

(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

		3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)		
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	白菜とがんもの煮物	大豆とキャベツのスープ煮	鶏肉のカレー煮	豚肉とごぼうの煮物	肉団子と白菜の煮物							
	竹輪のごま炒め	鶏ミンチと小松菜の煮物	油揚げと菜の花の煮物	ツナと大豆の炒め煮	油揚げの玉子とし							
	大根の甘酢漬	人参とコンコンのツマヨ和え	カリフラワーのピーマン味噌和え	キャベツのあっさり昆布和え	和風サラダ							
	★味噌汁(若芽・巻麩)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(鶏糸玉子・若芽)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)							
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	159kcal	421kcal	177kcal	431kcal	185kcal	444kcal	193kcal	449kcal	185kcal	449kcal	
	たんぱく質	8.8g	14.5g	10.9g	15.9g	11.3g	16.6g	13.8g	18.9g	8.8g	14.5g	
	脂質	7.2g	8.1g	8.0g	8.8g	8.6g	9.9g	8.2g	9.0g	10.1g	11.0g	
	炭水化物	15.3g	71.1g	16.0g	70.0g	17.1g	71.6g	16.5g	71.2g	15.2g	71.3g	
	ナトリウム	744mg	995mg	660mg	808mg	657mg	847mg	583mg	811mg	743mg	970mg	
	食塩相当量	1.9g	2.5g	1.7g	2.1g	1.7g	2.2g	1.5g	2.1g	1.9g	2.5g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	サワラの味噌煮	大根と鶏肉の煮物	メンチカツ	フリのごま焼	鶏のいそべ焼							
	チンゲン菜とピーマンのソテー	高野豆腐の洋風炒り煮	フロッコリー	人参グラッセ	ミックスソテー							
	鶏と蓮根のピリ辛煮	キャベツと卵の塩レモンパスタ	麺とえのきのさっと煮	じゃがいものり塩炒め	野菜のチリソース煮							
	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	★すまし汁(若芽・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	おかず	ご飯セット
	エネルギー	248kcal	504kcal	240kcal	504kcal	231kcal	497kcal	238kcal	497kcal	237kcal	493kcal	
	たんぱく質	16.4g	21.5g	13.8g	19.4g	9.5g	15.3g	13.0g	18.1g	15.8g	21.1g	
	脂質	11.0g	11.8g	13.1g	14.0g	13.1g	14.7g	12.4g	13.7g	12.4g	13.1g	
	炭水化物	18.7g	73.6g	17.1g	73.2g	18.3g	73.2g	17.4g	71.4g	14.1g	69.3g	
	ナトリウム	733mg	960mg	785mg	1012mg	589mg	815mg	713mg	878mg	724mg	896mg	
	食塩相当量	1.9g	2.4g	2.0g	2.6g	1.5g	2.1g	1.8g	2.2g	1.8g	2.3g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎バナナ90g	◎りんご150g							
