

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)						
朝食	★ごはん150g	鶏肉と高菜の炒め物	★ごはん150g	オムレツ	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	白菜とがんもの煮物	★ごはん150g	大豆とウインナーのトマト煮					
	麦	卵麦か	麦	ホワイトソース	卵麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	人参の炒り煮					
	麦	湯菜と枝豆の梅おかずサラダ	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	キャロットラペ	麦	白菜と昆布のカムル					
	★味噌汁(豆腐・なめこ)		麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★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	181kcal	441kcal	エネルギー	172kcal	428kcal	エネルギー	162kcal	421kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	128kcal	392kcal	
たんぱく質	11.1g	16.5g	たんぱく質	9.0g	14.1g	たんぱく質	6.3g	11.5g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	6.3g	11.9g	
脂質	7.5g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	4.6g	5.5g	
炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	18.3g	73.0g	炭水化物	16.5g	70.9g	炭水化物	17.4g	73.1g	炭水化物	16.6g	72.7g	
ナトリウム	623mg	850mg	ナトリウム	746mg	893mg	ナトリウム	823mg	988mg	ナトリウム	599mg	825mg	ナトリウム	544mg	771mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	豚肉とココロ野菜のチーズソース	★ごはん150g	白身魚の生姜煮	★ごはん150g	鶏肉とさつまいものうま塩炒め	★ごはん150g	サワラのエスカベッシュ	★ごはん150g	鶏肉の味噌焼					
	麦	食べるトマトスープ	麦	菜の花	卵麦	油揚げの玉子とし	麦	豚肉と大根の煮物	麦	人参クラッセ					
	麦	ふきと人参の甘露煮	麦	れんごんの玉目炒め煮	麦	切干大根の中華和え	麦	豆腐としめじのちろみ煮	麦	キャベツの土佐煮					
	★味噌汁(揚げ・キャベツ)		麦	インゲンのごま和え	麦	★味噌汁(白菜・ひじき)	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	春雨の中華和え					
	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	199kcal	467kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	238kcal	493kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal	
たんぱく質	11.1g	17.0g	たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	16.0g	21.0g	
脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.9g	14.7g	
炭水化物	14.6g	69.9g	炭水化物	18.0g	73.0g	炭水化物	19.4g	74.0g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.3g	69.0g	
ナトリウム	648mg	875mg	ナトリウム	596mg	823mg	ナトリウム	669mg	897mg	ナトリウム	750mg	979mg	ナトリウム	715mg	941mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g					
	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎					
夕食	★ごはん150g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん150g	チキンカレーのルー	★ごはん150g	アジの照焼	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん150g	ブリの磯辺焼					
	麦	フロッコリー	麦	麩の野菜あんかけ	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	さつま揚げの味噌炒め	麦	塩ゆでアスパラ					
	麦	竹輪のごま炒め	麦	ナスの油炒め	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	炒り豆腐					
	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	大豆と人参の煮物	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	じゃがいものり塩炒め					
	★味噌汁(若芽・しめじ)		麦	★味噌汁(豆腐・えのき)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)					
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	496kcal	エネルギー	250kcal	514kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	196kcal	450kcal	エネルギー	269kcal	523kcal	
たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	13.2g	18.9g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.8g	16.9g	たんぱく質	17.2g	22.2g	
脂質	11.3g	12.1g	脂質	14.9g	15.8g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	14.2g	15.0g	
炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	15.4g	71.5g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	16.1g	70.5g	炭水化物	16.3g	70.3g	
ナトリウム	825mg	1076mg	ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	829mg	977mg	ナトリウム	784mg	932mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	621kcal	1404kcal	エネルギー	630kcal	1417kcal	エネルギー	616kcal	1397kcal	エネルギー	626kcal	1410kcal	エネルギー	651kcal	1424kcal
	たんぱく質	40.2g	56.8g	たんぱく質	40.6g	57.2g	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	38.9g	55.7g	たんぱく質	39.5g	55.1g
	脂質	29.3g	32.7g	脂質	29.4g	32.6g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	29.7g	33.0g	脂質	32.7g	35.2g
	炭水化物	49.8g	215.0g	炭水化物	51.7g	217.5g	炭水化物	50.5g	215.4g	炭水化物	47.4g	212.6g	炭水化物	47.2g	212.0g
ナトリウム	2096mg	2801mg	ナトリウム	2189mg	2790mg	ナトリウム	2178mg	2798mg	ナトリウム	2178mg	2781mg	ナトリウム	2043mg	2644mg	
食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1601kcal	エネルギー	837kcal	1624kcal	エネルギー	815kcal	1596kcal	エネルギー	823kcal	1607kcal	エネルギー	850kcal	1623kcal
	たんぱく質	47.9g	64.5g	たんぱく質	46.7g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.3g	たんぱく質	46.6g	63.4g	たんぱく質	47.4g	63.0g
	脂質	36.3g	39.7g	脂質	36.5g	39.7g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	36.7g	40.0g	脂質	39.7g	42.2g
	炭水化物	77.6g	242.8g	炭水化物	83.6g	249.4g	炭水化物	78.7g	243.6g	炭水化物	75.2g	240.4g	炭水化物	75.4g	240.2g
	ナトリウム	2172mg	2877mg	ナトリウム	2263mg	2864mg	ナトリウム	2254mg	2874mg	ナトリウム	2254mg	2857mg	ナトリウム	2119mg	2720mg
食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.0g	

