

# (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28日(月)		7月29日(火)		7月30日(水)		7月31日(木)		8月1日(金)						
朝食	★ごはん150g	野菜笹かまぼこ大豆と椎茸の煮物 法蓮草ソテー ★味噌汁(若芽・揚げ)	★ごはん150g	白菜とがんもの煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 蒸し鶏のおかか和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★ごはん150g	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(えのき・切干)	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め コンニャクのおおき炒め ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★ごはん150g	ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麩)	卵麦 乳麦 麦 麦				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	183kcal	449kcal	エネルギー	166kcal	425kcal	エネルギー	137kcal	392kcal	エネルギー	152kcal	419kcal			
	たんぱく質	12.5g	18.4g	たんぱく質	13.6g	18.9g	たんぱく質	9.2g	14.2g	たんぱく質	10.5g	15.6g	たんぱく質	6.7g	12.6g
	脂質	8.0g	9.6g	脂質	8.5g	9.8g	脂質	5.2g	6.0g	脂質	6.1g	6.9g	脂質	6.2g	7.3g
	炭水化物	17.4g	72.4g	炭水化物	10.2g	64.7g	炭水化物	14.0g	68.4g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	17.4g	73.3g
ナトリウム	650mg	901mg	ナトリウム	780mg	970mg	ナトリウム	653mg	879mg	ナトリウム	720mg	948mg	ナトリウム	488mg	715mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)	★ごはん150g	鶏肉のマーメイド煮 スパソテー 油揚げの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(豆腐・小松菜)	★ごはん150g	ザウラの蒸し煮 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 揚げと人参の煮びたし ★すまし汁(若芽・豆腐)	★ごはん150g	えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と麩の玉子とじ ★味噌汁(揚げ・白菜)	★ごはん150g	ブリのごま醤油焼 人参グラッセ 炒り豆腐 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	卵麦え 麦 卵麦 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	242kcal	496kcal	エネルギー	241kcal	503kcal	エネルギー	274kcal	528kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	269kcal	525kcal
	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	13.2g	18.8g	たんぱく質	18.7g	23.9g	たんぱく質	13.4g	19.2g	たんぱく質	18.4g	23.7g
	脂質	11.7g	12.5g	脂質	12.5g	13.5g	脂質	14.9g	15.7g	脂質	9.8g	11.4g	脂質	13.9g	14.6g
	炭水化物	16.5g	70.7g	炭水化物	18.0g	73.2g	炭水化物	14.8g	69.3g	炭水化物	15.8g	70.8g	炭水化物	15.8g	71.0g
ナトリウム	681mg	829mg	ナトリウム	656mg	886mg	ナトリウム	866mg	1039mg	ナトリウム	820mg	1047mg	ナトリウム	768mg	940mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	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 ◎キウイフルーツ150g		◎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	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g					
夕食	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペロンチ ★味噌汁(巻麩・しめじ)	★ごはん150g	ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	★ごはん150g	豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)	★ごはん150g	鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 カリフラワーの甘酢漬 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★ごはん150g	ポークチャップ ブロッコリーの煮物 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦 卵麦 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	215kcal	477kcal	エネルギー	221kcal	487kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	233kcal	492kcal	エネルギー	228kcal	494kcal
	たんぱく質	10.9g	16.6g	たんぱく質	14.5g	20.4g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	15.6g	20.8g	たんぱく質	13.4g	19.2g
	脂質	12.6g	13.5g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	13.3g	14.6g	脂質	10.9g	12.5g
	炭水化物	15.9g	71.6g	炭水化物	17.2g	72.1g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	11.9g	66.1g	炭水化物	19.0g	73.9g
ナトリウム	817mg	1043mg	ナトリウム	730mg	956mg	ナトリウム	673mg	902mg	ナトリウム	541mg	706mg	ナトリウム	742mg	968mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
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	640kcal	1422kcal	エネルギー	628kcal	1415kcal	エネルギー	614kcal	1391kcal	エネルギー	610kcal	1392kcal	エネルギー	649kcal	1438kcal
	たんぱく質	38.9g	55.6g	たんぱく質	41.3g	58.1g	たんぱく質	41.7g	57.9g	たんぱく質	39.5g	55.6g	たんぱく質	38.5g	55.5g
	脂質	32.3g	35.6g	脂質	30.6g	34.5g	脂質	30.3g	33.5g	脂質	29.2g	32.9g	脂質	31.0g	34.4g
	炭水化物	49.8g	214.7g	炭水化物	45.4g	210.0g	炭水化物	42.7g	206.7g	炭水化物	45.7g	209.8g	炭水化物	52.2g	218.2g
ナトリウム	2148mg	2773mg	ナトリウム	2166mg	2812mg	ナトリウム	2192mg	2820mg	ナトリウム	2081mg	2701mg	ナトリウム	1998mg	2623mg	
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.7g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1619kcal	エネルギー	835kcal	1622kcal	エネルギー	813kcal	1590kcal	エネルギー	811kcal	1593kcal	エネルギー	846kcal	1635kcal
	たんぱく質	46.6g	63.3g	たんぱく質	47.4g	64.2g	たんぱく質	49.6g	65.8g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	46.2g	63.2g
	脂質	39.3g	42.6g	脂質	37.7g	41.6g	脂質	37.3g	40.5g	脂質	36.2g	39.9g	脂質	38.0g	41.4g
	炭水化物	77.6g	242.5g	炭水化物	77.3g	241.9g	炭水化物	70.9g	234.9g	炭水化物	74.6g	238.7g	炭水化物	80.0g	246.0g
	ナトリウム	2224mg	2849mg	ナトリウム	2240mg	2886mg	ナトリウム	2268mg	2896mg	ナトリウム	2158mg	2778mg	ナトリウム	2074mg	2699mg
食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g	

