

(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1日(月)				9月2日(火)				9月3日(水)				9月4日(木)				9月5日(金)			
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮				★ごはん150g 干草焼き				★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮				★ごはん150g がんもどきの含め煮				★ごはん150g 白身魚のしんじょう			
	鶏肉の青じそ南蛮				五色煮豆				コンニャクの辛味炒め				チキンアラビータ				鶏ミンチと小松菜の煮物			
	レンコンとフきの煮物				法蓮草と蒸し鶏のサラダ				竹輪のソースマヨ				野菜の三杯酢				カリフラワーの柚子味噌和え			
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★すまし汁(えのき・おつゆ麴)				★すまし汁(若芽・おつゆ麴)				★味噌汁(揚げ・しめじ)				★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)			
	卵麦				卵麦				卵麦				卵麦				卵麦			
昼食	★ごはん150g サワラの磯辺焼				★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め				★ごはん150g 白身魚のムニエル				★ごはん150g 鶏のごまタレ煮				★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター			
	人参のレモン煮				鶏肉ピーマン炒め				タルタルソース(小袋)				菜の花				高野豆腐の味噌煮			
	豆腐のあっさりカシ煮込み				大根の甘酢漬け				鶏じゃが煮				厚揚げとふきの煮物				菜の花のおひたし			
	ナスのおろし和え				★味噌汁(豆腐・巻麴)				切干と菜の花のおひたし				キャロットラペ				★味噌汁(揚げ・白菜)			
	★すまし汁(豆腐・えのき)								★味噌汁(巻麴・揚げ)				★すまし汁(椎茸・豆腐)							
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮				★ごはん150g ホッケの磯辺焼				★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼				★ごはん150g アジの幽庵焼				★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮			
	竹輪とインゲンの玉子とじ				インゲンソテー				人参のきんぴら				ピーマンソテー				法蓮草の煮びたし			
	菜の花と人参の白和え				揚げと人参の煮びたし				中華うま煮				ごぼう大豆				麴の野菜あんかけ			
	★味噌汁(揚げ・なめこ)				さつま芋とツナの青じそサラダ				ブロッコリーの玉子とじ				インゲンとツナのマスタード和え				キャベツのピーナツ和え			
夕食	卵麦				卵麦				卵麦				卵麦				卵麦			
	おかず				おかず				おかず				おかず				おかず			
	ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット			
	エネルギー				エネルギー				エネルギー				エネルギー				エネルギー			
	たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質			
合計	脂質				脂質				脂質				脂質				脂質			
	炭水化物				炭水化物				炭水化物				炭水化物				炭水化物			
	ナトリウム				ナトリウム				ナトリウム				ナトリウム				ナトリウム			
	食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量			
	合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)			

