

(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	★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		
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳 素	干貝(味き)	明	高野豆腐と法蓮草の含め煮	素	がんもどきの含め煮	素	白身魚のしんじょう		
	鶏肉の青じそ南蛮	素	五色煮豆	明 素	コンニャクの辛味炒め	乳 落	チキンアラビータ	素	高野豆腐の味噌煮		
	レンコンとフキの煮物	素	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	素	竹輪のソースマヨ	卵	野菜の三杯酢	素	菜の花のおひたし		
	★すまし汁(鰯糸玉子・若茅)	卵 素	★すまし汁(えのき・おつゆ麺)	素	★すまし汁(若茅・おつゆ麺)	素	★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(おつゆ麺・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		
	エネルギー	165kcal	エネルギー	424kcal	エネルギー	157kcal	エネルギー	413kcal	エネルギー	140kcal	
	たんぱく質	8.7g	たんぱく質	14.0g	たんぱく質	12.1g	たんぱく質	17.2g	たんぱく質	7.5g	
	脂質	7.8g	9.1g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	8.7g
	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
昼食	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
	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
	★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	
	サワラの蒸し煮	素	豚肉と野菜の中華炒め	素	白身魚のムニエル	素	鶏のこまタレ煮	素	豚肉ときのこのコンソメパター	乳 素	
	フロツコリー		鶏肉ヒーマン炒め	素	タルタルソース(小袋)	卵 素	采の花		ジャガ芋とえのきの煮物	素	
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳 素	キャベツの土佐煮	素	鶏じやが煮	素 落	厚揚げとふきの煮物	乳 素	キャベツのピーナッツ和え	素 落	
	ナスのおりし和え	素	★味噌汁(若茅・白菜)		切干大根の柚子胡椒ナムル	素	キヤロットラベ	素	★すまし汁(若茅・豆腐)	素	
	★すまし汁(豆腐・えのき)	素			★味噌汁(巻麺・揚げ)	素	★すまし汁(椎茸・豆腐)	素			
	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
間食	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
	脂質	15.4g	16.2g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	11.3g	13.0g	脂質	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
	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
	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
	◎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		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		
	★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	
	鶏肉としめじのケチャップ煮	素	ホッケの磯辺焼	素	鶏肉の塩こうじ焼	素	アシの幽庵焼	素	鶏肉とれんこんの照り煮	素	
	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵 素	インゲンソテー	乳 素	人参のきんひら	素	ビーマンソテー	卵 乳 素	ビーマンのおかか和え	素	
夕食	菜の花と人参の白和え	素	揚げと人参の煮ひたし	素	中華つま煮	卵 乳 素	ごぼう大豆	素	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳 素	
	★味噌汁(揚げ・なめこ)		若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵 素	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳 素	インゲンとツナのマスター和え	卵 乳 素	若芽と油揚げのおひたし	素	
	★味噌汁(豆腐・巻麺)	素			★味噌汁(豆腐・小松菜)		★味噌汁(巻麺・キャベツ)	素	★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
	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
	脂質	9.4g	11.0g	脂質	14.3g	15.4g	脂質	12.7g	13.7g	脂質	9.9g
	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
	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
	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
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	638kcal	1417kcal	エネルギー	611kcal	1390kcal	エネルギー	614kcal	1405kcal	エネルギー	646kcal
	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
	脂質	32.6g	36.3g	脂質	31.4g	34.0g	脂質	32.2g	35.6g	脂質	30.6g
	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
	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
	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
	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
	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
	脂質	39.6g	43.3g	脂質	38.5g	41.1g	脂質	39.2g	42.6g	脂質	37.6g
合計(間食込)	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
	ナトリウム	2335mg	2899mg	ナトリウム	2226mg	2852mg	ナトリウム	195mg	2585mg	ナトリウム	2258mg
	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

