

(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

	7月7日(月)				7月8日(火)				7月9日(水)				7月10日(木)				7月11日(金)			
朝食	★ごはん150g		乳麦落		★ごはん150g		卵麦え		★ごはん150g		卵麦		★ごはん150g		乳麦		★ごはん150g		卵麦	
	白菜と厚揚げの中華そば煮				えび団子とかぶの煮物				干草焼き				豚肉と厚揚げの煮物				厚焼玉子			
	大根とひじきのうま煮				コンニャクのあおさ炒め				蒸し鶏と春雨の炒め物				大豆とごぼうの煮物				豚挽き肉と切干大根の煮物			
	麩の玉子とじ		卵乳麦		大豆とトマトのマリネサラダ				コールスローサラダ		卵乳麦		スープキャベツ		乳麦		麩と若芽の酢の物		麦	
	★味噌汁(若芽・しめじ)				★味噌汁(揚げ・白菜)				★味噌汁(豆腐・小松菜)				★味噌汁(白菜・人参)				★味噌汁(揚げ・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	181kcal	436kcal	エネルギー	132kcal	399kcal	エネルギー	181kcal	443kcal	エネルギー	191kcal	448kcal	エネルギー	162kcal	430kcal					
	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	12.1g	17.1g	たんぱく質	8.4g	14.3g					
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	5.0g	6.6g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	8.8g	9.6g	脂質	7.5g	9.1g					
	炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	16.4g	71.6g	炭水化物	17.1g	72.1g	炭水化物	16.0g	71.3g					
ナトリウム	628mg	879mg	ナトリウム	641mg	868mg	ナトリウム	628mg	858mg	ナトリウム	531mg	759mg	ナトリウム	693mg	920mg						
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.3g						
昼食	★ごはん150g		乳麦		★ごはん150g		麦		★ごはん150g		卵乳麦		★ごはん150g		乳麦		★ごはん150g			
	こんがりハンバーグ				赤魚のカレー揚げ				鶏肉のごま焼き				鯖の味噌バター焼				鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め			
	ケチャップ(小袋)				きのこソテー		乳麦		ビーマンソテー		卵乳麦		インゲンソテー		乳麦		竹の子と人参のおかか煮		麦	
	オクラのベロソテー				鶏肉の青じそ南蛮		麦		大根の柚香煮		麦		大根とベーコンの煮物		卵乳麦		インゲンのごま和え		麦	
	ブロッコリーの煮物		麦		菜の花の菜種和え		卵麦		人参のおかかサラダ		麦		ひじきと挽肉の炒め物		乳麦		★味噌汁(巻麩・しめじ)		麦	
	白菜のごま味噌和え				★味噌汁(しめじ・切干)				★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)				★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦					
	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		卵麦																	
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	241kcal	500kcal	エネルギー	260kcal	515kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	285kcal	539kcal	エネルギー	221kcal	483kcal					
	たんぱく質	13.7g	18.9g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	14.1g	19.8g					
脂質	13.3g	14.6g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	16.9g	17.7g	脂質	12.7g	13.6g						
炭水化物	17.8g	72.0g	炭水化物	15.4g	70.0g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	16.1g	70.5g	炭水化物	13.4g	69.1g						
ナトリウム	742mg	907mg	ナトリウム	640mg	866mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	850mg	998mg	ナトリウム	656mg	882mg						
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.2g						
間食	◎牛乳180g				◎牛乳180g				◎牛乳180g				◎牛乳180g				◎牛乳180g			
