

(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15日(月)				12月16日(火)				12月17日(水)				12月18日(木)				12月19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 ひとくちがんと煮 ★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・おつゆ麩)				★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)				★ごはん150g 白菜とがんともの煮物 鶏肉ピーマン炒め 中華キャベツ ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 なめこ若芽のサツと煮 ★味噌汁(おつゆ麩・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 189kcal 449kcal				エネルギー 173kcal 429kcal				エネルギー 179kcal 438kcal				エネルギー 184kcal 446kcal				エネルギー 123kcal 387kcal			
	たんぱく質 10.3g 15.7g				たんぱく質 9.1g 14.2g				たんぱく質 6.8g 12.0g				たんぱく質 10.1g 15.8g				たんぱく質 6.8g 12.4g			
	脂質 9.7g 10.7g				脂質 7.0g 7.7g				脂質 8.6g 9.9g				脂質 9.8g 10.7g				脂質 3.6g 4.5g			
昼食	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 竹輪のごま炒め 食べるトマトスープ ★味噌汁(揚げ・キャベツ)				★ごはん150g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 人参しりしり ★味噌汁(巻麩・キャベツ)				★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とし 切干大根の中華炒め ★味噌汁(白菜・ひじき)				★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとうろみ煮 ★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 248kcal 516kcal				エネルギー 202kcal 466kcal				エネルギー 254kcal 509kcal				エネルギー 234kcal 502kcal				エネルギー 254kcal 509kcal			
	たんぱく質 14.7g 20.6g				たんぱく質 18.8g 24.5g				たんぱく質 10.5g 15.5g				たんぱく質 17.1g 23.1g				たんぱく質 16.0g 21.0g			
	脂質 13.0g 14.6g				脂質 6.4g 7.3g				脂質 14.4g 15.2g				脂質 11.3g 12.9g				脂質 13.9g 14.7g			
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			
	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん つま塩キャベツ ふきと人参の甘露煮 菜の花のツナ炒め ★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(揚げ・白菜)				★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・巻麩)				★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め ひじきとごぼうのナムル ★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 切干大根のコンソメ炒め ★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 208kcal 463kcal				エネルギー 250kcal 517kcal				エネルギー 216kcal 483kcal				エネルギー 211kcal 465kcal				エネルギー 249kcal 503kcal			
	たんぱく質 15.3g 20.6g				たんぱく質 13.2g 19.0g				たんぱく質 21.7g 27.6g				たんぱく質 11.6g 16.7g				たんぱく質 16.8g 21.8g			
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん つま塩キャベツ ふきと人参の甘露煮 菜の花のツナ炒め ★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(揚げ・白菜)				★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・巻麩)				★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め ひじきとごぼうのナムル ★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 切干大根のコンソメ炒め ★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 208kcal 463kcal				エネルギー 250kcal 517kcal				エネルギー 216kcal 483kcal				エネルギー 211kcal 465kcal				エネルギー 249kcal 503kcal			
	たんぱく質 15.3g 20.6g				たんぱく質 13.2g 19.0g				たんぱく質 21.7g 27.6g				たんぱく質 11.6g 16.7g				たんぱく質 16.8g 21.8g			
	脂質 9.9g 10.7g				脂質 14.9g 16.5g				脂質 8.0g 9.1g				脂質 10.5g 11.3g				脂質 14.9g 15.7g			
合計	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん つま塩キャベツ ふきと人参の甘露煮 菜の花のツナ炒め ★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(揚げ・白菜)				★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・巻麩)				★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め ひじきとごぼうのナムル ★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 切干大根のコンソメ炒め ★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 645kcal 1428kcal				エネルギー 625kcal 1412kcal				エネルギー 649kcal 1430kcal				エネルギー 629kcal 1413kcal				エネルギー 626kcal 1399kcal			
	たんぱく質 40.3g 56.9g				たんぱく質 41.1g 57.7g				たんぱく質 39.0g 55.1g				たんぱく質 38.8g 55.6g				たんぱく質 39.6g 55.2g			
	脂質 32.6g 36.0g				脂質 28.3g 31.5g				脂質 31.0g 34.2g				脂質 31.6g 34.9g				脂質 32.4g 34.9g			
合計(間食込)	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん つま塩キャベツ ふきと人参の甘露煮 菜の花のツナ炒め ★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(揚げ・白菜)				★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・巻麩)				★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め ひじきとごぼうのナムル ★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 切干大根のコンソメ炒め ★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 842kcal 1625kcal				エネルギー 832kcal 1619kcal				エネルギー 848kcal 1629kcal				エネルギー 826kcal 1610kcal				エネルギー 825kcal 1598kcal			
	たんぱく質 48.0g 64.6g				たんぱく質 47.2g 63.8g				たんぱく質 46.9g 63.0g				たんぱく質 46.5g 63.3g				たんぱく質 47.5g 63.1g			
	脂質 39.6g 43.0g				脂質 35.4g 38.6g				脂質 38.0g 41.2g				脂質 38.6g 41.9g				脂質 39.4g 41.9g			

