

(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10日(月)				11月11日(火)				11月12日(水)				11月13日(木)				11月14日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮				★ごはん150g 三井寺煮 小車数煮				★ごはん150g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コーンスローサラダ				★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スーブキヤベツ				★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え			
	大根とひじきのうま煮 麩の玉子とし ★味噌汁(若芽・しめじ)				乳麦落 麦 卵乳麦 ★味噌汁(揚げ・白菜)				麦 麦 卵乳麦 ★味噌汁(豆腐・小松菜)				麦 麦 乳麦 ★味噌汁(白菜・人参)				麦 麦 麦 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 181kcal 436kcal たんぱく質 10.3g 15.6g 脂質 9.6g 10.4g 炭水化物 13.1g 68.0g ナトリウム 630mg 881mg 食塩相当量 1.6g 2.2g				エネルギー 154kcal 421kcal たんぱく質 9.0g 14.8g 脂質 8.2g 9.8g 炭水化物 12.4g 67.4g ナトリウム 679mg 906mg 食塩相当量 1.7g 2.3g				エネルギー 181kcal 443kcal たんぱく質 7.4g 13.0g 脂質 10.1g 11.1g 炭水化物 16.4g 71.6g ナトリウム 628mg 858mg 食塩相当量 1.6g 2.2g				エネルギー 181kcal 438kcal たんぱく質 12.2g 17.2g 脂質 7.0g 7.8g 炭水化物 18.9g 73.9g ナトリウム 615mg 843mg 食塩相当量 1.6g 2.1g				エネルギー 152kcal 420kcal たんぱく質 8.0g 13.9g 脂質 7.4g 9.0g 炭水化物 14.5g 69.8g ナトリウム 591mg 818mg 食塩相当量 1.5g 2.1g			
	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋)				★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー オクラのベロソテー				★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の相煮煮				★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 大根とコーンの煮物				★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め			
昼食	オクラのベロソテー ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)				麦 卵乳麦 ★味噌汁(しめじ・切干)				麦 卵乳麦 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)				麦 卵乳麦 ★すまし汁(椎茸・豆腐)				麦 麦 麦 ★味噌汁(巻麩・しめじ)			
	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 500kcal たんぱく質 13.7g 18.8g 脂質 13.3g 14.6g 炭水化物 17.8g 71.8g ナトリウム 742mg 907mg 食塩相当量 1.9g 2.3g				エネルギー 248kcal 503kcal たんぱく質 18.7g 23.8g 脂質 13.6g 14.4g 炭水化物 15.1g 69.7g ナトリウム 461mg 687mg 食塩相当量 1.2g 1.7g				エネルギー 241kcal 505kcal たんぱく質 15.6g 21.2g 脂質 16.3g 17.1g 炭水化物 13.8g 69.9g ナトリウム 686mg 913mg 食塩相当量 1.7g 2.3g				エネルギー 273kcal 527kcal たんぱく質 15.1g 20.2g 脂質 16.3g 17.1g 炭水化物 15.0g 69.4g ナトリウム 774mg 922mg 食塩相当量 2.0g 2.3g				エネルギー 261kcal 523kcal たんぱく質 15.8g 21.5g 脂質 14.3g 15.2g 炭水化物 17.1g 72.8g ナトリウム 651mg 877mg 食塩相当量 1.7g 2.2g			
	◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンシーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ チキンアラビータ 野菜のビーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