	◎バナナ90g				◎キウイフルーツ150g				◎グレープフルーツ200g				◎オレンジ200g				◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん150g		麦		★ごはん150g		麦		★ごはん150g				★ごはん150g		卵乳麦		★ごはん150g		麦	
	ホッケの幽庵焼				肉丼の具				サワラのバジルオリーブ焼				ロールキャベツのトマト煮込み				白身魚の竜田揚げ			
	人参グラッセ		乳麦		さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵麦		人参のレモン煮		乳麦		塩ゆでアスパラ		乳麦		ブロッコリー		麦	
	鶏じゃが煮		麦落		ひじきとアサリのさっぱり煮		麦		高野豆腐と鶏肉の煮物		麦		青菜と高野豆腐の煮物		麦		チキンアラビータ		麦	
	菜の花とツナの辛子和え		麦		★すまし汁(豆腐・えのき)		麦		オクラとコーンのおろし和え		麦		バンバンジーサラダ		乳麦		野菜のピーナッツ和え		麦落	
	★味噌汁(白菜・なめこ)								★味噌汁(若芽・白菜)				★味噌汁(巻麩・揚げ)		麦		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		麦	
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	202kcal	458kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	174kcal	447kcal	エネルギー	233kcal	489kcal					
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.3g	17.6g	たんぱく質	16.3g	21.5g					
	脂質	6.5g	7.3g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	7.3g	9.0g	脂質	11.3g	12.0g					
炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	19.4g	73.6g	炭水化物	9.7g	64.7g	炭水化物	17.3g	73.1g	炭水化物	17.2g	72.1g						
ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	925mg	1073mg	ナトリウム	603mg	855mg	ナトリウム	822mg	1048mg	ナトリウム	713mg	860mg						
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g						
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	624kcal	1394kcal	エネルギー	620kcal	1396kcal	エネルギー	617kcal	1399kcal	エネルギー	650kcal	1434kcal	エネルギー	616kcal	1402kcal					
	たんぱく質	41.3g	56.9g	たんぱく質	40.2g	56.2g	たんぱく質	39.2g	55.6g	たんぱく質	39.1g	55.5g	たんぱく質	38.8g	55.6g					
	脂質	29.4g	32.3g	脂質	30.4g	33.6g	脂質	32.5g	35.2g	脂質	33.0g	36.3g	脂質	31.5g	34.7g					
	炭水化物	48.9g	212.9g	炭水化物	49.0g	212.8g	炭水化物	39.9g	206.2g	炭水化物	50.5g	215.7g	炭水化物	46.6g	212.5g					
	ナトリウム	2056mg	2699mg	ナトリウム	2206mg	2807mg	ナトリウム	1917mg	2626mg	ナトリウム	2203mg	2805mg	ナトリウム	2062mg	2662mg					
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	4.8g	6.7g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.7g						
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1592kcal	エネルギー	821kcal	1597kcal	エネルギー	814kcal	1596kcal	エネルギー	849kcal	1633kcal	エネルギー	817kcal	1603kcal					
	たんぱく質	48.2g	63.8g	たんぱく質	47.6g	63.6g	たんぱく質	46.9g	63.3g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	46.2g	63.0g					
	脂質	36.4g	39.3g	脂質	37.4g	40.6g	脂質	39.5g	42.2g	脂質	40.0g	43.3g	脂質	38.5g	41.7g					
	炭水化物	77.8g	241.8g	炭水化物	77.9g	241.7g	炭水化物	67.7g	234.0g	炭水化物	78.7g	243.9g	炭水化物	75.5g	241.4g					
	ナトリウム	2130mg	2773mg	ナトリウム	2283mg	2884mg	ナトリウム	1993mg	2702mg	ナトリウム	2279mg	2881mg	ナトリウム	2139mg	2739mg					
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.0g	6.9g	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.5g	6.9g					