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」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

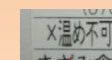


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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15日(月)				12月16日(火)				12月17日(水)				12月18日(木)				12月19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 ひとくちがんと煮				★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 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 蒸し鶏とザーサイの香味春雨				★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め 中華キャベツ				★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 なめこと若芽のサツと煮			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 189kcal 382kcal				エネルギー 173kcal 366kcal				エネルギー 179kcal 372kcal				エネルギー 184kcal 377kcal				エネルギー 123kcal 316kcal			
	たんぱく質 10.3g 13.6g				たんぱく質 9.1g 12.4g				たんぱく質 6.8g 10.1g				たんぱく質 10.1g 13.4g				たんぱく質 6.8g 10.1g			
	脂質 9.7g 10.2g				脂質 7.0g 7.5g				脂質 8.6g 9.1g				脂質 9.8g 10.3g				脂質 3.6g 4.1g			
	炭水化物 13.8g 55.7g				炭水化物 18.6g 60.5g				炭水化物 17.6g 59.5g				炭水化物 13.8g 55.7g				炭水化物 17.7g 59.6g			
	ナトリウム 576mg 577mg				ナトリウム 742mg 743mg				ナトリウム 810mg 811mg				ナトリウム 616mg 617mg				ナトリウム 645mg 646mg			
	食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 2.1g 2.1g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.6g 1.6g			
	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 竹輪のごま炒め 食べるトマトスープ				★ごはん120g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 人参しりしり				★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とし 切干大根の中華炒め				★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとうろみ煮				★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 乳麦				麦 麦 麦				卵麦 卵麦				乳麦 麦 麦				卵麦 乳麦 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 248kcal 441kcal				エネルギー 202kcal 395kcal				エネルギー 254kcal 447kcal				エネルギー 234kcal 427kcal				エネルギー 254kcal 447kcal			
	たんぱく質 14.7g 18.0g				たんぱく質 18.8g 22.1g				たんぱく質 10.5g 13.8g				たんぱく質 17.1g 20.4g				たんぱく質 16.0g 19.3g			
	脂質 13.0g 13.5g				脂質 6.4g 6.9g				脂質 14.4g 14.9g				脂質 11.3g 11.8g				脂質 13.9g 14.4g			
	炭水化物 17.3g 59.2g				炭水化物 17.4g 59.3g				炭水化物 18.8g 60.7g				炭水化物 13.9g 55.8g				炭水化物 14.3g 56.2g			
	ナトリウム 770mg 771mg				ナトリウム 639mg 640mg				ナトリウム 665mg 666mg				ナトリウム 750mg 751mg				ナトリウム 715mg 716mg			
	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 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.8g 1.8g			
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			
