

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	12月22日(月)				12月23日(火)				12月24日(水)				12月25日(木)				12月26日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ)				★ごはん150g 三井寺煮 小車煮 コンニャクのあおさ炒め 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 竹輪のソーсмヨ ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 人参とツナのごまドレササラダ ★味噌汁(揚げ・キャベツ)			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	181kcal	436kcal		エネルギー	159kcal	426kcal		エネルギー	182kcal	444kcal		エネルギー	181kcal	438kcal		エネルギー	186kcal	454kcal	
	たんぱく質	10.3g	15.6g		たんぱく質	8.2g	14.0g		たんぱく質	8.9g	14.5g		たんぱく質	12.2g	17.2g		たんぱく質	10.0g	15.9g	
	脂質	9.6g	10.4g		脂質	8.1g	9.7g		脂質	9.1g	10.1g		脂質	7.0g	7.8g		脂質	8.8g	10.4g	
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ホワイトソース オクラのベベロソテー ブロッコリーの煮物 白菜のスープ煮 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ さのこソテー 蒸し鶏の炒め物 大豆とごぼうの味噌炒め ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の佃煮煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)				★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんひら 竹の子のカレーそぼろ炒め 菜の花のツナ炒め ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め 白菜の煮ひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)			
	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	239kcal	498kcal		エネルギー	251kcal	506kcal		エネルギー	241kcal	505kcal		エネルギー	264kcal	537kcal		エネルギー	223kcal	485kcal	
	たんぱく質	13.5g	18.6g		たんぱく質	19.1g	24.2g		たんぱく質	15.6g	21.2g		たんぱく質	17.3g	23.6g		たんぱく質	14.4g	20.1g	
	脂質	13.5g	14.8g		脂質	12.9g	13.7g		脂質	12.8g	13.7g		脂質	16.5g	18.2g		脂質	11.0g	11.9g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 ひき肉のエスニック炒め ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み オニオンソテー ブロッコリーの玉子とじ ネギ味噌炒め ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ミックスソテー チキンアラビータ キャベツの漬物柚子風味 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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	222kcal	478kcal		エネルギー	228kcal	482kcal		エネルギー	196kcal	452kcal		エネルギー	192kcal	446kcal		エネルギー	223kcal	479kcal	
	たんぱく質	20.0g	25.1g		たんぱく質	13.0g	18.0g		たんぱく質	16.5g	21.7g		たんぱく質	11.4g	16.5g		たんぱく質	15.8g	20.9g	
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 ひき肉のエスニック炒め ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み オニオンソテー ブロッコリーの玉子とじ ネギ味噌炒め ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ミックスソテー チキンアラビータ キャベツの漬物柚子風味 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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	222kcal	478kcal		エネルギー	228kcal	482kcal		エネルギー	196kcal	452kcal		エネルギー	192kcal	446kcal		エネルギー	223kcal	479kcal	
	たんぱく質	20.0g	25.1g		たんぱく質	13.0g	18.0g		たんぱく質	16.5g	21.7g		たんぱく質	11.4g	16.5g		たんぱく質	15.8g	20.9g	
	脂質	6.8g	7.6g		脂質	11.0g	11.8g		脂質	9.5g	10.3g		脂質	7.7g	8.5g		脂質	9.5g	10.2g	
合計	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 ひき肉のエスニック炒め ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み オニオンソテー ブロッコリーの玉子とじ ネギ味噌炒め ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ミックスソテー チキンアラビータ キャベツの漬物柚子風味 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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	642kcal	1412kcal		エネルギー	638kcal	1414kcal		エネルギー	619kcal	1401kcal		エネルギー	637kcal	1421kcal		エネルギー	632kcal	1418kcal	
	たんぱく質	43.8g	59.3g		たんぱく質	40.3g	56.2g		たんぱく質	41.0g	57.4g		たんぱく質	40.9g	57.3g		たんぱく質	40.2g	56.9g	
	脂質	29.9g	32.8g		脂質	32.0g	35.2g		脂質	31.4g	34.1g		脂質	31.2g	34.5g		脂質	29.3g	32.5g	
合計(間食込)	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 ひき肉のエスニック炒め ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み オニオンソテー ブロッコリーの玉子とじ ネギ味噌炒め ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ミックスソテー チキンアラビータ キャベツの漬物柚子風味 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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	840kcal	1610kcal		エネルギー	839kcal	1615kcal		エネルギー	816kcal	1598kcal		エネルギー	836kcal	1620kcal		エネルギー	833kcal	1619kcal	
	たんぱく質	50.7g	66.2g		たんぱく質	47.7g	63.6g		たんぱく質	48.7g	65.1g		たんぱく質	48.8g	65.2g		たんぱく質	47.6g	64.3g	
	脂質	36.9g	39.8g		脂質	39.0g	42.2g		脂質	38.4g	41.1g		脂質	38.2g	41.5g		脂質	36.3g	39.5g	