(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

7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11日(金)				
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ		乳麦落 麦 卵乳麦	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおおき炒め 大豆とトマトのマリネサラダ		卵麦え 麦	★ごはん120g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ		卵 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ		乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物		卵麦 麦 麦	
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			
	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	132kcal	325kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	8.4g	11.7g	
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	7.5g	8.0g	
	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.0g	57.9g	
	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	693mg	694mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのベロロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え		乳麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ビーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ		麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鯖の味噌バター焼 インゲンソテー 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物		乳麦 乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え		麦 麦 麦	
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			
エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	285kcal	478kcal	エネルギー	221kcal	414kcal		
たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	14.1g	17.4g		
脂質	13.3g	13.8g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	16.9g	17.4g	脂質	12.7g	13.2g		
炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	13.4g	55.3g		
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	850mg	851mg	ナトリウム	656mg	657mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g							
	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え		麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮		麦 卵麦 麦	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 バンバンジーサラダ		卵乳麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビータ 野菜のピーナッツ和え		麦 麦 麦落 麦落	
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	202kcal	395kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	16.3g	19.6g	
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	11.3g	11.8g	
	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	9.7g	51.6g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	17.2g	59.1g	
	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	925mg	926mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	713mg	714mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
	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	624kcal	1203kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	
	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	38.8g	48.7g	
脂質	29.4g	30.9g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	33.0g	34.5g	脂質	31.5g	33.0g		
炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	49.0g	174.7g	炭水化物	39.9g	165.6g	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	46.6g	172.3g		
ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2062mg	2065mg		
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g		
合計	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			
	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	
	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.2g	56.1g	
	脂質	36.4g	37.9g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	40.0g	41.5g	脂質	38.5g	40.0g	
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	77.9g	203.6g	炭水化物	67.7g	193.4g	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	75.5g	201.2g	
	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2283mg	2286mg	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	2279mg	2282mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g		
合計(間食込)	エネルギー		822kcal		821kcal		814kcal		849kcal		1428kcal		817kcal		1396kcal	
	たんぱく質		48.2g		47.6g		46.9g		47.0g		56.9g		46.2g		56.1g	
	脂質		36.4g		37.9g		39.5g		40.0g		41.5g		38.5g		40.0g	
	炭水化物		77.8g		77.9g		67.7g		78.7g		204.4g		75.5g		201.2g	
	ナトリウム		2130mg		2283mg		1993mg		2279mg		2282mg		2139mg		2142mg	
	食塩相当量		5.4g		5.8g		5.0g		5.9g		5.9g		5.5g		5.5g	

※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

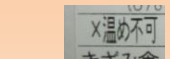


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11日(金)		
朝食	★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 ナスと麩の炒め煮 キャベツとザーサイ炒め			★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め 青のりポテトサラダ			★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 若芽のごま酢和え			★ごはん150g 目玉焼き 竹輪と菜の花の煮物 パスタのサラダ			★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の中華炒め 春雨のサラダ		
	乳麦 乳麦落			卵乳麦 卵麦 卵乳麦			卵麦 麦 麦			卵 麦 卵乳麦			麦 乳麦 卵		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	289kcal	532kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	285kcal	528kcal
	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	5.9g	10.0g
	脂質	17.9g	18.5g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	17.8g	18.4g
	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	23.7g	76.5g
	ナトリウム	419mg	420mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	473mg	474mg	ナトリウム	631mg	632mg
	カリウム	545mg	606mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	259mg	320mg	カリウム	344mg	405mg
昼食	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー けんちん煮 ポテトサラダ			★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 野菜の味噌煮込み 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん150g 肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 明太春雨サラダ			★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 キャベツソテー 人参とさつま揚げの金平 さっぱりポテトサラダ			★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参のレモン煮 一口ナスのオランダ煮 きんぴられんこん		
	麦 乳麦 麦 卵乳麦			麦 麦 麦 卵麦			麦 乳麦 卵麦 卵麦			乳麦 麦 卵 麦			卵麦 乳麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	352kcal	595kcal
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.4g	14.5g
	脂質	23.9g	24.5g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	26.9g	27.5g	脂質	20.7g	21.3g
	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	31.6g	84.4g
	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム	496mg	557mg	カリウム	525mg	586mg	カリウム	481mg	542mg	カリウム	600mg	661mg	カリウム	432mg	493mg
	リン	147mg	212mg	リン	131mg	196mg	リン	129mg	194mg	リン	177mg	242mg	リン	132mg	197mg
間食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g お魚サンキ 人参のきんぴら さつま芋の炒り煮 マカロニとパプリカのサラダ			◎パイナップル(缶) 75g ★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め スパットマト炒め キャベツのピーナッツ和え			◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ			◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 野菜コロッケ ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ たたきごぼう			◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g サワラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ ツナあつさり煮 さつま芋サラダ		
	卵麦 麦 麦 卵麦			麦 乳麦 麦落 麦			麦 乳麦 麦か 卵乳麦			麦 乳麦 麦落 麦			麦 麦 麦 卵乳麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	342kcal	585kcal
	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	13.8g	17.9g
	脂質	18.7g	19.3g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	19.0g	19.6g
	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	37.9g	90.7g	炭水化物	27.0g	79.8g
	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	483mg	484mg
	カリウム	411mg	472mg	カリウム	476mg	537mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	432mg	493mg	カリウム	684mg	745mg
夕食	リン 131mg 196mg 食塩相当量 2.0g 2.0g			リン 122mg 187mg 食塩相当量 1.5g 1.5g			リン 130mg 195mg 食塩相当量 1.8g 1.8g			リン 114mg 179mg 食塩相当量 1.6g 1.6g			リン 175mg 240mg 食塩相当量 1.2g 1.2g		
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	981kcal	1710kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	30.1g	42.4g
	脂質	60.5g	62.3g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	57.5g	59.3g
	炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	84.0g	242.4g	炭水化物	74.5g	232.9g	炭水化物	78.5g	236.9g	炭水化物	82.3g	240.7g
	ナトリウム	1919mg	1922mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	1691mg	1694mg	ナトリウム	1779mg	1782mg
	カリウム	1452mg	1635mg	カリウム	1446mg	1629mg	カリウム	1349mg	1532mg	カリウム	1291mg	1474mg	カリウム	1460mg	1643mg
	リン	388mg	583mg	リン	350mg	545mg	リン	348mg	543mg	リン	443mg	638mg	リン	405mg	600mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g
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	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	30.5g	42.8g
	脂質	60.6g	62.4g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	61.1g	62.9g	脂質	57.6g	59.4g
	炭水化物	96.9g	255.3g	炭水化物	99.2g	257.6g	炭水化物	90.0g	248.4g	炭水化物	90.0g	248.4g	炭水化物	97.8g	256.2g
	ナトリウム	1922mg	1925mg	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	1694mg	1697mg	ナトリウム	1782mg	1785mg
	カリウム	1512mg	1695mg	カリウム	1503mg	1686mg	カリウム	1409mg	1592mg	カリウム	1347mg	1530mg	カリウム	1520mg	1703mg
	リン	395mg	590mg	リン	353mg	548mg	リン	355mg	550mg	リン	449mg	644mg	リン	412mg	607mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g

