

(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

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)		
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	三井寺煮	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	★ごはん150g	厚焼玉子	
	白菜と厚揚げの中華そば煮	麦	小車煮	麦	干草焼き	卵	大豆とごぼうの煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	
	大根とひじきのうま煮	麦	小車煮	麦	ひき肉のエスニック炒め	卵	コンニャクサラダ	麦	ひじきと白菜の生煮和え	麦	
	麩の玉子とし	卵	小車煮	麦	コンニャクのおおき炒め	卵	★味噌汁(若芽・しめじ)	麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦	
	★味噌汁(若芽・しめじ)		★味噌汁(しめじ・切干)		★味噌汁(豆腐・小松菜)		★味噌汁(白菜・人参)				
	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	209kcal	464kcal	182kcal	444kcal	181kcal	438kcal	152kcal	420kcal	
たんぱく質	10.3g	15.6g	12.1g	17.2g	9.9g	15.5g	12.2g	17.2g	8.0g	13.9g	
脂質	9.6g	10.4g	11.9g	12.7g	9.5g	10.5g	7.0g	7.8g	7.4g	9.0g	
炭水化物	13.1g	68.0g	14.1g	68.7g	13.3g	68.5g	18.9g	73.9g	14.5g	69.8g	
ナトリウム	630mg	881mg	674mg	900mg	598mg	828mg	615mg	843mg	591mg	818mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	1.7g	2.3g	1.5g	2.1g	1.6g	2.1g	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん150g	鶏肉のごま焼き	★ごはん150g	鯖の磯辺焼き	★ごはん150g	豚肉と大根の柚子胡椒煮	
	こんがりハンバーグ	麦	きのこソテー	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦	
	ケチャップ(小袋)	麦	きのこソテー	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦	
	人参グラッセ	卵	マカロニと法蓮草のソテー	麦	大根の相煮	麦	人参のきんぴら	麦	竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め	麦	
	フロッキーの煮物	麦	切干と人参のハリハリ	麦	人参のおかかサラダ	麦	カリフラワーの煮物	麦	インゲンのごま和え	麦	
白菜のごま味噌和え	卵	★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)		★すまし汁(豆腐・えのき)		★味噌汁(巻麩・揚げ)		★味噌汁(巻麩・しめじ)			
	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	237kcal	496kcal	229kcal	483kcal	241kcal	505kcal	258kcal	531kcal	260kcal	522kcal	
たんぱく質	13.4g	18.5g	13.4g	18.4g	15.6g	21.2g	15.4g	21.7g	15.8g	21.5g	
脂質	12.5g	13.8g	10.9g	11.7g	12.8g	13.7g	15.0g	16.7g	14.3g	15.2g	
炭水化物	18.5g	72.5g	19.5g	73.5g	13.8g	69.9g	14.1g	69.9g	17.0g	72.7g	
ナトリウム	763mg	928mg	483mg	631mg	686mg	913mg	628mg	854mg	650mg	876mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	1.2g	1.6g	1.7g	2.3g	1.6g	2.2g	1.7g	2.2g	
