

(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

	8月4日(月)				8月5日(火)				8月6日(水)				8月7日(木)				8月8日(金)			
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 厚揚げとふきの煮物 コンニャクの辛味炒め ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 イカと若芽の和え物 ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)				★ごはん150g 白身魚のしんじょう 大根とひじきのうま煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)				★ごはん150g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜のスープ煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ)				★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麴・揚げ)			
	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	147kcal	403kcal	エネルギー	146kcal	410kcal	エネルギー	162kcal	417kcal	エネルギー	184kcal	440kcal	エネルギー	199kcal	472kcal					
	たんぱく質	8.1g	13.3g	たんぱく質	12.4g	18.0g	たんぱく質	6.9g	12.2g	たんぱく質	9.0g	14.1g	たんぱく質	9.0g	15.3g					
	脂質	6.9g	7.7g	脂質	5.1g	6.0g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	13.0g	14.7g					
	炭水化物	13.6g	68.6g	炭水化物	14.3g	70.4g	炭水化物	13.0g	67.9g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	12.5g	68.3g					
	ナトリウム	637mg	889mg	ナトリウム	722mg	949mg	ナトリウム	712mg	963mg	ナトリウム	514mg	661mg	ナトリウム	655mg	881mg					
	食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.7g	2.2g					
昼食	★ごはん150g 鶏肉マスタード チンゲン菜ソテー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ブロッコリーの玉子とし ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 キャベツとベーコンの煮浸し ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 法蓮草の煮びたし 春雨とツナのピリ辛炒め 蒸し鶏の炒め物 ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め 麴と若芽のみぞれ煮 ★味噌汁(豆腐・巻麴)				★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とし 大根とごぼうの甘辛煮 ★味噌汁(ひじき・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	240kcal	494kcal	エネルギー	218kcal	477kcal	エネルギー	190kcal	457kcal	エネルギー	212kcal	479kcal	エネルギー	204kcal	460kcal					
	たんぱく質	15.3g	20.4g	たんぱく質	10.7g	15.8g	たんぱく質	14.8g	20.6g	たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	20.2g	25.3g					
	脂質	10.5g	11.3g	脂質	11.1g	12.4g	脂質	6.2g	7.8g	脂質	10.4g	11.5g	脂質	8.4g	9.2g					
	炭水化物	19.0g	73.4g	炭水化物	20.0g	74.0g	炭水化物	17.9g	72.9g	炭水化物	15.9g	71.8g	炭水化物	9.6g	64.5g					
	ナトリウム	827mg	975mg	ナトリウム	705mg	870mg	ナトリウム	693mg	920mg	ナトリウム	678mg	905mg	ナトリウム	638mg	866mg					
	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g					