夕食	麦 乳麦 麦落 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ)				麦 卵乳麦 麦 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ)				麦 麦 麦 麦 ★味噌汁(若芽・白菜)				卵乳麦 卵乳麦 乳麦 麦 ★味噌汁(巻麩・揚げ)				麦 卵乳麦 麦落 麦 ★味噌汁(えのき・おつゆ麩)			
	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 202kcal 458kcal たんぱく質 17.3g 22.4g 脂質 6.5g 7.3g 炭水化物 18.0g 72.9g ナトリウム 687mg 914mg 食塩相当量 1.7g 2.3g				エネルギー 228kcal 482kcal たんぱく質 13.0g 18.0g 脂質 11.0g 11.8g 炭水化物 19.4g 73.4g ナトリウム 925mg 1073mg 食塩相当量 2.4g 2.7g				エネルギー 195kcal 451kcal たんぱく質 16.2g 21.4g 脂質 9.6g 10.4g 炭水化物 9.7g 64.7g ナトリウム 603mg 855mg 食塩相当量 1.5g 2.2g				エネルギー 174kcal 447kcal たんぱく質 11.5g 17.8g 脂質 7.3g 9.0g 炭水化物 18.0g 73.8g ナトリウム 844mg 1070mg 食塩相当量 2.1g 2.7g				エネルギー 242kcal 498kcal たんぱく質 17.0g 22.1g 脂質 11.3g 12.0g 炭水化物 18.4g 73.1g ナトリウム 836mg 983mg 食塩相当量 2.1g 2.5g			
	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 624kcal 1394kcal たんぱく質 41.3g 56.8g 脂質 29.4g 32.3g 炭水化物 48.9g 212.7g ナトリウム 2059mg 2702mg 食塩相当量 5.2g 6.8g				エネルギー 630kcal 1406kcal たんぱく質 40.7g 56.6g 脂質 32.8g 36.0g 炭水化物 46.9g 210.5g ナトリウム 2065mg 2666mg 食塩相当量 5.3g 6.7g				エネルギー 617kcal 1399kcal たんぱく質 39.2g 55.6g 脂質 32.5g 35.2g 炭水化物 39.9g 206.2g ナトリウム 1917mg 2626mg 食塩相当量 4.8g 6.7g				エネルギー 628kcal 1412kcal たんぱく質 38.8g 55.2g 脂質 30.6g 33.9g 炭水化物 51.9g 217.1g ナトリウム 2233mg 2835mg 食塩相当量 5.7g 7.1g				エネルギー 655kcal 1441kcal たんぱく質 40.8g 57.5g 脂質 33.0g 36.2g 炭水化物 50.0g 215.7g ナトリウム 2078mg 2678mg 食塩相当量 5.3g 6.8g			
合計(間食込)	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンシーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ チキンアラビータ 野菜のビーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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 822kcal 1592kcal たんぱく質 48.2g 63.7g 脂質 36.4g 39.3g 炭水化物 77.8g 241.6g ナトリウム 2133mg 2776mg 食塩相当量 5.4g 7.0g				エネルギー 831kcal 1607kcal たんぱく質 48.1g 64.0g 脂質 39.8g 43.0g 炭水化物 75.8g 239.4g ナトリウム 2142mg 2743mg 食塩相当量 5.5g 6.9g				エネルギー 814kcal 1596kcal たんぱく質 46.9g 63.3g 脂質 39.5g 42.2g 炭水化物 67.7g 234.0g ナトリウム 1993mg 2702mg 食塩相当量 5.0g 6.9g				エネルギー 827kcal 1611kcal たんぱく質 46.7g 63.1g 脂質 37.6g 40.9g 炭水化物 80.1g 245.3g ナトリウム 2309mg 2911mg 食塩相当量 5.9g 7.3g				エネルギー 856kcal 1642kcal たんぱく質 48.2g 64.9g 脂質 40.0g 43.2g 炭水化物 78.9g 244.6g ナトリウム 2155mg 2755mg 食塩相当量 5.5g 7.0g			
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンシーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ チキンアラビータ 野菜のビーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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			

