

(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

	2月16日(月)			2月17日(火)			2月18日(水)			2月19日(木)			2月20日(金)		
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)			★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(おつゆ麩・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		
	エネルギー 165kcal 424kcal			エネルギー 157kcal 413kcal			エネルギー 140kcal 396kcal			エネルギー 184kcal 450kcal			エネルギー 161kcal 425kcal		
	たんぱく質 8.7g 14.0g			たんぱく質 12.1g 17.2g			たんぱく質 7.5g 12.8g			たんぱく質 8.7g 14.6g			たんぱく質 8.8g 14.4g		
	脂質 7.8g 9.1g			脂質 5.5g 6.2g			脂質 8.2g 8.9g			脂質 8.7g 10.3g			脂質 8.4g 9.3g		
	炭水化物 15.0g 69.5g			炭水化物 15.0g 69.7g			炭水化物 10.7g 65.9g			炭水化物 18.0g 72.9g			炭水化物 13.1g 69.2g		
	ナトリウム 641mg 831mg			ナトリウム 602mg 749mg			ナトリウム 674mg 846mg			ナトリウム 759mg 985mg			ナトリウム 732mg 959mg		
	食塩相当量 1.6g 2.1g			食塩相当量 1.5g 1.9g			食塩相当量 1.7g 2.2g			食塩相当量 1.9g 2.5g			食塩相当量 1.9g 2.4g		
	★ごはん150g サワラの蒸し煮 ブロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮 ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 切干大根の柚子胡椒ナムル ★味噌汁(巻麩・揚げ)			★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメパスタ ジャガ芋とえのきの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)		
	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 272kcal 526kcal			エネルギー 235kcal 491kcal			エネルギー 236kcal 509kcal			エネルギー 226kcal 480kcal			エネルギー 209kcal 463kcal		
昼食	たんぱく質 17.0g 22.0g			たんぱく質 16.0g 21.2g			たんぱく質 15.7g 22.0g			たんぱく質 12.4g 17.5g			たんぱく質 11.7g 16.9g		
	脂質 15.4g 16.2g			脂質 11.6g 12.4g			脂質 11.3g 13.0g			脂質 12.0g 12.8g			脂質 11.2g 12.0g		
	炭水化物 16.2g 70.2g			炭水化物 14.8g 69.8g			炭水化物 16.8g 72.6g			炭水化物 17.6g 72.0g			炭水化物 15.7g 70.2g		
	ナトリウム 844mg 992mg			ナトリウム 727mg 979mg			ナトリウム 440mg 666mg			ナトリウム 717mg 865mg			ナトリウム 668mg 841mg		
	食塩相当量 2.1g 2.5g			食塩相当量 1.8g 2.5g			食塩相当量 1.1g 1.7g			食塩相当量 1.8g 2.2g			食塩相当量 1.7g 2.1g		
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎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 ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁(豆腐・巻麩)			★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)			★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンのおかか和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)		
	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 467kcal			エネルギー 219kcal 486kcal			エネルギー 238kcal 500kcal			エネルギー 236kcal 500kcal			エネルギー 267kcal 534kcal		
	たんぱく質 14.7g 20.5g			たんぱく質 13.8g 19.7g			たんぱく質 15.3g 20.9g			たんぱく質 17.9g 23.6g			たんぱく質 18.4g 24.2g		
夕食	脂質 9.4g 11.0g			脂質 14.3g 15.4g			脂質 12.7g 13.7g			脂質 9.9g 10.8g			脂質 12.4g 14.0g		
	炭水化物 15.4g 70.3g			炭水化物 10.2g 66.1g			炭水化物 12.4g 67.6g			炭水化物 16.8g 72.9g			炭水化物 18.8g 73.8g		
	ナトリウム 774mg 1000mg			ナトリウム 823mg 1050mg			ナトリウム 767mg 997mg			ナトリウム 705mg 932mg			ナトリウム 797mg 1024mg		
	食塩相当量 2.0g 2.5g			食塩相当量 2.1g 2.7g			食塩相当量 2.0g 2.5g			食塩相当量 1.8g 2.4g			食塩相当量 2.0g 2.6g		
	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 638kcal 1417kcal			エネルギー 611kcal 1390kcal			エネルギー 614kcal 1405kcal			エネルギー 646kcal 1430kcal			エネルギー 637kcal 1422kcal		
	たんぱく質 40.4g 56.5g			たんぱく質 41.9g 58.1g			たんぱく質 38.5g 55.7g			たんぱく質 39.0g 55.7g			たんぱく質 38.9g 55.5g		
	脂質 32.6g 36.3g			脂質 31.4g 34.0g			脂質 32.2g 35.6g			脂質 30.6g 33.9g			脂質 32.0g 35.3g		
	炭水化物 46.6g 210.0g			炭水化物 40.0g 205.6g			炭水化物 39.9g 206.1g			炭水化物 52.4g 217.8g			炭水化物 47.6g 213.2g		
	ナトリウム 2259mg 2823mg			ナトリウム 2152mg 2778mg			ナトリウム 1881mg 2509mg			ナトリウム 2181mg 2782mg			ナトリウム 2197mg 2824mg		
合計	食塩相当量 5.7g 7.1g			食塩相当量 5.4g 7.1g			食塩相当量 4.8g 6.4g			食塩相当量 5.5g 7.1g			食塩相当量 5.6g 7.1g		
	エネルギー 835kcal 1614kcal			エネルギー 818kcal 1597kcal			エネルギー 811kcal 1602kcal			エネルギー 847kcal 1631kcal			エネルギー 834kcal 1619kcal		
	たんぱく質 48.1g 64.2g			たんぱく質 48.0g 64.2g			たんぱく質 46.2g 63.4g			たんぱく質 46.4g 63.1g			たんぱく質 46.6g 63.2g		
	脂質 39.6g 43.3g			脂質 38.5g 41.1g			脂質 39.2g 42.6g			脂質 37.6g 40.9g			脂質 39.0g 42.3g		
	炭水化物 74.4g 237.8g			炭水化物 71.9g 237.5g			炭水化物 67.7g 233.9g			炭水化物 81.3g 246.7g			炭水化物 75.4g 241.0g		
	ナトリウム 2335mg 2899mg			ナトリウム 2226mg 2852mg			ナトリウム 1957mg 2585mg			ナトリウム 2258mg 2859mg			ナトリウム 2273mg 2900mg		
	食塩相当量 5.9g 7.3g			食塩相当量 5.6g 7.3g			食塩相当量 5.0g 6.6g			食塩相当量 5.7g 7.3g			食塩相当量 5.8g 7.3g		
	合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		
	エネルギー 835kcal 1614kcal			エネルギー 818kcal 1597kcal			エネルギー 811kcal 1602kcal			エネルギー 847kcal 1631kcal			エネルギー 834kcal 1619kcal		
	たんぱく質 48.1g 64.2g			たんぱく質 48.0g 64.2g			たんぱく質 46.2g 63.4g			たんぱく質 46.4g 63.1g			たんぱく質 46.6g 63.2g		
	脂質 39.6g 43.3g			脂質 38.5g 41.1g			脂質 39.2g 42.6g			脂質 37.6g 40.9g			脂質 39.0g 42.3g		
	炭水化物 74.4g 237.8g			炭水化物 71.9g 237.5g			炭水化物 67.7g 233.9g			炭水化物 81.3g 246.7g			炭水化物 75.4g 241.0g		
	ナトリウム 2335mg 2899mg			ナトリウム 2226mg 2852mg			ナトリウム 1957mg 2585mg			ナトリウム 2258mg 2859mg			ナトリウム 2273mg 2900mg		
	食塩相当量 5.9g 7.3g			食塩相当量 5.6g 7.3g			食塩相当量 5.0g 6.6g			食塩相当量 5.7g 7.3g			食塩相当量 5.8g 7.3g		

