

| 9月8日(月) |                                                                                      |         | 9月9日(火)                  |                                                                              |                         | 9月10日(水)              |                                                                        |         | 9月11日(木)                  |                                                                                     |                          | 9月12日(金)             |                                                                        |         |                            |  |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------|--|
| 朝食      | ★ごはん150g<br>野菜缶かまぼこ<br>大豆と椎茸の煮物<br>法蓮草ソテー<br>★味噌汁(若芽・揚げ)                             |         | 卵<br>麦<br>乳麦             | ★ごはん150g<br>豚肉と大根の煮物<br>高野豆腐の洋風炒り煮<br>春雨の中巻和え<br>★すまし汁(錦糸玉子・若芽)              |                         | 麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>卵麦  | ★ごはん150g<br>三井寺煮<br>小車麩煮<br>ひじきの具だくさん煮<br>白菜のスープ煮<br>★味噌汁(えのき・切干)      |         | 麦<br>麦<br>麦<br>乳麦         | ★ごはん150g<br>大豆の洋風五目煮<br>竹輪のごま炒め<br>法蓮草のおひたし<br>★すまし汁(錦糸玉子・えのき)                      |                          | 乳麦<br>麦<br>麦<br>卵麦   | ★ごはん150g<br>ミートインオムレツ<br>マカロニと法蓮草のソーテー<br>中華ギョベツ<br>★味噌汁(豆腐・巻麩)        |         | 卵麦<br>乳麦<br>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                                                                                | 183kcal | 449kcal                  | エネルギー                                                                        | 198kcal                 | 457kcal               | エネルギー                                                                  | 160kcal | 415kcal                   | エネルギー                                                                               | 169kcal                  | 428kcal              | エネルギー                                                                  | 152kcal | 419kcal                    |  |
|         | たんぱく質                                                                                | 12.5g   | 18.4g                    | たんぱく質                                                                        | 11.9g                   | 17.2g                 | たんぱく質                                                                  | 9.1g    | 14.0g                     | たんぱく質                                                                               | 12.7g                    | 17.8g                | たんぱく質                                                                  | 6.7g    | 12.6g                      |  |
|         | 脂質                                                                                   | 8.0g    | 9.6g                     | 脂質                                                                           | 9.7g                    | 11.0g                 | 脂質                                                                     | 8.3g    | 9.1g                      | 脂質                                                                                  | 5.4g                     | 6.7g                 | 脂質                                                                     | 6.2g    | 7.3g                       |  |
|         | 炭水化物                                                                                 | 17.5g   | 72.5g                    | 炭水化物                                                                         | 14.6g                   | 69.1g                 | 炭水化物                                                                   | 12.2g   | 66.4g                     | 炭水化物                                                                                | 17.8g                    | 71.8g                | 炭水化物                                                                   | 17.4g   | 73.3g                      |  |
|         | ナトリウム                                                                                | 673mg   | 924mg                    | ナトリウム                                                                        | 686mg                   | 876mg                 | ナトリウム                                                                  | 676mg   | 902mg                     | ナトリウム                                                                               | 773mg                    | 938mg                | ナトリウム                                                                  | 488mg   | 715mg                      |  |
| 食塩相当量   | 1.7g                                                                                 | 2.4g    | 食塩相当量                    | 1.7g                                                                         | 2.2g                    | 食塩相当量                 | 1.7g                                                                   | 2.3g    | 食塩相当量                     | 2.0g                                                                                | 2.4g                     | 食塩相当量                | 1.2g                                                                   | 1.8g    |                            |  |
| 昼食      | ★ごはん150g<br>豚ロースの玉ねぎソース<br>和风ポトフ<br>ネギ味噌炒め<br>★すまし汁(豆腐・えのき)                          |         | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦        | ★ごはん150g<br>鶏胸肉のマーマレード煮<br>スパゲッティ<br>油揚げの玉子とし<br>ひじきとごぼうのナムル<br>★味噌汁(豆腐・小松菜) |                         | 麦<br>乳麦<br>卵麦<br>麦    | ★ごはん150g<br>サウラの蒸し煮<br>ビーマンソテー<br>鶏と蓮根のピリ辛煮<br>マリナーサラダ<br>★すまし汁(若芽・豆腐) |         | 麦<br>卵乳麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>大根とつくねの煮物<br>キャベツと豚肉の味噌炒め<br>白菜と昆布のナムル<br>★味噌汁(揚げ・白菜)                   |                          | 卵乳麦<br>麦             | ★ごはん150g<br>ホーケチャップ<br>ブロッコリーの煮物<br>ひじきとベーコンの煮物<br>★味噌汁(揚げ・なめこ)        |         | 乳麦<br>麦<br>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                                                                               | おかず                      | ご飯セット                | おかず                                                                    | ご飯セット   |                            |  |
|         | エネルギー                                                                                | 243kcal | 497kcal                  | エネルギー                                                                        | 243kcal                 | 505kcal               | エネルギー                                                                  | 262kcal | 516kcal                   | エネルギー                                                                               | 200kcal                  | 467kcal              | エネルギー                                                                  | 227kcal | 493kcal                    |  |
|         | たんぱく質                                                                                | 15.5g   | 20.5g                    | たんぱく質                                                                        | 13.3g                   | 18.9g                 | たんぱく質                                                                  | 16.7g   | 21.9g                     | たんぱく質                                                                               | 11.5g                    | 17.3g                | たんぱく質                                                                  | 13.4g   | 19.2g                      |  |
|         | 脂質                                                                                   | 11.7g   | 12.5g                    | 脂質                                                                           | 12.5g                   | 13.5g                 | 脂質                                                                     | 13.9g   | 14.7g                     | 脂質                                                                                  | 9.6g                     | 11.2g                | 脂質                                                                     | 10.9g   | 12.5g                      |  |
|         | 炭水化物                                                                                 | 16.4g   | 70.4g                    | 炭水化物                                                                         | 18.2g                   | 73.4g                 | 炭水化物                                                                   | 15.7g   | 70.2g                     | 炭水化物                                                                                | 18.0g                    | 73.0g                | 炭水化物                                                                   | 18.6g   | 73.5g                      |  |
|         | ナトリウム                                                                                | 681mg   | 829mg                    | ナトリウム                                                                        | 658mg                   | 888mg                 | ナトリウム                                                                  | 856mg   | 1029mg                    | ナトリウム                                                                               | 783mg                    | 1010mg               | ナトリウム                                                                  | 780mg   | 1006mg                     |  |
| 食塩相当量   | 1.7g                                                                                 | 2.1g    | 食塩相当量                    | 1.7g                                                                         | 2.3g                    | 食塩相当量                 | 2.2g                                                                   | 2.6g    | 食塩相当量                     | 2.0g                                                                                | 2.6g                     | 食塩相当量                | 2.0g                                                                   | 2.6g    |                            |  |
| 間食      | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                                             |         | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g      |                                                                              | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g |                       | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                                    |         | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g       |                                                                                     | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g |                      | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                                    |         | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g   |  |
| 夕食      | ★ごはん150g<br>ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん<br>ふきのきんぴら<br>白菜と挽肉の旨煮<br>ブロッコリーのパセロンチーノ<br>★味噌汁(巻麩・しめじ) |         | 乳麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>ホッケのごま焼<br>塩枝豆<br>豚肉とじゃが芋の昆布煮<br>蒸し鶏のおかか和え<br>★味噌汁(揚げ・しめじ)       |                         | 麦<br>麦<br>麦<br>麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>豚肉のお好み焼風<br>青菜と高野豆腐の煮物<br>切干と人参のハリハリ<br>★味噌汁(揚げ・小松菜)       |         | 麦<br>麦<br>麦<br>麦<br>麦     | ★ごはん150g<br>鶏のマスタード焼き<br>人参グラッセ<br>コーンと挽肉の炒め物<br>カリフラワ－のピーナッツ味噌和え<br>★味噌汁(ひじき・キャベツ) |                          | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>乳麦落 | ★ごはん150g<br>ブリの塩焼<br>人参グラッセ<br>炒り豆腐<br>蒸し鶏とザーサイの香味春雨<br>★すまし汁(若芽・おつゆ麩) |         | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦か<br>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                                                                                | 215kcal | 477kcal                  | エネルギー                                                                        | 210kcal                 | 476kcal               | エネルギー                                                                  | 203kcal | 471kcal                   | エネルギー                                                                               | 262kcal                  | 518kcal              | エネルギー                                                                  | 251kcal | 507kcal                    |  |
|         | たんぱく質                                                                                | 10.9g   | 16.6g                    | たんぱく質                                                                        | 17.5g                   | 23.4g                 | たんぱく質                                                                  | 13.8g   | 19.8g                     | たんぱく質                                                                               | 18.2g                    | 23.3g                | たんぱく質                                                                  | 18.4g   | 23.7g                      |  |
|         | 脂質                                                                                   | 12.6g   | 13.5g                    | 脂質                                                                           | 8.9g                    | 10.5g                 | 脂質                                                                     | 10.2g   | 11.8g                     | 脂質                                                                                  | 14.2g                    | 15.0g                | 脂質                                                                     | 12.5g   | 13.2g                      |  |
|         | 炭水化物                                                                                 | 15.9g   | 71.6g                    | 炭水化物                                                                         | 14.0g                   | 68.9g                 | 炭水化物                                                                   | 13.9g   | 69.0g                     | 炭水化物                                                                                | 16.6g                    | 71.5g                | 炭水化物                                                                   | 14.4g   | 69.6g                      |  |
|         | ナトリウム                                                                                | 817mg   | 1043mg                   | ナトリウム                                                                        | 668mg                   | 894mg                 | ナトリウム                                                                  | 673mg   | 902mg                     | ナトリウム                                                                               | 589mg                    | 817mg                | ナトリウム                                                                  | 672mg   | 844mg                      |  |
| 食塩相当量   | 2.1g                                                                                 | 2.7g    | 食塩相当量                    | 1.7g                                                                         | 2.3g                    | 食塩相当量                 | 1.7g                                                                   | 2.3g    | 食塩相当量                     | 1.5g                                                                                | 2.1g                     | 食塩相当量                | 1.7g                                                                   | 2.1g    |                            |  |
| 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   |                            |  |
|         | エネルギー                                                                                | 641kcal | 1423kcal                 | エネルギー                                                                        | 651kcal                 | 1438kcal              | エネルギー                                                                  | 625kcal | 1402kcal                  | エネルギー                                                                               | 631kcal                  | 1413kcal             | エネルギー                                                                  | 630kcal | 1419kcal                   |  |
|         | たんぱく質                                                                                | 38.9g   | 55.5g                    | たんぱく質                                                                        | 42.7g                   | 59.5g                 | たんぱく質                                                                  | 39.6g   | 55.7g                     | たんぱく質                                                                               | 42.4g                    | 58.4g                | たんぱく質                                                                  | 38.5g   | 55.5g                      |  |
|         | 脂質                                                                                   | 32.3g   | 35.6g                    | 脂質                                                                           | 31.1g                   | 35.0g                 | 脂質                                                                     | 32.4g   | 35.6g                     | 脂質                                                                                  | 29.2g                    | 32.9g                | 脂質                                                                     | 29.6g   | 33.0g                      |  |
|         | 炭水化物                                                                                 | 49.8g   | 214.5g                   | 炭水化物                                                                         | 46.8g                   | 211.4g                | 炭水化物                                                                   | 41.8g   | 205.6g                    | 炭水化物                                                                                | 52.4g                    | 216.3g               | 炭水化物                                                                   | 50.4g   | 216.4g                     |  |
|         | ナトリウム                                                                                | 2171mg  | 2796mg                   | ナトリウム                                                                        | 2012mg                  | 2658mg                | ナトリウム                                                                  | 2205mg  | 2833mg                    | ナトリウム                                                                               | 2145mg                   | 2765mg               | ナトリウム                                                                  | 1940mg  | 2565mg                     |  |
| 食塩相当量   | 5.5g                                                                                 | 7.2g    | 食塩相当量                    | 5.1g                                                                         | 6.8g                    | 食塩相当量                 | 5.6g                                                                   | 7.2g    | 食塩相当量                     | 5.5g                                                                                | 7.1g                     | 食塩相当量                | 4.9g                                                                   | 6.5g    |                            |  |
| 合計(間食込) | エネルギー                                                                                | 838kcal | 1620kcal                 | エネルギー                                                                        | 858kcal                 | 1645kcal              | エネルギー                                                                  | 826kcal | 1603kcal                  | エネルギー                                                                               | 838kcal                  | 1620kcal             | エネルギー                                                                  | 827kcal | 1616kcal                   |  |
|         | たんぱく質                                                                                | 46.6g   | 63.2g                    | たんぱく質                                                                        | 48.8g                   | 65.6g                 | たんぱく質                                                                  | 47.0g   | 63.1g                     | たんぱく質                                                                               | 48.5g                    | 64.5g                | たんぱく質                                                                  | 46.2g   | 63.2g                      |  |
|         | 脂質                                                                                   | 39.3g   | 42.6g                    | 脂質                                                                           | 38.2g                   | 42.1g                 | 脂質                                                                     | 39.4g   | 42.6g                     | 脂質                                                                                  | 36.3g                    | 40.0g                | 脂質                                                                     | 36.6g   | 40.0g                      |  |
|         | 炭水化物                                                                                 | 77.6g   | 242.3g                   | 炭水化物                                                                         | 78.7g                   | 243.3g                | 炭水化物                                                                   | 70.7g   | 234.5g                    | 炭水化物                                                                                | 84.3g                    | 248.2g               | 炭水化物                                                                   | 78.2g   | 244.2g                     |  |
|         | ナトリウム                                                                                | 2247mg  | 2872mg                   | ナトリウム                                                                        | 2086mg                  | 2732mg                | ナトリウム                                                                  | 2282mg  | 2910mg                    | ナトリウム                                                                               | 2219mg                   | 2839mg               | ナトリウム                                                                  | 2016mg  | 2641mg                     |  |
|         | 食塩相当量                                                                                | 5.7g    | 7.4g                     | 食塩相当量                                                                        | 5.3g                    | 7.0g                  | 食塩相当量                                                                  | 5.8g    | 7.4g                      | 食塩相当量                                                                               | 5.7g                     | 7.3g                 | 食塩相当量                                                                  | 5.1g    | 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し上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

