

(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

	7月21日(月)				7月22日(火)				7月23日(水)				7月24日(木)				7月25日(金)			
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮				★ごはん150g 干草焼き				★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮				★ごはん150g がんもどきの含め煮				★ごはん150g 白身魚のしんじょう			
	鶏肉の青じそ南蛮				五色煮豆				中華うま煮				チキンアラビータ				鶏ミンチと小松菜の煮物			
	レンコンとフきの煮物				法蓮草と蒸し鶏のサラダ				竹輪のソースマヨ				野菜の三杯酢				カリフラワーの柚子味噌和え			
	★味噌汁(揚げ・なめこ)				★すまし汁(えのき・おつゆ麴)				★すまし汁(若芽・おつゆ麴)				★味噌汁(揚げ・しめじ)				★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)			
昼食	★ごはん150g サワラの磯辺焼				★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め				★ごはん150g 白身魚のムニエル				★ごはん150g 鶏のごまタレ煮				★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター			
	人参のレモン煮				鶏肉ピーマン炒め				タルタルソース(小袋)				菜の花				高野豆腐の味噌煮			
	豆腐のあっさりカシ煮込み				大根の甘酢漬け				鶏じゃが煮				厚揚げとふきの煮物				菜の花のおひたし			
	ナスのおろし和え				★味噌汁(豆腐・巻麴)				ブロッコリーの玉子とじ				キャロットラペ				★味噌汁(揚げ・小松菜)			
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)								★味噌汁(巻麴・揚げ)				★すまし汁(椎茸・豆腐)							
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮				★ごはん150g ホッケのごま焼				★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼				★ごはん150g アジの幽庵焼				★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮			
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮				インゲンソテー				人参のきんぴら				ピーマンソテー				法蓮草の煮びたし			
	竹輪とインゲンの玉子とじ				切干と挽肉のオイスター炒め				スープキャベツ				ごぼう大豆				麴の野菜あんかけ			
	★すまし汁(豆腐・えのき)				さつま芋とツナの青じそサラダ				切干と菜の花のおひたし				インゲンとツナのマスタード和え				キャベツのピーナツ和え			
夕食	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮				★ごはん150g ホッケのごま焼				★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼				★ごはん150g アジの幽庵焼				★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮			
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮				インゲンソテー				人参のきんぴら				ピーマンソテー				法蓮草の煮びたし			
	竹輪とインゲンの玉子とじ				切干と挽肉のオイスター炒め				スープキャベツ				ごぼう大豆				麴の野菜あんかけ			
	★すまし汁(豆腐・えのき)				さつま芋とツナの青じそサラダ				切干と菜の花のおひたし				インゲンとツナのマスタード和え				キャベツのピーナツ和え			
	★味噌汁(若芽・白菜)				★味噌汁(豆腐・小松菜)				★味噌汁(巻麴・キャベツ)				★すまし汁(若芽・豆腐)				★すまし汁(若芽・豆腐)			
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				エネルギー				エネルギー				エネルギー				エネルギー			
	たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質			
	脂質				脂質				脂質				脂質				脂質			
	炭水化物				炭水化物				炭水化物				炭水化物				炭水化物			
合計(間食込)	エネルギー				エネルギー				エネルギー				エネルギー				エネルギー			
	たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質				たんぱく質			
	脂質				脂質				脂質				脂質				脂質			
	炭水化物				炭水化物				炭水化物				炭水化物				炭水化物			
	ナトリウム				ナトリウム				ナトリウム				ナトリウム				ナトリウム			

