

(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

	1月12日(月)			1月13日(火)			1月14日(水)			1月15日(木)			1月16日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★ごはん150g 野菜毎かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草としらすのおひたし ★味噌汁(若芽・揚げ)			★ごはん150g 三井寺煮 小豆数煮 ひじきの具だくさん煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁(えのき・切干)			★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華ギャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麴)		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 212kcal 471kcal			エネルギー 187kcal 453kcal			エネルギー 165kcal 420kcal			エネルギー 169kcal 428kcal			エネルギー 152kcal 419kcal		
	たんぱく質 12.7g 18.0g			たんぱく質 13.6g 19.5g			たんぱく質 9.6g 14.5g			たんぱく質 12.7g 17.8g			たんぱく質 6.7g 12.6g		
	脂質 12.3g 13.6g			脂質 8.6g 10.2g			脂質 8.4g 9.2g			脂質 5.4g 6.7g			脂質 6.2g 7.3g		
昼食	★ごはん150g 鶏肉のマレード煮 バジルマカロニ 麴と若芽のみぞれ煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g さわら味噌粕焼 ビーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★ごはん150g ホイコーロ ブロッコリーの煮物 大根とウインナーの洋風煮 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 201kcal 463kcal			エネルギー 243kcal 497kcal			エネルギー 252kcal 506kcal			エネルギー 200kcal 456kcal			エネルギー 236kcal 502kcal		
	たんぱく質 10.7g 16.3g			たんぱく質 15.5g 20.5g			たんぱく質 16.2g 21.4g			たんぱく質 11.5g 16.6g			たんぱく質 15.4g 21.2g		
	脂質 9.5g 10.5g			脂質 11.7g 12.5g			脂質 14.0g 14.8g			脂質 9.6g 10.4g			脂質 12.1g 13.7g		
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん150g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ キャベツと大根のねりごま和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麴・しめじ)			★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)			★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参クラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g ブリの塩焼 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 198kcal 464kcal			エネルギー 211kcal 473kcal			エネルギー 203kcal 471kcal			エネルギー 263kcal 530kcal			エネルギー 268kcal 524kcal		
	たんぱく質 18.3g 24.2g			たんぱく質 11.1g 16.8g			たんぱく質 13.8g 19.8g			たんぱく質 18.2g 24.0g			たんぱく質 18.5g 23.8g		
夕食	エネルギー 198kcal 464kcal			エネルギー 211kcal 473kcal			エネルギー 203kcal 471kcal			エネルギー 263kcal 530kcal			エネルギー 268kcal 524kcal		
	たんぱく質 18.3g 24.2g			たんぱく質 11.1g 16.8g			たんぱく質 13.8g 19.8g			たんぱく質 18.2g 24.0g			たんぱく質 18.5g 23.8g		
	脂質 7.9g 9.5g			脂質 12.4g 13.3g			脂質 10.2g 11.8g			脂質 14.2g 15.8g			脂質 14.2g 14.9g		
	炭水化物 13.7g 68.6g			炭水化物 15.3g 71.0g			炭水化物 13.9g 69.0g			炭水化物 16.7g 71.7g			炭水化物 14.1g 69.3g		
	ナトリウム 815mg 1041mg			ナトリウム 782mg 1008mg			ナトリウム 673mg 902mg			ナトリウム 596mg 823mg			ナトリウム 631mg 803mg		
合計	エネルギー 611kcal 1398kcal			エネルギー 641kcal 1423kcal			エネルギー 620kcal 1397kcal			エネルギー 632kcal 1414kcal			エネルギー 656kcal 1445kcal		
	たんぱく質 41.7g 58.5g			たんぱく質 40.2g 56.8g			たんぱく質 39.6g 55.7g			たんぱく質 42.4g 58.4g			たんぱく質 40.6g 57.6g		
	脂質 29.7g 33.6g			脂質 32.7g 36.0g			脂質 32.6g 35.8g			脂質 29.2g 32.9g			脂質 32.5g 35.9g		
	炭水化物 43.7g 208.3g			炭水化物 47.6g 212.3g			炭水化物 41.0g 204.8g			炭水化物 52.5g 216.4g			炭水化物 47.9g 213.9g		
	ナトリウム 2081mg 2727mg			ナトリウム 2112mg 2737mg			ナトリウム 2204mg 2832mg			ナトリウム 2149mg 2769mg			ナトリウム 1967mg 2592mg		
合計(間食込)	エネルギー 818kcal 1605kcal			エネルギー 838kcal 1620kcal			エネルギー 821kcal 1598kcal			エネルギー 839kcal 1621kcal			エネルギー 853kcal 1642kcal		
	たんぱく質 47.8g 64.6g			たんぱく質 47.9g 64.5g			たんぱく質 47.0g 63.1g			たんぱく質 48.5g 64.5g			たんぱく質 48.3g 65.3g		
	脂質 36.8g 40.7g			脂質 39.7g 43.0g			脂質 39.6g 42.8g			脂質 36.3g 40.0g			脂質 39.5g 42.9g		
	炭水化物 75.6g 240.2g			炭水化物 75.4g 240.1g			炭水化物 69.9g 233.7g			炭水化物 84.4g 248.3g			炭水化物 75.7g 241.7g		
	ナトリウム 2155mg 2801mg			ナトリウム 2188mg 2813mg			ナトリウム 2281mg 2909mg			ナトリウム 2223mg 2843mg			ナトリウム 2043mg 2668mg		