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印

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

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 鶏肉の青じし南蛮 レンコンとフキの煮物	卵乳麦 千草焼き 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 高野豆腐と法蓮草の含め煮 チキンアフリータ 野菜の三杯酢	★ごはん120g がんもどきの含め煮 卵乳麦落	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 采の花のおひたし	★ごはん120g 卵麦	161kcal 354kcal 12.1g 12.1g 8.9g 8.9g 13.1g 55.0g 733mg 1.9g 1.9g	161kcal 354kcal 8.8g 12.1g 8.4g 8.9g 13.1g 55.0g 733mg 1.9g 1.9g		
	おかず 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	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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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 56.9g 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 8.7g 18.0g 759mg 1.9g				
	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 56.9g 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 8.7g 18.0g 759mg 1.9g				
	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 56.9g 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 8.7g 18.0g 759mg 1.9g				
	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 56.9g 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 8.7g 18.0g 759mg 1.9g				
	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 56.9g 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 8.7g 18.0g 759mg 1.9g				
	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 56.9g 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 8.7g 18.0g 759mg 1.9g				
	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 56.9g 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 8.7g 18.0g 759mg 1.9g				
	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 56.9g 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 8.7g 18.0g 759mg 1.9g				
昼食	★ごはん120g サツフの添し煮 フロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え	卵麦 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ビーマン炒め 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) 鶏じやが煮 切干大根の柚子胡椒ナムル	★ごはん120g 鶏のこまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キヤロットラヘ	★ごはん120g 鶏のこまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キヤロットラヘ	★ごはん120g 鶏のこまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キヤロットラヘ	★ごはん120g 鶏のこまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キヤロットラヘ	209kcal 11.7g 11.7g 15.7g 668mg	209kcal 11.7g 11.7g 15.7g 668mg	209kcal 11.7g 11.7g 15.7g 668mg	
	おかず 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	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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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 15.7g 12.0g 17.6g 717mg 1.8g				
	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 15.7g 12.0g 17.6g 717mg 1.8g				
	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 15.7g 12.0g 17.6g 717mg 1.8g				
	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 15.7g 12.0g 17.6g 717mg 1.8g				
	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 15.7g 12.0g 17.6g 717mg 1.8g				
	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 15.7g 12.0g 17.6g 717mg 1.8g				
	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 15.7g 12.0g 17.6g 717mg 1.8g				
	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 15.7g 12.0g 17.6g 717mg 1.8g				
夕食	◎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	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	267kcal 18.4g 12.4g 16.8g 705mg 2.0g	267kcal 18.4g 12.4g 16.8g 705mg 2.0g	267kcal 18.4g 12.4g 16.8g 705mg 2.0g	
	★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	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 人参のきんひら 中華うま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	★ごはん120g アシの幽庵焼 ヒーマンソテー 中華うま煮 インゲンとツナのマスタード和え	★ごはん120g アシの幽庵焼 ヒーマンソテー ごぼう大豆 卵乳麦	★ごはん120g アシの幽庵焼 ヒーマンソテー ごぼう大豆 卵乳麦	★ごはん120g アシの幽庵焼 ヒーマンソテー ごぼう大豆 卵乳麦				
	おかず 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	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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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 12.4g 767mg 2.0g	431kcal 18.6g 13.2g 54.3g 768mg 2.0g	236kcal 21.2g 10.4g 16.8g 705mg 1.8g				
	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 12.4g 767mg 2.0g	431kcal 18.6g 13.2g 54.3g 768mg 2.0g	236kcal 21.2g 10.4g 16.8g 705mg 1.8g				
	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 12.4g 767mg 2.0g	431kcal 18.6g 13.2g 54.3g 768mg 2.0g	236kcal 21.2g 10.4g 16.8g 705mg 1.8g				
	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 12.4g 767mg 2.0g	431kcal 18.6g 13.2g 54.3g 768mg 2.0g	236kcal 21.2g 10.4g 16.8g 705mg 1.8g				
	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 12.4g 767mg 2.0g	431kcal 18.6g 13.2g 54.3g 768mg 2.0g	236kcal 21.2g 10.4g 16.8g 705mg 1.8g				
	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 12.4g 767mg 2.0g	431kcal 18.6g 13.2g 54.3g 768mg 2.0g	236kcal 21.2g 10.4g 16.8g 705mg 1.8g				
	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 12.4g 767mg 2.0g	431kcal 18.6g 13.2g 54.3g 768mg 2.0g	236kcal 21.2g 10.4g 16.8g 705mg 1.8g				
合計 (一 間 食 込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	637kcal 38.9g 32.0g 74.4g 2262mg 5.7g	637kcal 38.9g 32.0g 74.4g 2262mg 5.7g	637kcal 38.9g 32.0g 74.4g 2262mg 5.7g	637kcal 38.9g 32.0g 74.4g 2262mg 5.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				
	835kcal 48.1g 39.6g 74.4g 2335mg 5.9g	1414kcal 50.3g 41.1g 200.1g 2338mg 5.9g	818kcal 48.0g 38.5g 71.9g 2226mg 5.6g	1397kcal 51.8g 40.0g 197.6g 2229mg 5.7g	614kcal 48.4g 31.4g 65.7g 2152mg 5.0g	1193kcal 48.4g 32.9g 67.7g 2155mg 5.0g	811kcal 48.4g 39.2g 67.7g 1957mg 5.0g				
	835kcal 48.1g 39.6g 74.4g 2335mg 5.9g	1414kcal 50.3g 41.1g 200.1g 2338mg 5.9g	818kcal 48.0g 38.5g 71.9g 2226mg 5.6g	1397kcal 51.8g 40.0g 197.6g 2229mg 5.7g	614kcal 48.4g 31.4g 65.7g 2152mg 5.0g	1193kcal 48.4g 32.9g 67.7g 2155mg 5.0g	811kcal 48.4g 39.2g 67.7g 1957mg 5.0g				
	835kcal 48.1g 39.6g 74.4g 2335mg 5.9g	1414kcal 50.3g 41.1g 200.1g 2338mg 5.9g	818kcal 48.0g 38.5g 71.9g 2226mg 5.6g	1397kcal 51.8g 40.0g 197.6g 2229mg 5.7g	614kcal 48.4g 31.4g 65.7g 2152mg 5.0g						

