

(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

	12月29日(月)		12月30日(火)		12月31日(水)		1月1日(木)		1月2日(金)						
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(若芽・巻麴)		★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 里芋の和風クリーム煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 キャベツとベーコンの煮まし ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ソナと大豆の炒め煮 食べるトマトスープ ★味噌汁(巻麴・しめじ)		★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(巻麴・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	165kcal	427kcal	エネルギー	165kcal	419kcal	エネルギー	143kcal	404kcal	エネルギー	203kcal	465kcal	エネルギー	130kcal	394kcal
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	11.4g	16.4g	たんぱく質	9.5g	14.9g	たんぱく質	14.0g	19.7g	たんぱく質	7.1g	12.8g
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	4.8g	5.6g	脂質	6.0g	7.0g	脂質	8.4g	9.3g	脂質	5.6g	6.5g
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	19.9g	73.9g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	17.9g	73.6g	炭水化物	12.3g	68.4g
	ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	699mg	847mg	ナトリウム	632mg	860mg	ナトリウム	628mg	854mg	ナトリウム	599mg	826mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g
	★ごはん150g サウラの味噌煮 人参クラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 大根と落の出汁煮 ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩しモンパスタ ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g メンチカツ うま塩キャベツ 麩とえのきのさつと煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g ブリのごま焼 人参クラッセ 白菜と挽肉の旨煮 大根の甘酢漬 ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソーテー 野菜のチリソース煮 豆腐としめじのとろみ煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)						
	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	223kcal	479kcal	エネルギー	240kcal	495kcal	エネルギー	218kcal	484kcal	エネルギー	218kcal	474kcal	エネルギー	256kcal	512kcal	
たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	16.6g	21.7g	
脂質	9.3g	10.1g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	12.3g	13.9g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.9g	13.6g	
炭水化物	16.4g	71.3g	炭水化物	17.1g	71.7g	炭水化物	18.9g	73.8g	炭水化物	13.9g	68.6g	炭水化物	16.7g	71.4g	
ナトリウム	817mg	1044mg	ナトリウム	785mg	1011mg	ナトリウム	681mg	907mg	ナトリウム	702mg	930mg	ナトリウム	730mg	877mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とごぼうの甘辛煮 人参しりしり ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 オニオンソーテー インゲンの生姜炒め 青菜と高野豆腐の煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g 鶏肉マスタード チンゲン菜ソテー ブロッコリーのペペロンチーノ ふきと人参の甘露煮 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 人参ときつまつ揚げの金平 ★味噌汁(豆腐・なめこ)						
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	247kcal	501kcal	エネルギー	221kcal	485kcal	エネルギー	262kcal	521kcal	エネルギー	200kcal	459kcal	エネルギー	226kcal	486kcal