※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

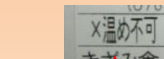


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	7月21日(月)				7月22日(火)				7月23日(水)				7月24日(木)				7月25日(金)			
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮				★ごはん120g 干草焼き				★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮				★ごはん120g がんもどきの含め煮				★ごはん120g 白身魚のしんじょう			
	鶏肉の青じそ南蛮				五色煮豆				中華うま煮				チキンアラビータ				鶏ミンチと小松菜の煮物			
	レンコンとフキの煮物				法蓮草と蒸し鶏のサラダ				竹輪のソースマヨ				野菜の三杯酢				カリフラワーの柚子味噌和え			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
昼食	★ごはん120g サワラの磯辺焼				★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め				★ごはん120g 白身魚のムニエル				★ごはん120g 鶏のごまタレ煮				★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター			
	人参のレモン煮				鶏肉ピーマン炒め				タルタルソース (小袋)				菜の花				高野豆腐の味噌煮			
	豆腐のあっさりカレー煮込み				大根の甘酢漬け				鶏じゃが煮				厚揚げとふきの煮物				菜の花のおひたし			
	ナスのおろし和え								ブロッコリーの玉子とじ				キャロットラペ							
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
夕食	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮				★ごはん120g ホッケのごま焼				★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼				★ごはん120g アジの幽庵焼				★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮			
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮				インゲンソテー				人参のきんぴら				ピーマンソテー				法蓮草の煮びたし			
	竹輪とインゲンの玉子とじ				切干と挽肉のオイスター炒め				スープキャベツ				ごぼう大豆				数の野菜あんかけ			
					さつま芋とツナの青じそサラダ				切干と菜の花のおひたし				インゲンとツナのマスタード和え				キャベツのピーナッツ和え			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
合計	エネルギー 217kcal たんぱく質 14.9g 脂質 8.7g 炭水化物 19.4g ナトリウム 882mg 食塩相当量 2.2g				エネルギー 223kcal たんぱく質 14.2g 脂質 9.9g 炭水化物 18.1g ナトリウム 613mg 食塩相当量 1.6g				エネルギー 202kcal たんぱく質 14.6g 脂質 11.7g 炭水化物 8.3g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g				エネルギー 236kcal たんぱく質 17.9g 脂質 9.9g 炭水化物 16.7g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g				エネルギー 263kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g			
合計(間食込)	エネルギー 853kcal たんぱく質 47.1g 脂質 38.8g 炭水化物 79.6g ナトリウム 2356mg 食塩相当量 5.9g				エネルギー 825kcal たんぱく質 47.2g 脂質 34.1g 炭水化物 82.5g ナトリウム 2009mg 食塩相当量 5.1g				エネルギー 815kcal たんぱく質 48.2g 脂質 39.8g 炭水化物 65.6g ナトリウム 2046mg 食塩相当量 5.2g				エネルギー 847kcal たんぱく質 46.4g 脂質 37.6g 炭水化物 81.2g ナトリウム 2241mg 食塩相当量 5.6g				エネルギー 813kcal たんぱく質 46.5g 脂質 37.9g 炭水化物 73.0g ナトリウム 2269mg 食塩相当量 5.9g			
	エネルギー 1231kcal たんぱく質 49.6g 脂質 33.3g 炭水化物 176.4g ナトリウム 2282mg 食塩相当量 5.7g				エネルギー 1197kcal たんぱく質 41.1g 脂質 27.0g 炭水化物 50.6g ナトリウム 1935mg 食塩相当量 4.9g				エネルギー 1197kcal たんぱく質 40.5g 脂質 32.8g 炭水化物 37.8g ナトリウム 1970mg 食塩相当量 5.0g				エネルギー 1225kcal たんぱく質 39.0g 脂質 30.6g 炭水化物 52.3g ナトリウム 2164mg 食塩相当量 5.4g				エネルギー 1195kcal たんぱく質 38.8g 脂質 30.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2193mg 食塩相当量 5.7g			
	エネルギー 652kcal たんぱく質 39.7g 脂質 31.8g 炭水化物 50.7g ナトリウム 2279mg 食塩相当量 5.7g				エネルギー 618kcal たんぱく質 41.1g 脂質 27.0g 炭水化物 50.6g ナトリウム 1935mg 食塩相当量 4.9g				エネルギー 618kcal たんぱく質 40.5g 脂質 32.8g 炭水化物 37.8g ナトリウム 1970mg 食塩相当量 5.0g				エネルギー 646kcal たんぱく質 39.0g 脂質 30.6g 炭水化物 52.3g ナトリウム 2164mg 食塩相当量 5.4g				エネルギー 616kcal たんぱく質 38.8g 脂質 30.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2193mg 食塩相当量 5.7g			
	エネルギー 1231kcal たんぱく質 49.6g 脂質 33.3g 炭水化物 176.4g ナトリウム 2282mg 食塩相当量 5.7g				エネルギー 1197kcal たんぱく質 41.1g 脂質 27.0g 炭水化物 50.6g ナトリウム 1935mg 食塩相当量 4.9g				エネルギー 1197kcal たんぱく質 40.5g 脂質 32.8g 炭水化物 37.8g ナトリウム 1970mg 食塩相当量 5.0g				エネルギー 1225kcal たんぱく質 39.0g 脂質 30.6g 炭水化物 52.3g ナトリウム 2164mg 食塩相当量 5.4g				エネルギー 1195kcal たんぱく質 38.8g 脂質 30.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2193mg 食塩相当量 5.7g			