## お食事の作り方



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

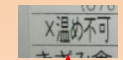
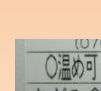


- ③温かく召上がるメニュー  
は湯煎で温めます。又は  
お皿に移してから、ラップ  
をして電子レンジを  
かけます

- ④冷たく召上がる  
メニューはそのまま  
開封して盛付けます。



このマーク  
が目印



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

## ワンポイントアドバイス

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

| 9月8日(月) |                                                                     |  |      | 9月9日(火)                  |                                                            |       |  | 9月10日(水)            |                                                        |          |       | 9月11日(木)                |                                                                  |         |          | 9月12日(金)            |                                                      |      |         |                          |       |  |      |         |          |
|---------|---------------------------------------------------------------------|--|------|--------------------------|------------------------------------------------------------|-------|--|---------------------|--------------------------------------------------------|----------|-------|-------------------------|------------------------------------------------------------------|---------|----------|---------------------|------------------------------------------------------|------|---------|--------------------------|-------|--|------|---------|----------|
| 朝食      | ★ごはん120g<br>野菜缶かまぼこ<br>大豆と椎茸の煮物<br>法蓮草ソテー                           |  |      | 卵<br>麦<br>乳麦             | ★ごはん120g<br>豚肉と大根の煮物<br>高野豆腐の洋風炒り煮<br>春雨の中華和え              |       |  | 麦<br>乳麦<br>卵乳麦      | ★ごはん120g<br>三井寺煮<br>小豆煮<br>ひじきの具たくさん煮<br>白菜のスープ煮       |          |       | 麦<br>麦<br>麦<br>乳麦       | ★ごはん120g<br>大豆の洋風五目煮<br>竹輪のごま炒め<br>法蓮草のおひたし                      |         |          | 乳麦<br>麦<br>麦        | ★ごはん120g<br>ミートインオムレツ<br>マカロニと法蓮草のソテー<br>中華キャベツ      |      |         | 卵麦<br>乳麦<br>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                                                               |  |      | 183kcal                  | 376kcal                                                    | エネルギー |  |                     | 198kcal                                                | 391kcal  | エネルギー |                         |                                                                  | 160kcal | 353kcal  | エネルギー               |                                                      |      | 169kcal | 362kcal                  | エネルギー |  |      | 152kcal | 345kcal  |
|         | たんぱく質                                                               |  |      | 12.5g                    | 15.8g                                                      | たんぱく質 |  |                     | 11.9g                                                  | 15.2g    | たんぱく質 |                         |                                                                  | 9.1g    | 12.4g    | たんぱく質               |                                                      |      | 12.7g   | 16.0g                    | たんぱく質 |  |      | 6.7g    | 10.0g    |
|         | 脂質                                                                  |  |      | 8.0g                     | 8.5g                                                       | 脂質    |  |                     | 9.7g                                                   | 10.2g    | 脂質    |                         |                                                                  | 8.3g    | 8.8g     | 脂質                  |                                                      |      | 5.4g    | 5.9g                     | 脂質    |  |      | 6.2g    | 6.7g     |
|         | 炭水化物                                                                |  |      | 17.5g                    | 59.4g                                                      | 炭水化物  |  |                     | 14.6g                                                  | 56.5g    | 炭水化物  |                         |                                                                  | 12.2g   | 54.1g    | 炭水化物                |                                                      |      | 17.8g   | 59.7g                    | 炭水化物  |  |      | 17.4g   | 59.3g    |
|         | ナトリウム                                                               |  |      | 673mg                    | 674mg                                                      | ナトリウム |  |                     | 686mg                                                  | 687mg    | ナトリウム |                         |                                                                  | 676mg   | 677mg    | ナトリウム               |                                                      |      | 773mg   | 774mg                    | ナトリウム |  |      | 488mg   | 489mg    |
|         | 食塩相当量                                                               |  |      | 1.7g                     | 1.7g                                                       | 食塩相当量 |  |                     | 1.7g                                                   | 1.7g     | 食塩相当量 |                         |                                                                  | 1.7g    | 1.7g     | 食塩相当量               |                                                      |      | 2.0g    | 2.0g                     | 食塩相当量 |  |      | 1.2g    | 1.2g     |
|         |                                                                     |  |      |                          |                                                            |       |  |                     |                                                        |          |       |                         |                                                                  |         |          |                     |                                                      |      |         |                          |       |  |      |         |          |
|         |                                                                     |  |      |                          |                                                            |       |  |                     |                                                        |          |       |                         |                                                                  |         |          |                     |                                                      |      |         |                          |       |  |      |         |          |
| 昼食      | ★ごはん120g<br>豚ロスの玉ねぎソース<br>和風ポトフ<br>ネギ味噌炒め                           |  |      | 麦<br>乳麦<br>麦             | ★ごはん120g<br>鶏肉のマニマニード煮<br>スパサレー<br>油揚げの玉子とじ<br>ひじきとごぼうのナムル |       |  | 麦<br>乳麦<br>卵麦<br>麦  | ★ごはん120g<br>サウラの蒸し煮<br>ビーマンソテー<br>鶏と蓮根のピリ辛煮<br>マリーネサラダ |          |       | 麦<br>卵乳麦<br>麦<br>卵乳麦    | ★ごはん120g<br>大根とつくねの煮物<br>キャベツと豚肉の味噌炒め<br>白菜と昆布のナムル               |         |          | 卵乳麦<br>麦            | ★ごはん120g<br>ホククチャップ<br>ブロックリーの煮物<br>ひじきとベーコンの煮物      |      |         | 乳麦<br>麦<br>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                                                               |  |      | 243kcal                  | 436kcal                                                    | エネルギー |  |                     | 243kcal                                                | 436kcal  | エネルギー |                         |                                                                  | 262kcal | 455kcal  | エネルギー               |                                                      |      | 200kcal | 393kcal                  | エネルギー |  |      | 227kcal | 420kcal  |
|         | たんぱく質                                                               |  |      | 15.5g                    | 18.8g                                                      | たんぱく質 |  |                     | 13.3g                                                  | 16.6g    | たんぱく質 |                         |                                                                  | 16.7g   | 20.0g    | たんぱく質               |                                                      |      | 11.5g   | 14.8g                    | たんぱく質 |  |      | 13.4g   | 16.7g    |
|         | 脂質                                                                  |  |      | 11.7g                    | 12.2g                                                      | 脂質    |  |                     | 12.5g                                                  | 13.0g    | 脂質    |                         |                                                                  | 13.9g   | 14.4g    | 脂質                  |                                                      |      | 9.6g    | 10.1g                    | 脂質    |  |      | 10.9g   | 11.4g    |
|         | 炭水化物                                                                |  |      | 16.4g                    | 58.3g                                                      | 炭水化物  |  |                     | 18.2g                                                  | 60.1g    | 炭水化物  |                         |                                                                  | 15.7g   | 57.6g    | 炭水化物                |                                                      |      | 18.0g   | 59.9g                    | 炭水化物  |  |      | 18.6g   | 60.5g    |
|         | ナトリウム                                                               |  |      | 681mg                    | 682mg                                                      | ナトリウム |  |                     | 658mg                                                  | 659mg    | ナトリウム |                         |                                                                  | 856mg   | 857mg    | ナトリウム               |                                                      |      | 783mg   | 784mg                    | ナトリウム |  |      | 780mg   | 781mg    |
|         | 食塩相当量                                                               |  |      | 1.7g                     | 1.7g                                                       | 食塩相当量 |  |                     | 1.7g                                                   | 1.7g     | 食塩相当量 |                         |                                                                  | 2.2g    | 2.2g     | 食塩相当量               |                                                      |      | 2.0g    | 2.0g                     | 食塩相当量 |  |      | 2.0g    | 2.0g     |
|         |                                                                     |  |      |                          |                                                            |       |  |                     |                                                        |          |       |                         |                                                                  |         |          |                     |                                                      |      |         |                          |       |  |      |         |          |
|         |                                                                     |  |      |                          |                                                            |       |  |                     |                                                        |          |       |                         |                                                                  |         |          |                     |                                                      |      |         |                          |       |  |      |         |          |
| 間食      |                                                                     |  |      | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g |                                                            |       |  | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g |                                                        |          |       | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g |                                                                  |         |          | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g |                                                      |      |         | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g |       |  |      |         |          |