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

市民生活協同組合ならコープ

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)						
朝食	★ごはん120g	鶏肉と高菜の炒め物	★ごはん120g	オムレツ	★ごはん120g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん120g	白菜とがんもの煮物	★ごはん120g	大豆とウインナーのトマト煮					
	卵麦	麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦					
	里芋のかに風あんかけ	卵麦か	ホワイトソース	ホウチンと人参のおかか煮	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	カリフラワーの柚子味噌和え	鶏肉ピーマン炒め	キャロットラペ	人参の炒り煮	白菜と昆布のナムル					
	湯葉と枝豆 梅おかつら	麦	竹の子と人参のおかか煮	じゃが芋の中華風サラダ											
	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	181kcal	374kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	128kcal	321kcal	
たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	6.3g	9.6g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	6.3g	9.6g	
脂質	7.5g	8.0g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	4.6g	5.1g	
炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	16.6g	58.5g	
ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	544mg	545mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g	豚肉とココロ野菜のチーズソース	★ごはん120g	白身魚の生姜煮	★ごはん120g	鶏肉とさつまいものうま塩炒め	★ごはん120g	サワラのエスカベッシュ	★ごはん120g	鶏肉の味噌焼					
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦					
	食べるトマトスープ	麦	菜の花	れんこんの五目炒め煮	油揚げの玉子とし	切干大根の中華和え	豚肉と大根の煮物	豆腐としめじのどろみ煮	人参クラッセ	キャベツの土佐煮					
	ふきと人参の甘露煮	麦	れんこんの五目炒め煮	インゲンのごま和え					春雨の中華和え	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	199kcal	392kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	
たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	16.0g	19.3g	
脂質	10.5g	11.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	13.9g	14.4g	
炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.3g	56.2g	
ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	715mg	716mg	
食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎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	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g					
夕食	★ごはん120g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん120g	チキンカレーのルー	★ごはん120g	アジの照焼	★ごはん120g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん120g	ブリの磯辺焼					
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦					
	フロッコリー	麦	麩の野菜あんかけ	ナスの油炒め	チンゲン菜とピーマンのソテー	白菜と挽肉の旨煮	さつま揚げの味噌炒め	法蓮草と切干のおひたし	塩ゆでアスパラ	炒り豆腐					
	竹輪のごま炒め	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	白菜と挽肉の旨煮	大豆と人参の煮物				じゃがいものり塩炒め	卵麦					
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	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	241kcal	434kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	
たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	17.2g	20.5g	
脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	14.2g	14.7g	
炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	16.3g	58.2g	
ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	784mg	785mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal
	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	39.5g	49.4g
	脂質	29.3g	30.8g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.7g	34.2g
	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	51.7g	177.4g	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	47.2g	172.9g
ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	
食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal
	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.4g	57.3g
	脂質	36.3g	37.8g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.7g	41.2g
	炭水化物	77.6g	203.3g	炭水化物	83.6g	209.3g	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	75.2g	200.9g	炭水化物	75.4g	201.1g
	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2119mg	2122mg
食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレーライス ナスと豚の炒め煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり フレンチマカロニ		★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め コンニャクの辛味炒め ごぼうのおかかマヨサラダ		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 小倉金時 竹輪のソースマヨ		★ごはん150g 豚バラチンジャオ 揚げと人参の煮ひたし キャベツと卵の塩レモンパスタ		