※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

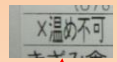


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11日(金)		
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル			★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 法蓮草のごま和え			★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナツ和え			★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ			★ごはん180g 野菜缶かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢和え		
	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	225kcal	515kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	529mg	601mg	カリウム	253mg	325mg	カリウム	461mg	533mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	292mg	364mg
	リン	107mg	184mg	リン	96mg	173mg	リン	151mg	228mg	リン	168mg	245mg	リン	78mg	155mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナツ味噌和え			★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの焼肉炒め カボチャとハムのサラダ			★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のボトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ			★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き フロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ		
	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	280kcal	570kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	22.4g	23.1g	脂質	16.8g	17.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	16.4g	79.3g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	731mg	732mg
	カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	496mg	568mg
	リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	134mg	211mg	リン	217mg	294mg	リン	87mg	164mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
夕食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 パスタのサラダ			◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 若芽としらすのおひたし			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g フリの西京焼 法蓮草の煮びたし 三色煮豆 和風サラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋のおろし煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロニチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ		
	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	307kcal	597kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	327kcal	617kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	16.1g	16.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	17.5g	18.2g
	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	25.4g	88.3g
	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	662mg	663mg
	カリウム	438mg	510mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	425mg	497mg	カリウム	811mg	883mg
	リン	175mg	252mg	リン	83mg	160mg	リン	169mg	246mg	リン	126mg	203mg	リン	207mg	284mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	812kcal	1682kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	46.7g	48.8g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	42.9g	45.0g
	炭水化物	56.6g	245.3g	炭水化物	58.8g	247.5g	炭水化物	74.8g	263.5g	炭水化物	60.6g	249.3g	炭水化物	57.8g	246.5g
	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2113mg	2116mg	ナトリウム	2225mg	2228mg	ナトリウム	2007mg	2010mg
	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1406mg	1622mg	カリウム	1480mg	1696mg	カリウム	1360mg	1576mg	カリウム	1599mg	1815mg
	リン	472mg	703mg	リン	365mg	596mg	リン	454mg	685mg	リン	511mg	742mg	リン	372mg	603mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal
合計(間食込)	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	46.9g	49.0g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	43.1g	45.2g
	炭水化物	79.6g	268.3g	炭水化物	89.3g	278.0g	炭水化物	105.7g	294.4g	炭水化物	83.6g	272.3g	炭水化物	88.7g	277.4g
	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2013mg	2016mg
	カリウム	1624mg	1840mg	カリウム	1520mg	1736mg	カリウム	1600mg	1816mg	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1719mg	1935mg
	リン	484mg	715mg	リン	371mg	602mg	リン	468mg	699mg	リン	523mg	754mg	リン	386mg	617mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	46.9g	49.0g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	43.1g	45.2g