## 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し上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

# (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28日(月)		7月29日(火)		7月30日(水)		7月31日(木)		8月1日(金)							
朝食	★ごはん120g 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草ソテー		★ごはん120g 白薬とがんもの煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 蒸し鶏のおかか和え		★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピクルス		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め コンニャクのおおき炒め		★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ							
	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	183kcal	376kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	137kcal	330kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	
	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	6.7g	10.0g	
	脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	5.2g	5.7g	脂質	6.1g	6.6g	脂質	6.2g	6.7g	
	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	10.2g	52.1g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	17.4g	59.3g	
	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	488mg	489mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	食塩相当量	1.2g	1.2g	
	昼食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 スパソテー 油揚げの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル		★ごはん120g サウラの蒸し煮 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 揚げと人参の煮びたし		★ごはん120g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と麩の玉子とじ		★ごはん120g ブリのごま醤油焼 人参グラッセ 炒り豆腐 蒸し鶏とザーサイの香味春雨						
		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		242kcal	435kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	274kcal	467kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	
たんぱく質		15.5g	18.8g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	18.4g	21.7g	
脂質		11.7g	12.2g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	13.9g	14.4g	
炭水化物		16.5g	58.4g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	15.8g	57.7g	
ナトリウム		681mg	682mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	866mg	867mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	768mg	769mg	
食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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 ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ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 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 カリフラワーの甘酢漬		★ごはん120g ポークチャップ ブロッコリーの煮物 ひじきとベーコンの煮物							
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット							
	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	
	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	13.4g	16.7g	
	脂質	12.6g	13.1g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	13.3g	13.8g	脂質	10.9g	11.4g	
	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	11.9g	53.8g	炭水化物	19.0g	60.9g	
	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	742mg	743mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
	合計	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal	エネルギー	610kcal	1189kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal
		たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	38.5g	48.4g
脂質		32.3g	33.8g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	31.0g	32.5g	
炭水化物		49.8g	175.5g	炭水化物	45.4g	171.1g	炭水化物	42.7g	168.4g	炭水化物	45.7g	171.4g	炭水化物	52.2g	177.9g	
ナトリウム		2148mg	2151mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g		
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	
	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	49.6g	59.5g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.2g	56.1g	
	脂質	39.3g	40.8g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	36.2g	37.7g	脂質	38.0g	39.5g	
	炭水化物	77.6g	203.3g	炭水化物	77.3g	203.0g	炭水化物	70.9g	196.6g	炭水化物	74.6g	200.3g	炭水化物	80.0g	205.7g	
	ナトリウム	2224mg	2227mg	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	2268mg	2271mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	2074mg	2077mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g		