	たんぱく質	16.9g	22.0g	たんぱく質	15.0g	20.6g	たんぱく質	21.3g	26.6g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	16.3g	21.7g
	脂質	14.5g	15.3g	脂質	10.2g	11.1g	脂質	11.3g	12.6g	脂質	11.8g	13.1g	脂質	11.8g	12.8g
	炭水化物	10.9g	65.3g	炭水化物	17.1g	73.2g	炭水化物	17.1g	71.6g	炭水化物	11.6g	65.6g	炭水化物	12.8g	67.8g
	ナトリウム	613mg	761mg	ナトリウム	708mg	935mg	ナトリウム	777mg	967mg	ナトリウム	731mg	896mg	ナトリウム	636mg	863mg
	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	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	635kcal	1407kcal	エネルギー	626kcal	1399kcal	エネルギー	623kcal	1409kcal	エネルギー	621kcal	1398kcal	エネルギー	612kcal	1392kcal
	たんぱく質	42.6g	58.5g	たんぱく質	40.2g	55.9g	たんぱく質	39.3g	55.8g	たんぱく質	41.1g	57.0g	たんぱく質	40.0g	56.2g
脂質	31.0g	33.5g	脂質	28.1g	30.6g	脂質	29.6g	33.5g	脂質	31.1g	34.1g	脂質	30.3g	32.9g	
炭水化物	43.6g	208.7g	炭水化物	54.1g	218.8g	炭水化物	49.9g	214.4g	炭水化物	43.4g	207.8g	炭水化物	41.8g	207.6g	
ナトリウム	2172mg	2798mg	ナトリウム	2192mg	2793mg	ナトリウム	2090mg	2734mg	ナトリウム	2061mg	2680mg	ナトリウム	1965mg	2566mg	
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.5g	
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						
	エネルギー	635kcal	1407kcal	エネルギー	626kcal	1399kcal	エネルギー	623kcal	1409kcal	エネルギー	621kcal	1398kcal	エネルギー	612kcal	1392kcal
	たんぱく質	42.6g	58.5g	たんぱく質	40.2g	55.9g	たんぱく質	39.3g	55.8g	たんぱく質	41.1g	57.0g	たんぱく質	40.0g	56.2g
	脂質	31.0g	33.5g	脂質	28.1g	30.6g	脂質	29.6g	33.5g	脂質	31.1g	34.1g	脂質	30.3g	32.9g
	炭水化物	43.6g	208.7g	炭水化物	54.1g	218.8g	炭水化物	49.9g	214.4g	炭水化物	43.4g	207.8g	炭水化物	41.8g	207.6g
	ナトリウム	2172mg	2798mg	ナトリウム	2192mg	2793mg	ナトリウム	2090mg	2734mg	ナトリウム	2061mg	2680mg	ナトリウム	1965mg	2566mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.5g
	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	842kcal	1614kcal	エネルギー	823kcal	1596kcal	エネルギー	824kcal	1610kcal	エネルギー	819kcal	1596kcal	エネルギー	813kcal	1593kcal
	たんぱく質	48.7g	64.6g	たんぱく質	47.9g	63.6g	たんぱく質	46.7g	63.2g	たんぱく質	48.0g	63.9g	たんぱく質	47.4g	63.6g
脂質	38.1g	40.6g	脂質	35.1g	37.6g	脂質	36.6g	40.5g	脂質	38.1g	41.1g	脂質	37.3g	39.9g	
炭水化物	75.5g	240.6g	炭水化物	81.9g	246.6g	炭水化物	78.8g	243.3g	炭水化物	72.3g	236.7g	炭水化物	70.7g	236.5g	
ナトリウム	2246mg	2872mg	ナトリウム	2268mg	2869mg	ナトリウム	2167mg	2811mg	ナトリウム	2135mg	2754mg	ナトリウム	2042mg	2643mg	
食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.7g	
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	842kcal	1614kcal	エネルギー	823kcal	1596kcal	エネルギー	824kcal	1610kcal	エネルギー	819kcal	1596kcal	エネルギー	813kcal	1593kcal	
たんぱく質	48.7g	64.6g	たんぱく質	47.9g	63.6g	たんぱく質	46.7g	63.2g	たんぱく質	48.0g	63.9g	たんぱく質	47.4g	63.6g	
脂質	38.1g	40.6g	脂質	35.1g	37.6g	脂質	36.6g	40.5g	脂質	38.1g	41.1g	脂質	37.3g	39.9g	
炭水化物	75.5g	240.6g	炭水化物	81.9g	246.6g	炭水化物	78.8g	243.3g	炭水化物	72.3g	236.7g	炭水化物	70.7g	236.5g	
ナトリウム	2246mg	2872mg	ナトリウム	2268mg	2869mg	ナトリウム	2167mg	2811mg	ナトリウム	2135mg	2754mg	ナトリウム	2042mg	2643mg	
食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.7g	

