

(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

	9月29日(月)		9月30日(火)		10月1日(水)		10月2日(木)		10月3日(金)						
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 蘇の玉子とし ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 三井寺煮 小車数煮 コンニャクのおおさ炒め 菜の花の菜種和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コーンスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 乳麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	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	436kcal	エネルギー	162kcal	429kcal	エネルギー	181kcal	438kcal	エネルギー	152kcal	420kcal			
	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	9.1g	14.9g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	8.0g	13.9g			
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	8.4g	10.0g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	7.4g	9.0g			
	炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	13.6g	68.6g	炭水化物	16.4g	71.6g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	14.5g	69.8g
ナトリウム	628mg	879mg	ナトリウム	727mg	954mg	ナトリウム	628mg	858mg	ナトリウム	615mg	843mg	ナトリウム	591mg	818mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	乳麦 麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ビーマンソテー 大根の佃煮煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦 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	500kcal	エネルギー	248kcal	503kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	273kcal	527kcal	エネルギー	224kcal	486kcal
	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.1g	20.2g	たんぱく質	14.7g	20.4g
	脂質	13.3g	14.6g	脂質	13.6g	14.4g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	16.3g	17.1g	脂質	13.1g	14.0g
	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	15.1g	69.7g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	15.0g	69.4g	炭水化物	11.2g	66.9g
ナトリウム	742mg	907mg	ナトリウム	461mg	687mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	768mg	916mg	ナトリウム	619mg	845mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.2g	1.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.1g	
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						
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 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 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 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 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンシーサラダ ★味噌汁(巻麴・揚げ)	卵乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビータ 野菜のビーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 卵乳麦 麦 麦落 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	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	242kcal	498kcal
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	13.0g	18.0g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.5g	17.8g	たんぱく質	17.0g	22.1g
	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	73.4g	炭水化物	9.7g	64.7g	炭水化物	17.9g	73.7g	炭水化物	18.4g	73.1g
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	837mg	1063mg	ナトリウム	836mg	983mg	
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	2.1g	2.5g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	624kcal	1394kcal	エネルギー	638kcal	1414kcal	エネルギー	617kcal	1399kcal	エネルギー	628kcal	1412kcal	エネルギー	618kcal	1404kcal
	たんぱく質	41.3g	56.8g	たんぱく質	40.8g	56.7g	たんぱく質	39.2g	55.6g	たんぱく質	38.8g	55.2g	たんぱく質	39.7g	56.4g
	脂質	29.4g	32.3g	脂質	33.0g	36.2g	脂質	32.5g	35.2g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	31.8g	35.0g
	炭水化物	48.9g	212.7g	炭水化物	48.1g	211.7g	炭水化物	39.9g	206.2g	炭水化物	51.8g	217.0g	炭水化物	44.1g	209.8g
	ナトリウム	2056mg	2699mg	ナトリウム	2113mg	2714mg	ナトリウム	1917mg	2626mg	ナトリウム	2220mg	2822mg	ナトリウム	2046mg	2646mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.4g	6.8g	食塩相当量	4.8g	6.7g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.7g	
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1592kcal	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	814kcal	1596kcal	エネルギー	827kcal	1611kcal	エネルギー	819kcal	1605kcal
	たんぱく質	48.2g	63.7g	たんぱく質	48.2g	64.1g	たんぱく質	46.9g	63.3g	たんぱく質	46.7g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.8g
	脂質	36.4g	39.3g	脂質	40.0g	43.2g	脂質	39.5g	42.2g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	38.8g	42.0g
	炭水化物	77.8g	241.6g	炭水化物	77.0g	240.6g	炭水化物	67.7g	234.0g	炭水化物	80.0g	245.2g	炭水化物	73.0g	238.7g
	ナトリウム	2130mg	2773mg	ナトリウム	2190mg	2791mg	ナトリウム	1993mg	2702mg	ナトリウム	2296mg	2898mg	ナトリウム	2123mg	2723mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.0g	6.9g	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.4g	6.9g

※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

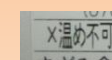


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(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