	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん つま塩キャベツ ふきと人参の甘露煮 菜の花のツナ炒め				★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 ひじきとごぼうのナムル				★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 切干大根のコンソメ炒め			
夕食	乳麦 麦か 麦 卵乳麦か				乳麦 麦 麦				麦 乳麦 麦 麦				乳麦 卵麦 麦 麦				麦 麦 卵乳麦 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 208kcal 401kcal				エネルギー 250kcal 443kcal				エネルギー 216kcal 409kcal				エネルギー 211kcal 404kcal				エネルギー 249kcal 442kcal			
	たんぱく質 15.3g 18.6g				たんぱく質 13.2g 16.5g				たんぱく質 21.7g 25.0g				たんぱく質 11.6g 14.9g				たんぱく質 16.8g 20.1g			
	脂質 9.9g 10.4g				脂質 14.9g 15.4g				脂質 8.0g 8.5g				脂質 10.5g 11.0g				脂質 14.9g 15.4g			
	炭水化物 17.3g 59.2g				炭水化物 15.4g 57.3g				炭水化物 14.6g 56.5g				炭水化物 17.5g 59.4g				炭水化物 10.8g 52.7g			
	ナトリウム 732mg 733mg				ナトリウム 847mg 848mg				ナトリウム 686mg 687mg				ナトリウム 815mg 816mg				ナトリウム 823mg 824mg			
	食塩相当量 1.9g 1.9g				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 2.1g			
	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 645kcal 1224kcal				エネルギー 625kcal 1204kcal				エネルギー 649kcal 1228kcal				エネルギー 629kcal 1208kcal				エネルギー 626kcal 1205kcal			
合計	たんぱく質 40.3g 50.2g				たんぱく質 41.1g 51.0g				たんぱく質 39.0g 48.9g				たんぱく質 38.8g 48.7g				たんぱく質 39.6g 49.5g			
	脂質 32.6g 34.1g				脂質 28.3g 29.8g				脂質 31.0g 32.5g				脂質 31.6g 33.1g				脂質 32.4g 33.9g			
	炭水化物 48.4g 174.1g				炭水化物 51.4g 177.1g				炭水化物 51.0g 176.7g				炭水化物 45.2g 170.9g				炭水化物 42.8g 168.5g			
	ナトリウム 2078mg 2081mg				ナトリウム 2228mg 2231mg				ナトリウム 2161mg 2164mg				ナトリウム 2181mg 2184mg				ナトリウム 2183mg 2186mg			
	食塩相当量 5.4g 5.4g				食塩相当量 5.7g 5.7g				食塩相当量 5.5g 5.5g				食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 5.5g 5.5g			
	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 1421kcal				エネルギー 832kcal 1411kcal				エネルギー 848kcal 1427kcal				エネルギー 826kcal 1405kcal				エネルギー 825kcal 1404kcal			
	たんぱく質 48.0g 57.9g				たんぱく質 47.2g 57.1g				たんぱく質 46.9g 56.8g				たんぱく質 46.5g 56.4g				たんぱく質 47.5g 57.4g			
	脂質 39.6g 41.1g				脂質 35.4g 36.9g				脂質 38.0g 39.5g				脂質 38.6g 40.1g				脂質 39.4g 40.9g			
	炭水化物 76.2g 201.9g				炭水化物 83.3g 209.0g				炭水化物 79.2g 204.9g				炭水化物 73.0g 198.7g				炭水化物 71.0g 196.7g			
合計(間食込)	ナトリウム 2154mg 2157mg				ナトリウム 2302mg 2305mg				ナトリウム 2237mg 2240mg				ナトリウム 2257mg 2260mg				ナトリウム 2259mg 2262mg			
	食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 5.9g 5.9g				食塩相当量 5.7g 5.7g				食塩相当量 5.8g 5.8g				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。
※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