	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	292kcal	535kcal	304kcal	547kcal	278kcal	521kcal	302kcal	545kcal	244kcal	487kcal
	たんぱく質	8.8g	12.9g	10.6g	14.7g	6.9g	11.0g	7.7g	11.8g	7.7g	11.8g
	脂質	20.4g	21.0g	17.2g	17.8g	20.0g	20.6g	16.5g	17.1g	15.8g	16.4g
	炭水化物	18.3g	71.1g	25.8g	78.6g	19.1g	71.9g	30.7g	83.5g	18.3g	71.1g
	ナトリウム	568mg	569mg	669mg	670mg	652mg	653mg	671mg	672mg	641mg	642mg
	カリウム	350mg	411mg	404mg	465mg	295mg	356mg	365mg	426mg	286mg	347mg
	リン	107mg	172mg	133mg	198mg	93mg	158mg	88mg	153mg	129mg	194mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん150g マーボ豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め れんこんサラダ		★ごはん150g 鶏肉マスタード オニオンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 シヤーマンポテト れんこんとひじきのサラダ		★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 枝豆とコーンのバター風味 若芽のごま酢和え		★ごはん150g 根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 切干大根の韓国風炒め 揚げナスのめかぶ和え		
	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	301kcal	544kcal	325kcal	568kcal	376kcal	619kcal	361kcal	604kcal	340kcal	583kcal
	たんぱく質	8.8g	12.9g	11.2g	15.3g	10.9g	15.0g	10.3g	14.4g	12.6g	16.7g
	脂質	16.4g	17.0g	21.6g	22.2g	21.2g	21.8g	22.4g	23.0g	24.2g	24.8g
	炭水化物	29.4g	82.2g	21.5g	74.3g	35.3g	88.1g	30.3g	83.1g	18.8g	71.6g
	ナトリウム	831mg	832mg	868mg	869mg	738mg	739mg	860mg	861mg	759mg	760mg
	カリウム	379mg	440mg	441mg	502mg	638mg	699mg	607mg	668mg	479mg	540mg
	リン	130mg	195mg	110mg	175mg	171mg	236mg	159mg	224mg	121mg	186mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g
間食	◎バナナアップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎バナナアップル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎バナナアップル(缶) 1/5g		
夕食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ハシルポテトチキン 大根とひじきの煮物		★ごはん150g ナンチカツ ピーマンソテー 豚の甘酢炒め マツシユサラダ		★ごはん150g 中華風親子煮 テミグラスパスタ キャベツの白ドレ和え		★ごはん150g ワリの清焼 人参グラッセ 里芋と小松菜のとりも煮 インゲンとキャベツのから揚げ		★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 玉ねぎと小松菜のトマト煮 和風サラダ		
	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	382kcal	625kcal	334kcal	577kcal	339kcal	582kcal	326kcal	569kcal	375kcal	618kcal
	たんぱく質	13.1g	17.2g	7.8g	11.9g	11.0g	15.1g	12.8g	16.9g	10.8g	14.9g
	脂質	22.2g	22.8g	20.2g	20.8g	21.4g	22.0g	17.1g	17.7g	18.4g	19.0g
	炭水化物	30.1g	82.9g	28.7g	81.5g	25.0g	77.8g	29.5g	82.3g	41.1g	93.9g
	ナトリウム	836mg	837mg	755mg	756mg	714mg	715mg	588mg	589mg	861mg	862mg
	カリウム	582mg	643mg	388mg	449mg	359mg	420mg	544mg	605mg	609mg	670mg
	リン	164mg	229mg	92mg	157mg	136mg	201mg	132mg	197mg	154mg	219mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	2.2g	2.2g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	975kcal	1704kcal	963kcal	1692kcal	993kcal	1722kcal	989kcal	1718kcal	959kcal	1688kcal
	たんぱく質	30.7g	43.0g	29.6g	41.9g	28.8g	41.7g	30.8g	43.1g	31.1g	43.4g
	脂質	59.0g	60.8g	59.0g	60.8g	62.6g	64.4g	56.0g	57.8g	58.4g	60.2g
	炭水化物	77.8g	236.2g	76.0g	234.4g	79.4g	237.8g	90.5g	248.9g	78.2g	236.6g
	ナトリウム	2235mg	2238mg	2292mg	2295mg	2104mg	2107mg	2119mg	2122mg	2261mg	2264mg
	カリウム	1311mg	1494mg	1233mg	1416mg	1292mg	1475mg	1516mg	1699mg	1374mg	1557mg
	リン	401mg	596mg	335mg	530mg	400mg	595mg	379mg	574mg	404mg	599mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	5.8g	5.8g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.7g	5.7g
	合計(間食込)	エネルギー	1038kcal	1767kcal	1027kcal	1756kcal	1056kcal	1785kcal	1053kcal	1782kcal	1022kcal
たんぱく質	31.0g	43.3g	30.0g	42.3g	29.1g	41.4g	31.2g	43.5g	31.4g	43.7g	
脂質	59.1g	60.9g	59.1g	60.9g	62.7g	64.5g	56.1g	57.9g	58.5g	60.3g	
炭水化物	93.0g	251.4g	91.5g	249.9g	94.6g	253.0g	106.0g	264.4g	93.4g	251.8g	
ナトリウム	2236mg	2239mg	2293mg	2296mg	2105mg	2108mg	2120mg	2123mg	2262mg	2265mg	
カリウム	1368mg	1551mg	1293mg	1476mg	1349mg	1532mg	1576mg	1759mg	1431mg	1614mg	
リン	404mg	599mg	342mg	537mg	403mg	598mg	386mg	581mg	407mg	602mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.8g	5.8g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.7g	5.7g	