	9月29日(月)		9月30日(火)		10月1日(水)		10月2日(木)		10月3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 麩の玉子とし		★ごはん120g 三井寺煮 小車煮 コンニャクのあおさ炒め 菜の花の菜種和え		★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		★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキヤベツ		★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え	
	乳麦落 麦 卵乳麦		麦 麦 卵麦		卵 麦 卵乳麦		麦 麦 乳麦		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 たんぱく質 10.3g 13.6g 脂質 9.6g 10.1g 炭水化物 13.1g 55.0g ナトリウム 628mg 629mg 食塩相当量 1.6g 1.6g		エネルギー 162kcal 355kcal たんぱく質 9.1g 12.4g 脂質 8.4g 8.9g 炭水化物 13.6g 55.5g ナトリウム 727mg 728mg 食塩相当量 1.8g 1.9g		エネルギー 181kcal 374kcal たんぱく質 7.4g 10.7g 脂質 10.1g 10.6g 炭水化物 16.4g 58.3g ナトリウム 628mg 629mg 食塩相当量 1.6g 1.6g		エネルギー 181kcal 374kcal たんぱく質 12.2g 15.5g 脂質 7.0g 7.5g 炭水化物 18.9g 60.8g ナトリウム 615mg 616mg 食塩相当量 1.6g 1.6g		エネルギー 152kcal 345kcal たんぱく質 8.0g 11.3g 脂質 7.4g 7.9g 炭水化物 14.5g 56.4g ナトリウム 591mg 592mg 食塩相当量 1.5g 1.5g	
	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 大豆とトマトのマリネサラダ		★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の佃煮煮 人参のおかかサラダ		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物		★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え	
昼食	乳麦 麦 麦		麦 乳麦 卵乳麦		麦 卵乳麦 麦		麦 麦 卵乳麦		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 たんぱく質 13.7g 17.0g 脂質 13.3g 13.8g 炭水化物 17.8g 59.7g ナトリウム 742mg 743mg 食塩相当量 1.9g 1.9g		エネルギー 248kcal 441kcal たんぱく質 18.7g 22.0g 脂質 13.6g 14.1g 炭水化物 15.1g 57.0g ナトリウム 461mg 462mg 食塩相当量 1.2g 1.2g		エネルギー 241kcal 434kcal たんぱく質 15.6g 18.9g 脂質 16.3g 13.3g 炭水化物 13.8g 55.7g ナトリウム 686mg 687mg 食塩相当量 1.7g 1.7g		エネルギー 273kcal 466kcal たんぱく質 15.1g 18.4g 脂質 16.3g 16.8g 炭水化物 15.0g 56.9g ナトリウム 768mg 769mg 食塩相当量 2.0g 2.0g		エネルギー 224kcal 417kcal たんぱく質 14.7g 18.0g 脂質 13.1g 13.6g 炭水化物 11.2g 53.1g ナトリウム 619mg 620mg 食塩相当量 1.6g 1.6g	
	◎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 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え		★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		★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		★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 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ		★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビータ 野菜のピーナッツ和え	
夕食	麦 乳麦 麦落 麦		麦 卵麦 麦		乳麦 麦 麦		卵乳麦 卵乳麦 乳麦		麦 卵乳麦 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 202kcal 395kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 6.5g 7.0g 炭水化物 18.0g 59.9g ナトリウム 686mg 687mg 食塩相当量 1.7g 1.7g		エネルギー 228kcal 421kcal たんぱく質 13.0g 16.3g 脂質 11.0g 11.5g 炭水化物 19.4g 61.3g ナトリウム 925mg 926mg 食塩相当量 2.4g 2.4g		エネルギー 195kcal 388kcal たんぱく質 16.2g 19.5g 脂質 9.6g 10.1g 炭水化物 9.7g 51.6g ナトリウム 603mg 604mg 食塩相当量 1.5g 1.5g		エネルギー 174kcal 367kcal たんぱく質 11.5g 14.8g 脂質 7.3g 7.8g 炭水化物 17.9g 59.8g ナトリウム 837mg 838mg 食塩相当量 2.1g 2.1g		エネルギー 242kcal 435kcal たんぱく質 17.0g 20.3g 脂質 11.3g 11.8g 炭水化物 18.4g 60.3g ナトリウム 836mg 837mg 食塩相当量 2.1g 2.1g	
