

(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

8月18日(月)				8月19日(火)				8月20日(水)				8月21日(木)				8月22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		★ごはん150g				
	白菜と厚揚げの中華そば煮		えび団子とかぶの煮物		卵麦え麦		干草焼き		卵麦		豚肉と厚揚げの煮物		乳麦		厚焼玉子				
	大根とひじきのうま煮		コンニャクのあおさ炒め		麦		蒸し鶏と春雨の炒め物		麦		大豆とごぼうの煮物		麦		豚挽き肉と切干大根の煮物				
	麩の玉子とじ		大豆とトマトのマリネサラダ		卵乳麦		コールスローサラダ		卵乳麦		スープキャベツ		乳麦		麩と若芽の酢の物				
	★味噌汁(若芽・しめじ)		★味噌汁(揚げ・白菜)				★味噌汁(豆腐・小松菜)				★味噌汁(白菜・人参)				★味噌汁(揚げ・キャベツ)				
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット				
	エネルギー		181kcal 436kcal		エネルギー		132kcal 399kcal		エネルギー		181kcal 443kcal		エネルギー		192kcal 449kcal				
	たんぱく質		10.3g 15.6g		たんぱく質		8.5g 14.3g		たんぱく質		7.4g 13.0g		たんぱく質		12.0g 17.0g				
	脂質		9.6g 10.4g		脂質		5.0g 6.6g		脂質		10.1g 11.1g		脂質		8.8g 9.6g				
	炭水化物		13.1g 68.0g		炭水化物		14.3g 69.3g		炭水化物		16.4g 71.6g		炭水化物		16.8g 71.8g				
ナトリウム		628mg 879mg		ナトリウム		657mg 884mg		ナトリウム		628mg 858mg		ナトリウム		553mg 781mg					
食塩相当量		1.6g 2.2g		食塩相当量		1.7g 2.2g		食塩相当量		1.6g 2.2g		食塩相当量		1.4g 2.0g					
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		★ごはん150g				
	こんがりハンバーグ		乳麦		赤魚のカレー揚げ		麦		鶏肉のごま焼き		麦		鯖の磯辺焼き		麦				
	ケチャップ(小袋)				きのこソテー		乳麦		ビーマンソテー		卵乳麦		インゲンソテー		乳麦				
	オクラのベロソテー				鶏肉の青じそ南蛮		麦		大根の柚香煮		麦		大根とベーコンの煮物		卵乳麦				
	ブロッコリーの煮物		麦		菜の花の菜種和え		卵麦		人参のおかかサラダ		麦		ひじきと挽肉の炒め物		乳麦				
	白菜のごま味噌和え				★味噌汁(しめじ・切干)				★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		麦		★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦				
	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		卵麦																
	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		241kcal 500kcal		エネルギー		260kcal 515kcal		エネルギー		241kcal 505kcal		エネルギー		269kcal 523kcal				
	たんぱく質		13.7g 18.8g		たんぱく質		18.7g 23.8g		たんぱく質		15.6g 21.2g		たんぱく質		15.4g 20.5g				
脂質		13.3g 14.6g		脂質		14.4g 15.2g		脂質		12.8g 13.7g		脂質		15.9g 16.7g					
炭水化物		17.8g 71.8g		炭水化物		15.4g 70.0g		炭水化物		13.8g 69.9g		炭水化物		15.2g 69.6g					
ナトリウム		742mg 907mg		ナトリウム		640mg 866mg		ナトリウム		686mg 913mg		ナトリウム		806mg 954mg					