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	
	◎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	豚生姜焼き丼の具	★ごはん150g	サワラのバジルオリーブ焼	★ごはん150g	ロールキャベツの赤ワイン煮	★ごはん150g	白身魚の竜田揚げ	
	ホッケの幽庵焼	麦	豚生姜焼き丼の具	麦	サワラのバジルオリーブ焼	麦	ロールキャベツの赤ワイン煮	麦	白身魚の竜田揚げ	麦	
	法蓮草の煮ひたし	麦	白菜と麩の玉子とし	麦	人参のレモン煮	麦	ミックスソテー	麦	フロッコリー	麦	
	鶏むね肉のキムチ炒め	麦	菜の花としめじの和え物	麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	菜の花のツナ炒め	麦	高菜と大根の煮物	麦	
	野菜のパジルチーズ焼き	卵	★味噌汁(揚げ・白菜)		オクラとコーンのおろし和え	麦	パンパンジーサラダ	麦	野菜のピーナッツ和え	麦	
★味噌汁(白菜・なめこ)				★味噌汁(若芽・白菜)		★すまし汁(椎茸・豆腐)		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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	214kcal	470kcal	221kcal	488kcal	196kcal	452kcal	188kcal	442kcal	214kcal	470kcal	
たんぱく質	17.1g	22.2g	14.5g	20.3g	16.3g	21.5g	11.8g	16.9g	15.6g	20.7g	
脂質	8.5g	9.3g	9.9g	11.5g	9.6g	10.4g	8.2g	9.0g	10.0g	10.7g	
炭水化物	15.7g	70.6g	17.8g	72.8g	9.8g	64.8g	19.3g	73.7g	15.8g	70.5g	
ナトリウム	657mg	884mg	795mg	1022mg	604mg	856mg	925mg	1073mg	783mg	930mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	2.0g	2.6g	1.5g	2.2g	2.4g	2.7g	2.0g	2.4g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	632kcal	1402kcal	659kcal	1435kcal	619kcal	1401kcal	627kcal	1411kcal	626kcal	1412kcal
	たんぱく質	40.8g	56.3g	40.0g	55.9g	41.8g	58.2g	39.4g	55.8g	39.4g	56.1g
	脂質	30.6g	33.5g	32.7g	35.9g	31.9g	34.6g	30.2g	33.5g	31.7g	34.9g
	炭水化物	47.3g	211.1g	51.4g	215.0g	36.9g	203.2g	52.3g	217.5g	47.3g	213.0g
ナトリウム	2050mg	2693mg	1952mg	2553mg	1888mg	2597mg	2168mg	2770mg	2024mg	2624mg	
食塩相当量	5.2g	6.8g	4.9g	6.5g	4.7g	6.6g	5.6g	7.0g	5.2g	6.7g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1600kcal	860kcal	1636kcal	816kcal	1598kcal	826kcal	1610kcal	827kcal	1613kcal
	たんぱく質	47.7g	63.2g	47.4g	63.3g	49.5g	65.9g	47.3g	63.7g	46.8g	63.5g
	脂質	37.6g	40.5g	39.7g	42.9g	38.9g	41.6g	37.2g	40.5g	38.7g	41.9g
	炭水化物	76.2g	240.0g	80.3g	243.9g	64.7g	231.0g	80.5g	245.7g	76.2g	241.9g
	ナトリウム	2124mg	2767mg	2029mg	2630mg	1964mg	2673mg	2244mg	2846mg	2101mg	2701mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	5.1g	6.7g	4.9g	6.8g	5.8g	7.2g	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。



