

(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

	8月25日(月)				8月26日(火)				8月27日(水)				8月28日(木)				8月29日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(若芽・巻麴)				★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ソナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 和風サラダ ★味噌汁(巻麴・キャベツ)			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 165kcal 427kcal				エネルギー 177kcal 431kcal				エネルギー 184kcal 443kcal				エネルギー 193kcal 455kcal				エネルギー 185kcal 449kcal			
	たんぱく質 9.8g 15.5g				たんぱく質 10.9g 15.9g				たんぱく質 11.3g 16.6g				たんぱく質 13.9g 19.6g				たんぱく質 8.8g 14.5g			
	脂質 7.2g 8.1g				脂質 8.0g 8.8g				脂質 8.6g 9.9g				脂質 8.2g 9.1g				脂質 10.1g 11.0g			
	炭水化物 16.3g 72.1g				炭水化物 16.0g 70.0g				炭水化物 17.0g 71.5g				炭水化物 16.5g 72.2g				炭水化物 15.2g 71.3g			
	ナトリウム 742mg 993mg				ナトリウム 658mg 806mg				ナトリウム 656mg 846mg				ナトリウム 591mg 817mg				ナトリウム 743mg 970mg			
	食塩相当量 1.9g 2.5g				食塩相当量 1.7g 2.1g				食塩相当量 1.7g 2.2g				食塩相当量 1.5g 2.1g				食塩相当量 1.9g 2.5g			
	★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のヒリ辛煮 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩・モンパスタ ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g メンチカツ フロッコリー 麴とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ごはん150g フリのこま焼 塩ゆでアスパラ 和風ポトフ 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(小松菜・切干)				★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			
	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 248kcal 504kcal				エネルギー 239kcal 494kcal				エネルギー 231kcal 497kcal				エネルギー 230kcal 486kcal				エネルギー 248kcal 504kcal			
昼食	たんぱく質 16.4g 21.5g				たんぱく質 13.8g 18.9g				たんぱく質 9.5g 15.3g				たんぱく質 16.3g 21.4g				たんぱく質 17.5g 22.6g			
	脂質 11.0g 11.8g				脂質 13.1g 13.9g				脂質 13.1g 14.7g				脂質 11.5g 12.3g				脂質 12.6g 13.3g			
	炭水化物 18.7g 73.6g				炭水化物 17.0g 71.6g				炭水化物 18.3g 73.2g				炭水化物 14.1g 68.8g				炭水化物 15.6g 70.3g			
	ナトリウム 733mg 960mg				ナトリウム 784mg 1010mg				ナトリウム 589mg 815mg				ナトリウム 731mg 959mg				ナトリウム 722mg 869mg			
	食塩相当量 1.9g 2.4g				食塩相当量 2.0g 2.6g				食塩相当量 1.5g 2.1g				食塩相当量 1.9g 2.4g				食塩相当量 1.8g 2.2g			
	◎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 ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麴の野菜あんかけ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)				★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)				★ごはん150g 治部風煮 フロッコリーのペペロンチーノ 三色野菜ナムル ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・なめこ)			