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)			
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	野菜がまほこ	卵	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	野菜と高野豆腐の煮物	卵	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	ハムの和風サラダ	卵	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	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	201kcal	49kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	237kcal	527kcal
	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	10.2g	15.1g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	15.6g	78.5g
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	649mg	650mg
カリウム	310mg	382mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	417mg	417mg	カリウム	654mg	654mg	
リン	126mg	203mg	リン	218mg	295mg	リン	114mg	191mg	リン	159mg	236mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	ポークシシヤーン	麦	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	油揚げの玉子とし	麦	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	若芽と煮し衆のさっぱりマリネ	麦	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	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	240kcal	530kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	301kcal	591kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.9g	17.6g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	23.3g	86.2g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	22.7g	85.6g
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	513mg	514mg	ナトリウム	680mg	680mg	ナトリウム	602mg	603mg
カリウム	506mg	578mg	カリウム	570mg	642mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	575mg	647mg	
リン	216mg	293mg	リン	155mg	232mg	リン	151mg	228mg	リン	192mg	269mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナツプル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎ハイナツプル(缶)150g			
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	ささみ大葉フライ	麦	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	人参のレモン煮	麦	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	ピリ辛担々ナス	麦	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	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	324kcal	614kcal	エネルギー	263kcal	553kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	306kcal	596kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	17.8g	18.5g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	16.9g	17.8g	脂質	17.1g	17.8g
炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	22.2g	85.1g	
ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	714mg	715mg	
カリウム	452mg	524mg	カリウム	493mg	565mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	459mg	531mg	
リン	159mg	236mg	リン	150mg	227mg	リン	201mg	278mg	リン	189mg	266mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	鶏肉と野菜の中華炒め	麦	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	切干大根としらすの煮物	麦	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	青のりポテトサラダ	麦	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	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	765kcal	1635kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.5g	55.2g
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	41.8g	43.9g
	炭水化物	58.9g	247.6g	炭水化物	55.2g	243.9g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	64.5g	253.2g
	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1965mg	1968mg
カリウム	1268mg	1484mg	カリウム	1547mg	1763mg	カリウム	1307mg	1523mg	カリウム	1616mg	1832mg	
リン	501mg	732mg	リン	523mg	754mg	リン	466mg	697mg	リン	540mg	771mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	41.3g	56.0g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	42.0g	44.1g
	炭水化物	89.8g	278.0g	炭水化物	78.2g	266.9g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	95.4g	284.1g
	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	1971mg	1974mg
	カリウム	1388mg	1604mg	カリウム	1660mg	1876mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1736mg	1952mg
	リン	515mg	746mg	リン	535mg	766mg	リン	472mg	703mg	リン	554mg	785mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

