

(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

	11月24日(月)		11月25日(火)		11月26日(水)		11月27日(木)		11月28日(金)	
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮		★ごはん150g 干草焼き		★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮		★ごはん150g がんもどきの含め煮		★ごはん150g 白身魚のしんじょう	
	卵乳麦 鶏肉の青じそ南蛮		卵乳麦 五色煮豆		卵乳麦 コンニャクの辛味炒め		卵乳麦 チキンアラビータ		卵乳麦 鶏ミンチと小松菜の煮物	
	麦 レンコンとフキの煮物		麦 法蓮草と蒸し鶏のサラダ		麦 竹輪のソースマヨ		麦 野菜のニ杯酢		麦 ピーマンと人参のツナ和え	
	卵麦 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		卵麦 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		卵麦 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		卵麦 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		卵麦 ★味噌汁(おつゆ麴・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
昼食	★ごはん150g サワラの蒸し煮		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め		★ごはん150g 白身魚のムニエル		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮		★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター	
	麦 人参のレモン煮		麦 鶏肉ピーマン炒め		麦 タルタルソース(小袋)		麦 菜の花		麦 高野豆腐の味噌煮	
	卵乳麦 豆腐のあつさりカレー煮込み		卵乳麦 キャベツの土佐煮		卵乳麦 鶏じゃが煮		卵乳麦 厚揚げとふきの煮物		卵乳麦 菜の花のおひたし	
	麦 ナスのおろし和え		麦 ★味噌汁(豆腐・巻麴)		麦 切干大根の柚子胡椒ナムル		麦 キャロットラペ		麦 ★味噌汁(揚げ・白菜)	
	麦 ★すまし汁(豆腐・えのき)				麦 ★味噌汁(巻麴・揚げ)		麦 ★すまし汁(椎茸・豆腐)			
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	
夕食	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮		★ごはん150g ホッケの磯辺焼		★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼		★ごはん150g アジの幽庵焼		★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮	
	麦 竹輪とインゲンの玉子とじ		麦 インゲンソテー		麦 人参のきんぴら		麦 ピーマンソテー		麦 法蓮草の煮びたし	
	卵乳麦 菜の花と人参の白和え		卵乳麦 揚げと人参の煮びたし		卵乳麦 中華うま煮		卵乳麦 ごぼう大豆		卵乳麦 麴の野菜あんかけ	
	麦 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		麦 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		麦 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮		麦 インゲンとツナのマスタード和え		麦 キャベツのピーナツ和え	
	卵麦 ★味噌汁(若芽・白菜)		卵麦		卵麦 ★味噌汁(豆腐・小松菜)		卵麦 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)		卵麦 ★すまし汁(若芽・豆腐)	
合計	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	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	
合計(間食込)	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	
	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	
	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	
合計(間食込)	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	
	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	
	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	
	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。