| 夕食      | ★ごはん120g<br>ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん<br>ふきのきんぴら<br>白菜と挽肉の旨煮<br>ブロックリーのペロンチーノ |  |      | 乳麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦      | ★ごはん120g<br>ホッケのごま焼<br>塩枝豆<br>豚肉とじゃが芋の昆布煮<br>蒸し鶏のおかか和え     |       |  | 麦<br>麦<br>麦<br>麦    | ★ごはん120g<br>豚肉のお好み焼風<br>青菜と高野豆腐の煮物<br>切干と人参のハリハリ       |          |       | 麦<br>麦<br>麦             | ★ごはん120g<br>鶏のマスタード焼き<br>人参グラッセ<br>コーンと挽肉の炒め物<br>カリフラワーのピーナツ味噌和え |         |          | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>乳麦 | ★ごはん120g<br>フリの塩焼<br>人参グラッセ<br>炒り豆腐<br>蒸し鶏とザーサイの香味春雨 |      |         | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>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                                                               |  |      | 215kcal                  | 408kcal                                                    | エネルギー |  |                     | 210kcal                                                | 403kcal  | エネルギー |                         |                                                                  | 203kcal | 396kcal  | エネルギー               |                                                      |      | 262kcal | 455kcal                  | エネルギー |  |      | 251kcal | 444kcal  |
|         | たんぱく質                                                               |  |      | 10.9g                    | 14.2g                                                      | たんぱく質 |  |                     | 17.5g                                                  | 20.8g    | たんぱく質 |                         |                                                                  | 13.8g   | 17.1g    | たんぱく質               |                                                      |      | 18.2g   | 21.5g                    | たんぱく質 |  |      | 18.4g   | 21.7g    |
|         | 脂質                                                                  |  |      | 12.6g                    | 13.1g                                                      | 脂質    |  |                     | 8.9g                                                   | 9.4g     | 脂質    |                         |                                                                  | 10.2g   | 10.7g    | 脂質                  |                                                      |      | 14.2g   | 14.7g                    | 脂質    |  |      | 12.5g   | 13.0g    |
|         | 炭水化物                                                                |  |      | 15.9g                    | 57.8g                                                      | 炭水化物  |  |                     | 14.0g                                                  | 55.9g    | 炭水化物  |                         |                                                                  | 13.9g   | 55.8g    | 炭水化物                |                                                      |      | 16.6g   | 58.5g                    | 炭水化物  |  |      | 14.4g   | 56.3g    |
|         | ナトリウム                                                               |  |      | 817mg                    | 818mg                                                      | ナトリウム |  |                     | 668mg                                                  | 669mg    | ナトリウム |                         |                                                                  | 673mg   | 674mg    | ナトリウム               |                                                      |      | 589mg   | 590mg                    | ナトリウム |  |      | 672mg   | 673mg    |
|         | 食塩相当量                                                               |  |      | 2.1g                     | 2.1g                                                       | 食塩相当量 |  |                     | 1.7g                                                   | 1.7g     | 食塩相当量 |                         |                                                                  | 1.7g    | 1.7g     | 食塩相当量               |                                                      |      | 1.5g    | 1.5g                     | 食塩相当量 |  |      | 1.7g    | 1.7g     |
|         |                                                                     |  |      |                          |                                                            |       |  |                     |                                                        |          |       |                         |                                                                  |         |          |                     |                                                      |      |         |                          |       |  |      |         |          |
|         |                                                                     |  |      |                          |                                                            |       |  |                     |                                                        |          |       |                         |                                                                  |         |          |                     |                                                      |      |         |                          |       |  |      |         |          |
| 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               | おかず                                                  |      |         | ご飯セット                    |       |  |      |         |          |
|         | エネルギー                                                               |  |      | 641kcal                  | 1220kcal                                                   | エネルギー |  |                     | 651kcal                                                | 1230kcal | エネルギー |                         |                                                                  | 625kcal | 1204kcal | エネルギー               |                                                      |      | 631kcal | 1210kcal                 | エネルギー |  |      | 630kcal | 1209kcal |
|         | たんぱく質                                                               |  |      | 38.9g                    | 48.8g                                                      | たんぱく質 |  |                     | 42.7g                                                  | 52.6g    | たんぱく質 |                         |                                                                  | 39.6g   | 49.5g    | たんぱく質               |                                                      |      | 42.4g   | 52.3g                    | たんぱく質 |  |      | 38.5g   | 48.4g    |
|         | 脂質                                                                  |  |      | 32.3g                    | 33.8g                                                      | 脂質    |  |                     | 31.1g                                                  | 32.6g    | 脂質    |                         |                                                                  | 32.4g   | 33.9g    | 脂質                  |                                                      |      | 29.2g   | 30.7g                    | 脂質    |  |      | 29.6g   | 31.1g    |
|         | 炭水化物                                                                |  |      | 49.8g                    | 175.5g                                                     | 炭水化物  |  |                     | 46.8g                                                  | 172.5g   | 炭水化物  |                         |                                                                  | 41.8g   | 167.5g   | 炭水化物                |                                                      |      | 52.4g   | 178.1g                   | 炭水化物  |  |      | 50.4g   | 176.1g   |
|         | ナトリウム                                                               |  |      | 2171mg                   | 2174mg                                                     | ナトリウム |  |                     | 2012mg                                                 | 2015mg   | ナトリウム |                         |                                                                  | 2205mg  | 2208mg   | ナトリウム               |                                                      |      | 2145mg  | 2148mg                   | ナトリウム |  |      | 1940mg  | 1943mg   |
| 食塩相当量   |                                                                     |  | 5.5g | 5.5g                     | 食塩相当量                                                      |       |  | 5.1g                | 5.1g                                                   | 食塩相当量    |       |                         | 5.6g                                                             | 5.6g    | 食塩相当量    |                     |                                                      | 5.5g | 5.5g    | 食塩相当量                    |       |  | 4.9g | 4.9g    |          |
| 合計(間食込) | エネルギー                                                               |  |      | 838kcal                  | 1417kcal                                                   | エネルギー |  |                     | 858kcal                                                | 1437kcal | エネルギー |                         |                                                                  | 826kcal | 1405kcal | エネルギー               |                                                      |      | 838kcal | 1417kcal                 | エネルギー |  |      | 827kcal | 1406kcal |
|         | たんぱく質                                                               |  |      | 46.6g                    | 56.5g                                                      | たんぱく質 |  |                     | 48.8g                                                  | 58.7g    | たんぱく質 |                         |                                                                  | 47.0g   | 56.9g    | たんぱく質               |                                                      |      | 48.5g   | 58.4g                    | たんぱく質 |  |      | 46.2g   | 56.1g    |
|         | 脂質                                                                  |  |      | 39.3g                    | 40.8g                                                      | 脂質    |  |                     | 38.2g                                                  | 39.7g    | 脂質    |                         |                                                                  | 39.4g   | 40.9g    | 脂質                  |                                                      |      | 36.3g   | 37.8g                    | 脂質    |  |      | 36.6g   | 38.1g    |
|         | 炭水化物                                                                |  |      | 77.6g                    | 203.3g                                                     | 炭水化物  |  |                     | 78.7g                                                  | 204.4g   | 炭水化物  |                         |                                                                  | 70.7g   | 196.4g   | 炭水化物                |                                                      |      | 84.3g   | 210.0g                   | 炭水化物  |  |      | 78.2g   | 203.9g   |
|         | ナトリウム                                                               |  |      | 2247mg                   | 2250mg                                                     | ナトリウム |  |                     | 2086mg                                                 | 2089mg   | ナトリウム |                         |                                                                  | 2282mg  | 2285mg   | ナトリウム               |                                                      |      | 2219mg  | 2222mg                   | ナトリウム |  |      | 2016mg  | 2019mg   |
|         | 食塩相当量                                                               |  |      | 5.7g                     | 5.7g                                                       | 食塩相当量 |  |                     | 5.3g                                                   | 5.3g     | 食塩相当量 |                         |                                                                  | 5.8g    | 5.8g     | 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。  
 ※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。

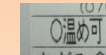
## お食事の作り方



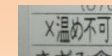
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