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	鶏の柚子胡椒焼	豚肉と野菜のトマト炒め	ホッケの酒粕焼	鶏肉マスタード	白身魚の和風きのこあん							
	インゲンソテー	ぜんまいとミンチの煮物	人参のきんぴら	つま塩キャベツ	キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え							
	大根とごぼうの甘辛煮	麩の野菜あんかけ	インゲンの生煮炒め	大根とひじきのうま煮	三色野菜ナムル							
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★味噌汁(しめじ・切干)	★味噌汁(豆腐・白菜)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(豆腐・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	おかず	ご飯セット
	エネルギー	205kcal	459kcal	221kcal	476kcal	223kcal	484kcal	219kcal	481kcal	200kcal	460kcal	
	たんぱく質	16.4g	21.5g	15.0g	20.1g	18.4g	23.8g	13.9g	19.6g	16.9g	22.3g	
	脂質	11.3g	12.1g	10.2g	11.0g	8.5g	9.5g	12.6g	13.5g	10.7g	11.7g	
	炭水化物	9.0g	63.4g	17.1g	71.7g	16.1g	71.2g	12.2g	67.9g	9.0g	64.0g	
	ナトリウム	737mg	885mg	708mg	934mg	793mg	1021mg	766mg	992mg	646mg	873mg	
	食塩相当量	1.9g	2.3g	1.8g	2.4g	2.0g	2.6g	1.9g	2.5g	1.6g	2.2g	
合計	エネルギー	612kcal	1384kcal	638kcal	1411kcal	639kcal	1425kcal	650kcal	1427kcal	622kcal	1402kcal	
	たんぱく質	41.6g	57.5g	39.7g	55.4g	39.2g	55.7g	40.7g	56.6g	41.5g	57.9g	
	脂質	29.5g	32.0g	31.3g	33.8g	30.2g	34.1g	33.2g	36.2g	33.2g	35.8g	
	炭水化物	43.0g	208.1g	50.2g	214.9g	51.5g	216.0g	46.1g	210.5g	38.3g	204.6g	
	ナトリウム	2214mg	2840mg	2153mg	2754mg	2039mg	2683mg	2062mg	2681mg	2113mg	2739mg	
	食塩相当量	5.7g	7.2g	5.5g	7.1g	5.2g	6.9g	5.2g	6.8g	5.3g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1591kcal	835kcal	1608kcal	840kcal	1626kcal	848kcal	1625kcal	829kcal	1609kcal	
	たんぱく質	47.7g	63.6g	47.4g	63.1g	46.6g	63.1g	47.6g	63.5g	47.6g	64.0g	
	脂質	36.6g	39.1g	38.3g	40.8g	37.2g	41.1g	40.2g	43.2g	40.3g	42.9g	
	炭水化物	74.9g	240.0g	78.0g	242.7g	80.4g	244.9g	75.0g	239.4g	70.2g	236.5g	
	ナトリウム	2288mg	2914mg	2229mg	2830mg	2116mg	2760mg	2136mg	2755mg	2187mg	2813mg	
	食塩相当量	5.9g	7.4g	5.7g	7.3g	5.4g	7.1g	5.4g	7.0g	5.5g	7.2g	