※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

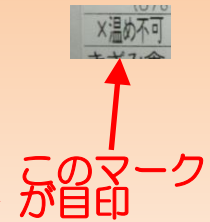


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

「やわらか普通食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白菜と揚げの旨煮 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め キャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 竹輪とキャベツのバター醤油炒め たたきごぼう ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま風味炒め 大根と椎茸の煮物 一夜漬(白菜小松菜) ★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	116kcal	382kcal	エネルギー	191kcal	464kcal	エネルギー	93kcal	360kcal	エネルギー	146kcal	420kcal	エネルギー	112kcal	389kcal
	蛋白質	蛋白質	6.4g	12.1g	蛋白質	8.4g	14.5g	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	4.6g	10.8g	蛋白質	3.9g	10.2g
	脂質	脂質	5.4g	6.3g	脂質	7.9g	8.9g	脂質	3.1g	4.0g	脂質	7.7g	8.7g	脂質	7.4g	9.1g
	炭水化物	炭水化物	11.7g	68.2g	炭水化物	21.6g	78.9g	炭水化物	11.1g	67.8g	炭水化物	14.7g	72.3g	炭水化物	8.5g	65.0g
	ナトリウム	ナトリウム	552mg	1019mg	ナトリウム	674mg	1116mg	ナトリウム	501mg	943mg	ナトリウム	685mg	1128mg	ナトリウム	673mg	1115mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼 食		★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 白花豆煮 春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと高菜の炒め物 白菜と若芽の煮物 青のりポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆としらすの甘辛煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚肉のチリソース炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★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	262kcal	535kcal	エネルギー	278kcal	555kcal	エネルギー	253kcal	519kcal	エネルギー	262kcal	536kcal	エネルギー	252kcal	519kcal
	蛋白質	蛋白質	11.9g	18.1g	蛋白質	10.0g	16.4g	蛋白質	12.4g	18.1g	蛋白質	14.1g	20.4g	蛋白質	20.1g	25.8g
	脂質	脂質	7.4g	8.4g	脂質	16.4g	18.1g	脂質	15.2g	16.1g	脂質	12.6g	13.6g	脂質	11.0g	11.9g
	炭水化物	炭水化物	35.5g	92.8g	炭水化物	21.8g	78.2g	炭水化物	15.8g	72.2g	炭水化物	23.4g	81.0g	炭水化物	17.8g	74.2g
	ナトリウム	ナトリウム	678mg	1120mg	ナトリウム	781mg	1224mg	ナトリウム	795mg	1237mg	ナトリウム	969mg	1411mg	ナトリウム	942mg	1386mg
	塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g
夕 食		★やわらかごはん180g えびカツ 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー 根菜と大豆の洋風煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の醤油バター焼き 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g とんかつ ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のホワイトソース煮 塩枝豆 ツナじゃがバター 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	308kcal	578kcal	エネルギー	195kcal	460kcal	エネルギー	286kcal	569kcal	エネルギー	308kcal	574kcal	エネルギー	247kcal	517kcal
	蛋白質	蛋白質	10.2g	16.0g	蛋白質	12.4g	18.2g	蛋白質	12.8g	19.7g	蛋白質	15.6g	21.3g	蛋白質	14.1g	20.0g
	脂質	脂質	20.2g	21.1g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	17.9g	19.7g	脂質	18.1g	19.0g	脂質	10.9g	11.8g
	炭水化物	炭水化物	19.9g	76.9g	炭水化物	20.4g	76.8g	炭水化物	18.9g	76.2g	炭水化物	20.1g	76.5g	炭水化物	22.2g	79.4g
	ナトリウム	ナトリウム	712mg	1153mg	ナトリウム	853mg	1319mg	ナトリウム	905mg	1346mg	ナトリウム	712mg	1154mg	ナトリウム	859mg	1300mg
	塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	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	686kcal	1495kcal	エネルギー	664kcal	1479kcal	エネルギー	632kcal	1448kcal	エネルギー	716kcal	1530kcal	エネルギー	611kcal	1425kcal
	蛋白質	蛋白質	28.5g	46.2g	蛋白質	30.8g	49.1g	蛋白質	31.4g	49.8g	蛋白質	34.3g	52.5g	蛋白質	38.1g	56.0g
	脂質	脂質	33.0g	35.8g	脂質	30.8g	34.4g	脂質	36.2g	39.8g	脂質	38.4g	41.3g	脂質	29.3g	32.8g
	炭水化物	炭水化物	67.1g	237.9g	炭水化物	63.8g	233.9g	炭水化物	45.8g	216.2g	炭水化物	58.2g	229.8g	炭水化物	48.5g	218.6g
	ナトリウム	ナトリウム	1942mg	3292mg	ナトリウム	2308mg	3659mg	ナトリウム	2201mg	3526mg	ナトリウム	2366mg	3693mg	ナトリウム	2474mg	3801mg
	塩分	食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.3g	9.6g

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

お食事の作り方

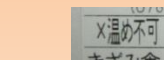


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

「刻み食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		7月7日(月)		7月8日(火)		7月9日(水)		7月10日(木)		7月11日(金)							
朝		★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 白菜と揚げの旨煮 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め キャロットラペ ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 大根とひじきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁		乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 竹輪とキャベツのバター醤油炒め たたきごぼう ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とキャベツのごま風味炒め 大根と椎茸の煮物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		卵麦か 麦 麦 麦	
	食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	エネルギー	116kcal	275kcal	エネルギー	191kcal	350kcal	エネルギー	93kcal	252kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	112kcal	271kcal
		蛋白質	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	3.9g	7.6g
		脂質	脂質	5.4g	6.1g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	7.4g	8.1g
		炭水化物	炭水化物	11.7g	44.7g	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	8.5g	41.5g
		ナトリウム	ナトリウム	552mg	992mg	ナトリウム	674mg	1114mg	ナトリウム	501mg	941mg	ナトリウム	685mg	1125mg	ナトリウム	673mg	1113mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g		
昼		★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 白花豆煮 春雨の中華和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キャベツと高菜の炒め物 白菜と若芽の煮物 青のりポテトサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆としらすの甘辛煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚肉のチリソース炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		 麦 卵麦 麦	
	食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	252kcal	411kcal
		蛋白質	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	20.1g	23.8g
		脂質	脂質	7.4g	8.1g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.0g	11.7g
		炭水化物	炭水化物	35.5g	68.5g	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	17.8g	50.8g
		ナトリウム	ナトリウム	678mg	1118mg	ナトリウム	781mg	1221mg	ナトリウム	795mg	1235mg	ナトリウム	969mg	1409mg	ナトリウム	942mg	1382mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g		
夕		★全粥240g えびカツ 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリーネサラダ ★味噌汁		麦え 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー 根菜と大豆の洋風煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の醤油バター焼き 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g とんかつ ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		卵麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏肉のホワイトソース煮 塩枝豆 ツナじゃがバター 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦落 麦	
	食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	エネルギー	308kcal	467kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	286kcal	445kcal	エネルギー	308kcal	467kcal	エネルギー	247kcal	406kcal
		蛋白質	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	14.1g	17.8g
		脂質	脂質	20.2g	20.9g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	10.9g	11.6g
		炭水化物	炭水化物	19.9g	52.9g	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	18.9g	51.9g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	22.2g	55.2g
		ナトリウム	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	853mg	1293mg	ナトリウム	905mg	1345mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	859mg	1299mg
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	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	686kcal	1163kcal	エネルギー	664kcal	1141kcal	エネルギー	632kcal	1109kcal	エネルギー	716kcal	1193kcal	エネルギー	611kcal	1088kcal	
	蛋白質	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	31.4g	42.5g	蛋白質	34.3g	45.4g	蛋白質	38.1g	49.2g	
	脂質	脂質	33.0g	35.1g	脂質	30.8g	32.9g	脂質	36.2g	38.3g	脂質	38.4g	40.5g	脂質	29.3g	31.4g	
	炭水化物	炭水化物	67.1g	166.1g	炭水化物	63.8g	162.8g	炭水化物	45.8g	144.8g	炭水化物	58.2g	157.2g	炭水化物	48.5g	147.5g	
	ナトリウム	ナトリウム	1942mg	3262mg	ナトリウム	2308mg	3628mg	ナトリウム	2201mg	3521mg	ナトリウム	2366mg	3686mg	ナトリウム	2474mg	3794mg	
塩分	食塩相当量	4.9g	8.2g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.3g	9.6g		