※本品は消費費庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

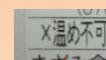


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

市民生活協同組合ならコープ

11月24日(月)			11月25日(火)			11月26日(水)			11月27日(木)			11月28日(金)			
朝食	★ごはん120g		卵乳麦	★ごはん120g		卵乳麦	★ごはん120g		麦乳麦落	★ごはん120g		麦乳麦落	★ごはん120g		卵乳麦
	ロールキャベツのスープ煮		麦	干草焼き		卵乳麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮		麦	がんもどきの含め煮		麦	白身魚のしんじょう		卵乳麦
	鶏肉の青じそ南蛮		麦	五色煮豆		卵乳麦	コンニャクの辛味炒め		麦	チキンアラビータ		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		卵乳麦
	レンコンとフキの煮物		麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ		麦	竹輪のソースマヨ		卵	野菜の三杯酢		麦	ピーマンと人参のツナ和え		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	165kcal	358kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	156kcal	349kcal
	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	7.5g	10.8g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	8.6g	11.9g
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	7.8g	8.3g
	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	12.6g	54.5g
ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	731mg	732mg	
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	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		乳麦
	サワラの蒸し煮		麦	豚肉と野菜の中華炒め		麦	白身魚のムニエル		麦	鶏のごまタレ煮		麦	豚肉ときのこのコンソメバター		乳麦
	人参のレモン煮		乳麦	鶏肉ピーマン炒め		麦	タルタルソース(小袋)		卵麦	菜の花		麦	高野豆腐の味噌煮		卵麦
	豆腐のあつさりカレー煮込み		乳麦	キャベツの土佐煮		麦	鶏じゃが煮		麦落	厚揚げとふきの煮物		乳麦	菜の花のおひたし		麦
	ナスのおろし和え		麦				切干大根の柚子胡椒ナムル		麦	キャロットラペ		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	278kcal	471kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	207kcal	400kcal
	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	15.3g	18.6g
	脂質	15.3g	15.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.1g	11.6g
炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	12.3g	54.2g	
ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	440mg	441mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	806mg	807mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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			◎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		
夕食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦
	鶏肉としめじのケチャップ煮		卵麦	ホッケの磯辺焼		麦	鶏肉の塩こうじ焼		麦	アジの幽庵焼		麦	鶏肉とれんこんの照り煮		麦
	竹輪とインゲンの玉子とじ		麦	インゲンソテー		乳麦	人参のきんぴら		麦	ピーマンソテー		卵乳麦	法蓮草の煮びたし		麦
	菜の花と人参の白和え		麦	揚げと人参の煮びたし		麦	中華うま煮		卵乳麦	ごぼう大豆		麦	蘇の野菜あんかけ		麦
				若芽と蒲鉾のわさびマヨ		卵麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮		乳麦	インゲンとツナのマスタード和え		卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落
	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	200kcal	393kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	263kcal	456kcal
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	14.3g	14.8g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.3g	13.8g
炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	10.2g	52.1g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	19.2g	61.1g	
ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	658mg	659mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	643kcal	1222kcal	エネルギー	608kcal	1187kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal
	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	41.9g	51.8g	たんぱく質	38.5g	48.4g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	39.2g	49.1g
	脂質	32.5g	34.0g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	32.2g	33.7g
	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	40.0g	165.7g	炭水化物	39.9g	165.6g	炭水化物	52.4g	178.1g	炭水化物	44.1g	169.8g
	ナトリウム	2285mg	2288mg	ナトリウム	2160mg	2163mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	2195mg	2198mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g
合計(間食込)	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	46.9g	56.8g
	脂質	39.5g	41.0g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	71.9g	197.6g	炭水化物	67.7g	193.4g	炭水化物	81.3g	207.0g	炭水化物	71.9g	197.6g
	ナトリウム	2361mg	2364mg	ナトリウム	2234mg	2237mg	ナトリウム	1957mg	1960mg	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	2271mg	2274mg
	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