(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15日(月)				12月16日(火)				12月17日(水)				12月18日(木)				12月19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				
	鶏肉カレークリーム煮		ベーコンポテトエッグ		ナスと豚肉の味噌絡め		麦落		寄せ豆腐のうすあん		卵麦		大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮		麦				
	なすの利休煮		麦		豚挽き肉と切干大根の煮物		麦		コンニャクの辛味炒め		乳麦落		小倉金時		麦				
	じゃが芋のそぼろあん		麦		若芽と蒲鉾のわさび Mayo		卵麦		シャーマンポテト		乳麦		ひじきとごぼうのナムル		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		288kcal		531kcal		268kcal		511kcal		283kcal		526kcal		251kcal		494kcal		
	たんぱく質		7.1g		11.2g		6.9g		11.0g		6.6g		10.7g		6.3g		10.4g		
	脂質		19.5g		20.1g		19.7g		20.3g		17.9g		18.5g		12.2g		12.8g		
	炭水化物		20.1g		72.9g		63.3g		69.1g		25.0g		77.8g		29.9g		82.7g		
ナトリウム		653mg		654mg		783mg		784mg		567mg		568mg		633mg		634mg			
カリウム		463mg		524mg		382mg		443mg		423mg		484mg		329mg		390mg			
リン		107mg		172mg		107mg		172mg		96mg		161mg		76mg		141mg			
食塩相当量		1.7g		1.7g		2.0g		2.0g		1.4g		1.4g		1.6g		1.6g			
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				
	マーボ豆腐		麦落		鶏肉マスタード		麦		白身魚の和風あん		麦		マイルドハヤシライスのルー		乳麦				
	かぼちゃのコマ煮		麦		ミックスソテー		乳麦		人參のレモン煮		乳麦		大豆と人參の煮物		麦				
	春雨とツナのピリ辛炒め		麦		高菜と大根の煮物		麦		キャベツとザーサイ炒め		卵乳麦		里芋と小松菜のどろみ煮		麦				
					マッシュサラダ		卵乳麦		デミグラスパスタ		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				
	エネルギー		332kcal		575kcal		340kcal		583kcal		326kcal		569kcal		386kcal		629kcal		
	たんぱく質		9.8g		13.9g		13.1g		17.2g		11.3g		15.4g		13.3g		17.4g		
	脂質		13.8g		14.4g		21.2g		21.8g		16.5g		17.1g		21.3g		21.9g		
炭水化物		42.5g		95.3g		21.6g		74.4g		32.6g		85.4g		34.9g		87.7g			
ナトリウム		764mg		765mg		693mg		694mg		654mg		655mg		726mg		727mg			
カリウム		576mg		637mg		454mg		515mg		466mg		527mg		844mg		905mg			
リン		139mg		204mg		175mg		240mg		175mg		240mg		195mg		260mg			
食塩相当量		1.9g		1.9g		1.8g		1.8g		1.7g		1.7g		1.8g		1.8g			
◎ハイナツプル(缶) /5g				◎黄桃(缶) /5g				◎ハイナツプル(缶) /5g				◎黄桃(缶) /5g				◎ハイナツプル(缶) /5g			
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				
	豚生姜焼き丼の具		麦落		フレンチカツ		乳麦		中華風親子煮		卵乳麦		豚バラと蓮根の炒め物		麦落				