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

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

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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28日(月)		7月29日(火)		7月30日(水)		7月31日(木)		8月1日(金)			
朝食	★ごはん150g	肉団子の玉ねぎあん しめじのバター醤油パスタ キャベツとザーサイ炒め	★ごはん150g	揚げ豆腐の和風あん チンゲン菜ソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 春雨の甘酢炒め	★ごはん150g	ベーコンポテトエッグ 麩の野菜あんかけ マリネサラダ	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み ナスと麩の炒め煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ	★ごはん150g	揚げ真丈の柚子おろしあん 玉子スバ パインキャロットラペ		
	卵乳麦 乳麦		卵乳麦 乳麦		卵乳麦 乳麦		卵乳麦 乳麦		卵乳麦 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	279kcal	522kcal	エネルギー	287kcal	530kcal	エネルギー	282kcal	525kcal	エネルギー	300kcal	543kcal
	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	5.2g	9.3g	たんぱく質	4.8g	8.9g
昼食	★ごはん150g	ポテトコロケ うま塩キャベツ けんちん煮 竹輪のごま炒め	★ごはん150g	キャベツと豚肉の塩あんかけ ナスの挽肉炒め ひじきのごまマヨ和え	★ごはん150g	鶏肉とれんごんの照り煮 インゲンソテー きんぴら 大根のピリッと柚子風味サラダ	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参グラッセ 豚肉と大根のピリ辛煮 小倉釜時	★ごはん150g	鶏の甘酢煮 法蓮草ソテー ごま風味炒め ジャーマンポテト	★ごはん150g	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦
	卵乳麦 麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦 麦		卵乳麦 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	303kcal	546kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	346kcal	589kcal
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	13.6g	17.7g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g			
	★ごはん150g	豚肉のお好み焼風 スイートハンバーグ 高菜と大根の煮物	★ごはん150g	ヤンニョムチキン風 スパソテー 野菜の味噌煮込み 青菜のわさび和え	★ごはん150g	白身魚の竜田揚 きのこあん さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ	★ごはん150g	肉野菜炒め ジャガ芋のカレー煮 竹輪の五色きんぴら	★ごはん150g	クリーム煮込みハンバーグ 春雨タンタン きんぴられんこん	★ごはん150g	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦
	卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	331kcal	574kcal
夕食	★ごはん150g	豚肉のお好み焼風 スイートハンバーグ 高菜と大根の煮物	★ごはん150g	ヤンニョムチキン風 スパソテー 野菜の味噌煮込み 青菜のわさび和え	★ごはん150g	白身魚の竜田揚 きのこあん さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ	★ごはん150g	肉野菜炒め ジャガ芋のカレー煮 竹輪の五色きんぴら	★ごはん150g	クリーム煮込みハンバーグ 春雨タンタン きんぴられんこん	★ごはん150g	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦
	卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	1007kcal	1736kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	1000kcal	1729kcal
	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	27.7g	40.0g
合計	★ごはん150g	豚肉のお好み焼風 スイートハンバーグ 高菜と大根の煮物	★ごはん150g	ヤンニョムチキン風 スパソテー 野菜の味噌煮込み 青菜のわさび和え	★ごはん150g	白身魚の竜田揚 きのこあん さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ	★ごはん150g	肉野菜炒め ジャガ芋のカレー煮 竹輪の五色きんぴら	★ごはん150g	クリーム煮込みハンバーグ 春雨タンタン きんぴられんこん	★ごはん150g	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦
	卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	28.1g	40.4g