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

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

お食事の作り方

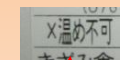


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

市民生活協同組合ならコープ

	12月22日(月)		12月23日(火)		12月24日(水)		12月25日(木)		12月26日(金)	
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ		★ごはん120g 三井寺煮 小車煮 コンニャクのあおさ炒め 切干大根としらすの煮物		★ごはん120g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 竹輪のソースマヨ		★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ		★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 人参とツナのごまドレサラダ	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 181kcal 374kcal		エネルギー 159kcal 352kcal		エネルギー 182kcal 375kcal		エネルギー 181kcal 374kcal		エネルギー 186kcal 379kcal	
	たんぱく質 10.3g 13.6g		たんぱく質 8.2g 11.5g		たんぱく質 8.9g 12.2g		たんぱく質 12.2g 15.5g		たんぱく質 10.0g 13.3g	
	脂質 9.6g 10.1g		脂質 8.1g 8.6g		脂質 9.1g 9.6g		脂質 7.0g 7.5g		脂質 8.8g 9.3g	
昼食	たんぱく質 13.1g 55.0g		たんぱく質 13.2g 55.1g		たんぱく質 16.6g 58.5g		たんぱく質 18.9g 60.8g		たんぱく質 16.5g 58.4g	
	炭水化物 630mg 631mg		炭水化物 711mg 712mg		炭水化物 677mg 678mg		炭水化物 615mg 616mg		炭水化物 612mg 613mg	
	ナトリウム 1.6g 1.6g		ナトリウム 1.8g 1.8g		ナトリウム 1.7g 1.7g		ナトリウム 1.6g 1.6g		ナトリウム 1.6g 1.6g	
	食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
	★ごはん120g こんがりハンバーグ ホワイトソース オクラのベベロソテー ブロッコリーの煮物 白菜のスープ煮		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 大豆とごぼうの味噌炒め		★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の佃煮煮 人参のおかかサラダ		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 竹の子のカレーそば炒め 菜の花のツナ炒め		★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め 白菜の煮ひたし	
	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 239kcal 432kcal		エネルギー 251kcal 444kcal		エネルギー 241kcal 434kcal		エネルギー 264kcal 457kcal		エネルギー 223kcal 416kcal	
間食	たんぱく質 13.5g 14.0g		たんぱく質 19.1g 22.4g		たんぱく質 15.6g 18.9g		たんぱく質 17.3g 20.6g		たんぱく質 14.4g 17.7g	
	脂質 13.5g 14.0g		脂質 12.9g 13.4g		脂質 12.8g 13.3g		脂質 16.5g 17.0g		脂質 11.0g 11.5g	
	炭水化物 16.0g 57.9g		炭水化物 17.1g 59.0g		炭水化物 13.8g 55.7g		炭水化物 12.3g 54.2g		炭水化物 15.9g 57.8g	
	ナトリウム 776mg 777mg		ナトリウム 521mg 522mg		ナトリウム 686mg 687mg		ナトリウム 663mg 664mg		ナトリウム 708mg 709mg	