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。

(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)			
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
野菜入りトマトビーンズ	卵	野菜等かまぼこ	卵	しんじょうのかに風あんかけ	卵	大豆の肉じゃが煮	卵	鶏肉カレークリーム煮	卵		
春雨の甘酢炒め	卵	スイートおさつ		二重風味炒め	卵	ひとくちがんも煮	卵	ひじきと蓮根のマヨ炒め	卵		
コールスローサラダ	卵	大根のマヨネース和え	卵	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵	キャベツのミモザサラダ	卵	春雨とツナのサラダ	卵		
朝食	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		
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	
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	
脂質	14.7g	15.3g	脂質	11.0g	11.6g	脂質	14.4g	15.0g	脂質	14.0g	
炭水化物	27.5g	30.3g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	17.6g	70.4g	炭水化物	15.3g	
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	
カリウム	419mg	480mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	320mg	381mg	カリウム	451mg	
リン	82mg	147mg	リン	74mg	139mg	リン	82mg	147mg	リン	127mg	
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	
午後	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず		
エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	279kcal	541kcal	エネルギー	226kcal	469kcal	エネルギー	226kcal	
たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	8.8g	
脂質	22.1g	22.7g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	22.1g	
炭水化物	17.5g	20.3g	炭水化物	17.5g	20.3g	炭水化物	17.5g	20.3g	炭水化物	17.5g	
ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	468mg	512mg	ナトリウム	410mg	
カリウム	349mg	410mg	カリウム	349mg	410mg	カリウム	349mg	410mg	カリウム	349mg	
リン	107mg	172mg	リン	107mg	172mg	リン	107mg	172mg	リン	107mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	
昼食	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		
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	
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	
脂質	18.5g	19.1g	脂質	27.1g	27.7g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	24.1g	
炭水化物	26.5g	29.3g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	36.7g	
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	
カリウム	520mg	581mg	カリウム	294mg	355mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	463mg	
リン	175mg	240mg	リン	96mg	161mg	リン	147mg	212mg	リン	91mg	
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	
間食	○黄桃(缶)	75g	○みかん(缶)	75g	○バイナップル(缶)	75g	○黄桃(缶)	75g	○バイナップル(缶)	75g	
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		
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	
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	
脂質	25.5g	26.1g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	21.5g	
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	
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	
カリウム	418mg	479mg	カリウム	594mg	655mg	カリウム	472mg	533mg	カリウム	569mg	
リン	130mg	195mg	リン	126mg	191mg	リン	123mg	188mg	リン	184mg	
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	
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		
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	
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	
脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	59.6g	
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	
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	
カリウム	1357mg	1540mg	カリウム	1402mg	1585mg	カリウム	1242mg	1425mg	カリウム	1483mg	
リン	387mg	582mg	リン	296mg	491mg	リン	352mg	547mg	リン	402mg	
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	
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
エネルギー	24.8g	37.1g	エネルギー	24.9g	37.2g	エネルギー	25.2g	37.5g	エネルギー	24.9g	
脂質	58.8g	60.6g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	59.7g	
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	
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	
カリウム	1417mg	1600mg	カリウム	1458mg	1641mg	カリウム	1299mg	1482mg	カリウム	1543mg	
リン	394mg	589mg	リン	302mg	497mg	リン	355mg	550mg	リン	409mg	
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	