※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。

(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

	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物	★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ	★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし
	卵乳麦 麦 麦	卵乳麦 麦 麦	麦 乳麦落 卵	麦 麦 麦	卵麦 卵麦 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 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
	165kcal 8.7g 7.8g 15.0g 641mg 1.6g	358kcal 12.0g 8.3g 56.9g 642mg 1.6g	157kcal 12.1g 5.5g 15.0g 602mg 1.5g	350kcal 15.4g 6.0g 56.9g 603mg 1.5g	140kcal 7.5g 8.2g 10.7g 674mg 1.7g
	333kcal 10.8g 8.7g 52.6g 675mg 1.7g	184kcal 8.7g 9.2g 59.9g 760mg 1.9g	377kcal 12.0g 9.2g 59.9g 760mg 1.9g	161kcal 8.8g 8.4g 13.1g 732mg 1.9g	354kcal 12.1g 8.9g 55.0g 733mg 1.9g
昼食	★ごはん120g サワラの蒸し煮 ブロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え	★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮	★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 切干大根の柚子胡椒ナムル	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ	★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメパスタ ジャガ芋とえのきの煮物 キャベツのピーナッツ和え
	麦 麦 乳麦 麦	麦か 麦 麦 麦	麦 卵麦 麦落 麦	麦 麦 乳麦 麦	乳麦 麦 麦落 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
	272kcal 17.0g 15.4g 16.2g 844mg 2.1g	465kcal 20.3g 15.9g 58.1g 845mg 2.1g	235kcal 16.0g 11.6g 14.8g 727mg 1.8g	428kcal 19.3g 12.1g 56.7g 728mg 1.9g	236kcal 15.7g 11.3g 16.8g 440mg 1.1g
	429kcal 19.0g 11.8g 58.7g 441mg 1.1g	226kcal 12.4g 12.0g 17.6g 717mg 1.8g	419kcal 15.7g 12.5g 59.5g 718mg 1.8g	226kcal 12.4g 12.0g 17.6g 717mg 1.8g	419kcal 15.7g 12.5g 59.5g 718mg 1.8g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎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 ◎グレープフルーツ200g
	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え	★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンのおかか和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽と油揚げのおひたし
	麦 卵麦 麦	麦 乳麦 麦 卵麦	麦 麦 卵乳麦か 乳麦	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	麦 麦 乳麦 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 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 14.7g 9.4g 15.4g 774mg 2.0g	394kcal 18.0g 9.9g 57.3g 775mg 2.0g	219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g	412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g	238kcal 15.3g 12.7g 13.2g 54.3g 767mg 2.0g
	431kcal 18.6g 13.2g 54.3g 768mg 2.0g	236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g	429kcal 21.2g 10.4g 58.7g 706mg 1.8g	236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g	429kcal 21.2g 10.4g 58.7g 706mg 1.8g
夕食	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え	★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンのおかか和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽と油揚げのおひたし
	麦 卵麦 麦	麦 乳麦 麦 卵麦	麦 麦 卵乳麦か 乳麦	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	麦 麦 乳麦 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 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 14.7g 9.4g 15.4g 774mg 2.0g	394kcal 18.0g 9.9g 57.3g 775mg 2.0g	219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g	412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g	238kcal 15.3g 12.7g 13.2g 54.3g 767mg 2.0g
	431kcal 18.6g 13.2g 54.3g 768mg 2.0g	236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g	429kcal 21.2g 10.4g 58.7g 706mg 1.8g	236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g	429kcal 21.2g 10.4g 58.7g 706mg 1.8g
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
	835kcal 48.1g 39.6g 74.4g 2335mg 5.9g	1414kcal 58.0g 41.1g 200.1g 2338mg 5.9g	818kcal 48.0g 38.5g 71.9g 2226mg 5.6g	1397kcal 57.9g 40.0g 197.6g 2229mg 5.7g	811kcal 46.2g 39.2g 67.7g 1957mg 5.0g
	1193kcal 38.5g 32.2g 165.6g 1881mg 4.8g	614kcal 38.5g 32.2g 165.6g 1881mg 4.8g	614kcal 38.5g 32.2g 165.6g 1881mg 4.8g	1193kcal 38.5g 32.2g 165.6g 1881mg 4.8g	614kcal 38.5g 32.2g 165.6g 1881mg 4.8g
	614kcal 38.5g 32.2g 165.6g 1881mg 4.8g	614kcal 38.5g 32.2g 165.6g 1881mg 4.8g	614kcal 38.5g 32.2g 165.6g 1881mg 4.8g	614kcal 38.5g 32.2g 165.6g 1881mg 4.8g	614kcal 38.5g 32.2g 165.6g 1881mg 4.8g
	1225kcal 39.0g 30.6g 52.4g 2181mg 5.5g	1225kcal 39.0g 30.6g 52.4g 2181mg 5.5g	1225kcal 39.0g 30.6g 52.4g 2181mg 5.5g	1225kcal 39.0g 30.6g 52.4g 2181mg 5.5g	1225kcal 39.0g 30.6g 52.4g 2181mg 5.5g
	1426kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	1426kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	1426kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	1426kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	1426kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g
	847kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	847kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	847kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	847kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	847kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g
	1426kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	1426kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	1426kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	1426kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	1426kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g
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
	835kcal 48.1g 39.6g 74.4g 2335mg 5.9g	1414kcal 58.0g 41.1g 200.1g 2338mg 5.9g	818kcal 48.0g 38.5g 71.9g 2226mg 5.6g	1397kcal 57.9g 40.0g 197.6g 2229mg 5.7g	811kcal 46.2g 39.2g 67.7g 1957mg 5.0g
	1193kcal 38.5g 32.2g 165.6g 1881mg 4.8g	614kcal 38.5g 32.2g 165.6g 1881mg 4.8g	614kcal 38.5g 32.2g 165.6g 1881mg 4.8g	1193kcal 38.5g 32.2g 165.6g 1881mg 4.8g	614kcal 38.5g 32.2g 165.6g 1881mg 4.8g
	614kcal 38.5g 32.2g 165.6g 1881mg 4.8g	614kcal 38.5g 32.2g 165.6g 1881mg 4.8g	614kcal 38.5g 32.2g 165.6g 1881mg 4.8g	614kcal 38.5g 32.2g 165.6g 1881mg 4.8g	614kcal 38.5g 32.2g 165.6g 1881mg 4.8g
	1225kcal 39.0g 30.6g 52.4g 2181mg 5.5g	1225kcal 39.0g 30.6g 52.4g 2181mg 5.5g	1225kcal 39.0g 30.6g 52.4g 2181mg 5.5g	1225kcal 39.0g 30.6g 52.4g 2181mg 5.5g	1225kcal 39.0g 30.6g 52.4g 2181mg 5.5g
	1426kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	1426kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	1426kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	1426kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	1426kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g
	847kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	847kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	847kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	847kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	847kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g
	1426kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	1426kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	1426kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	1426kcal 46.4g 37.6g 81.3g 2258mg 5.7g	1426kcal 46.4g 3