※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

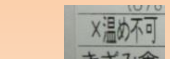


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	7月21日(月)			7月22日(火)			7月23日(水)			7月24日(木)			7月25日(金)		
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 豚肉と大根のピリ辛煮 ツナのマヨパスタ			★ごはん150g 野菜丼かまぼこ ごま風味炒め バジルポテトチキン			★ごはん150g 白身魚のしんじょう 切干大根の洋風きんぴら 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 キャロットエッグ たたきごぼう			★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 かぼちゃのゴマ煮 人参と春雨のサラダ		
	乳麦 麦 卵乳麦			卵 麦 卵乳麦			卵麦 卵乳麦 卵麦			乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 乳麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	255kcal	498kcal	エネルギー	227kcal	470kcal	エネルギー	258kcal	501kcal	エネルギー	290kcal	533kcal
	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.0g	10.1g
	脂質	20.8g	21.4g	脂質	15.6g	16.2g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	14.4g	15.0g
	炭水化物	20.5g	73.3g	炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	18.5g	71.3g	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	34.0g	86.8g
	ナトリウム	378mg	379mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	377mg	378mg	ナトリウム	617mg	618mg
	カリウム	469mg	530mg	カリウム	366mg	427mg	カリウム	225mg	286mg	カリウム	456mg	517mg	カリウム	501mg	562mg
	リン	117mg	182mg	リン	111mg	176mg	リン	88mg	153mg	リン	112mg	177mg	リン	94mg	159mg
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 人参シャトー 竹輪の五色きんぴら コーンサラダ			★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め クリームコロッケ パスタのサラダ			★ごはん150g 中華風親子煮 キャベツの麻婆あんかけ えびポテトサラダ			★ごはん150g 鯖の味噌バター焼 人参クラッセ 野菜炒め ひじきの柚子胡椒マヨ			★ごはん150g ゴーヤチャンプルー マカロニと法蓮草のソテー コーンスローサラダ		
	乳麦 麦 卵乳麦 卵乳麦			麦か 麦か 卵乳麦			卵乳麦 麦落 卵乳麦え			乳 乳麦 卵麦 卵麦			卵乳麦 乳麦 卵乳麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	401kcal	644kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	354kcal	597kcal
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.0g	13.1g
	脂質	15.6g	16.2g	脂質	28.7g	29.3g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	24.0g	24.6g
	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	24.0g	76.8g
	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	697mg	698mg
	カリウム	505mg	566mg	カリウム	275mg	336mg	カリウム	513mg	574mg	カリウム	480mg	541mg	カリウム	332mg	393mg
	リン	164mg	229mg	リン	93mg	158mg	リン	180mg	245mg	リン	156mg	221mg	リン	109mg	174mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g チャブチェ 揚げと人参の煮びたし 若芽のごま酢和え			◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます			◎パイナップル(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 春雨とツナのサラダ			◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えひカソ バジルマカロニ ナスの炒り煮 カラフルサラダ			◎パイナップル(缶) 75g ★ごはん150g サウラの竜田揚げ 甘酢あんかけ じゃがいもの塩昆布バター 切干と人参のハリハリ		
夕食	卵麦 麦 麦			麦 麦 麦			卵乳麦 乳麦 卵			麦え 麦 麦 卵乳麦			麦 麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	323kcal	566kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	13.1g	17.2g
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	17.6g	18.2g
	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	46.2g	99.0g	炭水化物	42.1g	94.9g	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	27.0g	79.8g
	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	464mg	465mg	ナトリウム	677mg	678mg
	カリウム	388mg	449mg	カリウム	707mg	768mg	カリウム	504mg	565mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	695mg	756mg
	リン	171mg	236mg	リン	166mg	231mg	リン	141mg	206mg	リン	147mg	212mg	リン	165mg	230mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	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		967kcal	1696kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal
たんぱく質		29.2g	41.5g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.1g	40.4g
脂質		58.1g	59.9g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	56.0g	57.8g
炭水化物		77.9g	236.3g	炭水化物	89.7g	248.1g	炭水化物	88.9g	247.3g	炭水化物	79.6g	238.0g	炭水化物	85.0g	243.4g
ナトリウム		2013mg	2016mg	ナトリウム	1693mg	1696mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1561mg	1564mg	ナトリウム	1991mg	1994mg
カリウム		1362mg	1545mg	カリウム	1348mg	1531mg	カリウム	1242mg	1425mg	カリウム	1441mg	1624mg	カリウム	1528mg	1711mg
リン		452mg	647mg	リン	370mg	565mg	リン	409mg	604mg	リン	415mg	610mg	リン	368mg	563mg
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g
合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			
エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	
たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	28.4g	40.7g	
脂質	58.2g	60.0g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	56.1g	57.9g	
炭水化物	93.4g	251.8g	炭水化物	101.2g	259.6g	炭水化物	104.1g	262.5g	炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	100.2g	258.6g	
ナトリウム	2016mg	2019mg	ナトリウム	1696mg	1699mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	1564mg	1567mg	ナトリウム	1992mg	1995mg	
カリウム	1422mg	1605mg	カリウム	1404mg	1587mg	カリウム	1299mg	1482mg	カリウム	1501mg	1684mg	カリウム	1585mg	1768mg	
リン	459mg	654mg	リン	376mg	571mg	リン	412mg	607mg	リン	422mg	617mg	リン	371mg	566mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
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