食塩相当量		1.9g 2.3g		食塩相当量		1.6g 2.2g		食塩相当量		1.7g 2.3g		食塩相当量		2.1g 2.4g					
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★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		★ごはん150g				
	ホッケの幽庵焼		麦		肉丼の具		麦		サワラのバジルオリーブ焼		麦		ロールキャベツの白味噌仕立て		卵乳麦				
	人参グラッセ		乳麦		さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵麦		人参のレモン煮		乳麦		塩ゆでアスパラ		乳麦				
	鶏じゃが煮		麦落		ひじきとアサリのさっぱり煮		麦		高野豆腐と鶏肉の煮物		麦		青菜と高野豆腐の煮物		麦				
	菜の花とツナの辛子和え		麦		★すまし汁(豆腐・えのき)		麦		オクラとコーンのおろし和え		麦		バンバンジーサラダ		乳麦				
	★味噌汁(白菜・なめこ)								★味噌汁(若芽・白菜)		麦		★味噌汁(巻麩・揚げ)		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		202kcal 458kcal		エネルギー		228kcal 482kcal		エネルギー		195kcal 451kcal		エネルギー		168kcal 441kcal				
	たんぱく質		17.3g 22.4g		たんぱく質		13.0g 18.0g		たんぱく質		16.2g 21.4g		たんぱく質		11.4g 17.7g				
	脂質		6.5g 7.3g		脂質		11.0g 11.8g		脂質		9.6g 10.4g		脂質		6.8g 8.5g				
炭水化物		18.0g 72.9g		炭水化物		19.4g 73.4g		炭水化物		9.7g 64.7g		炭水化物		16.9g 72.7g					
ナトリウム		686mg 913mg		ナトリウム		925mg 1073mg		ナトリウム		603mg 855mg		ナトリウム		720mg 946mg					
食塩相当量		1.7g 2.3g		食塩相当量		2.4g 2.7g		食塩相当量		1.5g 2.2g		食塩相当量		1.8g 2.4g					
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		624kcal 1394kcal		エネルギー		620kcal 1396kcal		エネルギー		617kcal 1399kcal		エネルギー		629kcal 1413kcal				
	たんぱく質		41.3g 56.8g		たんぱく質		40.2g 56.1g		たんぱく質		39.2g 55.6g		たんぱく質		38.8g 55.2g				
	脂質		29.4g 32.3g		脂質		30.4g 33.6g		脂質		32.5g 35.2g		脂質		31.5g 34.8g				
	炭水化物		48.9g 212.7g		炭水化物		49.1g 212.7g		炭水化物		39.9g 206.2g		炭水化物		48.9g 214.1g				
	ナトリウム		2056mg 2699mg		ナトリウム		2222mg 2823mg		ナトリウム		1917mg 2626mg		ナトリウム		2079mg 2681mg				
合計(間食込)	エネルギー		822kcal 1592kcal		エネルギー		821kcal 1597kcal		エネルギー		814kcal 1596kcal		エネルギー		828kcal 1612kcal				
	たんぱく質		48.2g 63.7g		たんぱく質		47.6g 63.5g		たんぱく質		46.9g 63.3g		たんぱく質		46.7g 63.1g				
	脂質		36.4g 39.3g		脂質		37.4g 40.6g		脂質		39.5g 42.2g		脂質		38.5g 41.8g				
	炭水化物		77.8g 241.6g		炭水化物		78.0g 241.6g		炭水化物		67.7g 234.0g		炭水化物		77.1g 242.3g				
	ナトリウム		2130mg 2773mg		ナトリウム		2299mg 2900mg		ナトリウム		1993mg 2702mg		ナトリウム		2155mg 2757mg				
	食塩相当量		5.4g 7.0g		食塩相当量		5.9g 7.3g		食塩相当量		5.0g 6.9g		食塩相当量		5.5g 7.0g				