(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

2月16日(月)				2月17日(火)				2月18日(水)				2月19日(木)				2月20日(金)									
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 春雨の甘酢炒め コールスローサラダ			乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ スイートおさつ 大根のマヨネーズ和え			卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g しんじょうのかに風あんかけ ごま風味炒め ひじきの柚子胡椒マヨ			卵麦か 麦 卵麦	★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 ひとくちがんと煮 キャベツのミモザサラダ			乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め 春雨とツナのサラダ			乳麦 卵麦 卵					
	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			261kcal	504kcal	エネルギー			271kcal	514kcal	エネルギー			225kcal	468kcal	エネルギー			226kcal	469kcal	エネルギー			298kcal	541kcal
	たんぱく質			4.1g	8.2g	たんぱく質			4.2g	8.3g	たんぱく質			6.3g	10.4g	たんぱく質			8.8g	12.9g	たんぱく質			6.5g	10.6g
	脂質			14.7g	15.3g	脂質			11.0g	11.6g	脂質			14.4g	15.0g	脂質			14.0g	14.6g	脂質			22.1g	22.7g
	炭水化物			27.5g	80.3g	炭水化物			38.1g	90.9g	炭水化物			17.6g	70.4g	炭水化物			15.3g	68.1g	炭水化物			17.5g	70.3g
	ナトリウム			524mg	525mg	ナトリウム			416mg	417mg	ナトリウム			621mg	622mg	ナトリウム			467mg	468mg	ナトリウム			538mg	539mg
	カリウム			419mg	480mg	カリウム			514mg	575mg	カリウム			320mg	381mg	カリウム			451mg	512mg	カリウム			349mg	410mg
	リン			82mg	147mg	リン			74mg	139mg	リン			82mg	147mg	リン			127mg	192mg	リン			107mg	172mg
食塩相当量			1.3g	1.3g	食塩相当量			1.1g	1.1g	食塩相当量			1.6g	1.6g	食塩相当量			1.2g	1.2g	食塩相当量			1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 人参シヤトウ 揚げと人参の煮びたし マッシュサラダ			乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め クリームコロッケ 玉子スバ			麦か 乳麦か 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子のデミグラス煮 菜の花のクリーム煮 ごぼうのおかかマヨサラダ			卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参のレモン煮 ナスの油炒め 春雨のマヨネーズ炒め			卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉丼の具 スハトマト炒め 大根の柚煮			麦 乳麦 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			323kcal	566kcal	エネルギー			384kcal	627kcal	エネルギー			343kcal	586kcal	エネルギー			378kcal	621kcal	エネルギー			378kcal	621kcal
	たんぱく質			9.8g	13.9g	たんぱく質			8.7g	12.8g	たんぱく質			9.5g	13.6g	たんぱく質			4.6g	8.7g	たんぱく質			10.9g	15.0g
	脂質			18.5g	19.1g	脂質			27.1g	27.7g	脂質			22.4g	23.0g	脂質			24.1g	24.7g	脂質			21.1g	21.7g
	炭水化物			26.5g	79.3g	炭水化物			24.2g	77.0g	炭水化物			26.5g	79.3g	炭水化物			36.7g	89.5g	炭水化物			34.1g	86.9g
	ナトリウム			754mg	755mg	ナトリウム			556mg	557mg	ナトリウム			845mg	846mg	ナトリウム			709mg	710mg	ナトリウム			778mg	779mg
	カリウム			520mg	581mg	カリウム			294mg	355mg	カリウム			450mg	511mg	カリウム			463mg	524mg	カリウム			448mg	509mg
	リン			175mg	240mg	リン			96mg	161mg	リン			147mg	212mg	リン			91mg	156mg	リン			141mg	206mg
食塩相当量			1.9g	1.9g	食塩相当量			1.4g	1.4g	食塩相当量			2.1g	2.2g	食塩相当量			1.8g	1.8g	食塩相当量			2.0g	2.0g	