	◎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 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え		★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		★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		★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 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ		★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビータ 野菜のピーナッツ和え	
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 1203kcal たんぱく質 41.3g 51.2g 脂質 29.4g 30.9g 炭水化物 48.9g 174.6g ナトリウム 2056mg 2059mg 食塩相当量 5.2g 5.2g		エネルギー 638kcal 1217kcal たんぱく質 40.8g 50.7g 脂質 33.0g 34.5g 炭水化物 48.1g 173.8g ナトリウム 2113mg 2116mg 食塩相当量 5.4g 5.4g		エネルギー 617kcal 1196kcal たんぱく質 39.2g 49.1g 脂質 32.5g 34.0g 炭水化物 39.9g 165.6g ナトリウム 1917mg 1920mg 食塩相当量 4.8g 4.8g		エネルギー 628kcal 1207kcal たんぱく質 38.8g 48.7g 脂質 30.6g 32.1g 炭水化物 51.8g 177.5g ナトリウム 2220mg 2223mg 食塩相当量 5.7g 5.7g		エネルギー 618kcal 1197kcal たんぱく質 39.7g 49.6g 脂質 31.8g 33.3g 炭水化物 44.1g 169.8g ナトリウム 2046mg 2049mg 食塩相当量 5.2g 5.2g	
	◎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 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え		★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		★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		★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 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ		★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビータ 野菜のピーナッツ和え	
	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	
合計(間食込)	エネルギー 822kcal 1401kcal たんぱく質 48.2g 58.1g 脂質 36.4g 37.9g 炭水化物 77.8g 203.5g ナトリウム 2130mg 2133mg 食塩相当量 5.4g 5.4g		エネルギー 839kcal 1418kcal たんぱく質 48.2g 58.1g 脂質 40.0g 41.5g 炭水化物 77.0g 202.7g ナトリウム 2190mg 2193mg 食塩相当量 5.6g 5.7g		エネルギー 814kcal 1393kcal たんぱく質 46.9g 56.8g 脂質 39.5g 41.0g 炭水化物 67.7g 193.4g ナトリウム 1993mg 1996mg 食塩相当量 5.0g 5.0g		エネルギー 827kcal 1406kcal たんぱく質 46.7g 56.6g 脂質 37.6g 39.1g 炭水化物 80.0g 205.7g ナトリウム 2296mg 2299mg 食塩相当量 5.9g 5.9g		エネルギー 819kcal 1398kcal たんぱく質 47.1g 57.0g 脂質 38.8g 40.3g 炭水化物 73.0g 198.7g ナトリウム 2123mg 2126mg 食塩相当量 5.4g 5.4g	
	◎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 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え		★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		★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		★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 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ		★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビータ 野菜のピーナッツ和え	
	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 822kcal 1401kcal たんぱく質 48.2g 58.1g 脂質 36.4g 37.9g 炭水化物 77.8g 203.5g ナトリウム 2130mg 2133mg 食塩相当量 5.4g 5.4g		エネルギー 839kcal 1418kcal たんぱく質 48.2g 58.1g 脂質 40.0g 41.5g 炭水化物 77.0g 202.7g ナトリウム 2190mg 2193mg 食塩相当量 5.6g 5.7g		エネルギー 814kcal 1393kcal たんぱく質 46.9g 56.8g 脂質 39.5g 41.0g 炭水化物 67.7g 193.4g ナトリウム 1993mg 1996mg 食塩相当量 5.0g 5.0g		エネルギー 827kcal 1406kcal たんぱく質 46.7g 56.6g 脂質 37.6g 39.1g 炭水化物 80.0g 205.7g ナトリウム 2296mg 2299mg 食塩相当量 5.9g 5.9g		エネルギー 819kcal 1398kcal たんぱく質 47.1g 57.0g 脂質 38.8g 40.3g 炭水化物 73.0g 198.7g ナトリウム 2123mg 2126mg 食塩相当量 5.4g 5.4g	