## 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り付けます。



このマークが自印



- 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、よりきれいに盛り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

	7月28日(月)		7月29日(火)		7月30日(水)		7月31日(木)		8月1日(金)						
朝食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	がんと鶏肉の煮物	寄せ豆腐のうずあん	鶏肉と高菜の炒め物	鶏肉と高菜の炒め物	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め	肉団子の中華炒め					
	鶏肉の青じそ南蛮	れんこんと鶏肉のカレー煮	コーンと挽肉の炒め物	コーンと挽肉の炒め物	獣の野菜あんかけ	獣の野菜あんかけ	獣の野菜あんかけ	獣の野菜あんかけ	獣の野菜あんかけ	獣の野菜あんかけ					
	麩とえのきのさっと煮	白菜と昆布のナムル	中華キャベツ	中華キャベツ	パジルポテトチキン	パジルポテトチキン	パジルポテトチキン	パジルポテトチキン	パジルポテトチキン	パジルポテトチキン					
	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	224kcal	514kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	177kcal	467kcal
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	7.2g	12.1g
	脂質	12.2g	12.9g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	7.4g	8.1g
	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	16.1g	77.0g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	22.1g	85.0g
	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	454mg	455mg
カリウム	372mg	444mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	472mg	544mg	
リン	189mg	266mg	リン	131mg	208mg	リン	142mg	219mg	リン	110mg	187mg	リン	107mg	184mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	チキンのオイスターマヨ	カレーのスパイス揚	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん					
	人参グラッセ	ビーマンソテー	ひじきとアサリのさっぱり煮	ひじきとアサリのさっぱり煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮					
	里芋のそぼろ煮	大根の柚香煮	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	竹輪のソースマヨ	竹輪のソースマヨ	竹輪のソースマヨ	竹輪のソースマヨ	竹輪のソースマヨ	竹輪のソースマヨ					
	春雨の中華和え	ナスの梅とろろかけ													
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	299kcal	589kcal
	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	16.3g	21.2g
	脂質	13.8g	14.5g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	21.5g	22.2g
	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	27.2g	90.1g	炭水化物	9.2g	72.1g
ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	724mg	725mg	
カリウム	312mg	384mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	444mg	516mg	カリウム	492mg	564mg	
リン	117mg	194mg	リン	163mg	240mg	リン	152mg	229mg	リン	226mg	303mg	リン	85mg	162mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎バナナッブル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナッブル(缶)150g											
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	鯖のごま醤油焼	豚ロースの玉ねぎソース	サワラの味噌煮	煮込みタンドリーチキン	ホッケの磯辺焼	ホッケの磯辺焼	ホッケの磯辺焼	ホッケの磯辺焼	ホッケの磯辺焼	ホッケの磯辺焼					
	塩枝豆	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	菜の花	キャベツソテー	法蓮草の煮びたし	法蓮草の煮びたし	法蓮草の煮びたし	法蓮草の煮びたし	法蓮草の煮びたし	法蓮草の煮びたし					
	高菜と大根の煮物	若芽の酢味噌和え	人参じりしり	大豆とごぼうの煮物	れんこんの五目炒め煮	れんこんの五目炒め煮	れんこんの五目炒め煮	れんこんの五目炒め煮	れんこんの五目炒め煮	れんこんの五目炒め煮					
	白菜のスニーク煮		フレンチマカロニ	切干と人参のハリハリ	玉子スハ	玉子スハ	玉子スハ	玉子スハ	玉子スハ	玉子スハ					
	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	277kcal	567kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	314kcal	604kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	17.5g	22.4g
	脂質	18.8g	19.5g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	17.0g	17.7g