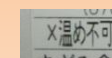


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	11月24日(月)			11月25日(火)			11月26日(水)			11月27日(木)			11月28日(金)		
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトソース 春雨の甘酢炒め コーンサラダ			★ごはん150g 野菜丼かまぼこ ごま風味炒め ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん150g 白身魚のしんじょう キャベツの麻婆あんかけ えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 ナスの油炒め オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ひき肉と豆腐のうま煮 和風サラダ		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	291kcal	534kcal	エネルギー	245kcal	488kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	283kcal	526kcal
	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	10.2g	14.3g
	脂質	15.3g	15.9g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	19.2g	19.8g
	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	16.1g	68.9g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	17.4g	70.2g
	ナトリウム	459mg	460mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	797mg	798mg
	カリウム	475mg	536mg	カリウム	297mg	358mg	カリウム	265mg	326mg	カリウム	661mg	722mg	カリウム	367mg	428mg
	リン	89mg	154mg	リン	100mg	165mg	リン	101mg	166mg	リン	141mg	206mg	リン	116mg	181mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 人参シャトー 竹輪の五色きんぴら ツナのマヨパスタ			★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め スイートおさつ キャベツのピーナツ和え			★ごはん150g チキンの高菜マヨ ミックスソテー きのこじゃが芋のアーニョ 大根なます			★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 じゃーまんポテト 玉子スパサラダ			★ごはん150g サワラの竜田揚げ 卵白あんかけ 大根とひじきの煮物 かぼちゃのクリームサラダ		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	342kcal	585kcal
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	13.5g	17.6g
	脂質	15.1g	15.7g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	20.2g	20.8g
	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	42.1g	94.9g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	41.5g	94.3g	炭水化物	24.4g	77.2g
	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	437mg	438mg	ナトリウム	684mg	684mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	619mg	620mg
	カリウム	409mg	470mg	カリウム	653mg	714mg	カリウム	498mg	559mg	カリウム	519mg	580mg	カリウム	577mg	638mg
	リン	168mg	233mg	リン	129mg	194mg	リン	151mg	216mg	リン	114mg	179mg	リン	157mg	222mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g 白身フライ オニオンソテー 揚げと人参の煮びたし キャベツの白ドレ和え			◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め クリームコロッケ 玉子スパ			◎ハイナツプル(缶) /5g ★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 枝豆とコーンのバター風味			◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 インゲンソテー 野菜炒め れんこんサラダ			◎ハイナツプル(缶) /5g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグのきのこあん スパトマト炒め 明太ポテトサラダ		
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		
	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	348kcal	591kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	6.4g	10.5g
	脂質	28.9g	29.5g	脂質	26.3g	26.9g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	19.1g	19.7g
	炭水化物	19.9g	72.7g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	43.5g	96.3g	炭水化物	16.9g	69.7g	炭水化物	35.1g	87.9g
	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム	333mg	394mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	605mg	666mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	322mg	383mg
	リン	161mg	226mg	リン	136mg	201mg	リン	174mg	239mg	リン	172mg	237mg	リン	86mg	151mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	990kcal	1719kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	1013kcal	1742kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal
	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	30.1g	42.4g
	脂質	59.3g	61.1g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	63.1g	64.9g	脂質	58.5g	60.3g
	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	85.1g	243.5g	炭水化物	86.4g	244.8g	炭水化物	84.9g	243.3g	炭水化物	76.9g	235.3g
	ナトリウム	1837mg	1840mg	ナトリウム	1662mg	1665mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	2081mg	2084mg
	カリウム	1217mg	1400mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1368mg	1551mg	カリウム	1671mg	1854mg	カリウム	1266mg	1449mg
	リン	418mg	613mg	リン	365mg	560mg	リン	426mg	621mg	リン	427mg	622mg	リン	359mg	554mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	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		
	エネルギー	1054kcal	1783kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1077kcal	1806kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal
	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	30.4g	42.7g
	脂質	59.4g	61.2g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	63.2g	65.0g	脂質	58.6g	60.4g
	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	96.6g	255.0g	炭水化物	101.6g	260.0g	炭水化物	100.4g	258.8g	炭水化物	92.1g	250.5g
	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	2082mg	2085mg
	カリウム	1277mg	1460mg	カリウム	1352mg	1535mg	カリウム	1273mg	1608mg	カリウム	1731mg	1914mg	カリウム	1323mg	1506mg
	リン	425mg	620mg	リン	371mg	566mg	リン	429mg	624mg	リン	434mg	629mg	リン	362mg	557mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	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の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