	食塩相当量 2.0g 2.0g		食塩相当量 1.3g 1.3g		食塩相当量 1.7g 1.7g		食塩相当量 1.7g 1.7g		食塩相当量 1.8g 1.8g	
夕食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 ひき肉のエスニック炒め		★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 カリフラワーのピクルス		★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み オニオンソテー ブロッコリーの玉子とじ ネギ味噌炒め		★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ミックスソテー チキンアラビータ キャベツの漬物柚子風味	
	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 222kcal 415kcal		エネルギー 228kcal 421kcal		エネルギー 196kcal 389kcal		エネルギー 192kcal 385kcal		エネルギー 223kcal 416kcal	
	たんぱく質 20.0g 23.3g		たんぱく質 13.0g 16.3g		たんぱく質 16.5g 19.8g		たんぱく質 11.4g 14.7g		たんぱく質 15.8g 19.1g	
合計	脂質 6.8g 7.3g		脂質 11.0g 11.5g		脂質 9.5g 10.0g		脂質 7.7g 8.2g		脂質 9.5g 10.0g	
	炭水化物 18.2g 60.1g		炭水化物 19.4g 61.3g		炭水化物 9.6g 51.5g		炭水化物 19.0g 60.9g		炭水化物 17.8g 59.7g	
	ナトリウム 717mg 718mg		ナトリウム 925mg 926mg		ナトリウム 548mg 549mg		ナトリウム 885mg 886mg		ナトリウム 830mg 831mg	
	食塩相当量 1.8g 1.8g		食塩相当量 2.4g 2.4g		食塩相当量 1.4g 1.4g		食塩相当量 2.3g 2.3g		食塩相当量 2.1g 2.1g	
	エネルギー 642kcal 1221kcal		エネルギー 638kcal 1217kcal		エネルギー 619kcal 1198kcal		エネルギー 637kcal 1216kcal		エネルギー 632kcal 1211kcal	
合計(間食込)	たんぱく質 43.8g 53.7g		たんぱく質 40.3g 50.2g		たんぱく質 41.0g 50.9g		たんぱく質 40.9g 50.8g		たんぱく質 40.2g 50.1g	
	脂質 29.9g 31.4g		脂質 32.0g 33.5g		脂質 31.4g 32.9g		脂質 31.2g 32.7g		脂質 29.3g 30.8g	
	炭水化物 47.3g 173.0g		炭水化物 49.7g 175.4g		炭水化物 40.0g 165.7g		炭水化物 50.2g 175.9g		炭水化物 50.2g 175.9g	
	ナトリウム 2123mg 2126mg		ナトリウム 2157mg 2160mg		ナトリウム 1911mg 1914mg		ナトリウム 2163mg 2166mg		ナトリウム 2150mg 2153mg	
	食塩相当量 5.4g 5.4g		食塩相当量 5.5g 5.5g		食塩相当量 4.8g 4.8g		食塩相当量 5.6g 5.6g		食塩相当量 5.5g 5.5g	
合計(間食込)	エネルギー 840kcal 1419kcal		エネルギー 839kcal 1418kcal		エネルギー 816kcal 1395kcal		エネルギー 836kcal 1415kcal		エネルギー 833kcal 1412kcal	
	たんぱく質 50.7g 60.6g		たんぱく質 47.7g 57.6g		たんぱく質 48.7g 58.6g		たんぱく質 48.8g 58.7g		たんぱく質 47.6g 57.5g	
	脂質 36.9g 38.4g		脂質 39.0g 40.5g		脂質 38.4g 39.9g		脂質 38.2g 39.7g		脂質 36.3g 37.8g	
	炭水化物 76.2g 201.9g		炭水化物 78.6g 204.3g		炭水化物 67.8g 193.5g		炭水化物 78.4g 204.1g		炭水化物 79.1g 204.8g	
	ナトリウム 2197mg 2200mg		ナトリウム 2234mg 2237mg		ナトリウム 1987mg 1990mg		ナトリウム 2239mg 2242mg		ナトリウム 2227mg 2230mg	
	食塩相当量 5.6g 5.6g		食塩相当量 5.7g 5.7g		食塩相当量 5.0g 5.0g		食塩相当量 5.8g 5.8g		食塩相当量 5.7g 5.7g	