| 9月8日(月) |                                                        |         | 9月9日(火)              |                                                         |                | 9月10日(水)            |                                                              |          | 9月11日(木)           |                                                             |            | 9月12日(金)      |                                                       |          |               |          |
|---------|--------------------------------------------------------|---------|----------------------|---------------------------------------------------------|----------------|---------------------|--------------------------------------------------------------|----------|--------------------|-------------------------------------------------------------|------------|---------------|-------------------------------------------------------|----------|---------------|----------|
| 朝食      | ★ごはん150g<br>肉団子の玉ねぎあん<br>大根とぜんまいのナムル<br>スイートパンプ        |         | 卵乳麦<br>麦             | ★ごはん150g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>野菜の味噌煮込み<br>揚げナスのめかふ和え         |                | 卵麦<br>麦             | ★ごはん150g<br>ベーコンポテトエッグ<br>麸の野菜あんかけ<br>マリーネサラダ                |          | 卵乳麦<br>麦           | ★ごはん150g<br>鶏肉のデミグラス煮込み<br>大根とひき肉のクリーム煮<br>キャベツと卵の塩レモンパスタ   |            | 乳麦<br>卵乳麦     | ★ごはん150g<br>しんじょうのかに風あんかけ<br>春雨タンタン<br>きんぴられんこん       |          | 卵麦か<br>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                                                  | 294kcal | 537kcal              | エネルギー                                                   | 289kcal        | 532kcal             | エネルギー                                                        | 281kcal  | 524kcal            | エネルギー                                                       | 285kcal    | 528kcal       | エネルギー                                                 | 253kcal  | 496kcal       |          |
|         | たんぱく質                                                  | 7.6g    | 11.7g                | たんぱく質                                                   | 5.7g           | 9.8g                | たんぱく質                                                        | 5.2g     | 9.3g               | たんぱく質                                                       | 7.7g       | 11.8g         | たんぱく質                                                 | 5.3g     | 9.4g          |          |
|         | 脂質                                                     | 11.8g   | 12.4g                | 脂質                                                      | 19.5g          | 20.1g               | 脂質                                                           | 19.3g    | 19.9g              | 脂質                                                          | 17.5g      | 18.1g         | 脂質                                                    | 12.4g    | 13.0g         |          |
|         | 炭水化物                                                   | 39.0g   | 91.8g                | 炭水化物                                                    | 23.4g          | 76.2g               | 炭水化物                                                         | 21.8g    | 74.6g              | 炭水化物                                                        | 24.1g      | 76.9g         | 炭水化物                                                  | 31.1g    | 83.9g         |          |
|         | ナトリウム                                                  | 549mg   | 550mg                | ナトリウム                                                   | 754mg          | 755mg               | ナトリウム                                                        | 576mg    | 577mg              | ナトリウム                                                       | 651mg      | 652mg         | ナトリウム                                                 | 637mg    | 638mg         |          |
|         | カリウム                                                   | 599mg   | 660mg                | カリウム                                                    | 433mg          | 494mg               | カリウム                                                         | 463mg    | 524mg              | カリウム                                                        | 249mg      | 310mg         | カリウム                                                  | 309mg    | 370mg         |          |
|         | リン                                                     | 119mg   | 184mg                | リン                                                      | 82mg           | 147mg               | リン                                                           | 101mg    | 166mg              | リン                                                          | 93mg       | 158mg         | リン                                                    | 117mg    | 182mg         |          |
|         | 食塩相当量                                                  | 1.4g    | 1.4g                 | 食塩相当量                                                   | 1.9g           | 1.9g                | 食塩相当量                                                        | 1.5g     | 1.5g               | 食塩相当量                                                       | 1.7g       | 1.7g          | 食塩相当量                                                 | 1.6g     | 1.6g          |          |
| 昼食      | ★ごはん150g<br>ポテトコロケ<br>うま塩キャベツ<br>しめじのバター醤油パスタ<br>けんちん煮 |         | 卵乳麦<br>麦か<br>乳麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>キャベツと豚肉の塩あんかけ<br>春雨とツナのピリ辛炒め<br>ひじきのごまマヨ和え  |                | 麦<br>卵乳麦            | ★ごはん150g<br>鶏肉とれんこんの照り煮<br>インゲンソテー<br>きんぴら<br>大根のピリッと柚子風味サラダ |          | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵  | ★ごはん150g<br>ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん<br>人参グラッセ<br>豚肉と大根のピリ辛煮<br>小倉金時 |            | 乳麦<br>乳麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>鶏の甘酢煮<br>オクラのペペロンチーノ<br>ごま風味炒め<br>マッシュサラダ |          | 麦<br>麦<br>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                                                  | 329kcal | 572kcal              | エネルギー                                                   | 344kcal        | 587kcal             | エネルギー                                                        | 359kcal  | 602kcal            | エネルギー                                                       | 347kcal    | 590kcal       | エネルギー                                                 | 362kcal  | 605kcal       |          |
|         | たんぱく質                                                  | 6.5g    | 10.6g                | たんぱく質                                                   | 8.9g           | 13.0g               | たんぱく質                                                        | 13.4g    | 17.5g              | たんぱく質                                                       | 9.5g       | 13.6g         | たんぱく質                                                 | 12.1g    | 16.2g         |          |
|         | 脂質                                                     | 17.5g   | 18.1g                | 脂質                                                      | 24.0g          | 24.6g               | 脂質                                                           | 23.5g    | 24.1g              | 脂質                                                          | 17.4g      | 18.0g         | 脂質                                                    | 23.6g    | 24.2g         |          |
|         | 炭水化物                                                   | 36.8g   | 89.6g                | 炭水化物                                                    | 21.8g          | 74.6g               | 炭水化物                                                         | 21.6g    | 74.4g              | 炭水化物                                                        | 36.8g      | 89.6g         | 炭水化物                                                  | 23.5g    | 76.3g         |          |
|         | ナトリウム                                                  | 727mg   | 728mg                | ナトリウム                                                   | 768mg          | 769mg               | ナトリウム                                                        | 786mg    | 787mg              | ナトリウム                                                       | 510mg      | 511mg         | ナトリウム                                                 | 732mg    | 733mg         |          |
|         | カリウム                                                   | 335mg   | 396mg                | カリウム                                                    | 404mg          | 465mg               | カリウム                                                         | 583mg    | 644mg              | カリウム                                                        | 493mg      | 554mg         | カリウム                                                  | 550mg    | 611mg         |          |
|         | リン                                                     | 85mg    | 150mg                | リン                                                      | 117mg          | 182mg               | リン                                                           | 185mg    | 250mg              | リン                                                          | 101mg      | 166mg         | リン                                                    | 161mg    | 226mg         |          |
|         | 食塩相当量                                                  | 1.8g    | 1.9g                 | 食塩相当量                                                   | 2.0g           | 2.0g                | 食塩相当量                                                        | 2.0g     | 2.0g               | 食塩相当量                                                       | 1.3g       | 1.3g          | 食塩相当量                                                 | 1.9g     | 1.9g          |          |
| 間食      | ◎黄桃(缶) 75g                                             |         | ◎みかん(缶) 75g          |                                                         | ◎パイナップル(缶) 75g |                     | ◎黄桃(缶) 75g                                                   |          | ◎みかん(缶) 75g        |                                                             | ◎黄桃(缶) 75g |               | ◎みかん(缶) 75g                                           |          |               |          |
| 夕食      | ★ごはん150g<br>肉野菜炒め<br>竹輪のごま炒め<br>コールスローサラダ              |         | 麦<br>麦<br>卵乳麦        | ★ごはん150g<br>ヤンニョムチキン風<br>スパソテー<br>大根と人参のきんぴら<br>カラフルサラダ |                | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>白身魚の竜田揚<br>きのこあん<br>さつま芋のレモン煮<br>ミックスマカロニサラダ     |          | 麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>豚肉のお好み焼風<br>切干大根のカレーきんぴら<br>ブロッコリーのツナマヨ和え       |            | 麦<br>乳麦<br>卵麦 | ★ごはん150g<br>クリーム煮込みハンバーグ<br>玉子スバ<br>パインキャロットラペ        |          | 乳麦<br>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                                                  | 357kcal | 600kcal              | エネルギー                                                   | 353kcal        | 596kcal             | エネルギー                                                        | 326kcal  | 569kcal            | エネルギー                                                       | 336kcal    | 579kcal       | エネルギー                                                 | 371kcal  | 614kcal       |          |
|         | たんぱく質                                                  | 12.2g   | 16.3g                | たんぱく質                                                   | 13.1g          | 17.2g               | たんぱく質                                                        | 12.4g    | 16.5g              | たんぱく質                                                       | 9.6g       | 13.7g         | たんぱく質                                                 | 8.8g     | 12.9g         |          |
|         | 脂質                                                     | 26.1g   | 26.7g                | 脂質                                                      | 17.4g          | 18.0g               | 脂質                                                           | 13.9g    | 14.5g              | 脂質                                                          | 25.6g      | 26.2g         | 脂質                                                    | 22.8g    | 23.4g         |          |
|         | 炭水化物                                                   | 16.0g   | 68.8g                | 炭水化物                                                    | 33.5g          | 86.3g               | 炭水化物                                                         | 36.1g    | 88.9g              | 炭水化物                                                        | 16.4g      | 69.2g         | 炭水化物                                                  | 28.3g    | 81.1g         |          |
|         | ナトリウム                                                  | 805mg   | 806mg                | ナトリウム                                                   | 743mg          | 744mg               | ナトリウム                                                        | 487mg    | 488mg              | ナトリウム                                                       | 582mg      | 583mg         | ナトリウム                                                 | 601mg    | 602mg         |          |
|         | カリウム                                                   | 357mg   | 418mg                | カリウム                                                    | 660mg          | 721mg               | カリウム                                                         | 540mg    | 601mg              | カリウム                                                        | 397mg      | 458mg         | カリウム                                                  | 350mg    | 411mg         |          |
|         | リン                                                     | 134mg   | 199mg                | リン                                                      | 194mg          | 259mg               | リン                                                           | 201mg    | 266mg              | リン                                                          | 117mg      | 182mg         | リン                                                    | 123mg    | 188mg         |          |
|         | 食塩相当量                                                  | 2.0g    | 2.1g                 | 食塩相当量                                                   | 1.9g           | 1.9g                | 食塩相当量                                                        | 1.2g     | 1.2g               | 食塩相当量                                                       | 1.5g       | 1.5g          | 食塩相当量                                                 | 1.5g     | 1.5g          |          |
| 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                                                  | 980kcal | 1709kcal             | エネルギー                                                   | 986kcal        | 1715kcal            | エネルギー                                                        | 966kcal  | 1695kcal           | エネルギー                                                       | 968kcal    | 1697kcal      | エネルギー                                                 | 986kcal  | 1715kcal      |          |
|         | たんぱく質                                                  | 26.3g   | 38.6g                | たんぱく質                                                   | 27.7g          | 40.0g               | たんぱく質                                                        | 31.0g    | 43.3g              | たんぱく質                                                       | 26.8g      | 39.1g         | たんぱく質                                                 | 26.2g    | 38.5g         |          |
|         | 脂質                                                     | 55.4g   | 57.2g                | 脂質                                                      | 60.9g          | 62.7g               | 脂質                                                           | 56.7g    | 58.5g              | 脂質                                                          | 60.5g      | 62.3g         | 脂質                                                    | 58.8g    | 60.6g         |          |
|         | 炭水化物                                                   | 91.8g   | 250.2g               | 炭水化物                                                    | 78.7g          | 237.1g              | 炭水化物                                                         | 79.5g    | 237.9g             | 炭水化物                                                        | 77.3g      | 235.7g        | 炭水化物                                                  | 82.9g    | 241.3g        |          |
|         | ナトリウム                                                  | 2081mg  | 2084mg               | ナトリウム                                                   | 2265mg         | 2268mg              | ナトリウム                                                        | 1849mg   | 1852mg             | ナトリウム                                                       | 1743mg     | 1746mg        | ナトリウム                                                 | 1970mg   | 1973mg        |          |
|         | カリウム                                                   | 1291mg  | 1474mg               | カリウム                                                    | 1497mg         | 1680mg              | カリウム                                                         | 1586mg   | 1769mg             | カリウム                                                        | 1139mg     | 1322mg        | カリウム                                                  | 1209mg   | 1392mg        |          |
|         | リン                                                     | 338mg   | 533mg                | リン                                                      | 393mg          | 588mg               | リン                                                           | 487mg    | 682mg              | リン                                                          | 311mg      | 506mg         | リン                                                    | 401mg    | 596mg         |          |
|         | 食塩相当量                                                  | 5.2g    | 5.4g                 | 食塩相当量                                                   | 5.8g           | 5.8g                | 食塩相当量                                                        | 4.7g     | 4.7g               | 食塩相当量                                                       | 4.5g       | 4.5g          | 食塩相当量                                                 | 5.0g     | 5.0g          |          |
|         | 合計(間食込)                                                | エネルギー   |                      | 1044kcal                                                | 1773kcal       | エネルギー               | 1034kcal                                                     | 1763kcal | エネルギー              | 1029kcal                                                    | 1758kcal   | エネルギー         | 1032kcal                                              | 1761kcal | エネルギー         | 1034kcal |
| たんぱく質   |                                                        | 26.7g   | 39.0g                | たんぱく質                                                   | 28.1g          | 40.4g               | たんぱく質                                                        | 31.3g    | 43.6g              | たんぱく質                                                       | 27.2g      | 39.5g         | たんぱく質                                                 | 26.6g    | 38.9g         |          |
| 脂質      |                                                        | 55.5g   | 57.3g                | 脂質                                                      | 61.0g          | 62.8g               | 脂質                                                           | 56.8g    | 58.6g              | 脂質                                                          | 60.6g      | 62.4g         | 脂質                                                    | 58.9g    | 60.7g         |          |
| 炭水化物    |                                                        | 107.3g  | 265.7g               | 炭水化物                                                    | 90.2g          | 248.6g              | 炭水化物                                                         | 94.7g    | 253.1g             | 炭水化物                                                        | 92.8g      | 251.2g        | 炭水化物                                                  | 94.4g    | 252.8g        |          |
| ナトリウム   |                                                        | 2084mg  | 2087mg               | ナトリウム                                                   | 2268mg         | 2271mg              | ナトリウム                                                        | 1850mg   | 1853mg             | ナトリウム                                                       | 1746mg     | 1749mg        | ナトリウム                                                 | 1973mg   | 1976mg        |          |
| カリウム    |                                                        | 1351mg  | 1534mg               | カリウム                                                    | 1553mg         | 1736mg              | カリウム                                                         | 1643mg   | 1826mg             | カリウム                                                        | 1199mg     | 1382mg        | カリウム                                                  | 1265mg   | 1448mg        |          |
| リン      |                                                        | 345mg   | 540mg                | リン                                                      | 399mg          | 594mg               | リン                                                           | 490mg    | 685mg              | リン                                                          | 318mg      | 513mg         | リン                                                    | 407mg    | 602mg         |          |
| 食塩相当量   |                                                        | 5.2g    | 5.4g                 | 食塩相当量                                                   | 5.8g           | 5.8g                | 食塩相当量                                                        | 4.7g     | 4.7g               | 食塩相当量                                                       | 4.5g       | 4.5g          | 食塩相当量                                                 | 5.0g     | 5.0g          |          |

