

(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

6月30日(月)				7月1日(火)				7月2日(水)				7月3日(木)				7月4日(金)					
朝食	★ごはん150g オムレツ			卵麦	★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物			麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん			卵麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物			麦	★ごはん150g 大豆とウィンナーのトマト煮			乳麦	
	ホワイトソース			乳麦	白菜と麩の玉子とし			卵麦	ジャガ芋とえのきの煮物			麦	鶏肉ピーマン炒め			麦	炒り豆腐			卵乳麦	
	スープキャベツ			乳麦	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ			麦	カリフラワーの柚子味噌和え			麦	キャロットラペ			麦	白菜と昆布のナムル				
	じゃが芋の中華風サラダ			麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)				★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			卵麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)			麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)			麦	
	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			麦																	
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー		161kcal	417kcal	エネルギー		172kcal	432kcal	エネルギー		169kcal	428kcal	エネルギー		196kcal	458kcal	エネルギー		161kcal	425kcal	
	たんぱく質		7.9g	13.1g	たんぱく質		11.9g	17.3g	たんぱく質		7.0g	12.2g	たんぱく質		10.0g	15.7g	たんぱく質		10.6g	16.2g	
	脂質		7.0g	7.7g	脂質		8.6g	9.6g	脂質		7.6g	8.9g	脂質		9.4g	10.3g	脂質		6.5g	7.4g	
	炭水化物		17.5g	72.4g	炭水化物		10.6g	65.6g	炭水化物		18.6g	73.0g	炭水化物		17.4g	73.1g	炭水化物		16.0g	72.1g	
ナトリウム		716mg	863mg	ナトリウム		638mg	865mg	ナトリウム		816mg	981mg	ナトリウム		599mg	825mg	ナトリウム		624mg	851mg		
食塩相当量		1.8g	2.2g	食塩相当量		1.6g	2.2g	食塩相当量		2.1g	2.5g	食塩相当量		1.5g	2.1g	食塩相当量		1.6g	2.2g		
昼食	★ごはん150g チキンカレーのルー			乳麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん			乳麦	★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め				★ごはん150g サワラのエスカベッシュ			乳麦	★ごはん150g 鶏肉の味噌焼			卵麦	
	麩の野菜あんかけ			麦	フロッコリー			麦	油揚げの玉子とし			卵麦	豚肉と大根の煮物			麦	人参クラッセ			乳麦	
	ナスの油炒め			麦	竹輪のごま炒め			麦	切干大根の中華和え			麦	豆腐としめじのとろみ煮			麦	キャベツの土佐煮			麦	
	★味噌汁(揚げ・白菜)				法蓮草と煮し鶏のサラダ			麦	★味噌汁(白菜・ひじき)				★味噌汁(揚げ・小松菜)				春雨の中華和え			卵乳麦	
	★味噌汁(切干・なめこ)				★味噌汁(若芽・しめじ)				★味噌汁(切干・なめこ)				★味噌汁(切干・なめこ)				★味噌汁(切干・なめこ)				
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー		250kcal	517kcal	エネルギー		241kcal	496kcal	エネルギー		237kcal	492kcal	エネルギー		234kcal	502kcal	エネルギー		254kcal	509kcal	
	たんぱく質		13.2g	19.0g	たんぱく質		18.0g	23.3g	たんぱく質		11.3g	16.3g	たんぱく質		17.1g	23.1g	たんぱく質		15.9g	20.9g	
	脂質		14.9g	16.5g	脂質		11.3g	12.1g	脂質		12.1g	12.9g	脂質		11.3g	12.9g	脂質		13.8g	14.6g	
	炭水化物		15.4g	70.4g	炭水化物		18.4g	73.3g	炭水化物		19.3g	73.9g	炭水化物		13.9g	69.0g	炭水化物		14.3g	69.0g	
ナトリウム		847mg	1074mg	ナトリウム		819mg	1070mg	ナトリウム		667mg	895mg	ナトリウム		750mg	979mg	ナトリウム		731mg	957mg		
食塩相当量		2.2g	2.7g	食塩相当量		2.1g	2.7g	食塩相当量		1.7g	2.3g	食塩相当量		1.9g	2.5g	食塩相当量		1.9g	2.4g		