- 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

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)			
朝食	★ごはん120g	乳麦落	★ごはん120g	三井寺煮	★ごはん120g	卵	★ごはん120g	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	★ごはん120g	厚焼玉子		
	白菜と厚揚げの中華そば煮	麦	小車煮	麦	干草焼き	卵	大豆とごぼうの煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物			
	大根とひじきのうま煮	麦	小車煮	麦	ひき肉のエスニック炒め	卵	大豆とごぼうの煮物	麦	ひじきと白菜の生薬和え			
	麩の玉子とし	卵乳麦	小車煮	麦	コンニャクのおおき炒め	卵	スーパキヤベツ	麦				
			大豆とトマトのマリネサラダ	麦	コンニャクのおおき炒め	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	181kcal	374kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	8.0g	11.3g
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.4g	7.9g
	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	14.5g	56.4g
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	591mg	592mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	鯖の磯辺焼き	★ごはん120g	麦		
	こんがりハンバーグ	麦	赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼き	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮			
	ケチャップ(小袋)	麦	きのこソテー	麦	ヒーマンソテー	卵乳麦	人参のきんぴら	麦	竹輪と蓮根の甘辛おかつ炒め			
	人参グラッセ	卵乳麦	マカロニと法蓮草のソテー	麦	大根の佃煮煮	麦	カリフラワーの煮物	卵乳麦	インゲンのごま和え			
	フロッコリーの煮物	麦	切干と人参のハリハリ	麦	人参のおかつサラダ	麦	ひじきと挽肉の炒め物	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	237kcal	430kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	260kcal	453kcal
	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	15.8g	19.1g
	脂質	12.5g	13.0g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	15.0g	15.5g	脂質	14.3g	14.8g
	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	17.0g	58.9g
	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	650mg	651mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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120g	麦	★ごはん120g	豚生姜焼き丼の具	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	ロールキャベツの赤ワイン煮	★ごはん120g	麦		
	ホッケの幽庵焼	麦	豚生姜焼き丼の具	麦	サワラのバジルオリーブ焼	麦	ロールキャベツの赤ワイン煮	卵乳麦	白身魚の竜田揚			
	法蓮草の煮ひたし	麦	白菜と麩の玉子とし	卵麦	人参のレモン煮	卵乳麦	ミックスソテー	麦	フロッコリー			
	鶏むね肉のキムチ炒め	麦	菜の花としめじの和え物	麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	高菜と大根の煮物			
	野菜のバジルチーズ焼き	乳	オクラとコーンのおろし和え	麦	オクラとコーンのおろし和え	麦	パンパンジーサラダ	卵乳麦	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	214kcal	407kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	214kcal	407kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	15.6g	18.9g
	脂質	8.5g	9.0g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	10.0g	10.5g
	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	15.8g	57.7g
	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	783mg	784mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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	632kcal	1211kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal
	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	41.8g	51.7g	たんぱく質	39.4g	49.3g
	脂質	30.6g	32.1g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	31.9g	33.4g	脂質	30.2g	31.7g
	炭水化物	47.3g	173.0g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	36.9g	162.6g	炭水化物	52.3g	178.0g
ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	1888mg	1891mg	ナトリウム	2168mg	2171mg	
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	49.5g	59.4g	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	38.7g	40.2g
	炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	64.7g	190.4g	炭水化物	80.5g	206.2g
	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	2244mg	2247mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g

※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。



- 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

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)				
朝食	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん150g	肉団子の甘酢煮	★ごはん150g	豆腐のソテーあんかけ	★ごはん150g	厚焼玉子	★ごはん150g	がんもどきと椎茸の煮物			
	スイーツおさつ	キャベツのミモザサラダ	野菜炒め	卵乳麦	卵乳麦	スバトマト炒め	卵乳麦	豆腐の塩あんかけ煮	卵乳麦	ジャガ芋の洋風あんかけ			
	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	312kcal	555kcal	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	7.7g	11.8g	
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	12.0g	12.6g	
	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	28.6g	81.4g	
	ナトリウム	375mg	376mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	644mg	645mg	
	カリウム	537mg	598mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	279mg	340mg	カリウム	419mg	480mg	
	リン	99mg	164mg	リン	97mg	162mg	リン	77mg	142mg	リン	108mg	173mg	
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
昼食	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん150g	ブリの磯辺焼	★ごはん150g	豚バラと蓮根の炒め物	★ごはん150g	鱈のトマトバジルソース	★ごはん150g	チキンのオイスターマヨ			
	ツナのマヨパスタ	大根なます	ふきのきんぴら	大根とひき肉のクリーム煮	蕪と若芽のみぞれ煮	青のりポテトサラダ	シヤカ芋のカレー煮	切干大根のコンソメ炒め	人参のレモン煮	ロースのオランダ煮			
	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	550kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	
	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	12.2g	16.3g	
	脂質	17.0g	17.6g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	27.2g	27.8g	
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	19.5g	72.3g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	23.6g	76.4g	
	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	665mg	666mg	
	カリウム	429mg	490mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	559mg	620mg	
	リン	177mg	242mg	リン	118mg	183mg	リン	124mg	189mg	リン	144mg	209mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
間食	◎黄桃(缶) 75g	◎バナナ(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g			
	★ごはん150g	ロールキャベツのクリーム煮	★ごはん150g	豚肉のおろし煮	★ごはん150g	鶏のカレー煮込み	★ごはん150g	肉団子とさつま芋の黒酢あん	★ごはん150g	白身魚の梅ダレがけ			
	ピリ辛担々ナス	えんどう豆の味噌マヨ和え	スイーツパン	キャベツと若芽の韓国風サラダ	人参クラッセ	ナスの炒り煮	たたきごぼう	春雨タンタン	大根のマヨネーズ和え	揚げでんぱら	きんぴられんこん		
	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	340kcal	583kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	
	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	7.3g	11.4g	
	脂質	25.9g	26.5g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	15.0g	15.6g	
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	43.9g	96.7g	
	ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	785mg	786mg	
	カリウム	372mg	433mg	カリウム	609mg	670mg	カリウム	442mg	503mg	カリウム	571mg	632mg	
リン	120mg	185mg	リン	122mg	187mg	リン	128mg	193mg	リン	140mg	205mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
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	959kcal	1688kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	
	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	29.6g	41.9g	
	脂質	56.9g	58.7g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	54.2g	56.0g	
	炭水化物	84.6g	243.0g	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	77.4g	235.8g	炭水化物	96.1g	254.5g	
	ナトリウム	1891mg	1894mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1899mg	1902mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	
	カリウム	1338mg	1521mg	カリウム	1333mg	1516mg	カリウム	1165mg	1348mg	カリウム	1549mg	1732mg	
	リン	396mg	591mg	リン	337mg	532mg	リン	329mg	524mg	リン	392mg	587mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
	合計	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal
たんぱく質		25.9g	38.2g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	30.0g	42.3g	
脂質		57.0g	58.8g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.3g	56.1g	
炭水化物		100.1g	258.5g	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	92.9g	251.3g	炭水化物	107.6g	266.0g	
ナトリウム		1894mg	1897mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1902mg	1905mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	
カリウム		1398mg	1581mg	カリウム	1310mg	1573mg	カリウム	1225mg	1408mg	カリウム	1605mg	1788mg	
リン		403mg	598mg	リン	340mg	535mg	リン	336mg	531mg	リン	398mg	593mg	
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)		エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal
		たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	31.4g	43.7g
	脂質	57.0g	58.8g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	63.6g	65.4g	
	炭水化物	100.1g	258.5g	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	92.9g	251.3g	炭水化物	117.7g	281.5g	
	ナトリウム	1894mg	1897mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1902mg	1905mg	ナトリウム	2306mg	2309mg	
	カリウム	1398mg	1581mg	カリウム	1310mg	1573mg	カリウム	1225mg	1408mg	カリウム	1765mg	1948mg	
	リン	403mg	598mg	リン	340mg	535mg	リン	336mg	531mg	リン	437mg	626mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	

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。

※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。
※お召上がりになって、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