※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

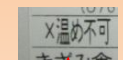


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(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

1月12日(月)				1月13日(火)				1月14日(水)				1月15日(木)				1月16日(金)																												
朝食	★ごはん120g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 人参とコーンのツナマヨ和え			麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 野菜毎かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草としらすのおひたし			麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 三井寺煮 小豆数煮 ひじきの具だくさん煮 なめこと若芽のサツと煮			麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし			麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ			麦 乳麦 卵麦																								
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット																											
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量																											
	212kcal 12.7g 12.3g 12.2g 605mg 1.5g				405kcal 16.0g 12.8g 54.1g 606mg 1.5g				187kcal 13.6g 8.6g 15.9g 649mg 1.7g				380kcal 16.9g 9.1g 57.8g 650mg 1.7g				165kcal 9.6g 8.4g 13.7g 769mg 2.0g				358kcal 12.9g 8.9g 55.6g 770mg 2.0g				169kcal 12.7g 5.4g 17.8g 773mg 2.0g				362kcal 16.0g 5.9g 59.7g 774mg 2.0g				152kcal 6.7g 6.2g 17.4g 488mg 1.2g				345kcal 10.0g 6.7g 59.3g 489mg 1.2g							
昼食	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 バジルマカロニ 麩と若芽のみぞれ煮 ひじきとごぼうのナムル			麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め			麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g さわら味噌粕焼 ビーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ			麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル			麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g ホイコーロ ブロッコリーの煮物 大根とウインナーの洋風煮			麦落 麦 乳麦																								
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット																							
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量											
	201kcal 10.7g 9.5g 17.8g 661mg 1.7g				394kcal 14.0g 10.0g 59.7g 662mg 1.7g				243kcal 15.5g 11.7g 16.4g 681mg 1.7g				436kcal 18.8g 12.2g 58.3g 682mg 1.7g				252kcal 16.2g 14.0g 13.4g 762mg 1.9g				445kcal 19.5g 14.5g 55.3g 763mg 1.9g				200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.0g				393kcal 14.8g 10.1g 59.9g 781mg 2.0g				236kcal 15.4g 12.1g 16.4g 848mg 2.2g				429kcal 18.7g 12.6g 58.3g 849mg 2.2g							
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g																											
夕食	★ごはん120g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ キャベツと大根のねりごま和え			麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ			麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ			麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのビーナッツ味噌和え			麦 乳麦 卵麦 麦落	★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨			麦 乳麦 卵麦 麦か																								
	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量											
	198kcal 18.3g 7.9g 13.7g 815mg 2.1g				391kcal 21.6g 8.4g 55.6g 816mg 2.1g				211kcal 11.1g 12.4g 15.3g 782mg 2.0g				404kcal 14.4g 12.9g 57.2g 783mg 2.0g				203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g				396kcal 17.1g 10.7g 55.8g 674mg 1.7g				263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg 1.5g				456kcal 21.5g 14.7g 58.6g 597mg 1.5g				268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g				461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g							
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量							
	611kcal 41.7g 29.7g 43.7g 2081mg 5.3g				1190kcal 51.6g 31.2g 169.4g 2084mg 5.3g				641kcal 40.2g 32.7g 47.6g 2112mg 5.4g				1220kcal 50.1g 34.2g 173.3g 2115mg 5.4g				620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g				1199kcal 49.5g 34.1g 166.7g 2207mg 5.6g				632kcal 42.4g 29.2g 52.5g 2149mg 5.5g				1211kcal 52.3g 30.7g 178.2g 2152mg 5.5g				656kcal 40.6g 32.5g 47.9g 1967mg 5.0g				1235kcal 50.5g 34.0g 173.6g 1970mg 5.0g							
合計（間食込）	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量							
	818kcal 47.8g 36.8g 75.6g 2155mg 5.5g				1397kcal 57.7g 38.3g 201.3g 2158mg 5.5g				838kcal 47.9g 39.7g 75.4g 2188mg 5.6g				1417kcal 57.8g 41.2g 201.1g 2191mg 5.6g				821kcal 47.0g 39.6g 69.9g 2281mg 5.8g				1400kcal 56.9g 41.1g 195.6g 2284mg 5.8g				839kcal 48.5g 36.3g 84.4g 2223mg 5.7g				1418kcal 58.4g 37.8g 210.1g 2226mg 5.7g				853kcal 48.3g 39.5g 75.7g 2043mg 5.2g				1432kcal 58.2g 41.0g 201.4g 2046mg 5.2g							