	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 210kcal 464kcal				エネルギー 219kcal 483kcal				エネルギー 223kcal 484kcal				エネルギー 239kcal 498kcal				エネルギー 183kcal 443kcal			
	たんぱく質 16.1g 21.2g				たんぱく質 14.9g 20.5g				たんぱく質 18.4g 23.8g				たんぱく質 12.6g 17.7g				たんぱく質 14.3g 19.7g			
夕食	脂質 11.5g 12.3g				脂質 10.3g 11.2g				脂質 8.5g 9.5g				脂質 12.7g 14.0g				脂質 9.7g 10.7g			
	炭水化物 9.6g 64.0g				炭水化物 16.5g 72.6g				炭水化物 16.1g 71.2g				炭水化物 19.4g 73.4g				炭水化物 8.4g 63.4g			
	ナトリウム 736mg 884mg				ナトリウム 701mg 928mg				ナトリウム 793mg 1021mg				ナトリウム 703mg 868mg				ナトリウム 584mg 811mg			
	食塩相当量 1.9g 2.2g				食塩相当量 1.8g 2.4g				食塩相当量 2.0g 2.6g				食塩相当量 1.8g 2.2g				食塩相当量 1.5g 2.1g			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 623kcal 1395kcal				エネルギー 635kcal 1408kcal				エネルギー 638kcal 1424kcal				エネルギー 662kcal 1439kcal				エネルギー 616kcal 1396kcal			
	たんぱく質 42.3g 58.2g				たんぱく質 39.6g 55.3g				たんぱく質 39.2g 55.7g				たんぱく質 42.8g 58.7g				たんぱく質 40.6g 56.8g			
	脂質 29.7g 32.2g				脂質 31.4g 33.9g				脂質 30.2g 34.1g				脂質 32.4g 35.4g				脂質 32.4g 35.0g			
	炭水化物 44.6g 209.7g				炭水化物 49.5g 214.2g				炭水化物 51.4g 215.9g				炭水化物 50.0g 214.4g				炭水化物 39.2g 205.0g			
	ナトリウム 2211mg 2837mg				ナトリウム 2143mg 2744mg				ナトリウム 2038mg 2682mg				ナトリウム 2025mg 2644mg				ナトリウム 2049mg 2650mg			
合計	食塩相当量 5.7g 7.1g				食塩相当量 5.5g 7.1g				食塩相当量 5.2g 6.9g				食塩相当量 5.2g 6.7g				食塩相当量 5.2g 6.8g			
	エネルギー 830kcal 1602kcal				エネルギー 832kcal 1605kcal				エネルギー 839kcal 1625kcal				エネルギー 860kcal 1637kcal				エネルギー 817kcal 1597kcal			
	たんぱく質 48.4g 64.3g				たんぱく質 47.3g 63.0g				たんぱく質 46.6g 63.1g				たんぱく質 49.7g 65.6g				たんぱく質 48.0g 64.2g			
	脂質 36.8g 39.3g				脂質 38.4g 40.9g				脂質 37.2g 41.1g				脂質 39.4g 42.4g				脂質 39.4g 42.0g			
	炭水化物 76.5g 241.6g				炭水化物 77.3g 242.0g				炭水化物 80.3g 244.8g				炭水化物 78.9g 243.3g				炭水化物 68.1g 233.9g			
	ナトリウム 2285mg 2911mg				ナトリウム 2219mg 2820mg				ナトリウム 2115mg 2759mg				ナトリウム 2099mg 2718mg				ナトリウム 2126mg 2727mg			
	食塩相当量 5.9g 7.3g				食塩相当量 5.7g 7.3g				食塩相当量 5.4g 7.1g				食塩相当量 5.4g 6.9g				食塩相当量 5.4g 7.0g			
	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 830kcal 1602kcal				エネルギー 832kcal 1605kcal				エネルギー 839kcal 1625kcal				エネルギー 860kcal 1637kcal				エネルギー 817kcal 1597kcal			
	たんぱく質 48.4g 64.3g				たんぱく質 47.3g 63.0g				たんぱく質 46.6g 63.1g				たんぱく質 49.7g 65.6g				たんぱく質 48.0g 64.2g			