※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

	3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)		
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	白菜とがんと煮物	大豆とキャベツのスープ煮	鶏肉のカレー煮	豚肉とごぼうの煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	
	竹輪のごま炒め	鶏ミンチと小松菜の煮物	油揚げと菜の花の煮物	ツナと大豆の炒め煮	油揚げの玉子とし	油揚げの玉子とし	油揚げの玉子とし	油揚げの玉子とし	油揚げの玉子とし	油揚げの玉子とし	
	大根の甘酢漬	人参とコーンのツナマヨ和え	カリフラワーのヒナツツ味噌和え	キャベツのあっさり昆布和え	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	
	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	159kcal	352kcal	177kcal	370kcal	185kcal	378kcal	193kcal	386kcal	185kcal	378kcal	
たんぱく質	8.8g	12.1g	10.9g	14.2g	11.3g	14.6g	13.8g	17.1g	8.8g	12.1g	
脂質	7.2g	7.7g	8.0g	8.5g	8.6g	9.1g	8.2g	8.7g	10.1g	10.6g	
炭水化物	15.3g	57.2g	16.0g	57.9g	17.1g	59.0g	16.5g	58.4g	15.2g	57.1g	
ナトリウム	744mg	745mg	660mg	661mg	657mg	658mg	583mg	584mg	743mg	744mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	サワラの味噌煮	大根と鶏肉の煮物	メンチカツ	フリのごま焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	高野豆腐の洋風炒り煮	ブロッコリー	人参グロッセ	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	
	鶏と蓮根のピリ辛煮	キャベツと卵の塩レモンパスタ	麺とえのきのさっと煮	じゃがいものり塩炒め	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	
	キャロットラペ		キャベツとベーコンの煮浸し	切干と菜の花のおひたし	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	
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	248kcal	441kcal	240kcal	433kcal	231kcal	424kcal	238kcal	431kcal	237kcal	430kcal	
たんぱく質	16.4g	19.7g	13.8g	17.1g	9.5g	12.8g	13.0g	16.3g	15.8g	19.1g	
脂質	11.0g	11.5g	13.1g	13.6g	13.1g	13.6g	12.4g	12.9g	12.4g	12.9g	
炭水化物	18.7g	60.6g	17.1g	59.0g	18.3g	60.2g	17.4g	59.3g	14.1g	56.0g	
ナトリウム	733mg	734mg	785mg	786mg	589mg	590mg	713mg	714mg	724mg	725mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	鶏の柚子胡椒焼	豚肉と野菜のトマト炒め	ホッケの酒粕焼	鶏肉マスタード	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	
	インゲンソテー	ぜんまいとミンチの煮物	人参のきんぴら	つま塩キャベツ	ひとくちがんと煮	ひとくちがんと煮	ひとくちがんと煮	ひとくちがんと煮	ひとくちがんと煮	ひとくちがんと煮	
	大根とごぼうの甘辛煮	麩の野菜あんかけ	インゲンの生炒め	大根とひじきのうま煮	キャベツと鶏肉の甘酢生和え	キャベツと鶏肉の甘酢生和え	キャベツと鶏肉の甘酢生和え	キャベツと鶏肉の甘酢生和え	キャベツと鶏肉の甘酢生和え	キャベツと鶏肉の甘酢生和え	
	法蓮草のおひたし		若芽としらすのおひたし	三徳野菜ナムル							
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	205kcal	398kcal	221kcal	414kcal	223kcal	416kcal	219kcal	412kcal	200kcal	393kcal	
たんぱく質	16.4g	19.7g	15.0g	18.3g	18.4g	21.7g	13.9g	17.2g	16.9g	20.2g	
脂質	11.3g	11.8g	10.2g	10.7g	8.5g	9.0g	12.6g	13.1g	10.7g	11.2g	
炭水化物	9.0g	50.9g	17.1g	59.0g	16.1g	58.0g	12.2g	54.1g	9.0g	50.9g	
ナトリウム	737mg	738mg	708mg	709mg	793mg	794mg	766mg	767mg	646mg	647mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.9g	2.0g	1.6g	1.6g	
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	612kcal	1191kcal	638kcal	1217kcal	639kcal	1218kcal	650kcal	1229kcal	622kcal	1201kcal
	たんぱく質	41.6g	51.5g	39.7g	49.6g	39.2g	49.1g	40.7g	50.6g	41.5g	51.4g
	脂質	29.5g	31.0g	31.3g	32.8g	30.2g	31.7g	33.2g	34.7g	33.2g	34.7g
	炭水化物	43.0g	168.7g	50.2g	175.9g	51.5g	177.2g	46.1g	171.8g	38.3g	164.0g
ナトリウム	2214mg	2217mg	2153mg	2156mg	2039mg	2042mg	2062mg	2065mg	2113mg	2116mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g	5.2g	5.3g	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1398kcal	835kcal	1414kcal	840kcal	1419kcal	848kcal	1427kcal	829kcal	1408kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	47.4g	57.3g	46.6g	56.5g	47.6g	57.5g	47.6g	57.5g
	脂質	36.6g	38.1g	38.3g	39.8g	37.2g	38.7g	40.2g	41.7g	40.3g	41.8g
	炭水化物	74.9g	200.6g	78.0g	203.7g	80.4g	206.1g	75.0g	200.7g	70.2g	195.9g
	ナトリウム	2288mg	2291mg	2229mg	2232mg	2116mg	2119mg	2136mg	2139mg	2187mg	2190mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	5.7g	5.7g	5.4g	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	5.5g	

