.6g 18.2g 816mg 2.1g	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	196kcal 10.0g 8.1g 60.1g 817mg 2.1g	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	389kcal 13.3g 9.9g 59.3g 599mg 1.5g	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	128kcal 6.3g 4.6g 16.6g 544mg 1.4g	321kcal 9.6g 5.1g 58.5g 545mg 1.4g			
	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮	表 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚の牛蒡煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉とさつまいのうま塩炒め 油揚げの玉子とし 切干大根の中華和え	麦 麦 麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとろみ煮	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参クラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとろみ煮	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参クラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参クラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え	乳麦 麦 麦 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 200kcal 11.2g 10.5g 14.8g 646mg 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 393kcal 14.5g 11.0g 56.7g 647mg 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 208kcal 18.4g 7.5g 18.0g 596mg 1.5g	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	238kcal 11.3g 12.1g 19.4g 669mg 1.7g	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	234kcal 17.1g 11.3g 13.9g 750mg 1.7g	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	427kcal 20.4g 11.8g 55.8g 751mg 1.9g	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	254kcal 16.0g 13.9g 14.3g 715mg 1.8g	447kcal 19.3g 14.4g 56.2g 716mg 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 ○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		○牛乳180g ○オレンジ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	表 乳麦 麦 麦 麦	★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	乳麦 麦 麦	★ごはん120g アシの照焼 チンゲン菜とビーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし 白菜の花とひじきのごま和え	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g フリの磯辺焼 ふきのきんひら 炒り豆腐 ごま和え	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g フリの磯辺焼 ふきのきんひら 炒り豆腐 ごま和え	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g フリの磯辺焼 ふきのきんひら 炒り豆腐 ごま和え	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g フリの磯辺焼 ふきのきんひら 炒り豆腐 ごま和え	麦 麦 麦 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 18.0g 11.3g 18.4g 825mg 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 434kcal 21.3g 11.8g 60.3g 826mg 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 250kcal 13.2g 14.9g 15.4g 847mg 2.2g	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	216kcal 21.7g 8.0g 14.6g 848mg 1.7g	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	210kcal 25.0g 8.5g 57.3g 848mg 1.7g	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	409kcal 11.8g 9.0g 56.5g 686mg 1.7g	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	196kcal 15.1g 9.5g 58.0g 829mg 2.1g	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	389kcal 18.1g 13.8g 54.4g 845mg 2.1g	442kcal 21.4g 14.3g 54.4g 846mg 2.2g	
	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 622kcal 40.3g 29.3g 50.0g 2094mg 5.3g	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 1201kcal 50.2g 30.8g 50.6g 2097mg 5.3g	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 631kcal 40.7g 29.4g 50.9g 2185mg 5.6g	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 39.9g 27.7g 49.8g 2188mg 5.6g	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	1203kcal 49.8g 29.2g 52.2g 2171mg 5.5g	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	626kcal 38.9g 29.7g 47.4g 2174mg 5.5g	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	1205kcal 48.8g 31.2g 173.1g 2178mg 5.5g	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	631kcal 40.4g 32.3g 169.1g 2181mg 5.4g	1210kcal 50.3g 33.8g 169.1g 2107mg 5.4g
	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	819kcal 48.0g 36.3g 77.8g 2170mg 5.5g	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	839kcal 46.8g 36.5g 83.9g 2259mg 5.5g	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	838kcal 56.7g 38.0g 209.6g 2262mg 5.8g	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	8417kcal 47.8g 34.7g 206.1g 2247mg 5.7g	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	823kcal 57.1g 36.2g 225.0g 2250mg 5.7g	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	823kcal 46.6g 36.7g 75.2g 2254mg 5.7g	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	8402kcal 56.5g 38.2g 200.9g 2257mg 5.7g	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	830kcal 48.3g 39.3g 197.3g 2183mg 5.6g	1409kcal 58.2g 40.8g 197.3g 2183mg 5.6g