(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

1月12日(月)			1月13日(火)			1月14日(水)			1月15日(木)			1月16日(金)			
朝食	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参とぜんまいのナムル スイーツパン		卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 野菜の味噌煮込み ひじきのごまマヨ和え		卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 麩の野菜あんかけ 切干大根のコンソメ炒め		卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ジャガ芋の洋風あんかけ キャベツの白ドレ和え		乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 キャベツとザーサイ炒め 和風マヨネーズ和え		麦 麦 卵麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	231kcal	474kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	267kcal	510kcal
	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	4.7g	8.8g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	11.8g	12.4g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	18.3g	18.9g
	炭水化物	39.3g	92.1g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	19.5g	72.3g
	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	770mg	771mg
	カリウム	574mg	635mg	カリウム	421mg	482mg	カリウム	400mg	461mg	カリウム	458mg	519mg	カリウム	421mg	482mg
	リン	118mg	183mg	リン	71mg	136mg	リン	92mg	157mg	リン	94mg	159mg	リン	140mg	205mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん150g ポテトコロッケ うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め しめじのバター醤油パスタ		卵乳麦 麦 麦 乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ ジャガ芋のカレー煮 揚げナスのめかぶ和え		乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 インゲンソテー ジャガ芋の中華炒め 春雨フルーソサラダ		麦 乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g 豚バラと白菜の柚子風味煮 里芋の中華玉子あんかけ スパゲティサラダ		麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オクラのペペロンチーノ じゃがいものり塩炒め 玉子スハサラダ		麦 麦 乳麦 卵乳麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	397kcal	640kcal
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	11.7g	15.8g
	脂質	16.0g	16.6g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	22.9g	23.5g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	31.3g	84.1g
	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	737mg	738mg
	カリウム	265mg	326mg	カリウム	597mg	658mg	カリウム	579mg	640mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	415mg	476mg
	リン	103mg	168mg	リン	116mg	181mg	リン	181mg	246mg	リン	113mg	178mg	リン	123mg	188mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナフル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		麦 麦 卵麦	★ごはん150g ヤンニョムチキン風 スパゲッティ 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ		麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ ふきのきんぴら さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ		麦 麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリ田楽 人参のレモン煮 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ		乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とひじきの煮物 明太春雨サラダ		乳麦 麦 卵麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	330kcal	573kcal
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	8.1g	12.2g
	脂質	26.6g	27.2g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	19.3g	19.9g
	炭水化物	15.9g	68.7g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	43.0g	95.8g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	27.4g	80.2g
	ナトリウム	862mg	863mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	429mg	430mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	773mg	774mg
	カリウム	494mg	555mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	398mg	459mg
	リン	122mg	187mg	リン	145mg	210mg	リン	135mg	200mg	リン	112mg	177mg	リン	132mg	197mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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
	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal
	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	26.7g	39.0g
	脂質	54.4g	56.2g	脂質	63.3g	65.1g	脂質	52.5g	54.3g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	61.8g	63.6g
	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	80.0g	238.4g	炭水化物	78.2g	236.6g
	ナトリウム	2283mg	2286mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	1690mg	1693mg	ナトリウム	1826mg	1829mg	ナトリウム	2280mg	2283mg
	カリウム	1333mg	1516mg	カリウム	1493mg	1676mg	カリウム	1471mg	1654mg	カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1234mg	1417mg
	リン	343mg	538mg	リン	332mg	527mg	リン	408mg	603mg	リン	319mg	514mg	リン	395mg	590mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g
	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
エネルギー		1023kcal	1752kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal
たんぱく質		26.9g	39.2g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	27.1g	39.4g
脂質		54.5g	56.3g	脂質	63.4g	65.2g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	61.9g	63.7g
炭水化物		106.4g	264.8g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	106.7g	265.1g	炭水化物	95.5g	253.9g	炭水化物	89.7g	248.1g
ナトリウム		2286mg	2289mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	1691mg	1694mg	ナトリウム	1829mg	1832mg	ナトリウム	2283mg	2286mg
カリウム		1393mg	1576mg	カリウム	1549mg	1732mg	カリウム	1528mg	1711mg	カリウム	1505mg	1688mg	カリウム	1290mg	1473mg
リン		350mg	545mg	リン	338mg	533mg	リン	411mg	606mg	リン	326mg	521mg	リン	401mg	596mg
食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※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