※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。

(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

	3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)							
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	肉団子の玉ねぎあん	卵麦	★ごはん150g	寄せ豆腐のうずあん	卵麦	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み	卵麦					
	オムレツ	和風あんからめソース	卵麦	けんちん煮	卵麦	卵麦	里芋のおろし揚げ出し	卵麦	卵麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	卵麦					
	コンニャクの辛味炒め	コンニャクサラダ	卵麦	キャベツの和風カレー煮	卵麦	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	卵麦	卵麦	キャロットエック	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	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	カリウム	リン	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	カリウム	リン	食塩相当量
	244kcal	7.3g	13.2g	24.2g	614mg	240mg	117mg	1.6g	270kcal	8.7g	14.8g	26.1g	688mg	460mg	122mg	1.8g
	487kcal	11.4g	13.8g	77.0g	615mg	301mg	182mg	1.6g	270kcal	12.8g	15.4g	78.9g	689mg	521mg	187mg	1.8g
	247kcal	7.1g	13.5g	24.2g	786mg	431mg	101mg	2.0g	490kcal	11.2g	14.1g	77.0g	787mg	492mg	166mg	2.0g
	231kcal	7.8g	14.0g	18.0g	519mg	274mg	98mg	1.3g	474kcal	11.9g	14.6g	70.8g	520mg	335mg	163mg	1.3g
	261kcal	7.6g	13.2g	28.7g	720mg	429mg	140mg	1.8g	504kcal	11.7g	13.8g	81.5g	721mg	490mg	205mg	1.8g
昼食	★ごはん150g	まぐろカツ	★ごはん150g	ハッシュドポークのルー	卵麦	★ごはん150g	マーボなす	卵麦	★ごはん150g	鯖の竜田揚	卵麦					
	うま塩キャベツ	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	卵麦	ぎんひら	卵麦	卵麦	さつま芋の甘露煮	卵麦	卵麦	ふぎのぎんひら	卵麦					
	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	卵麦	明太春雨サラダ	卵麦	卵麦	インゲンのごま和え	卵麦	卵麦	大根とひじきの煮物	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	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	カリウム	リン	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	カリウム	リン	食塩相当量
	361kcal	8.6g	23.2g	29.5g	600mg	276mg	122mg	1.5g	404kcal	10.8g	23.9g	35.9g	826mg	408mg	149mg	2.1g
	604kcal	12.7g	23.8g	82.3g	601mg	337mg	187mg	1.5g	404kcal	14.9g	24.5g	88.7g	827mg	469mg	214mg	2.1g
	395kcal	8.4g	23.8g	38.7g	580mg	698mg	165mg	1.5g	638kcal	12.5g	24.4g	91.5g	581mg	759mg	230mg	1.5g
	364kcal	12.1g	21.5g	28.2g	708mg	407mg	158mg	1.8g	607kcal	16.2g	22.1g	81.0g	709mg	468mg	223mg	1.8g
	325kcal	7.2g	21.3g	26.8g	621mg	490mg	115mg	1.6g	568kcal	11.3g	21.9g	79.6g	622mg	551mg	180mg	1.6g
間食	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g					
	★ごはん150g	チキンクリームシチュー	★ごはん150g	牛肉と厚揚げの甘辛煮	卵麦	★ごはん150g	フリの塩焼	卵麦	★ごはん150g	豚バラとしめじの和風あん	卵麦					
	人参とさつま揚げの金平	キャベツとベーコンの和え物	卵麦	小倉釜時	卵麦	卵麦	コーンソテー	卵麦	卵麦	パスタのクリーム煮	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	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	カリウム	リン	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	カリウム	リン	食塩相当量