※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



（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

	8月25日(月)				8月26日(火)				8月27日(水)				8月28日(木)				8月29日(金)			
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け				★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え				★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え				★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ソナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え				★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 和風サラダ			
	卵乳麦				卵乳麦				卵乳麦				卵乳麦				卵乳麦			
	おかず				おかず				おかず				おかず				おかず			
	ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				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			
	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			
	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			
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のヒリ辛煮 キャロットラペ				★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ				★ごはん120g メンチカツ フロッコリー 麩とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し				★ごはん120g フリのこま焼 塩ゆでアスパラ 和風ポトフ 白菜と挽肉の旨煮				★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物			
	乳麦				乳麦				乳麦				乳麦				乳麦			
	おかず				おかず				おかず				おかず				おかず			
	ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				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			
	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			
	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			
間食	◎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 ◎バナナ90g				◎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 ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参クラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし				★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ				★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし				★ごはん120g 治部風煮 フロッコリーのペペロンチーノ 三色野菜ナムル				★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ			
	麦				麦				麦				麦				麦			
	おかず				おかず				おかず				おかず				おかず			
	ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				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			
	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			
	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			
合計	おかず				おかず				おかず				おかず				おかず			
	ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				ご飯セット				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			
	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			
合計(間食込)	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			
	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			
	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			

※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

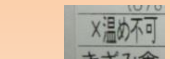


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	8月25日(月)			8月26日(火)			8月27日(水)			8月28日(木)			8月29日(金)		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	オムレツ			肉団子の玉ねぎあん			寄せ豆腐のうすあん			鶏肉のデミグラス煮込み			豆腐のツナあんかけ		
	和風あんからめソース			さんびら			里芋のおろし揚げ出し			豚挽き肉と切干大根の煮物			スイートパンプ		
	コンニャクの辛味炒め			キャベツのピリ辛マヨネーズ			ハインキヤロットラベ			ポテトビーンズサラダ			キャベツと春菊のごまマヨネーズ		
	明太ポテトサラダ														
	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	246kcal	489kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	232kcal	475kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	273kcal	516kcal
	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	5.6g	9.7g
	脂質	12.7g	13.3g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	11.3g	11.9g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g
	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	17.7g	70.5g	炭水化物	33.2g	86.0g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	まぐろカツ			ハッシュドポークのルー			マーボなす			鯖の竜田揚げ			チキンピカタ		
	うま塩キャベツ			大根とひじきの煮物			パスタのクリーム煮			ふきのさんびら			トマトソース		
	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮			マゼドニアンサラダ			わかめとパプリカの和え物			春雨と鶏肉の炒め煮			高菜と大根の煮物		
	揚げナスのめかぶ和え									大根の甘酢漬け			マッシュサラダ		
	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	366kcal	609kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	369kcal	612kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	12.6g	16.7g
	脂質	24.1g	24.7g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	23.2g	76.0g
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			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	チキンクリームシチュー			牛肉と厚揚げの甘辛煮			フリの塩焼			ロールキャベツと彩り野菜のポトフ			メンチカツ		
	人参の炒り煮			小倉金時			人参シヤトー			れんこんの土佐煮			デンゲン菜ソテー		
	大根のマヨネーズ和え			和風サラダ			かぼちゃのコマ煮			マカロニサラダ			竹輪のごま炒め		
	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	347kcal	590kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	338kcal	581kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	11.6g	15.7g
	脂質	21.6g	22.2g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	22.0g	22.6g
	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	23.0g	75.8g
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏肉のデミグラス煮込み			肉団子の玉ねぎあん			寄せ豆腐のうすあん			鶏肉のデミグラス煮込み			豆腐のツナあんかけ		
	豚挽き肉と切干大根の煮物			さんびら			里芋のおろし揚げ出し			豚挽き肉と切干大根の煮物			スイートパンプ		
	キャベツのピリ辛マヨネーズ			キャベツのピリ辛マヨネーズ			ハインキヤロットラベ			ポテトビーンズサラダ			キャベツと春菊のごまマヨネーズ		
	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	959kcal	1688kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal
	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	29.8g	42.1g
	脂質	58.4g	60.2g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	59.7g	61.5g
	炭水化物	81.5g	239.9g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	84.1g	242.5g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	79.4g	237.8g
	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	1844mg	1847mg	ナトリウム	1867mg	1870mg
合計	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	オムレツ			肉団子の玉ねぎあん			寄せ豆腐のうすあん			鶏肉のデミグラス煮込み			豆腐のツナあんかけ		
	和風あんからめソース			さんびら			里芋のおろし揚げ出し			豚挽き肉と切干大根の煮物			スイートパンプ		
	コンニャクの辛味炒め			キャベツのピリ辛マヨネーズ			ハインキヤロットラベ			ポテトビーンズサラダ			キャベツと春菊のごまマヨネーズ		
	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	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	58.5g	60.3g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	59.8g	61.6g
	炭水化物	97.0g	255.4g	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	99.3g	257.7g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	90.9g	249.3g
	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	1847mg	1850mg	ナトリウム	1870mg	1873mg
合計(間食込)	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	オムレツ			肉団子の玉ねぎあん			寄せ豆腐のうすあん			鶏肉のデミグラス煮込み			豆腐のツナあんかけ		
	和風あんからめソース			さんびら			里芋のおろし揚げ出し			豚挽き肉と切干大根の煮物			スイートパンプ		
	コンニャクの辛味炒め			キャベツのピリ辛マヨネーズ			ハインキヤロットラベ			ポテトビーンズサラダ			キャベツと春菊のごまマヨネーズ		
	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	1449mg	1632mg	エネルギー	1449mg	1632mg	エネルギー	1449mg	1632mg	エネルギー	1449mg	1632mg	エネルギー	1449mg	1632mg
	たんぱく質	427mg	622mg	たんぱく質	371mg	566mg	たんぱく質	351mg	546mg	たんぱく質	416mg	611mg	たんぱく質	410mg	605mg
	脂質	4.8g	4.8g	脂質	5.4g	5.4g	脂質	5.5g	5.5g	脂質	4.7g	4.7g	脂質	4.7g	4.7g
	炭水化物	4.8g	4.8g	炭水化物	5.4g	5.4g	炭水化物	5.5g	5.5g	炭水化物	4.7g	4.7g	炭水化物	4.7g	4.7g
	ナトリウム	4.8g	4.8g	ナトリウム	5.4g	5.4g	ナトリウム	5.5g	5.5g	ナトリウム	4.7g	4.7g	ナトリウム	4.7g	4.7g