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

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

お食事の作り方

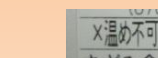


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

12月22日(月)			12月23日(火)			12月24日(水)			12月25日(木)			12月26日(金)								
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 スイートおさつ キャベツのミモザサラダ		乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 白菜と豚肉の煮びたし 野菜炒め		卵麦 麦 卵麦		★ごはん150g 厚焼玉子 豆腐の塩あんかけ煮 みそポテト		卵麦 麦か 麦		★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の中華炒め 玉子スバ		麦 乳麦 卵麦					
	おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット					
	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	253kcal	496kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	287kcal	530kcal	エネルギー	287kcal			
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.6g			
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	11.8g	12.4g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	11.2g	11.8g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	16.5g			
	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	36.4g	89.2g	炭水化物	30.9g	83.7g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	25.7g			
	ナトリウム	375mg	376mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	673mg			
	カリウム	537mg	598mg	カリウム	406mg	467mg	カリウム	290mg	351mg	カリウム	472mg	533mg	カリウム	364mg	425mg	カリウム	364mg			
	リン	99mg	164mg	リン	111mg	176mg	リン	89mg	154mg	リン	137mg	202mg	リン	109mg	174mg	リン	109mg			
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g			
昼食	★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 野菜の味噌煮込み ツナのマヨパスタ		乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら スイートハンパ 大根とひき肉のクリーム煮		麦 麦 乳麦		★ごはん150g ポテトコロッケ キャベツソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 竹輪のごま炒め		卵麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース オニオンソテー ジャガ芋のカレー煮 切干大根のコンソメ炒め		麦 乳麦 乳麦 乳麦		★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参のレモン煮 ーロナスのオランダ煮 ジャガ芋の洋風あんかけ		卵麦 乳麦 乳麦 乳麦	
	おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット			
	エネルギー	306kcal	549kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	358kcal	601kcal		
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.3g	14.4g		
	脂質	15.3g	15.9g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	22.6g	23.2g		
	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	33.7g	86.5g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	28.5g	81.3g		
	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	664mg	665mg		
	カリウム	476mg	537mg	カリウム	606mg	667mg	カリウム	355mg	416mg	カリウム	554mg	615mg	カリウム	512mg	573mg	カリウム	512mg	573mg		
	リン	151mg	216mg	リン	134mg	199mg	リン	95mg	160mg	リン	163mg	228mg	リン	114mg	179mg	リン	114mg	179mg		
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	1.7g	1.7g		
間食	◎黄桃(缶) /5g		◎バナナ(缶) /5g		◎黄桃(缶) /5g		◎黄桃(缶) /5g		◎みかん(缶) /5g		◎黄桃(缶) /5g		◎みかん(缶) /5g		◎黄桃(缶) /5g		◎みかん(缶) /5g			
夕食	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 牛肉と根菜の煮物 ヒリ辛担々ナス		卵麦 麦 麦		★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め マカロニの和風ソテー キャベツと若芽の韓国風サラダ		乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 麩とえのきのさっと煮 胃のりポテトサラダ		麦 乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨タンタン 竹輪のソースマヨ		卵麦 麦 卵		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮つけ かぼちゃのミルク煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め		麦 乳麦 卵麦	
	おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット			
	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	313kcal	556kcal		
	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	7.5g	11.6g		
	脂質	24.5g	25.1g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	15.6g	16.2g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	15.0g	15.6g		
	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	45.3g	98.1g	炭水化物	37.8g	90.6g	炭水化物	37.8g	90.6g		
	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	625mg	626mg		
	カリウム	527mg	588mg	カリウム	454mg	515mg	カリウム	468mg	529mg	カリウム	511mg	572mg	カリウム	665mg	726mg	カリウム	665mg	726mg		
	リン	129mg	194mg	リン	126mg	191mg	リン	146mg	211mg	リン	150mg	215mg	リン	132mg	197mg	リン	132mg	197mg		
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
合計	おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット			
	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal		
	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	25.4g	37.7g		
	脂質	53.8g	55.6g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	54.1g	55.9g		
	炭水化物	90.6g	249.0g	炭水化物	87.4g	245.8g	炭水化物	92.4g	250.8g	炭水化物	99.6g	258.0g	炭水化物	92.0g	250.4g	炭水化物	92.0g	250.4g		
	ナトリウム	1891mg	1894mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	1962mg	1965mg	ナトリウム	1962mg	1965mg		
カリウム	1540mg	1723mg	カリウム	1466mg	1649mg	カリウム	1113mg	1296mg	カリウム	1537mg	1720mg	カリウム	1541mg	1724mg	カリウム	1541mg	1724mg			
リン	379mg	574mg	リン	371mg	566mg	リン	330mg	525mg	リン	450mg	645mg	リン	355mg	550mg	リン	355mg	550mg			
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g			
合計(間食込)	おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット		おかず ごはんセット			
	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal		
	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	25.8g	38.1g		
	脂質	53.9g	55.7g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	54.2g	56.0g		
	炭水化物	106.1g	264.5g	炭水化物	102.6g	261.0g	炭水化物	107.9g	266.3g	炭水化物	111.1g	269.5g	炭水化物	107.5g	265.9g	炭水化物	107.5g	265.9g		
	ナトリウム	1894mg	1897mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	2285mg	2288mg	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	1965mg	1968mg		
カリウム	1600mg	1783mg	カリウム	1523mg	1706mg	カリウム	1173mg	1356mg	カリウム	1593mg	1776mg	カリウム	1601mg	1784mg	カリウム	1601mg	1784mg			
リン	386mg	581mg	リン	374mg	569mg	リン	337mg	532mg	リン	456mg	651mg	リン	362mg	557mg	リン	362mg	557mg			
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g			