※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。
※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

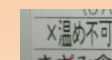


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	12月29日(月)		12月30日(火)		12月31日(水)		1月1日(木)		1月2日(金)	
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 里芋の和風クリーム煮		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 キャベツとベーコンの煮浸し		★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 食べるトマトスープ		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 切干と人参のハリハリ	
	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	165kcal 358kcal	エネルギー	165kcal 358kcal	エネルギー	143kcal 336kcal	エネルギー	203kcal 396kcal	エネルギー	130kcal 323kcal
	たんぱく質	9.8g 13.1g	たんぱく質	11.4g 14.7g	たんぱく質	9.5g 12.8g	たんぱく質	14.0g 17.3g	たんぱく質	7.1g 10.4g
	脂質	7.2g 7.7g	脂質	4.8g 5.3g	脂質	6.0g 6.5g	脂質	8.4g 8.9g	脂質	5.6g 6.1g
	炭水化物	16.3g 58.2g	炭水化物	19.9g 61.8g	炭水化物	13.9g 55.8g	炭水化物	17.9g 59.8g	炭水化物	12.3g 54.2g
	ナトリウム	742mg 743mg	ナトリウム	699mg 700mg	ナトリウム	632mg 633mg	ナトリウム	628mg 629mg	ナトリウム	599mg 600mg
	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.5g 1.5g
	★ごはん120g サウラの味噌煮 人参クラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 大根と路の出汁煮		★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩しモンパスタ		★ごはん120g メンチカツ うま塩キャベツ 麩とえのきのさつと煮 なめこと若芽のサツと煮		★ごはん120g ブリのごま焼 人参クラッセ 白菜と挽肉の旨煮 大根の甘酢漬け		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 豆腐としめじのとりみ煮	
	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	
昼食	エネルギー	223kcal 416kcal	エネルギー	240kcal 433kcal	エネルギー	218kcal 411kcal	エネルギー	218kcal 411kcal	エネルギー	256kcal 449kcal
	たんぱく質	15.9g 19.2g	たんぱく質	13.8g 17.1g	たんぱく質	8.5g 11.8g	たんぱく質	15.5g 18.8g	たんぱく質	16.6g 19.9g
	脂質	9.3g 9.8g	脂質	13.1g 13.6g	脂質	12.3g 12.8g	脂質	10.9g 11.4g	脂質	12.9g 13.4g
	炭水化物	16.4g 58.3g	炭水化物	17.1g 59.0g	炭水化物	18.9g 60.8g	炭水化物	13.9g 55.8g	炭水化物	16.7g 58.6g
	ナトリウム	817mg 818mg	ナトリウム	785mg 786mg	ナトリウム	681mg 682mg	ナトリウム	702mg 703mg	ナトリウム	730mg 731mg
	食塩相当量	2.1g 2.1g	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	1.9g 1.9g
	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とごぼうの甘辛煮 人参じりしり		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 オニオンソテー インゲンの生姜炒め 青菜と高野豆腐の煮物		★ごはん120g 鶏肉マスタード チンゲン菜ソテー ブロッコリーのペペロンチーノ ふきと人参の甘露煮		★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 人参とさつま揚げの金平	
	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	247kcal 440kcal	エネルギー	221kcal 414kcal	エネルギー	262kcal 455kcal	エネルギー	200kcal 393kcal	エネルギー	226kcal 419kcal