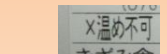


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	11月24日(月)			11月25日(火)			11月26日(水)			11月27日(木)			11月28日(金)		
朝食	★ごはん180g 揚げ豆腐のとうろがけ ひじきと挽肉の炒め物 オクラと卵のあっさり和え			★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ ブロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ			★ごはん180g 目玉焼き 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 白花豆煮 わかめとパプリカの和え物			★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 Mayo和え		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	166kcal	456kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	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	10.1g	15.0g	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	8.0g	8.7g	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	29.8g	92.7g	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	737mg	738mg	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	514mg	586mg	カリウム	235mg	307mg
	リン	113mg	190mg	リン	158mg	235mg	リン	129mg	206mg	リン	157mg	234mg	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 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ナスの挽肉炒め キャベツのピーナッツ和え			★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 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 アジのごま焼 塩ゆでアスパラ 豚肉のマヨマスタード炒め マリーネサラダ		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	305kcal	595kcal	エネルギー	254kcal	544kcal
	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	22.4g	23.1g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	21.1g	21.8g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	15.4g	16.1g
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	10.8g	73.7g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	471mg	472mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	685mg	686mg
	カリウム	578mg	650mg	カリウム	556mg	628mg	カリウム	615mg	687mg	カリウム	424mg	496mg	カリウム	508mg	580mg
	リン	203mg	280mg	リン	145mg	222mg	リン	237mg	314mg	リン	69mg	146mg	リン	223mg	300mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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			◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g お魚サンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 ハインキャロットラペ			◎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 卵白あんかけ ふきのきんぴら 蕨の甘酢炒め ポテトマサラダ			◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかつ けんちん煮 鶏ミンチと小松菜の煮物		
	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	269kcal	559kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	329kcal	619kcal	エネルギー	271kcal	561kcal
	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	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	22.1g	22.8g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.9g	16.6g
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	27.2g	90.1g	炭水化物	15.4g	78.3g
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	713mg	714mg
	カリウム	460mg	532mg	カリウム	573mg	645mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	504mg	576mg	カリウム	630mg	702mg
	リン	219mg	296mg	リン	217mg	294mg	リン	158mg	235mg	リン	186mg	263mg	リン	206mg	283mg
	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	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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		
	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	791kcal	1661kcal	エネルギー	835kcal	1705kcal	エネルギー	863kcal	1733kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	42.4g	57.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g
	脂質	50.3g	52.4g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	50.2g	52.3g
	炭水化物	50.2g	238.9g	炭水化物	65.1g	253.8g	炭水化物	59.4g	248.1g	炭水化物	69.6g	258.3g	炭水化物	38.9g	227.6g
	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	1597mg	1600mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	2037mg	2040mg
	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1587mg	1803mg	カリウム	1569mg	1785mg	カリウム	1442mg	1658mg	カリウム	1373mg	1589mg
	リン	535mg	766mg	リン	520mg	751mg	リン	524mg	755mg	リン	412mg	643mg	リン	540mg	771mg
	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	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	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	963kcal	1833kcal	エネルギー	959kcal	1829kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	43.2g	57.9g	たんぱく質	40.5g	55.2g
	脂質	50.5g	52.6g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	50.4g	52.5g
	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	95.6g	284.3g	炭水化物	90.3g	279.0g	炭水化物	92.6g	281.3g	炭水化物	69.4g	258.1g
	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1603mg	1606mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	2039mg	2042mg
	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1701mg	1917mg	カリウム	1689mg	1905mg	カリウム	1555mg	1771mg	カリウム	1487mg	1703mg
	リン	549mg	780mg	リン	526mg	757mg	リン	538mg	769mg	リン	424mg	655mg	リン	546mg	777mg
	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	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	917kcal	1787kcal	エネルギー	963kcal	1833kcal	エネルギー	959kcal	1829kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal
合計(間食込)	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	43.2g	57.9g	たんぱく質	40.5g	55.2g
	脂質	50.5g	52.6g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	50.4g	52.5g
	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	95.6g	284.3g	炭水化物	90.3g	279.0g	炭水化物	92.6g	281.3g	炭水化物	69.4g	258.1g
	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1603mg	1606mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	2039mg	2042mg
	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1701mg	1917mg	カリウム	1689mg	1905mg	カリウム	1555mg	1771mg	カリウム	1487mg	1703mg
	リン	549mg	780mg	リン	526mg	757mg	リン	538mg	769mg	リン	424mg	655mg	リン	546mg	777mg
	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	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	917kcal	1787kcal	エネルギー	963kcal	1833kcal	エネルギー	959kcal	1829kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	43.2g	57.9g	たんぱく質	40.5g	55.2g