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

12月22日(月)				12月23日(火)				12月24日(水)				12月25日(木)				12月26日(金)				
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル			麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 切十大根煮			麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 金時豆煮 ひじきと挽肉の炒め物			麦	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ			麦	★ごはん180g 野菜笹かまぼこ 大豆と人参の煮物 麩とえのきのさっと煮			麦
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			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	197kcal	487kcal	エネルギー	254kcal	544kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	196kcal	486kcal					
	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	6.0g	10.9g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	12.1g	17.0g					
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	9.0g	9.7g					
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	31.4g	94.3g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	16.6g	79.5g					
	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	500mg	501mg					
	カリウム	529mg	601mg	カリウム	176mg	248mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	568mg	640mg					
	リン	107mg	184mg	リン	82mg	159mg	リン	180mg	257mg	リン	168mg	245mg	リン	184mg	261mg					
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g					
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ しめじのバター醤油パスタ			麦	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 人参のきんぴら ナスの挽肉炒め キャベツと豚肉のカキソース炒め			麦	★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ 鶏肉のカレー煮 玉子スハ			麦	★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 里芋の柚子味噌煮			麦	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き きのこソテー げんちゃん煮 キャベツと若芽の韓国風サラダ			麦
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット				
	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	300kcal	590kcal					
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	16.3g	21.2g					
	脂質	16.4g	17.1g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	19.3g	20.0g					
	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	28.3g	91.2g	炭水化物	25.3g	88.2g	炭水化物	14.7g	77.6g					
	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	693mg	694mg					
	カリウム	441mg	513mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	490mg	562mg	カリウム	544mg	616mg					
	リン	176mg	253mg	リン	192mg	269mg	リン	139mg	216mg	リン	203mg	280mg	リン	86mg	163mg					
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ホッケの酒粕焼 オニオンソテー 切干大根の韓国風炒め トマトマッシュポテト			麦	◎ハイナッフル(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン ピーマンのおかか和え 里芋の中華玉子あんかけ 揚げと人参の煮びたし			麦	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ますの幽庵焼 人参グラッセ 豚肉のマヨマスタード炒め えのきのきんぴら			麦	◎ハイナッフル(缶)150g ★ごはん180g ヤニニョムチキン風 チンゲン菜ソテー 揚げナスの煮物 豚挽き肉と切干大根の煮物			麦	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー 白菜と挽肉の旨煮 ツナのマヨパスタ			麦
夕食	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット				
	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	280kcal	570kcal					
	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	12.0g	16.9g					
	脂質	15.6g	16.3g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	13.2g	13.9g					
	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	24.2g	87.1g					
	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	838mg	839mg	ナトリウム	793mg	794mg					
	カリウム	551mg	623mg	カリウム	471mg	543mg	カリウム	525mg	597mg	カリウム	452mg	524mg	カリウム	467mg	539mg					
	リン	212mg	289mg	リン	124mg	201mg	リン	261mg	338mg	リン	149mg	226mg	リン	151mg	228mg					
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g					
	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			
エネルギー		844kcal	1714kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	864kcal	1734kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal	エネルギー	776kcal	1646kcal					
たんぱく質		40.1g	54.8g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	40.4g	55.1g					
脂質		45.7g	47.8g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	41.5g	43.6g					
炭水化物		64.0g	252.7g	炭水化物	54.4g	243.1g	炭水化物	75.4g	264.1g	炭水化物	62.5g	251.2g	炭水化物	55.5g	244.2g					
ナトリウム		1860mg	1863mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1986mg	1989mg					
カリウム		1521mg	1737mg	カリウム	1253mg	1469mg	カリウム	1532mg	1748mg	カリウム	1456mg	1672mg	カリウム	1579mg	1795mg					
リン		495mg	726mg	リン	398mg	629mg	リン	580mg	811mg	リン	520mg	751mg	リン	421mg	652mg					
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g					
合計(間食込)		おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			
	エネルギー	940kcal	1810kcal	エネルギー	929kcal	1799kcal	エネルギー	960kcal	1830kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	904kcal	1774kcal					
	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	41.2g	55.9g					
	脂質	45.9g	48.0g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	41.7g	43.8g					
	炭水化物	87.0g	275.7g	炭水化物	84.9g	273.6g	炭水化物	98.4g	287.1g	炭水化物	93.0g	281.7g	炭水化物	86.4g	275.1g					
	ナトリウム	1866mg	1869mg	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	2219mg	2222mg	ナトリウム	1992mg	1995mg					
	カリウム	1634mg	1850mg	カリウム	1367mg	1583mg	カリウム	1645mg	1861mg	カリウム	1570mg	1786mg	カリウム	1699mg	1915mg					
	リン	507mg	738mg	リン	404mg	635mg	リン	592mg	823mg	リン	526mg	757mg	リン	435mg	666mg					
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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