夕食	たんぱく質	16.9g 20.2g	たんぱく質	15.0g 18.3g	たんぱく質	21.3g 24.6g	たんぱく質	11.6g 14.9g	たんぱく質	16.3g 19.6g
	脂質	14.5g 15.0g	脂質	10.2g 10.7g	脂質	11.3g 11.8g	脂質	11.8g 12.3g	脂質	11.8g 12.3g
	炭水化物	10.9g 52.8g	炭水化物	17.1g 59.0g	炭水化物	17.1g 59.0g	炭水化物	11.6g 53.5g	炭水化物	12.8g 54.7g
	ナトリウム	613mg 614mg	ナトリウム	708mg 709mg	ナトリウム	777mg 778mg	ナトリウム	731mg 732mg	ナトリウム	636mg 637mg
	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.6g 1.6g
	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	635kcal 1214kcal	エネルギー	626kcal 1205kcal	エネルギー	623kcal 1202kcal	エネルギー	621kcal 1200kcal	エネルギー	612kcal 1191kcal
	たんぱく質	42.6g 52.5g	たんぱく質	40.2g 50.1g	たんぱく質	39.3g 49.2g	たんぱく質	41.1g 51.0g	たんぱく質	40.0g 49.9g
	脂質	31.0g 32.5g	脂質	28.1g 29.6g	脂質	29.6g 31.1g	脂質	31.1g 32.6g	脂質	30.3g 31.8g
	炭水化物	43.6g 169.3g	炭水化物	54.1g 179.8g	炭水化物	49.9g 175.6g	炭水化物	43.4g 169.1g	炭水化物	41.8g 167.5g
合計	ナトリウム	2172mg 2175mg	ナトリウム	2192mg 2195mg	ナトリウム	2090mg 2093mg	ナトリウム	2061mg 2064mg	ナトリウム	1965mg 1968mg
	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.0g 5.0g
	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	842kcal 1421kcal	エネルギー	823kcal 1402kcal	エネルギー	824kcal 1403kcal	エネルギー	819kcal 1398kcal	エネルギー	813kcal 1392kcal
	たんぱく質	48.7g 58.6g	たんぱく質	47.9g 57.8g	たんぱく質	46.7g 56.6g	たんぱく質	48.0g 57.9g	たんぱく質	47.4g 57.3g
	脂質	38.1g 39.6g	脂質	35.1g 36.6g	脂質	36.6g 38.1g	脂質	38.1g 39.6g	脂質	37.3g 38.8g
	炭水化物	75.5g 201.2g	炭水化物	81.9g 207.6g	炭水化物	78.8g 204.5g	炭水化物	72.3g 198.0g	炭水化物	70.7g 196.4g
	ナトリウム	2246mg 2249mg	ナトリウム	2268mg 2271mg	ナトリウム	2167mg 2170mg	ナトリウム	2135mg 2138mg	ナトリウム	2042mg 2045mg
	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	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.2g 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)	
	エネルギー	842kcal 1421kcal	エネルギー	823kcal 1402kcal	エネルギー	824kcal 1403kcal	エネルギー	819kcal 1398kcal	エネルギー	813kcal 1392kcal
	たんぱく質	48.7g 58.6g	たんぱく質	47.9g 57.8g	たんぱく質	46.7g 56.6g	たんぱく質	48.0g 57.9g	たんぱく質	47.4g 57.3g
	脂質	38.1g 39.6g	脂質	35.1g 36.6g	脂質	36.6g 38.1g	脂質	38.1g 39.6g	脂質	37.3g 38.8g
	炭水化物	75.5g 201.2g	炭水化物	81.9g 207.6g	炭水化物	78.8g 204.5g	炭水化物	72.3g 198.0g	炭水化物	70.7g 196.4g
	ナトリウム	2246mg 2249mg	ナトリウム	2268mg 2271mg	ナトリウム	2167mg 2170mg	ナトリウム	2135mg 2138mg	ナトリウム	2042mg 2045mg
	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	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.2g 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