※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

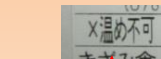


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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1日(月)		9月2日(火)		9月3日(水)		9月4日(木)		9月5日(金)	
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮		★ごはん120g 干草焼き		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮		★ごはん120g がんもどきの含め煮		★ごはん120g 白身魚のしんじょう	
	鶏肉の青じそ南蛮		五色煮豆		コンニャクの辛味炒め		チキンアラビアータ		鶏ミンチと小松菜の煮物	
	レンコンとフギの煮物		法蓮草と蒸し鶏のサラダ		竹輪のソースマヨ		野菜の三杯酢		カリフラワーの柚子味噌和え	
	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
昼食	★ごはん120g サワラの磯辺焼		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め		★ごはん120g 白身魚のムニエル		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮		★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター	
	人参のレモン煮		鶏肉ピーマン炒め		タルタルソース (小袋)		菜の花		高野豆腐の味噌煮	
	豆腐のあっさりカレー煮込み		大根の甘酢漬け		鶏じゃが煮		厚揚げとふきの煮物		菜の花のおひたし	
	ナスのおろし和え				切干と菜の花のおひたし		ギャロットラペ			
	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
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
夕食	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮		★ごはん120g ホッケの磯辺焼		★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼		★ごはん120g アジの幽庵焼		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮	
	竹輪とインゲンの玉子とじ		インゲンソテー		人参のきんぴら		ピーマンソテー		法蓮草の煮びたし	
	菜の花と人参の白和え		揚げと人参の煮びたし		中華うま煮		ごぼう大豆		数の野菜あんかけ	
			さつま芋とツナの青じそサラダ		ブロッコリーの玉子とじ		インゲンとツナのマスタード和え		キャベツのピーナッツ和え	
	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	エネルギー 200kcal たんぱく質 14.6g 脂質 9.4g 炭水化物 15.2g ナトリウム 772mg 食塩相当量 2.0g		エネルギー 248kcal たんぱく質 14.1g 脂質 13.4g 炭水化物 18.1g ナトリウム 644mg 食塩相当量 1.6g		エネルギー 248kcal たんぱく質 17.9g 脂質 14.3g 炭水化物 9.3g ナトリウム 763mg 食塩相当量 1.9g		エネルギー 236kcal たんぱく質 17.9g 脂質 9.9g 炭水化物 16.8g ナトリウム 705mg 食塩相当量 1.8g		エネルギー 263kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g	
合計(間食込)	エネルギー 832kcal たんぱく質 47.1g 脂質 39.5g 炭水化物 74.3g ナトリウム 2245mg 食塩相当量 5.7g		エネルギー 850kcal たんぱく質 47.1g 脂質 37.6g 炭水化物 82.5g ナトリウム 2051mg 食塩相当量 5.2g		エネルギー 821kcal たんぱく質 48.9g 脂質 40.1g 炭水化物 65.8g ナトリウム 1993mg 食塩相当量 5.0g		エネルギー 849kcal たんぱく質 46.5g 脂質 37.6g 炭水化物 81.5g ナトリウム 2260mg 食塩相当量 5.7g		エネルギー 813kcal たんぱく質 46.5g 脂質 37.9g 炭水化物 73.0g ナトリウム 2269mg 食塩相当量 5.9g	