※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

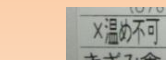


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	9月29日(月)				9月30日(火)				10月1日(水)				10月2日(木)				10月3日(金)			
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのミモザサラダ				★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め インゲンとツナのマスタード和え				★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん キャベツの麻婆あんかけ 明太春雨サラダ				★ごはん150g 厚焼玉子 みそポテト 大根なます				★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の中華炒め パスタのサラダ			
	卵麦 乳麦 卵麦 卵麦				卵麦 乳麦 卵麦 卵麦				卵麦 乳麦 卵麦 卵麦				卵麦 乳麦 卵麦 麦				卵麦 乳麦 卵麦 卵麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 食塩相当量			
	266kcal 7.6g 18.5g 16.7g 507mg 349mg 93mg 1.3g				509kcal 11.7g 19.1g 69.5g 508mg 410mg 158mg 1.3g				495kcal 11.3g 13.6g 80.0g 729mg 473mg 175mg 1.9g				299kcal 6.3g 17.9g 27.7g 771mg 291mg 93mg 2.0g				542kcal 10.4g 18.5g 80.5g 772mg 352mg 158mg 2.0g			
	260kcal 8.8g 9.4g 35.6g 669mg 524mg 152mg 1.7g				503kcal 12.9g 10.0g 88.4g 670mg 585mg 217mg 1.7g				304kcal 7.1g 18.1g 26.6g 688mg 345mg 106mg 1.7g				547kcal 11.2g 18.7g 79.4g 689mg 406mg 171mg 1.8g							
昼食	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み マカロニとパプリカのサラダ				★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら ジャガ芋の洋風あんかけ 切干と法蓮草のごまマヨネーズ				★ごはん150g メンチカツ キャベツソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 若芽のごま酢和え				★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース オニオンソテー 里芋と小松菜のとうもろ煮 キャベツのピーナッツ和え				★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参のレモン煮 ーロナスのオランダ煮 インゲンのごま和え			
	麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 卵麦				乳麦 卵麦 麦 麦				麦 卵麦 麦 麦落				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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 食塩相当量			
	336kcal 12.7g 18.8g 28.1g 696mg 483mg 181mg 1.8g				579kcal 16.8g 19.4g 80.9g 697mg 544mg 246mg 1.8g				345kcal 13.5g 23.6g 18.6g 787mg 555mg 135mg 2.0g				588kcal 17.6g 24.2g 71.4g 788mg 616mg 200mg 2.0g				318kcal 7.6g 19.6g 29.2g 715mg 508mg 127mg 1.8g			
	378kcal 13.0g 25.5g 23.0g 632mg 545mg 180mg 1.6g				621kcal 17.1g 26.1g 75.8g 633mg 606mg 245mg 1.6g				346kcal 11.4g 22.8g 24.6g 623mg 504mg 178mg 1.6g				589kcal 15.5g 23.4g 77.4g 624mg 565mg 243mg 1.6g							
間食	◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 けんちん煮 ポテトサラダ				◎バナナッフル(缶) 1/5g ★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め マカロニの和風ソテー 大根と人参のきんぴら				◎黄桃(缶) 1/5g ★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 ヨーソサラダ				◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め ミックスマカロニサラダ				◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g サウラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ スープキャベツ さつま芋サラダ			
夕食	卵麦 麦 卵麦				卵麦 麦 卵麦				麦 乳麦 麦 卵麦				麦 乳麦 卵麦 卵麦				麦 乳麦 卵麦 卵麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 食塩相当量			
	365kcal 5.6g 25.2g 28.8g 695mg 498mg 101mg 1.8g				608kcal 9.7g 25.8g 81.6g 696mg 559mg 166mg 1.8g				370kcal 10.7g 21.3g 32.0g 811mg 558mg 156mg 2.1g				613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg 619mg 221mg 2.1g				364kcal 12.9g 21.9g 26.7g 708mg 531mg 161mg 1.8g			
	607kcal 17.0g 22.5g 79.5g 709mg 592mg 226mg 1.8g				607kcal 17.0g 22.5g 79.5g 709mg 592mg 226mg 1.8g				344kcal 8.7g 24.8g 20.4g 677mg 478mg 126mg 1.7g				587kcal 12.8g 25.4g 73.2g 678mg 539mg 191mg 1.7g				324kcal 12.7g 18.6g 25.0g 484mg 613mg 160mg 1.2g			
	344kcal 8.7g 24.8g 20.4g 677mg 478mg 126mg 1.7g				587kcal 12.8g 25.4g 73.2g 678mg 539mg 191mg 1.7g				324kcal 12.7g 18.6g 25.0g 484mg 613mg 160mg 1.2g				567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 食塩相当量			
	967kcal 25.9g 62.5g 73.6g 1898mg 1330mg 375mg 4.9g				1696kcal 38.2g 64.3g 232.0g 1901mg 1513mg 570mg 4.9g				967kcal 31.4g 57.9g 77.8g 2326mg 1525mg 401mg 6.0g				1696kcal 38.2g 64.3g 232.0g 1901mg 1513mg 570mg 4.9g				981kcal 26.8g 59.4g 83.6g 2193mg 1330mg 381mg 5.6g			
	1710kcal 39.1g 61.2g 242.0g 2196mg 1513mg 576mg 5.6g				1710kcal 39.1g 61.2g 242.0g 2196mg 1513mg 576mg 5.6g				982kcal 30.5g 59.7g 79.0g 1978mg 1547mg 458mg 5.0g				1711kcal 42.8g 61.5g 237.2g 1981mg 1730mg 653mg 5.0g				974kcal 31.2g 59.5g 76.2g 1795mg 1462mg 444mg 4.5g			
	974kcal 31.2g 59.5g 76.2g 1795mg 1462mg 444mg 4.5g				974kcal 31.2g 59.5g 76.2g 1795mg 1462mg 444mg 4.5g				1703kcal 43.5g 61.3g 234.6g 1798mg 1645mg 639mg 4.6g				1703kcal 43.5g 61.3g 234.6g 1798mg 1645mg 639mg 4.6g							
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 食塩相当量			
	1031kcal 26.3g 62.6g 89.1g 1901mg 1390mg 382mg 4.9g				1760kcal 38.6g 64.4g 247.5g 1904mg 1573mg 577mg 4.9g				1030kcal 31.7g 58.0g 93.0g 2327mg 1582mg 404mg 6.0g				1759kcal 38.6g 64.4g 247.5g 1904mg 1573mg 577mg 4.9g				1045kcal 27.2g 59.5g 99.1g 2196mg 1390mg 388mg 5.6g			
	1774kcal 39.5g 61.3g 257.5g 2199mg 1573mg 583mg 5.6g				1774kcal 39.5g 61.3g 257.5g 2199mg 1573mg 583mg 5.6g				1030kcal 30.9g 59.8g 90.5g 1981mg 1603mg 464mg 5.0g				1759kcal 43.2g 61.6g 248.9g 1984mg 1786mg 659mg 5.0g				1038kcal 31.6g 59.6g 91.7g 1798mg 1522mg 451mg 4.5g			
	1030kcal 30.9g 59.8g 90.5g 1981mg 1603mg 464mg 5.0g				1759kcal 43.2g 61.6g 248.9g 1984mg 1786mg 659mg 5.0g				1038kcal 31.6g 59.6g 91.7g 1798mg 1522mg 451mg 4.5g				1767kcal 43.9g 61.4g 250.1g 1801mg 1705mg 646mg 4.6g							

(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

9月29日(月)				9月30日(火)				10月1日(水)				10月2日(木)				10月3日(金)																					
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル			麦 麦 麦			★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽としらすのおひたし			卵麦 麦 麦			★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え			卵乳麦 乳麦 麦落			★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			麦 麦 麦			★ごはん180g 野菜缶かまぼこ けんちん煮 菜の花のツナごま和え			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			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	191kcal	481kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	6.4g	11.3g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	8.6g	13.5g	たんぱく質	10.0g	10.7g				
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	10.0g	10.7g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	15.3g	78.2g				
	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	579mg	580mg	カリウム	529mg	601mg	カリウム	248mg	320mg	カリウム	461mg	533mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	330mg	402mg	カリウム	330mg	402mg				
	リン	107mg	184mg	リン	83mg	160mg	リン	151mg	228mg	リン	168mg	245mg	リン	116mg	193mg	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	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g				
	★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ッツ味噌和え			卵乳麦 卵麦 乳麦落			★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ			麦 乳麦 卵乳麦			★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ			卵乳麦 乳麦 卵乳麦			★ごはん180g 鶏の照焼 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			麦 乳麦 卵麦			★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			麦 乳麦 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			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット						
	エネルギー	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	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	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	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	食塩相当量	1.9g	1.9g					
昼食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ホッテの酒粕焼 ふきのぎんひら 蒸し鶏の炒め物 ポテトマサラダ			麦 麦 卵乳麦 卵乳麦			★ごはん180g 照焼チキン 人参のぎんひら ジャガ芋の中華炒め 法蓮草のごま和え			麦 麦 乳麦 乳麦			★ごはん180g 栗のごま焼 法蓮草の煮ひたし 金時豆煮 和風サラダ			麦 麦 卵			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g バナニョムチキン風 インゲンソテー 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			麦 乳麦 麦 卵麦			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g オニオンスハンバーグ ピーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのこじゃが芋のアービョ			乳麦 卵乳麦 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			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット						
	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	13.8g	18.7g				
	脂質	13.8g	14.5g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	19.0g	19.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	25.6g	88.5g				
	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	718mg	719mg	カリウム	504mg	576mg	カリウム	646mg	718mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	445mg	517mg	カリウム	821mg	893mg	カリウム	821mg	893mg				
	リン	184mg	261mg	リン	96mg	173mg	リン	167mg	244mg	リン	152mg	229mg	リン	208mg	285mg	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.08mg	285mg	食塩相当量	2.08mg	285mg				
	夕食	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			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	785kcal	1655kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal	たんぱく質	38.6g	53.3g	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	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.4g	55.1g			
		脂質	44.4g	46.5g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	46.1g	48.2g	脂質	45.8g	47.9g	炭水化物	56.6g	245.3g	炭水化物	58.8g	247.5g	炭水化物	72.7g	261.4g	炭水化物	62.5g	251.2g	炭水化物	57.3g	246.0g	炭水化物	57.3g	246.0g			
		ナトリウム	1822mg	1825mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2256mg	2259mg	ナトリウム	2028mg	2031mg	カリウム	1577mg	1793mg	カリウム	1406mg	1622mg	カリウム	1453mg	1669mg	カリウム	1380mg	1596mg	カリウム	1647mg	1863mg	カリウム	1647mg	1863mg			
リン		481mg	712mg	リン	365mg	596mg	リン	452mg	683mg	リン	537mg	768mg	リン	411mg	642mg	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g				
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			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
		エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	955kcal	1825kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	たんぱく質	39.4g	54.1g	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	41.2g	55.9g	たんぱく質	41.2g	55.9g			
		脂質	44.6g	46.7g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	46.0g	48.1g	炭水化物	79.6g	268.3g	炭水化物	89.3g	278.0g	炭水化物	103.6g	292.3g	炭水化物	85.5g	274.2g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	88.2g	276.9g			
		ナトリウム	1828mg	1831mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2262mg	2265mg	ナトリウム	2034mg	2037mg	カリウム	1690mg	1906mg	カリウム	1736mg	1739mg	カリウム	1573mg	1789mg	カリウム	1493mg	1709mg	カリウム	1767mg	1983mg	カリウム	1767mg	1983mg			
		リン	493mg	724mg	リン	371mg	602mg	リン	466mg	697mg	リン	549mg	780mg	リン	425mg	656mg	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g			
	合計(間食込)	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			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	881kcal	1751kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	955kcal	1825kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	たんぱく質	39.4g	54.1g	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	41.2g	55.9g	たんぱく質	41.2g	55.9g			
		脂質	44.6g	46.7g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	46.0g	48.1g	炭水化物	79.6g	268.3g	炭水化物	89.3g	278.0g	炭水化物	103.6g	292.3g	炭水化物	85.5g	274.2g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	88.2g	276.9g			
		ナトリウム	1828mg	1831mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2262mg	2265mg	ナトリウム	2034mg	2037mg	カリウム	1690mg	1906mg	カリウム	1736mg	1739mg	カリウム	1573mg	1789mg	カリウム	1493mg	1709mg	カリウム	1767mg	1983mg	カリウム	1767mg	1983mg			
		リン	493mg	724mg	リン	371mg	602mg	リン	466mg	697mg	リン	549mg	780mg	リン	425mg	656mg	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g			