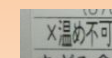


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

12月29日(月)			12月30日(火)			12月31日(水)			1月1日(木)			1月2日(金)				
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	オムレツ		肉団子の玉ねぎあん		寄せ豆腐のうすあん		鶏肉のデミグラス煮込み		乳麦		油揚げの玉子とし		卵麦			
	和風あんからめソース		けんちん煮		揚げじゃがの煮っころがし		豚挽き肉と切干大根の煮物		麦		スイートパンプ		麦			
	コンニャクの辛味炒め		キャベツの和風カレー煮		パインキャロットラペ		れんごんの土佐煮		麦		大根とウインナーの洋風煮		乳麦			
	かぼちゃのコマ煮															
	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	
	エネルギー		234kcal		270kcal		261kcal		228kcal		255kcal		255kcal		498kcal	
	たんぱく質		8.3g		8.7g		5.4g		8.3g		6.9g		6.9g		11.0g	
	脂質		8.4g		14.8g		13.4g		11.0g		10.6g		10.6g		11.2g	
	炭水化物		32.4g		26.1g		29.6g		23.4g		33.6g		33.6g		86.4g	
ナトリウム		582mg		688mg		737mg		605mg		463mg		463mg		464mg		
カリウム		455mg		460mg		459mg		343mg		540mg		540mg		601mg		
リン		143mg		122mg		75mg		134mg		133mg		133mg		198mg		
食塩相当量		1.5g		1.7g		1.9g		1.5g		1.2g		1.2g				
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	まぐろカツ		ハッシュドボークのルー		マーボなす		鯖の竜田揚げ		麦		野菜コロッケ		麦			
	うま塩キャベツ		きんぴら		さつま芋の甘露煮		ふきのさんぴら		麦		人参のさんぴら		麦			
	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮				豚肉と大根のピリ辛煮		大根とひじきの煮物		麦		牛ごぼうの生姜煮		麦			
	なすの利休煮						春雨とソナのピリ辛炒め		麦		キャベツと若芽の韓国風サラダ		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	
	エネルギー		349kcal		394kcal		407kcal		365kcal		356kcal		356kcal		599kcal	
	たんぱく質		10.0g		12.0g		9.1g		12.1g		7.4g		7.4g		11.5g	
	脂質		21.7g		24.5g		26.1g		21.5g		21.3g		21.3g		21.9g	
	炭水化物		28.6g		32.0g		33.1g		28.2g		33.9g		33.9g		86.7g	
ナトリウム		644mg		724mg		566mg		708mg		577mg		577mg		578mg		
カリウム		444mg		475mg		660mg		407mg		464mg		464mg		525mg		
リン		141mg		166mg		134mg		158mg		113mg		113mg		178mg		
食塩相当量		1.6g		1.8g		1.4g		1.8g		1.5g		1.5g				
間食			間食			間食			間食			間食				
◎黄桃(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎ハイナツプル(缶) /5g			◎黄桃(缶) /5g			◎みかん(缶) /5g				
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
チキンクリームシチュー		牛肉と厚揚げの甘辛煮		フリの塩焼		豚肉のお好み焼風		麦		チキンピカタ		卵麦				
ウインナーときのこの炒め物		小倉金時		人参シャトー		ジャガ芋ときのこの煮物		麦		トマトソース		卵麦				
人参とさつま揚げの金平		春雨と鶏肉の炒め煮		玉ねぎと小松菜のトマト煮		パスタのクリーム煮		麦		キャベツと卵の塩レモンパスタ		卵麦				
										じゃがいもとひき肉のピリ辛煮		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		
エネルギー		381kcal		325kcal		297kcal		369kcal		365kcal		365kcal		608kcal		
たんぱく質		13.0g		9.2g		13.7g		10.2g		12.7g		12.7g		16.8g		
脂質		22.1g		14.0g		13.6g		20.2g		20.5g		20.5g		21.1g		
炭水化物		32.4g		38.5g		28.3g		36.2g		31.2g		31.2g		84.0g		
ナトリウム		829mg		534mg		734mg		721mg		804mg		804mg		805mg		
カリウム		578mg		444mg		602mg		627mg		520mg		520mg		581mg		
リン		182mg		119mg		133mg		152mg		154mg		154mg		219mg		
食塩相当量		2.1g		1.4g		1.9g		1.8g		2.0g		2.0g		2.2g		
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	
	エネルギー		964kcal		989kcal		965kcal		962kcal		976kcal		976kcal		1705kcal	
	たんぱく質		31.3g		29.9g		28.2g		30.6g		27.0g		27.0g		39.3g	
	脂質		52.2g		53.3g		53.1g		52.7g		52.4g		52.4g		54.2g	
	炭水化物		93.4g		96.6g		91.0g		87.8g		98.7g		98.7g		257.1g	
	ナトリウム		2055mg		1946mg		2037mg		2034mg		1844mg		1844mg		1847mg	
	カリウム		1477mg		1379mg		1721mg		1377mg		1524mg		1524mg		1707mg	
	リン		466mg		407mg		342mg		444mg		400mg		400mg		595mg	
	食塩相当量		5.2g		4.9g		5.2g		5.1g		4.7g		4.7g			
	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
エネルギー		1028kcal		1037kcal		1028kcal		1026kcal		1024kcal		1024kcal		1753kcal		
たんぱく質		31.7g		30.3g		28.5g		31.0g		27.4g		27.4g		39.7g		
脂質		52.3g		53.4g		53.2g		52.8g		52.5g		52.5g		54.3g		
炭水化物		108.9g		108.1g		106.2g		103.3g		110.2g		110.2g		268.6g		
ナトリウム		2058mg		1949mg		2038mg		2037mg		1847mg		1847mg		1850mg		
カリウム		1537mg		1435mg		1778mg		1437mg		1580mg		1580mg		1763mg		
リン		473mg		413mg		345mg		451mg		406mg		406mg		601mg		
食塩相当量		5.2g		4.9g		5.2g		5.1g		4.7g		4.7g				
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		1028kcal		1037kcal		1028kcal		1026kcal		1024kcal		1024kcal		1753kcal		
たんぱく質		31.7g		30.3g		28.5g		31.0g		27.4g		27.4g		39.7g		
脂質		52.3g		53.4g		53.2g		52.8g		52.5g		52.5g		54.3g		
炭水化物		108.9g		108.1g		106.2g		103.3g		110.2g		110.2g		268.6g		
ナトリウム		2058mg		1949mg		2038mg		2037mg		1847mg		1847mg		1850mg		
カリウム		1537mg		1435mg		1778mg		1437mg		1580mg		1580mg		1763mg		
リン		473mg		413mg		345mg		451mg		406mg		406mg		601mg		
食塩相当量		5.2g		4.9g		5.2g		5.1g		4.7g		4.7g				