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツの土佐煮 ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 竹輪とインゲンの玉子とし 里芋のかに風あんかけ ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんひら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ)				★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 竹輪と菜の花の煮物 ★すまし汁(椎茸・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	245kcal	511kcal	エネルギー	278kcal	535kcal	エネルギー	269kcal	523kcal	エネルギー	239kcal	505kcal	エネルギー	217kcal	471kcal					
	たんぱく質	18.0g	23.9g	たんぱく質	18.7g	23.7g	たんぱく質	19.1g	24.1g	たんぱく質	17.5g	23.4g	たんぱく質	11.3g	16.4g					
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	13.0g	13.8g	脂質	12.8g	14.4g	脂質	10.4g	11.2g					
	炭水化物	17.8g	72.7g	炭水化物	16.2g	71.2g	炭水化物	17.4g	71.4g	炭水化物	12.6g	67.6g	炭水化物	19.0g	73.4g					
	ナトリウム	681mg	907mg	ナトリウム	708mg	936mg	ナトリウム	652mg	800mg	ナトリウム	633mg	884mg	ナトリウム	813mg	961mg					
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.4g					
	夕食	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		632kcal	1408kcal	エネルギー	642kcal	1422kcal	エネルギー	621kcal	1397kcal	エネルギー	635kcal	1424kcal	エネルギー	620kcal	1403kcal					
たんぱく質		41.4g	57.6g	たんぱく質	41.8g	57.5g	たんぱく質	40.8g	56.9g	たんぱく質	40.9g	57.8g	たんぱく質	40.5g	57.0g					
脂質		29.3g	32.5g	脂質	31.4g	34.4g	脂質	28.2g	31.4g	脂質	32.8g	36.2g	脂質	31.8g	35.1g					
炭水化物		50.4g	214.7g	炭水化物	50.5g	215.6g	炭水化物	48.3g	212.2g	炭水化物	44.3g	209.9g	炭水化物	41.1g	206.2g					
ナトリウム		2145mg	2771mg	ナトリウム	2135mg	2755mg	ナトリウム	2057mg	2683mg	ナトリウム	1825mg	2450mg	ナトリウム	2106mg	2708mg					
食塩相当量		5.4g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.7g	食塩相当量	4.6g	6.2g	食塩相当量	5.4g	6.8g					
合計(間食込)		エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1620kcal	エネルギー	818kcal	1594kcal	エネルギー	842kcal	1631kcal	エネルギー	821kcal	1604kcal				
	たんぱく質	47.5g	63.7g	たんぱく質	48.7g	64.4g	たんぱく質	48.5g	64.6g	たんぱく質	47.0g	63.9g	たんぱく質	47.9g	64.4g					
	脂質	36.4g	39.6g	脂質	38.4g	41.4g	脂質	35.2g	38.4g	脂質	39.9g	43.3g	脂質	38.8g	42.1g					
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	79.4g	244.5g	炭水化物	76.1g	240.0g	炭水化物	76.2g	241.8g	炭水化物	70.0g	235.1g					
	ナトリウム	2219mg	2845mg	ナトリウム	2209mg	2829mg	ナトリウム	2133mg	2759mg	ナトリウム	1899mg	2524mg	ナトリウム	2183mg	2785mg					
	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	4.8g	6.4g	食塩相当量	5.6g	7.0g					