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

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

お食事の作り方

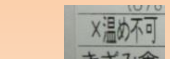


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	9月1日(月)			9月2日(火)			9月3日(水)			9月4日(木)			9月5日(金)		
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 春雨の甘酢炒め コーンサラダ			★ごはん150g 野菜丼かまぼこ ごま風味炒め バジルポテトチキン			★ごはん150g 白身魚のしんじょう キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 キャロットエック オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 キャベツとザーサイ炒め 和風サラダ		
	乳麦 麦 卵乳麦			卵 麦 卵乳麦			卵麦 乳麦 卵麦			乳麦 卵乳麦 乳麦落			乳麦 卵 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	291kcal	534kcal	エネルギー	255kcal	498kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	277kcal	520kcal
	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	15.3g	15.9g	脂質	15.6g	16.2g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	20.6g	21.2g
	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	15.7g	68.5g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	16.2g	69.0g
	ナトリウム	459mg	460mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	429mg	430mg	ナトリウム	720mg	721mg
	カリウム	475mg	536mg	カリウム	366mg	427mg	カリウム	224mg	285mg	カリウム	529mg	590mg	カリウム	378mg	439mg
	リン	89mg	154mg	リン	111mg	176mg	リン	68mg	133mg	リン	127mg	192mg	リン	93mg	158mg
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 人参シャトー 豚肉と大根のピリ辛煮 ツナのマヨパスタ			★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め クリームコロッケ 麦か 乳麦か 玉子スバ			★ごはん150g チキンの高菜マヨ ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ デミグラスパスタ			★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み 人参のレモン煮 ナスの油炒め 春雨のサラダ			★ごはん150g サウラの竜田揚げ 卵白あんかけ 大根とひじきの煮物 かぼちゃのクリームサラダ		
	乳麦 麦 麦 卵乳麦			麦 乳麦 卵乳麦			卵麦 乳麦 麦落 卵乳麦			卵麦 乳麦 麦 卵			麦 卵乳麦 麦 卵乳		
	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	331kcal	574kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	342kcal	585kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	27.1g	27.7g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	20.2g	20.8g
	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	24.4g	77.2g
	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	619mg	620mg
	カリウム	466mg	527mg	カリウム	294mg	355mg	カリウム	428mg	489mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	577mg	638mg
	リン	143mg	208mg	リン	96mg	161mg	リン	170mg	235mg	リン	95mg	160mg	リン	157mg	222mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 揚げと人参の煮びたし キャベツの白ドレ和え			◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます			◎パイナップル(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 えびポテトサラダ			◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 インゲンソテー 野菜炒め れんこんサラダ			◎パイナップル(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグのきのこあん スパトマト炒め 明太ポテトサラダ		
夕食	麦落 麦 卵麦			麦 麦 麦			卵乳麦 乳麦 卵乳麦え			麦 乳麦 卵麦 卵麦			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	357kcal	600kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	348kcal	591kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	6.4g	10.5g
	脂質	24.3g	24.9g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	19.1g	19.7g
	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	46.2g	99.0g	炭水化物	44.1g	96.9g	炭水化物	16.9g	69.7g	炭水化物	35.1g	87.9g
	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム	456mg	517mg	カリウム	707mg	728mg	カリウム	620mg	681mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	322mg	383mg
	リン	187mg	252mg	リン	166mg	231mg	リン	163mg	228mg	リン	172mg	237mg	リン	86mg	151mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
合計	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	24.1g	36.4g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	57.4g	59.2g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	59.9g	61.7g
	炭水化物	81.6g	240.0g	炭水化物	88.8g	247.2g	炭水化物	84.6g	243.0g	炭水化物	76.6g	235.0g	炭水化物	75.7g	234.1g
	ナトリウム	1903mg	1906mg	ナトリウム	1678mg	1681mg	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	2004mg	2007mg
	カリウム	1397mg	1580mg	カリウム	1367mg	1550mg	カリウム	1272mg	1455mg	カリウム	1528mg	1711mg	カリウム	1277mg	1460mg
	リン	419mg	614mg	リン	373mg	568mg	リン	401mg	596mg	リン	394mg	589mg	リン	336mg	531mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	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		1043kcal	1772kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
たんぱく質		27.8g	40.1g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	24.5g	36.8g	たんぱく質	27.3g	39.6g
脂質		57.5g	59.3g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	60.0g	61.8g
炭水化物		97.1g	255.5g	炭水化物	100.3g	258.7g	炭水化物	99.8g	258.2g	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	90.9g	249.3g
ナトリウム		1906mg	1909mg	ナトリウム	1681mg	1684mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	2005mg	2008mg
カリウム		1457mg	1640mg	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1329mg	1512mg	カリウム	1588mg	1771mg	カリウム	1334mg	1517mg
リン		426mg	621mg	リン	379mg	574mg	リン	404mg	599mg	リン	401mg	596mg	リン	339mg	534mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※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