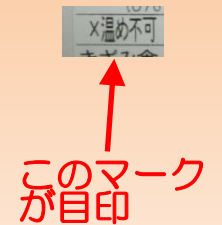


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(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

	1月12日(月)				1月13日(火)				1月14日(水)				1月15日(木)				1月16日(金)			
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 里芋と小松菜のとりも煮 なすの中華風南蛮漬け				★ごはん180g オムレツ ホワイトソース 白菜と豚肉の煮びたし カリフラワーの甘酢漬け				★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キャベツ				★ごはん180g 肉団子の中華炒め 数の野菜あんかけ バジルポテトチキン				★ごはん180g 干草焼き キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 鶏肉の青じそ南蛮			
	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	228kcal	518kcal		エネルギー	194kcal	484kcal		エネルギー	176kcal	466kcal		エネルギー	219kcal	509kcal		エネルギー	165kcal	455kcal	
	たんぱく質	7.7g	12.6g		たんぱく質	9.3g	14.2g		たんぱく質	10.8g	15.7g		たんぱく質	8.3g	13.2g		たんぱく質	9.2g	14.1g	
	脂質	12.4g	13.1g		脂質	9.8g	10.5g		脂質	8.7g	9.4g		脂質	10.9g	11.6g		脂質	7.1g	7.8g	
	炭水化物	20.3g	83.2g		炭水化物	16.8g	79.7g		炭水化物	14.5g	77.4g		炭水化物	22.0g	84.9g		炭水化物	14.1g	77.0g	
	ナトリウム	534mg	535mg		ナトリウム	589mg	590mg		ナトリウム	569mg	570mg		ナトリウム	607mg	608mg		ナトリウム	613mg	614mg	
	カリウム	449mg	521mg		カリウム	315mg	387mg		カリウム	498mg	570mg		カリウム	418mg	490mg		カリウム	298mg	370mg	
	リン	112mg	189mg		リン	141mg	218mg		リン	142mg	219mg		リン	110mg	187mg		リン	116mg	193mg	
食塩相当量 1.4g 1.4g				食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 1.4g 1.4g				食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 1.6g 1.6g				
昼食	★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 人参グラッセ 蒸し鶏と春雨の炒め物 ブロッコリーのベベロンチーノ				★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんも煮 大根とツナのわさびマヨネーズ和え				★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリの煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ				★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏肉と春雨の中華煮 わかめとパプリカの和え物				★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	264kcal	554kcal		エネルギー	280kcal	570kcal		エネルギー	278kcal	568kcal		エネルギー	327kcal	617kcal		エネルギー	276kcal	566kcal	
	たんぱく質	17.0g	21.9g		たんぱく質	16.4g	21.3g		たんぱく質	11.0g	15.9g		たんぱく質	17.1g	22.0g		たんぱく質	16.5g	21.4g	
	脂質	13.6g	14.3g		脂質	20.0g	20.7g		脂質	21.0g	21.7g		脂質	15.3g	16.0g		脂質	14.0g	14.7g	
	炭水化物	21.3g	84.2g		炭水化物	7.4g	70.3g		炭水化物	10.4g	73.3g		炭水化物	28.6g	91.5g		炭水化物	19.1g	82.0g	
	ナトリウム	770mg	771mg		ナトリウム	825mg	826mg		ナトリウム	695mg	696mg		ナトリウム	645mg	646mg		ナトリウム	665mg	666mg	
	カリウム	566mg	638mg		カリウム	388mg	460mg		カリウム	362mg	434mg		カリウム	508mg	580mg		カリウム	445mg	517mg	
	リン	203mg	280mg		リン	156mg	233mg		リン	149mg	226mg		リン	231mg	308mg		リン	72mg	149mg	
食塩相当量 2.0g 2.0g				食塩相当量 2.1g 2.1g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.7g 1.7g				
間食	◎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 シイラ照焼 コーンソテー 揚げじゃがの煮っころがし マカロニサラダ				★ごはん180g 豚肉ときこのコンソメバター 麻婆大豆 青のりポテトサラダ				★ごはん180g サワラの味噌煮 菜の花 人参じりしり ブレンチマカロニ				★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ				★ごはん180g 鯖のトマトバジルソース 揚げでアスパラ 高菜と大根の煮物 白菜のスー煮			