(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

	8月4日(月)				8月5日(火)				8月6日(水)				8月7日(木)				8月8日(金)			
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 厚揚げとふきの煮物 コンニャクの辛味炒め				★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 イカと若芽の和え物				★ごはん120g 白身魚のしんじょう 大根とひじきのうま煮 人参のおかかサラダ				★ごはん120g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜のスープ煮				★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮			
	麦 乳麦 乳麦落				麦 麦 麦				卵麦 麦 麦				卵麦 麦 乳麦				卵麦 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			
	147kcal 8.1g 6.9g 13.6g 637mg 1.6g				146kcal 12.4g 5.1g 14.3g 722mg 1.8g				162kcal 6.9g 9.0g 13.0g 712mg 1.8g				184kcal 9.0g 9.6g 15.8g 514mg 1.3g				199kcal 9.0g 13.0g 12.5g 655mg 1.7g			
	340kcal 11.4g 7.4g 55.5g 638mg 1.6g				339kcal 15.7g 5.6g 56.2g 723mg 1.8g				355kcal 10.2g 9.5g 54.9g 713mg 1.8g				377kcal 12.3g 10.1g 57.7g 515mg 1.3g				392kcal 12.3g 13.5g 54.4g 656mg 1.7g			
昼食	★ごはん120g 鶏肉マスタード チンゲン菜ソテー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ブロッコリーの玉子とじ				★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 キャベツとベーコンの煮浸し				★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 法蓮草の煮びたし 春雨とツナのピリ辛炒め 蒸し鶏の炒め物				★ごはん120g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め 麩と若芽のみぞれ煮				★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 大根とごぼうの甘辛煮			
	麦 乳麦 乳麦 卵麦				麦 乳麦 卵麦				麦 麦 麦 卵麦				麦落 麦				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			
	240kcal 15.3g 10.5g 19.0g 827mg 2.1g				218kcal 10.7g 11.1g 20.0g 705mg 1.8g				190kcal 14.8g 6.2g 17.9g 693mg 1.8g				212kcal 14.4g 10.4g 15.9g 678mg 1.7g				204kcal 20.2g 8.4g 9.6g 638mg 1.6g			
	433kcal 18.6g 11.0g 60.9g 828mg 2.1g				411kcal 14.0g 11.6g 61.9g 706mg 1.8g				383kcal 18.1g 6.7g 59.8g 694mg 1.8g				405kcal 17.7g 10.9g 57.8g 679mg 1.7g				397kcal 23.5g 8.9g 51.5g 639mg 1.6g			
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツの土佐煮				★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 切干大根としらすの煮物				★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 竹輪とインゲンの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ				★ごはん120g ブリの塩焼 人参のきんひら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮				★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 竹輪と菜の花の煮物			
	麦 乳麦 麦 麦				卵麦 麦				麦 乳麦 卵麦 卵麦か				麦 麦 麦 麦				乳麦 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			
	245kcal 18.0g 11.9g 17.8g 681mg 1.7g				278kcal 18.7g 15.2g 16.2g 708mg 1.8g				269kcal 19.1g 13.0g 17.4g 652mg 1.7g				239kcal 17.5g 12.8g 12.6g 633mg 1.6g				217kcal 11.3g 10.4g 19.0g 813mg 2.1g			
	438kcal 21.3g 12.4g 59.7g 682mg 1.7g				471kcal 22.0g 15.7g 58.1g 709mg 1.8g				462kcal 22.4g 13.5g 59.3g 653mg 1.7g				432kcal 20.8g 13.3g 54.5g 634mg 1.6g				410kcal 14.6g 10.9g 60.9g 814mg 2.1g			
夕食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツの土佐煮				★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 切干大根としらすの煮物				★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 竹輪とインゲンの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ				★ごはん120g ブリの塩焼 人参のきんひら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮				★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 竹輪と菜の花の煮物			
	麦 乳麦 麦 麦				卵麦 麦				麦 乳麦 卵麦 卵麦か				麦 麦 麦 麦				乳麦 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			
	245kcal 18.0g 11.9g 17.8g 681mg 1.7g				278kcal 18.7g 15.2g 16.2g 708mg 1.8g				269kcal 19.1g 13.0g 17.4g 652mg 1.7g				239kcal 17.5g 12.8g 12.6g 633mg 1.6g				217kcal 11.3g 10.4g 19.0g 813mg 2.1g			
	438kcal 21.3g 12.4g 59.7g 682mg 1.7g				471kcal 22.0g 15.7g 58.1g 709mg 1.8g				462kcal 22.4g 13.5g 59.3g 653mg 1.7g				432kcal 20.8g 13.3g 54.5g 634mg 1.6g				410kcal 14.6g 10.9g 60.9g 814mg 2.1g			
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 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			
	632kcal 41.4g 29.3g 50.4g 2145mg 5.4g				1221kcal 41.8g 31.4g 50.5g 2135mg 5.4g				1200kcal 40.8g 28.2g 48.3g 2057mg 5.3g				635kcal 40.9g 32.8g 44.3g 1825mg 4.6g				1214kcal 40.5g 31.8g 41.1g 2106mg 5.4g			
	1211kcal 51.3g 30.8g 176.1g 2148mg 5.4g				642kcal 41.8g 32.9g 176.2g 2138mg 5.4g				1200kcal 50.7g 29.7g 174.0g 2060mg 5.3g				1214kcal 50.8g 34.3g 170.0g 1828mg 4.6g				1199kcal 50.4g 33.3g 166.8g 2109mg 5.4g			
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			
	839kcal 47.5g 36.4g 82.3g 2219mg 5.6g				1418kcal 48.7g 38.4g 79.4g 2209mg 5.6g				1397kcal 48.5g 35.2g 76.1g 2133mg 5.5g				1421kcal 47.0g 39.9g 76.2g 1899mg 4.8g				1400kcal 57.8g 40.3g 195.7g 2186mg 5.6g			