	375kcal	12.9g	21.7g	31.7g	828mg	583mg	183mg	2.1g	618kcal	17.0g	22.3g	84.5g	829mg	644mg	248mg	2.1g
	344kcal	6.9g	20.2g	31.7g	644mg	550mg	109mg	1.6g	587kcal	11.0g	20.8g	84.5g	645mg	611mg	174mg	1.6g
	322kcal	13.6g	19.4g	22.5g	404mg	549mg	106mg	1.0g	565kcal	17.7g	20.0g	75.3g	405mg	610mg	171mg	1.0g
	375kcal	9.2g	24.0g	28.4g	603mg	530mg	140mg	1.5g	618kcal	13.3g	24.6g	81.2g	604mg	591mg	205mg	1.5g
	394kcal	11.2g	24.7g	29.6g	736mg	421mg	135mg	1.9g	637kcal	15.3g	25.3g	82.4g	737mg	482mg	200mg	1.9g
夕食	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み	卵麦	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み	卵麦	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み	卵麦					
	油揚げの玉子とじ	かぼちゃのいとし煮	卵麦	和風サラダ	卵麦	卵麦	和風サラダ	卵麦	卵麦	和風サラダ	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	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	カリウム	リン	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	カリウム	リン	食塩相当量
	980kcal	28.8g	58.1g	85.4g	2042mg	1099mg	422mg	5.2g	1709kcal	41.1g	59.9g	243.8g	2045mg	1282mg	617mg	5.2g
	1018kcal	26.4g	58.9g	93.7g	2158mg	1418mg	380mg	5.4g	1747kcal	38.7g	60.7g	252.1g	2158mg	1601mg	575mg	5.5g
	964kcal	29.1g	56.7g	85.4g	1770mg	1678mg	372mg	4.5g	1693kcal	41.4g	58.5g	243.8g	1773mg	1861mg	567mg	4.5g
	970kcal	29.1g	59.5g	74.6g	1830mg	1211mg	396mg	4.6g	1699kcal	41.4g	61.3g	233.0g	1833mg	1394mg	591mg	4.6g
	980kcal	26.0g	59.2g	85.1g	2077mg	1340mg	390mg	5.3g	1709kcal	38.3g	61.0g	243.5g	2077mg	1523mg	585mg	5.3g
	合計(間食込)	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	肉団子の玉ねぎあん	卵麦	★ごはん150g	寄せ豆腐のうずあん	卵麦	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み	卵麦				
オムレツ		和風あんからめソース	卵麦	けんちん煮	卵麦	卵麦	里芋のおろし揚げ出し	卵麦	卵麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	卵麦					
コンニャクの辛味炒め		コンニャクサラダ	卵麦	キャベツの和風カレー煮	卵麦	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	卵麦	卵麦	キャロットエック	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	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	カリウム	リン	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	カリウム	リン	食塩相当量
1044kcal		29.2g	58.2g	100.9g	2045mg	1159mg	429mg	5.2g	1773kcal	41.5g	60.0g	259.3g	2048mg	1342mg	624mg	5.2g
1066kcal		26.8g	59.0g	105.2g	2161mg	1474mg	386mg	5.4g	1795kcal	39.1g	60.8g	263.6g	2164mg	1657mg	581mg	5.5g
1027kcal		29.4g	56.8g	100.6g	1771mg	1735mg	375mg	4.5g	1756kcal	41.7g	58.6g	259.0g	1774mg	1918mg	570mg	4.5g
1034kcal		29.5g	59.6g	90.1g	1833mg	1271mg	403mg	4.6g	1763kcal	41.8g	61.4g	248.5g	1836mg	1454mg	598mg	4.6g
1028kcal		26.4g	59.3g	96.6g	2080mg	1396mg	396mg	5.3g	1757kcal	38.7g	61.1g	255.0g	2083mg	1579mg	591mg	5.3g