※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



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)																						
★ごはん180g 揚げ豆腐のとろろがけ ひじきと挽肉の炒め物 オクラと卵のあっさり和え	妻	★ごはん180g 鶏肉とジャガイモの揚煮 ブロックソーセーの煮物 人参と春雨のサラダ	妻	★ごはん180g 旨玉焼き 洋風肉じゃが ひじきとごぼうのナムル	卵 妻	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏卵 卵 妻	妻	★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 ひじきのごまヨ和え	卵 妻																					
朝食	おかず 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	ご飯セット 166kcal 1.6g 8.2g 5.8g 20.8g 648mg 435mg 113mg	おかず 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	ご飯セット 456kcal 1.7g 13.1g 6.5g 83.7g 649mg 507mg 190mg	おかず 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	ご飯セット 228kcal 1.7g 9.7g 10.5g 25.6g 668mg 458mg 158mg	おかず 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	ご飯セット 158kcal 1.7g 14.6g 9.5g 88.5g 544mg 530mg 235mg	おかず 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	ご飯セット 469kcal 1.7g 13.6g 9.5g 79.2g 545mg 458mg 206mg	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	179kcal 8.7g 8.8g 16.3g 79.2g 544mg 386mg 129mg	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	184kcal 7.6g 7.5g 21.8g 765mg 307mg 103mg	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	474kcal 12.5g 8.2g 84.7g 766mg 379mg 180mg	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	244kcal 6.3g 18.9g 12.7g 639mg 235mg 111mg	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	534kcal 11.2g 19.6g 75.6g 640mg 307mg 188mg										
食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.6g											
昼食	★ごはん180g 鰯の味噌バター焼 キャベツソテー 揚ナスの煮物 若芽としらすのおひたし	妻	★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	妻	★ごはん180g 白身魚の中華風ソースかけ インゲンソテー ナスの挽肉炒め キャベツのピーナッツ和え	妻	★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	妻	★ごはん180g アジのカレー焼 塩ゆでアスハラ キヤペツの土佐煮 マリーネサラダ	妻	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	319kcal 14.7g 22.4g 14.7g 733mg 578mg 203mg	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	609kcal 19.6g 23.1g 77.6g 734mg 650mg 280mg	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	294kcal 11.8g 19.1g 18.0g 691mg 556mg 145mg	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	584kcal 16.7g 19.8g 80.9g 692mg 628mg 222mg	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	570kcal 21.4g 16.8g 81.3g 708mg 635mg 237mg	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	320kcal 16.4g 16.1g 18.4g 613mg 635mg 314mg	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	606kcal 21.3g 20.1g 76.6g 614mg 422mg 67mg	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	316kcal 17.4g 20.1g 13.7g 614mg 494mg 144mg	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	250kcal 16.9g 14.9g 11.0g 672mg 506mg 217mg	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	540kcal 21.8g 15.6g 73.9g 673mg 578mg 294mg
間食	◎黄桃(缶)150g		◎バイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バイナップル(缶)150g		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	328kcal 15.9g 22.1g 14.7g 717mg 460mg 219mg	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	618kcal 20.8g 22.8g 77.6g 718mg 532mg 296mg	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	268kcal 17.3g 12.4g 21.7g 762mg 572mg 216mg	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	558kcal 22.2g 13.1g 84.6g 763mg 644mg 293mg	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	322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 582mg 568mg 158mg	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	612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 583mg 640mg 235mg	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	324kcal 15.3g 18.1g 24.4g 462mg 568mg 158mg	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	614kcal 20.2g 18.8g 87.3g 463mg 640mg 235mg	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	286kcal 15.6g 15.9g 19.5g 792mg 561mg 202mg	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	576kcal 20.5g 16.6g 82.4g 793mg 633mg 279mg
夕食	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら ハンバンシーサラダ	妻	★ごはん180g お魚サンキ 塩枝豆	卵妻	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 采の花	妻	★ごはん180g カレイの竜田揚 ふきのきんぴら	妻	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物	妻	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	328kcal 15.9g 22.1g 14.7g 717mg 460mg 219mg	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	618kcal 20.8g 22.8g 77.6g 718mg 532mg 296mg	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	268kcal 17.3g 12.4g 21.7g 762mg 572mg 216mg	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	558kcal 22.2g 13.1g 84.6g 763mg 644mg 158mg	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	322kcal 13.9g 19.0g 24.2g 582mg 568mg 158mg	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	612kcal 18.8g 19.7g 87.1g 583mg 640mg 235mg	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	324kcal 15.3g 18.1g 24.4g 462mg 568mg 158mg	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	614kcal 20.2g 18.8g 87.3g 463mg 640mg 235mg	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	286kcal 15.6g 15.9g 19.5g 792mg 561mg 202mg	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	576kcal 20.5g 16.6g 82.4g 793mg 633mg 274mg
夕食	合計	おかず 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	ご飯セット 618kcal 1.8g 1.8g	おかず 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	ご飯セット 166kcal 1.8g 1.8g	おかず 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	ご飯セット 456kcal 1.8g 1.8g	おかず 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	ご飯セット 228kcal 1.8g 1.8g	おかず 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	ご飯セット 158kcal 1.8g 1.8g	おかず 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	ご飯セット 469kcal 1.8g 1.8g	おかず 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	ご飯セット 474kcal 1.8g 1.8g	おかず 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	ご飯セット 244kcal 1.8g 1.8g	おかず 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	ご飯セット 534kcal 1.8g 1.8g											
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 カリウム リン	941kcal 39.6g 50.5g 50.3g 2098mg 1473mg 535mg	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	1811kcal 54.3g 52.6g 52.4g 2101mg 1689mg 766mg	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	916kcal 39.4g 41.5g 41.3g 2121mg 1586mg 519mg	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	1786kcal 54.1g 43.6g 43.4g 254.0g 1802mg 750mg	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	909kcal 39.8g 44.1g 43.9g 58.9g 1840mg 524mg	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	1779kcal 54.5g 46.2g 46.0g 247.6g 1805mg 755mg	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	920kcal 41.1g 45.9g 46.7g 59.9g 1925mg 538mg	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	1790kcal 55.8g 48.0g 47.8g 248.6g 1925mg 603mg	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	906kcal 39.4g 49.9g 49.7g 43.2g 525mg	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	1776kcal 54.1g 52.0g 51.8g 231.9g 1518mg 575mg										
合計 (間食込)	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	4.7g	食塩相当量	4.7g	食塩相当量	4.7g	食塩相当量	4.7g	食塩相当量	4.7g	食塩相当量	4.7g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	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。