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	8月4日(月)			8月5日(火)			8月6日(水)			8月7日(木)			8月8日(金)		
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ かぼちゃのミルク煮 春雨と挽肉の炒め物			★ごはん150g 野菜丼かまぼこ ゴロゴロ野菜の塩炒め 若芽とじゃこの炒り卵			★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 切干大根の中華炒め 野菜のバジルチーズ焼き			★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 一口ナスのオランダ煮 げんちゃん煮			★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 人参の炒り煮		
	卵 乳麦 麦			卵 卵麦 卵乳麦			卵乳麦 麦 麦			卵乳麦 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	276kcal	519kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	264kcal	507kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	272kcal	515kcal
	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	3.8g	7.9g	たんぱく質	8.7g	12.8g
	脂質	15.0g	15.6g	脂質	20.4g	21.0g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	16.1g	16.7g	脂質	13.8g	14.4g
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	14.3g	67.1g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	27.9g	80.7g
	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	471mg	472mg	ナトリウム	526mg	527mg
	カリウム	406mg	467mg	カリウム	331mg	392mg	カリウム	526mg	587mg	カリウム	498mg	559mg	カリウム	433mg	494mg
	リン	92mg	157mg	リン	113mg	178mg	リン	116mg	181mg	リン	79mg	144mg	リン	127mg	192mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 揚げじゃがの煮ころがし 菜の花のクリーム煮			★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め			★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ チンゲン菜とピーマンのソテー かぼちゃのコンマ煮 牛肉とひじきの炒め煮			★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 春雨としめじの炒め物 青のりポテトサラダ			★ごはん150g 白身フライ つま塩キャベツ スイートパンプ 根菜の柚子マリネ		
	乳麦 麦 乳麦			麦 麦 卵麦			乳麦 乳麦 麦			麦落 麦 卵乳麦			麦 麦か		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	398kcal	641kcal
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	9.0g	13.1g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	12.8g	13.4g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	21.6g	22.2g
	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	41.4g	94.2g
	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	486mg	487mg
	カリウム	567mg	628mg	カリウム	610mg	671mg	カリウム	733mg	794mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	564mg	625mg
	リン	146mg	211mg	リン	174mg	239mg	リン	176mg	241mg	リン	141mg	206mg	リン	123mg	188mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g
間食	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 豚肉とコーンのベッパ一丼の具 野菜炒め ジャガ芋の中華炒め			◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー ヤンニョムポテト ナスの炒り煮			◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 野菜コロッケ 人参のきんぴら 豚肉のマヨマスタード炒め マカロニと法蓮草のソテー			◎パイナップル(缶) 75g ★ごはん150g 鯖の塩焼 ピーマンソテー じゃがバターコーン 高菜と大根の煮物			◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め じゃが芋の洋風あんかけ 人参とぜんまいのナムル		
	乳麦 卵麦 乳麦			乳麦 乳麦 乳麦			麦 麦 卵麦 乳麦			麦 卵乳麦 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	376kcal	619kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	322kcal	565kcal
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	8.7g	12.8g
	脂質	21.2g	21.8g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	21.9g	22.5g
	炭水化物	36.3g	89.1g	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	22.0g	74.8g
	ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	732mg	733mg
	カリウム	563mg	624mg	カリウム	626mg	627mg	カリウム	428mg	489mg	カリウム	598mg	659mg	カリウム	659mg	720mg
	リン	133mg	198mg	リン	144mg	209mg	リン	139mg	204mg	リン	214mg	279mg	リン	130mg	195mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	986kcal	1715kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal
	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	26.4g	38.7g
	脂質	55.5g	57.3g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	57.3g	59.1g
	炭水化物	93.9g	252.3g	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	87.5g	245.9g	炭水化物	74.8g	233.2g	炭水化物	91.3g	249.7g
	ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	1688mg	1691mg	ナトリウム	1897mg	1900mg	ナトリウム	1744mg	1747mg
	カリウム	1536mg	1719mg	カリウム	1567mg	1750mg	カリウム	1687mg	1870mg	カリウム	1574mg	1757mg	カリウム	1656mg	1839mg
	リン	371mg	566mg	リン	431mg	626mg	リン	431mg	626mg	リン	434mg	629mg	リン	380mg	575mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g
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	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal
	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	26.8g	39.1g
	脂質	55.6g	57.4g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	57.4g	59.2g
	炭水化物	105.4g	263.8g	炭水化物	106.4g	264.8g	炭水化物	99.0g	257.4g	炭水化物	90.0g	248.4g	炭水化物	102.8g	261.2g
	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	1691mg	1694mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	1747mg	1750mg
	カリウム	1592mg	1775mg	カリウム	1627mg	1810mg	カリウム	1743mg	1926mg	カリウム	1631mg	1814mg	カリウム	1712mg	1895mg
	リン	377mg	572mg	リン	438mg	633mg	リン	437mg	632mg	リン	437mg	632mg	リン	386mg	581mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g
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	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal
	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	26.8g	39.1g
	脂質	55.6g	57.4g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	57.4g	59.2g
	炭水化物	105.4g	263.8g	炭水化物	106.4g	264.8g	炭水化物	99.0g	257.4g	炭水化物	90.0g	248.4g	炭水化物	102.8g	261.2g
	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	1691mg	1694mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	1747mg	1750mg
	カリウム	1592mg	1775mg	カリウム	1627mg	1810mg	カリウム	1743mg	1926mg	カリウム	1631mg	1814mg	カリウム	1712mg	1895mg
	リン	377mg	572mg	リン	438mg	633mg	リン	437mg	632mg	リン	437mg	632mg	リン	386mg	581mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g