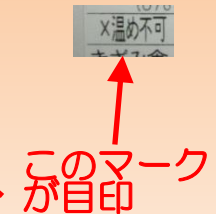


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「やわらか普通食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		12月22日(月)			12月23日(火)			12月24日(水)			12月25日(木)			12月26日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ インゲンと人参のグラッセ スパトマト炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼豆腐ときのこの生薬あんかけ ひじきと鶏ミンチの煮物 ごぼう大豆 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 切干大根のさっぱり塩麹和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 白菜のスープ煮 竹輪のごま炒め ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	171kcal	445kcal	エネルギー	151kcal	423kcal	エネルギー	142kcal	414kcal	エネルギー	86kcal	350kcal	エネルギー	155kcal	427kcal
	蛋白質	蛋白質	4.3g	10.8g	蛋白質	12.0g	18.1g	蛋白質	9.3g	15.6g	蛋白質	4.7g	10.3g	蛋白質	7.1g	13.3g
	脂質	脂質	11.1g	12.7g	脂質	4.8g	5.8g	脂質	6.4g	7.4g	脂質	3.0g	3.9g	脂質	8.6g	9.6g
	炭水化物	炭水化物	13.9g	69.7g	炭水化物	14.2g	71.4g	炭水化物	11.9g	69.2g	炭水化物	10.2g	66.2g	炭水化物	11.9g	69.2g
	ナトリウム	ナトリウム	287mg	728mg	ナトリウム	651mg	1092mg	ナトリウム	494mg	960mg	ナトリウム	421mg	863mg	ナトリウム	814mg	1280mg
	塩分	食塩相当量	0.7g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g
昼 食		★枝豆ごはん サワラのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 南瓜の柚子そぼろあん きんぴられんこん ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 枝豆と人参のあっさり煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 切干大根のおから煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん マカロニとツナの和風炒め 豚肉のチリソース炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の磯辺焼 チンゲン菜ソテー 鶏のうま煮 春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 里芋のそぼろ煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	230kcal	565kcal	エネルギー	240kcal	511kcal	エネルギー	254kcal	528kcal	エネルギー	188kcal	460kcal	エネルギー	269kcal	542kcal
	蛋白質	蛋白質	13.7g	22.8g	蛋白質	6.9g	13.0g	蛋白質	12.4g	19.0g	蛋白質	14.4g	20.4g	蛋白質	9.0g	15.5g
	脂質	脂質	9.8g	12.0g	脂質	12.1g	13.1g	脂質	10.1g	11.7g	脂質	6.8g	7.8g	脂質	15.4g	17.0g
	炭水化物	炭水化物	21.4g	88.2g	炭水化物	27.5g	84.4g	炭水化物	27.4g	83.4g	炭水化物	16.5g	73.5g	炭水化物	21.9g	77.6g
	ナトリウム	ナトリウム	745mg	1557mg	ナトリウム	802mg	1244mg	ナトリウム	860mg	1301mg	ナトリウム	713mg	1154mg	ナトリウム	774mg	1216mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	4.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕 食		★やわらかごはん180g 鶏肉のマーメレード煮 人参煮 担々風春雨 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーの胡麻マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g バーベキューチキン うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーの卵とじ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め 大豆としらすの甘辛煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれい生姜煮 人参のレモン煮 キャベツの麻婆あんかけ さつま揚げの味噌炒め ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	226kcal	497kcal	エネルギー	236kcal	510kcal	エネルギー	238kcal	510kcal	エネルギー	347kcal	621kcal	エネルギー	200kcal	472kcal
	蛋白質	蛋白質	12.5g	18.6g	蛋白質	11.1g	17.8g	蛋白質	15.2g	21.2g	蛋白質	16.9g	23.6g	蛋白質	17.9g	24.0g
	脂質	脂質	10.1g	11.1g	脂質	13.5g	15.1g	脂質	14.1g	15.1g	脂質	21.9g	23.5g	脂質	5.7g	6.7g
	炭水化物	炭水化物	21.0g	77.9g	炭水化物	19.1g	75.2g	炭水化物	12.7g	69.7g	炭水化物	21.4g	77.5g	炭水化物	18.5g	75.5g
	ナトリウム	ナトリウム	682mg	1124mg	ナトリウム	871mg	1337mg	ナトリウム	786mg	1227mg	ナトリウム	923mg	1389mg	ナトリウム	759mg	1200mg
	塩分	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	627kcal	1507kcal	エネルギー	627kcal	1444kcal	エネルギー	634kcal	1452kcal	エネルギー	621kcal	1431kcal	エネルギー	624kcal	1441kcal
	蛋白質	蛋白質	30.5g	52.2g	蛋白質	30.0g	48.9g	蛋白質	36.9g	55.8g	蛋白質	36.0g	54.3g	蛋白質	34.0g	52.8g
	脂質	脂質	31.0g	35.8g	脂質	30.4g	34.0g	脂質	30.6g	34.2g	脂質	31.7g	35.2g	脂質	29.7g	33.3g
	炭水化物	炭水化物	56.3g	235.8g	炭水化物	60.8g	231.0g	炭水化物	52.0g	222.3g	炭水化物	48.1g	217.2g	炭水化物	52.3g	222.3g
	ナトリウム	ナトリウム	1714mg	3409mg	ナトリウム	2324mg	3673mg	ナトリウム	2140mg	3488mg	ナトリウム	2057mg	3406mg	ナトリウム	2347mg	3696mg
	塩分	食塩相当量	4.3g	8.8g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.5g
	★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。															