※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。
※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

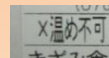


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	8月25日(月)			8月26日(火)			8月27日(水)			8月28日(木)			8月29日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 カリフラワーの煮物 ミックスマカロニサラダ			★ごはん180g 乳麦 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 青菜のわさび和え			★ごはん180g 卵乳麦 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 コンニャクの辛味炒め 玉子スバサラダ			★ごはん180g 麦 干草焼き 五色煮豆 青のりポテトサラダ			★ごはん180g 卵乳麦 鶏肉と厚揚げの煮物 コンニャクのおおさき炒め キャベツのミモザサラダ		
	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	216kcal	506kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	188kcal	478kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	6.7g	11.6g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	8.6g	13.5g
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	11.6g	12.3g
	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	12.0g	74.9g
	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	470mg	471mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	546mg	547mg
	カリウム	341mg	413mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	288mg	360mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	344mg	416mg
	リン	110mg	187mg	リン	153mg	230mg	リン	83mg	160mg	リン	138mg	215mg	リン	112mg	189mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	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	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ 大根と鶏肉のマーガリン風味 キャベツの土佐煮			★ごはん180g 乳麦 白身魚の唐揚げ インゲンソテー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え			★ごはん180g 麦 鶏の柚子胡椒焼 オクラのペペロンチーノ 切干大根としらすの煮物 コーンサラダ			★ごはん180g 麦 肉丼の具 里辛の和風クリーム煮 インゲンのごま和え			★ごはん180g 麦 ブリの磯辺焼 フロッコリー 蒸し鶏の炒め物 揚げじゃがの煮っころがし		
	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	284kcal	574kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	305kcal	595kcal
	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	16.3g	21.2g
	脂質	15.9g	16.6g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	25.1g	88.0g	炭水化物	22.4g	85.3g
	ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	701mg	702mg
	カリウム	642mg	714mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	508mg	580mg	カリウム	685mg	757mg	カリウム	652mg	724mg
	リン	199mg	276mg	リン	192mg	269mg	リン	77mg	154mg	リン	232mg	309mg	リン	151mg	228mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g		
夕食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん180g 卵乳麦 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 油揚げの玉子とじ 切干と菜の花のおひたし			★ごはん180g 麦 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんも煮 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ			★ごはん180g 麦 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ			★ごはん180g 卵乳麦 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース ナスの煮ひたし 蒸し鶏と小松菜のごま和え		
	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	302kcal	592kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	308kcal	598kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.8g	18.7g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	21.6g	22.3g
	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	15.3g	78.2g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	627mg	628mg
	カリウム	385mg	457mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	571mg	643mg
	リン	162mg	239mg	リン	231mg	308mg	リン	179mg	256mg	リン	170mg	247mg	リン	242mg	319mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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	802kcal	1672kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	833kcal	1703kcal	エネルギー	801kcal	1671kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.7g	53.4g
	脂質	46.7g	48.8g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	49.7g	51.8g
	炭水化物	53.4g	242.1g	炭水化物	50.0g	238.7g	炭水化物	54.2g	242.9g	炭水化物	72.5g	261.2g	炭水化物	49.7g	238.4g
	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	1874mg	1877mg
	カリウム	1368mg	1584mg	カリウム	1612mg	1828mg	カリウム	1242mg	1458mg	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1567mg	1783mg
	リン	471mg	702mg	リン	576mg	807mg	リン	339mg	570mg	リン	540mg	771mg	リン	505mg	736mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	961kcal	1831kcal	エネルギー	927kcal
たんぱく質		40.1g	54.8g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g
脂質		46.9g	49.0g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	49.9g	52.0g
炭水化物		84.3g	273.0g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	77.2g	265.9g	炭水化物	103.4g	292.1g	炭水化物	80.2g	268.9g
ナトリウム		2222mg	2225mg	ナトリウム	1877mg	1880mg	ナトリウム	1848mg	1851mg	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	1876mg	1879mg
カリウム		1488mg	1704mg	カリウム	1726mg	1942mg	カリウム	1355mg	1571mg	カリウム	1709mg	1925mg	カリウム	1681mg	1897mg
リン		485mg	716mg	リン	582mg	813mg	リン	351mg	582mg	リン	554mg	785mg	リン	511mg	742mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	

※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

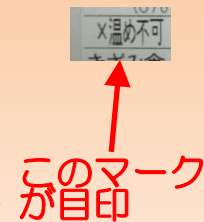


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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の事が出来ます。

「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

		8月25日(月)			8月26日(火)			8月27日(水)			8月28日(木)			8月29日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 厚揚げときのこのおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンの炒め物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと鶏ミンチの煮物 野菜のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 白菜のとりみ煮 バジルポテトチキン ★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	124kcal	392kcal	エネルギー	113kcal	380kcal	エネルギー	106kcal	380kcal	エネルギー	120kcal	393kcal	エネルギー	141kcal	413kcal
	蛋白質	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	8.2g	14.1g	蛋白質	3.6g	9.5g	蛋白質	6.6g	12.7g	蛋白質	6.0g	11.9g
	脂質	脂質	4.7g	5.6g	脂質	4.1g	5.0g	脂質	6.3g	7.2g	脂質	4.9g	5.9g	脂質	6.3g	7.2g
	炭水化物	炭水化物	14.3g	70.9g	炭水化物	10.4g	67.2g	炭水化物	9.3g	67.6g	炭水化物	11.7g	69.0g	炭水化物	14.2g	71.8g
	ナトリウム	ナトリウム	608mg	1053mg	ナトリウム	632mg	1099mg	ナトリウム	635mg	1101mg	ナトリウム	514mg	956mg	ナトリウム	534mg	976mg
	塩分	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼 食		★やわらかごはん180g 赤魚の照焼 人参グラッセ 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテコンサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g サバ塩焼き 枝豆と人参のあつさり煮 キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★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	201kcal	473kcal	エネルギー	268kcal	545kcal	エネルギー	310kcal	577kcal	エネルギー	271kcal	538kcal	エネルギー	206kcal	478kcal
	蛋白質	蛋白質	16.3g	22.5g	蛋白質	8.5g	14.9g	蛋白質	14.6g	20.3g	蛋白質	11.9g	17.5g	蛋白質	9.0g	15.1g
	脂質	脂質	9.5g	10.5g	脂質	14.3g	16.0g	脂質	16.8g	17.7g	脂質	18.9g	19.8g	脂質	10.0g	11.0g
	炭水化物	炭水化物	13.9g	71.2g	炭水化物	24.5g	80.9g	炭水化物	24.4g	80.7g	炭水化物	14.9g	71.3g	炭水化物	20.8g	78.0g
	ナトリウム	ナトリウム	643mg	1109mg	ナトリウム	916mg	1359mg	ナトリウム	878mg	1320mg	ナトリウム	595mg	1039mg	ナトリウム	877mg	1318mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.2g	3.4g
夕 食		★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 鶏のうま煮 玉子スパサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハムカツ さつぱりキャベツのレモン風味 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ 大豆と椎茸の煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 オクラのペペロンチーノ 炒り豆腐 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 生姜焼き ナスのオランダ煮 菜の花とツナの辛子和え ★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	275kcal	545kcal	エネルギー	283kcal	550kcal	エネルギー	237kcal	508kcal	エネルギー	252kcal	521kcal	エネルギー	293kcal	569kcal
	蛋白質	蛋白質	9.0g	14.9g	蛋白質	11.6g	17.2g	蛋白質	15.2g	21.0g	蛋白質	14.4g	20.5g	蛋白質	13.7g	20.0g
	脂質	脂質	14.9g	15.8g	脂質	16.1g	17.0g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	12.6g	13.6g	脂質	17.7g	19.4g
	炭水化物	炭水化物	24.6g	81.8g	炭水化物	23.4g	79.9g	炭水化物	24.0g	81.2g	炭水化物	19.4g	76.1g	炭水化物	20.6g	76.6g
	ナトリウム	ナトリウム	895mg	1336mg	ナトリウム	744mg	1187mg	ナトリウム	785mg	1228mg	ナトリウム	825mg	1268mg	ナトリウム	834mg	1275mg
	塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	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
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	1410kcal	エネルギー	664kcal	1475kcal	エネルギー	653kcal	1465kcal	エネルギー	643kcal	1452kcal	エネルギー	640kcal	1460kcal
	蛋白質	蛋白質	31.5g	49.4g	蛋白質	28.3g	46.2g	蛋白質	33.4g	50.8g	蛋白質	32.9g	50.7g	蛋白質	28.7g	47.0g
	脂質	脂質	29.1g	31.9g	脂質	34.5g	38.0g	脂質	32.4g	35.1g	脂質	36.4g	39.3g	脂質	34.0g	37.6g
	炭水化物	炭水化物	52.8g	223.9g	炭水化物	58.3g	228.0g	炭水化物	57.7g	229.5g	炭水化物	46.0g	216.4g	炭水化物	55.6g	226.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2146mg	3498mg	ナトリウム	2292mg	3645mg	ナトリウム	2298mg	3649mg	ナトリウム	1934mg	3263mg	ナトリウム	2245mg	3569mg
	塩分	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	4.9g	8.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g

★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



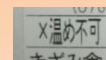
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

「刻み食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		8月25日(月)			8月26日(火)			8月27日(水)			8月28日(木)			8月29日(金)		
朝		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		厚揚げときのこのおろし煮		乳麦	白菜と麩の玉子とし		卵乳麦	白身魚のしんじょう		卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め		麦	大根と竹輪の煮物		麦
		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		麦	ひじきと鶏ミンチの煮物		麦	切干大根とベーコンの煮物		卵乳麦	白滝とチンゲン菜の煮物		麦	白菜のとりみ煮		麦
		キャベツとベーコンの炒め物		卵乳麦	野菜のおひたし		麦	キャベツの漬物柚子風味		麦	きのこの佃煮		麦	バジルポテトチキン		卵乳麦
		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		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	124kcal	283kcal	エネルギー	113kcal	272kcal	エネルギー	106kcal	265kcal	エネルギー	120kcal	279kcal	エネルギー	141kcal	300kcal
	蛋白質	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	3.6g	7.3g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	6.0g	9.7g
	脂質	脂質	4.7g	5.4g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	4.9g	5.6g	脂質	6.3g	7.0g
	炭水化物	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	10.4g	43.4g	炭水化物	9.3g	42.3g	炭水化物	11.7g	44.7g	炭水化物	14.2g	47.2g
	ナトリウム	ナトリウム	608mg	1048mg	ナトリウム	632mg	1072mg	ナトリウム	635mg	1075mg	ナトリウム	514mg	954mg	ナトリウム	534mg	974mg
	塩分	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		赤魚の照焼		麦	鶏のちゃんちゃん焼き		麦	ポークチャップ		乳麦	サバ塩焼き			キーマカレーのルー		乳麦
		人参グラッセ		乳麦	春雨のごま炒め		麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	枝豆と人参のあつさり煮		麦	切干とインゲンの煮物		麦
		五色煮豆		卵麦	ポテコンサラダ		卵乳麦	フレンチマカロニ		卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ		麦落	コールスローサラダ		卵麦
		切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	若芽とパインの酢の物		麦	★味噌汁		麦
		★味噌汁		麦							★味噌汁		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	201kcal	360kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	310kcal	469kcal	エネルギー	271kcal	430kcal	エネルギー	206kcal	365kcal
	蛋白質	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	9.0g	12.7g
	脂質	脂質	9.5g	10.2g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	10.0g	10.7g
	炭水化物	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	24.5g	57.5g	炭水化物	24.4g	57.4g	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	20.8g	53.8g
	ナトリウム	ナトリウム	643mg	1083mg	ナトリウム	916mg	1356mg	ナトリウム	878mg	1318mg	ナトリウム	595mg	1035mg	ナトリウム	877mg	1317mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g
夕		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		ロールキャベツのトマト煮込み		卵乳麦	ハムカツ		乳麦	肉団子の根菜あんかけ		卵乳麦	鶏のごまタレ煮		麦	生姜焼き		麦落
		インゲンソテー		乳麦	さっぱりキャベツのレモン風味			大豆と椎茸の煮物		麦	オクラのペペロンチーノ			ナスのオランダ煮		麦
		鶏のうま煮		麦	高野豆腐の味噌煮		卵麦	バンバンジーサラダ		乳麦	炒り豆腐		卵乳麦	菜の花とツナの辛子和え		麦
		玉子スパサラダ		卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風		麦	★味噌汁		麦	人参と春雨のサラダ		乳麦	★味噌汁		麦
		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦				★味噌汁		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	275kcal	434kcal	エネルギー	283kcal	442kcal	エネルギー	237kcal	396kcal	エネルギー	252kcal	411kcal	エネルギー	293kcal	452kcal
	蛋白質	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	13.7g	17.4g
	脂質	脂質	14.9g	15.6g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	17.7g	18.4g
	炭水化物	炭水化物	24.6g	57.6g	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	24.0g	57.0g	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	20.6g	53.6g
	ナトリウム	ナトリウム	895mg	1335mg	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	785mg	1225mg	ナトリウム	825mg	1265mg	ナトリウム	834mg	1274mg
	塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	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
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	600kcal	1077kcal	エネルギー	664kcal	1141kcal	エネルギー	653kcal	1130kcal	エネルギー	643kcal	1120kcal	エネルギー	640kcal	1117kcal
	蛋白質	蛋白質	31.5g	42.6g	蛋白質	28.3g	39.4g	蛋白質	33.4g	44.5g	蛋白質	32.9g	44.0g	蛋白質	28.7g	39.8g
	脂質	脂質	29.1g	31.2g	脂質	34.5g	36.6g	脂質	32.4g	34.5g	脂質	36.4g	38.5g	脂質	34.0g	36.1g
	炭水化物	炭水化物	52.8g	151.8g	炭水化物	58.3g	157.3g	炭水化物	57.7g	156.7g	炭水化物	46.0g	145.0g	炭水化物	55.6g	154.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2146mg	3466mg	ナトリウム	2292mg	3612mg	ナトリウム	2298mg	3618mg	ナトリウム	1934mg	3254mg	ナトリウム	2245mg	3565mg
	塩分	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	4.9g	8.2g	食塩相当量	5.7g	9.0g
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



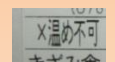
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

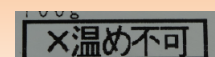
	8月25日(月)			8月26日(火)			8月27日(水)			8月28日(木)			8月29日(金)		
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
朝	鶏大根の味噌煮	乳麦		温泉玉子	卵麦		五目豆腐煮	乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		五色煮	乳麦	
	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		野菜の三杯酢	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
食	栄養価	栄養価	おかずセット	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
	エネルギー	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	135kcal	309kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	92kcal
	蛋白質	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g
	脂質	脂質	2.6g	3.3g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	3.9g
	炭水化物	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	13.6g	52.0g	炭水化物	10.3g	48.7g	炭水化物	12.1g
	ナトリウム	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	575mg	1098mg	ナトリウム	547mg	1070mg	ナトリウム	515mg
	塩分	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	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	クリームコロッケ	乳麦か		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	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		ふきの煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	
	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		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		大根煮	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
	エネルギー	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	144kcal	318kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	188kcal
	蛋白質	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.6g
	脂質	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	10.0g
	炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.0g
	ナトリウム	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	729mg	1252mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	748mg
	塩分	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	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	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		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	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		白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	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		大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か	
	★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	
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
	エネルギー	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	234kcal
	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g
	脂質	脂質	9.0g	9.7g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g
	炭水化物	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	21.9g	60.3g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.7g
	ナトリウム	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	616mg	1139mg	ナトリウム	789mg	1312mg	ナトリウム	766mg
	塩分	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	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g
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
	エネルギー	エネルギー	452kcal	974kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	415kcal	937kcal	エネルギー	397kcal	919kcal	エネルギー	514kcal
	蛋白質	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	22.0g	33.4g	蛋白質	16.8g	28.2g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.5g
	脂質	脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	16.3g	18.4g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.5g
	炭水化物	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	52.0g	167.2g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	44.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2262mg	3831mg	ナトリウム	2433mg	4002mg	ナトリウム	1920mg	3489mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2029mg
	塩分	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	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g
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。



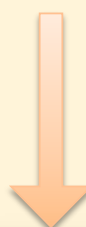
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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