お食事の作り方

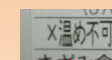


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

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

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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

市民生活協同組合ならコープ

11月10日(月)			11月11日(火)			11月12日(水)			11月13日(木)			11月14日(金)			
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とし		★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ		★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ		★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え						
	乳麦落 麦 卵乳麦		麦 麦 麦		卵 麦 卵乳麦		麦 麦 乳麦		卵麦 麦 麦						
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット						
	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	152kcal	345kcal			
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	8.0g	11.3g			
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	7.4g	7.9g			
	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	14.5g	56.4g			
ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	678mg	629mg	ナトリウム	615mg	616mg				
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 大豆とトマトのマリネサラダ		★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の佃煮煮 人参のおかかサラダ		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物		★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え						
	乳麦 麦 麦		麦 乳麦 卵乳麦		麦 卵乳麦 麦		麦 麦 卵乳麦		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	241kcal	434kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	261kcal	454kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	15.8g	19.1g
	脂質	13.3g	13.8g	脂質	13.6g	14.1g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	16.3g	16.8g	脂質	14.3g	14.8g
	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	17.1g	59.0g
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	461mg	462mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	651mg	652mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参クラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え		★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ		★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビータ 野菜のピーナッツ和え						
	麦 乳麦 麦落 麦		麦 卵麦 麦		乳麦 麦 麦		卵乳麦 麦 卵乳麦		麦 卵乳麦 麦落						
	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	202kcal	395kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	242kcal	435kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	17.0g	20.3g
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	11.3g	11.8g
	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	9.7g	51.6g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	18.4g	60.3g
ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	925mg	926mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	836mg	837mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
合計	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	655kcal	1234kcal
	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	40.8g	50.7g
	脂質	29.4g	30.9g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	33.0g	34.5g
	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	46.9g	172.6g	炭水化物	39.9g	165.6g	炭水化物	51.9g	177.6g	炭水化物	50.0g	175.7g
	ナトリウム	2059mg	2062mg	ナトリウム	2065mg	2068mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2233mg	2236mg	ナトリウム	2078mg	2081mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計(間食込)	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	822kcal	1401kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	48.2g	58.1g
	脂質	36.4g	37.9g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	40.0g	41.5g
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	75.8g	201.5g	炭水化物	67.7g	193.4g	炭水化物	80.1g	205.8g	炭水化物	78.9g	204.6g
	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	2142mg	2145mg	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	2309mg	2312mg	ナトリウム	2155mg	2158mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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