	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	326kcal	616kcal		エネルギー	324kcal	614kcal		エネルギー	303kcal	593kcal		エネルギー	286kcal	576kcal		エネルギー	315kcal	605kcal	
	たんぱく質	14.2g	19.1g		たんぱく質	17.3g	22.2g		たんぱく質	17.0g	21.9g		たんぱく質	15.7g	20.6g		たんぱく質	13.5g	18.4g	
	脂質	16.0g	16.7g		脂質	19.9g	20.6g		脂質	15.9g	16.6g		脂質	15.2g	15.9g		脂質	23.0g	23.7g	
	炭水化物	31.6g	94.5g		炭水化物	18.5g	81.4g		炭水化物	21.8g	84.7g		炭水化物	21.3g	84.2g		炭水化物	11.6g	74.5g	
	ナトリウム	732mg	733mg		ナトリウム	817mg	818mg		ナトリウム	725mg	726mg		ナトリウム	546mg	547mg		ナトリウム	666mg	667mg	
	カリウム	641mg	713mg		カリウム	760mg	832mg		カリウム	550mg	622mg		カリウム	731mg	803mg		カリウム	466mg	538mg	
	リン	196mg	273mg		リン	218mg	295mg		リン	202mg	279mg		リン	186mg	263mg		リン	204mg	281mg	
食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 2.1g 2.1g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.4g 1.4g				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	818kcal	1688kcal		エネルギー	798kcal	1668kcal		エネルギー	757kcal	1627kcal		エネルギー	832kcal	1702kcal		エネルギー	756kcal	1626kcal	
	たんぱく質	38.9g	53.6g		たんぱく質	43.0g	57.7g		たんぱく質	38.8g	53.5g		たんぱく質	41.1g	55.8g		たんぱく質	39.2g	53.9g	
	脂質	42.0g	44.1g		脂質	49.7g	51.8g		脂質	45.6g	47.7g		脂質	41.4g	43.5g		脂質	44.1g	46.2g	
	炭水化物	73.2g	261.9g		炭水化物	42.7g	231.4g		炭水化物	46.7g	235.4g		炭水化物	71.9g	260.6g		炭水化物	44.8g	233.5g	
	ナトリウム	2036mg	2039mg		ナトリウム	2231mg	2234mg		ナトリウム	1989mg	1992mg		ナトリウム	1798mg	1801mg		ナトリウム	1944mg	1947mg	
	カリウム	1656mg	1872mg		カリウム	1463mg	1679mg		カリウム	1410mg	1626mg		カリウム	1657mg	1873mg		カリウム	1209mg	1425mg	
	リン	511mg	742mg		リン	515mg	746mg		リン	493mg	724mg		リン	527mg	758mg		リン	392mg	623mg	
	食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 5.7g 5.7g				食塩相当量 5.0g 5.0g				食塩相当量 4.5g 4.5g				食塩相当量 5.0g 5.0g			
	合計(間食込)	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット
エネルギー		946kcal	1816kcal		エネルギー	924kcal	1794kcal		エネルギー	885kcal	1755kcal		エネルギー	958kcal	1828kcal		エネルギー	884kcal	1754kcal	
たんぱく質		39.7g	54.4g		たんぱく質	43.6g	58.3g		たんぱく質	39.6g	54.3g		たんぱく質	41.7g	56.4g		たんぱく質	40.0g	54.7g	
脂質		42.2g	44.3g		脂質	49.9g	52.0g		脂質	45.8g	47.9g		脂質	41.6g	43.7g		脂質	44.3g	46.4g	
炭水化物		104.1g	292.8g		炭水化物	73.2g	261.9g		炭水化物	77.6g	266.3g		炭水化物	102.4g	291.1g		炭水化物	75.7g	264.4g	
ナトリウム		2042mg	2045mg		ナトリウム	2233mg	2236mg		ナトリウム	1995mg	1998mg		ナトリウム	1800mg	1803mg		ナトリウム	1950mg	1953mg	
カリウム		1776mg	1992mg		カリウム	1577mg	1793mg		カリウム	1530mg	1746mg		カリウム	1771mg	1987mg		カリウム	1329mg	1545mg	
リン		525mg	756mg		リン	521mg	752mg		リン	507mg	738mg		リン	533mg	764mg		リン	406mg	637mg	
食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 5.7g 5.7g				食塩相当量 5.0g 5.0g				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。