「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

		9月29日(月)			9月30日(火)			10月1日(水)			10月2日(木)			10月3日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とし なすのトロロ生姜煮 フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 白菜のとろみ煮 じゃが芋とコーンのコンソメ味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 三色炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース キャベツとベーコンの煮浸し カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ひじきの五目煮 一夜漬(大根) ★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	222kcal	487kcal	エネルギー	93kcal	365kcal	エネルギー	146kcal	414kcal	エネルギー	150kcal	416kcal	エネルギー	113kcal	392kcal
	蛋白質	蛋白質	4.0g	9.9g	蛋白質	5.4g	11.4g	蛋白質	7.7g	13.5g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	3.8g	9.7g
	脂質	脂質	15.0g	15.9g	脂質	2.0g	3.0g	脂質	6.1g	7.0g	脂質	7.3g	8.2g	脂質	6.6g	7.5g
	炭水化物	炭水化物	17.5g	73.9g	炭水化物	14.0g	70.8g	炭水化物	15.3g	71.9g	炭水化物	13.3g	69.6g	炭水化物	9.8g	68.9g
	ナトリウム	ナトリウム	619mg	1085mg	ナトリウム	625mg	1066mg	ナトリウム	693mg	1138mg	ナトリウム	636mg	1079mg	ナトリウム	582mg	1023mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼 食		★やわらかごはん180g サワラのごま焼 ピーマンソテー コーンと挽肉の炒め物 オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツメンチ 青じそパスタ ひじきと大豆の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 担々風春雨 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー 大豆と椎茸の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 天津飯の具(関西風) 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★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	180kcal	457kcal	エネルギー	327kcal	604kcal	エネルギー	239kcal	505kcal	エネルギー	265kcal	538kcal	エネルギー	252kcal	519kcal
	蛋白質	蛋白質	15.9g	22.2g	蛋白質	10.5g	16.9g	蛋白質	11.5g	17.3g	蛋白質	15.7g	21.9g	蛋白質	10.3g	15.9g
	脂質	脂質	7.3g	8.3g	脂質	21.1g	22.8g	脂質	9.5g	10.4g	脂質	15.6g	16.6g	脂質	13.9g	14.8g
	炭水化物	炭水化物	13.2g	71.3g	炭水化物	24.9g	81.4g	炭水化物	26.4g	82.7g	炭水化物	16.7g	74.0g	炭水化物	21.3g	77.7g
	ナトリウム	ナトリウム	735mg	1176mg	ナトリウム	804mg	1246mg	ナトリウム	856mg	1299mg	ナトリウム	746mg	1188mg	ナトリウム	957mg	1401mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.6g
夕 食		★やわらかごはん180g 豚肉のプルコギ風 切干大根とベーコンの煮物 キャベツと竹輪のおかか和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 菜の花 キャベツと豚肉のカキソース炒め 大根なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のマーレード煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ごぼうとさつま揚げの炒り煮 マカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ホイコーロー とうふのかに玉あんかけ 切干大根の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハーブチキンソテー 人参のレモン煮 ジャガイモのそぼろ煮 春雨とツナのサラダ ★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	205kcal	481kcal	エネルギー	217kcal	487kcal	エネルギー	287kcal	559kcal	エネルギー	203kcal	469kcal	エネルギー	288kcal	555kcal
	蛋白質	蛋白質	12.0g	18.4g	蛋白質	14.7g	20.4g	蛋白質	11.8g	17.9g	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	13.7g	19.4g
	脂質	脂質	7.5g	9.2g	脂質	9.7g	10.6g	脂質	15.2g	16.2g	脂質	9.5g	10.4g	脂質	16.7g	17.6g
	炭水化物	炭水化物	21.9g	78.3g	炭水化物	17.2g	74.0g	炭水化物	23.7g	80.9g	炭水化物	16.1g	72.5g	炭水化物	18.7g	75.0g
	ナトリウム	ナトリウム	907mg	1348mg	ナトリウム	861mg	1302mg	ナトリウム	725mg	1166mg	ナトリウム	884mg	1326mg	ナトリウム	621mg	1063mg
	塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g
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	607kcal	1425kcal	エネルギー	637kcal	1456kcal	エネルギー	672kcal	1478kcal	エネルギー	618kcal	1423kcal	エネルギー	653kcal	1466kcal
	蛋白質	蛋白質	31.9g	50.5g	蛋白質	30.6g	48.7g	蛋白質	31.0g	48.7g	蛋白質	36.4g	54.0g	蛋白質	27.8g	45.0g
	脂質	脂質	29.8g	33.4g	脂質	32.8g	36.4g	脂質	30.8g	33.6g	脂質	32.4g	35.2g	脂質	37.2g	39.9g
	炭水化物	炭水化物	52.6g	223.5g	炭水化物	56.1g	226.2g	炭水化物	65.4g	235.5g	炭水化物	46.1g	216.1g	炭水化物	49.8g	221.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2261mg	3609mg	ナトリウム	2290mg	3614mg	ナトリウム	2274mg	3603mg	ナトリウム	2266mg	3593mg	ナトリウム	2160mg	3487mg
	塩分	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.9g