	7月21日(月)			7月22日(火)			7月23日(水)			7月24日(木)			7月25日(金)		
朝食	★ごはん180g 揚げ豆腐のとろろかけ 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 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル			★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 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 鶏ミンチと小松菜の煮物 揚げと人参の煮びたし		
	麦 乳麦 乳麦			麦 麦 乳麦			麦 麦 麦			麦 麦 麦			麦 麦 乳麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	190kcal	480kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	201kcal	491kcal
	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	9.7g	14.6g
	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	12.2g	12.9g
	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	29.8g	92.7g	炭水化物	13.7g	76.6g
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	631mg	632mg
	カリウム	523mg	595mg	カリウム	457mg	529mg	カリウム	386mg	458mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	301mg	373mg
	リン	166mg	243mg	リン	158mg	235mg	リン	129mg	206mg	リン	157mg	234mg	リン	158mg	235mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 揚げナスの煮物 オクラと卵のあっさり和え			★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め スープキャベツ マッシュサラダ			★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ナスの挽肉炒め キャベツのピーナッツ和え			★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のレモン煮 キャベツの土佐煮 中華サラダ			★ごはん180g アジのごま焼 塩ゆでアスパラ 豚肉のマヨマスタード炒め マリネサラダ		
	麦 乳麦 卵麦			麦 乳麦 卵麦			麦 卵麦 乳麦 麦落			麦 麦 麦 乳麦			麦 麦 卵麦 卵麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	336kcal	626kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	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	15.3g	16.0g	脂質	15.4g	16.1g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	10.8g	73.7g
	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	685mg	686mg
	カリウム	548mg	620mg	カリウム	555mg	627mg	カリウム	615mg	687mg	カリウム	466mg	538mg	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	1.7g	1.7g	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			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★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			★ごはん180g お魚サンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ			★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			★ごはん180g カレイの竜田揚げ オクラのペペロンチーノ 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ			★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか けんちん煮 ひじきのごまマヨ和え		
	麦 卵麦 麦			麦 卵麦 麦			麦 卵麦 卵麦			麦 麦 麦 卵麦			麦 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	287kcal	577kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	314kcal	604kcal
	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	13.1g	18.0g
	脂質	19.5g	20.2g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	22.6g	23.3g
	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	14.4g	77.3g
	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	489mg	490mg	ナトリウム	719mg	720mg
	カリウム	402mg	474mg	カリウム	573mg	645mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	448mg	520mg	カリウム	564mg	636mg
	リン	169mg	246mg	リン	217mg	294mg	リン	158mg	235mg	リン	186mg	263mg	リン	159mg	236mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	792kcal	1662kcal	エネルギー	836kcal	1706kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal	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	39.2g	53.9g	たんぱく質	41.5g	56.2g	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	65.4g	254.1g	炭水化物	59.6g	248.3g	炭水化物	67.8g	256.5g	炭水化物	38.9g	227.6g
	ナトリウム	2085mg	2088mg	ナトリウム	2086mg	2089mg	ナトリウム	1564mg	1567mg	ナトリウム	1980mg	1983mg	ナトリウム	2035mg	2038mg
	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1569mg	1785mg	カリウム	1428mg	1644mg	カリウム	1373mg	1589mg
	リン	535mg	766mg	リン	520mg	751mg	リン	524mg	755mg	リン	407mg	638mg	リン	540mg	771mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	964kcal	1834kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal	エネルギー	897kcal
たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	40.7g	55.4g	
脂質	50.5g	52.6g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	50.4g	52.5g	
炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	95.9g	284.6g	炭水化物	90.5g	279.2g	炭水化物	90.8g	279.5g	炭水化物	69.8g	258.5g	
ナトリウム	2091mg	2094mg	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	1570mg	1573mg	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	
カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1699mg	1915mg	カリウム	1689mg	1905mg	カリウム	1541mg	1757mg	カリウム	1493mg	1709mg	
リン	549mg	780mg	リン	526mg	757mg	リン	538mg	769mg	リン	419mg	650mg	リン	554mg	785mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
※献立は予告無く変更することがあります。															
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。															
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。															
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。															
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。															
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。															
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。															
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。															

