

(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

	10月13日(月)			10月14日(火)			10月15日(水)			10月16日(木)			10月17日(金)		
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 煮落 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)			★ごはん150g がんもどきの含め煮 煮落 チキンアラビータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 165kcal 424kcal			エネルギー 154kcal 410kcal			エネルギー 140kcal 396kcal			エネルギー 184kcal 450kcal			エネルギー 146kcal 410kcal		
	たんぱく質 8.7g 14.0g			たんぱく質 12.1g 17.2g			たんぱく質 7.5g 12.8g			たんぱく質 8.7g 14.6g			たんぱく質 8.2g 13.8g		
	脂質 7.8g 9.1g			脂質 5.5g 6.2g			脂質 8.1g 8.8g			脂質 8.7g 10.3g			脂質 6.5g 7.4g		
	炭水化物 15.0g 69.5g			炭水化物 15.0g 69.7g			炭水化物 10.7g 65.9g			炭水化物 18.0g 72.9g			炭水化物 13.7g 69.8g		
	ナトリウム 641mg 831mg			ナトリウム 610mg 757mg			ナトリウム 672mg 844mg			ナトリウム 759mg 985mg			ナトリウム 729mg 956mg		
	食塩相当量 1.6g 2.1g			食塩相当量 1.6g 1.9g			食塩相当量 1.7g 2.1g			食塩相当量 1.9g 2.5g			食塩相当量 1.9g 2.4g		
	★ごはん150g サワラの蒸し煮 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮 ★味噌汁(豆腐・巻麩)			★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 切干大根の柚子胡椒ナムル ★味噌汁(巻麩・揚げ)			★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメパスタ 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)		
	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 278kcal 532kcal			エネルギー 235kcal 502kcal			エネルギー 237kcal 510kcal			エネルギー 228kcal 482kcal			エネルギー 207kcal 474kcal		
昼食	たんぱく質 16.7g 21.7g			たんぱく質 16.0g 21.9g			たんぱく質 15.7g 22.0g			たんぱく質 12.5g 17.6g			たんぱく質 15.3g 21.1g		
	脂質 15.3g 16.1g			脂質 11.6g 12.7g			脂質 11.3g 13.0g			脂質 12.0g 12.8g			脂質 11.1g 12.7g		
	炭水化物 17.9g 71.9g			炭水化物 14.8g 70.7g			炭水化物 16.8g 72.6g			炭水化物 17.8g 72.2g			炭水化物 12.3g 67.3g		
	ナトリウム 872mg 1020mg			ナトリウム 727mg 954mg			ナトリウム 439mg 665mg			ナトリウム 719mg 867mg			ナトリウム 806mg 1033mg		
	食塩相当量 2.2g 2.6g			食塩相当量 1.8g 2.4g			食塩相当量 1.1g 1.7g			食塩相当量 1.8g 2.2g			食塩相当量 2.1g 2.6g		
	◎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 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)			★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 数の野菜あんかけ キャベツのピーナツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー 200kcal 466kcal			エネルギー 219kcal 475kcal			エネルギー 238kcal 500kcal			エネルギー 236kcal 500kcal			エネルギー 263kcal 517kcal		
	たんぱく質 14.6g 20.4g			たんぱく質 13.8g 19.0g			たんぱく質 15.3g 20.9g			たんぱく質 17.9g 23.6g			たんぱく質 15.3g 20.5g		