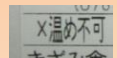


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

(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1日(月)			9月2日(火)			9月3日(水)			9月4日(木)			9月5日(金)		
朝食	★ごはん180g 揚げ豆腐のとろろがけ ひじきと挽肉の炒め物 パンパンジーサラダ			★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ フロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ			★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル			★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 わかめとパプリカの和え物			★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 揚げと人参の煮ひたし ひじきのごまマヨ和え		
	麦 乳麦 乳麦			麦 麦 乳麦			卵 乳麦 麦			卵乳麦 麦 麦			卵麦か 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	190kcal	480kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	244kcal	534kcal
	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	6.3g	11.2g
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	18.9g	19.6g
	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	29.8g	92.7g	炭水化物	12.7g	75.6g
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	639mg	640mg
	カリウム	523mg	595mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	386mg	458mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	235mg	307mg
	リン	166mg	243mg	リン	158mg	235mg	リン	129mg	206mg	リン	157mg	234mg	リン	111mg	188mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 揚げナスの煮物 オクラと卵のあっさり和え			★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め スープキャベツ マッシュサラダ			★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ナスの焼肉炒め キャベツのピーナッツ和え			★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 オクラのペペロンチーノ キャベツの王佐煮 中華サラダ			★ごはん180g アジのごま焼 塩ゆでアスパラ 豚肉のマヨマスタード炒め マリネサラダ		
	乳 乳麦 麦 卵麦			乳 乳麦 卵乳麦 卵乳麦			麦 卵麦 乳麦 麦落			麦 麦 麦 乳麦			麦 麦 卵麦 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	336kcal	626kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	254kcal	544kcal
	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	23.4g	24.1g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	21.1g	21.8g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	15.4g	16.1g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	10.8g	73.7g
	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	685mg	686mg
	カリウム	548mg	620mg	カリウム	556mg	628mg	カリウム	615mg	687mg	カリウム	439mg	511mg	カリウム	508mg	580mg
	リン	200mg	277mg	リン	145mg	222mg	リン	237mg	314mg	リン	64mg	141mg	リン	223mg	300mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら 若芽としらすのおひたし			◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g お魚サンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g カレイの電田揚 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスロースラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか けんちん煮 鶏ミンチと小松菜の煮物		
	麦 卵乳麦 麦			卵麦 麦 麦			麦 麦 卵乳麦 卵乳麦			麦 卵乳麦 乳麦 麦か 卵乳麦			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	287kcal	577kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	271kcal	561kcal
	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	19.5g	20.2g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	15.9g	16.6g
	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	15.4g	78.3g
	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	711mg	712mg
	カリウム	402mg	474mg	カリウム	573mg	645mg	カリウム	635mg	707mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	630mg	702mg
	リン	169mg	246mg	リン	217mg	294mg	リン	189mg	266mg	リン	187mg	264mg	リン	206mg	283mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
夕食	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	791kcal	1661kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	822kcal	1692kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	39.9g	54.6g
	脂質	50.3g	52.4g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	50.2g	52.3g
	炭水化物	50.1g	238.8g	炭水化物	65.1g	253.8g	炭水化物	59.6g	248.3g	炭水化物	69.0g	257.7g	炭水化物	38.9g	227.6g
	ナトリウム	2085mg	2088mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	1595mg	1598mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2035mg	2038mg
	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1587mg	1803mg	カリウム	1636mg	1852mg	カリウム	1437mg	1653mg	カリウム	1373mg	1589mg
	リン	535mg	766mg	リン	520mg	751mg	リン	555mg	786mg	リン	408mg	639mg	リン	540mg	771mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
合計	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	40.7g	55.4g
	脂質	50.5g	52.6g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	50.4g	52.5g
	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	95.6g	284.3g	炭水化物	90.5g	279.2g	炭水化物	92.0g	280.7g	炭水化物	69.8g	258.5g
	ナトリウム	2091mg	2094mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1601mg	1604mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2041mg	2044mg
	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1701mg	1917mg	カリウム	1756mg	1972mg	カリウム	1550mg	1766mg	カリウム	1493mg	1709mg
	リン	549mg	780mg	リン	526mg	757mg	リン	569mg	800mg	リン	420mg	651mg	リン	554mg	785mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		
	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal

※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

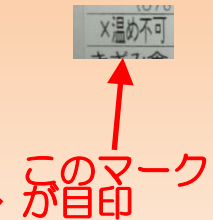


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

		9月1日(月)			9月2日(火)			9月3日(水)			9月4日(木)			9月5日(金)		
朝		★やわらかごはん180g がんもと白菜の煮物 中華うま煮 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 法蓮草と油揚げの煮物 ポテトマサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽の柚子胡椒おろし和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 ごぼう大豆 三色炒め煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ナスの挽肉炒め 大根の酢醤油漬け ★味噌汁		
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	147kcal	414kcal	エネルギー	176kcal	442kcal	エネルギー	130kcal	400kcal	エネルギー	156kcal	432kcal	エネルギー	129kcal	395kcal
	蛋白質	蛋白質	6.7g	12.6g	蛋白質	8.9g	14.5g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	9.3g	15.7g	蛋白質	6.4g	12.2g
	脂質	脂質	7.8g	8.7g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	2.8g	4.5g	脂質	7.4g	8.3g
	炭水化物	炭水化物	11.8g	68.5g	炭水化物	14.6g	71.0g	炭水化物	10.5g	67.3g	炭水化物	22.5g	78.9g	炭水化物	10.3g	66.7g
	ナトリウム	ナトリウム	748mg	1190mg	ナトリウム	570mg	1012mg	ナトリウム	663mg	1104mg	ナトリウム	803mg	1244mg	ナトリウム	521mg	963mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼		★やわらかごはん180g ホッケのごま焼 菜の花 鶏肉と野菜の中華炒め 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポークジンジャー 麩の野菜あんかけ たたきごぼう ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 塩枝豆 キャベツと春雨のカレー炒め 青のりポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 大根麻婆 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 春雨とめかぶのチャブチェ オクラとツナの辛み和え ★味噌汁		
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	207kcal	480kcal	エネルギー	213kcal	489kcal	エネルギー	277kcal	550kcal	エネルギー	329kcal	599kcal	エネルギー	224kcal	502kcal
	蛋白質	蛋白質	15.5g	21.6g	蛋白質	10.4g	16.9g	蛋白質	18.3g	24.5g	蛋白質	12.2g	18.1g	蛋白質	11.5g	18.0g
	脂質	脂質	9.5g	10.5g	脂質	8.6g	10.3g	脂質	12.0g	13.0g	脂質	24.7g	25.6g	脂質	7.7g	9.4g
	炭水化物	炭水化物	15.3g	72.6g	炭水化物	22.6g	79.1g	炭水化物	23.7g	80.9g	炭水化物	13.8g	71.0g	炭水化物	26.7g	83.5g
	ナトリウム	ナトリウム	686mg	1128mg	ナトリウム	804mg	1270mg	ナトリウム	929mg	1372mg	ナトリウム	902mg	1343mg	ナトリウム	728mg	1170mg
	塩分	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕		★やわらかごはん180g 豚肉のプルコギ風 豆腐のかに風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 人参グラッセ 大豆としらすの甘辛煮 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g チキンピカタ 切干大根のバジル炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 大根の酢漬 豆腐としめじのとろみ煮 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ピーマンのおかか和え ポテトチキン キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		
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	251kcal	518kcal	エネルギー	265kcal	539kcal	エネルギー	251kcal	525kcal	エネルギー	203kcal	475kcal	エネルギー	280kcal	551kcal
	蛋白質	蛋白質	11.5g	17.4g	蛋白質	19.0g	25.3g	蛋白質	10.2g	16.1g	蛋白質	13.2g	19.4g	蛋白質	11.6g	17.4g
	脂質	脂質	13.8g	14.7g	脂質	10.9g	11.9g	脂質	16.4g	17.3g	脂質	7.4g	8.4g	脂質	16.2g	17.1g
	炭水化物	炭水化物	20.1g	76.6g	炭水化物	21.3g	78.9g	炭水化物	15.9g	74.1g	炭水化物	18.4g	75.7g	炭水化物	23.3g	80.5g
	ナトリウム	ナトリウム	913mg	1357mg	ナトリウム	886mg	1328mg	ナトリウム	759mg	1200mg	ナトリウム	695mg	1161mg	ナトリウム	700mg	1143mg
	塩分	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g
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	605kcal	1412kcal	エネルギー	654kcal	1470kcal	エネルギー	658kcal	1475kcal	エネルギー	688kcal	1506kcal	エネルギー	633kcal	1448kcal
	蛋白質	蛋白質	33.7g	51.6g	蛋白質	38.3g	56.7g	蛋白質	37.1g	54.9g	蛋白質	34.7g	53.2g	蛋白質	29.5g	47.6g
	脂質	脂質	31.1g	33.9g	脂質	28.8g	32.4g	脂質	34.3g	37.1g	脂質	34.9g	38.5g	脂質	31.3g	34.8g
	炭水化物	炭水化物	47.2g	217.7g	炭水化物	58.5g	229.0g	炭水化物	50.1g	222.3g	炭水化物	54.7g	225.6g	炭水化物	60.3g	230.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2347mg	3675mg	ナトリウム	2260mg	3610mg	ナトリウム	2351mg	3676mg	ナトリウム	2400mg	3748mg	ナトリウム	1949mg	3276mg
	塩分	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.0g	8.3g