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。

※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。

(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

		3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)						
朝食	★ごはん180g	豚肉ときのこの炒め物	麦	★ごはん180g	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	★ごはん180g	芋薯焼き	卵乳麦	★ごはん180g	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦				
		カリフラワーの煮物	卵乳麦		白菜の中華そぼろ煮	乳麦		五色煮豆	卵乳麦		野菜のパジルチーズ焼き	卵乳麦				
		ミックスマカロニサラダ	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		インゲンのごま和え	麦		キャベツのミモザサラダ	卵乳麦				
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット				
	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	223kcal	513kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	254kcal	544kcal	
	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	10.5g	15.4g	
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	15.1g	15.8g	
	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	18.2g	81.1g	
	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	488mg	489mg	ナトリウム	504mg	505mg	
	カリウム	401mg	473mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	173mg	245mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	532mg	604mg	
リン	124mg	201mg	リン	153mg	230mg	リン	102mg	179mg	リン	180mg	257mg	リン	122mg	199mg		
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	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
昼食	★ごはん180g	こんがりハンバーグ	乳麦	★ごはん180g	白身魚の唐揚げ	麦	★ごはん180g	鶏肉のごま焼き	麦	★ごはん180g	豚肉とコーンのペッパー丼の具	乳麦	★ごはん180g	ブリの磯辺焼	麦	
		ケチャップ(小袋)	乳麦		人参のレモン煮	乳麦		人参のきんぴら	麦		単芋の和風クリーム煮	乳麦		ブロッコリー	麦	
		人参クラッセ	乳麦		ジャーマンポテト	乳麦		切干大根としらすの煮物	麦		菜の花としめじの和え物	麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦	
		大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦		キャベツの白ドレ和え	卵乳麦		青のりポテトサラダ	卵乳麦					ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	
		キャベツの主佐煮	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	
	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	
	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g	
	脂質	15.9g	16.6g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	14.2g	14.9g	
	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	25.7g	88.6g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	32.0g	94.9g	炭水化物	14.8g	77.7g	
ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	510mg	511mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	755mg	756mg		
カリウム	642mg	714mg	カリウム	576mg	648mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	406mg	478mg		
リン	199mg	276mg	リン	178mg	255mg	リン	76mg	153mg	リン	189mg	266mg	リン	140mg	217mg		
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎みかん(缶)150g					
夕食	★ごはん180g	オムレツの和風ツナクリームソース	卵乳麦	★ごはん180g	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	★ごはん180g	豚肉のお好み焼風	麦	★ごはん180g	赤魚のおろし煮	麦	★ごはん180g	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦	
		春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦		揚げでアズパフ	麦		揚げと人参の煮びたし	麦		鶏肉と春雨の中華煮	麦		揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	
		鶏肉とオクラの中華風	麦		竹輪のごま炒め	麦		若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦		キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵乳麦		蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	
					切干と菜の花のおひたし	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	311kcal	601kcal	エネルギー	267kcal	557kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.6g	18.5g	
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	18.5g	19.2g	
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	15.1g	78.0g	
	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	546mg	547mg	
カリウム	290mg	362mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	494mg	566mg		
リン	179mg	256mg	リン	200mg	277mg	リン	204mg	281mg	リン	170mg	247mg	リン	232mg	309mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
合計	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	40.6g	55.3g	
	脂質	48.2g	50.3g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	47.8g	49.9g	
	炭水化物	51.1g	239.8g	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	75.4g	264.1g	炭水化物	48.1g	236.8g	
	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	1805mg	1808mg	
	カリウム	1333mg	1549mg	カリウム	1582mg	1798mg	カリウム	1150mg	1366mg	カリウム	1496mg	1712mg	カリウム	1432mg	1648mg	
	リン	502mg	733mg	リン	531mg	762mg	リン	382mg	613mg	リン	539mg	770mg	リン	494mg	725mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal
	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.4g	56.1g	
脂質	48.4g	50.5g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	48.0g	50.1g		
炭水化物	82.0g	270.7g	炭水化物	88.3g	277.0g	炭水化物	73.5g	262.2g	炭水化物	106.3g	295.0g	炭水化物	71.1g	259.8g		
ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1811mg	1814mg		
カリウム	1453mg	1669mg	カリウム	1696mg	1912mg	カリウム	1263mg	1479mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1545mg	1761mg		
リン	516mg	747mg	リン	537mg	768mg	リン	394mg	625mg	リン	553mg	784mg	リン	506mg	737mg		
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g		