（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

	8月18日(月)				8月19日(火)				8月20日(水)				8月21日(木)				8月22日(金)													
朝食	★ごはん120g		乳麦落		★ごはん120g		卵麦え		★ごはん120g		卵麦		★ごはん120g		乳麦		★ごはん120g		卵麦											
	白菜と厚揚げの中華そば煮				えび団子とかぶの煮物				干草焼き				豚肉と厚揚げの煮物		乳麦		厚焼玉子													
	大根とひじきのうま煮		麦		こんにゃくのおおき炒め		麦		蒸し鶏と春雨の炒め物		麦		大豆とごぼうの煮物		麦		豚挽き肉と切干大根の煮物		麦											
	麩の玉子とじ		卵乳麦		大豆とトマトのマリネサラダ				コールスローサラダ		卵乳麦		スープキャベツ		乳麦		麩と若芽の酢の物		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		181kcal		374kcal		エネルギー		132kcal		325kcal		エネルギー		181kcal		374kcal		エネルギー		192kcal		385kcal		エネルギー		162kcal		355kcal	
	たんぱく質		10.3g		13.6g		たんぱく質		8.5g		11.8g		たんぱく質		7.4g		10.7g		たんぱく質		12.0g		15.3g		たんぱく質		8.4g		11.7g	
	脂質		9.6g		10.1g		脂質		5.0g		5.5g		脂質		10.1g		10.6g		脂質		8.8g		9.3g		脂質		7.5g		8.0g	
	炭水化物		13.1g		55.0g		炭水化物		14.3g		56.2g		炭水化物		16.4g		58.3g		炭水化物		16.8g		58.7g		炭水化物		16.0g		57.9g	
ナトリウム		628mg		629mg		ナトリウム		657mg		658mg		ナトリウム		628mg		629mg		ナトリウム		553mg		554mg		ナトリウム		693mg		694mg		
食塩相当量		1.6g		1.6g		食塩相当量		1.7g		1.7g		食塩相当量		1.6g		1.6g		食塩相当量		1.4g		1.4g		食塩相当量		1.8g		1.8g		
昼食	★ごはん120g		乳麦		★ごはん120g		麦		★ごはん120g		麦		★ごはん120g		麦		★ごはん120g		麦											
	こんがりハンバーグ				赤魚のカレー揚げ		麦		鶏肉のごま焼き		麦		鯖の磯辺焼き		麦		豚肉と大根の柚子胡椒煮		麦											
	ケチャップ(小袋)				きのこソテー		乳麦		ピーマンソテー		卵乳麦		インゲンソテー		乳麦		竹の子と人参のおかか煮		麦											
	オクラのベロソテー				鶏肉の青じそ南蛮		麦		大根の柚香煮		麦		大根とベーコンの煮物		卵乳麦		インゲンのごま和え		麦											
	ブロッコリーの煮物		麦		菜の花の菜種和え		卵麦		人参のおかかサラダ		麦		ひじきと挽肉の炒め物		乳麦															
	白菜のごま味噌和え																													
	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		260kcal		453kcal		エネルギー		241kcal		434kcal		エネルギー		269kcal		462kcal		エネルギー		224kcal		417kcal	
	たんぱく質		13.7g		17.0g		たんぱく質		18.7g		22.0g		たんぱく質		15.6g		18.9g		たんぱく質		15.4g		18.7g		たんぱく質		14.7g		18.0g	
脂質		13.3g		13.8g		脂質		14.4g		14.9g		脂質		12.8g		13.3g		脂質		15.9g		16.4g		脂質		13.1g		13.6g		
炭水化物		17.8g		59.7g		炭水化物		15.4g		57.3g		炭水化物		13.8g		55.7g		炭水化物		15.2g		57.1g		炭水化物		11.2g		53.1g		
ナトリウム		742mg		743mg		ナトリウム		640mg		641mg		ナトリウム		686mg		687mg		ナトリウム		806mg		807mg		ナトリウム		619mg		620mg		
食塩相当量		1.9g		1.9g		食塩相当量		1.6g		1.6g		食塩相当量		1.7g		1.7g		食塩相当量		2.1g		2.1g		食塩相当量		1.6g		1.6g		
間食	◎牛乳180g				◎牛乳180g				◎牛乳180g				◎牛乳180g				◎牛乳180g													
	◎バナナ90g				◎キウイフルーツ150g				◎グレープフルーツ200g				◎オレンジ200g				◎キウイフルーツ150g													
夕食	★ごはん120g		麦		★ごはん120g		麦		★ごはん120g		麦		★ごはん120g		卵乳麦		★ごはん120g		麦											