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)	
★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 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 白身魚のしんじよう 人参えのきのきんぴら 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 キャベツとザーサイのグラッセ ★味噌汁	乳麦 麦 乳 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 エネルギー	136kcal	408kcal	栄養価 エネルギー	120kcal	388kcal	栄養価 エネルギー	158kcal	428kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	4.6g	10.8g	蛋白質	5.6g	11.5g	蛋白質	4.0g	9.8g	蛋白質
脂質	5.8g	6.8g	脂質	4.2g	5.1g	脂質	9.8g	10.7g	脂質
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
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
塩分	食塩相当量	1.2g	食塩相当量	2.4g	1.6g	食塩相当量	2.7g	1.5g	食塩相当量
栄養価 エネルギー	257kcal	523kcal	栄養価 エネルギー	251kcal	527kcal	栄養価 エネルギー	257kcal	529kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	10.4g	16.2g	蛋白質	12.8g	19.2g	蛋白質	16.5g	22.5g	蛋白質
脂質	15.6g	16.5g	脂質	11.4g	13.1g	脂質	12.6g	13.6g	脂質
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
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
塩分	食塩相当量	2.6g	食塩相当量	3.7g	2.6g	食塩相当量	3.7g	2.3g	食塩相当量
栄養価 エネルギー	242kcal	512kcal	栄養価 エネルギー	267kcal	543kcal	栄養価 エネルギー	249kcal	524kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	14.8g	20.5g	蛋白質	16.6g	23.1g	蛋白質	10.5g	16.3g	蛋白質
脂質	12.2g	13.1g	脂質	14.2g	15.3g	脂質	15.1g	16.0g	脂質
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
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
塩分	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	2.9g	1.8g	食塩相当量	2.9g	2.4g	食塩相当量
栄養価 エネルギー	635kcal	1443kcal	栄養価 エネルギー	638kcal	1458kcal	栄養価 エネルギー	664kcal	1481kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	29.8g	47.5g	蛋白質	35.0g	53.8g	蛋白質	31.0g	48.6g	蛋白質
脂質	33.6g	36.4g	脂質	29.8g	33.5g	脂質	37.5g	40.3g	脂質
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
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
塩分	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	9.0g	6.0g	食塩相当量	9.3g	6.2g	食塩相当量