(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

12月29日(月)				12月30日(火)				12月31日(水)				1月1日(木)				1月2日(金)														
朝食	★ごはん180g 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め きんぴられんこん キャベツの土佐煮			麦 麦 麦			★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 油揚げの玉子とじ 人参のおかかサラダ			麦 麦 麦			★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 里芋の和風クリーム煮			麦 麦 麦			★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 白菜のスープ煮 法蓮草と卵の中華炒め			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			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット											
	エネルギー	186kcal	476kcal	エネルギー	168kcal	458kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	171kcal	461kcal															
	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	9.9g	14.8g															
	脂質	8.2g	8.9g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	9.4g	10.1g															
	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	12.2g	75.1g															
	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	596mg	597mg															
	カリウム	431mg	503mg	カリウム	557mg	629mg	カリウム	304mg	376mg	カリウム	496mg	568mg	カリウム	432mg	504mg															
	リン	160mg	237mg	リン	172mg	249mg	リン	96mg	173mg	リン	164mg	241mg	リン	128mg	205mg															
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g															
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ホワイトソース 人参グラッセ 大根と鶏肉の味噌煮 カリフラワーの甘酢漬け			麦 麦 麦 麦 麦			★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 人参のレモン煮 ナスの油炒め 蒸し鶏とザーサイの香味春雨			麦 麦 麦 麦 麦			★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き オクラのベベロンチーノ 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ			麦 麦 麦 麦 麦			★ごはん180g 豚肉とコーンのベッター丼の具 竹輪と菜の花の煮物 ひじきとベーコンの煮物			麦 麦 麦 麦 麦			★ごはん180g フリの磯辺焼 ピーマンのおかか和え ひき肉と豆腐のうま煮 揚げじゃがの煮っころがし			麦 麦 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			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	311kcal	601kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	337kcal	627kcal															
	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	16.8g	21.7g															
	脂質	16.0g	16.7g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	18.0g	18.7g															
	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	30.6g	93.5g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	28.7g	91.6g	炭水化物	25.4g	88.3g															
	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	860mg	861mg															
	カリウム	603mg	675mg	カリウム	540mg	612mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	479mg	551mg	カリウム	683mg	755mg															
	リン	186mg	263mg	リン	201mg	278mg	リン	78mg	155mg	リン	190mg	267mg	リン	155mg	232mg															
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g															
間食	◎黄桃(缶)150g			◎ハイナツプル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎ハイナツプル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎ハイナツプル(缶)150g											
夕食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 高野豆腐と鶏肉の煮物			麦 麦 麦 麦			★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 コーンソテー 白菜の中華そぼろ煮 ブロッコリーのベベロンチーノ			麦 麦 麦 麦			★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんも煮 ヤンニョムポテト			麦 麦 麦 麦			★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとザーサイ炒め			麦 麦 麦 麦			★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 チキンアラビータ			麦 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			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	303kcal	593kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	310kcal	600kcal															
	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	14.2g	19.1g															
	脂質	18.5g	19.2g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	20.3g	21.0g															
	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	26.6g	89.5g	炭水化物	17.9g	80.8g															
	ナトリウム	850mg	851mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	518mg	519mg															
	カリウム	335mg	407mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	613mg	685mg	カリウム	483mg	555mg	カリウム	497mg	569mg															
	リン	161mg	238mg	リン	237mg	314mg	リン	178mg	255mg	リン	170mg	247mg	リン	219mg	296mg															
	食塩相当量	2.2g	2.2g	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	食塩相当量	1.3g	1.3g															
合計	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット								
	エネルギー	800kcal	1670kcal	エネルギー	800kcal	1670kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	836kcal	1706kcal	エネルギー	818kcal	1688kcal															
	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.9g	55.6g															
	脂質	42.7g	44.8g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	41.0g	43.1g	脂質	47.7g	49.8g															
	炭水化物	61.9g	250.6g	炭水化物	64.7g	253.4g	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	76.1g	264.8g	炭水化物	55.5g	244.2g															
	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	1893mg	1896mg	ナトリウム	1930mg	1933mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	1974mg	1977mg															
	カリウム	1369mg	1585mg	カリウム	1641mg	1857mg	カリウム	1439mg	1655mg	カリウム	1458mg	1674mg	カリウム	1612mg	1828mg															
	リン	507mg	738mg	リン	610mg	841mg	リン	352mg	583mg	リン	524mg	755mg	リン	502mg	733mg															
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g															
	合計(間食込)	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			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		928kcal	1798kcal	エネルギー	926kcal	1796kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	964kcal	1834kcal	エネルギー	944kcal	1814kcal															
たんぱく質		39.7g	54.4g	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.5g	56.2g															
脂質		42.9g	45.0g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	47.9g	50.0g															
炭水化物		92.8g	281.5g	炭水化物	95.2g	283.9g	炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	107.0g	295.7g	炭水化物	86.0g	274.7g															
ナトリウム		2143mg	2146mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	1976mg	1979mg															
カリウム		1489mg	1705mg	カリウム	1755mg	1971mg	カリウム	1552mg	1768mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1726mg	1942mg															
リン		521mg	752mg	リン	616mg	847mg	リン	364mg	595mg	リン	538mg	769mg	リン	508mg	739mg															
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g															