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎バナナ90g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g			◎キウイフルーツ150g			◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g 白身魚の生姜煮			麦	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース			乳麦	★ごはん150g アジの照焼			麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油			乳麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼			麦	
	法蓮草の煮ひたし			麦	食べるトマトスープ			乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー			乳麦	さつま揚げの味噌炒め			卵麦落	ふきのきんぴら			麦	
	れんこんの五目炒め煮			麦	ふきと人参の甘露煮			麦	大豆と人参の煮物			麦	法蓮草と切干のおひたし			麦	人参の炒り煮			麦	
	インゲンのごま和え			麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)			麦	白菜と挽肉の旨煮			麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)			麦	菜の花とひじきのごま和え			麦	
	★味噌汁(切干・なめこ)				★味噌汁(豆腐・巻麩)			麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)			麦	★すまし汁(椎茸・えのき)			麦	★すまし汁(豆腐・えのき)			麦	
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー		218kcal	473kcal	エネルギー		200kcal	468kcal	エネルギー		216kcal	483kcal	エネルギー		194kcal	448kcal	エネルギー		216kcal	470kcal	
	たんぱく質		18.9g	23.9g	たんぱく質		11.2g	17.1g	たんぱく質		21.7g	27.6g	たんぱく質		11.7g	16.8g	たんぱく質		13.8g	18.9g	
	脂質		8.3g	9.1g	脂質		10.5g	12.1g	脂質		8.0g	9.1g	脂質		9.0g	9.8g	脂質		11.9g	12.7g	
	炭水化物		18.0g	72.7g	炭水化物		14.8g	70.1g	炭水化物		14.5g	70.4g	炭水化物		15.9g	70.3g	炭水化物		13.2g	67.4g	
ナトリウム		630mg	856mg	ナトリウム		646mg	873mg	ナトリウム		663mg	890mg	ナトリウム		826mg	974mg	ナトリウム		745mg	893mg		
食塩相当量		1.6g	2.2g	食塩相当量		1.6g	2.2g	食塩相当量		1.7g	2.3g	食塩相当量		2.1g	2.5g	食塩相当量		1.9g	2.3g		
合計	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー		629kcal	1407kcal	エネルギー		613kcal	1396kcal	エネルギー		622kcal	1403kcal	エネルギー		624kcal	1408kcal	エネルギー		631kcal	1404kcal	
	たんぱく質		40.0g	56.0g	たんぱく質		41.1g	57.7g	たんぱく質		40.0g	56.1g	たんぱく質		38.8g	55.6g	たんぱく質		40.3g	56.0g	
	脂質		30.2g	33.3g	脂質		30.4g	33.8g	脂質		27.7g	30.9g	脂質		29.7g	33.0g	脂質		32.2g	34.7g	
	炭水化物		50.9g	215.5g	炭水化物		43.8g	209.0g	炭水化物		52.4g	217.3g	炭水化物		47.2g	212.4g	炭水化物		43.5g	208.5g	
	ナトリウム		2193mg	2793mg	ナトリウム		2103mg	2808mg	ナトリウム		2146mg	2766mg	ナトリウム		2175mg	2778mg	ナトリウム		2100mg	2701mg	
食塩相当量		5.6g	7.1g	食塩相当量		5.3g	7.1g	食塩相当量		5.5g	7.1g	食塩相当量		5.5g	7.1g	食塩相当量		5.4g	6.9g		
合計(間食込)	エネルギー		826kcal	1604kcal	エネルギー		820kcal	1603kcal	エネルギー		820kcal	1601kcal	エネルギー		821kcal	1605kcal	エネルギー		832kcal	1605kcal	
	たんぱく質		47.7g	63.7g	たんぱく質		47.2g	63.8g	たんぱく質		46.9g	63.0g	たんぱく質		46.5g	63.3g	たんぱく質		47.7g	63.4g	
	脂質		37.2g	40.3g	脂質		37.5g	40.9g	脂質		34.7g	37.9g	脂質		36.7g	40.0g	脂質		39.2g	41.7g	
	炭水化物		78.7g	243.3g	炭水化物		75.7g	240.9g	炭水化物		81.3g	246.2g	炭水化物		75.0g	240.2g	炭水化物		72.4g	237.4g	
	ナトリウム		2269mg	2869mg	ナトリウム		2177mg	2882mg	ナトリウム		2220mg	2840mg	ナトリウム		2251mg	2854mg	ナトリウム		2177mg	2778mg	
	食塩相当量		5.8g	7.3g	食塩相当量		5.5g	7.3g	食塩相当量		5.7g	7.3g	食塩相当量		5.7g	7.3g	食塩相当量		5.6g	7.1g	