	ふきと人參の甘露煮		麦		ビーマンソテー		卵乳麦		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		麦		揚げと人參の煮びたし		麦				
	バジルポテトチキン		卵乳麦		さつま芋の炒り煮		麦		クリームコロッケ		乳麦か		じゃが芋の中華風サラダ		麦				
					フレンチマカロニ		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				
	エネルギー		362kcal		605kcal		366kcal		609kcal		371kcal		614kcal		322kcal		565kcal		
	たんぱく質		13.1g		17.2g		8.5g		12.6g		13.4g		17.5g		11.6g		15.7g		
	脂質		22.2g		22.8g		19.5g		20.1g		21.5g		22.1g		20.9g		21.5g		
炭水化物		25.5g		78.3g		38.1g		90.9g		29.4g		82.2g		21.7g		74.5g			
ナトリウム		829mg		830mg		663mg		664mg		581mg		582mg		745mg		746mg			
カリウム		562mg		623mg		408mg		469mg		401mg		462mg		484mg		545mg			
リン		162mg		227mg		119mg		184mg		143mg		208mg		191mg		256mg			
食塩相当量		2.1g		2.1g		1.7g		1.7g		1.5g		1.5g		1.9g		1.9g			
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		982kcal		1711kcal		974kcal		1703kcal		980kcal		1709kcal		959kcal		1688kcal		
	たんぱく質		30.0g		42.3g		28.5g		40.8g		31.3g		43.6g		31.2g		43.5g		
	脂質		55.5g		57.3g		60.4g		62.2g		55.9g		57.7g		54.4g		56.2g		
	炭水化物		88.1g		246.5g		234.4g		245.4g		87.0g		245.4g		86.5g		244.9g		
	ナトリウム		2246mg		2249mg		2139mg		2142mg		1802mg		1805mg		2104mg		2107mg		
	カリウム		1601mg		1784mg		1244mg		1427mg		1290mg		1473mg		1657mg		1840mg		
	リン		408mg		603mg		401mg		596mg		414mg		609mg		462mg		657mg		
	食塩相当量		5.7g		5.7g		5.5g		5.5g		4.6g		4.6g		5.3g		5.3g		
	合計(間食込)	エネルギー		1045kcal		1774kcal		1038kcal		1767kcal		1043kcal		1752kcal		1023kcal		1752kcal	
たんぱく質		30.3g		42.6g		28.9g		41.2g		31.6g		43.9g		31.6g		43.9g			
脂質		55.6g		57.4g		60.5g		62.3g		56.0g		57.8g		54.5g		56.3g			
炭水化物		103.3g		261.7g		91.5g		249.9g		102.2g		260.6g		102.0g		260.4g			
ナトリウム		2247mg		2250mg		2142mg		2145mg		1803mg		1806mg		2107mg		2110mg			
カリウム		1658mg		1841mg		1304mg		1487mg		1347mg		1530mg		1717mg		1900mg			
リン		411mg		606mg		408mg		603mg		417mg		612mg		469mg		664mg			
食塩相当量		5.7g		5.7g		5.5g		5.5g		4.6g		4.6g		5.3g		5.3g			
食塩相当量		5.7g		5.7g		5.5g		5.5g		4.6g		4.6g		5.3g		5.3g			
食塩相当量		5.7g		5.7g		5.5g		5.5g		4.6g		4.6g		5.3g		5.3g			