- 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

		1月12日(月)			1月13日(火)			1月14日(水)			1月15日(木)			1月16日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 白菜のとりみ煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ きのこのきんぴら 一夜漬(大根人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 ひじきと鶏ミンチの煮物 人参しりしり ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根煮 ポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏大豆 中華うま煮 マカロニのツナサラダ ★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 99kcal 366kcal			エネルギー 113kcal 386kcal			エネルギー 156kcal 423kcal			エネルギー 179kcal 444kcal			エネルギー 226kcal 497kcal		
	蛋白質	蛋白質 5.8g 11.6g			蛋白質 5.3g 11.5g			蛋白質 12.5g 18.4g			蛋白質 3.8g 9.6g			蛋白質 10.3g 16.1g		
	脂質	脂質 0.4g 1.3g			脂質 4.8g 5.8g			脂質 7.3g 8.2g			脂質 11.5g 12.4g			脂質 12.6g 13.5g		
	炭水化物	炭水化物 17.6g 74.3g			炭水化物 11.9g 69.2g			炭水化物 8.9g 65.4g			炭水化物 14.8g 71.2g			炭水化物 16.4g 73.7g		
	ナトリウム	ナトリウム 672mg 1114mg			ナトリウム 587mg 1029mg			ナトリウム 428mg 872mg			ナトリウム 719mg 1185mg			ナトリウム 581mg 1023mg		
	塩分	食塩相当量 1.7g 2.8g			食塩相当量 1.5g 2.6g			食塩相当量 1.1g 2.2g			食塩相当量 1.8g 3.0g			食塩相当量 1.5g 2.6g		
昼 食		★やわらかごはん180g ハムカツ 白滝と人参の炒りたらこ キャベツと油揚げの味噌煮 インゲンのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め じゃが芋のそぼろあん もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g ちらし寿司の具 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 豚肉とキャベツのごま風味炒め わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g シイラ味噌焼 菜の花 ナスの挽肉炒め 煮生酢 ★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 270kcal 540kcal			エネルギー 313kcal 589kcal			エネルギー 278kcal 552kcal			エネルギー 242kcal 508kcal			エネルギー 187kcal 459kcal		
	蛋白質	蛋白質 7.9g 13.8g			蛋白質 15.2g 21.6g			蛋白質 11.2g 17.4g			蛋白質 11.4g 17.0g			蛋白質 15.6g 21.8g		
	脂質	脂質 16.6g 17.5g			脂質 19.4g 21.1g			脂質 12.9g 13.9g			脂質 14.2g 15.1g			脂質 7.9g 8.9g		
	炭水化物	炭水化物 24.4g 81.7g			炭水化物 19.2g 75.6g			炭水化物 29.5g 87.1g			炭水化物 17.0g 73.0g			炭水化物 15.1g 72.3g		
	ナトリウム	ナトリウム 629mg 1095mg			ナトリウム 877mg 1318mg			ナトリウム 965mg 1407mg			ナトリウム 905mg 1347mg			ナトリウム 862mg 1303mg		
	塩分	食塩相当量 1.6g 2.8g			食塩相当量 2.2g 3.4g			食塩相当量 2.5g 3.6g			食塩相当量 2.3g 3.4g			食塩相当量 2.2g 3.3g		
夕 食		★やわらかごはん180g ホイコーロー マカロニとツナの和風炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み 白菜と若芽のピリ辛和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 野菜炒め いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 竹輪の辛子炒め 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 洋風肉じゃが煮 おからのサラダ ★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 251kcal 534kcal			エネルギー 205kcal 475kcal			エネルギー 196kcal 473kcal			エネルギー 206kcal 478kcal			エネルギー 295kcal 563kcal		
	蛋白質	蛋白質 14.4g 21.2g			蛋白質 12.1g 17.8g			蛋白質 9.9g 16.3g			蛋白質 17.0g 23.0g			蛋白質 10.2g 16.0g		
	脂質	脂質 11.0g 12.8g			脂質 10.1g 11.0g			脂質 8.5g 10.2g			脂質 5.3g 6.2g			脂質 16.4g 17.3g		
	炭水化物	炭水化物 23.4g 80.7g			炭水化物 16.3g 73.1g			炭水化物 18.4g 74.8g			炭水化物 21.6g 79.0g			炭水化物 27.9g 84.6g		
	ナトリウム	ナトリウム 961mg 1402mg			ナトリウム 937mg 1378mg			ナトリウム 857mg 1300mg			ナトリウム 906mg 1350mg			ナトリウム 972mg 1416mg		
	塩分	食塩相当量 2.4g 3.6g			食塩相当量 2.4g 3.5g			食塩相当量 2.2g 3.3g			食塩相当量 2.3g 3.4g			食塩相当量 2.5g 3.6g		
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 620kcal 1440kcal			エネルギー 631kcal 1450kcal			エネルギー 630kcal 1448kcal			エネルギー 627kcal 1430kcal			エネルギー 708kcal 1519kcal		
	蛋白質	蛋白質 28.1g 46.6g			蛋白質 32.6g 50.9g			蛋白質 33.6g 52.1g			蛋白質 32.2g 49.6g			蛋白質 36.1g 53.9g		
	脂質	脂質 28.0g 31.6g			脂質 34.3g 37.9g			脂質 28.7g 32.3g			脂質 31.0g 33.7g			脂質 36.9g 39.7g		
	炭水化物	炭水化物 65.4g 236.7g			炭水化物 47.4g 217.9g			炭水化物 56.8g 227.3g			炭水化物 53.4g 223.2g			炭水化物 59.4g 230.6g		
	ナトリウム	ナトリウム 2262mg 3611mg			ナトリウム 2401mg 3725mg			ナトリウム 2250mg 3579mg			ナトリウム 2530mg 3882mg			ナトリウム 2415mg 3742mg		