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

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

お食事の作り方

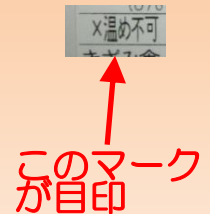


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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



ワンポイントアドバイス

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

「やわらか普通食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		11月24日(月)			11月25日(火)			11月26日(水)			11月27日(木)			11月28日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 茨城県煮合い 昆布の佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとインゲンのソテー 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ スパトマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★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	103kcal	371kcal	エネルギー	167kcal	448kcal	エネルギー	123kcal	389kcal	エネルギー	101kcal	375kcal	エネルギー	135kcal	403kcal
	蛋白質	蛋白質	4.3g	10.2g	蛋白質	11.5g	18.0g	蛋白質	8.5g	14.2g	蛋白質	7.1g	13.3g	蛋白質	3.4g	9.3g
	脂質	脂質	1.0g	1.9g	脂質	8.4g	10.1g	脂質	5.7g	6.6g	脂質	3.7g	4.7g	脂質	2.5g	3.4g
	炭水化物	炭水化物	19.9g	76.5g	炭水化物	11.8g	69.1g	炭水化物	10.2g	66.6g	炭水化物	9.1g	66.7g	炭水化物	24.6g	81.1g
	ナトリウム	ナトリウム	597mg	1042mg	ナトリウム	571mg	1012mg	ナトリウム	593mg	1035mg	ナトリウム	614mg	1056mg	ナトリウム	531mg	977mg
	塩分	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼 食		★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め キャベツと豚肉の味噌炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリの照焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ オクラのペペロンチーノ 洋風肉じゃが煮 マカロニのたまご味噌マヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干大根のバジル炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 大根と鶏肉のバター醤油 ゴボウのピリ辛サラダ ★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	207kcal	473kcal	エネルギー	277kcal	543kcal	エネルギー	420kcal	693kcal	エネルギー	233kcal	508kcal	エネルギー	231kcal	508kcal
	蛋白質	蛋白質	13.5g	19.0g	蛋白質	16.6g	22.4g	蛋白質	11.2g	17.3g	蛋白質	10.2g	16.0g	蛋白質	8.9g	15.2g
	脂質	脂質	10.3g	11.2g	脂質	13.4g	14.3g	脂質	24.9g	25.9g	脂質	13.4g	14.3g	脂質	13.8g	14.8g
	炭水化物	炭水化物	15.3g	71.3g	炭水化物	20.2g	76.6g	炭水化物	38.0g	95.2g	炭水化物	19.4g	77.7g	炭水化物	17.7g	75.8g
	ナトリウム	ナトリウム	861mg	1303mg	ナトリウム	931mg	1373mg	ナトリウム	1092mg	1535mg	ナトリウム	947mg	1389mg	ナトリウム	722mg	1163mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.0g
夕 食		★やわらかごはん180g 白身フライ ミックスソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚バラと白菜の柚子風味煮 ジャガ玉煮 和風コールスロー ★味噌汁			★やわらかごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 ブロッコリーの煮物 キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と大根のキムチ炒め 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g チキンピカタ 高野豆腐の炒り煮 キャベツとザーサイのナムル ★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	336kcal	601kcal	エネルギー	235kcal	507kcal	エネルギー	172kcal	457kcal	エネルギー	264kcal	534kcal	エネルギー	299kcal	564kcal
	蛋白質	蛋白質	11.7g	17.5g	蛋白質	6.6g	12.7g	蛋白質	16.3g	22.8g	蛋白質	13.0g	18.8g	蛋白質	15.0g	20.9g
	脂質	脂質	21.0g	21.9g	脂質	14.2g	15.2g	脂質	7.7g	9.4g	脂質	14.1g	15.0g	脂質	19.0g	19.9g
	炭水化物	炭水化物	24.8g	81.2g	炭水化物	19.2g	76.0g	炭水化物	10.7g	69.0g	炭水化物	20.8g	78.0g	炭水化物	17.3g	73.7g
	ナトリウム	ナトリウム	757mg	1223mg	ナトリウム	629mg	1070mg	ナトリウム	642mg	1083mg	ナトリウム	642mg	1083mg	ナトリウム	725mg	1191mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.8g	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	646kcal	1445kcal	エネルギー	679kcal	1498kcal	エネルギー	715kcal	1539kcal	エネルギー	598kcal	1417kcal	エネルギー	665kcal	1475kcal
	蛋白質	蛋白質	29.5g	46.7g	蛋白質	34.7g	53.1g	蛋白質	36.0g	54.3g	蛋白質	30.3g	48.1g	蛋白質	27.3g	45.4g
	脂質	脂質	32.3g	35.0g	脂質	36.0g	39.6g	脂質	38.3g	41.9g	脂質	31.2g	34.0g	脂質	35.3g	38.1g
	炭水化物	炭水化物	60.0g	229.0g	炭水化物	51.2g	221.7g	炭水化物	58.9g	230.8g	炭水化物	49.3g	222.4g	炭水化物	59.6g	230.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2215mg	3568mg	ナトリウム	2131mg	3455mg	ナトリウム	2327mg	3653mg	ナトリウム	2203mg	3528mg	ナトリウム	1978mg	3331mg
	塩分	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.0g	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