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

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

「やわらか普通食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)						
朝 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g						
	白身魚のしんじょう	卵麦	里芋のそぼろ煮	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦						
	中華うま煮	麦か	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	三色炒め煮	麦落	さつま芋と小松菜の煮物	麦						
	蓮根とひじきのサラダ	麦	たたきごぼう	麦	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	卵麦	法蓮草とひじきのナムル	麦	昆布の佃煮	麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価					
	エネルギー	エネルギー	140kcal	407kcal	エネルギー	142kcal	408kcal	エネルギー	151kcal	422kcal	エネルギー	133kcal	409kcal	エネルギー	108kcal	380kcal
蛋白質	蛋白質	4.6g	10.1g	蛋白質	5.7g	11.5g	蛋白質	5.5g	11.3g	蛋白質	9.3g	15.8g	蛋白質	5.4g	11.7g	
脂質	脂質	6.6g	7.5g	脂質	3.1g	4.0g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	5.5g	7.2g	脂質	3.6g	4.6g	
炭水化物	炭水化物	15.6g	72.0g	炭水化物	22.8g	79.3g	炭水化物	12.0g	69.5g	炭水化物	12.5g	69.0g	炭水化物	15.0g	72.2g	
ナトリウム	ナトリウム	656mg	1098mg	ナトリウム	712mg	1179mg	ナトリウム	679mg	1121mg	ナトリウム	802mg	1268mg	ナトリウム	402mg	843mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.0g	2.1g	
昼 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g						
	プリの磯辺焼	麦	豚肉と大根のキムチ炒め	麦	鶏肉のねぎ塩だれ	麦	アジの幽庵焼	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦						
	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	ふきの含め煮	乳麦	塩枝豆	麦	大根の酢漬	麦	法蓮草ソテー	乳麦						
	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	キャベツとツナのナムル	麦	なすのトロロ生姜煮	麦	野菜炒め	卵麦	具沢山さんぴら	麦						
	若芽の塩こうじ和え	卵麦	★味噌汁	麦	若芽の酢味噌和え	麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	キャベツのピーナツ和え	麦落						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価					
エネルギー	エネルギー	254kcal	527kcal	エネルギー	192kcal	469kcal	エネルギー	250kcal	527kcal	エネルギー	274kcal	546kcal	エネルギー	226kcal	492kcal	
蛋白質	蛋白質	14.8g	21.0g	蛋白質	10.1g	16.3g	蛋白質	11.3g	17.7g	蛋白質	13.5g	19.6g	蛋白質	11.7g	17.5g	
脂質	脂質	15.4g	16.4g	脂質	10.9g	11.9g	脂質	16.1g	17.8g	脂質	14.5g	15.5g	脂質	10.3g	11.2g	
炭水化物	炭水化物	14.1g	71.3g	炭水化物	13.2g	71.3g	炭水化物	15.6g	72.1g	炭水化物	20.3g	77.1g	炭水化物	19.2g	75.6g	
ナトリウム	ナトリウム	938mg	1381mg	ナトリウム	794mg	1235mg	ナトリウム	822mg	1264mg	ナトリウム	716mg	1157mg	ナトリウム	759mg	1227mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
夕 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g						
	チキンピカタ	卵麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	サワラのごま焼	麦	生姜焼き	麦落	ささみ大葉フライ	麦						
	トマトソース	麦	人参グラッセ	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	白菜とミンチの中華炒め	麦か	さつぱりキャベツのレモン風味	麦						
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	ココロ野菜のきな粉マヨ	卵麦	ナスとひき肉のトマト煮込み	乳麦						
	キャベツサラダ	卵乳麦	和風スパゲティ	乳麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬	卵麦	★味噌汁	麦	切干大根の洋風サラダ	卵乳麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価					
エネルギー	エネルギー	277kcal	544kcal	エネルギー	323kcal	601kcal	エネルギー	255kcal	528kcal	エネルギー	255kcal	531kcal	エネルギー	301kcal	572kcal	
蛋白質	蛋白質	11.9g	17.8g	蛋白質	11.4g	17.7g	蛋白質	15.4g	21.5g	蛋白質	13.9g	19.8g	蛋白質	12.2g	18.1g	
脂質	脂質	17.1g	18.0g	脂質	17.0g	18.7g	脂質	12.9g	13.9g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	18.9g	19.9g	
炭水化物	炭水化物	17.7g	74.2g	炭水化物	31.3g	88.2g	炭水化物	17.3g	74.5g	炭水化物	24.2g	82.6g	炭水化物	21.8g	78.7g	
ナトリウム	ナトリウム	772mg	1216mg	ナトリウム	828mg	1270mg	ナトリウム	837mg	1280mg	ナトリウム	888mg	1330mg	ナトリウム	733mg	1177mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	671kcal	1478kcal	エネルギー	657kcal	1478kcal	エネルギー	656kcal	1477kcal	エネルギー	662kcal	1486kcal	エネルギー	635kcal	1444kcal
	蛋白質	蛋白質	31.3g	48.9g	蛋白質	27.2g	45.5g	蛋白質	32.2g	50.5g	蛋白質	36.7g	55.2g	蛋白質	29.3g	47.3g
	脂質	脂質	39.1g	41.9g	脂質	31.0g	34.6g	脂質	37.8g	41.4g	脂質	30.8g	34.4g	脂質	32.8g	35.7g
	炭水化物	炭水化物	47.4g	217.5g	炭水化物	67.3g	238.8g	炭水化物	44.9g	216.1g	炭水化物	57.0g	228.7g	炭水化物	56.0g	226.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2366mg	3695mg	ナトリウム	2334mg	3684mg	ナトリウム	2338mg	3665mg	ナトリウム	2406mg	3755mg	ナトリウム	1894mg	3247mg
	塩分	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	4.8g	8.2g