炭水化物	10.8g	73.7g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	21.4g	84.3g	
ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	518mg	519mg	ナトリウム	733mg	734mg	
カリウム	526mg	598mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	731mg	803mg	カリウム	467mg	539mg	
リン	234mg	311mg	リン	162mg	239mg	リン	202mg	279mg	リン	186mg	263mg	リン	244mg	321mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	鯖のごま醤油焼	豚ロースの玉ねぎソース	サワラの味噌煮	煮込みタンドリーチキン	ホッケの磯辺焼	ホッケの磯辺焼	ホッケの磯辺焼	ホッケの磯辺焼	ホッケの磯辺焼	ホッケの磯辺焼					
	塩枝豆	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	菜の花	キャベツソテー	法蓮草の煮びたし	法蓮草の煮びたし	法蓮草の煮びたし	法蓮草の煮びたし	法蓮草の煮びたし	法蓮草の煮びたし					
	高菜と大根の煮物	若芽の酢味噌和え	人参じりしり	大豆とごぼうの煮物	れんこんの五目炒め煮	れんこんの五目炒め煮	れんこんの五目炒め煮	れんこんの五目炒め煮	れんこんの五目炒め煮	れんこんの五目炒め煮					
	白菜のスニーク煮		フレンチマカロニ	切干と人参のハリハリ	玉子スハ	玉子スハ	玉子スハ	玉子スハ	玉子スハ	玉子スハ					
	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	277kcal	567kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	314kcal	604kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	17.5g	22.4g
	脂質	18.8g	19.5g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	17.0g	17.7g
	炭水化物	10.8g	73.7g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	21.4g	84.3g
ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	518mg	519mg	ナトリウム	733mg	734mg	
カリウム	526mg	598mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	731mg	803mg	カリウム	467mg	539mg	
リン	234mg	311mg	リン	162mg	239mg	リン	202mg	279mg	リン	186mg	263mg	リン	244mg	321mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★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	759kcal	1629kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	752kcal	1622kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	41.0g	55.7g
	脂質	44.8g	46.9g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	41.0g	43.1g	脂質	45.9g	48.0g
	炭水化物	46.7g	235.4g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	45.6g	234.3g	炭水化物	69.9g	258.6g	炭水化物	52.7g	241.4g
	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	1899mg	1902mg	ナトリウム	1911mg	1914mg
	カリウム	1426mg	1518mg	カリウム	1734mg	1734mg	カリウム	1424mg	1424mg	カリウム	1593mg	1593mg	カリウム	1431mg	1647mg
	リン	540mg	771mg	リン	456mg	687mg	リン	496mg	727mg	リン	522mg	753mg	リン	436mg	667mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計(間食込)	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★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	885kcal	1755kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	880kcal	1750kcal	エネルギー	949kcal	1819kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	41.8g	56.5g
	脂質	45.0g	47.1g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	46.1g	48.2g
	炭水化物	77.2g	265.9g	炭水化物	82.0g	270.7g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	100.4g	289.1g	炭水化物	83.6g	272.3g
	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	1901mg	1904mg	ナトリウム	1917mg	1920mg
	カリウム	1324mg	1540mg	カリウム	1631mg	1847mg	カリウム	1544mg	1760mg	カリウム	1707mg	1923mg	カリウム	1551mg	1767mg
	リン	546mg	777mg	リン	468mg	699mg	リン	510mg	741mg	リン	528mg	759mg	リン	450mg	681mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g

## 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★印のものは各家庭で御用意ください。

# 「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

		7月28日(月)			7月29日(火)			7月30日(水)			7月31日(木)			8月1日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 麦 竹輪のごま炒め 麦 なすの中華風南蛮漬け 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麦 白菜ののろみ煮 麦 きくらげとこんにやくの佃煮 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 卵乳 豆腐のかに風あんかけ 卵麦か 一夜漬(白菜昆布) 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 卵乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 若芽と蒲鉾のわさびマヨ 卵麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 卵麦 ひじきの五目煮 麦 キャベツの漬物柚子風味 麦 ★味噌汁 麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	136kcal	401kcal	エネルギー	70kcal	342kcal	エネルギー	127kcal	394kcal	エネルギー	162kcal	434kcal	エネルギー	114kcal	388kcal
	蛋白質	蛋白質	5.1g	11.0g	蛋白質	4.9g	11.1g	蛋白質	4.4g	10.3g	蛋白質	7.3g	13.6g	蛋白質	4.0g	10.6g
	脂質	脂質	6.9g	7.8g	脂質	1.9g	2.9g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	9.6g	10.6g	脂質	6.7g	8.3g
	炭水化物	炭水化物	13.5g	69.9g	炭水化物	9.8g	67.0g	炭水化物	6.5g	63.3g	炭水化物	12.8g	70.0g	炭水化物	10.2g	66.2g
	ナトリウム	ナトリウム	649mg	1115mg	ナトリウム	611mg	1052mg	ナトリウム	361mg	828mg	ナトリウム	734mg	1175mg	ナトリウム	583mg	1024mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	0.9g	2.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食		★やわらかごはん180g 白身フライ 麦 法蓮草ソテー 乳麦 ネギ味噌炒め 麦 人参と春雨のサラダ 乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 卵乳麦 ひじきと大豆の煮物 麦 人参とコーンのツナマヨ和え 卵麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 麦 白菜と揚げの旨煮 麦 バンバンジーサラダ 乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g プリのごま醤油焼 麦 人参のきな粉和え 麦 ツナあつさり煮 麦 キャベツサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 麦 キャベツソテー 乳麦 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 麦 春雨とツナのピリ辛炒め 麦 ★味噌汁 麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	347kcal	617kcal	エネルギー	268kcal	544kcal	エネルギー	247kcal	519kcal	エネルギー	242kcal	514kcal	エネルギー	238kcal	510kcal
	蛋白質	蛋白質	13.1g	18.9g	蛋白質	10.9g	17.4g	蛋白質	14.2g	20.3g	蛋白質	13.6g	19.6g	蛋白質	13.5g	19.5g
	脂質	脂質	20.0g	20.9g	脂質	14.2g	15.9g	脂質	11.4g	12.4g	脂質	14.5g	15.4g	脂質	10.9g	11.9g
	炭水化物	炭水化物	27.6g	84.8g	炭水化物	24.5g	81.0g	炭水化物	21.1g	78.3g	炭水化物	13.4g	70.8g	炭水化物	18.9g	75.9g
	ナトリウム	ナトリウム	781mg	1222mg	ナトリウム	969mg	1435mg	ナトリウム	720mg	1161mg	ナトリウム	822mg	1266mg	ナトリウム	867mg	1308mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕 食		★やわらかごはん180g ハーブチキンソテー 卵 インゲンソテー 乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 五目野菜の甘酢和え 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 麦 ピーマンのおかか和え 麦 キャベツと豚肉のカキソース炒め 卵麦 ポテチキン 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 麦 三色炒め煮 麦落 マカロニサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 北海道豚肉のジンギスカン風 麦 大豆と椎茸の煮物 麦 オクラのポン酢ジュレ和え 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 天津飯の具(関東風) 卵乳麦か コーンと挽肉の炒め物 乳麦か 人参のおかかサラダ 麦 ★味噌汁 麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	175kcal	452kcal	エネルギー	267kcal	537kcal	エネルギー	274kcal	544kcal	エネルギー	228kcal	495kcal	エネルギー	263kcal	534kcal
	蛋白質	蛋白質	11.3g	17.6g	蛋白質	17.4g	23.1g	蛋白質	13.8g	19.9g	蛋白質	14.9g	20.5g	蛋白質	11.5g	17.6g
	脂質	脂質	8.0g	9.7g	脂質	13.6g	14.5g	脂質	14.3g	15.3g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	13.1g	14.1g
	炭水化物	炭水化物	14.3g	70.8g	炭水化物	18.3g	75.1g	炭水化物	20.9g	77.7g	炭水化物	18.2g	74.6g	炭水化物	25.0g	81.9g
	ナトリウム	ナトリウム	722mg	1164mg	ナトリウム	807mg	1248mg	ナトリウム	994mg	1438mg	ナトリウム	666mg	1110mg	ナトリウム	948mg	1390mg
塩分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
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	658kcal	1470kcal	エネルギー	605kcal	1423kcal	エネルギー	648kcal	1457kcal	エネルギー	632kcal	1443kcal	エネルギー	615kcal	1432kcal
	蛋白質	蛋白質	29.5g	47.5g	蛋白質	33.2g	51.6g	蛋白質	32.4g	50.5g	蛋白質	35.8g	53.7g	蛋白質	29.0g	47.7g
	脂質	脂質	34.9g	38.4g	脂質	29.7g	33.3g	脂質	35.0g	37.9g	脂質	34.9g	37.7g	脂質	30.7g	34.3g
	炭水化物	炭水化物	55.4g	225.5g	炭水化物	52.6g	223.1g	炭水化物	48.5g	219.3g	炭水化物	44.4g	215.4g	炭水化物	54.1g	224.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2152mg	3501mg	ナトリウム	2387mg	3735mg	ナトリウム	2075mg	3427mg	ナトリウム	2222mg	3551mg	ナトリウム	2398mg	3722mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	6.1g	9.4g

★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

	7月28日(月)		7月29日(火)		7月30日(水)		7月31日(木)		8月1日(金)	
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	麩と野菜の煮物	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	スクランブルエッグ	卵乳	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦
	竹輪のごま炒め	麦	白菜のとりみ煮	麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ひじきの五目煮	麦
	なすの中華風南蛮漬け	麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	キャベツの漬物柚子風味	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	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	エネルギー	エネルギー	エネルギー
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	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	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	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	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	白身フライ	麦	鶏団子のトマト煮	卵乳麦	豚肉とじゃがいもの甘辛炒め	麦	プリのごま醤油焼	麦	鶏のカレー照煮込み	麦
	法蓮草ソテー	乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦	白菜と揚げの旨煮	麦	人参のきな粉和え	麦	キャベツソテー	乳麦
	ネギ味噌炒め	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	バンバンジーサラダ	乳麦	ツナあつさり煮	麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦
	人参と春雨のサラダ	乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	春雨とツナのピリ辛炒め	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	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	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	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	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	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	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ハーブチキンソテー	卵	赤魚の味噌煮		鶏肉のきのこあん	麦	北海道豚肉のジンギスカン風	麦	天津飯の具(関東風)	卵乳麦か
	インゲンソテー	乳麦	ピーマンのおかか和え		三色炒め煮	麦落	大豆と椎茸の煮物	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	マカロニサラダ	卵乳麦	オクラのボン酢ジュレ和え	麦	人参のおかかサラダ	麦
	五目野菜の甘酢和え	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	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	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	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	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	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	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
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
	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	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
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	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	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	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
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分

★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28日(月)		7月29日(火)		7月30日(水)		7月31日(木)		8月1日(金)		
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	がんと煮	麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	温泉玉子	卵麦	
	大根と竹輪の酢の物	乳麦	昆布の佃煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	一夜漬	乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	
	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	122kcal	296kcal	136kcal	310kcal	89kcal	263kcal	108kcal	282kcal	104kcal	278kcal
	蛋白質	3.3g	7.1g	2.9g	6.7g	2.6g	6.4g	2.7g	6.5g	4.5g	8.3g
脂質	6.8g	7.5g	6.6g	7.3g	4.2g	4.9g	4.7g	5.4g	5.6g	6.3g	
炭水化物	11.3g	49.7g	17.2g	55.6g	10.6g	49.0g	13.2g	51.6g	8.6g	47.0g	
ナトリウム	474mg	997mg	578mg	1101mg	460mg	983mg	565mg	1088mg	605mg	1128mg	
塩分	1.2g	2.5g	1.5g	2.8g	1.2g	2.5g	1.4g	2.8g	1.5g	2.9g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	とんかつ	卵乳麦	白身の味噌煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	
	黒豆煮	乳麦	五色煮豆	卵麦	赤玉南瓜の煮物	麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	
	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	きのこきんぴら	乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	メンマの中華和え	乳麦か	
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	
	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	227kcal	401kcal	187kcal	361kcal	205kcal	379kcal	168kcal	342kcal	202kcal	376kcal
蛋白質	5.5g	9.3g	10.5g	14.3g	8.4g	12.2g	7.7g	11.5g	7.4g	11.2g	
脂質	13.8g	14.5g	7.4g	8.1g	8.4g	9.1g	7.1g	7.8g	10.3g	11.0g	
炭水化物	20.1g	58.5g	19.6g	58.0g	23.9g	62.3g	18.9g	57.3g	19.8g	58.2g	
ナトリウム	680mg	1203mg	897mg	1420mg	777mg	1300mg	1007mg	1530mg	972mg	1495mg	
塩分	1.7g	3.1g	2.3g	3.6g	2.0g	3.3g	2.6g	3.9g	2.5g	3.8g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	鮭の西京焼	乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	白身フライタルタル	卵乳麦	
	油揚げと菜の花の煮物	麦	ひじき煮	乳麦	白花豆煮	麦	大根の千切煮	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	
	若芽とバインの酢の物	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	
	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	188kcal	362kcal	174kcal	348kcal	226kcal	400kcal	160kcal	334kcal	205kcal	379kcal
蛋白質	7.8g	11.6g	6.7g	10.5g	7.1g	10.9g	6.5g	10.3g	4.8g	8.6g	
脂質	7.5g	8.2g	9.5g	10.2g	11.8g	12.5g	7.4g	8.1g	12.6g	13.3g	
炭水化物	22.0g	60.4g	16.0g	54.4g	24.0g	62.4g	16.8g	55.2g	18.7g	57.1g	
ナトリウム	749mg	1272mg	733mg	1256mg	634mg	1157mg	745mg	1268mg	861mg	1384mg	
塩分	1.9g	3.2g	1.9g	3.2g	1.6g	2.9g	1.9g	3.2g	2.2g	3.5g	
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	
	エネルギー	537kcal	1059kcal	497kcal	1019kcal	520kcal	1042kcal	436kcal	958kcal	511kcal	1033kcal
	蛋白質	16.6g	28.0g	20.1g	31.5g	18.1g	29.5g	16.9g	28.3g	16.7g	28.1g
	脂質	28.1g	30.2g	23.5g	25.6g	24.4g	26.5g	19.2g	21.3g	28.5g	30.6g
	炭水化物	53.4g	168.6g	52.8g	168.0g	58.5g	173.7g	48.9g	164.1g	47.1g	162.3g
	ナトリウム	1903mg	3472mg	2208mg	3777mg	1871mg	3440mg	2317mg	3886mg	2438mg	4007mg
	塩分	4.8g	8.8g	5.7g	9.6g	4.8g	8.7g	5.9g	9.9g	6.2g	10.2g

★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。

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

## お食事の作り方

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



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



④温め方法は次の方法です  
(あ) 湯せん  
(い) 電子レンジ  
(あ) 湯せん  
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



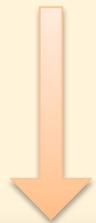
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です

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