お食事の作り方

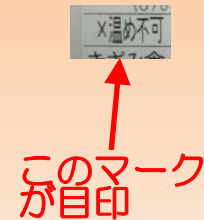


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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

		7月21日(月)			7月22日(火)			7月23日(水)			7月24日(木)			7月25日(金)		
朝		★やわらかごはん180g 麩と大根の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		麦	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 昆布の佃煮 ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁		麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		麦	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 キャベツとベーコンの煮浸し スパトマト炒め ★味噌汁		卵麦 卵乳麦 乳麦 麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	135kcal	403kcal	エネルギー	98kcal	381kcal	エネルギー	134kcal	400kcal	エネルギー	158kcal	439kcal	エネルギー	172kcal	440kcal
	蛋白質	蛋白質	6.5g	12.4g	蛋白質	7.1g	13.9g	蛋白質	7.6g	13.3g	蛋白質	10.9g	17.4g	蛋白質	7.1g	13.0g
	脂質	脂質	6.1g	7.0g	脂質	3.8g	5.6g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	7.8g	9.5g	脂質	8.0g	8.9g
	炭水化物	炭水化物	13.6g	70.2g	炭水化物	10.0g	67.3g	炭水化物	9.9g	66.3g	炭水化物	11.5g	68.8g	炭水化物	17.8g	74.3g
ナトリウム	ナトリウム	490mg	935mg	ナトリウム	621mg	1062mg	ナトリウム	476mg	918mg	ナトリウム	489mg	930mg	ナトリウム	489mg	935mg	
塩分	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.4g	
昼		★やわらかごはん180g 赤魚の青じそ焼 人参煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁		麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 大根と鶏肉のバター醤油 夏野菜の和え物 ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼チキン ピーマンソテー 具沢山きんぴら 玉子スパサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のレモン煮 じゃが芋のそぼろあん 和風コールスロー ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 高野豆腐の炒り煮 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 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	250kcal	526kcal	エネルギー	248kcal	514kcal	エネルギー	325kcal	603kcal	エネルギー	202kcal	468kcal	エネルギー	193kcal	470kcal
	蛋白質	蛋白質	16.4g	22.7g	蛋白質	10.3g	16.0g	蛋白質	13.2g	19.8g	蛋白質	14.1g	19.9g	蛋白質	10.0g	16.3g
	脂質	脂質	16.1g	17.8g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	18.6g	20.3g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	7.7g	8.7g
	炭水化物	炭水化物	10.5g	66.5g	炭水化物	26.1g	82.5g	炭水化物	24.3g	80.9g	炭水化物	17.6g	74.0g	炭水化物	22.7g	80.8g
ナトリウム	ナトリウム	846mg	1287mg	ナトリウム	1167mg	1609mg	ナトリウム	738mg	1182mg	ナトリウム	766mg	1208mg	ナトリウム	740mg	1181mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕		★やわらかごはん180g 鶏肉のマーレード煮 チンゲン菜ソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ポークジンジャー 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 法蓮草 鶏のうま煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 ナスの挽肉炒め 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★豆ごはん ハムカツ オクラのベベロンチーノ 切干大根の韓国風炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 麦 麦 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	214kcal	486kcal	エネルギー	269kcal	548kcal	エネルギー	228kcal	501kcal	エネルギー	227kcal	499kcal	エネルギー	304kcal	637kcal
	蛋白質	蛋白質	12.3g	18.6g	蛋白質	14.5g	20.4g	蛋白質	20.7g	26.8g	蛋白質	5.6g	11.7g	蛋白質	9.8g	17.7g
	脂質	脂質	10.3g	11.3g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	7.2g	8.2g	脂質	12.4g	13.4g	脂質	19.3g	21.2g
	炭水化物	炭水化物	17.7g	74.9g	炭水化物	24.0g	83.1g	炭水化物	19.7g	76.9g	炭水化物	23.9g	80.7g	炭水化物	23.9g	91.6g
ナトリウム	ナトリウム	762mg	1203mg	ナトリウム	604mg	1045mg	ナトリウム	833mg	1276mg	ナトリウム	900mg	1341mg	ナトリウム	615mg	1611mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.6g	4.1g	
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	599kcal	1415kcal	エネルギー	615kcal	1443kcal	エネルギー	687kcal	1504kcal	エネルギー	587kcal	1406kcal	エネルギー	669kcal	1547kcal
	蛋白質	蛋白質	35.2g	53.7g	蛋白質	31.9g	50.3g	蛋白質	41.5g	59.9g	蛋白質	30.6g	49.0g	蛋白質	26.9g	47.0g
	脂質	脂質	32.5g	36.1g	脂質	28.1g	31.7g	脂質	32.7g	36.3g	脂質	28.4g	32.0g	脂質	35.0g	38.8g
	炭水化物	炭水化物	41.8g	211.6g	炭水化物	60.1g	232.9g	炭水化物	53.9g	224.1g	炭水化物	53.0g	223.5g	炭水化物	64.4g	246.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2098mg	3425mg	ナトリウム	2392mg	3716mg	ナトリウム	2047mg	3376mg	ナトリウム	2155mg	3479mg	ナトリウム	1844mg	3727mg
塩分	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	4.7g	9.5g	