(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

6月30日(月)				7月1日(火)				7月2日(水)				7月3日(木)				7月4日(金)														
朝食	★ごはん120g		卵麦		★ごはん120g		麦		★ごはん120g		卵麦		★ごはん120g		麦		★ごはん120g		乳麦											
	オムレツ		乳麦		鶏肉と高菜の炒め物		麦		寄せ豆腐のうすあん		麦		白菜とがんもの煮物		麦		大豆とウインナーのトマト煮		乳麦											
	ホワイトソース		乳麦		白菜と麩の玉子とし		卵麦		ジャガ芋とえのきの煮物		麦		鶏肉ピーマン炒め		麦		炒り豆腐		卵乳麦											
	スープキャベツ		乳麦		湯葉と枝豆の梅おかかサラダ		麦		カリフラワーの柚子味噌和え		麦		キャロットラペ		麦		白菜と昆布のナムル		麦											
	じゃが芋の中華風サラダ		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											
	エネルギー		161kcal		354kcal		エネルギー		172kcal		365kcal		エネルギー		169kcal		362kcal		エネルギー		196kcal		389kcal		エネルギー		161kcal		354kcal	
	たんぱく質		7.9g		11.2g		たんぱく質		11.9g		15.2g		たんぱく質		7.0g		10.3g		たんぱく質		10.0g		13.3g		たんぱく質		10.6g		13.9g	
	脂質		7.0g		7.5g		脂質		8.6g		9.1g		脂質		7.6g		8.1g		脂質		9.4g		9.9g		脂質		6.5g		7.0g	
	炭水化物		17.5g		59.4g		炭水化物		10.6g		52.5g		炭水化物		18.6g		60.5g		炭水化物		17.4g		59.3g		炭水化物		16.0g		57.9g	
ナトリウム		716mg		717mg		ナトリウム		638mg		639mg		ナトリウム		816mg		817mg		ナトリウム		599mg		600mg		ナトリウム		624mg		625mg		
食塩相当量		1.8g		1.8g		食塩相当量		1.6g		1.6g		食塩相当量		2.1g		2.1g		食塩相当量		1.5g		1.5g		食塩相当量		1.6g		1.6g		
昼食	★ごはん120g		乳麦		★ごはん120g		乳麦		★ごはん120g		卵麦		★ごはん120g		乳麦		★ごはん120g		卵麦											
	チキンカレーのルー		麦		揚げ豆腐の挽肉あん		麦		鶏肉とさつま芋のうま塩炒め		麦		サワラのエスカベッシュ		麦		鶏肉の味噌焼		卵麦											
	麩の野菜あんかけ		麦		フロッコリー		麦		油揚げの玉子とし		卵麦		豚肉と大根の煮物		麦		人参クラッセ		乳麦											
	ナスの油炒め		麦		竹輪のごま炒め		麦		切干大根の中華和え		麦		豆腐としめじののりみ煮		麦		キャベツの土佐煮		麦											
					法蓮草と蒸し鶏のサラダ		麦										春雨の中華和え		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		250kcal		443kcal		エネルギー		241kcal		434kcal		エネルギー		237kcal		430kcal		エネルギー		234kcal		427kcal		エネルギー		254kcal		447kcal	
	たんぱく質		13.2g		16.5g		たんぱく質		18.0g		21.3g		たんぱく質		11.3g		14.6g		たんぱく質		17.1g		20.4g		たんぱく質		15.9g		19.2g	
	脂質		14.9g		15.4g		脂質		11.3g		11.8g		脂質		12.1g		12.6g		脂質		11.3g		11.8g		脂質		13.8g		14.3g	
	炭水化物		15.4g		57.3g		炭水化物		18.4g		60.3g		炭水化物		19.3g		61.2g		炭水化物		13.9g		55.8g		炭水化物		14.3g		56.2g	
ナトリウム		847mg		848mg		ナトリウム		819mg		820mg		ナトリウム		667mg		668mg		ナトリウム		750mg		751mg		ナトリウム		731mg		732mg		
食塩相当量		2.2g		2.2g		食塩相当量		2.1g		2.1g		食塩相当量		1.7g		1.7g		食塩相当量		1.9g		1.9g		食塩相当量		1.9g		1.9g		
間食	◎牛乳180g				◎牛乳180g				◎牛乳180g				◎牛乳180g				◎牛乳180g													
	◎グレープフルーツ200g				◎りんご150g				◎バナナ90g				◎グレープフルーツ200g				◎キウイフルーツ150g													
夕食	★ごはん120g		麦		★ごはん120g		乳麦		★ごはん120g		麦		★ごはん120g		乳麦		★ごはん120g		麦											