★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



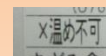
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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1日(月)		9月2日(火)		9月3日(水)		9月4日(木)		9月5日(金)						
朝		★全粥240g がんもと白菜の煮物 中華うま煮 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		★全粥240g 大根と鶏肉のごま味噌煮 法蓮草と油揚げの煮物 ポテトマサラダ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽の柚子胡椒おろし和え ★味噌汁		★全粥240g 里芋のそぼろ煮 ごぼう大豆 三色炒め煮 ★味噌汁		★全粥240g 油揚げの玉子とじ ナスの挽肉炒め 大根の酢醤油漬け ★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			
	エネルギー	エネルギー	147kcal	306kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	156kcal	315kcal	エネルギー	129kcal	288kcal
	蛋白質	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	6.4g	10.1g
	脂質	脂質	7.8g	8.5g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	7.4g	8.1g
昼	炭水化物	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	10.5g	43.5g	炭水化物	22.5g	55.5g	炭水化物	10.3g	43.3g
	ナトリウム	ナトリウム	748mg	1188mg	ナトリウム	570mg	1010mg	ナトリウム	663mg	1103mg	ナトリウム	803mg	1243mg	ナトリウム	521mg	961mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.3g	2.4g
		★全粥240g ホッケのごま焼 菜の花		麦	★全粥240g ポークジンジャー 麩の野菜あんかけ		麦	★全粥240g あぶらかれい味噌煮 塩枝豆			★全粥240g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 大根麻婆		麦	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え		麦
		鶏肉と野菜の中華炒め 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		卵麦落 麦	たたきごぼう ★味噌汁		麦	キャベツと春雨のカレー炒め 青のりポテトサラダ ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 麦	青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		卵麦 麦	春雨とめかぶのチャブチェ オクラとツナの辛み和え ★味噌汁		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
エネルギー		エネルギー	207kcal	366kcal	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	329kcal	488kcal	エネルギー	224kcal	383kcal
蛋白質		蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	18.3g	22.0g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	11.5g	15.2g
脂質		脂質	9.5g	10.2g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	24.7g	25.4g	脂質	7.7g	8.4g
炭水化物		炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	22.6g	55.6g	炭水化物	23.7g	56.7g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	26.7g	59.7g
ナトリウム		ナトリウム	686mg	1126mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	929mg	1369mg	ナトリウム	902mg	1342mg	ナトリウム	728mg	1168mg
塩分		食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕		★全粥240g 豚肉のブルコギ風 豆腐のかに風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		麦 卵麦か 卵麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 人参グラッセ 大豆としらすの甘辛煮 和風スパゲティ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g チキンピカタ 切干大根のバジル炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		卵麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g アジの幽庵焼 大根の酢漬 豆腐としめじのとりみ煮 マカロニマリネサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ピーマンのおかか和え ポテトチキン ★味噌汁		乳麦 麦落 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	251kcal	410kcal	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	280kcal	439kcal
	蛋白質	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	19.0g	22.7g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	11.6g	15.3g
	脂質	脂質	13.8g	14.5g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	16.2g	16.9g
合	炭水化物	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	23.3g	56.3g
	ナトリウム	ナトリウム	913mg	1353mg	ナトリウム	886mg	1326mg	ナトリウム	759mg	1199mg	ナトリウム	695mg	1135mg	ナトリウム	700mg	1140mg
	塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g
	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	605kcal	1082kcal	エネルギー	654kcal	1131kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	688kcal	1165kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal
	蛋白質	蛋白質	33.7g	44.8g	蛋白質	38.3g	49.4g	蛋白質	37.1g	48.2g	蛋白質	34.7g	45.8g	蛋白質	29.5g	40.6g
	脂質	脂質	31.1g	33.2g	脂質	28.8g	30.9g	脂質	34.3g	36.4g	脂質	34.9g	37.0g	脂質	31.3g	33.4g
計	炭水化物	炭水化物	47.2g	146.2g	炭水化物	58.5g	157.5g	炭水化物	50.1g	149.1g	炭水化物	54.7g	153.7g	炭水化物	60.3g	159.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2347mg	3667mg	ナトリウム	2260mg	3580mg	ナトリウム	2351mg	3671mg	ナトリウム	2400mg	3720mg	ナトリウム	1949mg	3269mg
	塩分	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.0g	8.3g