(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15日(月)			12月16日(火)			12月17日(水)			12月18日(木)			12月19日(金)		
朝食	★ごはん180g 野菜缶がまほこ 青菜と高野豆腐の煮物 デミグラスパスタ			★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 麩の甘酢炒め			★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の袖煮 鶏肉と小松菜煮			★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め			★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 高菜と大根の煮物		
	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	221kcal	511kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	192kcal	482kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	225kcal	515kcal
	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	11.9g	16.8g
	脂質	12.5g	13.2g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	12.2g	12.9g
	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	11.4g	74.3g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	16.6g	79.5g
	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	664mg	665mg
	カリウム	279mg	351mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	306mg	378mg
	リン	122mg	199mg	リン	180mg	257mg	リン	165mg	242mg	リン	159mg	236mg	リン	176mg	253mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	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 ホークシンジャー 蒸し鶏の炒め物 ピリ辛担々ナス			★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			★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース オニオンソテー 里芋のそぼろ煮 中華キャベツ			★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ オクラのペペロンチーノ フロッコリーの煮物 春雨のマヨネーズ炒め			★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し スープキャベツ		
	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	297kcal	587kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	293kcal	583kcal
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	11.0g	15.9g
	脂質	18.8g	19.5g	脂質	23.5g	24.2g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	19.7g	20.4g
	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	25.4g	88.3g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	16.3g	79.2g
	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	765mg	766mg
	カリウム	547mg	619mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	558mg	630mg	カリウム	378mg	450mg	カリウム	441mg	513mg
	リン	175mg	252mg	リン	178mg	255mg	リン	154mg	231mg	リン	195mg	272mg	リン	139mg	216mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ささみ大葉フライ うま塩キャベツ 豚すき 油揚げの玉子とし			◎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			◎ハイナッフル(缶)150g ★ごはん180g ホッテの照焼 人参グラッセ なすの利休煮 パスタのクリーム煮			◎みかん(缶)150g ★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 揚げじゃがの煮っころがし			◎ハイナッフル(缶)150g ★ごはん180g ツリノ味噌焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め 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	274kcal	564kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	238kcal	528kcal
	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	16.4g	21.3g
	脂質	12.2g	12.9g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	11.9g	12.6g
	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	29.1g	92.0g	炭水化物	14.7g	77.6g
	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	859mg	860mg
	カリウム	376mg	448mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	705mg	777mg	カリウム	416mg	488mg
	リン	192mg	269mg	リン	156mg	233mg	リン	179mg	256mg	リン	197mg	274mg	リン	134mg	211mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	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			おかず ご飯セット		
	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	805kcal	1675kcal	エネルギー	756kcal	1626kcal
	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	43.5g	45.6g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	43.8g	45.9g
	炭水化物	61.8g	250.5g	炭水化物	47.3g	236.0g	炭水化物	58.3g	247.0g	炭水化物	69.9g	258.6g	炭水化物	47.6g	236.3g
	ナトリウム	2085mg	2088mg	ナトリウム	1889mg	1892mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2288mg	2291mg
	カリウム	1202mg	1418mg	カリウム	1436mg	1652mg	カリウム	1452mg	1668mg	カリウム	1665mg	1881mg	カリウム	1163mg	1379mg
	リン	489mg	720mg	リン	514mg	745mg	リン	498mg	729mg	リン	551mg	782mg	リン	449mg	680mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	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	920kcal	1790kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.9g	54.6g
	脂質	43.7g	45.8g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	44.0g	46.1g
	炭水化物	92.7g	281.4g	炭水化物	70.3g	259.0g	炭水化物	88.8g	277.5g	炭水化物	92.9g	281.6g	炭水化物	78.1g	266.8g
	ナトリウム	2091mg	2094mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2290mg	2293mg
	カリウム	1322mg	1538mg	カリウム	1549mg	1765mg	カリウム	1566mg	1782mg	カリウム	1778mg	1994mg	カリウム	1277mg	1493mg
	リン	503mg	734mg	リン	526mg	757mg	リン	504mg	735mg	リン	563mg	794mg	リン	455mg	686mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	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	920kcal	1790kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal
合計(間食込)	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.9g	54.6g
	脂質	43.7g	45.8g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	44.0g	46.1g
	炭水化物	92.7g	281.4g	炭水化物	70.3g	259.0g	炭水化物	88.8g	277.5g	炭水化物	92.9g	281.6g	炭水化物	78.1g	266.8g
	ナトリウム	2091mg	2094mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2290mg	2293mg
	カリウム	1322mg	1538mg	カリウム	1549mg	1765mg	カリウム	1566mg	1782mg	カリウム	1778mg	1994mg	カリウム	1277mg	1493mg
	リン	503mg	734mg	リン	526mg	757mg	リン	504mg	735mg	リン	563mg	794mg	リン	455mg	686mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	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	920kcal	1790kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.9g	54.6g