	白身魚の生姜煮		麦		豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		乳麦		アジの照焼		麦		鶏肉ときこのバター醤油		乳麦		ブリの磯辺焼		麦											
	法蓮草の煮ひたし		麦		食べるトマトスープ		乳麦		チンゲン菜とピーマンのソテー		麦		さつま揚げの味噌炒め		卵麦		ふきのきんぴら		麦											
	れんこんの五目炒め煮		麦		ふきと人参の甘露煮		麦		大豆と人参の煮物		麦		法蓮草と切干のおひたし		麦		人参の炒り煮		麦											
	インゲンのごま和え		麦						白菜と挽肉の旨煮		麦						菜の花とひじきのごま和え		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		218kcal		411kcal		エネルギー		200kcal		393kcal		エネルギー		216kcal		409kcal		エネルギー		194kcal		387kcal		エネルギー		216kcal		409kcal	
	たんぱく質		18.9g		22.2g		たんぱく質		11.2g		14.5g		たんぱく質		21.7g		25.0g		たんぱく質		11.7g		15.0g		たんぱく質		13.8g		17.1g	
	脂質		8.3g		8.8g		脂質		10.5g		11.0g		脂質		8.0g		8.5g		脂質		9.0g		9.5g		脂質		11.9g		12.4g	
	炭水化物		18.0g		59.9g		炭水化物		14.8g		56.7g		炭水化物		14.5g		56.4g		炭水化物		15.9g		57.8g		炭水化物		13.2g		55.1g	
ナトリウム		630mg		631mg		ナトリウム		646mg		647mg		ナトリウム		663mg		664mg		ナトリウム		826mg		827mg		ナトリウム		745mg		746mg		
食塩相当量		1.6g		1.6g		食塩相当量		1.6g		1.6g		食塩相当量		1.7g		1.7g		食塩相当量		2.1g		2.1g		食塩相当量		1.9g		1.9g		
合計	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット											
	エネルギー		629kcal		1208kcal		エネルギー		613kcal		1192kcal		エネルギー		622kcal		1201kcal		エネルギー		624kcal		1203kcal		エネルギー		631kcal		1210kcal	
	たんぱく質		40.0g		49.9g		たんぱく質		41.1g		51.0g		たんぱく質		40.0g		49.9g		たんぱく質		38.8g		48.7g		たんぱく質		40.3g		50.2g	
	脂質		30.2g		31.7g		脂質		30.4g		31.9g		脂質		27.7g		29.2g		脂質		29.7g		31.2g		脂質		32.2g		33.7g	
	炭水化物		50.9g		176.6g		炭水化物		43.8g		169.5g		炭水化物		52.4g		178.1g		炭水化物		47.2g		172.9g		炭水化物		43.5g		169.2g	
	ナトリウム		2193mg		2196mg		ナトリウム		2103mg		2106mg		ナトリウム		2146mg		2149mg		ナトリウム		2175mg		2178mg		ナトリウム		2100mg		2103mg	
	食塩相当量		5.6g		5.6g		食塩相当量		5.3g		5.3g		食塩相当量		5.5g		5.5g		食塩相当量		5.5g		5.5g		食塩相当量		5.4g		5.4g	
合計(間食込)	エネルギー		826kcal		1405kcal		エネルギー		820kcal		1399kcal		エネルギー		820kcal		1399kcal		エネルギー		821kcal		1400kcal		エネルギー		832kcal		1411kcal	
	たんぱく質		47.7g		57.6g		たんぱく質		47.2g		57.1g		たんぱく質		46.9g		56.8g		たんぱく質		46.5g		56.4g		たんぱく質		47.7g		57.6g	
	脂質		37.2g		38.7g		脂質		37.5g		39.0g		脂質		34.7g		36.2g		脂質		36.7g		38.2g		脂質		39.2g		40.7g	
	炭水化物		78.7g		204.4g		炭水化物		75.7g		201.4g		炭水化物		81.3g		207.0g		炭水化物		75.0g		200.7g		炭水化物		72.4g		198.1g	
	ナトリウム		2269mg		2272mg		ナトリウム		2177mg		2180mg		ナトリウム		2220mg		2223mg		ナトリウム		2251mg		2254mg		ナトリウム		2177mg		2180mg	
	食塩相当量		5.8g		5.8g		食塩相当量		5.5g		5.5g		食塩相当量		5.7g		5.7g		食塩相当量		5.7g		5.7g		食塩相当量		5.6g		5.6g	