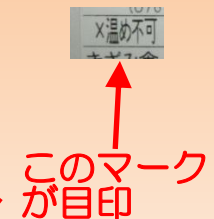


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

		11月24日(月)			11月25日(火)			11月26日(水)			11月27日(木)			11月28日(金)		
朝 食		★全粥240g 里芋のそぼろ煮 茨城県煮合い 昆布の佃煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 キャベツとインゲンのソテー 法蓮草のおひたし ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ スパトマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		乳麦 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	103kcal	262kcal	エネルギー	167kcal	326kcal	エネルギー	123kcal	282kcal	エネルギー	101kcal	260kcal	エネルギー	135kcal	294kcal
	蛋白質	蛋白質	4.3g	8.0g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	3.4g	7.1g
	脂質	脂質	1.0g	1.7g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	3.7g	4.4g	脂質	2.5g	3.2g
	炭水化物	炭水化物	19.9g	52.9g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	10.2g	43.2g	炭水化物	9.1g	42.1g	炭水化物	24.6g	57.6g
	ナトリウム	ナトリウム	597mg	1037mg	ナトリウム	571mg	1011mg	ナトリウム	593mg	1033mg	ナトリウム	614mg	1054mg	ナトリウム	531mg	971mg
	塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼 食		★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め キャベツと豚肉の味噌炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ブリの照焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ オクラのベベロンチーノ 洋風肉じゃが煮 マカロニのたまご味噌マヨ ★味噌汁		卵乳麦 麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 切干大根のバジル炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 大根と鶏肉のバター醤油 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 乳麦 卵乳麦 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	207kcal	366kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	420kcal	579kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	231kcal	390kcal
	蛋白質	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	16.6g	20.3g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	8.9g	12.6g
	脂質	脂質	10.3g	11.0g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	24.9g	25.6g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	13.8g	14.5g
	炭水化物	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	38.0g	71.0g	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	17.7g	50.7g
	ナトリウム	ナトリウム	861mg	1301mg	ナトリウム	931mg	1371mg	ナトリウム	1092mg	1532mg	ナトリウム	947mg	1387mg	ナトリウム	722mg	1162mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.0g
夕 食		★全粥240g 白身フライ ミックスソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚バラと白菜の柚子風味煮 ジャガ玉煮 和風コールスロー ★味噌汁		麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g ホッケのごま焼 塩枝豆 ブロッコリーの煮物 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁		麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根のキムチ炒め 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g チキンピカタ 高野豆腐の炒り煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		卵麦 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	336kcal	495kcal	エネルギー	235kcal	394kcal	エネルギー	172kcal	331kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	299kcal	458kcal
	蛋白質	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	15.0g	18.7g
	脂質	脂質	21.0g	21.7g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	19.0g	19.7g
	炭水化物	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	20.8g	53.8g	炭水化物	17.3g	50.3g
	ナトリウム	ナトリウム	757mg	1197mg	ナトリウム	629mg	1069mg	ナトリウム	642mg	1082mg	ナトリウム	642mg	1082mg	ナトリウム	725mg	1165mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.8g	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	646kcal	1123kcal	エネルギー	679kcal	1156kcal	エネルギー	715kcal	1192kcal	エネルギー	598kcal	1075kcal	エネルギー	665kcal	1142kcal
	蛋白質	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	34.7g	45.8g	蛋白質	36.0g	47.1g	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	27.3g	38.4g
	脂質	脂質	32.3g	34.4g	脂質	36.0g	38.1g	脂質	38.3g	40.4g	脂質	31.2g	33.3g	脂質	35.3g	37.4g
	炭水化物	炭水化物	60.0g	159.0g	炭水化物	51.2g	150.2g	炭水化物	58.9g	157.9g	炭水化物	49.3g	148.3g	炭水化物	59.6g	158.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2215mg	3535mg	ナトリウム	2131mg	3451mg	ナトリウム	2327mg	3647mg	ナトリウム	2203mg	3523mg	ナトリウム	1978mg	3298mg
	塩分	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.0g	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