※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の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

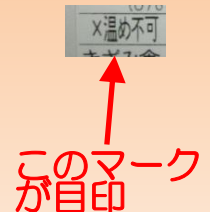


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

		12月15日(月)			12月16日(火)			12月17日(水)			12月18日(木)			12月19日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 厚揚げと大根の煮物 中華うま煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ひじきと大豆の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 スープキャベツ 昆布の佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 根菜と大豆の洋風煮 キャベツと春雨のカレー炒め 一夜漬(白菜昆布) ★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	94kcal	366kcal	エネルギー	156kcal	422kcal	エネルギー	68kcal	342kcal	エネルギー	99kcal	370kcal	エネルギー	111kcal	392kcal
	蛋白質	蛋白質	3.8g	9.9g	蛋白質	6.1g	11.7g	蛋白質	5.3g	12.0g	蛋白質	6.1g	12.1g	蛋白質	6.5g	13.6g
	脂質	脂質	3.0g	4.0g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	1.4g	3.0g	脂質	3.9g	4.9g	脂質	4.5g	6.2g
	炭水化物	炭水化物	12.7g	69.9g	炭水化物	14.9g	70.9g	炭水化物	10.1g	66.2g	炭水化物	10.2g	67.1g	炭水化物	11.6g	68.5g
	ナトリウム	ナトリウム	430mg	871mg	ナトリウム	622mg	1064mg	ナトリウム	517mg	983mg	ナトリウム	541mg	983mg	ナトリウム	630mg	1071mg
	塩分	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g
昼 食		★やわらかごはん180g ホッケのごま焼 うま塩キャベツ 一口ナスのオランダ煮 じゃが芋と人参のカレー炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 炒り豆腐 若芽とバインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身フライ 枝豆のベベロンチーノ風 白菜と竹輪の煮びたし きのこ油揚げの甘辛炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 青じそパスタ ひじきと挽肉の炒め煮 キャベツの土佐煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 蕪と揚げの煮物 バジルポテトチキン ★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	214kcal	487kcal	エネルギー	208kcal	484kcal	エネルギー	331kcal	602kcal	エネルギー	232kcal	506kcal	エネルギー	293kcal	564kcal
	蛋白質	蛋白質	10.6g	17.1g	蛋白質	13.1g	19.5g	蛋白質	15.0g	21.1g	蛋白質	14.4g	21.1g	蛋白質	10.2g	16.2g
	脂質	脂質	12.2g	13.8g	脂質	9.6g	11.3g	脂質	20.6g	21.6g	脂質	13.0g	14.6g	脂質	15.6g	16.6g
	炭水化物	炭水化物	16.0g	71.7g	炭水化物	17.4g	73.8g	炭水化物	20.8g	77.7g	炭水化物	14.0g	70.1g	炭水化物	27.6g	84.5g
	ナトリウム	ナトリウム	561mg	1003mg	ナトリウム	804mg	1245mg	ナトリウム	656mg	1098mg	ナトリウム	708mg	1174mg	ナトリウム	1107mg	1549mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.8g	3.9g
夕 食		★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 大根の甘酢漬け キャベツと油揚げの味噌煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g シイラ照焼 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の中中華炒め 人参とえのきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豆腐のかに風あんかけ なすのトロロ生姜煮 ★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	317kcal	589kcal	エネルギー	231kcal	502kcal	エネルギー	222kcal	494kcal	エネルギー	328kcal	600kcal	エネルギー	206kcal	471kcal
	蛋白質	蛋白質	11.6g	17.9g	蛋白質	15.9g	21.6g	蛋白質	9.8g	15.8g	蛋白質	12.0g	18.2g	蛋白質	12.1g	17.8g
	脂質	脂質	18.3g	19.3g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	10.2g	11.2g	脂質	14.2g	15.2g	脂質	9.9g	10.8g
	炭水化物	炭水化物	28.0g	85.3g	炭水化物	17.3g	74.6g	炭水化物	22.6g	79.6g	炭水化物	36.8g	94.0g	炭水化物	15.9g	72.1g
	ナトリウム	ナトリウム	986mg	1452mg	ナトリウム	834mg	1276mg	ナトリウム	990mg	1431mg	ナトリウム	786mg	1227mg	ナトリウム	703mg	1169mg
	塩分	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g
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	625kcal	1442kcal	エネルギー	595kcal	1408kcal	エネルギー	621kcal	1438kcal	エネルギー	659kcal	1476kcal	エネルギー	610kcal	1427kcal
	蛋白質	蛋白質	26.0g	44.9g	蛋白質	35.1g	52.8g	蛋白質	30.1g	48.9g	蛋白質	32.5g	51.4g	蛋白質	28.8g	47.6g
	脂質	脂質	33.5g	37.1g	脂質	28.6g	32.1g	脂質	32.2g	35.8g	脂質	31.1g	34.7g	脂質	30.0g	33.6g
	炭水化物	炭水化物	56.7g	226.9g	炭水化物	49.6g	219.3g	炭水化物	53.5g	223.5g	炭水化物	61.0g	231.2g	炭水化物	55.1g	225.1g
	ナトリウム	ナトリウム	1977mg	3326mg	ナトリウム	2260mg	3585mg	ナトリウム	2163mg	3512mg	ナトリウム	2035mg	3384mg	ナトリウム	2440mg	3789mg
	塩分	食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.2g	9.6g