	ホッケの幽庵焼				肉丼の具		麦		サワラのバジルオリーブ焼		麦		ロールキャベツの白味噌仕立て		卵乳麦		白身魚の竜田揚げ		麦											
	人参グラッセ		乳麦		さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵麦		人参のレモン煮		乳麦		塩ゆでアスパラ		麦		ブロッコリー		麦											
	鶏じゃが煮		麦落		ひじきとアサリのさっぱり煮		麦		高野豆腐と鶏肉の煮物		麦		青菜と高野豆腐の煮物		麦		チキンアラビータ		麦											
	菜の花とツナの辛子和え		麦						オクラとコーンのおろし和え		麦		パンパンジーサラダ		乳麦		野菜のピーナッツ和え		麦落											
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット											
	エネルギー		202kcal		395kcal		エネルギー		228kcal		421kcal		エネルギー		195kcal		388kcal		エネルギー		168kcal		361kcal		エネルギー		233kcal		426kcal	
	たんぱく質		17.3g		20.6g		たんぱく質		13.0g		16.3g		たんぱく質		16.2g		19.5g		たんぱく質		11.4g		14.7g		たんぱく質		16.3g		19.6g	
脂質		6.5g		7.0g		脂質		11.0g		11.5g		脂質		9.6g		10.1g		脂質		6.8g		7.3g		脂質		11.3g		11.8g		
炭水化物		18.0g		59.9g		炭水化物		19.4g		61.3g		炭水化物		9.7g		51.6g		炭水化物		16.9g		58.8g		炭水化物		17.2g		59.1g		
ナトリウム		686mg		687mg		ナトリウム		925mg		926mg		ナトリウム		603mg		604mg		ナトリウム		720mg		721mg		ナトリウム		713mg		714mg		
食塩相当量		1.7g		1.7g		食塩相当量		2.4g		2.4g		食塩相当量		1.5g		1.5g		食塩相当量		1.8g		1.8g		食塩相当量		1.8g		1.8g		
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		624kcal		1203kcal		エネルギー		620kcal		1199kcal		エネルギー		617kcal		1196kcal		エネルギー		629kcal		1208kcal		エネルギー		619kcal		1198kcal	
	たんぱく質		41.3g		51.2g		たんぱく質		40.2g		50.1g		たんぱく質		39.2g		49.1g		たんぱく質		38.8g		48.7g		たんぱく質		39.4g		49.3g	
	脂質		29.4g		30.9g		脂質		30.4g		31.9g		脂質		32.5g		34.0g		脂質		31.5g		33.0g		脂質		31.9g		33.4g	
	炭水化物		48.9g		174.6g		炭水化物		49.1g		174.8g		炭水化物		39.9g		165.6g		炭水化物		48.9g		174.6g		炭水化物		44.4g		170.1g	
	ナトリウム		2056mg		2059mg		ナトリウム		2222mg		2225mg		ナトリウム		1917mg		1920mg		ナトリウム		2079mg		2082mg		ナトリウム		2025mg		2028mg	
食塩相当量		5.2g		5.2g		食塩相当量		5.7g		5.7g		食塩相当量		4.8g		4.8g		食塩相当量		5.3g		5.3g		食塩相当量		5.2g		5.2g		
合計(間食込)	エネルギー		822kcal		1401kcal		エネルギー		821kcal		1400kcal		エネルギー		814kcal		1393kcal		エネルギー		828kcal		1407kcal		エネルギー		820kcal		1399kcal	
	たんぱく質		48.2g		58.1g		たんぱく質		47.6g		57.5g		たんぱく質		46.9g		56.8g		たんぱく質		46.7g		56.6g		たんぱく質		46.8g		56.7g	
	脂質		36.4g		37.9g		脂質		37.4g		38.9g		脂質		39.5g		41.0g		脂質		38.5g		40.0g		脂質		38.9g		40.4g	
	炭水化物		77.8g		203.5g		炭水化物		78.0g		203.7g		炭水化物		67.7g		193.4g		炭水化物		77.1g		202.8g		炭水化物		73.3g		199.0g	
	ナトリウム		2130mg		2133mg		ナトリウム		2299mg		2302mg		ナトリウム		1993mg		1996mg		ナトリウム		2155mg		2158mg		ナトリウム		2102mg		2105mg	
	食塩相当量		5.4g		5.4g		食塩相当量		5.9g		5.9g		食塩相当量		5.0g		5.0g		食塩相当量		5.5g		5.5g		食塩相当量		5.4g		5.4g	