夕食	脂質 9.4g 11.0g			脂質 14.3g 15.1g			脂質 12.7g 13.7g			脂質 9.9g 10.8g			脂質 13.3g 14.1g		
	炭水化物 15.2g 70.1g			炭水化物 10.2g 65.2g			炭水化物 12.4g 67.6g			炭水化物 16.8g 72.9g			炭水化物 19.2g 73.7g		
	ナトリウム 772mg 998mg			ナトリウム 823mg 1075mg			ナトリウム 767mg 997mg			ナトリウム 705mg 932mg			ナトリウム 658mg 831mg		
	食塩相当量 2.0g 2.5g			食塩相当量 2.1g 2.7g			食塩相当量 2.0g 2.5g			食塩相当量 1.8g 2.4g			食塩相当量 1.7g 2.1g		
	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		
	エネルギー 643kcal 1422kcal			エネルギー 608kcal 1387kcal			エネルギー 615kcal 1406kcal			エネルギー 648kcal 1432kcal			エネルギー 616kcal 1401kcal		
	たんぱく質 40.0g 56.1g			たんぱく質 41.9g 58.1g			たんぱく質 38.5g 55.7g			たんぱく質 39.1g 55.8g			たんぱく質 38.8g 55.4g		
	脂質 32.5g 36.2g			脂質 31.4g 34.0g			脂質 32.1g 35.5g			脂質 30.6g 33.9g			脂質 30.9g 34.2g		
	炭水化物 48.1g 211.5g			炭水化物 40.0g 205.6g			炭水化物 39.9g 206.1g			炭水化物 52.6g 218.0g			炭水化物 45.2g 210.8g		
	ナトリウム 2285mg 2849mg			ナトリウム 2160mg 2786mg			ナトリウム 1878mg 2506mg			ナトリウム 2183mg 2784mg			ナトリウム 2193mg 2820mg		
合計	食塩相当量 5.8g 7.2g			食塩相当量 5.5g 7.0g			食塩相当量 4.8g 6.3g			食塩相当量 5.5g 7.1g			食塩相当量 5.7g 7.1g		
	エネルギー 840kcal 1619kcal			エネルギー 815kcal 1594kcal			エネルギー 812kcal 1603kcal			エネルギー 849kcal 1633kcal			エネルギー 813kcal 1598kcal		
	たんぱく質 47.7g 63.8g			たんぱく質 48.0g 64.2g			たんぱく質 46.2g 63.4g			たんぱく質 46.5g 63.2g			たんぱく質 46.5g 63.1g		
	脂質 39.5g 43.2g			脂質 38.5g 41.1g			脂質 39.1g 42.5g			脂質 37.6g 40.9g			脂質 37.9g 41.2g		
	炭水化物 75.9g 239.3g			炭水化物 71.9g 237.5g			炭水化物 67.7g 233.9g			炭水化物 81.5g 246.9g			炭水化物 73.0g 238.6g		
	ナトリウム 2361mg 2925mg			ナトリウム 2234mg 2860mg			ナトリウム 1954mg 2582mg			ナトリウム 2260mg 2861mg			ナトリウム 2269mg 2896mg		
	食塩相当量 6.0g 7.4g			食塩相当量 5.7g 7.2g			食塩相当量 5.0g 6.5g			食塩相当量 5.7g 7.3g			食塩相当量 5.9g 7.3g		
	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 840kcal 1619kcal			エネルギー 815kcal 1594kcal			エネルギー 812kcal 1603kcal			エネルギー 849kcal 1633kcal			エネルギー 813kcal 1598kcal		
	たんぱく質 47.7g 63.8g			たんぱく質 48.0g 64.2g			たんぱく質 46.2g 63.4g			たんぱく質 46.5g 63.2g			たんぱく質 46.5g 63.1g		
	脂質 39.5g 43.2g			脂質 38.5g 41.1g			脂質 39.1g 42.5g			脂質 37.6g 40.9g			脂質 37.9g 41.2g		
	炭水化物 75.9g 239.3g			炭水化物 71.9g 237.5g			炭水化物 67.7g 233.9g			炭水化物 81.5g 246.9g			炭水化物 73.0g 238.6g		
	ナトリウム 2361mg 2925mg			ナトリウム 2234mg 2860mg			ナトリウム 1954mg 2582mg			ナトリウム 2260mg 2861mg			ナトリウム 2269mg 2896mg		
	食塩相当量 6.0g 7.4g			食塩相当量 5.7g 7.2g			食塩相当量 5.0g 6.5g			食塩相当量 5.7g 7.3g			食塩相当量 5.9g 7.3g		

※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。
※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

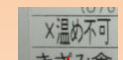


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



(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

	10月13日(月)			10月14日(火)			10月15日(水)			10月16日(木)			10月17日(金)		
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物			★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ			★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ			★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢			★ごはん120g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え		
	卵乳麦 麦 麦			卵乳麦 麦 麦			卵乳麦 麦 麦			卵乳麦 麦 麦			卵乳麦 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	165kcal	358kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	146kcal	339kcal
	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	7.5g	10.8g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	8.2g	11.5g
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.5g	7.0g
	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	13.7g	55.6g
	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	729mg	730mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	昼食	★ごはん120g サワラの蒸し煮 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え			★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮			★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 切干大根の柚子胡椒ナムル			★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ			★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメパスタ 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし	
麦 乳麦 乳麦 麦			麦 乳麦 乳麦 麦			麦 乳麦 麦落 麦			麦 乳麦 乳麦 麦			麦 乳麦 乳麦 麦			
おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			
エネルギー		278kcal	471kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	207kcal	400kcal
たんぱく質		16.7g	20.0g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	15.3g	18.6g
脂質		15.3g	15.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.1g	11.6g
炭水化物		17.9g	59.8g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	12.3g	54.2g
ナトリウム		872mg	873mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	439mg	440mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	806mg	807mg
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g
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 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え			★ごはん120g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ			★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮			★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え		
	麦 卵麦 麦			麦 乳麦 麦 卵麦			麦 麦 卵乳麦か 乳麦			麦 卵乳麦 麦 卵乳麦			麦 麦 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	200kcal	393kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	263kcal	456kcal
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	14.3g	14.8g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.3g	13.8g
	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	10.2g	52.1g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	19.2g	61.1g
	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	658mg	659mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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
	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		643kcal	1222kcal	エネルギー	608kcal	1187kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
たんぱく質		40.0g	49.9g	たんぱく質	41.9g	51.8g	たんぱく質	38.5g	48.4g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	38.8g	48.7g
脂質		32.5g	34.0g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	30.9g	32.4g
炭水化物		48.1g	173.8g	炭水化物	40.0g	165.7g	炭水化物	39.9g	165.6g	炭水化物	52.6g	178.3g	炭水化物	45.2g	170.9g
ナトリウム		2285mg	2288mg	ナトリウム	2160mg	2163mg	ナトリウム	1878mg	1881mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2193mg	2196mg
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	840kcal	1419kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	46.5g	56.4g
	脂質	39.5g	41.0g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	37.9g	39.4g
	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	71.9g	197.6g	炭水化物	67.7g	193.4g	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	73.0g	198.7g
	ナトリウム	2361mg	2364mg	ナトリウム	2234mg	2237mg	ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	2269mg	2272mg

(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

10月13日(月)				10月14日(火)				10月15日(水)				10月16日(木)				10月17日(金)			
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ ツナのマヨパスタ 切干大根のカレーきんぴら		乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん150g 野菜缶かまぼこ ごま風味炒め バジルポテトチキン		卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう キャベツの麻婆あんかけ えんどう豆の味噌マヨ和え		卵麦 麦落 卵麦	★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 キャロットエッグ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		乳麦 卵乳麦 乳麦落	★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 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	275kcal	518kcal	エネルギー	255kcal	498kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	277kcal	520kcal				
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	7.1g	11.2g				
	脂質	17.2g	17.8g	脂質	15.6g	16.2g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	20.6g	21.2g				
	炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	16.2g	69.0g				
	ナトリウム	378mg	379mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	429mg	430mg	ナトリウム	720mg	721mg				
	カリウム	371mg	432mg	カリウム	366mg	427mg	カリウム	266mg	327mg	カリウム	529mg	590mg	カリウム	378mg	439mg				
	リン	89mg	154mg	リン	111mg	176mg	リン	101mg	166mg	リン	127mg	192mg	リン	93mg	158mg				
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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 人参ジャトー 春雨の甘酢炒め コーンサラダ		乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め スイートおさつ 四色なます		麦か 麦	★ごはん150g チキンの高菜マヨ ミックスソテー きのこじゃが芋のアヒージョ 切干と人参のハリハリ		卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参のレモン煮 ナスの油炒め 春雨のサラダ		卵乳麦 乳麦 麦 卵	★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		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	312kcal	555kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	342kcal	585kcal				
	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	4.7g	8.8g	たんぱく質	13.5g	17.6g				
	脂質	12.3g	12.9g	脂質	12.8g	13.4g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	24.5g	25.1g	脂質	20.2g	20.8g				
	炭水化物	39.7g	92.5g	炭水化物	43.5g	96.3g	炭水化物	15.4g	68.2g	炭水化物	36.7g	89.5g	炭水化物	24.4g	77.2g				
	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	619mg	620mg				
	カリウム	472mg	533mg	カリウム	655mg	716mg	カリウム	449mg	510mg	カリウム	480mg	541mg	カリウム	577mg	638mg				
	リン	115mg	180mg	リン	126mg	191mg	リン	137mg	202mg	リン	90mg	155mg	リン	157mg	222mg				
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g				
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g										
夕食	★ごはん150g 肉丼の具 揚げと人参の煮びたし キャベツの白ドレ和え		麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め クリームコロッケ 玉子スバ		麦 乳麦か 卵乳麦	★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 デミグラスパスタ		卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★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		麦 乳麦 卵麦 卵麦	★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		卵麦 乳麦 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	374kcal	617kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	388kcal	631kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	348kcal	591kcal				
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	6.4g	10.5g				
	脂質	27.1g	27.7g	脂質	26.3g	26.9g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	19.1g	19.7g				
	炭水化物	20.5g	73.3g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	47.2g	100.0g	炭水化物	16.9g	69.7g	炭水化物	35.1g	87.9g				
	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	665mg	666mg				
	カリウム	457mg	518mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	322mg	383mg				
	リン	190mg	255mg	リン	136mg	201mg	リン	146mg	211mg	リン	172mg	237mg	リン	86mg	151mg				
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	961kcal	1690kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal				
	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	23.9g	36.2g	たんぱく質	27.0g	39.3g				
	脂質	56.6g	58.4g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	59.9g	61.7g				
	炭水化物	83.2g	241.6g	炭水化物	88.8g	247.2g	炭水化物	84.3g	242.7g	炭水化物	75.9g	234.3g	炭水化物	75.7g	234.1g				
	ナトリウム	1887mg	1890mg	ナトリウム	1678mg	1681mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	2004mg	2007mg				
合計(間食込)	たんぱく質		25.6g	37.9g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	27.3g	39.6g			
	脂質	56.7g	58.5g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	60.0g	61.8g				
	炭水化物	98.7g	257.1g	炭水化物	100.3g	258.7g	炭水化物	99.5g	257.9g	炭水化物	91.4g	249.8g	炭水化物	90.9g	249.3g				
	ナトリウム	1890mg	1893mg	ナトリウム	1681mg	1684mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1876mg	1879mg	ナトリウム	2005mg	2008mg				
	カリウム	1360mg	1543mg	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1273mg	1456mg	カリウム	1560mg	1743mg	カリウム	1334mg	1517mg				
	リン	401mg	596mg	リン	379mg	574mg	リン	387mg	582mg	リン	396mg	591mg	リン	339mg	534mg				

(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

10月13日(月)			10月14日(火)			10月15日(水)			10月16日(木)			10月17日(金)			
朝食	★ごはん180g 揚げ豆腐のとうろろかけ 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煮 ブロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ		★ごはん180g 白玉焼き 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 百花豆煮 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 揚げと人参の煮びたし ひじきのごまマヨ和え						
	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	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 キャベツソーテー 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) ナスの挽肉炒め 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 キャベツの土佐煮 中華サラダ		★ごはん180g アンのごま焼 塩ゆでアスパラ 豚肉のマヨマスタード炒め マリネネサラダ						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	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 お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 ハインキョロットラベ		◎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 カレーの竜田揚げ 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ		◎パイナップル(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						
	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	1803mg	1836mg	カリウム	1852mg	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
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	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	1803mg	1836mg	カリウム	1852mg	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
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	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	895kcal	1765kcal
	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	40.5g	55.2g
	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	69.4g	258.1g
	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	2037mg	2040mg
	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	1487mg	1703mg
	リン	549mg	780mg	リン	526mg	757mg	リン	569mg	800mg	リン	420mg	651mg	リン	546mg	777mg
	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

※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。

お食事の作り方

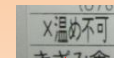


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

「やわらか普通食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		10月13日(月)			10月14日(火)			10月15日(水)			10月16日(木)			10月17日(金)		
朝		★やわらかごはん180g ひき肉と里芋の味噌煮 切干大根煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 蒸し鶏と春雨の中華煮 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 麦 ひじきと大根菜のツナ炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g スクランブルエッグ ポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁		卵乳 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと魚肉ソーセージのソテー 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		麦 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	129kcal	401kcal	エネルギー	200kcal	467kcal	エネルギー	122kcal	394kcal	エネルギー	218kcal	485kcal	エネルギー	93kcal	366kcal
	蛋白質	蛋白質	6.5g	12.6g	蛋白質	6.9g	12.5g	蛋白質	7.8g	14.1g	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	5.8g	11.9g
	脂質	脂質	3.2g	4.2g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	4.9g	5.9g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	4.4g	5.4g
	炭水化物	炭水化物	19.8g	77.0g	炭水化物	15.3g	71.7g	炭水化物	11.8g	69.0g	炭水化物	16.9g	73.2g	炭水化物	9.3g	66.5g
	ナトリウム	ナトリウム	781mg	1222mg	ナトリウム	476mg	920mg	ナトリウム	519mg	960mg	ナトリウム	439mg	881mg	ナトリウム	658mg	1101mg
	塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼		★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め 豆腐のかに風あんかけ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		麦 卵麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 豚肉とキャベツのごま風味炒め フレンチマカロニ ★味噌汁		卵乳麦 卵麦か 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き ジャガ玉煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		麦 卵麦 麦 麦	★生姜ごはん ホッケのごま焼 菜の花 金時豆煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉とさつま芋の韓国風炒め 切干と挽肉のオイスター炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		麦 麦 麦 乳麦落 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	290kcal	561kcal	エネルギー	285kcal	562kcal	エネルギー	176kcal	453kcal	エネルギー	196kcal	511kcal	エネルギー	211kcal	487kcal
	蛋白質	蛋白質	12.3g	18.0g	蛋白質	8.5g	14.9g	蛋白質	9.3g	15.6g	蛋白質	15.5g	22.6g	蛋白質	10.8g	17.3g
	脂質	脂質	18.9g	19.8g	脂質	17.2g	18.9g	脂質	6.9g	8.6g	脂質	3.4g	6.1g	脂質	8.7g	10.4g
	炭水化物	炭水化物	17.7g	75.0g	炭水化物	23.4g	79.9g	炭水化物	18.3g	74.8g	炭水化物	26.0g	88.6g	炭水化物	22.3g	78.8g
	ナトリウム	ナトリウム	823mg	1265mg	ナトリウム	947mg	1389mg	ナトリウム	822mg	1264mg	ナトリウム	581mg	1596mg	ナトリウム	740mg	1206mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.5g	4.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g
夕		★やわらかごはん180g タンダリーチキン ピーマンソテー 南瓜の柚子そぼろあん 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		卵 卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 人参のきな粉和え 大豆としらすの甘辛煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ オクラのペペロンチーノ ネギ味噌炒め 和風スパゲティ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g とんかつ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 卵麦 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	265kcal	543kcal	エネルギー	227kcal	497kcal	エネルギー	342kcal	609kcal	エネルギー	254kcal	530kcal	エネルギー	316kcal	582kcal
	蛋白質	蛋白質	12.7g	19.2g	蛋白質	22.6g	28.3g	蛋白質	12.7g	18.6g	蛋白質	5.7g	12.1g	蛋白質	13.0g	18.7g
	脂質	脂質	13.6g	15.3g	脂質	5.7g	6.6g	脂質	18.1g	19.0g	脂質	17.4g	19.1g	脂質	20.3g	21.2g
	炭水化物	炭水化物	22.5g	79.3g	炭水化物	20.8g	77.6g	炭水化物	31.8g	88.3g	炭水化物	18.9g	75.3g	炭水化物	20.6g	77.0g
	ナトリウム	ナトリウム	668mg	1110mg	ナトリウム	1052mg	1493mg	ナトリウム	1081mg	1525mg	ナトリウム	738mg	1179mg	ナトリウム	637mg	1079mg
	塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	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	684kcal	1505kcal	エネルギー	712kcal	1526kcal	エネルギー	640kcal	1456kcal	エネルギー	668kcal	1526kcal	エネルギー	620kcal	1435kcal
	蛋白質	蛋白質	31.5g	49.8g	蛋白質	38.0g	55.7g	蛋白質	29.8g	48.3g	蛋白質	27.9g	47.1g	蛋白質	29.6g	47.9g
	脂質	脂質	35.7g	39.3g	脂質	35.7g	39.2g	脂質	29.9g	33.5g	脂質	34.7g	40.0g	脂質	33.4g	37.0g
	炭水化物	炭水化物	60.0g	231.3g	炭水化物	59.5g	229.2g	炭水化物	61.9g	232.1g	炭水化物	61.8g	237.1g	炭水化物	52.2g	222.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2272mg	3597mg	ナトリウム	2475mg	3802mg	ナトリウム	2422mg	3749mg	ナトリウム	1758mg	3656mg	ナトリウム	2035mg	3386mg
塩分	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	4.5g	9.3g	食塩相当量	5.2g	8.6g	

お食事の作り方



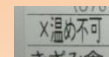
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		10月13日(月)			10月14日(火)			10月15日(水)			10月16日(木)			10月17日(金)		
朝 <																

★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

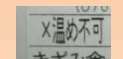


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

		10月13日(月)			10月14日(火)			10月15日(水)			10月16日(木)			10月17日(金)		
朝 食		★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 大根の干切煮 乳麦 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 メンマの中華和え 乳麦か 麦		
	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	122kcal	296kcal	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	100kcal	274kcal	エネルギー	137kcal	311kcal
	蛋白質	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.8g	5.6g	蛋白質	4.1g	7.9g
	脂質	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g
	炭水化物	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	14.1g	52.5g	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	15.4g	53.8g
	ナトリウム	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	614mg	1137mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	726mg	1249mg
	塩分	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g
昼 食		★全粥240g 白身の味噌煮 がんと煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 五目豆腐煮 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)		
	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	184kcal	358kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	206kcal	380kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	162kcal	336kcal
	蛋白質	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g
	炭水化物	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g
	ナトリウム	ナトリウム	825mg	1348mg	ナトリウム	854mg	1377mg	ナトリウム	976mg	1499mg	ナトリウム	833mg	1356mg	ナトリウム	870mg	1393mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
夕 食		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身魚しんじょう 卵乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 麦 ★味噌汁(とろみ)		
	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	354kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	224kcal	398kcal	エネルギー	172kcal	346kcal
	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	9.4g	13.2g
	脂質	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.4g	7.1g
	炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.5g	58.9g	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	21.6g	60.0g	炭水化物	21.2g	59.6g
	ナトリウム	ナトリウム	839mg	1362mg	ナトリウム	768mg	1291mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	711mg	1234mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g
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	486kcal	1008kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	483kcal	1005kcal	エネルギー	489kcal	1011kcal	エネルギー	471kcal	993kcal
	蛋白質	蛋白質	20.1g	31.5g	蛋白質	14.0g	25.4g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.7g	34.1g
	脂質	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.2g	29.3g	脂質	22.5g	24.6g	脂質	24.5g	26.6g	脂質	19.8g	21.9g
	炭水化物	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	55.1g	170.3g	炭水化物	51.3g	166.5g	炭水化物	51.3g	166.5g	炭水化物	52.1g	167.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2117mg	3686mg	ナトリウム	2236mg	3805mg	ナトリウム	2305mg	3874mg	ナトリウム	2219mg	3788mg	ナトリウム	2307mg	3876mg
	塩分	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.8g

★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。

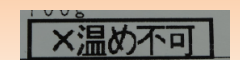
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



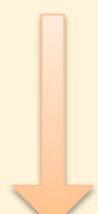
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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