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

「刻み食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)							
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	白身魚のしんじょう	卵麦	里芋のそぼろ煮	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦						
	中華うま煮	麦か	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	三色炒め煮	麦落	さつま芋と小松菜の煮物	麦						
	蓮根とひじきのサラダ	麦	たたきごぼう	麦	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	卵麦	法蓮草とひじきのナムル	麦	昆布の佃煮	麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価						
	エネルギー	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	151kcal	310kcal	エネルギー	133kcal	292kcal	エネルギー	108kcal	267kcal
蛋白質	蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	5.4g	9.1g	
脂質	脂質	6.6g	7.3g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	3.6g	4.3g	
炭水化物	炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	22.8g	55.8g	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	12.5g	45.5g	炭水化物	15.0g	48.0g	
ナトリウム	ナトリウム	656mg	1096mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	679mg	1119mg	ナトリウム	802mg	1242mg	ナトリウム	402mg	842mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.0g	2.1g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	ブリの磯辺焼	麦	豚肉と大根のキムチ炒め	麦	鶏肉のねぎ塩だれ		アジの幽庵焼	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦						
	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	ふきの含め煮	乳麦	塩枝豆		大根の酢漬		法蓮草ソテー	乳麦						
	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	キャベツとツナのナムル	麦	なすのトロ口生姜煮	麦	野菜炒め	卵麦	具沢山きんぴら	麦						
	若芽の塩こうじ和え	卵麦	★味噌汁	麦	若芽の酢味噌和え		マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	栄養価	栄養価	254kcal	413kcal	エネルギー	192kcal	351kcal	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	274kcal	433kcal	エネルギー	226kcal	385kcal
蛋白質	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	11.7g	15.4g	
脂質	脂質	15.4g	16.1g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	10.3g	11.0g	
炭水化物	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	19.2g	52.2g	
ナトリウム	ナトリウム	938mg	1378mg	ナトリウム	794mg	1234mg	ナトリウム	822mg	1262mg	ナトリウム	716mg	1156mg	ナトリウム	759mg	1199mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	チキンピカタ	卵麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	サワラのごま焼	麦	生姜焼き	麦落	ささみ大葉フライ	麦						
	トマトソース		人参グラッセ	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	白菜とミンチの中華炒め	麦か	さつぱりキャベツのレモン風味							
	豆腐のかい風あんかけ	卵麦か	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	コロコロ野菜のきな粉マヨ	卵麦	ナスとひき肉のトマト煮込み	乳麦						
	キャベツサラダ	卵乳麦	和風スパゲティ	乳麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬	麦	★味噌汁	麦	切干大根の洋風サラダ	卵乳麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	栄養価	栄養価	277kcal	436kcal	エネルギー	323kcal	482kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	301kcal	460kcal
蛋白質	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	12.2g	15.9g	
脂質	脂質	17.1g	17.8g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	18.9g	19.6g	
炭水化物	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	31.3g	64.3g	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	24.2g	57.2g	炭水化物	21.8g	54.8g	
ナトリウム	ナトリウム	772mg	1212mg	ナトリウム	828mg	1268mg	ナトリウム	837mg	1277mg	ナトリウム	888mg	1328mg	ナトリウム	733mg	1173mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
合 計	栄養価	栄養価	671kcal	1148kcal	エネルギー	657kcal	1134kcal	エネルギー	656kcal	1133kcal	エネルギー	662kcal	1139kcal	エネルギー	635kcal	1112kcal
	蛋白質	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	27.2g	38.3g	蛋白質	32.2g	43.3g	蛋白質	36.7g	47.8g	蛋白質	29.3g	40.4g
	脂質	脂質	39.1g	41.2g	脂質	31.0g	33.1g	脂質	37.8g	39.9g	脂質	30.8g	32.9g	脂質	32.8g	34.9g
	炭水化物	炭水化物	47.4g	146.4g	炭水化物	67.3g	166.3g	炭水化物	44.9g	143.9g	炭水化物	57.0g	156.0g	炭水化物	56.0g	155.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2366mg	3686mg	ナトリウム	2334mg	3654mg	ナトリウム	2338mg	3658mg	ナトリウム	2406mg	3726mg	ナトリウム	1894mg	3214mg
	塩分	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	4.8g	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