間食	◎黄桃(缶) 75g				◎みかん(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 白身フライ オニオンソテー 里芋と小松菜のとり煮 竹輪のソースマヨ			麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g チキンの高菜マヨ ピーマンソテー みそポテト 人参とコーンのツナマヨ和え			卵麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 酢豚 じゃが芋のそぼろあん 春雨のサラダ			乳麦 麦 卵	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 オクラのペペロンチーノ 野菜炒め 蓮根とさつま芋の甘酢煮			麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g サワラの竜田揚げ 甘酢あんかけ さつま芋のコンソメ煮 きんぴら			麦 麦 乳麦 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			390kcal	633kcal	エネルギー			325kcal	568kcal	エネルギー			396kcal	639kcal	エネルギー			371kcal	614kcal	エネルギー			310kcal	553kcal
	たんぱく質			10.5g	14.6g	たんぱく質			11.6g	15.7g	たんぱく質			9.1g	13.2g	たんぱく質			11.1g	15.2g	たんぱく質			13.1g	17.2g
	脂質			25.5g	26.1g	脂質			18.1g	18.7g	脂質			19.3g	19.9g	脂質			21.5g	22.1g	脂質			13.3g	13.9g
	炭水化物			29.1g	81.9g	炭水化物			27.9g	80.7g	炭水化物			43.8g	96.6g	炭水化物			33.5g	86.3g	炭水化物			34.5g	87.3g
	ナトリウム			695mg	696mg	ナトリウム			762mg	763mg	ナトリウム			744mg	745mg	ナトリウム			714mg	715mg	ナトリウム			611mg	612mg
	カリウム			418mg	479mg	カリウム			594mg	655mg	カリウム			472mg	533mg	カリウム			569mg	630mg	カリウム			644mg	705mg
	リン			130mg	195mg	リン			126mg	191mg	リン			123mg	188mg	リン			184mg	249mg	リン			172mg	237mg
食塩相当量			1.8g	1.8g	食塩相当量			1.9g	1.9g	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	
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			974kcal	1703kcal	エネルギー			980kcal	1709kcal	エネルギー			964kcal	1693kcal	エネルギー			975kcal	1704kcal	エネルギー			986kcal	1715kcal
	たんぱく質			24.4g	36.7g	たんぱく質			24.5g	36.8g	たんぱく質			24.9g	37.2g	たんぱく質			24.5g	36.8g	たんぱく質			30.5g	42.8g
	脂質			58.7g	60.5g	脂質			56.2g	58.0g	脂質			56.1g	57.9g	脂質			59.6g	61.4g	脂質			56.5g	58.3g
	炭水化物			83.1g	241.5g	炭水化物			90.2g	248.6g	炭水化物			87.9g	246.3g	炭水化物			85.5g	243.9g	炭水化物			86.1g	244.5g
	ナトリウム			1973mg	1976mg	ナトリウム			1734mg	1737mg	ナトリウム			2210mg	2213mg	ナトリウム			1890mg	1893mg	ナトリウム			1927mg	1930mg
	カリウム			1357mg	1540mg	カリウム			1402mg	1585mg	カリウム			1242mg	1425mg	カリウム			1483mg	1666mg	カリウム			1441mg	1624mg
	リン			387mg	582mg	リン			296mg	491mg	リン			352mg	547mg	リン			402mg	597mg	リン			420mg	615mg
	食塩相当量			5.0g	5.0g	食塩相当量			4.4g	4.4g	食塩相当量			5.6g	5.7g	食塩相当量			4.8g	4.8g	食塩相当量			5.0g	5.0g
	合計(間食込)	エネルギー			1038kcal	1767kcal	エネルギー			1028kcal	1757kcal	エネルギー			1027kcal	1756kcal	エネルギー			1039kcal	1768kcal	エネルギー			1049kcal
たんぱく質			24.8g	37.1g	たんぱく質			24.9g	37.2g	たんぱく質			25.2g	37.5g	たんぱく質			24.9g	37.2g	たんぱく質			30.8g	43.1g	
脂質			58.8g	60.6g	脂質			56.3g	58.1g	脂質			56.2g	58.0g	脂質			59.7g	61.5g	脂質			56.6g	58.4g	
炭水化物			98.6g	257.0g	炭水化物			101.7g	260.1g	炭水化物			103.1g	261.5g	炭水化物			101.0g	259.4g	炭水化物			101.3g	259.7g	
ナトリウム			1976mg	1979mg	ナトリウム			1737mg	1740mg	ナトリウム			2211mg	2214mg	ナトリウム			1893mg	1896mg	ナトリウム			1928mg	1931mg	
カリウム			1417mg	1600mg	カリウム			1458mg	1641mg	カリウム			1299mg	1482mg	カリウム			1543mg	1726mg	カリウム			1498mg	1681mg	
リン			394mg	589mg	リン			302mg	497mg	リン			355mg	550mg	リン			409mg	604mg	リン			423mg	618mg	
食塩相当量			5.0g	5.0g	食塩相当量			4.4g	4.4g	食塩相当量			5.6g	5.7g	食塩相当量			4.8g	4.8g	食塩相当量			5.0g	5.0g	