(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

	8月18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのミモザサラダ			★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 若芽のごま酢和え			★ごはん150g 目玉焼き 麩とえのきのさっと煮 パスタのサラダ			★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の中華炒め 春雨のサラダ		
	卵麦 乳麦落 卵麦			卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 麦 麦			卵麦 麦 卵乳麦			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	266kcal	509kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	285kcal	528kcal
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	5.9g	10.0g
	脂質	18.5g	19.1g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	17.8g	18.4g
	炭水化物	16.7g	69.5g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	16.8g	69.6g	炭水化物	23.7g	76.5g
	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	427mg	428mg	ナトリウム	631mg	632mg
	カリウム	349mg	410mg	カリウム	412mg	473mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	212mg	273mg	カリウム	344mg	405mg
	リン	93mg	158mg	リン	110mg	175mg	リン	89mg	154mg	リン	150mg	215mg	リン	98mg	163mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー けんちん煮 ポテトサラダ			★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら ジャガ芋の洋風あんかけ 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん150g 肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 明太春雨サラダ			★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 ミックスソテー じゃが芋のそぼろあん 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参のレモン煮 一口ナスのオランダ煮 インゲンのごま和え		
	麦 乳麦 麦 卵乳麦			麦 麦 麦 卵麦			麦 乳麦 卵麦 卵麦			麦 乳麦 麦 卵麦			卵麦 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	359kcal	602kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	346kcal	589kcal
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	11.4g	15.5g
	脂質	23.9g	24.5g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	24.1g	24.7g	脂質	22.8g	23.4g
	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	24.6g	77.4g
	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	623mg	624mg
	カリウム	563mg	624mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	481mg	542mg	カリウム	541mg	602mg	カリウム	504mg	565mg
	リン	178mg	243mg	リン	135mg	200mg	リン	129mg	194mg	リン	200mg	265mg	リン	178mg	243mg
	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	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み マカロニとパプリカのサラダ			◎パイナップル(缶) 75g ★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め マカロニの和風ソテー 大根と人参のきんぴら			◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ			◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g ポテトコロケ スパソテー キャベツの麻婆あんかけ たたきごぼう			◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g サワラのチリソースかけ オクラのペロンソテー 大根の柚香煮 さつま芋サラダ		
	麦 乳麦 麦 卵麦			麦 麦 麦 麦			麦 乳麦 麦 卵乳麦			卵乳麦 乳麦 麦落 麦			麦 麦 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	333kcal	576kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	328kcal	571kcal
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	12.5g	16.6g
	脂質	17.9g	18.5g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	18.5g	19.1g
	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	41.0g	93.8g	炭水化物	25.7g	78.5g
	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	450mg	451mg
	カリウム	412mg	473mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	531mg	592mg	カリウム	309mg	370mg	カリウム	639mg	700mg
	リン	96mg	161mg	リン	156mg	221mg	リン	161mg	226mg	リン	104mg	169mg	リン	160mg	225mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g
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	958kcal	1687kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal
	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	29.8g	42.1g
	脂質	60.3g	62.1g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.1g	60.9g
	炭水化物	74.1g	232.5g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	74.3g	232.7g	炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	74.0g	232.4g
	ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	2326mg	2329mg	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	1704mg	1707mg
	カリウム	1324mg	1507mg	カリウム	1525mg	1708mg	カリウム	1416mg	1599mg	カリウム	1062mg	1245mg	カリウム	1487mg	1670mg
	リン	367mg	562mg	リン	401mg	596mg	リン	379mg	574mg	リン	454mg	649mg	リン	436mg	631mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g
	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		
合計	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	31.7g	44.0g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	60.4g	62.2g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	59.2g	61.0g
	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	89.8g	248.2g	炭水化物	92.9g	251.3g	炭水化物	89.5g	247.9g
	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	2327mg	2330mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	1845mg	1848mg	ナトリウム	1707mg	1710mg
	カリウム	1384mg	1567mg	カリウム	1582mg	1765mg	カリウム	1476mg	1659mg	カリウム	1118mg	1301mg	カリウム	1547mg	1730mg
	リン	374mg	569mg	リン	404mg	599mg	リン	386mg	581mg	リン	460mg	655mg	リン	443mg	638mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	6.0g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g
	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	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	31.7g	44.0g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	60.4g	62.2g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	59.2g	61.0g
	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	89.8g	248.2g	炭水化物	92.9g	251.3g	炭水化物	89.5g	247.9g
	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	2327mg	2330mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	1845mg	1848mg	ナトリウム	1707mg	1710mg
	カリウム	1384mg	1567mg	カリウム	1582mg	1765mg	カリウム	1476mg	1659mg	カリウム	1118mg	1301mg	カリウム	1547mg	1730mg
	リン	374mg	569mg	リン	404mg	599mg	リン	386mg	581mg	リン	460mg	655mg	リン	443mg	638mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	6.0g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g