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

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

## お食事の作り方

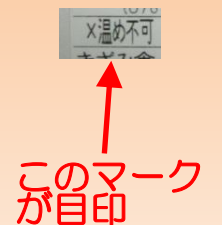


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- 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

| 9月8日(月) |                |         | 9月9日(火)     |                 |            | 9月10日(水) |                |         | 9月11日(木)   |              |                | 9月12日(金) |                |         |          |
|---------|----------------|---------|-------------|-----------------|------------|----------|----------------|---------|------------|--------------|----------------|----------|----------------|---------|----------|
| 朝食      | ★ごはん180g       |         | 麦           | ★ごはん180g        |            | 麦        | ★ごはん180g       |         | 麦          | ★ごはん180g     |                | 麦        | ★ごはん180g       |         |          |
|         | がんもどきと椎茸の煮物    |         | 麦           | 寄せ豆腐のうすあん       |            | 麦        | 鶏肉と高菜の炒め物      |         | 麦          | 肉団子の中華炒め     |                | 麦        | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮  |         |          |
|         | 鶏肉の青じそ南蛮       |         | 麦           | れんこんと鶏肉のカレー煮    |            | 麦        | コーンと挽肉の炒め物     |         | 麦          | 数の野菜あんかけ     |                | 麦        | 里芋のかに風あんかけ     |         |          |
|         | 麩とえのきのさっと煮     |         | 麦           | 白菜と昆布のナムル       |            | 麦        | 中華キャベツ         |         | 麦          | バジルポテトチキン    |                | 麦        | キャベツの和風カレー煮    |         |          |
|         |                |         |             |                 |            |          |                |         |            |              |                |          |                |         |          |
|         | 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          | 225kcal | 515kcal     | エネルギー           | 218kcal    | 508kcal  | エネルギー          | 176kcal | 466kcal    | エネルギー        | 217kcal        | 507kcal  | エネルギー          | 177kcal | 467kcal  |
|         | たんぱく質          | 13.1g   | 18.0g       | たんぱく質           | 9.6g       | 14.5g    | たんぱく質          | 10.8g   | 15.7g      | たんぱく質        | 8.2g           | 13.1g    | たんぱく質          | 7.2g    | 12.1g    |
|         | 脂質             | 12.2g   | 12.9g       | 脂質              | 12.8g      | 13.5g    | 脂質             | 8.7g    | 9.4g       | 脂質           | 10.7g          | 11.4g    | 脂質             | 7.4g    | 8.1g     |
|         | 炭水化物           | 14.7g   | 77.6g       | 炭水化物            | 16.1g      | 79.0g    | 炭水化物           | 14.4g   | 77.3g      | 炭水化物         | 21.5g          | 84.4g    | 炭水化物           | 22.1g   | 85.0g    |
| ナトリウム   | 741mg          | 742mg   | ナトリウム       | 752mg           | 753mg      | ナトリウム    | 562mg          | 563mg   | ナトリウム      | 601mg        | 602mg          | ナトリウム    | 454mg          | 455mg   |          |
| カリウム    | 372mg          | 444mg   | カリウム        | 468mg           | 540mg      | カリウム     | 498mg          | 570mg   | カリウム       | 418mg        | 490mg          | カリウム     | 472mg          | 544mg   |          |
| リン      | 189mg          | 266mg   | リン          | 131mg           | 208mg      | リン       | 142mg          | 219mg   | リン         | 110mg        | 187mg          | リン       | 107mg          | 184mg   |          |
| 食塩相当量   | 1.9g           | 1.9g    | 食塩相当量       | 1.9g            | 1.9g       | 食塩相当量    | 1.4g           | 1.4g    | 食塩相当量      | 1.5g         | 1.5g           | 食塩相当量    | 1.2g           | 1.2g    |          |
| 昼食      | ★ごはん180g       |         | 麦           | ★ごはん180g        |            | 麦        | ★ごはん180g       |         | 麦          | ★ごはん180g     |                | 麦        | ★ごはん180g       |         |          |
|         | チキンのオイスターマヨ    |         | 麦           | カレーのスパイス揚げ      |            | 麦        | 豚肉とザーサイの中華玉子炒め |         | 麦          | 白身魚の和風きのこあん  |                | 麦        | 鶏肉のさっぱりレモン酢焼   |         |          |
|         | 人参グラッセ         |         | 麦           | ピーマンソーテー        |            | 麦        | ひじきとアサリのさっぱり煮  |         | 麦          | 鶏肉と春雨の中華煮    |                | 麦        | 人参グラッセ         |         |          |
|         | 里芋のそぼろ煮        |         | 麦           | 大根の佃煮煮          |            | 麦        | 切干と法蓮草のごまマヨネーズ |         | 麦          | 竹輪のソースマヨ     |                | 麦        | ブロッコリーのペペロンチーノ |         |          |
|         | 春雨の中華和え        |         | 麦           | ナスの梅とろろかけ       |            | 麦        |                |         |            |              |                |          | なすの中華風南蛮漬      |         |          |
|         |                |         |             |                 |            |          |                |         |            |              |                |          |                |         |          |
|         | 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          | 260kcal | 550kcal     | エネルギー           | 314kcal    | 604kcal  | エネルギー          | 273kcal | 563kcal    | エネルギー        | 318kcal        | 608kcal  | エネルギー          | 299kcal | 589kcal  |
|         | たんぱく質          | 11.6g   | 16.5g       | たんぱく質           | 15.1g      | 20.0g    | たんぱく質          | 11.1g   | 16.0g      | たんぱく質        | 17.4g          | 22.3g    | たんぱく質          | 16.3g   | 21.2g    |
|         | 脂質             | 13.8g   | 14.5g       | 脂質              | 19.0g      | 19.7g    | 脂質             | 21.0g   | 21.7g      | 脂質           | 15.1g          | 15.8g    | 脂質             | 21.5g   | 22.2g    |
| 炭水化物    | 20.9g          | 83.8g   | 炭水化物        | 20.9g           | 83.8g      | 炭水化物     | 9.4g           | 72.3g   | 炭水化物       | 26.6g        | 89.5g          | 炭水化物     | 9.2g           | 72.1g   |          |
| ナトリウム   | 715mg          | 716mg   | ナトリウム       | 621mg           | 622mg      | ナトリウム    | 714mg          | 715mg   | ナトリウム      | 723mg        | 724mg          | ナトリウム    | 724mg          | 725mg   |          |
| カリウム    | 379mg          | 451mg   | カリウム        | 506mg           | 578mg      | カリウム     | 376mg          | 448mg   | カリウム       | 436mg        | 508mg          | カリウム     | 492mg          | 564mg   |          |
| リン      | 148mg          | 225mg   | リン          | 163mg           | 240mg      | リン       | 152mg          | 229mg   | リン         | 222mg        | 299mg          | リン       | 85mg           | 162mg   |          |
| 食塩相当量   | 1.8g           | 1.8g    | 食塩相当量       | 1.6g            | 1.6g       | 食塩相当量    | 1.8g           | 1.8g    | 食塩相当量      | 1.8g         | 1.8g           | 食塩相当量    | 1.8g           | 1.8g    |          |
| 間食      | ◎パイナップル(缶)150g |         | ◎みかん(缶)150g |                 | ◎黄桃(缶)150g |          | ◎パイナップル(缶)150g |         | ◎黄桃(缶)150g |              | ◎パイナップル(缶)150g |          | ◎黄桃(缶)150g     |         |          |
| 夕食      | ★ごはん180g       |         | 麦           | ★ごはん180g        |            | 麦        | ★ごはん180g       |         | 麦          | ★ごはん180g     |                | 麦        | ★ごはん180g       |         |          |
|         | 鯖のごま醤油焼        |         | 麦           | 豚ロースの玉ねぎソース     |            | 麦        | サワラの味噌煮        |         | 麦          | 煮込みタンダーリーチキン |                | 麦        | ホッケの機辺焼        |         |          |
|         | 塩枝豆            |         | 麦           | じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 |            | 麦        | 菜の花            |         | 麦          | キャベツソーテー     |                | 麦        | 法蓮草の煮びたし       |         |          |
|         | 高菜と大根の煮物       |         | 麦           | 若芽の酢味噌和え        |            | 麦        | 人参じりしり         |         | 麦          | 大豆とごぼうの煮物    |                | 麦        | れんこんの五目炒め煮     |         |          |
|         | 白菜のスーパ煮        |         | 麦           |                 |            | 麦        | フレンチマカロニ       |         | 麦          | 切干と人参のハリハリ   |                | 麦        | 玉子スバ           |         |          |
|         |                |         |             |                 |            |          |                |         |            |              |                |          |                |         |          |
|         | 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          | 277kcal | 567kcal     | エネルギー           | 272kcal    | 562kcal  | エネルギー          | 303kcal | 593kcal    | エネルギー        | 288kcal        | 578kcal  | エネルギー          | 314kcal | 604kcal  |
|         | たんぱく質          | 14.6g   | 19.5g       | たんぱく質           | 13.9g      | 18.8g    | たんぱく質          | 17.0g   | 21.9g      | たんぱく質        | 15.8g          | 20.7g    | たんぱく質          | 17.5g   | 22.4g    |
|         | 脂質             | 18.8g   | 19.5g       | 脂質              | 13.9g      | 14.6g    | 脂質             | 15.9g   | 16.6g      | 脂質           | 15.2g          | 15.9g    | 脂質             | 17.0g   | 17.7g    |
| 炭水化物    | 10.8g          | 73.7g   | 炭水化物        | 22.0g           | 84.9g      | 炭水化物     | 21.8g          | 84.7g   | 炭水化物       | 21.5g        | 84.4g          | 炭水化物     | 21.4g          | 84.3g   |          |
| ナトリウム   | 730mg          | 731mg   | ナトリウム       | 667mg           | 668mg      | ナトリウム    | 725mg          | 726mg   | ナトリウム      | 548mg        | 549mg          | ナトリウム    | 733mg          | 734mg   |          |
| カリウム    | 526mg          | 598mg   | カリウム        | 544mg           | 616mg      | カリウム     | 550mg          | 622mg   | カリウム       | 798mg        | 870mg          | カリウム     | 467mg          | 539mg   |          |
| リン      | 234mg          | 311mg   | リン          | 162mg           | 239mg      | リン       | 202mg          | 279mg   | リン         | 217mg        | 294mg          | リン       | 244mg          | 321mg   |          |
| 食塩相当量   | 1.9g           | 1.9g    | 食塩相当量       | 1.7g            | 1.7g       | 食塩相当量    | 1.8g           | 1.8g    | 食塩相当量      | 1.4g         | 1.4g           | 食塩相当量    | 1.9g           | 1.9g    |          |
| 合計      | おかず            |         | おかず         |                 | おかず        |          | おかず            |         | おかず        |              | おかず            |          | おかず            |         |          |
|         | ご飯セット          |         | ご飯セット       |                 | ご飯セット      |          | ご飯セット          |         | ご飯セット      |              | ご飯セット          |          | ご飯セット          |         |          |
|         | エネルギー          | 762kcal | 1632kcal    | エネルギー           | 804kcal    | 1674kcal | エネルギー          | 752kcal | 1622kcal   | エネルギー        | 823kcal        | 1693kcal | エネルギー          | 790kcal | 1660kcal |
|         | たんぱく質          | 39.3g   | 54.0g       | たんぱく質           | 38.6g      | 53.3g    | たんぱく質          | 38.9g   | 53.6g      | たんぱく質        | 41.4g          | 56.1g    | たんぱく質          | 41.0g   | 55.7g    |
|         | 脂質             | 44.8g   | 46.9g       | 脂質              | 45.7g      | 47.8g    | 脂質             | 45.6g   | 47.7g      | 脂質           | 41.0g          | 43.1g    | 脂質             | 45.9g   | 48.0g    |
|         | 炭水化物           | 46.4g   | 235.1g      | 炭水化物            | 59.0g      | 247.7g   | 炭水化物           | 45.6g   | 234.3g     | 炭水化物         | 69.6g          | 258.3g   | 炭水化物           | 52.7g   | 241.4g   |
|         | ナトリウム          | 2186mg  | 2189mg      | ナトリウム           | 2040mg     | 2043mg   | ナトリウム          | 2001mg  | 2004mg     | ナトリウム        | 1872mg         | 1875mg   | ナトリウム          | 1911mg  | 1914mg   |
|         | カリウム           | 1277mg  | 1493mg      | カリウム            | 1734mg     | 1734mg   | カリウム           | 1640mg  | 1640mg     | カリウム         | 1652mg         | 1652mg   | カリウム           | 1431mg  | 1647mg   |
|         | リン             | 571mg   | 802mg       | リン              | 456mg      | 687mg    | リン             | 496mg   | 727mg      | リン           | 549mg          | 780mg    | リン             | 436mg   | 667mg    |
|         | 食塩相当量          | 5.6g    | 5.6g        | 食塩相当量           | 5.2g       | 5.2g     | 食塩相当量          | 5.0g    | 5.0g       | 食塩相当量        | 4.7g           | 4.7g     | 食塩相当量          | 4.9g    | 4.9g     |
| 合計(間食込) | エネルギー          | 888kcal | 1758kcal    | エネルギー           | 900kcal    | 1770kcal | エネルギー          | 880kcal | 1750kcal   | エネルギー        | 949kcal        | 1819kcal | エネルギー          | 918kcal | 1788kcal |
|         | たんぱく質          | 39.9g   | 54.6g       | たんぱく質           | 39.4g      | 54.1g    | たんぱく質          | 39.7g   | 54.4g      | たんぱく質        | 42.0g          | 56.7g    | たんぱく質          | 41.8g   | 56.5g    |
|         | 脂質             | 45.0g   | 47.1g       | 脂質              | 45.9g      | 48.0g    | 脂質             | 45.8g   | 47.9g      | 脂質           | 41.2g          | 43.3g    | 脂質             | 46.1g   | 48.2g    |
|         | 炭水化物           | 76.9g   | 265.6g      | 炭水化物            | 82.0g      | 270.7g   | 炭水化物           | 76.5g   | 265.2g     | 炭水化物         | 100.1g         | 288.8g   | 炭水化物           | 83.6g   | 272.3g   |
|         | ナトリウム          | 2188mg  | 2191mg      | ナトリウム           | 2046mg     | 2049mg   | ナトリウム          | 2007mg  | 2010mg     | ナトリウム        | 1874mg         | 1877mg   | ナトリウム          | 1917mg  | 1920mg   |
|         | カリウム           | 1391mg  | 1607mg      | カリウム            | 1631mg     | 1847mg   | カリウム           | 1544mg  | 1760mg     | カリウム         | 1766mg         | 1982mg   | カリウム           | 1551mg  | 1767mg   |
|         | リン             | 577mg   | 808mg       | リン              | 468mg      | 699mg    | リン             | 510mg   | 741mg      | リン           | 555mg          | 786mg    | リン             | 450mg   | 681mg    |
| 食塩相当量   | 5.6g           | 5.6g    | 食塩相当量       | 5.2g            | 5.2g       | 食塩相当量    | 5.0g           | 5.0g    | 食塩相当量      | 4.7g         | 4.7g           | 食塩相当量    | 4.9g           | 4.9g    |          |