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

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

お食事の作り方

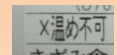


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

2月16日(月)			2月17日(火)			2月18日(水)			2月19日(木)			2月20日(金)			
朝食	★ごはん180g 揚げ豆腐のとうろろかけ ひじきと挽肉の炒め物 オクラと卵のあっさり和え		★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 ブロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ		★ごはん180g 白玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 麩の甘酢炒め こんにゃくのおおき炒め		★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 揚げと人参の煮びたし ひじきのごまマヨ和え						
	麦乳麦 卵麦		麦乳麦 卵麦		麦乳麦 卵麦		麦乳麦 卵麦		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	166kcal	456kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	184kcal	474kcal	エネルギー	244kcal	534kcal
	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	6.3g	11.2g
	脂質	5.8g	6.5g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	18.9g	19.6g
	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	12.7g	75.6g
	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	639mg	640mg
	カリウム	435mg	507mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	386mg	458mg	カリウム	307mg	379mg	カリウム	235mg	307mg
	リン	113mg	190mg	リン	158mg	235mg	リン	129mg	206mg	リン	103mg	180mg	リン	111mg	188mg
食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	
昼食	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソーテー 揚げナスの煮物 若芽としらすのおひたし		★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め スープキャベツ マッシュサラダ		★ごはん180g 白身魚の中華風ソースかけ インゲンソーデー ナスの挽肉炒め キャベツのピーナッツ和え		★ごはん180g 鶏肉の酒粕焼 オクラのペペロンチーノ キャベツの土佐煮 マカロニサラダ		★ごはん180g アジのカレー焼 塩ゆでアスパラ 豚肉のマヨマスタード炒め マリネサラダ						
	麦乳麦 卵麦 麦		麦乳麦 卵麦		麦乳麦 卵麦 麦落		麦乳麦 卵麦		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	319kcal	609kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	250kcal	540kcal
	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	16.9g	21.8g
	脂質	22.4g	23.1g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	14.9g	15.6g
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	13.7g	76.6g	炭水化物	11.0g	73.9g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	672mg	673mg
	カリウム	578mg	650mg	カリウム	556mg	628mg	カリウム	635mg	707mg	カリウム	422mg	494mg	カリウム	506mg	578mg
	リン	203mg	280mg	リン	145mg	222mg	リン	237mg	314mg	リン	67mg	144mg	リン	217mg	294mg
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	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら パンパンジーサラダ		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 ハインキョロットラベ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g カレーの竜田揚げ ぶぎのきんぴら 白花豆煮 大根のピリッと柚子風味サラダ		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかつ 鶏ミンチと小松菜の煮物 中華サラダ						
	麦乳麦 卵麦 乳麦		麦乳麦 卵麦 麦		麦乳麦 卵麦 卵麦		麦乳麦 卵麦 卵		麦乳麦 卵麦 卵						
	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	328kcal	618kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	286kcal	576kcal
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g
	脂質	22.1g	22.8g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	15.9g	16.6g
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	19.5g	82.4g
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	462mg	463mg	ナトリウム	792mg	793mg
	カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	561mg	633mg
	リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	158mg	235mg	リン	202mg	279mg	リン	197mg	274mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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		おかず ご飯セット		
	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	781kcal	1651kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	780kcal	1650kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	50.3g	52.4g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	49.7g	51.8g
	炭水化物	50.2g	238.9g	炭水化物	65.3g	254.0g	炭水化物	58.9g	247.6g	炭水化物	59.9g	248.6g	炭水化物	43.2g	231.9g
	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	1834mg	1837mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	2103mg	2106mg
	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1586mg	1802mg	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1297mg	1513mg	カリウム	1302mg	1518mg
	リン	535mg	766mg	リン	519mg	750mg	リン	524mg	755mg	リン	372mg	603mg	リン	525mg	756mg
	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	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		941kcal	1811kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal
たんぱく質		39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.4g	54.1g
脂質		50.5g	52.6g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	49.9g	52.0g
炭水化物		81.1g	269.8g	炭水化物	95.8g	284.5g	炭水化物	89.8g	278.5g	炭水化物	82.9g	271.6g	炭水化物	73.7g	262.4g
ナトリウム		2104mg	2107mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	1846mg	1849mg	ナトリウム	2105mg	2108mg
カリウム		1593mg	1809mg	カリウム	1700mg	1916mg	カリウム	1709mg	1925mg	カリウム	1410mg	1626mg	カリウム	1416mg	1632mg
リン		549mg	780mg	リン	525mg	756mg	リン	538mg	769mg	リン	384mg	615mg	リン	531mg	762mg
食塩相当量		5.3g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
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		おかず ご飯セット	
	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	50.5g	52.6g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	49.9g	52.0g
	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	95.8g	284.5g	炭水化物	89.8g	278.5g	炭水化物	82.9g	271.6g	炭水化物	73.7g	262.4g
	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	1846mg	1849mg	ナトリウム	2105mg	2108mg
	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1700mg	1916mg	カリウム	1709mg	1925mg	カリウム	1410mg	1626mg	カリウム	1416mg	1632mg
	リン	549mg	780mg	リン	525mg	756mg	リン	538mg	769mg	リン	384mg	615mg	リン	531mg	762mg
	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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