※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

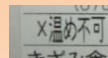


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	8月18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22日(金)		
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル			★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽としらすのおひたし			★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナツ和え			★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ			★ごはん180g 野菜缶かまぼこ けんちん煮 菜の花のツナごま和え		
	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	225kcal	515kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	181kcal	471kcal
	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	6.4g	11.3g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	8.6g	13.5g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	10.0g	10.7g
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	15.3g	78.2g
	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	579mg	580mg
	カリウム	529mg	601mg	カリウム	248mg	320mg	カリウム	461mg	533mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	330mg	402mg
	リン	107mg	184mg	リン	83mg	160mg	リン	151mg	228mg	リン	168mg	245mg	リン	116mg	193mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナツ味噌和え			★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの焼肉炒め カボチャとハムのサラダ			★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のボトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ			★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き フロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	22.4g	23.1g	脂質	16.8g	17.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	16.4g	79.3g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	731mg	732mg
	カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	496mg	568mg
	リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	134mg	211mg	リン	217mg	294mg	リン	87mg	164mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ホッケの酒粕焼 ふきのきんぴら 蒸し鶏の炒め物 パスタのサラダ			◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 法蓮草のごま和え			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g フリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和風サラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋のおろし煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロニチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ		
夕食	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	327kcal	617kcal
	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	16.0g	16.7g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	17.5g	18.2g
	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	25.5g	88.4g
	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	685mg	686mg
	カリウム	390mg	462mg	カリウム	646mg	718mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	492mg	564mg	カリウム	811mg	883mg
	リン	170mg	247mg	リン	96mg	173mg	リン	167mg	244mg	リン	157mg	234mg	リン	207mg	284mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	食塩相当量	1.7g	1.7g
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
合計	エネルギー	812kcal	1682kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal	エネルギー	812kcal	1682kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.2g	54.9g
	脂質	46.6g	48.7g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	44.3g	46.4g
	炭水化物	56.7g	245.4g	炭水化物	58.8g	247.5g	炭水化物	72.7g	261.4g	炭水化物	60.6g	249.3g	炭水化物	57.2g	245.9g
	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2243mg	2246mg	ナトリウム	1995mg	1998mg
	カリウム	1463mg	1679mg	カリウム	1406mg	1622mg	カリウム	1453mg	1669mg	カリウム	1427mg	1643mg	カリウム	1637mg	1853mg
	リン	467mg	698mg	リン	365mg	596mg	リン	452mg	683mg	リン	542mg	773mg	リン	410mg	641mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	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	908kcal	1778kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	955kcal	1825kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal
合計(間食込)	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.0g	55.7g
	脂質	46.8g	48.9g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	44.5g	46.6g
	炭水化物	79.7g	268.4g	炭水化物	89.3g	278.0g	炭水化物	103.6g	292.3g	炭水化物	83.6g	272.3g	炭水化物	88.1g	276.8g
	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2249mg	2252mg	ナトリウム	2001mg	2004mg
	カリウム	1576mg	1792mg	カリウム	1520mg	1736mg	カリウム	1573mg	1789mg	カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1757mg	1973mg
	リン	479mg	710mg	リン	371mg	602mg	リン	466mg	697mg	リン	554mg	785mg	リン	424mg	655mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※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。
※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