※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。  
※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

|        |       | 9月8日(月)                                                          |         |                    | 9月9日(火)                                                                |         |                     | 9月10日(水)                                                                      |         |                          | 9月11日(木)                                                          |         |                    | 9月12日(金)                                                             |         |                           |
|--------|-------|------------------------------------------------------------------|---------|--------------------|------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------|--------------------|----------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------|
| 朝      |       | ★やわらかごはん180g<br>豚肉ときのこの炒め物<br>白花豆煮<br>塩麴のキャロットラペ<br>★味噌汁         |         | 麦                  | ★やわらかごはん180g<br>厚焼玉子<br>竹輪のごま炒め<br>白菜のスープ煮<br>★味噌汁                     |         | 卵麦<br>麦<br>乳麦<br>麦  | ★やわらかごはん180g<br>白菜と厚揚げの中華そぼろ煮<br>ジャガ玉煮<br>大根のあっさり生姜漬け<br>★味噌汁                 |         | 乳麦落<br>卵麦<br>麦<br>麦      | ★やわらかごはん180g<br>白身魚のしんじょう<br>切干大根煮<br>食べるトマトスープ<br>★味噌汁           |         | 卵麦<br>麦<br>乳麦<br>麦 | ★やわらかごはん180g<br>麩と大根の煮物<br>とうふのかに玉あんかけ<br>一夜漬(白菜小松菜)<br>★味噌汁         |         | 麦<br>卵麦か<br>麦<br>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                                                            | 173kcal | 449kcal            | エネルギー                                                                  | 150kcal | 415kcal             | エネルギー                                                                         | 100kcal | 368kcal                  | エネルギー                                                             | 112kcal | 381kcal            | エネルギー                                                                | 77kcal  | 351kcal                   |
|        | 蛋白質   | 蛋白質                                                              | 8.5g    | 15.0g              | 蛋白質                                                                    | 8.1g    | 14.0g               | 蛋白質                                                                           | 5.2g    | 10.9g                    | 蛋白質                                                               | 3.5g    | 9.5g               | 蛋白質                                                                  | 4.3g    | 10.1g                     |
|        | 脂質    | 脂質                                                               | 4.9g    | 6.0g               | 脂質                                                                     | 6.7g    | 7.6g                | 脂質                                                                            | 3.5g    | 4.4g                     | 脂質                                                                | 6.1g    | 7.1g               | 脂質                                                                   | 2.1g    | 3.0g                      |
|        | 炭水化物  | 炭水化物                                                             | 24.1g   | 81.7g              | 炭水化物                                                                   | 14.3g   | 70.7g               | 炭水化物                                                                          | 11.7g   | 68.5g                    | 炭水化物                                                              | 10.6g   | 66.9g              | 炭水化物                                                                 | 9.5g    | 67.7g                     |
|        | ナトリウム | ナトリウム                                                            | 452mg   | 895mg              | ナトリウム                                                                  | 608mg   | 1074mg              | ナトリウム                                                                         | 380mg   | 823mg                    | ナトリウム                                                             | 624mg   | 1067mg             | ナトリウム                                                                | 516mg   | 957mg                     |
|        | 塩分    | 食塩相当量                                                            | 1.1g    | 2.3g               | 食塩相当量                                                                  | 1.5g    | 2.7g                | 食塩相当量                                                                         | 1.0g    | 2.1g                     | 食塩相当量                                                             | 1.6g    | 2.7g               | 食塩相当量                                                                | 1.3g    | 2.4g                      |
| 昼      |       | ★やわらかごはん180g<br>鶏の柚子胡椒炒め<br>白菜と竹輪の煮びたし<br>マカロニサラダ<br>★味噌汁        |         | 麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★やわらかごはん180g<br>豚肉と茄子の中華炒め<br>なめことじゃが芋の煮物<br>若芽と油揚げのおひたし<br>★味噌汁       |         | 麦<br>麦<br>麦<br>麦    | ★やわらかごはん180g<br>鶏肉のレモン風味焼<br>チンゲン菜ソテー<br>豚バラと春雨のニラ玉炒め<br>オクラのボン酢ジュレ和え<br>★味噌汁 |         | 乳麦<br>卵乳麦<br>麦<br>麦      | ★やわらかごはん180g<br>肉団子の柚子風味野菜あん<br>鶏そぼろと大豆の煮物<br>法蓮草のおひたし<br>★味噌汁    |         | 卵乳麦<br>麦<br>麦<br>麦 | ★やわらかごはん180g<br>鯖の味噌煮<br>法蓮草<br>白菜とミンチの中華炒め<br>ひじきの柚子胡椒マヨ<br>★味噌汁    |         | 麦<br>麦か<br>卵麦<br>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                                                            | 241kcal | 517kcal            | エネルギー                                                                  | 287kcal | 559kcal             | エネルギー                                                                         | 241kcal | 513kcal                  | エネルギー                                                             | 208kcal | 485kcal            | エネルギー                                                                | 305kcal | 575kcal                   |
|        | 蛋白質   | 蛋白質                                                              | 9.9g    | 16.2g              | 蛋白質                                                                    | 12.5g   | 18.5g               | 蛋白質                                                                           | 11.7g   | 17.9g                    | 蛋白質                                                               | 15.0g   | 21.4g              | 蛋白質                                                                  | 14.2g   | 20.1g                     |
|        | 脂質    | 脂質                                                               | 13.6g   | 15.3g              | 脂質                                                                     | 17.3g   | 18.2g               | 脂質                                                                            | 13.6g   | 14.6g                    | 脂質                                                                | 7.0g    | 8.7g               | 脂質                                                                   | 20.0g   | 20.9g                     |
|        | 炭水化物  | 炭水化物                                                             | 18.1g   | 74.1g              | 炭水化物                                                                   | 21.9g   | 79.3g               | 炭水化物                                                                          | 16.2g   | 73.4g                    | 炭水化物                                                              | 21.1g   | 77.5g              | 炭水化物                                                                 | 15.8g   | 73.0g                     |
|        | ナトリウム | ナトリウム                                                            | 795mg   | 1236mg             | ナトリウム                                                                  | 874mg   | 1318mg              | ナトリウム                                                                         | 804mg   | 1245mg                   | ナトリウム                                                             | 997mg   | 1440mg             | ナトリウム                                                                | 928mg   | 1369mg                    |
|        | 塩分    | 食塩相当量                                                            | 2.0g    | 3.1g               | 食塩相当量                                                                  | 2.2g    | 3.4g                | 食塩相当量                                                                         | 2.0g    | 3.2g                     | 食塩相当量                                                             | 2.5g    | 3.7g               | 食塩相当量                                                                | 2.4g    | 3.5g                      |
| 夕      |       | ★やわらかごはん180g<br>赤魚の磯辺焼<br>人参のきんぴら<br>担々風春雨<br>なすの中華風南蛮漬け<br>★味噌汁 |         | 麦<br>麦<br>麦落<br>麦  | ★やわらかごはん180g<br>和風おろしハンバーグ<br>菜の花<br>野菜と大豆のカレー煮<br>鶏とごぼうの酢味噌和え<br>★味噌汁 |         | 乳麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦 | ★きのこごはん<br>ホッケの照焼<br>人参のレモン煮<br>ナスと麩の炒め煮<br>オーロラマカロニサラダ<br>★味噌汁               |         | 麦<br>麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★やわらかごはん180g<br>とんかつ<br>うま塩キャベツ<br>豚肉と白菜のうま煮<br>インゲンのごま和え<br>★味噌汁 |         | 卵麦<br>麦か<br>麦<br>麦 | ★やわらかごはん180g<br>鶏のカレー照煮込み<br>塩枝豆<br>ジャガイモのそぼろ煮<br>春雨のピーナッツ和え<br>★味噌汁 |         | 麦<br>麦<br>乳麦<br>卵乳麦落<br>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                                                            | 215kcal | 485kcal            | エネルギー                                                                  | 196kcal | 469kcal             | エネルギー                                                                         | 255kcal | 535kcal                  | エネルギー                                                             | 340kcal | 606kcal            | エネルギー                                                                | 238kcal | 521kcal                   |
|        | 蛋白質   | 蛋白質                                                              | 11.3g   | 17.1g              | 蛋白質                                                                    | 11.1g   | 17.3g               | 蛋白質                                                                           | 13.3g   | 20.1g                    | 蛋白質                                                               | 15.5g   | 21.1g              | 蛋白質                                                                  | 13.7g   | 20.6g                     |
|        | 脂質    | 脂質                                                               | 11.8g   | 12.7g              | 脂質                                                                     | 6.6g    | 7.6g                | 脂質                                                                            | 14.6g   | 15.5g                    | 脂質                                                                | 21.8g   | 22.7g              | 脂質                                                                   | 10.1g   | 11.9g                     |
|        | 炭水化物  | 炭水化物                                                             | 16.4g   | 73.6g              | 炭水化物                                                                   | 22.0g   | 79.3g               | 炭水化物                                                                          | 17.0g   | 76.3g                    | 炭水化物                                                              | 20.5g   | 76.9g              | 炭水化物                                                                 | 21.7g   | 79.0g                     |
|        | ナトリウム | ナトリウム                                                            | 634mg   | 1075mg             | ナトリウム                                                                  | 659mg   | 1101mg              | ナトリウム                                                                         | 647mg   | 1608mg                   | ナトリウム                                                             | 615mg   | 1057mg             | ナトリウム                                                                | 845mg   | 1286mg                    |
|        | 塩分    | 食塩相当量                                                            | 1.6g    | 2.7g               | 食塩相当量                                                                  | 1.7g    | 2.8g                | 食塩相当量                                                                         | 1.6g    | 4.1g                     | 食塩相当量                                                             | 1.6g    | 2.7g               | 食塩相当量                                                                | 2.1g    | 3.3g                      |
| 合<br>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                                                            | 629kcal | 1451kcal           | エネルギー                                                                  | 633kcal | 1443kcal            | エネルギー                                                                         | 596kcal | 1416kcal                 | エネルギー                                                             | 660kcal | 1472kcal           | エネルギー                                                                | 620kcal | 1447kcal                  |
|        | 蛋白質   | 蛋白質                                                              | 29.7g   | 48.3g              | 蛋白質                                                                    | 31.7g   | 49.8g               | 蛋白質                                                                           | 30.2g   | 48.9g                    | 蛋白質                                                               | 34.0g   | 52.0g              | 蛋白質                                                                  | 32.2g   | 50.8g                     |
|        | 脂質    | 脂質                                                               | 30.3g   | 34.0g              | 脂質                                                                     | 30.6g   | 33.4g               | 脂質                                                                            | 31.7g   | 34.5g                    | 脂質                                                                | 34.9g   | 38.5g              | 脂質                                                                   | 32.2g   | 35.8g                     |
|        | 炭水化物  | 炭水化物                                                             | 58.6g   | 229.4g             | 炭水化物                                                                   | 58.2g   | 229.3g              | 炭水化物                                                                          | 44.9g   | 218.2g                   | 炭水化物                                                              | 52.2g   | 221.3g             | 炭水化物                                                                 | 47.0g   | 219.7g                    |
|        | ナトリウム | ナトリウム                                                            | 1881mg  | 3206mg             | ナトリウム                                                                  | 2141mg  | 3493mg              | ナトリウム                                                                         | 1831mg  | 3676mg                   | ナトリウム                                                             | 2236mg  | 3564mg             | ナトリウム                                                                | 2289mg  | 3612mg                    |
| 塩分     | 食塩相当量 | 4.7g                                                             | 8.1g    | 食塩相当量              | 5.4g                                                                   | 8.9g    | 食塩相当量               | 4.6g                                                                          | 9.4g    | 食塩相当量                    | 5.7g                                                              | 9.1g    | 食塩相当量              | 5.8g                                                                 | 9.2g    |                           |