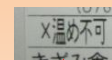


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

		2月16日(月)			2月17日(火)			2月18日(水)			2月19日(木)			2月20日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋と小松菜の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ れんこんと人参の甘露煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 人参とえのきのきんぴら キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 一口ナスのオランダ煮 インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ひじきと鶏ミンチの煮物 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁		卵麦 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	136kcal	408kcal	エネルギー	120kcal	388kcal	エネルギー	158kcal	428kcal	エネルギー	150kcal	433kcal	エネルギー	190kcal	456kcal
	蛋白質	蛋白質	4.6g	10.8g	蛋白質	5.6g	11.5g	蛋白質	4.0g	9.8g	蛋白質	3.9g	10.8g	蛋白質	11.7g	17.5g
	脂 質	脂 質	5.8g	6.8g	脂 質	4.2g	5.1g	脂 質	9.8g	10.7g	脂 質	7.1g	8.9g	脂 質	8.4g	9.3g
	炭水化物	炭水化物	16.3g	73.6g	炭水化物	16.5g	73.1g	炭水化物	12.2g	69.4g	炭水化物	18.1g	75.4g	炭水化物	16.0g	72.5g
	ナトリウム	ナトリウム	473mg	939mg	ナトリウム	629mg	1074mg	ナトリウム	590mg	1031mg	ナトリウム	506mg	947mg	ナトリウム	551mg	1018mg
	塩 分	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.6g
昼 食		★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 オニオンソテー 切干大根の韓国風炒め さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁		卵乳麦か 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 肉じゃが ひき肉と豆腐のうま煮 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		麦 麦落か 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のきな粉和え 大豆としらすの甘辛煮 煮物のほかでマヨネーズ和え ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g プリの磯辺焼 ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 麩と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 ★味噌汁		麦 卵乳麦 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	257kcal	523kcal	エネルギー	251kcal	527kcal	エネルギー	257kcal	529kcal	エネルギー	244kcal	511kcal	エネルギー	231kcal	512kcal
	蛋白質	蛋白質	10.4g	16.2g	蛋白質	12.8g	19.2g	蛋白質	16.5g	22.5g	蛋白質	18.4g	24.4g	蛋白質	11.2g	17.7g
	脂 質	脂 質	15.6g	16.5g	脂 質	11.4g	13.1g	脂 質	12.6g	13.6g	脂 質	12.5g	13.4g	脂 質	5.6g	7.3g
	炭水化物	炭水化物	18.7g	75.1g	炭水化物	23.9g	80.3g	炭水化物	19.6g	76.4g	炭水化物	12.9g	69.4g	炭水化物	33.7g	91.0g
	ナトリウム	ナトリウム	1022mg	1464mg	ナトリウム	1021mg	1462mg	ナトリウム	894mg	1335mg	ナトリウム	790mg	1234mg	ナトリウム	728mg	1169mg
	塩 分	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕 食		★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆と人参の煮物 青梗菜のピーナッツ和え ★味噌汁		麦 麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 人参煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 マカロニサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 野菜とハムの玉子炒め 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁		乳麦 卵乳 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 生姜焼き 春雨のごま炒め 若芽と蒲鉾の青じそ風味 ★味噌汁		麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ ジャガイモのそぼろ煮 おからのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 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	242kcal	512kcal	エネルギー	267kcal	543kcal	エネルギー	249kcal	524kcal	エネルギー	220kcal	486kcal	エネルギー	272kcal	545kcal
	蛋白質	蛋白質	14.8g	20.5g	蛋白質	16.6g	23.1g	蛋白質	10.5g	16.3g	蛋白質	10.3g	15.9g	蛋白質	9.8g	16.0g
	脂 質	脂 質	12.2g	13.1g	脂 質	14.2g	15.3g	脂 質	15.1g	16.0g	脂 質	8.4g	9.3g	脂 質	15.2g	16.2g
	炭水化物	炭水化物	18.8g	75.6g	炭水化物	17.4g	75.0g	炭水化物	19.4g	77.7g	炭水化物	25.3g	81.7g	炭水化物	25.0g	82.2g
	ナトリウム	ナトリウム	688mg	1129mg	ナトリウム	714mg	1157mg	ナトリウム	948mg	1390mg	ナトリウム	1034mg	1476mg	ナトリウム	835mg	1278mg
	塩 分	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.3g
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	635kcal	1443kcal	エネルギー	638kcal	1458kcal	エネルギー	664kcal	1481kcal	エネルギー	614kcal	1430kcal	エネルギー	693kcal	1513kcal
	蛋白質	蛋白質	29.8g	47.5g	蛋白質	35.0g	53.8g	蛋白質	31.0g	48.6g	蛋白質	32.6g	51.1g	蛋白質	32.7g	51.2g
	脂 質	脂 質	33.6g	36.4g	脂 質	29.8g	33.5g	脂 質	37.5g	40.3g	脂 質	28.0g	31.6g	脂 質	29.2g	32.8g
	炭水化物	炭水化物	53.8g	224.3g	炭水化物	57.8g	228.4g	炭水化物	51.2g	223.5g	炭水化物	56.3g	226.5g	炭水化物	74.7g	245.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2183mg	3532mg	ナトリウム	2364mg	3693mg	ナトリウム	2432mg	3756mg	ナトリウム	2330mg	3657mg	ナトリウム	2114mg	3465mg
塩 分	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.9g	