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

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

お食事の作り方

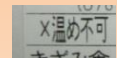


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	8月4日(月)			8月5日(火)			8月6日(水)			8月7日(木)			8月8日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 春雨の五目炒め			★ごはん180g 麦 乳麦 卵乳麦			★ごはん180g 卵 麦か 卵乳麦			★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ひんとキャベツのごまマヨネーズ炒め			★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬		
	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	208kcal	498kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	202kcal	492kcal	エネルギー	193kcal	483kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	11.5g	16.4g
	脂質	10.4g	11.1g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	16.2g	79.1g
	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	491mg	492mg
	カリウム	362mg	434mg	カリウム	246mg	318mg	カリウム	476mg	548mg	カリウム	299mg	371mg	カリウム	426mg	498mg
	リン	111mg	188mg	リン	84mg	161mg	リン	146mg	223mg	リン	153mg	230mg	リン	159mg	236mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.3g
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 うま塩キャベツ ひき肉と豆腐のうま煮 ひじきとベーコンの煮物			★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 揚げと人参の煮びたし			★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう スーパキヤベツ			★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー びんまいとミニトマトの煮物 みそポテト			★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参クラッセ ナスの油炒め 蒸し鶏と春雨の炒め物		
	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	288kcal	578kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	329kcal	619kcal	エネルギー	270kcal	560kcal	エネルギー	278kcal	568kcal
	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	14.8g	19.7g
	脂質	20.5g	21.2g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	22.9g	23.6g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	15.3g	16.0g
	炭水化物	9.8g	72.7g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	25.7g	88.6g	炭水化物	22.9g	85.8g
	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	766mg	767mg
	カリウム	418mg	490mg	カリウム	370mg	442mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	670mg	742mg	カリウム	522mg	594mg
	リン	191mg	268mg	リン	191mg	268mg	リン	132mg	209mg	リン	158mg	235mg	リン	185mg	262mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	2.0g
間食	◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 ブロッコリーの煮物			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アジの幽庵焼 人参のレモン煮 鶏肉のカレー煮 ツナのマヨパスタ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 法蓮草の煮びたし 大豆と人参の煮物 春雨と挽肉の炒め物			◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g フリの塩焼 ぎのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 クリームコロッケ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナ炒め		
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	320kcal	610kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	297kcal	587kcal
	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	15.6g	20.5g
	脂質	10.6g	11.3g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	17.5g	18.2g
	炭水化物	43.5g	106.4g	炭水化物	27.4g	90.3g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	20.0g	82.9g
	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	740mg	741mg
	カリウム	825mg	897mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	700mg	772mg	カリウム	391mg	463mg	カリウム	616mg	688mg
	リン	258mg	335mg	リン	202mg	279mg	リン	234mg	311mg	リン	167mg	244mg	リン	200mg	277mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	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
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	816kcal	1686kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal	エネルギー	768kcal	1638kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	41.9g	56.6g
	脂質	41.5g	43.6g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	41.7g	43.8g
	炭水化物	73.4g	262.1g	炭水化物	63.4g	252.1g	炭水化物	60.8g	249.5g	炭水化物	57.3g	246.0g	炭水化物	59.1g	247.8g
	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2224mg	2227mg	ナトリウム	1819mg	1822mg	ナトリウム	1997mg	2000mg
	カリウム	1605mg	1821mg	カリウム	1074mg	1290mg	カリウム	1648mg	1864mg	カリウム	1360mg	1576mg	カリウム	1564mg	1780mg
	リン	560mg	791mg	リン	477mg	708mg	リン	512mg	743mg	リン	478mg	709mg	リン	544mg	775mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	942kcal	1812kcal	エネルギー	956kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal
合計(間食込)	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	42.7g	57.4g
	脂質	41.7g	43.8g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	41.9g	44.0g
	炭水化物	103.9g	292.6g	炭水化物	94.3g	283.0g	炭水化物	83.8g	272.5g	炭水化物	87.8g	276.5g	炭水化物	90.0g	278.7g
	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2230mg	2233mg	ナトリウム	1821mg	1824mg	ナトリウム	2003mg	2006mg
	カリウム	1719mg	1935mg	カリウム	1194mg	1410mg	カリウム	1761mg	1977mg	カリウム	1474mg	1690mg	カリウム	1684mg	1900mg
	リン	566mg	797mg	リン	491mg	722mg	リン	524mg	755mg	リン	484mg	715mg	リン	558mg	789mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.2g