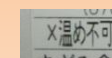


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	11月10日(月)			11月11日(火)			11月12日(水)			11月13日(木)			11月14日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ピリ辛担々ナス キャベツのミモザサラダ			★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん キャベツの麻婆あんかけ 明太春雨サラダ			★ごはん150g 厚焼玉子 みそポテト 大根なます			★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の中華炒め パスタのサラダ		
	乳麦 麦 卵麦			卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 麦落 卵麦			卵麦 麦 麦			麦 麦 卵麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	299kcal	542kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	304kcal	547kcal
	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	21.0g	21.6g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	9.4g	10.0g	脂質	18.1g	18.7g
	炭水化物	14.0g	66.8g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	26.6g	79.4g
	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	688mg	689mg
	カリウム	375mg	436mg	カリウム	412mg	473mg	カリウム	290mg	351mg	カリウム	524mg	585mg	カリウム	345mg	406mg
	リン	98mg	163mg	リン	110mg	175mg	リン	93mg	158mg	リン	152mg	217mg	リン	106mg	171mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	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	1.7g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み マカロニとパプリカのサラダ			★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら ジャガ芋の洋風あんかけ 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん150g メンチカツ キャベツソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 若芽のごま酢和え			★ごはん150g 鱈のトマトバジルソース オニオンソテー きのこのきんぴら キャベツのピーナッツ和え			★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参のレモン煮 ーロナスのオランダ煮 インゲンのごま和え		
	麦 麦 麦 卵麦			麦 麦 麦 卵麦			乳麦 卵麦 麦 麦			麦 卵麦 麦 麦落			卵麦 麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	344kcal	587kcal
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	11.3g	15.4g
	脂質	18.8g	19.4g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	26.4g	27.0g	脂質	22.8g	23.4g
	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	24.4g	77.2g
	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	621mg	622mg
	カリウム	416mg	477mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	534mg	595mg	カリウム	437mg	498mg
	リン	150mg	215mg	リン	135mg	200mg	リン	127mg	192mg	リン	205mg	270mg	リン	147mg	212mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g			◎ハイナッフル(缶) 1/5g			◎黄桃(缶) 1/5g			◎みかん(缶) 1/5g			◎黄桃(缶) 1/5g		
夕食	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 スイーツおさつ ブロッコリーのカニカママヨネーズ			★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め マカロニの和風ソテー 大根と人参のきんぴら			★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 ヨーソサラダ			★ごはん150g 肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g サウラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ スープキャベツ さつま芋サラダ		
	卵麦 卵麦 卵麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 卵麦			麦 麦 麦 卵麦			麦 麦 麦 卵麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	324kcal	567kcal
	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	12.7g	16.8g
	脂質	17.7g	18.3g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	18.6g	19.2g
	炭水化物	43.5g	96.3g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	25.0g	77.8g
	ナトリウム	515mg	516mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	484mg	485mg
	カリウム	562mg	623mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	551mg	612mg	カリウム	613mg	674mg
	リン	122mg	187mg	リン	156mg	221mg	リン	130mg	195mg	リン	151mg	216mg	リン	160mg	225mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	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	1.2g	1.2g	
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	961kcal	1690kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	998kcal	1727kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal
	たんぱく質	24.8g	37.1g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	31.1g	43.4g
	脂質	57.5g	59.3g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	59.5g	61.3g
	炭水化物	85.4g	243.8g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	83.4g	241.8g	炭水化物	80.9g	239.3g	炭水化物	76.0g	234.4g
	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	2326mg	2329mg	ナトリウム	2194mg	2197mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	ナトリウム	1793mg	1796mg
	カリウム	1353mg	1536mg	カリウム	1525mg	1708mg	カリウム	1262mg	1445mg	カリウム	1609mg	1792mg	カリウム	1395mg	1578mg
	リン	370mg	565mg	リン	401mg	596mg	リン	350mg	545mg	リン	508mg	703mg	リン	413mg	608mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.6g
	合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1025kcal 25.2g 57.6g 100.9g 1830mg 1413mg 377mg 4.7g	1754kcal 37.5g 59.4g 259.3g 1833mg 1596mg 572mg 4.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1030kcal 31.7g 58.0g 93.0g 2327mg 1582mg 404mg 6.0g	1759kcal 44.0g 59.8g 251.4g 2330mg 1765mg 599mg 5.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1043kcal 27.1g 59.6g 98.9g 2197mg 1322mg 357mg 5.6g	1772kcal 39.4g 61.4g 257.3g 2200mg 1505mg 552mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1046kcal 31.4g 60.5g 92.4g 2001mg 1665mg 514mg 5.1g	1775kcal 43.7g 62.3g 250.8g 2004mg 1848mg 709mg 5.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1036kcal 31.5g 59.6g 91.5g 1796mg 1455mg 420mg 4.5g