★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

		2月16日(月)			2月17日(火)			2月18日(水)			2月19日(木)			2月20日(金)		
朝		★全粥240g 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋と小松菜の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ れんこんと人参の甘露煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁			★全粥240g 白身魚のしんじょう 人参とえのきのきんぴら キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁			★全粥240g 里芋のそぼろ煮 一口ナスのオランダ煮 インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁			★全粥240g 油揚げの玉子とじ ひじきと鶏ミンチの煮物 マカロニの明太マヨ和え ★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	136kcal	295kcal	エネルギー	120kcal	279kcal	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	190kcal	349kcal
	蛋白質	蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	11.7g	15.4g
	脂質	脂質	5.8g	6.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	16.0g	49.0g
	ナトリウム	ナトリウム	473mg	913mg	ナトリウム	629mg	1069mg	ナトリウム	590mg	1030mg	ナトリウム	506mg	946mg	ナトリウム	551mg	991mg
塩分	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼		★全粥240g ロールキャベツの中華風 オニオンソテー 切干大根の韓国風炒め さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁			★全粥240g 肉じゃが ひき肉と豆腐のうま煮 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のきな粉和え 大豆としらすの甘辛煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁			★全粥240g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁			★全粥240g 田楽煮 鮭と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 ★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	257kcal	416kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	244kcal	403kcal	エネルギー	231kcal	390kcal
	蛋白質	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	16.5g	20.2g	蛋白質	18.4g	22.1g	蛋白質	11.2g	14.9g
	脂質	脂質	15.6g	16.3g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	5.6g	6.3g
	炭水化物	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	23.9g	56.9g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	33.7g	66.7g
	ナトリウム	ナトリウム	1022mg	1462mg	ナトリウム	1021mg	1461mg	ナトリウム	894mg	1334mg	ナトリウム	790mg	1230mg	ナトリウム	728mg	1168mg
塩分	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕		★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆と人参の煮物 青梗菜のピーナッツ和え ★味噌汁			★全粥240g サワラのごま焼 人参煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 マカロニサラダ ★味噌汁			★全粥240g キーマカレーのルー 野菜とハムの玉子炒め 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁			★全粥240g 生姜焼き 春雨のごま炒め 若芽と蒲鉾の青じそ風味 ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の根菜あんかけ ジャガイモのそぼろ煮 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	242kcal	401kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	249kcal	408kcal	エネルギー	220kcal	379kcal	エネルギー	272kcal	431kcal
	蛋白質	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	16.6g	20.3g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	9.8g	13.5g
	脂質	脂質	12.2g	12.9g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	15.2g	15.9g
	炭水化物	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	25.3g	58.3g	炭水化物	25.0g	58.0g
	ナトリウム	ナトリウム	688mg	1128mg	ナトリウム	714mg	1154mg	ナトリウム	948mg	1388mg	ナトリウム	1034mg	1474mg	ナトリウム	835mg	1275mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
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	635kcal	1112kcal	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	664kcal	1141kcal	エネルギー	614kcal	1091kcal	エネルギー	693kcal	1170kcal
	蛋白質	蛋白質	29.8g	40.9g	蛋白質	35.0g	46.1g	蛋白質	31.0g	42.1g	蛋白質	32.6g	43.7g	蛋白質	32.7g	43.8g
	脂質	脂質	33.6g	35.7g	脂質	29.8g	31.9g	脂質	37.5g	39.6g	脂質	28.0g	30.1g	脂質	29.2g	31.3g
	炭水化物	炭水化物	53.8g	152.8g	炭水化物	57.8g	156.8g	炭水化物	51.2g	150.2g	炭水化物	56.3g	155.3g	炭水化物	74.7g	173.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2183mg	3503mg	ナトリウム	2364mg	3684mg	ナトリウム	2432mg	3752mg	ナトリウム	2330mg	3650mg	ナトリウム	2114mg	3434mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.7g