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

お食事の作り方



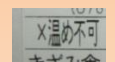
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

「ムース食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		7月7日(月)		7月8日(火)		7月9日(水)		7月10日(木)		7月11日(金)	
朝	食	★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 大根の千切煮 乳麦 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白菜と麩の玉子とし 卵乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 メンマの中華和え 乳麦か 麦 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 卵麦 ふきの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	
昼	食	★全粥240g とんかつ		★全粥240g 卵乳麦 鮭の西京焼		★全粥240g 乳麦 豚肉の生姜焼		★全粥240g 乳麦 赤魚の味噌煮		★全粥240g 乳麦 鶏肉のカレー風味焼き	
		鶏大根の味噌煮		乳麦 ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦 五目豆腐煮		乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物		乳麦 大根煮	
		きのこきんぴら		乳麦 もやしサラダ		卵乳麦 法蓮草と油揚げの煮物		卵乳麦 切干大根とベーコンの煮物		乳麦 菜の花のおひたし	
		★味噌汁(とろみ)		麦 ★味噌汁(とろみ)		麦 ★味噌汁(とろみ)		麦 ★味噌汁(とろみ)		麦 ★味噌汁(とろみ)	
夕	食	★全粥240g 白身魚しんじょう		★全粥240g 卵乳麦 鶏肉のデミソース煮		★全粥240g 乳麦 白身の竜田揚げ		★全粥240g 乳麦 鶏の照焼		★全粥240g 乳麦 白身のおろし煮	
		油揚げと菜の花の煮物		麦 竹輪の五色きんぴら		乳麦 肉団子の甘酢煮		卵乳麦 金時豆の煮物		乳麦 昆布煮豆	
		若芽のゴマ酢和え		麦 ハムとブロッコリーのマリネ		卵乳麦 菜の花の辛子和え		乳麦 若竹煮		卵乳麦 ベーコンのごま酢和え	
		★味噌汁(とろみ)		麦 ★味噌汁(とろみ)		麦 ★味噌汁(とろみ)		麦 ★味噌汁(とろみ)		麦 ★味噌汁(とろみ)	
合	計	★全粥240g とんかつ		★全粥240g 卵乳麦 鮭の西京焼		★全粥240g 乳麦 豚肉の生姜焼		★全粥240g 乳麦 赤魚の味噌煮		★全粥240g 乳麦 鶏肉のカレー風味焼き	
		鶏大根の味噌煮		乳麦 ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦 五目豆腐煮		乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物		乳麦 大根煮	
		きのこきんぴら		乳麦 もやしサラダ		卵乳麦 法蓮草と油揚げの煮物		卵乳麦 切干大根とベーコンの煮物		乳麦 菜の花のおひたし	
		★味噌汁(とろみ)		麦 ★味噌汁(とろみ)		麦 ★味噌汁(とろみ)		麦 ★味噌汁(とろみ)		麦 ★味噌汁(とろみ)	

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



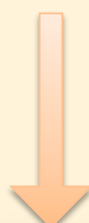
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です



【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

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

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