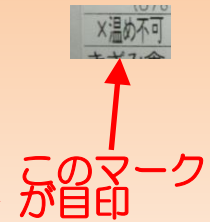


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

		8月18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22日(金)			
朝		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とし ふきの含め煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		卵麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 きくらげとこんにやくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		麦落 麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 人参しりしり 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	
	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	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	エネルギー	198kcal	468kcal	エネルギー	174kcal	440kcal	エネルギー	163kcal	429kcal	エネルギー	68kcal	338kcal	エネルギー	148kcal	424kcal
		蛋白質	蛋白質	8.3g	14.1g	蛋白質	6.0g	11.7g	蛋白質	11.9g	17.6g	蛋白質	2.6g	8.5g	蛋白質	6.1g	12.6g
		脂質	脂質	11.7g	12.6g	脂質	11.4g	12.3g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	0.6g	1.5g	脂質	8.8g	9.9g
		炭水化物	炭水化物	15.4g	72.6g	炭水化物	12.1g	68.5g	炭水化物	13.5g	69.8g	炭水化物	13.2g	70.5g	炭水化物	11.0g	68.6g
		ナトリウム	ナトリウム	494mg	935mg	ナトリウム	487mg	929mg	ナトリウム	649mg	1092mg	ナトリウム	500mg	966mg	ナトリウム	698mg	1141mg
塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g		
昼		★やわらかごはん180g 夏野菜カレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし インゲンのごま和え ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじやがバター 切干と若芽のごま和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 四色なます ★味噌汁		麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のきんぴら ナスの煮びたし 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	
	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	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	エネルギー	194kcal	462kcal	エネルギー	201kcal	478kcal	エネルギー	221kcal	487kcal	エネルギー	218kcal	485kcal	エネルギー	276kcal	544kcal
		蛋白質	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	11.4g	17.6g	蛋白質	10.3g	16.1g	蛋白質	13.9g	19.8g	蛋白質	8.7g	14.5g
		脂質	脂質	9.2g	10.1g	脂質	9.8g	10.8g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	11.7g	12.6g	脂質	14.8g	15.7g
		炭水化物	炭水化物	20.1g	76.9g	炭水化物	18.3g	76.4g	炭水化物	20.6g	77.0g	炭水化物	15.2g	71.7g	炭水化物	26.8g	83.5g
		ナトリウム	ナトリウム	742mg	1185mg	ナトリウム	792mg	1233mg	ナトリウム	854mg	1296mg	ナトリウム	733mg	1177mg	ナトリウム	932mg	1376mg
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g		
夕		★やわらかごはん180g ブリの塩焼 人参のレモン煮 ネギ味噌炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ ひじきとベーコンの煮物 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	★やわらかごはん180g さば梅煮 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g チーズささみフライ 法蓮草ソテー 高野豆腐の炒り煮 スパゲティサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★やわらかごはん180g あぶらかれいみりん焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め 夏野菜の和え物 ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	
	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	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	エネルギー	248kcal	520kcal	エネルギー	252kcal	530kcal	エネルギー	271kcal	545kcal	エネルギー	364kcal	630kcal	エネルギー	210kcal	481kcal
		蛋白質	蛋白質	17.3g	23.5g	蛋白質	9.4g	16.0g	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	13.1g	18.7g	蛋白質	15.6g	21.4g
		脂質	脂質	11.3g	12.3g	脂質	12.9g	14.6g	脂質	18.0g	18.9g	脂質	25.2g	26.1g	脂質	7.8g	8.7g
		炭水化物	炭水化物	17.6g	74.8g	炭水化物	21.9g	78.5g	炭水化物	14.3g	72.5g	炭水化物	22.1g	78.0g	炭水化物	18.5g	75.8g
		ナトリウム	ナトリウム	714mg	1155mg	ナトリウム	836mg	1280mg	ナトリウム	712mg	1153mg	ナトリウム	765mg	1208mg	ナトリウム	697mg	1139mg
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g		
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	640kcal	1450kcal	エネルギー	627kcal	1448kcal	エネルギー	655kcal	1461kcal	エネルギー	650kcal	1453kcal	エネルギー	634kcal	1449kcal	
	蛋白質	蛋白質	34.2g	51.9g	蛋白質	26.8g	45.3g	蛋白質	33.8g	51.1g	蛋白質	29.6g	47.0g	蛋白質	30.4g	48.5g	
	脂質	脂質	32.2g	35.0g	脂質	34.1g	37.7g	脂質	35.7g	38.4g	脂質	37.5g	40.2g	脂質	31.4g	34.3g	
	炭水化物	炭水化物	53.1g	224.3g	炭水化物	52.3g	223.4g	炭水化物	48.4g	219.3g	炭水化物	50.5g	220.2g	炭水化物	56.3g	227.9g	
	ナトリウム	ナトリウム	1950mg	3275mg	ナトリウム	2115mg	3442mg	ナトリウム	2215mg	3541mg	ナトリウム	1998mg	3351mg	ナトリウム	2327mg	3656mg	
塩分	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.3g		