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。

(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)	
★ごはん150g 鶏肉カレーチーズ なすの利休煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵 素 麦 素 卵 素 フレンチマカロニ	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり フレンチマカロニ	卵 素 麦 素 卵 素 フレンチマカロニ	★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	素 落 卵 素 卵 素	★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 素 卵 素 卵	★ごはん150g 大豆と蓮根のビリ辛そぼろ煮 ジャガ芋きんぴら キャベツと卵の塩レモンパスタ	麦 素 麦 素 卵 素
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 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	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	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 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	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 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	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 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
昼食	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 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	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	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 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	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 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	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 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
間食	◎バイナップル(缶) 175g	◎黄桃(缶) 175g	◎バイナップル(缶) 175g	◎黄桃(缶) 175g	◎バイナップル(缶) 175g	◎黄桃(缶) 175g	◎バイナップル(缶) 175g	◎黄桃(缶) 175g	◎バイナップル(缶) 175g
夕食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 バジルホテトチキン 大根とひじきの煮物	★ごはん150g メンチカツ ヒーマンソテー 高菜と大根の煮物	★ごはん150g 中華風親子煮 アミクラスマスター キャベツの白ドレ和え	★ごはん150g フリの蒲焼 つま塩キヤベツ 里芋と小松菜のとろみ煮	★ごはん150g さつまいもと鶏肉の炒め物 玉ねぎと小松菜のトマト煮 和風サラダ	★ごはん150g マッシュナフタ	★ごはん150g インゲンとキャベツのソナマヨ和え	★ごはん150g 和風サラダ	★ごはん150g インゲンとキャベツのソナマヨ和え
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 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	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	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	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	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	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	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	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
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	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 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 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 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 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 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 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 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

※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)	
★ごはん180g 野菜等かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ	卵 卵 卵 卵	★ごはん180g 自玉焼き 麻婆大豆 麺の甘酢炒め	卵 卵 卵	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚子香 鶏肉とオクラの中華風	卵 卵 卵	★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 卵 卵	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのビリ辛マヨネーズ	卵 卵 卵
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	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	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	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	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	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	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	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	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
	1.6g 201kcal 9.0g 13.0g 12.8g 627mg 310mg 126mg	1.6g 491kcal 13.9g 13.7g 7.5g 628mg 382mg 203mg	1.6g 213kcal 14.4g 10.3g 15.0g 568mg 434mg 180mg	1.4g 503kcal 19.3g 11.0g 7.7g 569mg 506mg 257mg	1.4g 472kcal 15.6g 10.1g 7.4g 734mg 417mg 114mg	1.4g 472kcal 15.6g 10.8g 11.2g 735mg 417mg 191mg	1.4g 472kcal 15.5g 8.5g 8.2g 649mg 582mg 159mg	1.4g 472kcal 15.1g 15.0g 15.6g 650mg 654mg 236mg	1.4g 527kcal 15.1g 15.7g 7.8g 651mg 285mg 125mg
	食塩相当量 1.6g	食塩相当量 1.6g	食塩相当量 1.4g	食塩相当量 1.4g	食塩相当量 1.4g	食塩相当量 1.4g	食塩相当量 1.4g	食塩相当量 1.4g	食塩相当量 1.4g
昼食	★ごはん180g ポークシンジャー 油揚げの玉子とじ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	★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	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 人参とさつま揚げの金平	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんひら フロッコリーの煮物	★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	★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	★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	★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	★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
	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	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	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	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	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	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	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	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	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
	1.6g 240kcal 16.6g 11.8g 16.5g 792mg 506mg 216mg	2.0g 530kcal 21.5g 12.5g 7.9g 793mg 578mg 293mg	1.6g 312kcal 21.5g 13.4g 13.0g 793mg 543mg 474mg 178mg	1.6g 602kcal 18.3g 23.5g 13.0g 544mg 546mg 546mg 178mg	1.6g 589kcal 17.9g 24.2g 17.1g 86.0g 605mg 151mg	1.6g 297kcal 13.0g 17.8g 17.8g 86.0g 228mg	1.6g 577kcal 13.5g 18.4g 19.0g 78.4g 188mg	1.6g 623kcal 11.4g 16.3g 11.4g 84.7g 265mg	1.6g 333kcal 11.4g 21.0g 15.5g 766mg 144mg
間食	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g
夕食	★ごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ヒリ辛坦々ナス オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 人参の煮物 青のりボテサラダ 卵	★ごはん180g ホッケの照焼 人参クラッセ 鶏肉の育しそ丼 春雨のサラダ	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スパサラダ 卵	★ごはん180g フリの味噌焼 采の花 竹輪のこま炒め 竹輪のこま炒め	★ごはん180g フリの味噌焼 采の花 竹輪のこま炒め 竹輪のこま炒め	★ごはん180g フリの味噌焼 采の花 竹輪のこま炒め 竹輪のこま炒め	★ごはん180g フリの味噌焼 采の花 竹輪のこま炒め 竹輪のこま炒め	★ごはん180g フリの味噌焼 采の花 竹輪のこま炒め 竹輪のこま炒め
	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	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	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	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	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	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	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	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	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
	1.9g 330kcal 13.2g 17.8g 30.8g 762mg 467mg 161mg	1.9g 620kcal 18.1g 18.5g 9.3g 763mg 539mg 238mg	1.9g 264kcal 11.3g 14.9g 19.3g 778mg 528mg 156mg	1.9g 554kcal 16.2g 15.6g 82.2g 779mg 600mg 233mg	1.9g 286kcal 15.6g 16.9g 16.2g 79.1g 201mg	1.9g 576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 85.1g 278mg	1.9g 596kcal 19.9g 17.1g 22.2g 714mg 189mg	1.9g 306kcal 15.0g 17.1g 22.2g 715mg 189mg	1.9g 596kcal 17.3g 17.8g 15.6g 78.5g 266mg
	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 1.8g	食塩相当量 1.8g	食塩相当量 2.1g
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	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	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	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	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	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	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	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	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
	5.5g 771kcal 38.8g 42.6g 60.1g 2181mg 1283mg 503mg	5.5g 1641kcal 53.5g 44.7g 248.8g 2184mg 1499mg 734mg	5.5g 789kcal 39.1g 48.7g 47.3g 1889mg 1436mg 514mg	5.5g 1659kcal 53.8g 50.8g 236.0g 2070mg 1652mg 745mg	5.5g 767kcal 39.3g 44.1g 15.6g 2073mg 1523mg 697mg	5.5g 1637kcal 45.0g 46.2g 239.2g 2075mg 466mg 703mg	5.5g 1645kcal 39.1g 43.9g 57.3g 2009mg 1533mg 536mg	5.5g 1645kcal 38.9g 46.0g 246.0g 715mg 767mg 767mg	5.5g 812kcal 38.9g 47.7g 53.0g 2236mg 1084mg 417mg
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	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	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	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	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	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	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	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	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
	5.5g 39.6g 42.8g 91.0g 2187mg 1403mg 517mg	5.5g 54.3g 44.9g 279.7g 2190mg 1619mg 748mg	5.5g 39.9g 48.9g 70.3g 1895mg 1549mg 526mg	5.5g 54.6g 51.0g 259.0g 2072mg 1765mg 757mg	5.5g 54.6g 44.3g 81.0g 2075mg 1421mg 472mg	5.5g 54.6g 46.4g 269.7g 2012mg 1637mg 703mg	5.5g 54.6g 46.2g 88.2g 2015mg 1653mg 550mg	5.5g 812kcal 39.5g 47.9g 83.5g 2238mg 1198mg 423mg	5.5g 1682kcal 54.2g 50.0g 272.2g 2241mg 1414mg 654mg
	食塩相当量 5.5g	食塩相当量 5.5g	食塩相当量 4.8g	食塩相当量 4.8g	食塩相当量 5.3g	食塩相当量 5.3g	食塩相当量 5.1g	食塩相当量 5.1g	食塩相当量 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