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。

※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。

「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

	3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)	
朝 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
	麩と野菜の煮物	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	豚すき風煮物	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦	ごぼう大豆	麦	ひじきの具だくさん煮	麦
	梅和えスパゲティ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	なめこと若芽のサツと煮	麦	蕪と柚子の甘酢漬	麦	オクラとツナの辛み和え	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	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	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
昼 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
	プリのごま焼	麦	鶏の天ぷら	卵麦	赤魚の味噌煮	麦	鶏肉のホワイトソース煮	乳麦	アジのカレー焼	麦
	人参のきんぴら	麦	天ぷらのタレ	麦	大根のあっさり生姜漬	麦	インゲンソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦
	高野豆腐の炒り煮	麦	キャベツの出汁煮	麦	菜の花とベーコンのパスタ	卵乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	担々風春雨	麦落
	若芽とバインの酢の物	麦	切干大根としらすの煮物	麦	なすの中華風南蛮漬	麦	能登産かぼちゃ芋のサラダ	卵乳麦	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	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	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
夕 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
	キャベツと豚肉の塩あんかけ		牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	鯖の磯辺焼	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	キャベツソテー	乳麦	炒り豆腐	卵乳麦
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	玉ねぎと蒸し鶏のナムル	麦	金時豆煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	若芽ともやしの酢の物	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	★味噌汁	麦
	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	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
合 計	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
	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
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	

★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

	3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)	
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	麩と野菜の煮物	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	豚すき風煮物	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	麦	ごぼう大豆	麦	ひじきの具だくさん煮	麦
	梅和えスパゲティ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	なめこと若芽のサツと煮	麦	蕪と柚子の甘酢漬	麦	オクラとツナの辛み和え	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	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	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ブリのごま焼	麦	鶏の天ぷら	卵麦	赤魚の味噌煮	麦	鶏肉のホワイトソース煮	乳麦	アジのカレー焼	麦
	人参のきんぴら	麦	天ぷらのタレ	麦	大根のあつさり生姜漬	麦	インゲンソテー	乳麦	人参のレモン煮	麦
	高野豆腐の炒り煮	麦	キャベツの出汁煮	麦	菜の花とベーコンの pasta	卵乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	担々風春雨	麦
	若芽とパインの酢の物	麦	切干大根としらすの煮物	麦	なすの中華風南蛮漬	麦	能登産かぼちゃ芋のサラダ	卵乳麦	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	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	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	鯖の磯辺焼	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	キャベツソテー	乳麦	炒り豆腐	卵乳麦
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	玉ねぎと蒸し鶏のナムル	麦	金時豆煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	若芽ともやしの酢の物	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	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	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
合 計	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	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
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	

★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

	3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)	
朝 食	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏団子の中華風 卵乳麦 ひじきと大豆の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 豚すき 乳麦 若芽とパインの酢の物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	
	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
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分
	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	赤魚の生姜煮 乳麦	鶏の西京焼き 乳麦	鮭のおろし煮 麦	スパイシーチキン 乳麦	白身の味噌煮 乳麦	野菜の味噌風味 乳麦	五色煮 乳麦	ブロッコリーの煮物 乳麦	黒豆煮 乳麦	がんも煮 麦
南瓜とハムのサラダ 卵乳麦	大根と竹輪の酢の物 乳麦	マリネサラダ 卵乳麦	法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦	野菜の三杯酢 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	
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	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
昼 食	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦		★全粥240g 焼肉炒め 乳麦		★全粥240g 白身の照焼き 乳麦		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 乳麦	
	枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか	法蓮草と油揚げの煮物 麦	切干大根煮 乳麦	大根とベーコンの煮物 卵乳麦	豚肉と大根の煮物 麦	白菜と若芽の煮物 乳麦	サラダスパゲティ 卵乳麦	青菜のわさび和え 卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物 乳麦	法蓮草のおひたし 乳麦
	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦
	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
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分
夕 食	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦		★全粥240g 焼肉炒め 乳麦		★全粥240g 白身の照焼き 乳麦		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 乳麦	
	枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか	法蓮草と油揚げの煮物 麦	切干大根煮 乳麦	大根とベーコンの煮物 卵乳麦	豚肉と大根の煮物 麦	白菜と若芽の煮物 乳麦	サラダスパゲティ 卵乳麦	青菜のわさび和え 卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物 乳麦	法蓮草のおひたし 乳麦
	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦
	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
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分
合 計	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

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。



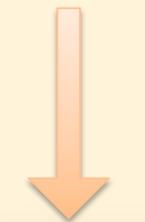
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(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

★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。