※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

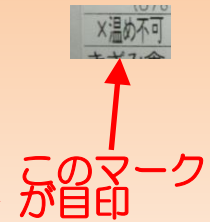


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

		8月4日(月)			8月5日(火)			8月6日(水)			8月7日(木)			8月8日(金)		
朝		★やわらかごはん180g 豚肉と大根のピリ辛煮 パスタのクリーム煮 白菜のスープ煮 ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 野菜とハムの玉子炒め ぜんまいとミンチの煮物 白花豆煮 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏大豆 南瓜の柚子そぼろあん 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 なめことじやが芋の煮物 たたきごぼう ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏じゃがが煮 切干大根と豚肉の炒め物 ナスの油炒め ★味噌汁		麦落 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	155kcal	427kcal	エネルギー	175kcal	452kcal	エネルギー	173kcal	440kcal	エネルギー	159kcal	425kcal	エネルギー	195kcal	467kcal
	蛋白質	蛋白質	4.9g	11.2g	蛋白質	7.8g	14.1g	蛋白質	10.3g	16.2g	蛋白質	7.1g	12.9g	蛋白質	6.4g	12.6g
	脂質	脂質	9.8g	10.8g	脂質	6.0g	7.7g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	13.0g	14.0g
	炭水化物	炭水化物	10.9g	68.2g	炭水化物	23.1g	79.6g	炭水化物	17.3g	74.0g	炭水化物	18.8g	75.3g	炭水化物	11.9g	69.2g
	ナトリウム	ナトリウム	534mg	1000mg	ナトリウム	486mg	928mg	ナトリウム	566mg	1008mg	ナトリウム	556mg	1023mg	ナトリウム	429mg	895mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.3g	
昼		★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 オクラのペペロンチーノ 里芋のかに風あんかけ 中華うま煮 ★味噌汁		卵麦か 卵乳麦か 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と青梗菜のカレー炒め キャベツと油揚げの味噌煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 菜の花 枝豆入り麻婆なす キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁		麦か 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のレモン煮 豚肉のチリソース炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁		卵麦 麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 鶏肉と蓮根の青のり炒め 春雨の中華和え ★味噌汁		乳麦 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	194kcal	465kcal	エネルギー	214kcal	480kcal	エネルギー	240kcal	505kcal	エネルギー	225kcal	502kcal	エネルギー	258kcal	532kcal
	蛋白質	蛋白質	10.9g	16.9g	蛋白質	12.0g	17.7g	蛋白質	19.2g	24.9g	蛋白質	11.7g	18.0g	蛋白質	12.8g	19.3g
	脂質	脂質	8.2g	9.2g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	11.9g	12.9g	脂質	10.2g	11.8g
	炭水化物	炭水化物	17.9g	74.8g	炭水化物	18.6g	75.0g	炭水化物	15.3g	71.3g	炭水化物	17.7g	75.8g	炭水化物	25.1g	80.9g
	ナトリウム	ナトリウム	724mg	1166mg	ナトリウム	845mg	1287mg	ナトリウム	958mg	1424mg	ナトリウム	771mg	1212mg	ナトリウム	888mg	1329mg
塩分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
夕		★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め 揚げナスの煮物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん インゲンソテー 豚肉と白菜のうま煮 梅和えスパゲティ ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ハッシュドポークのルー 麩の野菜あんかけ バンサンスー ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 塩枝豆 炒り豆腐 キャベツと竹輪のおかか和え ★味噌汁		麦 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	255kcal	529kcal	エネルギー	273kcal	547kcal	エネルギー	229kcal	510kcal	エネルギー	257kcal	523kcal	エネルギー	205kcal	476kcal
	蛋白質	蛋白質	14.9g	21.4g	蛋白質	11.8g	18.2g	蛋白質	9.4g	15.9g	蛋白質	11.3g	17.0g	蛋白質	19.8g	25.9g
	脂質	脂質	14.0g	15.6g	脂質	14.2g	15.2g	脂質	10.1g	11.8g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	5.1g	6.1g
	炭水化物	炭水化物	16.9g	72.7g	炭水化物	24.2g	81.6g	炭水化物	24.8g	82.1g	炭水化物	24.7g	81.0g	炭水化物	17.0g	73.9g
	ナトリウム	ナトリウム	799mg	1240mg	ナトリウム	947mg	1391mg	ナトリウム	949mg	1390mg	ナトリウム	943mg	1386mg	ナトリウム	853mg	1295mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	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	604kcal	1421kcal	エネルギー	662kcal	1479kcal	エネルギー	642kcal	1455kcal	エネルギー	641kcal	1450kcal	エネルギー	658kcal	1475kcal
	蛋白質	蛋白質	30.7g	49.5g	蛋白質	31.6g	50.0g	蛋白質	38.9g	57.0g	蛋白質	30.1g	47.9g	蛋白質	39.0g	57.8g
	脂質	脂質	32.0g	35.6g	脂質	30.2g	33.8g	脂質	28.9g	32.4g	脂質	30.3g	33.1g	脂質	28.3g	31.9g
	炭水化物	炭水化物	45.7g	215.7g	炭水化物	65.9g	236.2g	炭水化物	57.4g	227.4g	炭水化物	61.2g	232.1g	炭水化物	54.0g	224.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2057mg	3406mg	ナトリウム	2278mg	3606mg	ナトリウム	2473mg	3822mg	ナトリウム	2270mg	3621mg	ナトリウム	2170mg	3519mg
塩分	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.6g	9.0g	

