

(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15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19日(金)	
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)		★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麴・揚げ)	
	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 174kcal 430kcal		エネルギー 140kcal 399kcal		エネルギー 167kcal 421kcal		エネルギー 146kcal 413kcal		エネルギー 199kcal 472kcal	
	たんぱく質 10.3g 15.5g		たんぱく質 8.2g 13.3g		たんぱく質 8.1g 13.1g		たんぱく質 9.1g 15.0g		たんぱく質 9.0g 15.3g	
	脂質 8.6g 9.4g		脂質 4.7g 6.0g		脂質 8.3g 9.1g		脂質 6.1g 7.2g		脂質 13.0g 14.7g	
昼食	たんぱく質 14.0g 69.0g		たんぱく質 17.8g 71.8g		たんぱく質 15.1g 69.1g		たんぱく質 15.2g 71.1g		たんぱく質 12.5g 68.3g	
	炭水化物 621mg 873mg		炭水化物 616mg 781mg		炭水化物 755mg 903mg		炭水化物 633mg 860mg		炭水化物 655mg 881mg	
	ナトリウム 1.6g 2.2g		ナトリウム 1.6g 2.0g		ナトリウム 1.9g 2.3g		ナトリウム 1.6g 2.2g		ナトリウム 1.7g 2.2g	
	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	
	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし ★味噌汁(ひじき・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 217kcal 471kcal		エネルギー 232kcal 489kcal		エネルギー 205kcal 472kcal		エネルギー 200kcal 456kcal		エネルギー 219kcal 475kcal	
	たんぱく質 13.6g 18.7g		たんぱく質 13.6g 18.6g		たんぱく質 13.4g 19.2g		たんぱく質 12.8g 17.9g		たんぱく質 22.3g 27.4g	
	脂質 9.7g 10.5g		脂質 11.2g 12.0g		脂質 10.1g 11.7g		脂質 8.8g 9.5g		脂質 8.6g 9.4g	
	炭水化物 18.2g 72.6g		炭水化物 18.6g 73.6g		炭水化物 14.8g 69.8g		炭水化物 17.9g 72.6g		炭水化物 11.8g 66.7g	
	ナトリウム 908mg 1056mg		ナトリウム 612mg 840mg		ナトリウム 662mg 889mg		ナトリウム 673mg 820mg		ナトリウム 707mg 935mg	
	食塩相当量 2.3g 2.7g		食塩相当量 1.6g 2.1g		食塩相当量 1.7g 2.3g		食塩相当量 1.7g 2.1g		食塩相当量 1.8g 2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)		★ごはん150g 照焼チキン 人参クラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g フリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ)		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 オクラの柚子胡椒和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	
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 241kcal 507kcal		エネルギー 271kcal 526kcal		エネルギー 271kcal 528kcal		エネルギー 262kcal 528kcal		エネルギー 195kcal 449kcal	
	たんぱく質 17.1g 23.0g		たんぱく質 18.5g 23.5g		たんぱく質 17.6g 22.9g		たんぱく質 18.2g 24.1g		たんぱく質 8.4g 13.5g	
	脂質 11.9g 13.5g		脂質 15.2g 16.0g		脂質 14.1g 14.9g		脂質 13.1g 14.7g		脂質 9.9g 10.7g	
	炭水化物 18.2g 73.1g		炭水化物 15.8g 70.5g		炭水化物 16.4g 71.7g		炭水化物 16.6g 71.6g		炭水化物 16.7g 71.1g	
合計	ナトリウム 670mg 896mg		ナトリウム 802mg 1028mg		ナトリウム 744mg 996mg		ナトリウム 776mg 1027mg		ナトリウム 800mg 948mg	
	食塩相当量 1.7g 2.3g		食塩相当量 2.0g 2.6g		食塩相当量 1.9g 2.5g		食塩相当量 2.0g 2.6g		食塩相当量 2.0g 2.4g	
合計(間食込)	エネルギー 632kcal 1408kcal		エネルギー 643kcal 1414kcal		エネルギー 643kcal 1421kcal		エネルギー 608kcal 1397kcal		エネルギー 613kcal 1396kcal	
	たんぱく質 41.0g 57.2g		たんぱく質 40.3g 55.4g		たんぱく質 39.1g 55.2g		たんぱく質 40.1g 57.0g		たんぱく質 39.7g 56.2g	
	脂質 30.2g 33.4g		脂質 31.1g 34.0g		脂質 32.5g 35.7g		脂質 28.0g 31.4g		脂質 31.5g 34.8g	
	炭水化物 50.4g 214.7g		炭水化物 52.2g 215.9g		炭水化物 46.3g 210.6g		炭水化物 49.7g 215.3g		炭水化物 41.0g 206.1g	
	ナトリウム 2199mg 2825mg		ナトリウム 2030mg 2649mg		ナトリウム 2161mg 2788mg		ナトリウム 2082mg 2707mg		ナトリウム 2162mg 2764mg	
合計(間食込)	食塩相当量 5.6g 7.2g		食塩相当量 5.2g 6.7g		食塩相当量 5.5g 7.1g		食塩相当量 5.3g 6.9g		食塩相当量 5.5g 7.0g	
	エネルギー 839kcal 1615kcal		エネルギー 840kcal 1611kcal		エネルギー 842kcal 1620kcal		エネルギー 815kcal 1604kcal		エネルギー 814kcal 1597kcal	
	たんぱく質 47.1g 63.3g		たんぱく質 48.0g 63.1g		たんぱく質 47.0g 63.1g		たんぱく質 46.2g 63.1g		たんぱく質 47.1g 63.6g	
	脂質 37.3g 40.5g		脂質 38.1g 41.0g		脂質 39.5g 42.7g		脂質 35.1g 38.5g		脂質 38.5g 41.8g	
	炭水化物 82.3g 246.6g		炭水化物 80.0g 243.7g		炭水化物 74.5g 238.8g		炭水化物 81.6g 247.2g		炭水化物 69.9g 235.0g	
	ナトリウム 2273mg 2899mg		ナトリウム 2106mg 2725mg		ナトリウム 2237mg 2864mg		ナトリウム 2156mg 2781mg		ナトリウム 2239mg 2841mg	
	食塩相当量 5.8g 7.4g		食塩相当量 5.4g 6.9g		食塩相当量 5.7g 7.3g		食塩相当量 5.5g 7.1g		食塩相当量 5.7g 7.2g	