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

お食事の作り方

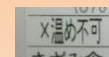


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

「刻み食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		9月29日(月)			9月30日(火)			10月1日(水)			10月2日(木)			10月3日(金)		
朝		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白菜と麩の玉子としなすのトロロ生姜煮	卵乳麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		オムレツイタリアンソース	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦	
		フレンチマカロニ	卵乳麦		じゃが芋とコーンのコンソメ味	乳麦		三色炒め煮	麦落		キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦		ひじきの五目煮	麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		インゲンのごま和え	麦		カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落		一夜漬(大根)	麦	
														★味噌汁	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	222kcal	381kcal	エネルギー	93kcal	252kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	113kcal	272kcal
	蛋白質	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	3.8g	7.5g
	脂質	脂質	15.0g	15.7g	脂質	2.0g	2.7g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	6.6g	7.3g
	炭水化物	炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	14.0g	47.0g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	9.8g	42.8g
	ナトリウム	ナトリウム	619mg	1059mg	ナトリウム	625mg	1065mg	ナトリウム	693mg	1133mg	ナトリウム	636mg	1076mg	ナトリウム	582mg	1022mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		サワラのごま焼	麦		キャベツメンチ	卵乳麦		豚肉とじゃがいもの甘辛炒め	麦		鶏のごまタレ煮	麦		天津飯の具(関西風)	卵乳麦か	
		ピーマンソテー	卵乳麦		青じそパスタ	麦		担々風春雨	麦落		チンゲン菜ソテー	乳麦		竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦	
		コーンと挽肉の炒め物	乳麦か		ひじきと大豆の煮物	麦		オクラのおかか和え梅風味	麦		大豆と椎茸の煮物	麦		蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	麦	
		オクラのボン酢ジュレ和え	麦		若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦		★味噌汁	麦		キャベツサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦					★味噌汁	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	180kcal	339kcal	エネルギー	327kcal	486kcal	エネルギー	239kcal	398kcal	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	252kcal	411kcal
	蛋白質	蛋白質	15.9g	19.6g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	15.7g	19.4g	蛋白質	10.3g	14.0g
	脂質	脂質	7.3g	8.0g	脂質	21.1g	21.8g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	13.9g	14.6g
	炭水化物	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	24.9g	57.9g	炭水化物	26.4g	59.4g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	21.3g	54.3g
	ナトリウム	ナトリウム	735mg	1175mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	856mg	1296mg	ナトリウム	746mg	1186mg	ナトリウム	957mg	1397mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.6g
夕		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		豚肉のブルコギ風	麦		赤魚の味噌煮			鶏肉のマーマレード煮	麦		ホイコーロー	麦落		ハーブチキンソテー	卵	
		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		菜の花			赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦		とうふのかに玉あんかけ	卵麦か		人参のレモン煮	乳麦	
		キャベツと竹輪のおかか和え	麦		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦		ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦		切干大根の酢の物	麦		ジャガイモのそぼろ煮	乳麦	
		★味噌汁	麦		大根なます	麦		マカロニサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		春雨とツナのサラダ	卵乳麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦					★味噌汁	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	205kcal	364kcal	エネルギー	217kcal	376kcal	エネルギー	287kcal	446kcal	エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	288kcal	447kcal
	蛋白質	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	13.7g	17.4g
	脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	16.7g	17.4g
	炭水化物	炭水化物	21.9g	54.9g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	23.7g	56.7g	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	18.7g	51.7g
	ナトリウム	ナトリウム	907mg	1347mg	ナトリウム	861mg	1301mg	ナトリウム	725mg	1165mg	ナトリウム	884mg	1324mg	ナトリウム	621mg	1061mg
	塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g
合	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	607kcal	1084kcal	エネルギー	637kcal	1114kcal	エネルギー	672kcal	1149kcal	エネルギー	618kcal	1095kcal	エネルギー	653kcal	1130kcal
	蛋白質	蛋白質	31.9g	43.0g	蛋白質	30.6g	41.7g	蛋白質	31.0g	42.1g	蛋白質	36.4g	47.5g	蛋白質	27.8g	38.9g
	脂質	脂質	29.8g	31.9g	脂質	32.8g	34.9g	脂質	30.8g	32.9g	脂質	32.4g	34.5g	脂質	37.2g	39.3g
	炭水化物	炭水化物	52.6g	151.6g	炭水化物	56.1g	155.1g	炭水化物	65.4g	164.4g	炭水化物	46.1g	145.1g	炭水化物	49.8g	148.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2261mg	3581mg	ナトリウム	2290mg	3610mg	ナトリウム	2274mg	3594mg	ナトリウム	2266mg	3586mg	ナトリウム	2160mg	3480mg
	塩分	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.9g
計																