★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



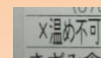
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		8月4日(月)		8月5日(火)		8月6日(水)		8月7日(木)		8月8日(金)	
朝	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		豚肉と大根のピリ辛煮	麦	野菜とハムの玉子炒め	卵乳麦	鶏大豆	麦	豚肉と大根の煮物	麦	鶏じゃが煮	麦落
		パスタのクリーム煮	乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	南瓜の柚子そぼろあん	麦	なめことじゃが芋の煮物	麦	切干大根と豚肉の炒め物	麦
		白菜のスープ煮	乳麦	白花豆煮	麦	大根のあつさり生姜漬	麦	たたきごぼう	麦	ナスの油炒め	麦
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
昼	食	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
		エネルギー	155kcal	175kcal	334kcal	173kcal	332kcal	159kcal	318kcal	195kcal	354kcal
		蛋白質	4.9g	7.8g	11.5g	10.3g	14.0g	7.1g	10.8g	6.4g	10.1g
		脂質	9.8g	6.0g	6.7g	6.9g	7.6g	5.9g	6.6g	13.0g	13.7g
		炭水化物	10.9g	23.1g	56.1g	17.3g	50.3g	18.8g	51.8g	11.9g	44.9g
		ナトリウム	534mg	486mg	926mg	566mg	1006mg	556mg	996mg	429mg	869mg
		塩分	1.4g	1.2g	2.4g	1.4g	2.6g	1.4g	2.5g	1.1g	2.2g
夕	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		鶏肉のレモン風味焼		豚肉と青梗菜のカレー炒め	乳麦	あぶらかれい味噌煮		鶏の天ぷら	卵麦	照焼ハンバーグ	乳麦
		オクラのベベロンチーノ		キャベツと油揚げの味噌煮	麦	菜の花		天ぷらのタレ	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦
		里芋のかに風あんかけ	卵麦か	切干と人参のハリハリ	麦	枝豆入り麻婆なす	麦か	人参のレモン煮	乳麦	鶏肉と蓮根の青のり炒め	乳麦
		中華うま煮	卵乳麦か	★味噌汁	麦	キャベツと煮し鶏のおかかレタシシソウ	卵麦	豚肉のチリソース炒め	麦	春雨の中華和え	卵乳麦
		★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	青菜のわさび和え	卵麦	★味噌汁	麦
								★味噌汁	麦		
合	計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
		エネルギー	194kcal	214kcal	373kcal	240kcal	399kcal	225kcal	384kcal	258kcal	417kcal
		蛋白質	10.9g	12.0g	15.7g	19.2g	22.9g	11.7g	15.4g	12.8g	16.5g
		脂質	8.2g	10.0g	10.7g	11.9g	12.6g	11.9g	12.6g	10.2g	10.9g
		炭水化物	17.9g	18.6g	51.6g	15.3g	48.3g	17.7g	50.7g	25.1g	58.1g
		ナトリウム	724mg	845mg	1285mg	958mg	1398mg	771mg	1211mg	888mg	1328mg
		塩分	1.8g	2.1g	3.3g	2.4g	3.6g	2.0g	3.1g	2.3g	3.4g
合	計	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		サワラのごま醤油焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	ハッシュドボークのルー	乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	アジの幽庵焼	麦
		人参のきんぴら	麦	インゲンソテー	乳麦	麩の野菜あんかけ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	塩枝豆	
		春雨の五目炒め	麦	豚肉と白菜のうま煮	麦	バンサンスー	卵乳麦	パスタのサラダ	卵乳麦	炒り豆腐	卵乳麦
		揚げナスの煮物	麦	梅和えスパゲティ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	キャベツと竹輪のおかか和え	麦
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					★味噌汁	麦
合	計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
		エネルギー	255kcal	273kcal	432kcal	229kcal	388kcal	257kcal	416kcal	205kcal	364kcal
		蛋白質	14.9g	11.8g	15.5g	9.4g	13.1g	11.3g	15.0g	19.8g	23.5g
		脂質	14.0g	14.2g	14.9g	10.1g	10.8g	12.5g	13.2g	5.1g	5.8g
		炭水化物	16.9g	24.2g	57.2g	24.8g	57.8g	24.7g	57.7g	17.0g	50.0g
		ナトリウム	799mg	947mg	1387mg	949mg	1389mg	943mg	1383mg	853mg	1293mg
		塩分	2.0g	2.4g	3.5g	2.4g	3.5g	2.4g	3.5g	2.2g	3.3g
合	計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
		エネルギー	604kcal	662kcal	1139kcal	642kcal	1119kcal	641kcal	1118kcal	658kcal	1135kcal
		蛋白質	30.7g	31.6g	42.7g	38.9g	50.0g	30.1g	41.2g	39.0g	50.1g
		脂質	32.0g	30.2g	32.3g	28.9g	31.0g	30.3g	32.4g	28.3g	30.4g
		炭水化物	45.7g	65.9g	164.9g	57.4g	156.4g	61.2g	160.2g	54.0g	153.0g
		ナトリウム	2057mg	2278mg	3598mg	2473mg	3793mg	2270mg	3590mg	2170mg	3490mg
		塩分	5.2g	5.7g	9.2g	6.2g	9.7g	5.8g	9.1g	5.6g	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