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」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

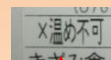


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19日(金)	
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ		★ごはん120g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の辛子柚子和え		★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮	
	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 174kcal 367kcal		エネルギー 140kcal 333kcal		エネルギー 167kcal 360kcal		エネルギー 146kcal 339kcal		エネルギー 199kcal 392kcal	
	たんぱく質 10.3g 13.6g		たんぱく質 8.2g 11.5g		たんぱく質 8.1g 11.4g		たんぱく質 9.1g 12.4g		たんぱく質 9.0g 12.3g	
	脂質 8.6g 9.1g		脂質 4.7g 5.2g		脂質 8.3g 8.8g		脂質 6.1g 6.6g		脂質 13.0g 13.5g	
	炭水化物 14.0g 55.9g		炭水化物 17.8g 59.7g		炭水化物 15.1g 57.0g		炭水化物 15.2g 57.1g		炭水化物 12.5g 54.4g	
	ナトリウム 621mg 622mg		ナトリウム 616mg 617mg		ナトリウム 755mg 756mg		ナトリウム 633mg 634mg		ナトリウム 655mg 656mg	
	食塩相当量 1.6g 1.6g		食塩相当量 1.6g 1.6g		食塩相当量 1.9g 1.9g		食塩相当量 1.6g 1.6g		食塩相当量 1.7g 1.7g	
	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ		★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め もすくの酢の物		★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし	
	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 217kcal 410kcal		エネルギー 232kcal 425kcal		エネルギー 205kcal 398kcal		エネルギー 200kcal 393kcal		エネルギー 219kcal 412kcal	
昼食	たんぱく質 13.6g 16.9g		たんぱく質 13.6g 16.9g		たんぱく質 13.4g 16.7g		たんぱく質 12.8g 16.1g		たんぱく質 22.3g 25.6g	
	脂質 9.7g 10.2g		脂質 11.2g 11.7g		脂質 10.1g 10.6g		脂質 8.8g 9.3g		脂質 8.6g 9.1g	
	炭水化物 18.2g 60.1g		炭水化物 18.6g 60.5g		炭水化物 14.8g 56.7g		炭水化物 17.9g 59.8g		炭水化物 11.8g 53.7g	
	ナトリウム 908mg 909mg		ナトリウム 612mg 613mg		ナトリウム 662mg 663mg		ナトリウム 673mg 674mg		ナトリウム 707mg 708mg	
	食塩相当量 2.3g 2.3g		食塩相当量 1.6g 1.6g		食塩相当量 1.7g 1.7g		食塩相当量 1.7g 1.7g		食塩相当量 1.8g 1.8g	
	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物		★ごはん120g 照焼チキン 人参クラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物		★ごはん120g フリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮		★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 オクラの柚子胡椒和え	
	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 241kcal 434kcal		エネルギー 271kcal 464kcal		エネルギー 271kcal 464kcal		エネルギー 262kcal 455kcal		エネルギー 195kcal 388kcal	
	たんぱく質 17.1g 20.4g		たんぱく質 18.5g 21.8g		たんぱく質 17.6g 20.9g		たんぱく質 18.2g 21.5g		たんぱく質 8.4g 11.7g	
夕食	脂質 11.9g 12.4g		脂質 15.2g 15.7g		脂質 14.1g 14.6g		脂質 13.1g 13.6g		脂質 9.9g 10.4g	
	炭水化物 18.2g 60.1g		炭水化物 15.8g 57.7g		炭水化物 16.4g 58.3g		炭水化物 16.6g 58.5g		炭水化物 16.7g 58.6g	
	ナトリウム 670mg 671mg		ナトリウム 802mg 803mg		ナトリウム 744mg 745mg		ナトリウム 776mg 777mg		ナトリウム 800mg 801mg	
	食塩相当量 1.7g 1.7g		食塩相当量 2.0g 2.0g		食塩相当量 1.9g 1.9g		食塩相当量 2.0g 2.0g		食塩相当量 2.0g 2.0g	
	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 643kcal 1222kcal		エネルギー 643kcal 1222kcal		エネルギー 608kcal 1187kcal		エネルギー 613kcal 1192kcal	
	たんぱく質 41.0g 50.9g		たんぱく質 40.3g 50.2g		たんぱく質 39.1g 49.0g		たんぱく質 40.1g 50.0g		たんぱく質 39.7g 49.6g	
	脂質 30.2g 31.7g		脂質 31.1g 32.6g		脂質 32.5g 34.0g		脂質 28.0g 29.5g		脂質 31.5g 33.0g	
	炭水化物 50.4g 176.1g		炭水化物 52.2g 177.9g		炭水化物 46.3g 172.0g		炭水化物 49.7g 175.4g		炭水化物 41.0g 166.7g	
	ナトリウム 2199mg 2202mg		ナトリウム 2030mg 2033mg		ナトリウム 2161mg 2164mg		ナトリウム 2082mg 2085mg		ナトリウム 2162mg 2165mg	
合計	食塩相当量 5.6g 5.6g		食塩相当量 5.2g 5.2g		食塩相当量 5.5g 5.5g		食塩相当量 5.3g 5.3g		食塩相当量 5.5g 5.5g	
	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 839kcal 1418kcal		エネルギー 840kcal 1419kcal		エネルギー 842kcal 1421kcal		エネルギー 815kcal 1394kcal		エネルギー 814kcal 1393kcal	
	たんぱく質 47.1g 57.0g		たんぱく質 48.0g 57.9g		たんぱく質 47.0g 56.9g		たんぱく質 46.2g 56.1g		たんぱく質 47.1g 57.0g	
	脂質 37.3g 38.8g		脂質 38.1g 39.6g		脂質 39.5g 41.0g		脂質 35.1g 36.6g		脂質 38.5g 40.0g	
	炭水化物 82.3g 208.0g		炭水化物 80.0g 205.7g		炭水化物 74.5g 200.2g		炭水化物 81.6g 207.3g		炭水化物 69.9g 195.6g	
	ナトリウム 2273mg 2276mg		ナトリウム 2106mg 2109mg		ナトリウム 2237mg 2240mg		ナトリウム 2156mg 2159mg		ナトリウム 2239mg 2242mg	
	食塩相当量 5.8g 5.8g		食塩相当量 5.4g 5.4g		食塩相当量 5.7g 5.7g		食塩相当量 5.5g 5.5g		食塩相当量 5.7g 5.7g	
	※献立は予告無く変更することがあります。		※献立は予告無く変更することがあります。		※献立は予告無く変更することがあります。		※献立は予告無く変更することがあります。		※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。		※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。		※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。		※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。		※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。		※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。		※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。		※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。		※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。		※「◎」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。		※「◎」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。		※「◎」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。		※「◎」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。	

※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

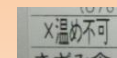


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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15日(月)			9月16日(火)			9月17日(水)			9月18日(木)			9月19日(金)							
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	豆腐ステーキ	卵	野菜がまほこ	卵	ミートボールのクリーム煮	卵	ミートボールのクリーム煮	卵	じゃが芋デミグラスソース	卵	鶏肉のチリソース煮	卵	鶏肉のチリソース煮	卵					
	かぼちゃのいとこ煮	麦	ゴロゴロ野菜の塩炒め	麦	切干大根の中華炒め	麦	切干大根の中華炒め	麦	ーロナスのオランダ煮	麦	パスタのクリーム煮	麦	パスタのクリーム煮	麦					
	春雨と挽肉の炒め物	麦	パスタのサラダ	卵	キャベツと若芽の韓国風サラダ	麦	キャベツと若芽の韓国風サラダ	麦	春雨としめじの炒め物	麦	根菜の柚子マリネ	麦	根菜の柚子マリネ	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			
	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	241kcal	484kcal	エネルギー	281kcal	524kcal	エネルギー	281kcal	524kcal	
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	3.6g	7.7g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	8.4g	12.5g	
	脂質	13.9g	14.5g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	14.0g	14.6g	
昼食	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	29.5g	82.3g	
	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	498mg	499mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	618mg	619mg	
	カリウム	308mg	369mg	カリウム	290mg	351mg	カリウム	425mg	486mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	455mg	516mg	
	リン	73mg	138mg	リン	80mg	145mg	リン	101mg	166mg	リン	85mg	150mg	リン	125mg	190mg	リン	125mg	190mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	豚肉とコーンのペッパー丼の具	乳麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	赤魚の甘辛タレ	乳麦	赤魚の甘辛タレ	乳麦	豚バラと蓮根の炒め物	麦	白身フライ	麦	白身フライ	麦	白身フライ	麦	白身フライ	麦	
	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	スパソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦	人参のきんぴら	麦	スイートおさつ	麦	つま塩キャベツ	麦	つま塩キャベツ	麦	つま塩キャベツ	麦	つま塩キャベツ	麦	
	キャベツと若芽のごまマヨネーズ	卵	ナスの炒り煮	麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	インゲンのごま和え	麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	麦	
			キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵			マカロニと法蓮草のソテー	乳麦			人参の炒り煮	麦	人参の炒り煮	麦	人参の炒り煮	麦	人参の炒り煮	麦	
間食	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	
	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	411kcal	654kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	9.3g	13.4g	
	脂質	24.2g	24.8g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	21.7g	22.3g	脂質	21.7g	22.3g	
	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	36.3g	89.1g	炭水化物	46.5g	99.3g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	28.7g	81.5g	
	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	578mg	579mg	
	カリウム	574mg	635mg	カリウム	456mg	517mg	カリウム	490mg	551mg	カリウム	685mg	746mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	532mg	593mg	
	リン	144mg	209mg	リン	132mg	197mg	リン	169mg	234mg	リン	192mg	257mg	リン	132mg	197mg	リン	132mg	197mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
	◎みかん(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎ハイナッブル(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	酢豚	麦	野菜コロッケ	麦	野菜コロッケ	麦	鯖の塩焼	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	
	揚げじゃがの煮っころがし	麦	ひとくちがんも煮	麦	キャベツソテー	乳麦	キャベツソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵	スイートパンプ	麦	スイートパンプ	麦	スイートパンプ	麦	スイートパンプ	麦	
	キャロットエック	卵	インゲンとツナのマスタード和え	卵	大豆と人参の煮物	麦	大豆と人参の煮物	麦	高菜と大根の煮物	麦	麩と若芽のみぞれ煮	麦	麩と若芽のみぞれ煮	麦	麩と若芽のみぞれ煮	麦	麩と若芽のみぞれ煮	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	
	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	411kcal	654kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	9.0g	13.1g	
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	20.1g	20.7g	
	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	33.8g	86.6g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	16.2g	69.0g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	31.4g	84.2g	
合計	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	485mg	486mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	538mg	539mg	
	カリウム	529mg	590mg	カリウム	608mg	669mg	カリウム	692mg	753mg	カリウム	498mg	559mg	カリウム	601mg	662mg	カリウム	601mg	662mg	
	リン	126mg	191mg	リン	175mg	240mg	リン	156mg	221mg	リン	201mg	266mg	リン	117mg	182mg	リン	117mg	182mg	
	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	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
	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	979kcal	1708kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	26.7g	39.0g	
	脂質	57.4g	59.2g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	55.8g	57.6g	
	炭水化物	86.9g	245.3g	炭水化物	84.0g	242.4g	炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	91.9g	250.3g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	89.6g	248.0g	
	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	1772mg	1775mg	ナトリウム	1664mg	1667mg	ナトリウム	1734mg	1737mg	ナトリウム	1734mg	1737mg	
合計(間食込)	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1354mg	1537mg	カリウム	1607mg	1790mg	カリウム	1638mg	1821mg	カリウム	1588mg	1771mg	カリウム	1588mg	1771mg	
	リン	343mg	538mg	リン	387mg	582mg	リン	426mg	621mg	リン	478mg	673mg	リン	374mg	569mg	リン	374mg	569mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	
	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	
	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	27.1g	39.4g	
	脂質	57.5g	59.3g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	55.9g	57.7g	
	炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	99.5g	257.9g	炭水化物	100.9g	259.3g	炭水化物	107.1g	265.5g	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	101.1g	259.5g	
	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	1775mg	1778mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	1737mg	1740mg	ナトリウム	1737mg	1740mg	
	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1414mg	1597mg	カリウム	1663mg	1846mg	カリウム	1695mg	1878mg	カリウム	1644mg	1827mg	カリウム	1644mg	1827mg	
	リン	349mg	544mg	リン	394mg	589mg	リン	432mg	627mg	リン	481mg	676mg	リン	380mg	575mg	リン	380mg	575mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g		

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

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

お食事の作り方

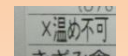


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	9月15日(月)				9月16日(火)				9月17日(水)				9月18日(木)				9月19日(金)							
朝食	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 春雨の五目炒め				★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え				★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 じゃが芋の中華風サラダ				★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ひじきのごまマヨ和え				★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬け							
	麦 乳麦 卵乳麦				麦 乳麦 卵乳麦				麦 麦 麦				卵麦 卵麦 卵乳麦				麦 麦 麦							
	おかず ごはんセット				おかず ごはんセット				おかず ごはんセット				おかず ごはんセット				おかず ごはんセット							
	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							
	208kcal 8.3g 10.4g 20.1g 546mg 362mg 111mg 1.4g				198kcal 10.5g 11.8g 13.3g 664mg 400mg 134mg 1.7g				191kcal 10.5g 7.9g 19.9g 754mg 476mg 146mg 1.9g				188kcal 8.3g 10.3g 15.3g 783mg 294mg 119mg 2.0g				193kcal 11.5g 8.9g 16.2g 491mg 426mg 159mg 1.2g							
	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				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				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				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				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							
	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				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				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				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				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							
	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				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				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				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				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							
	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				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				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				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				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							
	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				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				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				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				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							
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオイル焼 インゲンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根のパンパンジー				★ごはん180g チキンピカタ トマトソース スープキャベツ ピーマンと人参のツナ和え				★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 野菜サラダ ドレッシング(小袋)				★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 マッシュサラダ				★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参クラッセ ナスの油炒め マリーネサラダ							
	麦 乳麦 麦				麦 乳麦 麦				麦 麦 卵麦				麦 乳麦 卵麦				麦 乳麦 麦							
	おかず ごはんセット				おかず ごはんセット				おかず ごはんセット				おかず ごはんセット				おかず ごはんセット							
	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							
	298kcal 15.8g 21.6g 9.7g 692mg 444mg 211mg 1.8g				588kcal 20.7g 22.3g 72.6g 693mg 516mg 288mg 1.8g				239kcal 11.4g 13.7g 17.1g 730mg 472mg 135mg 1.9g				529kcal 16.3g 14.4g 80.0g 731mg 544mg 212mg 1.9g				339kcal 12.1g 23.3g 21.6g 823mg 491mg 148mg 2.1g				629kcal 17.0g 24.0g 84.5g 538mg 563mg 225mg 2.1g			
	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				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				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				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				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							
	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				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				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				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				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							
	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				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				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				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				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							
	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				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				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				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				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							
	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				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				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				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				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							
間食	◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アンの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色さんひら パスタのサラダ				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ				◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g アリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え							
	卵乳麦 麦 乳麦				麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦				麦 乳麦 卵乳麦				乳麦 麦 麦							
	おかず ごはんセット				おかず ごはんセット				おかず ごはんセット				おかず ごはんセット				おかず ごはんセット							
	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							
	316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 848mg 852mg 229mg 2.2g				606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g				328kcal 16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 207mg 2.0g				618kcal 21.7g 18.0g 85.5g 777mg 432mg 284mg 2.0g				292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g				582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 300mg 1.6g			
	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				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				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				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				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							
	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				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				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				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				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							
	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				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				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				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				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							
	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				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				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				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				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							
	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				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				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				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				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							
夕食	おかず ごはんセット				おかず ごはんセット				おかず ごはんセット				おかず ごはんセット				おかず ごはんセット							
	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							
	822kcal 39.2g 42.2g 73.9g 2086mg 1658mg 551mg 5.4g				1692kcal 53.9g 44.3g 262.6g 2089mg 1874mg 782mg 5.4g				765kcal 38.7g 42.8g 53.0g 2170mg 1232mg 476mg 5.6g				1635kcal 53.4g 44.9g 241.7g 2173mg 1448mg 707mg 5.6g				822kcal 38.9g 45.7g 64.7g 2212mg 1661mg 517mg 5.6g				1692kcal 53.6g 47.8g 253.4g 2212mg 1877mg 748mg 5.6g			
	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				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				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				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				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							
	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				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				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				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				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							
	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				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				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				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				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							
	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				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				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				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				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							
	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				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				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				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				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							
	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				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				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				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				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							
	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				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				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				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				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							
合計	おかず ごはんセット				おかず ごはんセット				おかず ごはんセット				おかず ごはんセット				おかず ごはんセット							
	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							
	822kcal 39.2g 42.2g 73.9g 2086mg 1658mg 551mg 5.4g				1692kcal 53.9g 44.3g 262.6g 2089mg 1874mg 782mg 5.4g				765kcal 38.7g 42.8g 53.0g 2170mg 1232mg 476mg 5.6g				1635kcal 53.4g 44.9g 241.7g 2173mg 1448mg 707mg 5.6g				822kcal 38.9g 45.7g 64.7g 2212mg 1661mg 517mg 5.6g							
合計(間食込)	おかず ごはんセット				おかず ごはんセット				おかず ごはんセット				おかず ごはんセット				おかず ごはんセット							
	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							
	822kcal 39.2g 42.2g 73.9g 2086mg 1658mg 551mg 5.4g				1692kcal 53.9g 44.3g 262.6g 2089mg 1874mg 782mg 5.4g				765kcal 38.7g 42.8g 53.0g 2170mg 1232mg 476mg 5.6g				1635kcal 53.4g 44.9g 241.7g 2173mg 1448mg 707mg 5.6g				822kcal 38.9g 45.7g 64.7g 2212mg 1661mg 517mg 5.6g							

「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15日(月)			9月16日(火)			9月17日(水)			9月18日(木)			9月19日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 れんこんの五目炒め煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら 白菜と切干大根の中華煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 キャベツの土佐煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 法蓮草と油揚げの煮物 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根と竹輪の煮物 一夜漬(白菜人参) ★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	131kcal	396kcal	エネルギー	91kcal	369kcal	エネルギー	71kcal	348kcal	エネルギー	121kcal	387kcal	エネルギー	128kcal	398kcal
	蛋白質	蛋白質	5.4g	11.2g	蛋白質	2.0g	8.6g	蛋白質	6.5g	12.7g	蛋白質	7.6g	13.4g	蛋白質	5.3g	11.0g
	脂質	脂質	6.8g	7.7g	脂質	1.8g	3.5g	脂質	1.3g	2.3g	脂質	5.0g	5.9g	脂質	7.6g	8.5g
	炭水化物	炭水化物	12.6g	69.0g	炭水化物	16.9g	73.5g	炭水化物	9.4g	67.5g	炭水化物	11.1g	67.6g	炭水化物	9.1g	65.9g
	ナトリウム	ナトリウム	568mg	1034mg	ナトリウム	544mg	988mg	ナトリウム	586mg	1027mg	ナトリウム	567mg	1034mg	ナトリウム	681mg	1122mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g
昼 食		★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参煮 ひき肉と豆腐のうま煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 大根の甘酢漬け 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め スパゲティサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 高野豆腐の味噌煮 春雨の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 枝豆のペペロンチーノ風 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	284kcal	556kcal	エネルギー	253kcal	527kcal	エネルギー	299kcal	575kcal	エネルギー	222kcal	496kcal	エネルギー	206kcal	482kcal
	蛋白質	蛋白質	17.0g	23.1g	蛋白質	16.3g	22.2g	蛋白質	14.9g	21.2g	蛋白質	13.7g	20.1g	蛋白質	16.8g	23.2g
	脂質	脂質	15.6g	16.6g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	18.4g	20.1g	脂質	10.0g	11.0g	脂質	10.1g	11.8g
	炭水化物	炭水化物	17.9g	74.7g	炭水化物	21.4g	79.7g	炭水化物	16.6g	72.6g	炭水化物	16.8g	74.2g	炭水化物	12.0g	68.4g
	ナトリウム	ナトリウム	846mg	1287mg	ナトリウム	825mg	1291mg	ナトリウム	744mg	1185mg	ナトリウム	840mg	1284mg	ナトリウム	783mg	1224mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕 食		★やわらかごはん180g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とオクラの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 牛肉と竹の子入り春雨炒め 白菜と揚げの旨煮 ナスと鶏肉のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 人参グラッセ 金時豆煮 青菜のわさび和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば梅煮 麩の野菜あんかけ さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の黒酢あん ひじきの具だくさん煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	185kcal	451kcal	エネルギー	255kcal	522kcal	エネルギー	245kcal	511kcal	エネルギー	348kcal	614kcal	エネルギー	289kcal	562kcal
	蛋白質	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	8.9g	14.6g	蛋白質	9.1g	14.7g	蛋白質	13.9g	19.6g	蛋白質	9.9g	16.1g
	脂質	脂質	6.8g	7.7g	脂質	14.8g	15.7g	脂質	11.1g	12.0g	脂質	23.2g	24.1g	脂質	13.2g	14.2g
	炭水化物	炭水化物	20.0g	76.4g	炭水化物	20.3g	76.6g	炭水化物	28.5g	84.9g	炭水化物	19.0g	75.3g	炭水化物	32.8g	90.1g
	ナトリウム	ナトリウム	868mg	1310mg	ナトリウム	750mg	1192mg	ナトリウム	844mg	1286mg	ナトリウム	654mg	1097mg	ナトリウム	1047mg	1489mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.7g	3.8g
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	600kcal	1403kcal	エネルギー	599kcal	1418kcal	エネルギー	615kcal	1434kcal	エネルギー	691kcal	1497kcal	エネルギー	623kcal	1442kcal
	蛋白質	蛋白質	34.0g	51.7g	蛋白質	27.2g	45.4g	蛋白質	30.5g	48.6g	蛋白質	35.2g	53.1g	蛋白質	32.0g	50.3g
	脂質	脂質	29.2g	32.0g	脂質	28.5g	32.0g	脂質	30.8g	34.4g	脂質	38.2g	41.0g	脂質	30.9g	34.5g
	炭水化物	炭水化物	50.5g	220.1g	炭水化物	58.6g	229.8g	炭水化物	54.5g	225.0g	炭水化物	46.9g	217.1g	炭水化物	53.9g	224.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2282mg	3631mg	ナトリウム	2119mg	3471mg	ナトリウム	2174mg	3498mg	ナトリウム	2061mg	3415mg	ナトリウム	2511mg	3835mg
	塩分	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	6.4g	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。