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

お食事の作り方



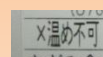
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

「刻み食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		1月12日(月)			1月13日(火)			1月14日(水)			1月15日(木)			1月16日(金)		
朝		★全粥240g 里芋のそぼろ煮 白菜のとろみ煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁			★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ きのこのきんぴら 一夜漬(大根人参) ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と大根の煮物 ひじきと鶏ミンチの煮物 人参しりしり ★味噌汁			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根煮 ポテトサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏大豆 中華うま煮 マカロニのツナサラダ ★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	99kcal	258kcal	エネルギー	113kcal	272kcal	エネルギー	156kcal	315kcal	エネルギー	179kcal	338kcal	エネルギー	226kcal	385kcal
	蛋白質	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	10.3g	14.0g
	脂質	脂質	0.4g	1.1g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	12.6g	13.3g
	炭水化物	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	8.9g	41.9g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	16.4g	49.4g
	ナトリウム	ナトリウム	672mg	1112mg	ナトリウム	587mg	1027mg	ナトリウム	428mg	868mg	ナトリウム	719mg	1159mg	ナトリウム	581mg	1021mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼		★全粥240g ハムカツ 白滝と人参の炒りたらこ キャベツと油揚げの味噌煮 インゲンのごま和え ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め じゃが芋のそぼろあん もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			★全粥240g ちらし寿司の具 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁			★全粥240g 照焼チキン オクラのベベロンチーノ 豚肉とキャベツのごま風味炒め わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁			★全粥240g シイラ味噌焼 菜の花 ナスの挽肉炒め 煮生酢 ★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	270kcal	429kcal	エネルギー	313kcal	472kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	187kcal	346kcal
	蛋白質	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	15.6g	19.3g
	脂質	脂質	16.6g	17.3g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	7.9g	8.6g
	炭水化物	炭水化物	24.4g	57.4g	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	29.5g	62.5g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	15.1g	48.1g
	ナトリウム	ナトリウム	629mg	1069mg	ナトリウム	877mg	1317mg	ナトリウム	965mg	1405mg	ナトリウム	905mg	1345mg	ナトリウム	862mg	1302mg
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕		★全粥240g ホイコーロー マカロニとツナの和風炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み 白菜と若芽のピリ辛和え ★味噌汁			★全粥240g オニオンソースハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 野菜炒め いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 竹輪の辛子炒め 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 洋風肉じゃが煮 おからのサラダ ★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	251kcal	410kcal	エネルギー	205kcal	364kcal	エネルギー	196kcal	355kcal	エネルギー	206kcal	365kcal	エネルギー	295kcal	454kcal
	蛋白質	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	17.0g	20.7g	蛋白質	10.2g	13.9g
	脂質	脂質	11.0g	11.7g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	16.4g	17.1g
	炭水化物	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	27.9g	60.9g
	ナトリウム	ナトリウム	961mg	1401mg	ナトリウム	937mg	1377mg	ナトリウム	857mg	1297mg	ナトリウム	906mg	1346mg	ナトリウム	972mg	1412mg
塩分	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
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	620kcal	1097kcal	エネルギー	631kcal	1108kcal	エネルギー	630kcal	1107kcal	エネルギー	627kcal	1104kcal	エネルギー	708kcal	1185kcal
	蛋白質	蛋白質	28.1g	39.2g	蛋白質	32.6g	43.7g	蛋白質	33.6g	44.7g	蛋白質	32.2g	43.3g	蛋白質	36.1g	47.2g
	脂質	脂質	28.0g	30.1g	脂質	34.3g	36.4g	脂質	28.7g	30.8g	脂質	31.0g	33.1g	脂質	36.9g	39.0g
	炭水化物	炭水化物	65.4g	164.4g	炭水化物	47.4g	146.4g	炭水化物	56.8g	155.8g	炭水化物	53.4g	152.4g	炭水化物	59.4g	158.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2262mg	3582mg	ナトリウム	2401mg	3721mg	ナトリウム	2250mg	3570mg	ナトリウム	2530mg	3850mg	ナトリウム	2415mg	3735mg
塩分	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	6.2g	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