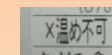
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		11月24日(月)			11月25日(火)			11月26日(水)			11月27日(木)			11月28日(金)		
朝		★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 麦	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		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	76kcal	250kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	103kcal	277kcal
	蛋白質	蛋白質	0.7g	4.5g	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g
食	脂質	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g
	炭水化物	炭水化物	10.8g	49.2g	炭水化物	9.9g	48.3g	炭水化物	12.6g	51.0g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	13.0g	51.4g
	ナトリウム	ナトリウム	425mg	948mg	ナトリウム	492mg	1015mg	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	584mg	1107mg	ナトリウム	462mg	985mg
	塩分	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g
		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 五色煮 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 切昆布と竹の子の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 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	168kcal	342kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	213kcal	387kcal	エネルギー	170kcal	344kcal	エネルギー	193kcal	367kcal
昼	蛋白質	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	8.4g	12.2g
	脂質	脂質	8.8g	9.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	9.6g	10.3g
	炭水化物	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	17.5g	55.9g
	ナトリウム	ナトリウム	847mg	1370mg	ナトリウム	836mg	1359mg	ナトリウム	794mg	1317mg	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	809mg	1332mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g
		★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 乳麦 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	146kcal	320kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	283kcal	457kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	
夕	蛋白質	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.9g	10.7g
	脂質	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	11.9g	12.6g
	炭水化物	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	24.5g	62.9g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	17.8g	56.2g
	ナトリウム	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	822mg	1345mg	ナトリウム	647mg	1170mg	ナトリウム	804mg	1327mg	ナトリウム	871mg	1394mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
		★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 乳麦 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	390kcal	912kcal	エネルギー	434kcal	956kcal	エネルギー	493kcal	1015kcal	エネルギー	558kcal	1080kcal	エネルギー	504kcal	1026kcal	
計	蛋白質	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.3g	24.7g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	18.2g	29.6g
	脂質	脂質	18.3g	20.4g	脂質	20.6g	22.7g	脂質	23.2g	25.3g	脂質	32.1g	34.2g	脂質	25.7g	27.8g
	炭水化物	炭水化物	44.2g	159.4g	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	55.8g	171.0g	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	48.3g	163.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2017mg	3586mg	ナトリウム	2150mg	3719mg	ナトリウム	2002mg	3571mg	ナトリウム	2315mg	3884mg	ナトリウム	2142mg	3711mg
	塩分	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.0g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g

★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。

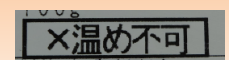
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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