お食事の作り方

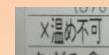


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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15日(月)			9月16日(火)			9月17日(水)			9月18日(木)			9月19日(金)						
朝		★全粥240g 麩と野菜の煮物 れんこんの五目炒め煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁		麦 麦 卵麦か 麦		★全粥240g 和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら 白菜と切干大根の中華煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 キャベツの土佐煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦		★全粥240g 豚すき風煮物 法蓮草と油揚げの煮物 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 大根と竹輪の煮物 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦
	食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	エネルギー	131kcal	290kcal	エネルギー	91kcal	250kcal	エネルギー	71kcal	230kcal	エネルギー	121kcal	280kcal	エネルギー	128kcal	287kcal			
		蛋白質	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	2.0g	5.7g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	5.3g	9.0g			
		脂質	脂質	6.8g	7.5g	脂質	1.8g	2.5g	脂質	1.3g	2.0g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	7.6g	8.3g			
炭水化物		炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	9.4g	42.4g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	9.1g	42.1g				
ナトリウム	ナトリウム	568mg	1008mg	ナトリウム	544mg	984mg	ナトリウム	586mg	1026mg	ナトリウム	567mg	1007mg	ナトリウム	681mg	1121mg					
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g					
昼		★全粥240g アジのカレー焼 人参煮 ひき肉と豆腐のうま煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦落か 卵麦 麦		★全粥240g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 大根の甘酢漬け 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め スパゲティサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 鶏肉のきのこあん 高野豆腐の味噌煮 春雨の酢の物 ★味噌汁		麦 卵麦 麦 麦		★全粥240g サワラの磯辺焼 枝豆のペペロンチーノ風 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦 麦
	食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	エネルギー	284kcal	443kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	299kcal	458kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	206kcal	365kcal			
		蛋白質	蛋白質	17.0g	20.7g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	16.8g	20.5g			
		脂質	脂質	15.6g	16.3g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	10.1g	10.8g			
炭水化物		炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	16.6g	49.6g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	12.0g	45.0g				
ナトリウム	ナトリウム	846mg	1286mg	ナトリウム	825mg	1265mg	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	840mg	1280mg	ナトリウム	783mg	1223mg					
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g					
夕		★全粥240g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とオクラの酢の物 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 牛肉と竹の子入り春雨炒め 白菜と揚げの旨煮 ナスと鶏肉のサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦		★全粥240g ロールキャベツの中華風 人参グラッセ 金時豆煮 青菜のわさび和え ★味噌汁		卵乳麦か 乳麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g さば梅煮 麩の野菜あんかけ さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 肉団子の黒酢あん ひじきの具だくさん煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦
	食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	エネルギー	185kcal	344kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	348kcal	507kcal	エネルギー	289kcal	448kcal			
		蛋白質	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	9.9g	13.6g			
		脂質	脂質	6.8g	7.5g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	23.2g	23.9g	脂質	13.2g	13.9g			
炭水化物		炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	28.5g	61.5g	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	32.8g	65.8g				
ナトリウム	ナトリウム	868mg	1308mg	ナトリウム	750mg	1190mg	ナトリウム	844mg	1284mg	ナトリウム	654mg	1094mg	ナトリウム	1047mg	1487mg					
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.7g	3.8g					
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	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	エネルギー	600kcal	1077kcal	エネルギー	599kcal	1076kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal	エネルギー	691kcal	1168kcal	エネルギー	623kcal	1100kcal				
	蛋白質	蛋白質	34.0g	45.1g	蛋白質	27.2g	38.3g	蛋白質	30.5g	41.6g	蛋白質	35.2g	46.3g	蛋白質	32.0g	43.1g				
	脂質	脂質	29.2g	31.3g	脂質	28.5g	30.6g	脂質	30.8g	32.9g	脂質	38.2g	40.3g	脂質	30.9g	33.0g				
	炭水化物	炭水化物	50.5g	149.5g	炭水化物	58.6g	157.6g	炭水化物	54.5g	153.5g	炭水化物	46.9g	145.9g	炭水化物	53.9g	152.9g				
ナトリウム	ナトリウム	2282mg	3602mg	ナトリウム	2119mg	3439mg	ナトリウム	2174mg	3494mg	ナトリウム	2061mg	3381mg	ナトリウム	2511mg	3831mg					
塩分	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	6.4g	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。