(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

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)						
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	大根と鶏肉の味噌煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	肉団子の玉ねぎあん	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜筍がまほこ	卵麦					
	キャベツとザーサイ炒め	麦	春雨と鶏肉の炒め煮	麦	鶏肉のカレー煮	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	けんちん煮	麦					
	ひじきとごぼうのナムル	麦	キャベツと人参の浅漬け	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦	人参のおかかサラダ	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	183kcal	473kcal	エネルギー	187kcal	477kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	5.6g	10.5g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	12.3g	75.2g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	614mg	615mg
カリウム	429mg	501mg	カリウム	262mg	334mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	481mg	552mg	カリウム	292mg	364mg	
リン	99mg	176mg	リン	121mg	198mg	リン	163mg	240mg	リン	167mg	244mg	リン	78mg	155mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	豚たまキャベツ	卵麦	★ごはん	180g	赤魚の磯辺焼	麦	★ごはん	180g	鶏のスタミナ醤油焼き	麦					
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	塩ゆでアスパラ	麦	ひじきと挽肉の炒め物	卵麦	ロールキャベツと彩り野菜のポトフ	麦	ミックスソテー	卵麦					
	カリフラワーのピーナッツ和え	卵麦	ナスの挽肉炒め	卵麦	フレンチマカロニ	卵麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	白菜と挽肉の旨煮	卵麦					
	キャベツと人参の浅漬け	卵麦	カボチャとハムのサラダ	卵麦		卵麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	中華サラダ	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	281kcal	571kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	328kcal	618kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.1g	20.0g	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	17.3g	18.0g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	22.4g	23.1g	脂質	18.8g	19.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	19.9g	82.8g
ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	723mg	724mg	
カリウム	539mg	611mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	449mg	521mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	517mg	589mg	
リン	189mg	266mg	リン	181mg	258mg	リン	131mg	208mg	リン	217mg	294mg	リン	93mg	170mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎バナナチップス(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g					
	ホットケーキの酒粕焼	麦	照焼チキ	麦	ウリのごま焼	麦	治部風煮	麦	オニオンスライスハンバーグ	卵麦					
	人参のレモン煮	卵麦	人参のきんぴら	麦	法蓮草の煮ひたし	麦	里芋の柚子味噌煮	麦	スパソテー	卵麦					
	蒸し鶏の炒め物	卵麦	里芋の中華玉子あんかけ	卵麦	金時豆煮	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	大豆と人参の煮物	麦					
	ポテトマサラダ	卵麦	法蓮草のごま和え	卵麦	和風サラダ	卵麦		卵麦	じゃが芋の洋風あんかけ	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	304kcal	594kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	326kcal	616kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	14.5g	19.4g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	13.9g	14.6g
炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	29.0g	91.9g	炭水化物	32.7g	95.6g	
ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	702mg	703mg	
カリウム	539mg	611mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	801mg	873mg	
リン	185mg	262mg	リン	99mg	176mg	リン	167mg	244mg	リン	142mg	219mg	リン	194mg	271mg	
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	1.8g	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	768kcal	1638kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	42.1g	44.2g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	41.3g	43.4g
	炭水化物	56.7g	245.4g	炭水化物	58.3g	247.0g	炭水化物	72.7g	261.4g	炭水化物	63.8g	252.5g	炭水化物	68.6g	257.3g
	ナトリウム	1764mg	1761mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	2039mg	2042mg
	カリウム	1507mg	1723mg	カリウム	1348mg	1564mg	カリウム	1454mg	1670mg	カリウム	1330mg	1546mg	カリウム	1610mg	1826mg
	リン	473mg	704mg	リン	401mg	632mg	リン	461mg	692mg	リン	526mg	757mg	リン	365mg	596mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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				
エネルギー		894kcal	1764kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	948kcal	1818kcal
たんぱく質		39.4g	54.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.3g	55.0g
脂質		42.3g	44.4g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	41.5g	43.6g
炭水化物		87.2g	275.9g	炭水化物	89.2g	277.9g	炭水化物	95.7g	284.4g	炭水化物	94.7g	283.4g	炭水化物	99.5g	288.2g
ナトリウム		1766mg	1769mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	2045mg	2048mg
カリウム		1621mg	1837mg	カリウム	1468mg	1684mg	カリウム	1567mg	1783mg	カリウム	1450mg	1666mg	カリウム	1730mg	1946mg
リン		479mg	710mg	リン	415mg	646mg	リン	473mg	704mg	リン	540mg	771mg	リン	379mg	610mg
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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				
	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	948kcal	1818kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.3g	55.0g
	脂質	42.3g	44.4g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	41.5g	43.6g
	炭水化物	87.2g	275.9g	炭水化物	89.2g	277.9g	炭水化物	95.7g	284.4g	炭水化物	94.7g	283.4g	炭水化物	99.5g	288.2g
	ナトリウム	1766mg	1769mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	2045mg	2048mg
	カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1468mg	1684mg	カリウム	1567mg	1783mg	カリウム	1450mg	1666mg	カリウム	1730mg	1946mg
	リン	479mg	710mg	リン	415mg	646mg	リン	473mg	704mg	リン	540mg	771mg	リン	379mg	610mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g