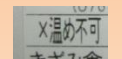
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。



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

		1月12日(月)			1月13日(火)			1月14日(水)			1月15日(木)			1月16日(金)		
朝 食		★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★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	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal
	蛋白質	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g
	脂質	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.4g	3.1g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g
昼 食	炭水化物	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	11.7g	50.1g
	ナトリウム	ナトリウム	565mg	1088mg	ナトリウム	605mg	1128mg	ナトリウム	437mg	960mg	ナトリウム	527mg	1050mg	ナトリウム	555mg	1078mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g
		★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 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 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★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
夕 食	エネルギー	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	177kcal	351kcal	エネルギー	179kcal	353kcal
	蛋白質	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.2g	10.0g	蛋白質	8.1g	11.9g
	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.8g	8.5g
	炭水化物	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	15.8g	54.2g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	19.0g	57.4g
	ナトリウム	ナトリウム	998mg	1521mg	ナトリウム	1014mg	1537mg	ナトリウム	818mg	1341mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	861mg	1384mg
	塩分	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.6g	3.9g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g
		★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身フライタルタル 大豆大根煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		
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	160kcal	334kcal	エネルギー	206kcal	380kcal	エネルギー	199kcal	373kcal	エネルギー	190kcal	364kcal	エネルギー	133kcal	307kcal
	蛋白質	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	4.9g	8.7g	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.2g	15.0g	蛋白質	5.1g	8.9g
	脂質	脂質	7.4g	8.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.4g	7.1g
計	炭水化物	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	14.9g	53.3g
	ナトリウム	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	849mg	1372mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	901mg	1424mg	ナトリウム	703mg	1226mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g
	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	437kcal	959kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	459kcal	981kcal	エネルギー	462kcal	984kcal	エネルギー	419kcal	941kcal
	蛋白質	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.8g	28.2g	蛋白質	19.9g	31.3g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	18.4g	29.8g
	脂質	脂質	19.2g	21.3g	脂質	28.6g	30.7g	脂質	21.5g	23.6g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	18.4g	20.5g
	炭水化物	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	47.1g	162.3g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	49.9g	165.1g	炭水化物	45.6g	160.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2308mg	3877mg	ナトリウム	2468mg	4037mg	ナトリウム	2074mg	3643mg	ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	2119mg	3688mg
	塩分	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	6.3g	10.3g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.4g	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。

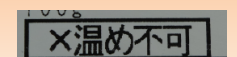
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



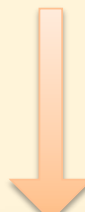
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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