(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10日(月)				11月11日(火)				11月12日(水)				11月13日(木)				11月14日(金)			
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル				★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽としらすのおひたし				★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え				★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ				★ごはん180g 野菜缶かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	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 225kcal 515kcal				エネルギー 191kcal 481kcal				エネルギー 238kcal 528kcal				エネルギー 191kcal 481kcal				エネルギー 166kcal 456kcal			
	たんぱく質 7.8g 12.7g				たんぱく質 6.4g 11.3g				たんぱく質 11.7g 16.6g				たんぱく質 10.9g 15.8g				たんぱく質 7.0g 11.9g			
	脂質 13.7g 14.4g				脂質 8.9g 9.6g				脂質 12.7g 13.4g				脂質 7.7g 8.4g				脂質 8.6g 9.3g			
	炭水化物 18.5g 81.4g				炭水化物 22.3g 85.2g				炭水化物 20.1g 83.0g				炭水化物 19.4g 82.3g				炭水化物 16.0g 78.9g			
	ナトリウム 569mg 570mg				ナトリウム 714mg 715mg				ナトリウム 700mg 701mg				ナトリウム 669mg 670mg				ナトリウム 614mg 615mg			
	カリウム 529mg 601mg				カリウム 248mg 320mg				カリウム 461mg 533mg				カリウム 514mg 586mg				カリウム 292mg 364mg			
	リン 107mg 184mg				リン 83mg 160mg				リン 151mg 228mg				リン 168mg 245mg				リン 78mg 155mg			
食塩相当量 1.4g 1.4g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.6g 1.6g				
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え				★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ				★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ				★ごはん180g 鶏の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え				★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き フロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ			
	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 280kcal 570kcal				エネルギー 286kcal 576kcal				エネルギー 299kcal 589kcal				エネルギー 345kcal 635kcal				エネルギー 296kcal 586kcal			
	たんぱく質 15.6g 20.5g				たんぱく質 14.9g 19.8g				たんぱく質 10.0g 14.9g				たんぱく質 16.9g 21.8g				たんぱく質 18.0g 22.9g			
	脂質 16.9g 17.6g				脂質 17.2g 17.9g				脂質 15.4g 16.1g				脂質 22.4g 23.1g				脂質 16.8g 17.5g			
	炭水化物 16.4g 79.3g				炭水化物 18.4g 81.3g				炭水化物 29.7g 92.6g				炭水化物 19.0g 81.9g				炭水化物 16.4g 79.3g			
	ナトリウム 645mg 646mg				ナトリウム 652mg 653mg				ナトリウム 772mg 773mg				ナトリウム 743mg 744mg				ナトリウム 731mg 732mg			
	カリウム 544mg 616mg				カリウム 512mg 584mg				カリウム 472mg 544mg				カリウム 421mg 493mg				カリウム 496mg 568mg			
	リン 190mg 267mg				リン 186mg 263mg				リン 134mg 211mg				リン 217mg 294mg				リン 87mg 164mg			
食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 2.0g 2.0g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.9g 1.9g				
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ホットの酒粕焼 ふきのぎんひら 蒸し鶏の炒め物 ポテトマサラダ				◎バナナッフル(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン 人参のぎんひら 里芋の中華玉子あんかけ 法蓮草のごま和え				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 栗のごま焼 法蓮草の煮ひたし 金時豆煮 和風サラダ				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g バナニョムチキン風 インゲンソテー 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g オニオンスハンバーグ ピーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのことしじゃが芋のアービョ			
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			
	エネルギー 280kcal 570kcal				エネルギー 285kcal 575kcal				エネルギー 290kcal 580kcal				エネルギー 285kcal 575kcal				エネルギー 336kcal 626kcal			