お食事の作り方

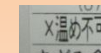


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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15日(月)			9月16日(火)			9月17日(水)			9月18日(木)			9月19日(金)		
		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
朝		温泉玉子	卵麦		五色煮豆	卵麦		野菜の味噌風味	乳麦		豚すき	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦	
		ふきの煮物	乳麦		大根とひじきの煮物	麦		白花豆煮	麦		一夜漬	乳麦		ひじき煮	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	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	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	76kcal	250kcal
	蛋白質	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	0.7g	4.5g
	脂質	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.5g	3.2g	脂質	3.8g	4.5g
	炭水化物	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	10.8g	49.2g
	ナトリウム	ナトリウム	612mg	1135mg	ナトリウム	574mg	1097mg	ナトリウム	421mg	944mg	ナトリウム	557mg	1080mg	ナトリウム	425mg	948mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g
昼		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身フライタルタル	卵乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦	
		大根煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦	
		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		青菜のわさび和え	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	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	154kcal	328kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
	蛋白質	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	4.4g	8.2g
	脂質	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g
	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.6g	57.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	16.7g	55.1g
	ナトリウム	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	849mg	1372mg	ナトリウム	788mg	1311mg	ナトリウム	904mg	1427mg	ナトリウム	847mg	1370mg
	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	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.5g
夕		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白身のおろし煮	乳麦		クリームコロッケ	乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		白身の照焼き	乳麦	
		昆布煮豆	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か	
		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		大根と竹輪の酢の物	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	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	379kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	146kcal	320kcal
	蛋白質	蛋白質	12.0g	15.8g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.1g	11.9g	蛋白質	6.7g	10.5g
	脂質	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.7g	6.4g
	炭水化物	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	16.7g	55.1g
	ナトリウム	ナトリウム	942mg	1465mg	ナトリウム	695mg	1218mg	ナトリウム	965mg	1488mg	ナトリウム	637mg	1160mg	ナトリウム	745mg	1268mg
	塩分	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.2g
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	478kcal	1000kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	390kcal	912kcal
	蛋白質	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	11.8g	23.2g
	脂質	脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	17.5g	19.6g	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.3g	20.4g
	炭水化物	炭水化物	47.1g	162.3g	炭水化物	51.1g	166.3g	炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.6g	160.8g	炭水化物	44.2g	159.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2365mg	3934mg	ナトリウム	2118mg	3687mg	ナトリウム	2174mg	3743mg	ナトリウム	2098mg	3667mg	ナトリウム	2017mg	3586mg
	塩分	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.2g	9.1g
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。



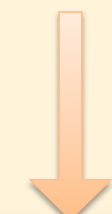
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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。