お食事の作り方

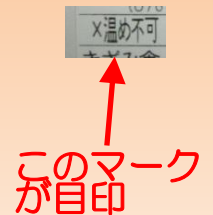


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

「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

		12月29日(月)			12月30日(火)			12月31日(水)			1月1日(木)			1月2日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 厚揚げのそぼろ煮 キャベツとしらすの卵とじ なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 マカロニトマト炒め 大根とひじきの煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏大豆 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁			★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 きくらげとこんにやくの佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら スープキャベツ ★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	107kcal	379kcal	エネルギー	130kcal	404kcal	エネルギー	143kcal	415kcal	エネルギー	105kcal	376kcal	エネルギー	134kcal	408kcal
	蛋白質	蛋白質	5.4g	11.4g	蛋白質	5.1g	11.8g	蛋白質	9.1g	15.1g	蛋白質	7.7g	13.8g	蛋白質	7.6g	14.2g
	脂質	脂質	4.7g	5.7g	脂質	4.4g	6.0g	脂質	5.4g	6.4g	脂質	4.4g	5.4g	脂質	6.8g	8.4g
	炭水化物	炭水化物	10.7g	67.7g	炭水化物	17.2g	73.3g	炭水化物	14.0g	71.0g	炭水化物	9.4g	66.3g	炭水化物	10.7g	66.7g
	ナトリウム	ナトリウム	570mg	1011mg	ナトリウム	525mg	991mg	ナトリウム	518mg	959mg	ナトリウム	606mg	1048mg	ナトリウム	540mg	981mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼 食		★やわらかごはん180g 豚バラと白菜の柚子風味煮 大根と竹輪の煮物 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 肉入りうの花 ジャーマンポテト ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハッシュドポークのルー 春雨とツナのピリ辛炒め 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁			★やわらかごはん180g チーズささみフライ ピーマンソテー 白菜と竹輪の煮びたし 洋風肉じゃが煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 里芋の中華玉子あんかけ 春雨のごま炒め ★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	200kcal	473kcal	エネルギー	224kcal	496kcal	エネルギー	251kcal	516kcal	エネルギー	236kcal	508kcal	エネルギー	252kcal	523kcal
	蛋白質	蛋白質	10.3g	16.8g	蛋白質	10.9g	17.0g	蛋白質	9.6g	15.4g	蛋白質	10.7g	16.7g	蛋白質	12.2g	18.3g
	脂質	脂質	9.3g	10.9g	脂質	10.7g	11.7g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	10.9g	11.9g	脂質	11.3g	12.3g
	炭水化物	炭水化物	18.0g	73.7g	炭水化物	22.8g	79.8g	炭水化物	22.5g	78.9g	炭水化物	23.4g	80.4g	炭水化物	23.0g	79.9g
	ナトリウム	ナトリウム	756mg	1198mg	ナトリウム	695mg	1136mg	ナトリウム	999mg	1465mg	ナトリウム	786mg	1227mg	ナトリウム	786mg	1228mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕 食		★やわらかごはん180g サバ塩焼き 塩枝豆 鶏肉と野菜の中華炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁			★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 切干大根の韓国風炒め 人参しりしり ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 枝豆と人参のあつさり煮 豚バラとキャベツの炒め物 れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ ナスの油炒め マカロニのバジル炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 ひじきと大豆の煮物 ★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	289kcal	561kcal	エネルギー	318kcal	589kcal	エネルギー	225kcal	506kcal	エネルギー	264kcal	529kcal	エネルギー	249kcal	521kcal
	蛋白質	蛋白質	14.0g	20.2g	蛋白質	14.9g	20.9g	蛋白質	15.1g	22.2g	蛋白質	9.4g	15.2g	蛋白質	17.6g	23.8g
	脂質	脂質	21.2g	22.2g	脂質	20.5g	21.5g	脂質	10.1g	11.8g	脂質	13.8g	14.7g	脂質	13.8g	14.8g
	炭水化物	炭水化物	11.5g	68.7g	炭水化物	18.3g	75.2g	炭水化物	17.9g	74.8g	炭水化物	24.0g	80.4g	炭水化物	12.3g	69.6g
	ナトリウム	ナトリウム	623mg	1064mg	ナトリウム	576mg	1018mg	ナトリウム	802mg	1243mg	ナトリウム	737mg	1203mg	ナトリウム	796mg	1262mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g
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	596kcal	1413kcal	エネルギー	672kcal	1489kcal	エネルギー	619kcal	1437kcal	エネルギー	605kcal	1413kcal	エネルギー	635kcal	1452kcal
	蛋白質	蛋白質	29.7g	48.4g	蛋白質	30.9g	49.7g	蛋白質	33.8g	52.7g	蛋白質	27.8g	45.7g	蛋白質	37.4g	56.3g
	脂質	脂質	35.2g	38.8g	脂質	35.6g	39.2g	脂質	28.0g	31.6g	脂質	29.1g	32.0g	脂質	31.9g	35.5g
	炭水化物	炭水化物	40.2g	210.1g	炭水化物	58.3g	228.3g	炭水化物	54.4g	224.7g	炭水化物	56.8g	227.1g	炭水化物	46.0g	216.2g
	ナトリウム	ナトリウム	1949mg	3273mg	ナトリウム	1796mg	3145mg	ナトリウム	2319mg	3667mg	ナトリウム	2129mg	3478mg	ナトリウム	2122mg	3471mg
	塩分	食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	4.6g	8.0g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.4g	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