(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

	6月30日(月)			7月1日(火)			7月2日(水)			7月3日(木)			7月4日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋のそぼろあん ナスのおろし和え			★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ ひじきのごまマヨ和え			★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん スイートおさつ 人参と春雨のサラダ			★ごはん150g ベーコンポテトエッグ なすの中華風南蛮漬け スーパキャベツ		
	乳麦 麦 麦			麦 卵乳麦 卵乳麦			麦落 麦 麦			卵麦 麦 乳麦			卵乳麦 麦 乳麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	267kcal	510kcal	エネルギー	284kcal	527kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	303kcal	546kcal	エネルギー	243kcal	486kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	4.3g	8.4g
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	10.8g	11.4g	脂質	18.8g	19.4g
	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	45.5g	98.3g	炭水化物	14.7g	67.5g
	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	596mg	597mg
	カリウム	444mg	505mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	382mg	443mg
	リン	91mg	156mg	リン	132mg	197mg	リン	99mg	164mg	リン	77mg	142mg	リン	82mg	147mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん150g マーボ豆腐 鶏じゃが煮 春雨フルーツサラダ			★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 鮎の野菜あんかけ 竹輪のソースマヨ			★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 大根とひき肉のクリーム煮 ミックスマカロニサラダ			★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツの白ドレ和え			★ごはん150g 鯖の磯辺焼き つま塩キャベツ 赤玉南瓜煮 四色なます		
	麦落 麦落 卵			麦 麦 卵			麦 乳麦 卵乳麦			乳麦 麦 卵麦			麦 麦か 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	320kcal	563kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	333kcal	576kcal
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	11.4g	15.5g
	脂質	17.4g	18.0g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	17.3g	17.9g
	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	38.9g	91.6g	炭水化物	34.9g	87.7g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	31.9g	84.7g
	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	592mg	593mg
	カリウム	441mg	502mg	カリウム	570mg	631mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	480mg	541mg	カリウム	698mg	759mg
	リン	131mg	196mg	リン	138mg	203mg	リン	186mg	251mg	リン	112mg	177mg	リン	180mg	245mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ オニオンソテー きんぴら カボチャとハムのサラダ			★ごはん150g 根菜入りハンバーグ パスタマカロニ 揚げと人参の煮びたし ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 ひとくちがんも煮 カラフルサラダ			★ごはん150g 塩タレポーク ジャーマンポテト インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん150g 鶏肉マスタード 人参シヤトー きのこのきんぴら マカロニサラダ		
	麦 麦 乳麦 麦 卵乳麦			乳麦 麦 麦 麦 卵乳麦			卵乳麦 麦 麦 卵乳麦			乳麦 乳麦 卵乳麦			麦 麦 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	379kcal	622kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	387kcal	630kcal
	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	12.5g	16.6g
	脂質	22.4g	23.0g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	24.5g	25.1g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	21.8g	22.4g
	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	18.7g	71.5g	炭水化物	19.8g	72.6g	炭水化物	33.9g	86.7g
	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	827mg	828mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	686mg	687mg
	カリウム	411mg	472mg	カリウム	233mg	242mg	カリウム	439mg	500mg	カリウム	618mg	679mg	カリウム	357mg	418mg
	リン	159mg	224mg	リン	140mg	205mg	リン	147mg	212mg	リン	157mg	222mg	リン	152mg	217mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	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	966kcal	1695kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	28.2g	40.5g
	脂質	57.6g	59.4g	脂質	55.4g	57.2g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	57.9g	59.7g
	炭水化物	80.8g	239.2g	炭水化物	84.7g	243.1g	炭水化物	79.4g	237.8g	炭水化物	88.5g	246.9g	炭水化物	80.5g	238.9g
	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	1878mg	1881mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	1874mg	1877mg
	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1258mg	1441mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1512mg	1695mg	カリウム	1437mg	1620mg
	リン	381mg	576mg	リン	410mg	605mg	リン	432mg	627mg	リン	346mg	541mg	リン	414mg	609mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
合計(間食込)	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal
	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	28.5g	40.8g
	脂質	57.7g	59.5g	脂質	55.5g	57.3g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	58.0g	59.8g
	炭水化物	96.0g	254.4g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	94.6g	253.0g	炭水化物	104.0g	262.4g	炭水化物	95.7g	254.1g
	ナトリウム	2031mg	2034mg	ナトリウム	2266mg	2269mg	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	2108mg	2111mg	ナトリウム	1875mg	1878mg
	カリウム	1353mg	1536mg	カリウム	1318mg	1501mg	カリウム	1353mg	1536mg	カリウム	1572mg	1755mg	カリウム	1494mg	1677mg
	リン	384mg	579mg	リン	417mg	612mg	リン	435mg	630mg	リン	353mg	548mg	リン	417mg	612mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	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	966kcal	1695kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal

※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。
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

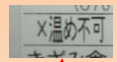


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	6月30日(月)			7月1日(火)			7月2日(水)			7月3日(木)			7月4日(金)		
朝食	★ごはん180g 野菜缶かまぼこ 揚げナスの煮物 オクラとももほろのピーナツ味噌和え			★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 人参のおかかサラダ			★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのあおさ炒め			★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ		
	卵 麦 乳麦落			卵 麦落 麦			卵麦 麦 麦			卵乳麦落か 麦 麦			卵麦 麦落か 卵麦か		
	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		
	エネルギー	203kcal	493kcal	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	236kcal	526kcal
	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	10.2g	15.1g
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	15.6g	78.5g
	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	649mg	650mg
	カリウム	387mg	459mg	カリウム	504mg	576mg	カリウム	345mg	417mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	285mg	357mg
昼食	★ごはん180g ポークシンジャー 揚げの玉子とし お芽と煮し鶏のさっぱりマリネ			★ごはん180g 鱈の塩焼 法蓮草の煮ひたし えのきのきんぴら マカロニサラダ			★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里辛のそぼろ煮 コールスローサラダ			★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら フロッキーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ			★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ		
	麦 卵麦 麦			麦 麦 卵麦			乳麦 乳麦 麦 卵乳麦			乳麦 麦 麦 卵			麦 卵麦 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	240kcal	530kcal	エネルギー	325kcal	615kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	332kcal	622kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	23.6g	24.3g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	20.9g	21.6g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	14.2g	77.1g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	21.8g	84.7g
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	784mg	785mg
	カリウム	506mg	578mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	393mg	465mg
	リン	216mg	293mg	リン	188mg	265mg	リン	151mg	228mg	リン	188mg	265mg	リン	148mg	225mg
夕食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ささみ大葉フライ オニオンソテー 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ			◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コンニャクと挽肉の炒め物 玉子スバサラダ			◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g フリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ		
	麦 乳麦 麦 卵乳麦			麦か 麦 卵乳麦			麦 乳麦 麦 卵			乳麦 乳麦 卵乳麦			麦 麦 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	264kcal	554kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	242kcal	532kcal
	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g
	脂質	18.4g	19.1g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	11.7g	12.4g
	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	21.9g	84.8g	炭水化物	15.6g	78.5g
	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	820mg	821mg
	カリウム	396mg	468mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	403mg	475mg
	リン	185mg	262mg	リン	156mg	233mg	リン	201mg	278mg	リン	161mg	238mg	リン	148mg	225mg
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	754kcal	1624kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal
	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	49.5g	51.6g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	47.6g	49.7g
	炭水化物	53.3g	242.0g	炭水化物	46.1g	234.8g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	56.4g	245.1g	炭水化物	53.0g	241.7g
	ナトリウム	2127mg	2130mg	ナトリウム	1828mg	1831mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	2253mg	2256mg
	カリウム	1289mg	1505mg	カリウム	1427mg	1643mg	カリウム	1307mg	1523mg	カリウム	1471mg	1687mg	カリウム	1081mg	1297mg
	リン	522mg	753mg	リン	530mg	761mg	リン	466mg	697mg	リン	508mg	739mg	リン	421mg	652mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g
合計(間食込)	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		
	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
	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		
	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		
	カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム		
	リン			リン			リン			リン			リン		
	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		

※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。
※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