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。

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

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

「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

		3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		
	豚肉と大根の煮物	麦	オムレツイタリアンソース	卵乳麦	白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	厚焼玉子	卵麦		
	キャベツと魚肉ソーセージのソテー	麦	竹輪のごま炒め	麦	切干大根のカレーきんぴら	乳麦	キャベツの土佐煮	麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦		
	一夜漬(白菜小松菜)	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	ポテコンサラダ	卵乳麦	人参しりしり	麦	一夜漬(大根)	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	130kcal	402kcal	エネルギー	エネルギー	139kcal	412kcal	エネルギー	エネルギー	144kcal	414kcal
蛋白質	蛋白質	6.8g	12.5g	蛋白質	蛋白質	8.7g	14.8g	蛋白質	蛋白質	6.4g	12.3g	
脂質	脂質	7.2g	8.1g	脂質	脂質	5.7g	6.7g	脂質	脂質	8.8g	9.7g	
炭水化物	炭水化物	9.6g	67.3g	炭水化物	炭水化物	13.3g	70.6g	炭水化物	炭水化物	9.8g	67.1g	
ナトリウム	ナトリウム	478mg	920mg	ナトリウム	ナトリウム	746mg	1188mg	ナトリウム	ナトリウム	601mg	1067mg	
塩分	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.7g	
昼 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★五目ごはん		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		
	鶏の柚子胡椒炒め	麦	豚肉のジンギスカン風	麦	鶏の幽庵焼き	麦	肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦	サワラのごま醤油焼	麦		
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落	白菜と揚げの旨煮	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	法蓮草	麦		
	バンサンスー	卵乳麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	ナスと麩の炒め煮	麦	菜の花の菜種和え	卵麦	鶏肉と白菜の春雨炒め	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	春雨の酢の物	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	243kcal	515kcal	エネルギー	エネルギー	252kcal	523kcal	エネルギー	エネルギー	234kcal	517kcal
蛋白質	蛋白質	12.0g	18.2g	蛋白質	蛋白質	11.0g	16.8g	蛋白質	蛋白質	14.3g	21.2g	
脂質	脂質	12.6g	13.6g	脂質	脂質	16.2g	17.1g	脂質	脂質	8.4g	10.2g	
炭水化物	炭水化物	19.2g	76.5g	炭水化物	炭水化物	16.1g	73.3g	炭水化物	炭水化物	25.7g	83.0g	
ナトリウム	ナトリウム	928mg	1394mg	ナトリウム	ナトリウム	846mg	1289mg	ナトリウム	ナトリウム	972mg	1413mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	
夕 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		
	赤魚の煮付け	麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	白身魚の生姜煮	麦	とんかつ	卵麦	鶏肉のマーメイド煮	麦		
	人参煮	麦	菜の花	麦	人参グラッセ	乳麦	うま塩キャベツ	麦	塩枝豆	麦		
	白花豆煮	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	鶏のうま煮	麦	白菜ときのこの煮物	麦	キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦		
	キャベツとツナのレモンマヨ	卵麦	鶏とごぼうの酢味噌和え	麦	パスタのサラダ	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさつまいも胡麻酢和え	麦	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	エネルギー	252kcal	528kcal	エネルギー	エネルギー	212kcal	477kcal	エネルギー	エネルギー	273kcal	540kcal	
蛋白質	蛋白質	14.8g	21.2g	蛋白質	蛋白質	14.4g	20.2g	蛋白質	蛋白質	12.7g	18.2g	
脂質	脂質	9.0g	10.7g	脂質	脂質	6.8g	7.7g	脂質	脂質	15.9g	16.8g	
炭水化物	炭水化物	27.7g	84.1g	炭水化物	炭水化物	22.1g	78.5g	炭水化物	炭水化物	19.9g	76.3g	
ナトリウム	ナトリウム	626mg	1067mg	ナトリウム	ナトリウム	737mg	1203mg	ナトリウム	ナトリウム	712mg	1154mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	625kcal	1445kcal	エネルギー	エネルギー	603kcal	1412kcal	エネルギー	エネルギー	703kcal	1539kcal
	蛋白質	蛋白質	33.6g	51.9g	蛋白質	蛋白質	34.1g	51.8g	蛋白質	蛋白質	33.4g	51.7g
	脂質	脂質	28.8g	32.4g	脂質	脂質	28.7g	31.5g	脂質	脂質	33.1g	36.7g
	炭水化物	炭水化物	56.5g	227.9g	炭水化物	炭水化物	51.5g	222.4g	炭水化物	炭水化物	55.4g	226.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2032mg	3381mg	ナトリウム	ナトリウム	2329mg	3680mg	ナトリウム	ナトリウム	2285mg	3634mg
	塩分	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.2g