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

「やわらか普通食」週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

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)	
★やわらかごはん180g	豚肉ときのこの炒め物	麦	★やわらかごはん180g	和風ボトフ	乳麦	★やわらかごはん180g	がんもどきの含め煮	麦	★やわらかごはん180g
インゲンと人参のグラッセ	乳		大豆としらすの甘辛煮	麦		麩と野菜の煮物	麦	麥	麩と野菜の煮物
カリフラワーの甘酢漬け			三色野菜ナムル	麦	キヤベツの土佐煮	麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	豚すき風煮物
★味噌汁	麦		きんぴられんこん	麦	マカロニの明太マヨ和え	麦	切干大根煮	麦	きんぴられんこん
			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	キャベツの漬物柚子風味
						★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	117kcal	387kcal	エネルギー	150kcal	420kcal	エネルギー	140kcal	412kcal	エネルギー	146kcal	415kcal
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
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
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
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
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

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	229kcal	502kcal	エネルギー	311kcal	579kcal	エネルギー	317kcal	584kcal	エネルギー	214kcal	484kcal
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
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
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
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
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

夕食

★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
海老カツ	卵乳麦え	鶏団子のトマト煮	卵乳麦	赤魚の生姜煮	麦
スパソテー	乳麦	切干大根のおから煮	麦	枝豆と人参のあっさり煮	麦
なすのミートソース煮	乳麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	南瓜の柚子そぼろあん	麦
若芽とパインの酢の物	麦	★味噌汁	麦	和風コールスロー	卵麦
★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	253kcal	531kcal	エネルギー	182kcal	456kcal	エネルギー	221kcal	492kcal	エネルギー	301kcal	578kcal
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
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
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
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
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