		6月30日(月)			7月1日(火)			7月2日(水)			7月3日(木)			7月4日(金)			
朝		★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 キャベツの土佐煮 マカロニとツナの和風炒め ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 じゃがいもといんげんの煮物 人参のおかかサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 大根の酢醤油漬け ★味噌汁		卵麦 卵麦か 麦 麦	
	食	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	135kcal	402kcal	エネルギー	130kcal	397kcal	エネルギー	113kcal	387kcal	エネルギー	108kcal	386kcal	エネルギー	109kcal	381kcal
		蛋白質	蛋白質	6.9g	12.8g	蛋白質	8.2g	14.1g	蛋白質	8.6g	14.4g	蛋白質	6.7g	13.3g	蛋白質	5.7g	12.0g
		脂質	脂質	2.1g	3.0g	脂質	5.0g	5.9g	脂質	4.9g	5.8g	脂質	1.8g	3.5g	脂質	3.5g	4.5g
		炭水化物	炭水化物	21.6g	78.1g	炭水化物	13.5g	70.3g	炭水化物	10.0g	68.2g	炭水化物	15.8g	72.4g	炭水化物	14.4g	71.6g
		ナトリウム	ナトリウム	629mg	1073mg	ナトリウム	786mg	1253mg	ナトリウム	723mg	1164mg	ナトリウム	562mg	1006mg	ナトリウム	512mg	953mg
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g		
昼		★やわらかごはん180g サワラのごま焼 オクラのペペロンチーノ 三色炒め煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		麦 麦 麦落 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 北海道豚肉のジンギスカン風 麩の野菜あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		麦 麦 乳麦落 麦	★やわらかごはん180g ヤンニョムチキン風 塩枝豆 春雨の五目炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ホッケの照焼 大根の甘酢漬け ごぼう大豆 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ピーマンのおかか和え カリフラワーとウインナーのカレー煮 和風コールスロー ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 卵麦 麦	
	食	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	239kcal	512kcal	エネルギー	216kcal	486kcal	エネルギー	233kcal	509kcal	エネルギー	226kcal	498kcal	エネルギー	234kcal	509kcal
		蛋白質	蛋白質	16.1g	22.2g	蛋白質	12.0g	17.9g	蛋白質	11.7g	18.1g	蛋白質	15.1g	21.3g	蛋白質	7.9g	13.7g
		脂質	脂質	13.1g	14.1g	脂質	10.5g	11.4g	脂質	9.8g	11.5g	脂質	9.9g	10.9g	脂質	14.6g	15.5g
		炭水化物	炭水化物	15.0g	72.3g	炭水化物	17.8g	75.0g	炭水化物	23.7g	80.1g	炭水化物	18.7g	75.7g	炭水化物	19.5g	77.8g
		ナトリウム	ナトリウム	1134mg	1576mg	ナトリウム	664mg	1105mg	ナトリウム	1033mg	1474mg	ナトリウム	646mg	1087mg	ナトリウム	800mg	1254mg
塩分	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g		
夕		★やわらかごはん180g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵麦か 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g ブリ塩焼き 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	
	食	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	506kcal	エネルギー	323kcal	593kcal	エネルギー	273kcal	547kcal	エネルギー	288kcal	555kcal	エネルギー	261kcal	537kcal
		蛋白質	蛋白質	8.2g	14.6g	蛋白質	11.4g	17.5g	蛋白質	17.0g	23.2g	蛋白質	15.5g	21.2g	蛋白質	14.1g	20.6g
		脂質	脂質	12.8g	14.5g	脂質	17.0g	18.0g	脂質	18.2g	19.2g	脂質	18.1g	19.0g	脂質	12.0g	13.7g
		炭水化物	炭水化物	18.1g	74.3g	炭水化物	31.1g	87.9g	炭水化物	10.1g	67.7g	炭水化物	14.9g	71.3g	炭水化物	24.1g	80.6g
		ナトリウム	ナトリウム	676mg	1117mg	ナトリウム	804mg	1248mg	ナトリウム	668mg	1110mg	ナトリウム	867mg	1311mg	ナトリウム	716mg	1182mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g		
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	エネルギー	604kcal	1420kcal	エネルギー	669kcal	1476kcal	エネルギー	619kcal	1443kcal	エネルギー	622kcal	1439kcal	エネルギー	604kcal	1427kcal	
	蛋白質	蛋白質	31.2g	49.6g	蛋白質	31.6g	49.5g	蛋白質	37.3g	55.7g	蛋白質	37.3g	55.8g	蛋白質	27.7g	46.3g	
	脂質	脂質	28.0g	31.6g	脂質	32.5g	35.3g	脂質	32.9g	36.5g	脂質	29.8g	33.4g	脂質	30.1g	33.7g	
	炭水化物	炭水化物	54.7g	224.7g	炭水化物	62.4g	233.2g	炭水化物	43.8g	216.0g	炭水化物	49.4g	219.4g	炭水化物	58.0g	230.0g	
	ナトリウム	ナトリウム	2439mg	3766mg	ナトリウム	2254mg	3606mg	ナトリウム	2424mg	3748mg	ナトリウム	2075mg	3404mg	ナトリウム	2028mg	3389mg	
塩分	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	5.1g	8.6g		