★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



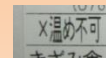
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		7月21日(月)			7月22日(火)			7月23日(水)			7月24日(木)			7月25日(金)		
朝 食		★全粥240g 麩と大根の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 昆布の佃煮 ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		麦 麦	★全粥240g 厚焼玉子 キャベツとベーコンの煮浸し スパトマト炒め ★味噌汁		卵麦 卵乳麦 乳麦 麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	135kcal	294kcal	エネルギー	98kcal	257kcal	エネルギー	134kcal	293kcal	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	331kcal
	蛋白質	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	7.1g	10.8g
	脂質	脂質	6.1g	6.8g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	8.0g	8.7g
	炭水化物	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	10.0g	43.0g	炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	11.5g	44.5g	炭水化物	17.8g	50.8g
	ナトリウム	ナトリウム	490mg	930mg	ナトリウム	621mg	1061mg	ナトリウム	476mg	916mg	ナトリウム	489mg	929mg	ナトリウム	489mg	929mg
塩分	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.4g	
昼 食		★全粥240g 赤魚の青じそ焼 人参煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁		麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ハヤシライスのルー 大根と鶏肉のバター醤油 夏野菜の和え物 ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 照焼チキン ピーマンソテー 具沢山きんぴら 玉子スパサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g アジのカレー焼 人参のレモン煮 じゃが芋のそぼろあん 和風コールスロー ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 高野豆腐の炒り煮 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 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	250kcal	409kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	325kcal	484kcal	エネルギー	202kcal	361kcal	エネルギー	193kcal	352kcal
	蛋白質	蛋白質	16.4g	20.1g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	10.0g	13.7g
	脂質	脂質	16.1g	16.8g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	7.7g	8.4g
	炭水化物	炭水化物	10.5g	43.5g	炭水化物	26.1g	59.1g	炭水化物	24.3g	57.3g	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	22.7g	55.7g
	ナトリウム	ナトリウム	846mg	1286mg	ナトリウム	1167mg	1607mg	ナトリウム	738mg	1178mg	ナトリウム	766mg	1206mg	ナトリウム	740mg	1180mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食		★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g ポークジンジャー 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g あぶらかれいみぞれ煮 法蓮草 鶏のうま煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 田楽煮 ナスの挽肉炒め 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ハムカツ オクラのペペロンチーノ 切干大根の韓国風炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 麦 麦 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	214kcal	373kcal	エネルギー	269kcal	428kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	304kcal	463kcal
	蛋白質	蛋白質	12.3g	16.0g	蛋白質	14.5g	18.2g	蛋白質	20.7g	24.4g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	9.8g	13.5g
	脂質	脂質	10.3g	11.0g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.3g	20.0g
	炭水化物	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	24.0g	57.0g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	23.9g	56.9g	炭水化物	23.9g	56.9g
	ナトリウム	ナトリウム	762mg	1202mg	ナトリウム	604mg	1044mg	ナトリウム	833mg	1273mg	ナトリウム	900mg	1340mg	ナトリウム	615mg	1055mg
塩分	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	599kcal	1076kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal	エネルギー	687kcal	1164kcal	エネルギー	587kcal	1064kcal	エネルギー	669kcal	1146kcal
	蛋白質	蛋白質	35.2g	46.3g	蛋白質	31.9g	43.0g	蛋白質	41.5g	52.6g	蛋白質	30.6g	41.7g	蛋白質	26.9g	38.0g