★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

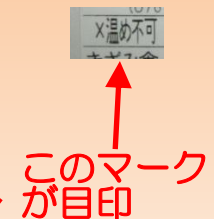


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

		12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)	
朝 食		★全粥240g 厚揚げと大根の煮物 中華うま煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 麩と野菜の煮物 ひじきと大豆の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 スープキャベツ 昆布の佃煮 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 根菜と大豆の洋風煮 キャベツと春雨のカレー炒め 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	94kcal	エネルギー	156kcal	エネルギー	68kcal	エネルギー	99kcal	エネルギー	111kcal
	蛋白質	蛋白質	3.8g	蛋白質	6.1g	蛋白質	5.3g	蛋白質	6.1g	蛋白質	6.5g
	脂質	脂質	3.0g	脂質	8.2g	脂質	1.4g	脂質	3.9g	脂質	4.5g
	炭水化物	炭水化物	12.7g	炭水化物	14.9g	炭水化物	10.1g	炭水化物	10.2g	炭水化物	11.6g
	ナトリウム	ナトリウム	430mg	ナトリウム	622mg	ナトリウム	517mg	ナトリウム	541mg	ナトリウム	630mg
昼 食	塩分	食塩相当量	1.1g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.6g
		★全粥240g ホッケのごま焼 うま塩キャベツ 一口ナスのオランダ煮 じゃが芋と人参のカレー炒め ★味噌汁	麦 麦か 麦 麦	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 炒り豆腐 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身フライ 枝豆のベベロンチーノ風 白菜と竹輪の煮びたし きのこ油揚げの甘辛炒め ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 青じそパスタ ひじきと挽肉の炒め煮 キャベツの土佐煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g ハヤシライスのルー 蕪と揚げの煮物 バジルポテトチキン ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	214kcal	エネルギー	208kcal	エネルギー	331kcal	エネルギー	232kcal	エネルギー	293kcal
	蛋白質	蛋白質	10.6g	蛋白質	13.1g	蛋白質	15.0g	蛋白質	14.4g	蛋白質	10.2g
	脂質	脂質	12.2g	脂質	9.6g	脂質	20.6g	脂質	13.0g	脂質	15.6g
	炭水化物	炭水化物	16.0g	炭水化物	17.4g	炭水化物	20.8g	炭水化物	14.0g	炭水化物	27.6g
夕 食	ナトリウム	ナトリウム	561mg	ナトリウム	804mg	ナトリウム	656mg	ナトリウム	708mg	ナトリウム	1107mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	2.8g
		★全粥240g やわらかメンチカツ 大根の甘酢漬け キャベツと油揚げの味噌煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g シイラ照焼 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦落 麦	★全粥240g ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 肉団子の中華炒め 人参とえのきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁	卵乳麦落 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豆腐のかに風あんかけ なすのトロトロ生姜煮 ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦か 麦 麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	317kcal	エネルギー	231kcal	エネルギー	222kcal	エネルギー	328kcal	エネルギー	206kcal
	蛋白質	蛋白質	11.6g	蛋白質	15.9g	蛋白質	9.8g	蛋白質	12.0g	蛋白質	12.1g
	脂質	脂質	18.3g	脂質	10.8g	脂質	10.2g	脂質	14.2g	脂質	9.9g
合 計	炭水化物	炭水化物	28.0g	炭水化物	17.3g	炭水化物	22.6g	炭水化物	36.8g	炭水化物	15.9g
	ナトリウム	ナトリウム	986mg	ナトリウム	834mg	ナトリウム	990mg	ナトリウム	786mg	ナトリウム	703mg
	塩分	食塩相当量	2.5g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.5g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.8g
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
	エネルギー	エネルギー	625kcal	エネルギー	595kcal	エネルギー	621kcal	エネルギー	659kcal	エネルギー	610kcal
	蛋白質	蛋白質	26.0g	蛋白質	35.1g	蛋白質	30.1g	蛋白質	32.5g	蛋白質	28.8g
	脂質	脂質	33.5g	脂質	28.6g	脂質	32.2g	脂質	31.1g	脂質	30.0g
計	炭水化物	炭水化物	56.7g	炭水化物	49.6g	炭水化物	53.5g	炭水化物	61.0g	炭水化物	55.1g
	ナトリウム	ナトリウム	1977mg	ナトリウム	2260mg	ナトリウム	2163mg	ナトリウム	2035mg	ナトリウム	2440mg
	塩分	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	5.7g	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	6.2g

★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。

お食事の作り方

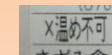


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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15日(月)			12月16日(火)			12月17日(水)			12月18日(木)			12月19日(金)		
朝	食	★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚すき 若芽とバインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		
		卵乳麦 乳麦 麦			卵乳麦か 乳麦 麦			乳麦 麦 麦			卵乳麦 麦 麦			卵乳麦 卵乳麦 麦		
昼	食	★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		
		乳麦 乳麦 乳麦 麦			麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			卵乳麦 乳麦 乳麦 麦		
夕	食	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		
		乳麦 麦 卵乳麦か 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 卵乳麦 乳麦 麦			乳麦 麦 乳麦 麦			卵乳麦 麦 麦 麦		
合	計	★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚すき 若芽とバインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		
		卵乳麦 乳麦 麦			卵乳麦か 乳麦 麦			乳麦 麦 麦			卵乳麦 麦 麦			卵乳麦 卵乳麦 麦		