★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

		9月1日(月)		9月2日(火)		9月3日(水)		9月4日(木)		9月5日(金)	
朝	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	切干大根と小松菜の煮物	麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	温泉玉子	卵麦	金時豆の煮物	乳麦	五目豆腐煮	乳麦
	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦	一夜漬	乳麦	若竹煮	麦	大根なます	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)	麦	★味噌汁(とろみ)	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
	エネルギー	エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	108kcal	282kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質
	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	2.4g	3.1g	脂質
	炭水化物	炭水化物	10.6g	49.0g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	460mg	983mg	ナトリウム	565mg	1088mg	ナトリウム	437mg	960mg	ナトリウム
	塩分	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量
昼	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏の照焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼	麦	クリームコロッケ	乳麦か
	赤玉南瓜の煮物	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦
	きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦	メンマの中華和え	乳麦か	菜の花の辛子和え	乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦
	★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)	麦	★味噌汁(とろみ)	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
	エネルギー	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質
	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	10.3g	11.0g	脂質
	炭水化物	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	777mg	1300mg	ナトリウム	1007mg	1530mg	ナトリウム	972mg	1495mg	ナトリウム
	塩分	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.6g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量
夕	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	白身の竜田揚げ	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦	白身フライタルタル	卵乳麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	白身のおろし煮	乳麦
	白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	昆布煮豆	乳麦
	ゴボウのヒリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	青菜のおひたし	乳麦
	★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)	麦	★味噌汁(とろみ)	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
	エネルギー	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	160kcal	334kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	7.1g	10.9g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質
	脂質	脂質	11.8g	12.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質
	炭水化物	炭水化物	24.0g	62.4g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	634mg	1157mg	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	861mg	1384mg	ナトリウム
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量
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
	エネルギー	エネルギー	520kcal	1042kcal	エネルギー	436kcal	958kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	18.1g	29.5g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.7g	28.1g	蛋白質
	脂質	脂質	24.4g	26.5g	脂質	19.2g	21.3g	脂質	28.5g	30.6g	脂質
	炭水化物	炭水化物	58.5g	173.7g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	47.1g	162.3g	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	1871mg	3440mg	ナトリウム	2317mg	3886mg	ナトリウム	2438mg	4007mg	ナトリウム
	塩分	食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量
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。



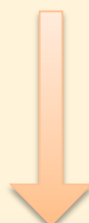
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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。