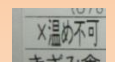
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

「ムース食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		8月4日(月)			8月5日(火)			8月6日(水)			8月7日(木)			8月8日(金)		
朝		★全粥240g ブ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)			★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★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)			★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)		
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	98kcal	272kcal	エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	122kcal	296kcal
	蛋白質	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	3.6g	7.4g
	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g
	炭水化物	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.4g	49.8g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g
	ナトリウム	ナトリウム	555mg	1078mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	530mg	1053mg	ナトリウム	532mg	1055mg	ナトリウム	453mg	976mg
	塩分	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	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g
昼		★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	156kcal	330kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	184kcal	358kcal
	蛋白質	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	8.9g	12.7g
	脂質	脂質	7.8g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	17.9g	56.3g
	ナトリウム	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	814mg	1337mg	ナトリウム	760mg	1283mg	ナトリウム	825mg	1348mg
	塩分	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	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕		★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)			★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)			★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)			★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	134kcal	308kcal	エネルギー	237kcal	411kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	180kcal	354kcal
	蛋白質	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g
	脂質	脂質	6.4g	7.1g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g
	炭水化物	炭水化物	15.0g	53.4g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g
	ナトリウム	ナトリウム	704mg	1227mg	ナトリウム	821mg	1344mg	ナトリウム	893mg	1416mg	ナトリウム	808mg	1331mg	ナトリウム	839mg	1362mg
	塩分	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	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g
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	420kcal	942kcal	エネルギー	464kcal	986kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal	エネルギー	440kcal	962kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal
	蛋白質	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	13.8g	25.2g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	20.1g	31.5g
	脂質	脂質	18.4g	20.5g	脂質	25.2g	27.3g	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.3g	22.4g	脂質	20.7g	22.8g
	炭水化物	炭水化物	45.7g	160.9g	炭水化物	45.0g	160.2g	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	53.2g	168.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2129mg	3698mg	ナトリウム	2103mg	3672mg	ナトリウム	2237mg	3806mg	ナトリウム	2100mg	3669mg	ナトリウム	2117mg	3686mg
	塩分	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	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.4g

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。



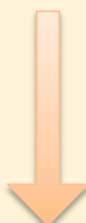
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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

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。