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

お食事の作り方

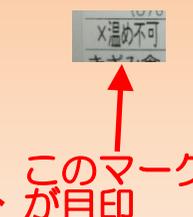


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

「刻み食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)							
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	豚肉と大根の煮物	麦	オムレツイタリアンソース	卵乳麦	白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	厚焼玉子	卵麦						
	キャベツと魚肉ソーセージのソテー	麦	竹輪のごま炒め	麦	切干大根のカレーきんぴら	乳麦	キャベツの土佐煮	麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦						
	一夜漬(白菜小松菜)	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	ポテコーンサラダ	卵乳麦	人参しりしり	麦	一夜漬(大根)	麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価						
	エネルギー	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	139kcal	298kcal	エネルギー	178kcal	337kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	113kcal	272kcal
蛋白質	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	5.4g	9.1g	
脂質	脂質	7.2g	7.9g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	5.5g	6.2g	
炭水化物	炭水化物	9.6g	42.6g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	9.8g	42.8g	炭水化物	11.3g	44.3g	
ナトリウム	ナトリウム	478mg	918mg	ナトリウム	746mg	1186mg	ナトリウム	505mg	945mg	ナトリウム	601mg	1041mg	ナトリウム	492mg	932mg	
塩分	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	鶏の柚子胡椒炒め	麦	豚肉のジンギスカン風	麦	鶏の幽庵焼き	麦	肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦	サワラのごま醤油焼	麦						
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落	白菜と揚げの旨煮	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	法蓮草	麦						
	バンサンスー	卵乳麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	ナスと麩の炒め煮	麦	菜の花の菜種和え	卵麦	鶏肉と白菜の春雨炒め	麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	春雨の酢の物	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価						
	エネルギー	エネルギー	243kcal	402kcal	エネルギー	252kcal	411kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	306kcal	465kcal
蛋白質	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	17.4g	21.1g	
脂質	脂質	12.6g	13.3g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	18.8g	19.5g	
炭水化物	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	25.7g	58.7g	炭水化物	16.1g	49.1g	
ナトリウム	ナトリウム	928mg	1368mg	ナトリウム	846mg	1286mg	ナトリウム	757mg	1197mg	ナトリウム	972mg	1412mg	ナトリウム	866mg	1306mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	赤魚の煮付け	麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	白身魚の生姜煮	麦	とんかつ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦						
	人参煮	麦	菜の花	麦	人参グラッセ	乳麦	うま塩キャベツ	麦	塩枝豆	麦						
	白花豆煮	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	鶏のうま煮	麦	白菜ときのこの煮物	麦	キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦						
	キャベツとツナのレモンマヨ	卵麦	鶏とごぼうの酢味噌和え	麦	パスタのサラダ	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価						
エネルギー	エネルギー	252kcal	411kcal	エネルギー	212kcal	371kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	
蛋白質	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	12.5g	16.2g	
脂質	脂質	9.0g	9.7g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	13.9g	14.6g	
炭水化物	炭水化物	27.7g	60.7g	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	19.9g	52.9g	炭水化物	13.8g	46.8g	
ナトリウム	ナトリウム	626mg	1066mg	ナトリウム	737mg	1177mg	ナトリウム	706mg	1146mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	795mg	1235mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	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	食塩相当量	2.0g	3.1g	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	625kcal	1102kcal	エネルギー	603kcal	1080kcal	エネルギー	703kcal	1180kcal	エネルギー	651kcal	1128kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal
	蛋白質	蛋白質	33.6g	44.7g	蛋白質	34.1g	45.2g	蛋白質	35.3g	46.4g	蛋白質	33.4g	44.5g	蛋白質	35.3g	46.4g
	脂質	脂質	28.8g	30.9g	脂質	28.7g	30.8g	脂質	36.2g	38.3g	脂質	33.1g	35.2g	脂質	38.2g	40.3g
	炭水化物	炭水化物	56.5g	155.5g	炭水化物	51.5g	150.5g	炭水化物	52.7g	151.7g	炭水化物	55.4g	154.4g	炭水化物	41.2g	140.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2032mg	3352mg	ナトリウム	2329mg	3649mg	ナトリウム	1968mg	3288mg	ナトリウム	2285mg	3605mg	ナトリウム	2153mg	3473mg
	塩分	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.8g