	3月9日(月)			3月10日(火)			3月11日(水)			3月12日(木)			3月13日(金)			
朝	★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦 法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚すき 乳麦 切干大根煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏大根の味噌煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 温泉玉子 卵麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			
	栄養価	エネルギー	97kcal	271kcal	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
食	蛋白質	4.8g	8.6g	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	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	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	619mg	1142mg	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	1.6g	2.9g	塩分	1.5g	2.8g	塩分	1.6g	2.9g	塩分	1.7g	3.1g	塩分	1.5g	2.8g	
	★全粥240g	豚肉の生姜焼 乳麦	白身の竜田揚げ 乳麦	クリームコロッケ 乳麦	白身のおろし煮 乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦										
切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦	肉団子のソース炒め 卵乳麦	枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか	ひじきと大豆の煮物 乳麦	大根と椎茸の煮物 麦												
若芽の酢味噌和え 乳麦	法蓮草と油揚げの煮物 麦	ベーコンのごま酢和え 卵乳麦	青菜のわさび和え 卵乳麦	青菜のおひたし 乳麦												
★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦	★味噌汁(とろみ) 麦												
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	栄養価	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
食	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	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	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	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	1.9g	3.2g	塩分	2.4g	3.7g	塩分	2.1g	3.5g	塩分	2.2g	3.6g	塩分	1.9g	3.2g	
	★全粥240g	赤魚の味噌煮 乳麦	鶏肉のカレー風味焼き 乳麦	赤魚の生姜煮 乳麦	鶏の照焼 乳麦	和風煮込みハンバーグ 乳麦										
赤玉南瓜の煮物 麦	ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦	鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物 乳麦	鶏肉のすき焼き煮 麦												
ブロッコリーの煮物 乳麦	菜の花のおひたし 乳麦	南瓜とハムのサラダ 卵乳麦	野菜の味噌風味 乳麦	金時豆の煮物 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												
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	栄養価	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
食	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.8g	11.6g	
	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	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	761mg	1284mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	794mg	1317mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	616mg	1139mg	
	塩分	1.9g	3.3g	塩分	2.2g	3.5g	塩分	2.0g	3.3g	塩分	2.2g	3.5g	塩分	1.6g	2.9g	
	★全粥240g	鶏肉のステーキ 乳麦	鶏肉のステーキ 乳麦	鶏肉のステーキ 乳麦	鶏肉のステーキ 乳麦	鶏肉のステーキ 乳麦										
★全粥240g	鶏肉のステーキ 乳麦	鶏肉のステーキ 乳麦	鶏肉のステーキ 乳麦	鶏肉のステーキ 乳麦	鶏肉のステーキ 乳麦											
合	栄養価	エネルギー	455kcal	977kcal	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	21.0g	32.4g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	22.0g	33.4g	蛋白質	16.7g	28.1g	
計	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	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	2116mg	3685mg	ナトリウム	2373mg	3942mg	ナトリウム	2253mg	3822mg	ナトリウム	2433mg	4002mg	ナトリウム	1919mg	3488mg	
	塩分	5.4g	9.4g	塩分	6.1g	10.0g	塩分	5.7g	9.7g	塩分	6.1g	10.2g	塩分	5.0g	8.9g	

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

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

お食事の作り方

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



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

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



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をすることがあります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります