

(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

	10月6日(月)			10月7日(火)			10月8日(水)			10月9日(木)			10月10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 ツナと大豆の炒め煮 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 サラダの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 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 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g メンチカツ ブロッコリー 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 ブりのごま焼 塩ゆでアスパラ かぶのさっぱりボン酢煮 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・おつゆ鮎)		
	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 210kcal 466kcal			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 15.9g 21.0g			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 10.8g 11.6g			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 11.3g 66.0g			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 755mg 983mg			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 2.5g			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 人参クラッセ 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(おつゆ鮎・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 鶏肉マスタード 人参クラッセ ブ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 218kcal 477kcal			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 12.8g 17.9g			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 13.2g 14.5g			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 12.4g 66.4g			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 730mg 895mg			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 1.9g 2.3g			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 621kcal 1398kcal			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 42.6g 58.5g			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 32.2g 35.2g			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 40.2g 204.6g			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 2076mg 2695mg			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 5.3g 6.9g			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 819kcal 1596kcal			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 49.5g 65.4g			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 39.2g 42.2g			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 69.1g 233.5g			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 2150mg 2769mg			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 5.5g 7.1g			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 819kcal 1596kcal			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 49.5g 65.4g			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 39.2g 42.2g			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 69.1g 233.5g			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 2150mg 2769mg			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 5.5g 7.1g			食塩相当量 5.4g 7.0g		

※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

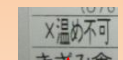


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(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

	10月6日(月)			10月7日(火)			10月8日(水)			10月9日(木)			10月10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 ツナと大豆の炒め煮 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		
	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 358kcal			エネルギー 177kcal 370kcal			エネルギー 184kcal 377kcal			エネルギー 193kcal 386kcal			エネルギー 185kcal 378kcal		
	たんぱく質 9.8g 13.1g			たんぱく質 10.9g 14.2g			たんぱく質 11.3g 14.6g			たんぱく質 13.9g 17.2g			たんぱく質 8.8g 12.1g		
	脂質 7.2g 7.7g			脂質 8.0g 8.5g			脂質 8.6g 9.1g			脂質 8.2g 8.7g			脂質 10.1g 10.6g		
	炭水化物 16.3g 58.2g			炭水化物 16.0g 57.9g			炭水化物 17.0g 58.9g			炭水化物 16.5g 58.4g			炭水化物 15.2g 57.1g		
	ナトリウム 742mg 743mg			ナトリウム 658mg 659mg			ナトリウム 656mg 657mg			ナトリウム 591mg 592mg			ナトリウム 743mg 744mg		
	食塩相当量 1.9g 1.9g			食塩相当量 1.7g 1.7g			食塩相当量 1.7g 1.7g			食塩相当量 1.5g 1.5g			食塩相当量 1.9g 1.9g		
	★ごはん120g サラダの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 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 ブロックソー 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 ブリのごま焼 塩ゆでアスパラ かぶのさっぱりボン酢煮 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		
	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 441kcal			エネルギー 239kcal 432kcal			エネルギー 231kcal 424kcal			エネルギー 210kcal 403kcal			エネルギー 248kcal 441kcal		
昼食	たんぱく質 16.4g 19.7g			たんぱく質 13.8g 17.1g			たんぱく質 9.5g 12.8g			たんぱく質 15.9g 19.2g			たんぱく質 17.5g 20.8g		
	脂質 11.0g 11.5g			脂質 13.1g 13.6g			脂質 13.1g 13.6g			脂質 10.8g 11.3g			脂質 12.6g 13.1g		
	炭水化物 18.7g 60.6g			炭水化物 17.0g 58.9g			炭水化物 18.3g 60.2g			炭水化物 11.3g 53.2g			炭水化物 15.6g 57.5g		
	ナトリウム 733mg 734mg			ナトリウム 784mg 785mg			ナトリウム 589mg 590mg			ナトリウム 755mg 756mg			ナトリウム 722mg 723mg		
	食塩相当量 1.9g 1.9g			食塩相当量 2.0g 2.0g			食塩相当量 1.5g 1.5g			食塩相当量 1.9g 1.9g			食塩相当量 1.8g 1.8g		
	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎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 鶏肉マスタートード 人参クラッセ ブロックソ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		
	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 403kcal			エネルギー 219kcal 412kcal			エネルギー 223kcal 416kcal			エネルギー 218kcal 411kcal			エネルギー 183kcal 376kcal		
	たんぱく質 16.1g 19.4g			たんぱく質 14.9g 18.2g			たんぱく質 18.4g 21.7g			たんぱく質 12.8g 16.1g			たんぱく質 14.3g 17.6g		
夕食	脂質 11.5g 12.0g			脂質 10.3g 10.8g			脂質 8.5g 9.0g			脂質 13.2g 13.7g			脂質 9.7g 10.2g		
	炭水化物 9.6g 51.5g			炭水化物 16.5g 58.4g			炭水化物 16.1g 58.0g			炭水化物 12.4g 54.3g			炭水化物 8.4g 50.3g		
	ナトリウム 736mg 737mg			ナトリウム 701mg 702mg			ナトリウム 793mg 794mg			ナトリウム 730mg 731mg			ナトリウム 584mg 585mg		
	食塩相当量 1.9g 1.9g			食塩相当量 1.8g 1.8g			食塩相当量 2.0g 2.0g			食塩相当量 1.9g 1.9g			食塩相当量 1.5g 1.5g		
	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 1202kcal			エネルギー 635kcal 1214kcal			エネルギー 638kcal 1217kcal			エネルギー 621kcal 1200kcal			エネルギー 616kcal 1195kcal		
	たんぱく質 42.3g 52.2g			たんぱく質 39.6g 49.5g			たんぱく質 39.2g 49.1g			たんぱく質 42.6g 52.5g			たんぱく質 40.6g 50.5g		
	脂質 29.7g 31.2g			脂質 31.4g 32.9g			脂質 30.2g 31.7g			脂質 32.2g 33.7g			脂質 32.4g 33.9g		
	炭水化物 44.6g 170.3g			炭水化物 49.5g 175.2g			炭水化物 51.4g 177.1g			炭水化物 40.2g 165.9g			炭水化物 39.2g 164.9g		
	ナトリウム 2211mg 2214mg			ナトリウム 2143mg 2146mg			ナトリウム 2038mg 2041mg			ナトリウム 2076mg 2079mg			ナトリウム 2049mg 2052mg		
合計	食塩相当量 5.7g 5.7g			食塩相当量 5.5g 5.5g			食塩相当量 5.2g 5.2g			食塩相当量 5.3g 5.3g			食塩相当量 5.2g 5.2g		
	エネルギー 830kcal 1409kcal			エネルギー 832kcal 1411kcal			エネルギー 839kcal 1418kcal			エネルギー 819kcal 1398kcal			エネルギー 817kcal 1396kcal		
	たんぱく質 48.4g 58.3g			たんぱく質 47.3g 57.2g			たんぱく質 46.6g 56.5g			たんぱく質 49.5g 59.4g			たんぱく質 48.0g 57.9g		
	脂質 36.8g 38.3g			脂質 38.4g 39.9g			脂質 37.2g 38.7g			脂質 39.2g 40.7g			脂質 39.4g 40.9g		
	炭水化物 76.5g 202.2g			炭水化物 77.3g 203.0g			炭水化物 80.3g 206.0g			炭水化物 69.1g 194.8g			炭水化物 68.1g 193.8g		
合計(間食込)	ナトリウム 2285mg 2288mg			ナトリウム 2219mg 2222mg			ナトリウム 2115mg 2118mg			ナトリウム 2150mg 2153mg			ナトリウム 2126mg 2129mg		
	食塩相当量 5.9g 5.9g			食塩相当量 5.7g 5.7g			食塩相当量 5.4g 5.4g			食塩相当量 5.5g 5.5g			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

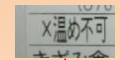


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

10月6日(月)			10月7日(火)			10月8日(水)			10月9日(木)			10月10日(金)							
朝食	★ごはん150g		卵麦	★ごはん150g		肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	★ごはん150g		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	★ごはん150g		鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	★ごはん150g		豆腐のツナあんかけ	麦
	和風あんからめソース		麦	きんぴら		麦	麦	里芋のおろし揚げ出し		麦	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物		麦	麦	スイートパンプ		麦	
	コンニャクの辛味炒め		乳麦落	キャベツのピリ辛マヨネーズ		卵麦か	卵麦か	パインキャロットラペ				ポテトビーンズサラダ		卵麦	卵麦	キャベツと若芽のごまマヨネーズ		卵麦	
	ポテトマザラダ		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		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	260kcal	503kcal	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	8.2g	12.3g	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	14.0g	14.6g	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	25.7g	78.5g	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				
	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	241mg	242mg				
カリウム	278mg	339mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	369mg	430mg	カリウム	370mg	431mg	カリウム	488mg	549mg					
リン	135mg	200mg	リン	115mg	180mg	リン	75mg	140mg	リン	121mg	186mg	リン	88mg	153mg					
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	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.6g	0.6g					
昼食	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		ハッシュドポークのルー	乳麦	★ごはん150g		マーボなす	麦落	★ごはん150g		鯖の竜田揚げ	麦	★ごはん150g		チキンピカタ	卵麦
	塩ゆでアスパラ		麦	大根とひじきの煮物		麦	麦	パスタのクリーム煮		乳麦	乳麦	ふきのきんぴら		麦	麦	トマトソース		麦	
	ナスの炒り煮		麦	マゼドニアンサラダ		卵	卵	わかめとパプリカの和え物		麦	麦	春雨と鶏肉の炒め煮		麦	麦	高菜と大根の煮物		麦	
	インゲンとキャベツのツナマヨ和え		卵麦									大根の甘酢漬け		麦	麦	マッシュサラダ		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		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	351kcal	594kcal	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	8.9g	13.0g	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	25.4g	26.0g	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	23.5g	76.3g	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				
	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	749mg	750mg				
カリウム	398mg	459mg	カリウム	534mg	595mg	カリウム	521mg	582mg	カリウム	399mg	460mg	カリウム	520mg	581mg					
リン	142mg	207mg	リン	136mg	201mg	リン	140mg	205mg	リン	155mg	220mg	リン	183mg	248mg					
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g					
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						
夕食	★ごはん150g		乳麦	★ごはん150g		牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	★ごはん150g		ブリの塩焼		★ごはん150g		ロールキャベツと彩り野菜のポトフ	卵乳麦	★ごはん150g		野菜コロッケ	麦
	人蔘の炒り煮		麦	小倉釜時		卵	卵	人蔘シヤトニー		麦	麦	れんごんの王佐煮		麦	麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	
	大根のマヨネーズ和え		卵乳麦	和風サラダ				かぼちゃのゴマ煮		麦	麦	マカロニサラダ		卵麦	卵麦	人蔘とさつま揚げの金平		卵麦	
								コールスローサラダ		卵乳麦	卵乳麦					ごぼうのおかかマヨサラダ		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		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	335kcal	578kcal				
	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	7.0g	11.1g				
	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	21.6g	22.2g				
	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	29.1g	81.9g				
	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	666mg	667mg				
カリウム	646mg	707mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	694mg	755mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	472mg	533mg					
リン	155mg	220mg	リン	114mg	179mg	リン	133mg	198mg	リン	133mg	198mg	リン	102mg	167mg					
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	958kcal	1687kcal	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	977kcal	1706kcal				
	たんぱく質	26.7g	39.0g	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	25.2g	37.5g				
	脂質	61.0g	62.8g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	59.3g	61.1g				
	炭水化物	77.8g	236.2g	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	85.5g	243.9g				
	ナトリウム	1902mg	1905mg	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	1656mg	1659mg				
	カリウム	1322mg	1505mg	カリウム	1396mg	1579mg	カリウム	1767mg	1584mg	カリウム	1243mg	1426mg	カリウム	1480mg	1663mg				
	リン	432mg	627mg	リン	365mg	560mg	リン	348mg	543mg	リン	409mg	604mg	リン	373mg	568mg				
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g				
	合計(間食込)	エネルギー	1022kcal	1751kcal	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	1025kcal	1754kcal			
たんぱく質		27.1g	39.4g	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	25.6g	37.9g				
脂質		61.1g	62.9g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	59.4g	61.2g				
炭水化物		93.3g	251.7g	炭水化物	101.1g	259.9g	炭水化物	99.3g	257.7g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	97.0g	255.4g				
ナトリウム		1905mg	1908mg	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	1659mg	1662mg				
カリウム		1382mg	1565mg	カリウム	1452mg	1635mg	カリウム	1641mg	1824mg	カリウム	1303mg	1486mg	カリウム	1536mg	1719mg				
リン		439mg	634mg	リン	371mg	566mg	リン	351mg	546mg	リン	416mg	611mg	リン	379mg	574mg				
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g				

※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。
※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

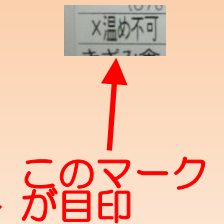


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(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

10月6日(月)				10月7日(火)				10月8日(水)				10月9日(木)				10月10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 卵麦か 卵乳麦				★ごはん180g 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 卵麦				★ごはん180g 麦 卵麦落 卵乳麦				★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 青のりポテトサラダ 卵麦				★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 乳麦 卵麦 卵麦 キャベツのミモザサラダ 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		おかず		ご飯セット																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	エネルギー		221kcal		511kcal		197kcal		487kcal		239kcal		529kcal		229kcal		519kcal		180kcal		470kcal																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	たんぱく質		8.6g		13.5g		10.2g		15.1g		6.7g		11.6g		9.6g		14.5g		8.9g		13.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	脂質		13.3g		14.0g		12.1g		12.8g		12.2g		12.9g		12.1g		12.8g		10.8g		11.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	炭水化物		16.1g		79.0g		13.1g		76.0g		24.7g		87.6g		19.9g		82.8g		11.2g		74.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	ナトリウム		547mg		548mg		591mg		592mg		470mg		471mg		591mg		592mg		530mg		531mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	カリウム		353mg		425mg		586mg		658mg		288mg		360mg		472mg		544mg		421mg		493mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	リン		116mg		193mg		153mg		230mg		83mg		160mg		138mg		215mg		117mg		194mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	食塩相当量		1.4g		1.4g		1.5g		1.5g		1.2g		1.2g		1.5g		1.5g		1.3g		1.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参クラッセ 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 卵麦 卵麦 卵麦 麦				★ごはん180g 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 卵麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 卵麦 卵乳麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦 麦 麦 麦				★ごはん180g 麦 卵麦			

「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

		10月6日(月)				10月7日(火)				10月8日(水)				10月9日(木)				10月10日(金)			
朝 食		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと人参の甘露煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁				★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 蕪ののり煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁				★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ブロッコリーの卵とじ 一夜漬(大根人参) ★味噌汁				★やわらかごはん180g 大根とウインナーの洋風煮 なめことじゃが芋の煮物 きんぴら ★味噌汁				★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の味噌炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁			
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	エネルギー	158kcal	424kcal	エネルギー	エネルギー	168kcal	449kcal	エネルギー	エネルギー	150kcal	417kcal	エネルギー	エネルギー	116kcal	382kcal	エネルギー	エネルギー	169kcal	441kcal	
	蛋白質	蛋白質	6.1g	11.7g	蛋白質	蛋白質	7.4g	13.7g	蛋白質	蛋白質	10.4g	16.3g	蛋白質	蛋白質	3.4g	9.2g	蛋白質	蛋白質	9.1g	15.2g	
	脂質	脂質	8.6g	9.5g	脂質	脂質	10.2g	11.2g	脂質	脂質	7.9g	8.8g	脂質	脂質	4.0g	4.9g	脂質	脂質	7.3g	8.3g	
	炭水化物	炭水化物	15.1g	71.1g	炭水化物	炭水化物	13.2g	72.3g	炭水化物	炭水化物	10.0g	66.7g	炭水化物	炭水化物	17.5g	74.0g	炭水化物	炭水化物	16.7g	73.5g	
	ナトリウム	ナトリウム	709mg	1151mg	ナトリウム	ナトリウム	620mg	1061mg	ナトリウム	ナトリウム	516mg	958mg	ナトリウム	ナトリウム	608mg	1075mg	ナトリウム	ナトリウム	690mg	1131mg	
	塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	
昼 食		★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま味噌炒め 枝豆入り麻婆なす 青菜のわさび和え ★味噌汁				★やわらかごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 五目うの花 切干と人参のハリハリ ★味噌汁				★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 菜の花 ナスの挽肉炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁				★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 塩枝豆 豚肉のチリソース炒め カリフラワーの胡麻マヨ和え ★味噌汁				★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 青じそパスタ 五目炒め煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁			
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	エネルギー	295kcal	560kcal	エネルギー	エネルギー	193kcal	464kcal	エネルギー	エネルギー	238kcal	503kcal	エネルギー	エネルギー	233kcal	510kcal	エネルギー	エネルギー	226kcal	492kcal	
	蛋白質	蛋白質	11.9g	17.7g	蛋白質	蛋白質	10.6g	16.4g	蛋白質	蛋白質	13.9g	19.6g	蛋白質	蛋白質	12.3g	18.6g	蛋白質	蛋白質	13.0g	18.8g	
	脂質	脂質	21.7g	22.6g	脂質	脂質	8.3g	9.2g	脂質	脂質	13.3g	14.2g	脂質	脂質	12.4g	13.4g	脂質	脂質	8.0g	8.9g	
	炭水化物	炭水化物	14.1g	70.5g	炭水化物	炭水化物	20.2g	77.5g	炭水化物	炭水化物	16.5g	72.5g	炭水化物	炭水化物	17.4g	75.5g	炭水化物	炭水化物	21.9g	78.3g	
	ナトリウム	ナトリウム	797mg	1263mg	ナトリウム	ナトリウム	809mg	1251mg	ナトリウム	ナトリウム	873mg	1339mg	ナトリウム	ナトリウム	678mg	1119mg	ナトリウム	ナトリウム	746mg	1188mg	
	塩分	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食		★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁				★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 梅和えスパゲティ ★味噌汁				★やわらかごはん180g おふくろカレーのルー 麩の野菜あんかけ 春雨の酢の物 ★味噌汁				★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 炒り豆腐 パスタのサラダ ★味噌汁				★やわらかごはん180g 白身フライ 法蓮草ソテー 切干大根のカレーきんぴら オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁			
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	458kcal	エネルギー	エネルギー	277kcal	543kcal	エネルギー	エネルギー	238kcal	519kcal	エネルギー	エネルギー	280kcal	546kcal	エネルギー	エネルギー	286kcal	554kcal	
	蛋白質	蛋白質	14.2g	21.0g	蛋白質	蛋白質	10.3g	15.9g	蛋白質	蛋白質	7.4g	13.9g	蛋白質	蛋白質	11.8g	17.5g	蛋白質	蛋白質	9.1g	14.8g	
	脂質	脂質	5.8g	7.6g	脂質	脂質	14.8g	15.7g	脂質	脂質	11.0g	12.7g	脂質	脂質	14.1g	15.0g	脂質	脂質	18.4g	19.3g	
	炭水化物	炭水化物	16.9g	74.2g	炭水化物	炭水化物	25.3g	81.7g	炭水化物	炭水化物	26.7g	84.0g	炭水化物	炭水化物	26.1g	82.4g	炭水化物	炭水化物	21.5g	78.3g	
	ナトリウム	ナトリウム	725mg	1166mg	ナトリウム	ナトリウム	964mg	1406mg	ナトリウム	ナトリウム	941mg	1382mg	ナトリウム	ナトリウム	925mg	1368mg	ナトリウム	ナトリウム	776mg	1219mg	
	塩分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	エネルギー	628kcal	1442kcal	エネルギー	エネルギー	638kcal	1456kcal	エネルギー	エネルギー	626kcal	1439kcal	エネルギー	エネルギー	629kcal	1438kcal	エネルギー	エネルギー	681kcal	1487kcal	
	蛋白質	蛋白質	32.2g	50.4g	蛋白質	蛋白質	28.3g	46.0g	蛋白質	蛋白質	31.7g	49.8g	蛋白質	蛋白質	27.5g	45.3g	蛋白質	蛋白質	31.2g	48.8g	
	脂質	脂質	36.1g	39.7g	脂質	脂質	33.3g	36.1g	脂質	脂質	32.2g	35.7g	脂質	脂質	30.5g	33.3g	脂質	脂質	33.7g	36.5g	
	炭水化物	炭水化物	46.1g	215.8g	炭水化物	炭水化物	58.7g	231.5g	炭水化物	炭水化物	53.2g	223.2g	炭水化物	炭水化物	61.0g	231.9g	炭水化物	炭水化物	60.1g	230.1g	
	ナトリウム	ナトリウム	2231mg	3580mg	ナトリウム	ナトリウム	2393mg	3718mg	ナトリウム	ナトリウム	2330mg	3679mg	ナトリウム	ナトリウム	2211mg	3562mg	ナトリウム	ナトリウム	2212mg	3538mg	
塩分	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.0g		

★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

		10月6日(月)			10月7日(火)			10月8日(水)			10月9日(木)			10月10日(金)		
朝		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		寄せ豆腐のうすあん		卵麦	豚肉ときのこの炒め物		麦	鶏肉と大豆の生姜煮		麦	大根とウインナーの洋風煮		乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め		麦
		れんこんと人参の甘露煮		麦	蕪のとりとろ煮		麦	ブロッコリーの卵とじ		卵乳麦	なめことじゃが芋の煮物		麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵麦
		若芽と油揚げのおひたし		麦	青菜のマヨネーズ和え		卵麦	一夜漬(大根人参)		麦	きんぴら		麦	春雨のピーナッツ和え		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	158kcal	317kcal	エネルギー	168kcal	327kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	116kcal	275kcal	エネルギー	169kcal	328kcal
	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	3.4g	7.1g	蛋白質	9.1g	12.8g
	脂質	脂質	8.6g	9.3g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	7.3g	8.0g
	炭水化物	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	10.0g	43.0g	炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	16.7g	49.7g
	ナトリウム	ナトリウム	709mg	1149mg	ナトリウム	620mg	1060mg	ナトリウム	516mg	956mg	ナトリウム	608mg	1048mg	ナトリウム	690mg	1130mg
	塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g
昼		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		豚肉とキャベツのごま味噌炒め		麦	照焼チキン		麦	赤魚のみぞれ煮		麦	鶏の天ぷら		卵麦	オニオンソースハンバーグ		乳麦
		枝豆入り麻婆なす		麦か	オクラのペペロンチーノ			菜の花			天ぷらのタレ		麦	青じそパスタ		麦
		青菜のわさび和え		卵麦	五目うの花		麦	ナスの挽肉炒め		乳麦	塩枝豆			五目炒め煮		卵麦
		★味噌汁		麦	切干と人参のハリハリ		麦	ひじきの柚子胡椒マヨ		卵麦	豚肉のチリソース炒め		麦	バンバンジーサラダ		乳麦
					★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	カリフラワーの胡麻マヨ和え		卵麦	★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	295kcal	454kcal	エネルギー	193kcal	352kcal	エネルギー	238kcal	397kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	226kcal	385kcal
	蛋白質	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	12.3g	16.0g	蛋白質	13.0g	16.7g
	脂質	脂質	21.7g	22.4g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	8.0g	8.7g
	炭水化物	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	21.9g	54.9g
	ナトリウム	ナトリウム	797mg	1237mg	ナトリウム	809mg	1249mg	ナトリウム	873mg	1313mg	ナトリウム	678mg	1118mg	ナトリウム	746mg	1186mg
	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	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		メパルのバジルオリーブ焼			ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		乳麦	おふくろカレーのルー		乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん		卵乳麦	白身フライ		麦
		人参のきんぴら		麦	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦か	麩の野菜あんかけ		麦	炒り豆腐		卵乳麦	法蓮草ソテー		乳麦
		春雨の五目炒め		麦	豚肉とじゃが芋のキムチ炒め		麦	春雨の酢の物		麦	パスタのサラダ		卵乳麦	切干大根のカレーきんぴら		乳麦
		玉ねぎと蒸し鶏のナムル		麦	梅和えスパゲティ		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	オクラとめかぶの三杯酢		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	175kcal	334kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	238kcal	397kcal	エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	286kcal	445kcal
	蛋白質	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	9.1g	12.8g
	脂質	脂質	5.8g	6.5g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	18.4g	19.1g
	炭水化物	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	25.3g	58.3g	炭水化物	26.7g	59.7g	炭水化物	26.1g	59.1g	炭水化物	21.5g	54.5g
	ナトリウム	ナトリウム	725mg	1165mg	ナトリウム	964mg	1404mg	ナトリウム	941mg	1381mg	ナトリウム	925mg	1365mg	ナトリウム	776mg	1216mg
	塩分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g
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	628kcal	1105kcal	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	626kcal	1103kcal	エネルギー	629kcal	1106kcal	エネルギー	681kcal	1158kcal
	蛋白質	蛋白質	32.2g	43.3g	蛋白質	28.3g	39.4g	蛋白質	31.7g	42.8g	蛋白質	27.5g	38.6g	蛋白質	31.2g	42.3g
	脂質	脂質	36.1g	38.2g	脂質	33.3g	35.4g	脂質	32.2g	34.3g	脂質	30.5g	32.6g	脂質	33.7g	35.8g
	炭水化物	炭水化物	46.1g	145.1g	炭水化物	58.7g	157.7g	炭水化物	53.2g	152.2g	炭水化物	61.0g	160.0g	炭水化物	60.1g	159.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2231mg	3551mg	ナトリウム	2393mg	3713mg	ナトリウム	2330mg	3650mg	ナトリウム	2211mg	3531mg	ナトリウム	2212mg	3532mg
	塩分	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.0g

★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



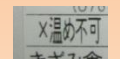
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		10月6日(月)			10月7日(火)			10月8日(水)			10月9日(木)			10月10日(金)		
朝	食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		温泉玉子			金時豆の煮物			五目豆腐煮			ブロッコリーと鶏肉の煮物			きのこの玉子とじ		
		一夜漬			若竹煮			大根なます			大根と椎茸の煮物			一夜漬		
		★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)		
昼	食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		鶏肉のカレー風味焼き			鮭の照焼			クリームコロッケ			赤魚の生姜煮			鶏の西京焼き		
		牛肉と根菜の煮物			ひじきと高野豆腐の煮物			鶏肉のすき焼き煮			野菜の味噌風味			五色煮		
		メンマの中華和え			菜の花の辛子和え			えんどう豆とベーコン炒め			南瓜とハムのサラダ			大根と竹輪の酢の物		
		★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)		
夕	食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白身フライタルタル			ナスと鶏肉のしぎ焼き			白身のおろし煮			鶏肉のイタリアンソース煮			和風煮込みハンバーグ		
		大豆大根煮			白菜と麩の玉子とじ			昆布煮豆			枝豆とかにかまの煮物			法蓮草と油揚げの煮物		
		ハムとブロッコリーのマリネ			切干大根とベーコンの煮物			青菜のおひたし			白菜と若芽の煮物			サラダスパゲティ		
		★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)		
合	計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白身フライタルタル			ナスと鶏肉のしぎ焼き			白身のおろし煮			鶏肉のイタリアンソース煮			和風煮込みハンバーグ		
		大豆大根煮			白菜と麩の玉子とじ			昆布煮豆			枝豆とかにかまの煮物			法蓮草と油揚げの煮物		
		ハムとブロッコリーのマリネ			切干大根とベーコンの煮物			青菜のおひたし			白菜と若芽の煮物			サラダスパゲティ		
		★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)		

★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