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	599kcal	1420kcal	エネルギー	643kcal	1455kcal	エネルギー	678kcal	1488kcal	エネルギー	661kcal	1477kcal
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
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
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
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
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

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付ません。

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



- 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

朝 食

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)	
★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	麦	★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	麦	★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	麦	★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	麦	★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
栄養価 エネルギー	おかずセット エネルギー 117kcal	フルセット エネルギー 276kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット エネルギー 150kcal	フルセット エネルギー 309kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット エネルギー 140kcal	フルセット エネルギー 299kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質
脂 質	4.5g	5.2g	脂 質	5.1g	5.8g	脂 質	5.9g	6.6g	脂 質
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
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
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

昼 食

★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 キヤウドウと豚肉の味噌炒め 人参とコーンのソナマヨ和え ★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 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁		★全粥240g 鰯の磯辺焼き 人参グラッセ 大根なます ★味噌汁	
栄養価 エネルギー	おかずセット エネルギー 229kcal	フルセット エネルギー 388kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット エネルギー 311kcal	フルセット エネルギー 470kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット エネルギー 317kcal	フルセット エネルギー 476kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質
脂 質	11.7g	12.4g	脂 質	20.2g	20.9g	脂 質	19.8g	20.5g	脂 質
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
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
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

夕 食

★全粥240g 海老カツ スパソティー 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 枝豆と人参のあっさり煮 乳麦落 麦		★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 和風コールスロー ★味噌汁		★全粥240g 照焼ハンバーグ インゲンソテー ^① 豚バラと春雨のニラ玉炒め 和の花とひじきのごま和え ★味噌汁	
栄養価 エネルギー	おかずセット エネルギー 253kcal	フルセット エネルギー 412kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット エネルギー 182kcal	フルセット エネルギー 341kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット エネルギー 221kcal	フルセット エネルギー 380kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質
脂 質	12.5g	13.2g	脂 質	6.1g	6.8g	脂 質	10.1g	10.8g	脂 質
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
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
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

合 計

栄養価 エネルギー									
蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	30.0g	41.1g	蛋白質	32.9g	44.0g	蛋白質
脂 質	28.7g	30.8g	脂 質	31.4g	33.5g	脂 質	35.8g	37.9g	脂 質
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
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
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

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付ません。

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



- 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。

「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)	
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
五色煮豆	卵麦	野菜の味噌風味	乳麦	豚すき	乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦
大根とひじきの煮物	麦	白花豆煮	麦	一夜漬	乳麦	ひじき煮	乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦

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
エネルギー	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	76kcal	250kcal
蛋白質	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	0.7g	4.5g
脂質	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.5g	3.2g	脂質	3.8g	4.5g
炭水化物	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	10.8g	49.2g
ナトリウム	ナトリウム	574mg	1097mg	ナトリウム	421mg	944mg	ナトリウム	557mg	1080mg	ナトリウム	425mg	948mg
塩分	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g

昼食

★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
鮭の照焼	麦	ナスと鶏肉のしげ焼き	乳麦	白身フライタルタル	卵乳麦
ブロッコリーの煮物	乳麦	枝豆とかにまの煮物	卵麦えか	和風煮込みハンバーグ	乳麦
南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	五色煮	乳麦
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦

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	208kcal	382kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
蛋白質	蛋白質	10.2g	14.0g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	4.4g	8.2g
脂質	脂質	10.8g	11.5g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g
炭水化物	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.6g	57.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	16.7g	55.1g
ナトリウム	ナトリウム	840mg	1363mg	ナトリウム	792mg	1315mg	ナトリウム	904mg	1427mg	ナトリウム	847mg	1370mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.5g

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	179kcal	353kcal	エネルギー	139kcal	313kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	146kcal	320kcal
蛋白質	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.1g	11.9g	蛋白質	6.7g	10.5g
脂質	脂質	9.0g	9.7g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.7g	6.4g
炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	16.7g	55.1g
ナトリウム	ナトリウム	695mg	1218mg	ナトリウム	953mg	1476mg	ナトリウム	637mg	1160mg	ナトリウム	745mg	1268mg
塩分	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.2g

★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。

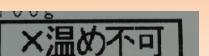
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。

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

- (a) 湯せん
- (i) 電子レンジ

- (a) 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。

- (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場合があります