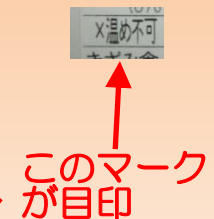


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「刻み食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		12月29日(月)			12月30日(火)			12月31日(水)			1月1日(木)			1月2日(金)		
朝 食		★全粥240g 厚揚げのそぼろ煮 キャベツとしらすの卵とじ なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 マカロニトマト炒め 大根とひじきの煮物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 鶏大豆 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵乳麦か 麦 麦		★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら スープキャベツ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 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	107kcal	266kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	143kcal	302kcal	エネルギー	105kcal	264kcal	エネルギー	134kcal	293kcal
	蛋白質	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	7.6g	11.3g
	脂質	脂質	4.7g	5.4g	脂質	4.4g	5.1g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	4.4g	5.1g	脂質	6.8g	7.5g
	炭水化物	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	14.0g	47.0g	炭水化物	9.4g	42.4g	炭水化物	10.7g	43.7g
	ナトリウム	ナトリウム	570mg	1010mg	ナトリウム	525mg	965mg	ナトリウム	518mg	958mg	ナトリウム	606mg	1046mg	ナトリウム	540mg	980mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼 食		★全粥240g 豚バラと白菜の柚子風味煮 大根と竹輪の煮物 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁	麦 麦 乳麦か 麦		★全粥240g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 肉入りうの花 ジャーマンポテト ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦		★全粥240g ハッシュドポークのルー 春雨とツナのピリ辛炒め 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g チーズささみフライ ピーマンソテー 白菜と竹輪の煮びたし 洋風肉じゃが煮 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 焼肉塩炒め 里芋の中華玉子あんかけ 春雨のごま炒め ★味噌汁	麦か 卵乳麦 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	200kcal	359kcal	エネルギー	224kcal	383kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	252kcal	411kcal
	蛋白質	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	12.2g	15.9g
	脂質	脂質	9.3g	10.0g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	11.3g	12.0g
	炭水化物	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	22.8g	55.8g	炭水化物	22.5g	55.5g	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	23.0g	56.0g
	ナトリウム	ナトリウム	756mg	1196mg	ナトリウム	695mg	1135mg	ナトリウム	999mg	1439mg	ナトリウム	786mg	1226mg	ナトリウム	786mg	1226mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕 食		★全粥240g サバ塩焼き 塩枝豆 鶏肉と野菜の中華炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁			★全粥240g とんかつ キャベツソテー 切干大根の韓国風炒め 人参しりしり ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 赤魚の味噌煮 枝豆と人参のあつさり煮 豚バラとキャベツの炒め物 れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦		★全粥240g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ ナスの油炒め マカロニのバジル炒め ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g サワラの磯辺焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁	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	289kcal	448kcal	エネルギー	318kcal	477kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	249kcal	408kcal
	蛋白質	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	17.6g	21.3g
	脂質	脂質	21.2g	21.9g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	13.8g	14.5g
	炭水化物	炭水化物	11.5g	44.5g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	24.0g	57.0g	炭水化物	12.3g	45.3g
	ナトリウム	ナトリウム	623mg	1063mg	ナトリウム	576mg	1016mg	ナトリウム	802mg	1242mg	ナトリウム	737mg	1177mg	ナトリウム	796mg	1236mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g
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	596kcal	1073kcal	エネルギー	672kcal	1149kcal	エネルギー	619kcal	1096kcal	エネルギー	605kcal	1082kcal	エネルギー	635kcal	1112kcal
	蛋白質	蛋白質	29.7g	40.8g	蛋白質	30.9g	42.0g	蛋白質	33.8g	44.9g	蛋白質	27.8g	38.9g	蛋白質	37.4g	48.5g
	脂質	脂質	35.2g	37.3g	脂質	35.6g	37.7g	脂質	28.0g	30.1g	脂質	29.1g	31.2g	脂質	31.9g	34.0g
	炭水化物	炭水化物	40.2g	139.2g	炭水化物	58.3g	157.3g	炭水化物	54.4g	153.4g	炭水化物	56.8g	155.8g	炭水化物	46.0g	145.0g
	ナトリウム	ナトリウム	1949mg	3269mg	ナトリウム	1796mg	3116mg	ナトリウム	2319mg	3639mg	ナトリウム	2129mg	3449mg	ナトリウム	2122mg	3442mg
	塩分	食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	4.6g	8.0g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.4g	8.7g

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

お食事の作り方



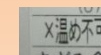
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		12月29日(月)			12月30日(火)			12月31日(水)			1月1日(木)			1月2日(金)				
朝	食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g				
		えんどう豆とベーコン炒め		卵乳麦	肉団子の甘酢煮		卵乳麦	豚肉と大根の煮物		麦	牛肉と根菜の煮物		乳麦	きのこの玉子とじ		卵乳麦		
		若芽とパインの酢の物		麦	一夜漬		乳麦	若芽のゴマ酢和え		麦	昆布の佃煮		麦	法蓮草とハムのマリネ		卵乳麦		
		★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		
昼	食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g				
		スパイシーチキン		乳麦	白身の味噌煮		乳麦	鶏の幽庵焼き		乳麦	鮭の西京焼		乳麦	豚肉の生姜焼		乳麦		
		大根と椎茸の煮物		麦	大根の千切煮		乳麦	昆布煮豆		乳麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	切干大根とベーコンの煮物		卵乳麦		
		マリネサラダ		卵乳麦	もやしサラダ		卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリネ		卵乳麦	メンマの中華和え		乳麦か	若芽の酢味噌和え		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		
夕	食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g				
		鮭のおろし煮		麦	とんかつ		卵乳麦	白身魚しんじょう		卵乳麦	鶏肉のデミソース煮		乳麦	赤魚の味噌煮		乳麦		
		金時豆の煮物		乳麦	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	がんも煮		麦	白菜と麩の玉子とじ		卵乳麦	赤玉南瓜の煮物		麦		
		野菜の三杯酢		麦	サラダスパゲティ		卵乳麦か	菜の花の辛子和え		乳麦	大豆大根煮		卵乳麦	ブロッコリーの煮物		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	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g				
		エネルギー		エネルギー	493kcal	1015kcal	エネルギー	558kcal	1080kcal	エネルギー	504kcal	1026kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	455kcal	977kcal
		蛋白質		蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質	18.7g	30.1g	蛋白質	21.0g	32.4g
		脂質		脂質	23.2g	25.3g	脂質	32.1g	34.2g	脂質	25.7g	27.8g	脂質	25.1g	27.2g	脂質	18.1g	20.2g
		炭水化物		炭水化物	55.8g	171.0g	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	48.3g	163.5g	炭水化物	53.7g	168.9g	炭水化物	53.5g	168.7g
		ナトリウム		ナトリウム	2002mg	3571mg	ナトリウム	2315mg	3884mg	ナトリウム	2142mg	3711mg	ナトリウム	2262mg	3831mg	ナトリウム	2116mg	3685mg
		塩分		食塩相当量	5.0g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.9g	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