★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

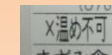


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「ムース食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		9月29日(月)			9月30日(火)			10月1日(水)			10月2日(木)			10月3日(金)			
朝	食	★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			
		乳麦 麦 麦			卵乳麦か 乳麦 麦			乳麦 麦 麦			麦 乳麦 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	99kcal	273kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	92kcal	266kcal	エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	136kcal	310kcal
		蛋白質	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	2.9g	6.7g
		脂質	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.6g	7.3g
		炭水化物	炭水化物	13.6g	52.0g	炭水化物	10.3g	48.7g	炭水化物	12.1g	50.5g	炭水化物	11.3g	49.7g	炭水化物	17.2g	55.6g
		ナトリウム	ナトリウム	575mg	1098mg	ナトリウム	547mg	1070mg	ナトリウム	515mg	1038mg	ナトリウム	474mg	997mg	ナトリウム	578mg	1101mg
塩分	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.8g		
昼	食	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)			
		乳麦 麦 乳麦 麦			麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 卵乳麦 乳麦 麦			卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 卵乳麦 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	143kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	227kcal	401kcal	エネルギー	187kcal	361kcal
		蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	10.5g	14.3g
		脂質	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.4g	8.1g
		炭水化物	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	20.1g	58.5g	炭水化物	19.6g	58.0g
		ナトリウム	ナトリウム	728mg	1251mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	897mg	1420mg
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	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.6g		
夕	食	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)			
		乳麦 麦 乳麦 麦			乳麦 乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦か 麦			乳麦 麦 麦 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	172kcal	346kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	234kcal	408kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal
		蛋白質	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.7g	10.5g
		脂質	脂質	5.9g	6.6g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.5g	10.2g
		炭水化物	炭水化物	21.9g	60.3g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.7g	54.1g	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	15.9g	54.3g
		ナトリウム	ナトリウム	616mg	1139mg	ナトリウム	789mg	1312mg	ナトリウム	766mg	1289mg	ナトリウム	749mg	1272mg	ナトリウム	732mg	1255mg
塩分	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g		
合計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	エネルギー	414kcal	936kcal	エネルギー	397kcal	919kcal	エネルギー	514kcal	1036kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	
	蛋白質	蛋白質	16.7g	28.1g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.5g	26.9g	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	20.1g	31.5g	
	脂質	脂質	16.3g	18.4g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	23.5g	25.6g	
	炭水化物	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	44.8g	160.0g	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	52.7g	167.9g	
	ナトリウム	ナトリウム	1919mg	3488mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2029mg	3598mg	ナトリウム	1903mg	3472mg	ナトリウム	2207mg	3776mg	
塩分	食塩相当量	5.0g	8.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.6g		