お食事の作り方

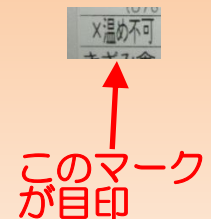


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

「刻み食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		12月22日(月)			12月23日(火)			12月24日(水)			12月25日(木)			12月26日(金)		
朝 食		★全粥240g スクランブルエッグ インゲンと人参のグラッセ スパトマト炒め ★味噌汁	卵乳 乳 乳麦 麦		★全粥240g 焼豆腐ときのこの生姜あんかけ ひじきと鶏ミンチの煮物 ごぼう大豆 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 豚肉と大根の煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そば煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 切干大根のさっぱり塩麹和え ★味噌汁	乳麦落 乳麦 麦		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 白菜のスープ煮 竹輪のごま炒め ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	171kcal	330kcal	エネルギー	151kcal	310kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	86kcal	245kcal	エネルギー	155kcal	314kcal
	蛋白質	蛋白質	4.3g	8.0g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	7.1g	10.8g
	脂質	脂質	11.1g	11.8g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	3.0g	3.7g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	14.2g	47.2g	炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	10.2g	43.2g	炭水化物	11.9g	44.9g
	ナトリウム	ナトリウム	287mg	727mg	ナトリウム	651mg	1091mg	ナトリウム	494mg	934mg	ナトリウム	421mg	861mg	ナトリウム	814mg	1254mg
	塩分	食塩相当量	0.7g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g
昼 食		★全粥240g サワラのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 南瓜の柚子そぼろあん きんぴられんこん ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g ポテトコロッケ 枝豆と人参のあつさり煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 切干大根のおから煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦 麦		★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん マカロニとツナの和風炒め 豚肉のチリソース炒め ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 赤魚の磯辺焼 チンゲン菜ソテー 鶏のうま煮 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 里芋のそぼろ煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	240kcal	399kcal	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	188kcal	347kcal	エネルギー	269kcal	428kcal
	蛋白質	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	9.0g	12.7g
	脂質	脂質	9.8g	10.5g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	15.4g	16.1g
	炭水化物	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	27.5g	60.5g	炭水化物	27.4g	60.4g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	21.9g	54.9g
	ナトリウム	ナトリウム	745mg	1185mg	ナトリウム	802mg	1242mg	ナトリウム	860mg	1300mg	ナトリウム	713mg	1153mg	ナトリウム	774mg	1214mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕 食		★全粥240g 鶏肉のマーナレード煮 人参煮 担々風春雨 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦 麦		★全粥240g キーマカレーのルー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーの胡麻マヨ和え ★味噌汁	乳麦 卵乳 卵 麦		★全粥240g バーベキューチキン うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーの卵とじ ★味噌汁	麦 麦か 卵乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め 大豆としらすの甘辛煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦		★全粥240g あぶらかい生姜煮 人参のレモン煮 キャベツの麻婆あんかけ さつま揚げの味噌炒め ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 卵麦落 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	226kcal	385kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	238kcal	397kcal	エネルギー	347kcal	506kcal	エネルギー	200kcal	359kcal
	蛋白質	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	16.9g	20.6g	蛋白質	17.9g	21.6g
	脂質	脂質	10.1g	10.8g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	21.9g	22.6g	脂質	5.7g	6.4g
	炭水化物	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	18.5g	51.5g
	ナトリウム	ナトリウム	682mg	1122mg	ナトリウム	871mg	1311mg	ナトリウム	786mg	1226mg	ナトリウム	923mg	1363mg	ナトリウム	759mg	1199mg
	塩分	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	627kcal	1104kcal	エネルギー	627kcal	1104kcal	エネルギー	634kcal	1111kcal	エネルギー	621kcal	1098kcal	エネルギー	624kcal	1101kcal
	蛋白質	蛋白質	30.5g	41.6g	蛋白質	30.0g	41.1g	蛋白質	36.9g	48.0g	蛋白質	36.0g	47.1g	蛋白質	34.0g	45.1g
	脂質	脂質	31.0g	33.1g	脂質	30.4g	32.5g	脂質	30.6g	32.7g	脂質	31.7g	33.8g	脂質	29.7g	31.8g
	炭水化物	炭水化物	56.3g	155.3g	炭水化物	60.8g	159.8g	炭水化物	52.0g	151.0g	炭水化物	48.1g	147.1g	炭水化物	52.3g	151.3g
	ナトリウム	ナトリウム	1714mg	3034mg	ナトリウム	2324mg	3644mg	ナトリウム	2140mg	3460mg	ナトリウム	2057mg	3377mg	ナトリウム	2347mg	3667mg
	塩分	食塩相当量	4.3g	7.7g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.3g