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付ません。

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ヨープ

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)			
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
厚揚げのそぼろ煮	乳麦	竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	里芋のそぼろ煮	乳麦	油揚げの玉子とじ	卵麦		
さつま芋と小松菜の煮物	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	人参とえのきのきんぴら	麦	一口ナスのオランダ煮	麦	ひじきと鶏ミンチの煮物	麦		
キヤベツサラダ	卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	キャベツとザーサイのナムル	麦	インゲンと人参のグラッセ	乳	マカロニの明太マヨ和え	卵麦		
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
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
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
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
脂質	5.8g	6.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	7.1g	7.8g
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
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
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
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
ロールキャベツの中華風	卵乳麦か	肉じゃが	麦	鶏の天ぷら	卵麦	ブリの磯辺焼	麦	田楽煮	麦	田楽煮	麦
オニオンソテー	乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	天ぷらのタレ	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	麩と豚肉のチャンブルー	卵乳麦	麩と豚肉のチャンブルー	卵乳麦
切干大根の韓国風炒め	麦	ごぼうのごま酢和え	麦	人参のきな粉和え	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	白花豆煮	麦	白花豆煮	麦
さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	卵麦	★味噌汁	麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
★味噌汁	麦			青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦	★味噌汁	麦				
★味噌汁	麦			★味噌汁	麦						
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
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
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
脂質	15.6g	16.3g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	12.5g	13.2g
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
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
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
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦	サワラのごま焼	麦	キーマカレーのルー	乳麦	生姜焼き	麦落	肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦	肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦
大豆と人参の煮物	麦	人参煮	麦	野菜とハムの玉子炒め	卵乳	春雨のごま炒め	麦	ジャガイモのそぼろ煮	卵麦	ジャガイモのそぼろ煮	卵麦
青梗菜のピーナッツ和え	麦落	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦	切干大根の洋風サラダ	卵乳麦	若芽と蒲鉾の青じそ風味	麦	おからのサラダ	卵乳麦	おからのサラダ	卵乳麦
★味噌汁	麦	マカロニサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦								
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
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
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
脂質	12.2g	12.9g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	8.4g	9.1g
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
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
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
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
厚揚げのそぼろ煮	乳麦	竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	里芋のそぼろ煮	乳麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	ひじきと鶏ミンチの煮物	麦
さつま芋と小松菜の煮物	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	人参とえのきのきんぴら	麦	一口ナスのオランダ煮	麦	マカロニの明太マヨ和え	卵麦	マカロニの明太マヨ和え	麦
キヤベツサラダ	卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	キャベツとザーサイのナムル	麦	インゲンと人参のグラッセ	乳				
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦								
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
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
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
脂質	33.6g	35.7g	脂質	29.8g	31.9g	脂質	37.5g	39.6g	脂質	28.0g	30.1g
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
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
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

★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)	
★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g プロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦

朝食

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			
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 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	麦	★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	麦	★全粥240g 鮭の西京焼き 五色煮 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	麦
---	---	--	---------	--	---------	--	---------	--	---	--	---------	--	---	--	---

夕食

栄養価	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 ナスと鶏肉のしげ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵麦えか 乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
---	---	--	---------------------	--	-----------------------	--	---------------------	---	----------------------	---	----------------------	---	----------------------

合計

栄養価	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

★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。

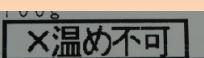
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。

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

(a) 湯せん

(i) 電子レンジ

(a) 湯せん

鍋に**60°C**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**。



電子レンジの参考条件

600W 20~25秒

200W 40~50秒←オススメ



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