## お食事の作り方



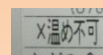
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

|   |   | 9月8日(月)                                                     |       | 9月9日(火)                                                           |       | 9月10日(水)                                                                 |       | 9月11日(木)                                                     |       | 9月12日(金)                                                        |       |
|---|---|-------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------|-------|
| 朝 | 食 | ★全粥240g<br>豚肉ときのこの炒め物<br>白花豆煮<br>塩麴のキャロットラペ<br>★味噌汁         |       | ★全粥240g<br>厚焼玉子<br>竹輪のごま炒め<br>白菜のスープ煮<br>★味噌汁                     |       | ★全粥240g<br>白菜と厚揚げの中華そぼろ煮<br>ジャガ玉煮<br>大根のあつさり生姜漬け<br>★味噌汁                 |       | ★全粥240g<br>白身魚のしんじょう<br>切干大根煮<br>食べるトマトスープ<br>★味噌汁           |       | ★全粥240g<br>麩と大根の煮物<br>とうふのかに玉あんかけ<br>一夜漬(白菜小松菜)<br>★味噌汁         |       |
|   |   | 栄養価                                                         | 栄養価   | 栄養価                                                               | 栄養価   | 栄養価                                                                      | 栄養価   | 栄養価                                                          | 栄養価   | 栄養価                                                             | 栄養価   |
|   |   | エネルギー                                                       | エネルギー | エネルギー                                                             | エネルギー | エネルギー                                                                    | エネルギー | エネルギー                                                        | エネルギー | エネルギー                                                           | エネルギー |
|   |   | 蛋白質                                                         | 蛋白質   | 蛋白質                                                               | 蛋白質   | 蛋白質                                                                      | 蛋白質   | 蛋白質                                                          | 蛋白質   | 蛋白質                                                             | 蛋白質   |
|   |   | 脂質                                                          | 脂質    | 脂質                                                                | 脂質    | 脂質                                                                       | 脂質    | 脂質                                                           | 脂質    | 脂質                                                              | 脂質    |
|   |   | 炭水化物                                                        | 炭水化物  | 炭水化物                                                              | 炭水化物  | 炭水化物                                                                     | 炭水化物  | 炭水化物                                                         | 炭水化物  | 炭水化物                                                            | 炭水化物  |
|   |   | ナトリウム                                                       | ナトリウム | ナトリウム                                                             | ナトリウム | ナトリウム                                                                    | ナトリウム | ナトリウム                                                        | ナトリウム | ナトリウム                                                           | ナトリウム |
| 昼 | 食 | ★全粥240g<br>鶏の柚子胡椒炒め<br>白菜と竹輪の煮びたし<br>マカロニサラダ<br>★味噌汁        |       | ★全粥240g<br>豚肉と茄子の中華炒め<br>なめことじゃが芋の煮物<br>若芽と油揚げのおひたし<br>★味噌汁       |       | ★全粥240g<br>鶏肉のレモン風味焼<br>チンゲン菜ソテー<br>豚バラと春雨のニラ玉炒め<br>オクラのボン酢ジュレ和え<br>★味噌汁 |       | ★全粥240g<br>肉団子の柚子風味野菜あん<br>鶏そぼろと大豆の煮物<br>法蓮草のおひたし<br>★味噌汁    |       | ★全粥240g<br>鯖の味噌煮<br>法蓮草<br>白菜とミンチの中華炒め<br>ひじきの柚子胡椒マヨ<br>★味噌汁    |       |
|   |   | 栄養価                                                         | 栄養価   | 栄養価                                                               | 栄養価   | 栄養価                                                                      | 栄養価   | 栄養価                                                          | 栄養価   | 栄養価                                                             | 栄養価   |
|   |   | エネルギー                                                       | エネルギー | エネルギー                                                             | エネルギー | エネルギー                                                                    | エネルギー | エネルギー                                                        | エネルギー | エネルギー                                                           | エネルギー |
|   |   | 蛋白質                                                         | 蛋白質   | 蛋白質                                                               | 蛋白質   | 蛋白質                                                                      | 蛋白質   | 蛋白質                                                          | 蛋白質   | 蛋白質                                                             | 蛋白質   |
|   |   | 脂質                                                          | 脂質    | 脂質                                                                | 脂質    | 脂質                                                                       | 脂質    | 脂質                                                           | 脂質    | 脂質                                                              | 脂質    |
|   |   | 炭水化物                                                        | 炭水化物  | 炭水化物                                                              | 炭水化物  | 炭水化物                                                                     | 炭水化物  | 炭水化物                                                         | 炭水化物  | 炭水化物                                                            | 炭水化物  |
|   |   | ナトリウム                                                       | ナトリウム | ナトリウム                                                             | ナトリウム | ナトリウム                                                                    | ナトリウム | ナトリウム                                                        | ナトリウム | ナトリウム                                                           | ナトリウム |
| 夕 | 食 | ★全粥240g<br>赤魚の磯辺焼<br>人参のきんぴら<br>担々風春雨<br>なすの中華風南蛮漬け<br>★味噌汁 |       | ★全粥240g<br>和風おろしハンバーグ<br>菜の花<br>野菜と大豆のカレー煮<br>鶏とごぼうの酢味噌和え<br>★味噌汁 |       | ★全粥240g<br>ホッケの照焼<br>人参のレモン煮<br>ナスと麩の炒め煮<br>オーロラマカロニサラダ<br>★味噌汁          |       | ★全粥240g<br>とんかつ<br>うま塩キャベツ<br>豚肉と白菜のうま煮<br>インゲンのごま和え<br>★味噌汁 |       | ★全粥240g<br>鶏のカレー照煮込み<br>塩枝豆<br>ジャガイモのそぼろ煮<br>春雨のピーナッツ和え<br>★味噌汁 |       |
|   |   | 栄養価                                                         | 栄養価   | 栄養価                                                               | 栄養価   | 栄養価                                                                      | 栄養価   | 栄養価                                                          | 栄養価   | 栄養価                                                             | 栄養価   |
|   |   | エネルギー                                                       | エネルギー | エネルギー                                                             | エネルギー | エネルギー                                                                    | エネルギー | エネルギー                                                        | エネルギー | エネルギー                                                           | エネルギー |
|   |   | 蛋白質                                                         | 蛋白質   | 蛋白質                                                               | 蛋白質   | 蛋白質                                                                      | 蛋白質   | 蛋白質                                                          | 蛋白質   | 蛋白質                                                             | 蛋白質   |
|   |   | 脂質                                                          | 脂質    | 脂質                                                                | 脂質    | 脂質                                                                       | 脂質    | 脂質                                                           | 脂質    | 脂質                                                              | 脂質    |
|   |   | 炭水化物                                                        | 炭水化物  | 炭水化物                                                              | 炭水化物  | 炭水化物                                                                     | 炭水化物  | 炭水化物                                                         | 炭水化物  | 炭水化物                                                            | 炭水化物  |
|   |   | ナトリウム                                                       | ナトリウム | ナトリウム                                                             | ナトリウム | ナトリウム                                                                    | ナトリウム | ナトリウム                                                        | ナトリウム | ナトリウム                                                           | ナトリウム |
| 合 | 計 | ★全粥240g<br>鶏の柚子胡椒炒め<br>白菜と竹輪の煮びたし<br>マカロニサラダ<br>★味噌汁        |       | ★全粥240g<br>豚肉と茄子の中華炒め<br>なめことじゃが芋の煮物<br>若芽と油揚げのおひたし<br>★味噌汁       |       | ★全粥240g<br>鶏肉のレモン風味焼<br>チンゲン菜ソテー<br>豚バラと春雨のニラ玉炒め<br>オクラのボン酢ジュレ和え<br>★味噌汁 |       | ★全粥240g<br>肉団子の柚子風味野菜あん<br>鶏そぼろと大豆の煮物<br>法蓮草のおひたし<br>★味噌汁    |       | ★全粥240g<br>鯖の味噌煮<br>法蓮草<br>白菜とミンチの中華炒め<br>ひじきの柚子胡椒マヨ<br>★味噌汁    |       |
|   |   | 栄養価                                                         | 栄養価   | 栄養価                                                               | 栄養価   | 栄養価                                                                      | 栄養価   | 栄養価                                                          | 栄養価   | 栄養価                                                             | 栄養価   |
|   |   | エネルギー                                                       | エネルギー | エネルギー                                                             | エネルギー | エネルギー                                                                    | エネルギー | エネルギー                                                        | エネルギー | エネルギー                                                           | エネルギー |
|   |   | 蛋白質                                                         | 蛋白質   | 蛋白質                                                               | 蛋白質   | 蛋白質                                                                      | 蛋白質   | 蛋白質                                                          | 蛋白質   | 蛋白質                                                             | 蛋白質   |
|   |   | 脂質                                                          | 脂質    | 脂質                                                                | 脂質    | 脂質                                                                       | 脂質    | 脂質                                                           | 脂質    | 脂質                                                              | 脂質    |
|   |   | 炭水化物                                                        | 炭水化物  | 炭水化物                                                              | 炭水化物  | 炭水化物                                                                     | 炭水化物  | 炭水化物                                                         | 炭水化物  | 炭水化物                                                            | 炭水化物  |
|   |   | ナトリウム                                                       | ナトリウム | ナトリウム                                                             | ナトリウム | ナトリウム                                                                    | ナトリウム | ナトリウム                                                        | ナトリウム | ナトリウム                                                           | ナトリウム |

★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

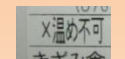


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

|   |   | 9月8日(月)                                                |  |  | 9月9日(火)                                                    |  |  | 9月10日(水)                                               |  |  | 9月11日(木)                                                   |  |  | 9月12日(金)                                                         |  |  |
|---|---|--------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------|--|--|
| 朝 | 食 | ★全粥240g<br>鶏団子の中華風<br>ひじきと大豆の煮物<br>★味噌汁(とろみ)           |  |  | ★全粥240g<br>豚すき<br>若芽とパインの酢の物<br>★味噌汁(とろみ)                  |  |  | ★全粥240g<br>はんぺんの玉子とじ<br>赤玉南瓜の煮物<br>★味噌汁(とろみ)           |  |  | ★全粥240g<br>肉団子のソース炒め<br>ゴボウのピリ辛サラダ<br>★味噌汁(とろみ)            |  |  | ★全粥240g<br>大根の千切煮<br>若芽の酢味噌和え<br>★味噌汁(とろみ)                       |  |  |
|   |   | 卵乳麦か<br>乳麦<br>麦                                        |  |  | 豚すき<br>乳麦<br>麦                                             |  |  | はんぺんの玉子とじ<br>卵乳麦<br>麦                                  |  |  | 肉団子のソース炒め<br>卵乳麦<br>麦                                      |  |  | 大根の千切煮<br>乳麦<br>麦                                                |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |
| 昼 | 食 | ★全粥240g<br>鮭のおろし煮<br>ブロッコリーの煮物<br>マリーネサラダ<br>★味噌汁(とろみ) |  |  | ★全粥240g<br>スパイシーチキン<br>黒豆煮<br>法蓮草とハムのマリーネ<br>★味噌汁(とろみ)     |  |  | ★全粥240g<br>白身の味噌煮<br>がんも煮<br>野菜の三杯酢<br>★味噌汁(とろみ)       |  |  | ★全粥240g<br>とんかつ<br>鶏大根の味噌煮<br>きのこきんぴら<br>★味噌汁(とろみ)         |  |  | ★全粥240g<br>鮭の西京焼<br>ひじきとベーコンの煮物<br>もやしサラダ<br>★味噌汁(とろみ)           |  |  |
|   |   | 麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                    |  |  | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                       |  |  | 乳麦<br>麦<br>麦<br>麦                                      |  |  | 卵乳麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦                                       |  |  | 乳麦<br>卵乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                            |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |
| 夕 | 食 | ★全粥240g<br>焼肉炒め<br>切干大根煮<br>青菜のわさび和え<br>★味噌汁(とろみ)      |  |  | ★全粥240g<br>白身の照焼き<br>大根とベーコンの煮物<br>切昆布と竹の子の煮物<br>★味噌汁(とろみ) |  |  | ★全粥240g<br>鶏の幽庵焼き<br>豚肉と大根の煮物<br>法蓮草のおひたし<br>★味噌汁(とろみ) |  |  | ★全粥240g<br>白身魚しんじょう<br>油揚げと菜の花の煮物<br>若芽のゴマ酢和え<br>★味噌汁(とろみ) |  |  | ★全粥240g<br>鶏肉のデミソース煮<br>竹輪の五色きんぴら<br>ハムとブロッコリーのマリーネ<br>★味噌汁(とろみ) |  |  |
|   |   | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                   |  |  | 乳麦<br>卵乳麦<br>乳麦<br>麦                                       |  |  | 乳麦<br>麦<br>乳麦<br>麦                                     |  |  | 卵乳麦<br>麦<br>麦<br>麦                                         |  |  | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                             |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |
| 合 | 計 | ★全粥240g<br>鶏団子の中華風<br>ひじきと大豆の煮物<br>★味噌汁(とろみ)           |  |  | ★全粥240g<br>豚すき<br>若芽とパインの酢の物<br>★味噌汁(とろみ)                  |  |  | ★全粥240g<br>はんぺんの玉子とじ<br>赤玉南瓜の煮物<br>★味噌汁(とろみ)           |  |  | ★全粥240g<br>肉団子のソース炒め<br>ゴボウのピリ辛サラダ<br>★味噌汁(とろみ)            |  |  | ★全粥240g<br>大根の千切煮<br>若芽の酢味噌和え<br>★味噌汁(とろみ)                       |  |  |
|   |   | 卵乳麦か<br>乳麦<br>麦                                        |  |  | 豚すき<br>乳麦<br>麦                                             |  |  | はんぺんの玉子とじ<br>卵乳麦<br>麦                                  |  |  | 肉団子のソース炒め<br>卵乳麦<br>麦                                      |  |  | 大根の千切煮<br>乳麦<br>麦                                                |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |
| 合 | 計 | ★全粥240g<br>焼肉炒め<br>切干大根煮<br>青菜のわさび和え<br>★味噌汁(とろみ)      |  |  | ★全粥240g<br>白身の照焼き<br>大根とベーコンの煮物<br>切昆布と竹の子の煮物<br>★味噌汁(とろみ) |  |  | ★全粥240g<br>鶏の幽庵焼き<br>豚肉と大根の煮物<br>法蓮草のおひたし<br>★味噌汁(とろみ) |  |  | ★全粥240g<br>白身魚しんじょう<br>油揚げと菜の花の煮物<br>若芽のゴマ酢和え<br>★味噌汁(とろみ) |  |  | ★全粥240g<br>鶏肉のデミソース煮<br>竹輪の五色きんぴら<br>ハムとブロッコリーのマリーネ<br>★味噌汁(とろみ) |  |  |
|   |   | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                   |  |  | 乳麦<br>卵乳麦<br>乳麦<br>麦                                       |  |  | 乳麦<br>麦<br>乳麦<br>麦                                     |  |  | 卵乳麦<br>麦<br>麦<br>麦                                         |  |  | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                             |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |
| 合 | 計 | ★全粥240g<br>焼肉炒め<br>切干大根煮<br>青菜のわさび和え<br>★味噌汁(とろみ)      |  |  | ★全粥240g<br>白身の照焼き<br>大根とベーコンの煮物<br>切昆布と竹の子の煮物<br>★味噌汁(とろみ) |  |  | ★全粥240g<br>鶏の幽庵焼き<br>豚肉と大根の煮物<br>法蓮草のおひたし<br>★味噌汁(とろみ) |  |  | ★全粥240g<br>白身魚しんじょう<br>油揚げと菜の花の煮物<br>若芽のゴマ酢和え<br>★味噌汁(とろみ) |  |  | ★全粥240g<br>鶏肉のデミソース煮<br>竹輪の五色きんぴら<br>ハムとブロッコリーのマリーネ<br>★味噌汁(とろみ) |  |  |
|   |   | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                   |  |  | 乳麦<br>卵乳麦<br>乳麦<br>麦                                       |  |  | 乳麦<br>麦<br>乳麦<br>麦                                     |  |  | 卵乳麦<br>麦<br>麦<br>麦                                         |  |  | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦                                             |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |
|   |   |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                        |  |  |                                                            |  |  |                                                                  |  |  |

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

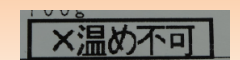
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です  
(あ) 湯せん  
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん  
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ  
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件  
600W 20～25秒  
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です



【電子レンジの御注意】  
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります  
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります