

(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

11月3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7日(金)		
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	鶏肉と高菜の炒め物		オムレツ		寄せ豆腐のうすあん		白菜とがんもの煮物		鶏肉とピーマン炒め		大豆とウインナーのトマト煮			
	里芋のかに風あなかけ		ホワイトソース		ジャガ芋とえのきの煮物		鶏肉ビーマン炒め		キャロットラペ		人参の炒り煮			
	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ		竹の子と人参のおかか煮		カリフラワーの柚子味噌和え		ギョーザ		白菜と昆布のナムル		白菜と昆布のナムル			
	★味噌汁(豆腐・なめこ)		★すまし汁(えのき・おつゆ)		★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★味噌汁(巻麴・しめじ)		★味噌汁(巻麴・しめじ)		★味噌汁(おつゆ・キャベツ)			
	おかず		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		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		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		たんぱく質			
	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				
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				
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		食塩相当量				
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		白身魚の生姜煮		鶏肉とさつま芋のうま塩炒め		サワラのエスカベッシュ		豚肉と大根の煮物		鶏肉の味噌焼			
	食べるトマトスープ		菜の花		油揚げの玉子とし		豆腐としめじのとろみ煮		人参クラッセ		人参クラッセ			
	ふきと人参の甘露煮		れんこんの五目炒め煮		切干大根の中華和え		豆腐としめじのとろみ煮		キャベツの土佐煮		キャベツの土佐煮			
	★味噌汁(揚げ・キャベツ)		★味噌汁(巻麴・キャベツ)		★味噌汁(白菜・ひじき)		★味噌汁(揚げ・小松菜)		★味噌汁(揚げ・小松菜)		★味噌汁(切干・なめこ)			
	おかず		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		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		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		たんぱく質			
	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				
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				
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		食塩相当量				
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎オレンジ200g		◎グレープフルーツ200g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g			
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	揚げ豆腐の挽肉あん		チキンカレーのルー		アジの照焼		鶏肉ときこのバター醤油		ブリの磯辺焼		ブリの磯辺焼			
	フロッコリー		麴の野菜あなかけ		チンゲン菜とピーマンのソテー		さつま揚げの味噌炒め		ふきのきんぴら		ふきのきんぴら			
	竹輪のごま炒め		ナスの油炒め		白菜と挽肉の旨煮		法蓮草と切干のおひたし		炒り豆腐		炒り豆腐			
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ		★味噌汁(揚げ・白菜)		大豆と人参の煮物		★すまし汁(椎茸・豆腐)		菜の花とひじきのごま和え		菜の花とひじきのごま和え			
	★味噌汁(若芽・しめじ)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(豆腐・巻麴)		★すまし汁(椎茸・豆腐)		★すまし汁(豆腐・えのき)		★すまし汁(豆腐・えのき)			
	おかず		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		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		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		たんぱく質			
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				
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				
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		食塩相当量				
合計	おかず		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		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		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		たんぱく質			
	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			
合計(間食込)	おかず		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		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		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		たんぱく質			
	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			

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

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

お食事の作り方

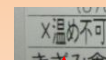


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

市民生活協同組合ならコープ

	11月3日(月)		11月4日(火)		11月5日(水)		11月6日(木)		11月7日(金)	
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	鶏肉と高菜の炒め物	麦	オムレツ	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜とがんもの煮物	麦	大豆とウインナーのトマト煮	乳麦
	里芋のかに風あなかげ	卵麦か	ホワイトソース	麦	ジャガ芋とえのきの煮物	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	人参の炒り煮	麦
	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	カリフラワーの柚子味噌和え		キャロットラペ	麦	白菜と昆布のナムル	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	181kcal 374kcal	エネルギー	173kcal 366kcal	エネルギー	170kcal 363kcal	エネルギー	196kcal 389kcal	エネルギー	128kcal 321kcal
	たんぱく質	11.1g 14.4g	たんぱく質	9.1g 12.4g	たんぱく質	6.9g 10.2g	たんぱく質	10.0g 13.3g	たんぱく質	6.3g 9.6g
	脂質	7.5g 8.0g	脂質	7.0g 7.5g	脂質	7.6g 8.1g	脂質	9.4g 9.9g	脂質	4.6g 5.1g
	炭水化物	16.8g 58.7g	炭水化物	18.6g 60.5g	炭水化物	18.2g 60.1g	炭水化物	17.4g 59.3g	炭水化物	16.6g 58.5g
昼食	ナトリウム	623mg 624mg	ナトリウム	742mg 743mg	ナトリウム	816mg 817mg	ナトリウム	599mg 600mg	ナトリウム	547mg 548mg
	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.4g 1.4g
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦	白身魚の生姜煮	麦	鶏肉とさつまいものうま塩炒め		サワラのエスカベッシュ	乳麦	鶏肉の味噌焼	卵麦
	食べるトマトスープ	乳麦	菜の花	麦	油揚げの玉子とし	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	人参クラッセ	乳麦
	ふきと人参の甘露煮	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	切干大根の中華和え	麦	豆腐としめじのとろみ煮	麦	キャベツの土佐煮	麦
			インゲンのごま和え	麦					春雨の中華和え	卵乳麦
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	200kcal 393kcal	エネルギー	207kcal 400kcal	エネルギー	237kcal 430kcal	エネルギー	234kcal 427kcal	エネルギー	254kcal 447kcal
間食	たんぱく質	11.2g 14.5g	たんぱく質	18.4g 21.7g	たんぱく質	11.3g 14.6g	たんぱく質	17.1g 20.4g	たんぱく質	15.9g 19.2g
	脂質	10.5g 11.0g	脂質	7.5g 8.0g	脂質	12.1g 12.6g	脂質	11.3g 11.8g	脂質	13.8g 14.3g
	炭水化物	14.8g 56.7g	炭水化物	17.9g 59.8g	炭水化物	19.3g 61.2g	炭水化物	13.9g 55.8g	炭水化物	14.3g 56.2g
	ナトリウム	646mg 647mg	ナトリウム	595mg 596mg	ナトリウム	667mg 668mg	ナトリウム	750mg 751mg	ナトリウム	731mg 732mg
	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.9g 1.9g
	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎オレンジ200g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g	
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	チキンカレーのルー	乳麦	アジの照焼	麦	鶏肉ときこのバター醤油	乳麦	ブリの磯辺焼	麦
	フロッコリー	麦	麩の野菜あんかけ	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦	ふきのきんぴら	麦
夕食	竹輪のごま炒め	麦	ナスの油炒め	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	炒り豆腐	卵乳麦
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦			大豆と人参の煮物	麦			菜の花とひじきのごま和え	麦
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	241kcal 434kcal	エネルギー	250kcal 443kcal	エネルギー	216kcal 409kcal	エネルギー	194kcal 387kcal	エネルギー	249kcal 442kcal
	たんぱく質	18.0g 21.3g	たんぱく質	13.2g 16.5g	たんぱく質	21.7g 25.0g	たんぱく質	11.7g 15.0g	たんぱく質	18.1g 21.4g
	脂質	11.3g 11.8g	脂質	14.9g 15.4g	脂質	8.0g 8.5g	脂質	9.0g 9.5g	脂質	13.8g 14.3g
	炭水化物	18.4g 60.3g	炭水化物	15.4g 57.3g	炭水化物	14.6g 56.5g	炭水化物	15.9g 57.8g	炭水化物	12.5g 54.4g
	ナトリウム	825mg 826mg	ナトリウム	847mg 848mg	ナトリウム	686mg 687mg	ナトリウム	827mg 828mg	ナトリウム	845mg 846mg
	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	2.1g 2.2g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	622kcal 1201kcal	エネルギー	630kcal 1209kcal	エネルギー	623kcal 1202kcal	エネルギー	624kcal 1203kcal	エネルギー	631kcal 1210kcal
	たんぱく質	40.3g 50.2g	たんぱく質	40.7g 50.6g	たんぱく質	39.9g 49.8g	たんぱく質	38.8g 48.7g	たんぱく質	40.3g 50.2g
	脂質	29.3g 30.8g	脂質	29.4g 30.9g	脂質	27.7g 29.2g	脂質	29.7g 31.2g	脂質	32.2g 33.7g
	炭水化物	50.0g 175.7g	炭水化物	51.9g 177.6g	炭水化物	52.1g 177.8g	炭水化物	47.2g 172.9g	炭水化物	43.4g 169.1g
	ナトリウム	2094mg 2097mg	ナトリウム	2184mg 2187mg	ナトリウム	2169mg 2172mg	ナトリウム	2176mg 2179mg	ナトリウム	2123mg 2126mg
	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.4g 5.5g
	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	819kcal 1398kcal	エネルギー	837kcal 1416kcal	エネルギー	822kcal 1401kcal	エネルギー	821kcal 1400kcal	エネルギー	830kcal 1409kcal
	たんぱく質	48.0g 57.9g	たんぱく質	46.8g 56.7g	たんぱく質	47.8g 57.7g	たんぱく質	46.5g 56.4g	たんぱく質	48.2g 58.1g
合計(間食込)	脂質	36.3g 37.8g	脂質	36.5g 38.0g	脂質	34.7g 36.2g	脂質	36.7g 38.2g	脂質	39.2g 40.7g
	炭水化物	77.8g 203.5g	炭水化物	83.8g 209.5g	炭水化物	80.3g 206.0g	炭水化物	75.0g 200.7g	炭水化物	71.6g 197.3g
	ナトリウム	2170mg 2173mg	ナトリウム	2258mg 2261mg	ナトリウム	2245mg 2248mg	ナトリウム	2252mg 2255mg	ナトリウム	2199mg 2202mg
	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.6g 5.7g
	※献立は予告無く変更することがあります。		※献立は予告無く変更することがあります。		※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。		※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。		※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。	
	※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。		※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。		※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。		※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。		※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。		※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。		※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。	
	※「◎」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。		※「◎」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。							

お食事の作り方

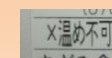


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	11月3日(月)				11月4日(火)				11月5日(水)				11月6日(木)				11月7日(金)			
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレー・クリーム煮 じゃが芋のそぼろあん ナスのおろし和え				★ごはん150g ベーコンポテトエッグ コンニャクの辛味炒め れんこんとひじきのサラダ				★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 大根とひき肉のクリーム煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)				★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 揚げと人参の煮びたし 大根のマヨネーズ和え				★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 ツツヤカ芋きんぴら コールスローサラダ			
	乳麦 麦 麦				卵乳麦 麦 卵乳麦				麦落 乳麦 麦				卵麦 麦 卵乳麦				麦 麦 卵乳麦			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	267kcal	510kcal		エネルギー	280kcal	523kcal		エネルギー	276kcal	519kcal		エネルギー	242kcal	485kcal		エネルギー	273kcal	516kcal	
	たんぱく質	7.0g	11.1g		たんぱく質	5.0g	9.1g		たんぱく質	6.2g	10.3g		たんぱく質	7.3g	11.4g		たんぱく質	6.9g	11.0g	
	脂質	17.8g	18.4g		脂質	21.4g	22.0g		脂質	18.3g	18.9g		脂質	18.5g	19.1g		脂質	14.8g	15.4g	
昼食	★ごはん150g マーホ豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め カボチャとハムのサラダ				★ごはん150g 鶏肉マスタード オニオンソテー 里芋の柚子味噌煮 マカロニサラダ				★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 カラフルサラダ				★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 小倉金時 豚挽き肉と切干大根の煮物				★ごはん150g 根菜入りハンバーグ フロッキー ナスの炒り煮 枝豆とコーンのバター風味			
	麦落 麦 卵乳麦				麦 乳麦 麦 卵麦				麦 乳麦 麦 卵乳麦				乳麦 麦 麦				乳麦 麦 麦 乳麦			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	353kcal	596kcal		エネルギー	385kcal	628kcal		エネルギー	334kcal	577kcal		エネルギー	402kcal	645kcal		エネルギー	314kcal	557kcal	
	たんぱく質	10.7g	14.8g		たんぱく質	11.8g	15.9g		たんぱく質	13.6g	17.7g		たんぱく質	9.9g	14.0g		たんぱく質	11.0g	15.1g	
	脂質	19.0g	19.6g		脂質	23.1g	23.7g		脂質	13.0g	13.6g		脂質	22.1g	22.7g		脂質	20.9g	21.5g	
間食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ				★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 さつま芋の甘露煮 四色なます				★ごはん150g 中華風親子煮 キャベツとザーサイ炒め デミグラスパスタ				★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え				★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 キャベツと卵の塩レモンパスタ たたきごぼう			
	麦落 麦 卵乳麦				麦 麦 麦				卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦				麦 麦 卵麦				麦 麦 卵乳麦 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	370kcal	613kcal		エネルギー	321kcal	564kcal		エネルギー	352kcal	595kcal		エネルギー	323kcal	566kcal		エネルギー	378kcal	621kcal	
	たんぱく質	10.0g	14.1g		たんぱく質	9.1g	13.2g		たんぱく質	11.4g	15.5g		たんぱく質	8.4g	12.5g		たんぱく質	10.3g	14.4g	
	脂質	23.9g	24.5g		脂質	15.9g	16.5g		脂質	22.8g	23.4g		脂質	21.9g	22.5g		脂質	17.2g	17.8g	
夕食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ				★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 さつま芋の甘露煮 四色なます				★ごはん150g 中華風親子煮 キャベツとザーサイ炒め デミグラスパスタ				★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え				★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 キャベツと卵の塩レモンパスタ たたきごぼう			
	麦落 麦 卵乳麦				麦 麦 麦				卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦				麦 麦 卵麦				麦 麦 卵乳麦 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	370kcal	613kcal		エネルギー	321kcal	564kcal		エネルギー	352kcal	595kcal		エネルギー	323kcal	566kcal		エネルギー	378kcal	621kcal	
	たんぱく質	10.0g	14.1g		たんぱく質	9.1g	13.2g		たんぱく質	11.4g	15.5g		たんぱく質	8.4g	12.5g		たんぱく質	10.3g	14.4g	
	脂質	23.9g	24.5g		脂質	15.9g	16.5g		脂質	22.8g	23.4g		脂質	21.9g	22.5g		脂質	17.2g	17.8g	
合計	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ				★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 さつま芋の甘露煮 四色なます				★ごはん150g 中華風親子煮 キャベツとザーサイ炒め デミグラスパスタ				★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え				★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 キャベツと卵の塩レモンパスタ たたきごぼう			
	麦落 麦 卵乳麦				麦 麦 麦				卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦				麦 麦 卵麦				麦 麦 卵乳麦 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	990kcal	1719kcal		エネルギー	986kcal	1715kcal		エネルギー	962kcal	1691kcal		エネルギー	967kcal	1696kcal		エネルギー	965kcal	1694kcal	
	たんぱく質	27.7g	40.0g		たんぱく質	25.9g	38.2g		たんぱく質	31.2g	43.5g		たんぱく質	25.6g	37.9g		たんぱく質	28.2g	40.5g	
	脂質	60.7g	62.5g		脂質	60.4g	62.2g		脂質	54.1g	55.9g		脂質	62.5g	64.3g		脂質	52.9g	54.7g	
合計(間食込)	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ				★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 さつま芋の甘露煮 四色なます				★ごはん150g 中華風親子煮 キャベツとザーサイ炒め デミグラスパスタ				★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え				★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 キャベツと卵の塩レモンパスタ たたきごぼう			
	麦落 麦 卵乳麦				麦 麦 麦				卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦				麦 麦 卵麦				麦 麦 卵乳麦 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	1053kcal	1782kcal		エネルギー	1050kcal	1779kcal		エネルギー	1025kcal	1754kcal		エネルギー	1031kcal	1760kcal		エネルギー	1028kcal	1757kcal	
	たんぱく質	28.0g	40.3g		たんぱく質	26.3g	38.6g		たんぱく質	31.5g	43.8g		たんぱく質	26.0g	38.3g		たんぱく質	28.5g	40.8g	
	脂質	60.8g	62.6g		脂質	60.5g	62.3g		脂質	54.2g	56.0g		脂質	62.6g	64.4g		脂質	53.0g	54.8g	

(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

11月3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7日(金)			
朝食	★ごはん180g 野菜缶がまほこ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ		★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 麩の甘酢炒め		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め		★ごはん180g 厚焼主子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ		★ごはん180g 厚焼主子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ		★ごはん180g 厚焼主子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ		
	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	200kcal	490kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	237kcal	527kcal
	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	10.2g	15.1g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	15.6g	78.5g
	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	650mg	651mg
	カリウム	306mg	378mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	745mg	417mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	285mg	357mg
	リン	132mg	209mg	リン	180mg	257mg	リン	114mg	191mg	リン	159mg	236mg	リン	125mg	202mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g ホークンシジャー 油揚げの玉子とし 若芽と寒し類のさっぱりマリネ		★ごはん180g サバ塩焼き 法蓮草の煮ひたし 人参とさつま揚げの金平 キャベツとハムのカレーマヨネーズ		★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ		★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら フロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ		★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ		★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ		★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ		
	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	332kcal	622kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	23.5g	24.2g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	20.9g	21.6g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	21.8g	84.7g
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	784mg	785mg
	カリウム	506mg	578mg	カリウム	470mg	542mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	492mg	564mg	カリウム	393mg	465mg
	リン	216mg	293mg	リン	183mg	260mg	リン	151mg	228mg	リン	188mg	265mg	リン	148mg	225mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ピリ辛担々ナス オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ		◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g ホッパの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スハサラダ		◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g ツリノ味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ		◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g ツリノ味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ		◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g ツリノ味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	330kcal	620kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	242kcal	532kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g
	脂質	17.8g	18.1g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	11.7g	12.4g
	炭水化物	30.8g	93.7g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	15.6g	78.5g
	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	820mg	821mg
	カリウム	467mg	539mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	403mg	475mg
	リン	161mg	238mg	リン	156mg	233mg	リン	201mg	278mg	リン	161mg	238mg	リン	148mg	225mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g
夕食	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	770kcal	1640kcal	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	773kcal	1643kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal
	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	47.6g	49.7g
	炭水化物	60.1g	248.8g	炭水化物	47.3g	236.0g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	57.1g	245.8g	炭水化物	53.0g	241.7g
	ナトリウム	2201mg	2204mg	ナトリウム	1909mg	1912mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	2254mg	2257mg
	カリウム	1279mg	1495mg	カリウム	1432mg	1648mg	カリウム	1307mg	1523mg	カリウム	1472mg	1688mg	カリウム	1081mg	1297mg
	リン	509mg	740mg	リン	519mg	750mg	リン	466mg	697mg	リン	508mg	739mg	リン	421mg	652mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
合計	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	47.8g	49.9g
	炭水化物	91.0g	279.7g	炭水化物	70.3g	259.0g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	88.0g	276.7g	炭水化物	83.5g	272.2g
	ナトリウム	2207mg	2210mg	ナトリウム	1915mg	1918mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	2256mg	2259mg
	カリウム	1399mg	1615mg	カリウム	1545mg	1761mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1592mg	1808mg	カリウム	1195mg	1411mg
	リン	523mg	754mg	リン	531mg	762mg	リン	472mg	703mg	リン	522mg	753mg	リン	427mg	658mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal
合計(間食込)	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	47.8g	49.9g
	炭水化物	91.0g	279.7g	炭水化物	70.3g	259.0g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	88.0g	276.7g	炭水化物	83.5g	272.2g
	ナトリウム	2207mg	2210mg	ナトリウム	1915mg	1918mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	2256mg	2259mg
	カリウム	1399mg	1615mg	カリウム	1545mg	1761mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1592mg	1808mg	カリウム	1195mg	1411mg
	リン	523mg	754mg	リン	531mg	762mg	リン	472mg	703mg	リン	522mg	753mg	リン	427mg	658mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	47.8g	49.9g
	炭水化物	91.0g	279.7g	炭水化物	70.3g	259.0g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	88.0g	276.7g	炭水化物	83.5g	272.2g
	ナトリウム	2207mg	2210mg	ナトリウム	1915mg	1918mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	2256mg	2259mg
	カリウム	1399mg	1615mg	カリウム	1545mg	1761mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1592mg	1808mg	カリウム	1195mg	1411mg
	リン	523mg	754mg	リン	531mg	762mg	リン	472mg	703mg	リン	522mg	753mg	リン	427mg	658mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g

※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

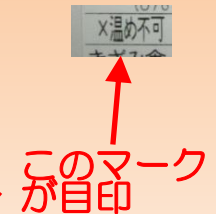


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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る事が出来ます。

「やわらか普通食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		11月3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7日(金)		
朝		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 なすの中華風南蛮漬け ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ おからのサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵乳麦か 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 南瓜の柚子そぼろあん なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 ごぼう大豆 キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		卵麦 卵麦か 麦 麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	205kcal	472kcal	エネルギー	164kcal	430kcal	エネルギー	147kcal	421kcal	エネルギー	134kcal	412kcal	エネルギー	137kcal	409kcal
	蛋白質	蛋白質	6.1g	12.0g	蛋白質	5.1g	10.9g	蛋白質	7.2g	13.0g	蛋白質	10.0g	16.6g	蛋白質	8.3g	14.6g
食	脂質	脂質	12.0g	12.9g	脂質	11.3g	12.2g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	4.5g	6.2g	脂質	6.0g	7.0g
	炭水化物	炭水化物	18.5g	75.0g	炭水化物	12.0g	68.5g	炭水化物	14.1g	72.3g	炭水化物	13.7g	70.3g	炭水化物	13.3g	70.5g
	ナトリウム	ナトリウム	570mg	1014mg	ナトリウム	583mg	1050mg	ナトリウム	564mg	1005mg	ナトリウム	572mg	1016mg	ナトリウム	546mg	987mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼		★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 白菜と青梗菜の塩あんかけ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		麦 乳麦落 麦	★やわらかごはん180g 豚肉としめじのオイスター炒め 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 塩枝豆 春雨の五目炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ブリの塩焼 ピーマンソテー 白菜とミンチの中華炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦か 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g チーズささみフライ 法蓮草ソテー 大根麻婆 キャベツのピーナツつ和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦落か 麦落 麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	192kcal	475kcal	エネルギー	236kcal	503kcal	エネルギー	288kcal	565kcal	エネルギー	306kcal	578kcal	エネルギー	264kcal	534kcal
	蛋白質	蛋白質	17.4g	24.3g	蛋白質	16.5g	22.5g	蛋白質	13.1g	19.4g	蛋白質	15.8g	21.9g	蛋白質	10.6g	16.5g
食	脂質	脂質	6.5g	8.3g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	17.6g	19.3g	脂質	18.0g	19.0g	脂質	15.8g	16.7g
	炭水化物	炭水化物	14.4g	71.7g	炭水化物	15.3g	71.8g	炭水化物	18.8g	75.3g	炭水化物	17.7g	74.5g	炭水化物	20.9g	78.2g
	ナトリウム	ナトリウム	771mg	1212mg	ナトリウム	733mg	1177mg	ナトリウム	942mg	1384mg	ナトリウム	697mg	1138mg	ナトリウム	774mg	1240mg
	塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g
夕		★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 菜の花 豆腐のかに風あんかけ ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 人参グラッセ ふきの含め煮 和風スパゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 人参のきんぴら 豚バラとこんにやくの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 生姜焼き じゃが芋のそぼろあん 大根とコーンの中華和え ★味噌汁		麦落 麦 麦か 麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 枝豆と人参のあつさり煮 竹の子と豚肉の味噌煮 白菜と竹輪の柚子胡椒和え ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦 麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	242kcal	509kcal	エネルギー	257kcal	533kcal	エネルギー	222kcal	499kcal	エネルギー	233kcal	499kcal	エネルギー	225kcal	494kcal
	蛋白質	蛋白質	12.1g	17.9g	蛋白質	5.5g	11.9g	蛋白質	20.3g	26.5g	蛋白質	11.7g	17.4g	蛋白質	10.9g	16.9g
食	脂質	脂質	15.8g	16.7g	脂質	12.8g	14.5g	脂質	8.7g	9.7g	脂質	8.9g	9.8g	脂質	10.8g	11.8g
	炭水化物	炭水化物	12.1g	68.8g	炭水化物	30.2g	86.6g	炭水化物	15.4g	73.5g	炭水化物	25.0g	81.4g	炭水化物	21.1g	77.4g
	ナトリウム	ナトリウム	744mg	1186mg	ナトリウム	862mg	1303mg	ナトリウム	922mg	1363mg	ナトリウム	830mg	1272mg	ナトリウム	901mg	1344mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g
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	639kcal	1456kcal	エネルギー	657kcal	1466kcal	エネルギー	657kcal	1485kcal	エネルギー	673kcal	1489kcal	エネルギー	626kcal	1437kcal
	蛋白質	蛋白質	35.6g	54.2g	蛋白質	27.1g	45.3g	蛋白質	40.6g	58.9g	蛋白質	37.5g	55.9g	蛋白質	29.8g	48.0g
	脂質	脂質	34.3g	37.9g	脂質	36.6g	40.1g	脂質	33.2g	36.8g	脂質	31.4g	35.0g	脂質	32.6g	35.5g
	炭水化物	炭水化物	45.0g	215.5g	炭水化物	57.5g	226.9g	炭水化物	48.3g	221.1g	炭水化物	56.4g	226.2g	炭水化物	55.3g	226.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2085mg	3412mg	ナトリウム	2178mg	3530mg	ナトリウム	2428mg	3752mg	ナトリウム	2099mg	3426mg	ナトリウム	2221mg	3571mg
塩分	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.4g	8.7g	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

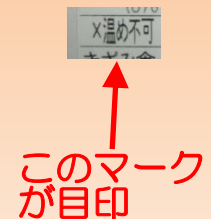


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

		11月3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7日(金)		
朝 食		★全粥240g 厚焼玉子 なすの中華風南蛮漬け ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ おからのサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 南瓜の柚子そぼろあん なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大根と鶏肉のごま味噌煮 ごぼう大豆 キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		卵麦 卵麦か 麦 麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	205kcal	364kcal	エネルギー	164kcal	323kcal	エネルギー	147kcal	306kcal	エネルギー	134kcal	293kcal	エネルギー	137kcal	296kcal
	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	8.3g	12.0g
	脂質	脂質	12.0g	12.7g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.0g	6.7g
	炭水化物	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	13.3g	46.3g
	ナトリウム	ナトリウム	570mg	1010mg	ナトリウム	583mg	1023mg	ナトリウム	564mg	1004mg	ナトリウム	572mg	1012mg	ナトリウム	546mg	986mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼 食		★全粥240g アジの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 白菜と青梗菜の塩あんかけ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		麦 麦 乳麦落 麦	★全粥240g 豚肉としめじのオイスター炒め 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 塩枝豆 春雨の五目炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ブリの塩焼 ピーマンソテー 白菜とミンチの中華炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g チーズささみフライ 法蓮草ソテー 大根麻婆 キャベツのピーナツツ和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦落か 麦落 麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	192kcal	351kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	288kcal	447kcal	エネルギー	306kcal	465kcal	エネルギー	264kcal	423kcal
	蛋白質	蛋白質	17.4g	21.1g	蛋白質	16.5g	20.2g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	10.6g	14.3g
	脂質	脂質	6.5g	7.2g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	15.8g	16.5g
	炭水化物	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	20.9g	53.9g
	ナトリウム	ナトリウム	771mg	1211mg	ナトリウム	733mg	1173mg	ナトリウム	942mg	1382mg	ナトリウム	697mg	1137mg	ナトリウム	774mg	1214mg
	塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕 食		★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 菜の花 豆腐のかに風あんかけ ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁		麦 卵麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ ふきの含め煮 和風スパゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g あぶらかれいみぞれ煮 人参のきんぴら 豚バラとこんにゃくの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 生姜焼き じゃが芋のそぼろあん 大根とコーンの中巻和え ★味噌汁		麦落 麦 麦か 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 枝豆と人参のあつさり煮 竹の子と豚肉の味噌煮 白菜と竹輪の柚子胡椒和え ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦 麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	225kcal	384kcal
	蛋白質	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	20.3g	24.0g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	10.9g	14.6g
	脂質	脂質	15.8g	16.5g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	10.8g	11.5g
	炭水化物	炭水化物	12.1g	45.1g	炭水化物	30.2g	63.2g	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	25.0g	58.0g	炭水化物	21.1g	54.1g
	ナトリウム	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	862mg	1302mg	ナトリウム	922mg	1362mg	ナトリウム	830mg	1270mg	ナトリウム	901mg	1341mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g
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	639kcal	1116kcal	エネルギー	657kcal	1134kcal	エネルギー	657kcal	1134kcal	エネルギー	673kcal	1150kcal	エネルギー	626kcal	1103kcal
	蛋白質	蛋白質	35.6g	46.7g	蛋白質	27.1g	38.2g	蛋白質	40.6g	51.7g	蛋白質	37.5g	48.6g	蛋白質	29.8g	40.9g
	脂質	脂質	34.3g	36.4g	脂質	36.6g	38.7g	脂質	33.2g	35.3g	脂質	31.4g	33.5g	脂質	32.6g	34.7g
	炭水化物	炭水化物	45.0g	144.0g	炭水化物	57.5g	156.5g	炭水化物	48.3g	147.3g	炭水化物	56.4g	155.4g	炭水化物	55.3g	154.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2085mg	3405mg	ナトリウム	2178mg	3498mg	ナトリウム	2428mg	3748mg	ナトリウム	2099mg	3419mg	ナトリウム	2221mg	3541mg
塩分	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.4g	8.7g	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。

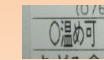
お食事の作り方



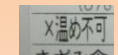
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		11月3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7日(金)		
		★全粥240g	五色煮	乳麦	★全粥240g	がんも煮	麦	★全粥240g	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	★全粥240g	切干大根と小松菜の煮物	麦	★全粥240g	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦
朝		若芽のゴマ酢和え	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	
		★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	フルセット
	エネルギー	エネルギー	92kcal	266kcal	エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	136kcal	310kcal	エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	108kcal	282kcal
	蛋白質	蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.7g	6.5g
	脂質	脂質	3.9g	4.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g
	炭水化物	炭水化物	12.1g	50.5g	炭水化物	11.3g	49.7g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	10.6g	49.0g	炭水化物	13.2g	51.6g
	ナトリウム	ナトリウム	515mg	1038mg	ナトリウム	474mg	997mg	ナトリウム	578mg	1101mg	ナトリウム	460mg	983mg	ナトリウム	565mg	1088mg
	塩分	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g
昼		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		スパイシーチキン	乳麦		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	
		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		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	
		大根煮	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	
		★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	フルセット
	エネルギー	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	227kcal	401kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
	蛋白質	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.7g	11.5g
	脂質	脂質	10.0g	10.7g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	20.1g	58.5g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	18.9g	57.3g
	ナトリウム	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	897mg	1420mg	ナトリウム	777mg	1300mg	ナトリウム	1007mg	1530mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.6g	3.9g
夕		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白身の照焼き	乳麦		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	
		ブロッコリーと鶏肉の煮物	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	
		サラダスパゲティ	卵乳麦か		若芽とパインの酢の物	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	
		★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	フルセット
	エネルギー	エネルギー	234kcal	408kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	160kcal	334kcal
	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	7.1g	10.9g	蛋白質	6.5g	10.3g
	脂質	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	7.4g	8.1g
	炭水化物	炭水化物	15.7g	54.1g	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	15.9g	54.3g	炭水化物	24.0g	62.4g	炭水化物	16.8g	55.2g
	ナトリウム	ナトリウム	766mg	1289mg	ナトリウム	749mg	1272mg	ナトリウム	732mg	1255mg	ナトリウム	634mg	1157mg	ナトリウム	745mg	1268mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	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	514kcal	1036kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	520kcal	1042kcal	エネルギー	436kcal	958kcal
	蛋白質	蛋白質	15.5g	26.9g	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	20.1g	31.5g	蛋白質	18.1g	29.5g	蛋白質	16.9g	28.3g
	脂質	脂質	29.5g	31.6g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.4g	26.5g	脂質	19.2g	21.3g
	炭水化物	炭水化物	44.8g	160.0g	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	52.7g	167.9g	炭水化物	58.5g	173.7g	炭水化物	48.9g	164.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2029mg	3598mg	ナトリウム	1903mg	3472mg	ナトリウム	2207mg	3776mg	ナトリウム	1871mg	3440mg	ナトリウム	2317mg	3886mg
計	塩分	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.9g

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

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

お食事の作り方

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



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

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



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です



【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※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