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

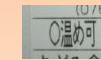
お食事の作り方



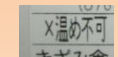
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		12月22日(月)			12月23日(火)			12月24日(水)			12月25日(木)			12月26日(金)		
朝		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		
	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	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	71kcal	245kcal
	蛋白質	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	1.9g	5.7g
	脂質	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.5g	3.2g
	炭水化物	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.0g	49.4g
	ナトリウム	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	612mg	1135mg	ナトリウム	574mg	1097mg	ナトリウム	421mg	944mg	ナトリウム	557mg	1080mg
塩分	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	
昼		★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		
	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	162kcal	336kcal	エネルギー	154kcal	328kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	208kcal	382kcal
	蛋白質	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.2g	14.0g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.9g	10.7g
	脂質	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.5g	12.2g
	炭水化物	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.6g	57.0g	炭水化物	19.2g	57.6g
	ナトリウム	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	840mg	1363mg	ナトリウム	792mg	1315mg	ナトリウム	904mg	1427mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	
夕		★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		
	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	172kcal	346kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	139kcal	313kcal	エネルギー	164kcal	338kcal
	蛋白質	蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	12.0g	15.8g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.1g	11.9g
	脂質	脂質	6.4g	7.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.7g	8.4g
	炭水化物	炭水化物	21.2g	59.6g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	15.4g	53.8g
	ナトリウム	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	942mg	1465mg	ナトリウム	695mg	1218mg	ナトリウム	953mg	1476mg	ナトリウム	637mg	1160mg
塩分	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	471kcal	993kcal	エネルギー	478kcal	1000kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal	エネルギー	434kcal	956kcal	エネルギー	443kcal	965kcal
	蛋白質	蛋白質	22.7g	34.1g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	20.6g	32.0g	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	16.9g	28.3g
	脂質	脂質	19.8g	21.9g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	21.7g	23.8g
	炭水化物	炭水化物	52.1g	167.3g	炭水化物	47.1g	162.3g	炭水化物	51.1g	166.3g	炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.6g	160.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2307mg	3876mg	ナトリウム	2365mg	3934mg	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	2166mg	3735mg	ナトリウム	2098mg	3667mg
塩分	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	

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

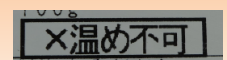
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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