	脂質	脂質	32.5g	34.6g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	32.7g	34.8g	脂質	28.4g	30.5g	脂質	35.0g	37.1g
	炭水化物	炭水化物	41.8g	140.8g	炭水化物	60.1g	159.1g	炭水化物	53.9g	152.9g	炭水化物	53.0g	152.0g	炭水化物	64.4g	163.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2098mg	3418mg	ナトリウム	2392mg	3712mg	ナトリウム	2047mg	3367mg	ナトリウム	2155mg	3475mg	ナトリウム	1844mg	3164mg
塩分	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	4.7g	8.1g	

★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

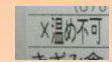


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

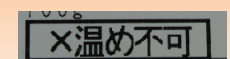
		7月21日(月)			7月22日(火)			7月23日(水)			7月24日(木)			7月25日(金)		
朝		★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	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	96kcal	270kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	135kcal	309kcal	エネルギー	99kcal	273kcal
	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.1g	6.9g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	2.1g	5.9g
	脂質	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.0g
	炭水化物	炭水化物	11.1g	49.5g	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	13.6g	52.0g
	ナトリウム	ナトリウム	631mg	1154mg	ナトリウム	572mg	1095mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	575mg	1098mg
	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	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.8g
昼		★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		
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	162kcal	336kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	143kcal	317kcal
	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.8g	10.6g
	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g
	炭水化物	炭水化物	19.3g	57.7g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	16.4g	54.8g
	ナトリウム	ナトリウム	736mg	1259mg	ナトリウム	931mg	1454mg	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	728mg	1251mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g
夕		★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		
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	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	172kcal	346kcal
	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.8g	11.6g
	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.9g	6.6g
	炭水化物	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	21.9g	60.3g
	ナトリウム	ナトリウム	761mg	1284mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	616mg	1139mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g
合計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	452kcal	974kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	414kcal	936kcal
	蛋白質	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	22.0g	33.4g	蛋白質	16.7g	28.1g
	脂質	脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	16.3g	18.4g
	炭水化物	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	51.9g	167.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2128mg	3697mg	ナトリウム	2373mg	3942mg	ナトリウム	2262mg	3831mg	ナトリウム	2433mg	4002mg	ナトリウム	1919mg	3488mg
	塩分	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.2g	食塩相当量	5.0g	8.9g

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。



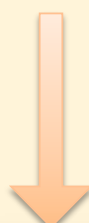
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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。