★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

	3月16日(月)			3月17日(火)			3月18日(水)			3月19日(木)			3月20日(金)							
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	がんと煮	麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		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						
	大根と竹輪の酢の物	乳麦		昆布の佃煮	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						
	★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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	エネルギー	136kcal	310kcal	エネルギー	エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	エネルギー	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	
	蛋白質	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	
	脂質	脂質	6.8g	7.5g	脂質	脂質	6.6g	7.3g	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	
	炭水化物	炭水化物	11.3g	49.7g	炭水化物	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	炭水化物	10.6g	49.0g	炭水化物	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	炭水化物	8.6g	47.0g
	ナトリウム	ナトリウム	474mg	997mg	ナトリウム	ナトリウム	578mg	1101mg	ナトリウム	ナトリウム	460mg	983mg	ナトリウム	ナトリウム	565mg	1088mg	ナトリウム	ナトリウム	605mg	1128mg
	塩分	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.9g
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	とんかつ	卵乳麦		白身の味噌煮	乳麦		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						
	黒豆煮	乳麦		五色煮豆	卵麦		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						
	マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		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						
	★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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	227kcal	401kcal	エネルギー	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	エネルギー	202kcal	376kcal
	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g
	脂質	脂質	13.8g	14.5g	脂質	脂質	7.4g	8.1g	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	脂質	10.4g	11.1g
	炭水化物	炭水化物	20.1g	58.5g	炭水化物	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	炭水化物	19.8g	58.2g
	ナトリウム	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	ナトリウム	897mg	1420mg	ナトリウム	ナトリウム	777mg	1300mg	ナトリウム	ナトリウム	998mg	1521mg	ナトリウム	ナトリウム	1014mg	1537mg
	塩分	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.6g	3.9g
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		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						
	油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦						
	若芽とパインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	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ーネ	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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	エネルギー	227kcal	401kcal	エネルギー	エネルギー	160kcal	334kcal	エネルギー	エネルギー	206kcal	380kcal
	蛋白質	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	蛋白質	7.1g	10.9g	蛋白質	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	蛋白質	4.9g	8.7g
	脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	脂質	9.5g	10.2g	脂質	脂質	11.8g	12.5g	脂質	脂質	7.4g	8.1g	脂質	脂質	12.6g	13.3g
	炭水化物	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	炭水化物	15.9g	54.3g	炭水化物	炭水化物	24.0g	62.4g	炭水化物	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	炭水化物	18.7g	57.1g
	ナトリウム	ナトリウム	749mg	1272mg	ナトリウム	ナトリウム	732mg	1255mg	ナトリウム	ナトリウム	622mg	1145mg	ナトリウム	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	ナトリウム	849mg	1372mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g
合	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	エネルギー	521kcal	1043kcal	エネルギー	エネルギー	437kcal	959kcal	エネルギー	エネルギー	512kcal	1034kcal
	蛋白質	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	蛋白質	20.1g	31.5g	蛋白質	蛋白質	18.1g	29.5g	蛋白質	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	蛋白質	16.8g	28.2g
	脂質	脂質	28.1g	30.2g	脂質	脂質	23.5g	25.6g	脂質	脂質	24.4g	26.5g	脂質	脂質	19.2g	21.3g	脂質	脂質	28.6g	30.7g
	炭水化物	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	炭水化物	52.7g	167.9g	炭水化物	炭水化物	58.5g	173.7g	炭水化物	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	炭水化物	47.1g	162.3g
ナトリウム	ナトリウム	1903mg	3472mg	ナトリウム	ナトリウム	2207mg	3776mg	ナトリウム	ナトリウム	1859mg	3428mg	ナトリウム	ナトリウム	2308mg	3877mg	ナトリウム	ナトリウム	2468mg	4037mg	
塩分	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	10.3g	

★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。

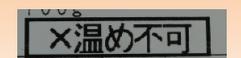
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

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



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

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



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をすることがあります
※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