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

お食事の作り方

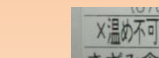


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

		6月30日(月)			7月1日(火)			7月2日(水)			7月3日(木)			7月4日(金)		
朝 食		★全粥240g 里芋のそぼろ煮 キャベツの土佐煮 マカロニとツナの和風炒め ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g がんもどきの含め煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 乳麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 じゃがいもといんげんの煮物 人参のおかかサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 大根の酢醤油漬け ★味噌汁		卵麦 卵麦か 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	135kcal	294kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	113kcal	272kcal	エネルギー	108kcal	267kcal	エネルギー	109kcal	268kcal
	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	5.7g	9.4g
	脂質	脂質	2.1g	2.8g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	4.9g	5.6g	脂質	1.8g	2.5g	脂質	3.5g	4.2g
	炭水化物	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	10.0g	43.0g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	14.4g	47.4g
	ナトリウム	ナトリウム	629mg	1069mg	ナトリウム	786mg	1226mg	ナトリウム	723mg	1163mg	ナトリウム	562mg	1002mg	ナトリウム	512mg	952mg
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食		★全粥240g サワラのごま焼 オクラのべベロンチーノ 三色炒め煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		麦 麦落 卵麦 麦	★全粥240g 北海道豚肉のジンギスカン風 麩の野菜あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		麦 麦 乳麦落 麦	★全粥240g ヤンニョムチキン風 塩枝豆 春雨の五目炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g ホッケの照焼 大根の甘酢漬け ごぼう大豆 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ピーマンのおかか和え カリフラワーとウィンナーのカレー煮 和風コールスロー ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 卵麦 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	239kcal	398kcal	エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	226kcal	385kcal	エネルギー	234kcal	393kcal
	蛋白質	蛋白質	16.1g	19.8g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	7.9g	11.6g
	脂質	脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	14.6g	15.3g
	炭水化物	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	17.8g	50.8g	炭水化物	23.7g	56.7g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	19.5g	52.5g
	ナトリウム	ナトリウム	1134mg	1574mg	ナトリウム	664mg	1104mg	ナトリウム	1033mg	1473mg	ナトリウム	646mg	1086mg	ナトリウム	800mg	1240mg
塩分	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	
夕 食		★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g ブリ塩焼き 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		麦 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	323kcal	482kcal	エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	288kcal	447kcal	エネルギー	261kcal	420kcal
	蛋白質	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	17.0g	20.7g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	14.1g	17.8g
	脂質	脂質	12.8g	13.5g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	12.0g	12.7g
	炭水化物	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	31.1g	64.1g	炭水化物	10.1g	43.1g	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	24.1g	57.1g
	ナトリウム	ナトリウム	676mg	1116mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	668mg	1108mg	ナトリウム	867mg	1307mg	ナトリウム	716mg	1156mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
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	604kcal	1081kcal	エネルギー	669kcal	1146kcal	エネルギー	619kcal	1096kcal	エネルギー	622kcal	1099kcal	エネルギー	604kcal	1081kcal
	蛋白質	蛋白質	31.2g	42.3g	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	27.7g	38.8g
	脂質	脂質	28.0g	30.1g	脂質	32.5g	34.6g	脂質	32.9g	35.0g	脂質	29.8g	31.9g	脂質	30.1g	32.2g
	炭水化物	炭水化物	54.7g	153.7g	炭水化物	62.4g	161.4g	炭水化物	43.8g	142.8g	炭水化物	49.4g	148.4g	炭水化物	58.0g	157.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2439mg	3759mg	ナトリウム	2254mg	3574mg	ナトリウム	2424mg	3744mg	ナトリウム	2075mg	3395mg	ナトリウム	2028mg	3348mg
塩分	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.1g	8.5g	

★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

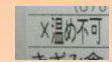


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

		6月30日(月)		7月1日(火)		7月2日(水)		7月3日(木)		7月4日(金)	
朝	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		金時豆の煮物	乳麦	五目豆腐煮	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か
		若竹煮	麦	大根なます	麦	大根と椎茸の煮物	麦	一夜漬	乳麦	ひじきと大豆の煮物	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
昼	食	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	
		鮭の照焼	麦	クリームコロッケ	乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦
		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	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
		菜の花の辛子とえ	乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦
		★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
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
		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

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。



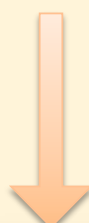
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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。