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

お食事の作り方

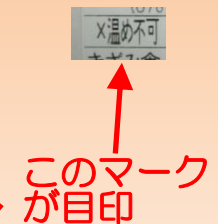


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

「刻み食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		8月18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22日(金)		
朝 																

★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



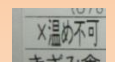
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		8月18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22日(金)		
朝		★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)			★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		
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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	103kcal	277kcal	エネルギー	142kcal	316kcal
	蛋白質	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g
	脂質	脂質	7.2g	7.9g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g
	炭水化物	炭水化物	9.9g	48.3g	炭水化物	12.6g	51.0g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	13.0g	51.4g	炭水化物	17.2g	55.6g
	ナトリウム	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	584mg	1107mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	626mg	1149mg
	塩分	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g
昼		★全粥240g 焼肉炒め 切昆布と竹の子の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		
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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	213kcal	387kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	192kcal	366kcal	エネルギー	196kcal	370kcal
	蛋白質	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.8g
	脂質	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	21.3g	59.7g
	ナトリウム	ナトリウム	836mg	1359mg	ナトリウム	794mg	1317mg	ナトリウム	936mg	1459mg	ナトリウム	821mg	1344mg	ナトリウム	868mg	1391mg
	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	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
夕		★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)		
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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	283kcal	457kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	174kcal	348kcal
	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	6.7g	10.5g
	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	9.7g	10.4g
	炭水化物	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	24.5g	62.9g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	15.3g	53.7g
	ナトリウム	ナトリウム	822mg	1345mg	ナトリウム	647mg	1170mg	ナトリウム	804mg	1327mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	727mg	1250mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	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	433kcal	955kcal	エネルギー	493kcal	1015kcal	エネルギー	557kcal	1079kcal	エネルギー	503kcal	1025kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal
	蛋白質	蛋白質	13.3g	24.7g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	18.1g	29.5g	蛋白質	18.7g	30.1g
	脂質	脂質	20.6g	22.7g	脂質	23.2g	25.3g	脂質	32.1g	34.2g	脂質	25.7g	27.8g	脂質	25.0g	27.1g
	炭水化物	炭水化物	49.0g	164.2g	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	53.8g	169.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2162mg	3731mg	ナトリウム	2002mg	3571mg	ナトリウム	2324mg	3893mg	ナトリウム	2154mg	3723mg	ナトリウム	2221mg	3790mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	9.5g	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	5.6g	9.6g

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。



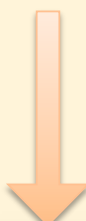
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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

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。