★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



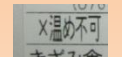
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		2月16日(月)			2月17日(火)			2月18日(水)			2月19日(木)			2月20日(金)		
朝 食		★全粥240g 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★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		
	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	95kcal	272kcal	エネルギー	95kcal	272kcal	エネルギー	107kcal	284kcal	エネルギー	71kcal	248kcal	エネルギー	98kcal	275kcal
	蛋白質	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	2.3g	6.0g	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	3.2g	6.9g	蛋白質	4.1g	7.8g
	脂 質	脂 質	2.4g	3.1g	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	2.8g	3.5g	脂 質	4.0g	4.7g
	炭水化物	炭水化物	16.4g	54.5g	炭水化物	12.4g	50.5g	炭水化物	11.7g	49.8g	炭水化物	9.4g	47.5g	炭水化物	11.4g	49.5g
	ナトリウム	ナトリウム	437mg	959mg	ナトリウム	527mg	1049mg	ナトリウム	555mg	1077mg	ナトリウム	523mg	1045mg	ナトリウム	530mg	1052mg
	塩 分	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	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g
昼 食		★全粥240g 鮭の照焼 麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 菜の花の辛子とえ 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g クリームコロッケ 乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の西京焼き 乳麦 五色煮 乳麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 マリネサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 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	165kcal	342kcal	エネルギー	177kcal	354kcal	エネルギー	179kcal	356kcal	エネルギー	156kcal	333kcal	エネルギー	210kcal	387kcal
	蛋白質	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	8.6g	12.3g
	脂 質	脂 質	7.4g	8.1g	脂 質	8.9g	9.6g	脂 質	7.8g	8.5g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	11.4g	12.1g
	炭水化物	炭水化物	15.8g	53.9g	炭水化物	17.8g	55.9g	炭水化物	19.0g	57.1g	炭水化物	17.5g	55.6g	炭水化物	18.7g	56.8g
	ナトリウム	ナトリウム	818mg	1340mg	ナトリウム	758mg	1280mg	ナトリウム	861mg	1383mg	ナトリウム	759mg	1281mg	ナトリウム	814mg	1336mg
	塩 分	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	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕 食		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 枝豆とかにかまの煮物 卵麦 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 サラダスパゲティ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 切干大根煮 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 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	199kcal	376kcal	エネルギー	190kcal	367kcal	エネルギー	133kcal	310kcal	エネルギー	237kcal	414kcal	エネルギー	176kcal	353kcal
	蛋白質	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	4.8g	8.5g
	脂 質	脂 質	11.7g	12.4g	脂 質	7.8g	8.5g	脂 質	6.4g	7.1g	脂 質	15.4g	16.1g	脂 質	9.9g	10.6g
	炭水化物	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	19.7g	57.8g	炭水化物	14.9g	53.0g	炭水化物	18.1g	56.2g	炭水化物	17.4g	55.5g
	ナトリウム	ナトリウム	819mg	1341mg	ナトリウム	901mg	1423mg	ナトリウム	703mg	1225mg	ナトリウム	821mg	1343mg	ナトリウム	893mg	1415mg
	塩 分	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	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	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	459kcal	990kcal	エネルギー	462kcal	993kcal	エネルギー	419kcal	950kcal	エネルギー	464kcal	995kcal	エネルギー	484kcal	1015kcal
	蛋白質	蛋白質	19.9g	31.0g	蛋白質	19.7g	30.8g	蛋白質	18.4g	29.5g	蛋白質	13.8g	24.9g	蛋白質	17.5g	28.6g
	脂 質	脂 質	21.5g	23.6g	脂 質	20.7g	22.8g	脂 質	18.4g	20.5g	脂 質	25.2g	27.3g	脂 質	25.3g	27.4g
	炭水化物	炭水化物	49.4g	163.7g	炭水化物	49.9g	164.2g	炭水化物	45.6g	159.9g	炭水化物	45.0g	159.3g	炭水化物	47.5g	161.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2074mg	3640mg	ナトリウム	2186mg	3752mg	ナトリウム	2119mg	3685mg	ナトリウム	2103mg	3669mg	ナトリウム	2237mg	3803mg
	塩 分	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	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g

★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。

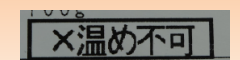
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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