	たんぱく質 15.2g 20.1g				たんぱく質 17.9g 22.8g				たんぱく質 16.8g 21.7g				たんぱく質 11.0g 15.9g				たんぱく質 13.8g 18.7g			
	脂質 13.8g 14.5g				脂質 15.2g 15.9g				脂質 14.7g 15.4g				脂質 16.0g 16.7g				脂質 19.0g 19.7g			
	炭水化物 21.7g 84.6g				炭水化物 17.7g 80.6g				炭水化物 22.9g 85.8g				炭水化物 23.9g 86.8g				炭水化物 25.6g 88.5g			
	ナトリウム 608mg 609mg				ナトリウム 698mg 699mg				ナトリウム 718mg 719mg				ナトリウム 842mg 843mg				ナトリウム 718mg 719mg			
	カリウム 504mg 576mg				カリウム 571mg 643mg				カリウム 520mg 592mg				カリウム 378mg 450mg				カリウム 821mg 893mg			
	リン 184mg 261mg				リン 99mg 176mg				リン 167mg 244mg				リン 121mg 198mg				リン 208mg 285mg			
	食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 2.1g 2.1g				食塩相当量 1.8g 1.8g			
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 785kcal 1655kcal				エネルギー 762kcal 1632kcal				エネルギー 827kcal 1697kcal				エネルギー 821kcal 1691kcal				エネルギー 798kcal 1668kcal			
	たんぱく質 38.6g 53.3g				たんぱく質 39.2g 53.9g				たんぱく質 38.5g 53.2g				たんぱく質 38.8g 53.5g				たんぱく質 38.8g 53.5g			
	脂質 44.4g 46.5g				脂質 41.3g 43.4g				脂質 42.1g 44.2g				脂質 46.1g 48.2g				脂質 44.4g 46.5g			
	炭水化物 56.6g 245.3g				炭水化物 58.4g 247.1g				炭水化物 72.7g 261.4g				炭水化物 62.3g 251.0g				炭水化物 58.0g 246.7g			
	ナトリウム 1822mg 1825mg				ナトリウム 2064mg 2067mg				ナトリウム 2190mg 2193mg				ナトリウム 2254mg 2257mg				ナトリウム 2063mg 2066mg			
	カリウム 1577mg 1793mg				カリウム 1331mg 1547mg				カリウム 1453mg 1669mg				カリウム 1313mg 1529mg				カリウム 1609mg 1825mg			
	リン 481mg 712mg				リン 368mg 599mg				リン 452mg 683mg				リン 506mg 737mg				リン 373mg 604mg			
	食塩相当量 4.5g 4.5g				食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 5.7g 5.7g				食塩相当量 5.3g 5.3g			
合計(間食込)	エネルギー 881kcal 1751kcal				エネルギー 888kcal 1758kcal				エネルギー 955kcal 1825kcal				エネルギー 917kcal 1787kcal				エネルギー 926kcal 1796kcal			
たんぱく質 39.4g 54.1g				たんぱく質 39.8g 54.5g				たんぱく質 39.3g 54.0g				たんぱく質 39.6g 54.3g				たんぱく質 39.6g 54.3g				
脂質 44.6g 46.7g				脂質 41.5g 43.6g				脂質 42.3g 44.4g				脂質 46.3g 48.4g				脂質 44.6g 46.7g				
炭水化物 79.6g 268.3g				炭水化物 88.9g 277.6g				炭水化物 103.6g 292.3g				炭水化物 85.3g 274.0g				炭水化物 88.9g 277.6g				
ナトリウム 1828mg 1831mg				ナトリウム 2066mg 2069mg				ナトリウム 2196mg 2199mg				ナトリウム 2260mg 2263mg				ナトリウム 2069mg 2072mg				
カリウム 1690mg 1906mg				カリウム 1445mg 1661mg				カリウム 1573mg 1789mg				カリウム 1426mg 1642mg				カリウム 1729mg 1945mg				
リン 493mg 724mg				リン 374mg 605mg				リン 466mg 697mg				リン 518mg 749mg				リン 387mg 618mg				
食塩相当量 4.5g 4.5g				食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 5.7g 5.7g				食塩相当量 5.3g 5.3g				

「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10日(月)			11月11日(火)			11月12日(水)			11月13日(木)			11月14日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐とあさりの卵とじ 竹輪のごま炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根と椎茸の煮物 キャベツの白だし和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう じゃが芋とひじきの煮物 大根のあつさり生姜漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麩と大根の煮物 食べるマトスープ 一夜漬(白菜小松菜) ★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	159kcal	429kcal	エネルギー	190kcal	463kcal	エネルギー	110kcal	384kcal	エネルギー	127kcal	394kcal	エネルギー	61kcal	335kcal
	蛋白質	蛋白質	8.5g	14.5g	蛋白質	11.0g	17.1g	蛋白質	4.8g	10.6g	蛋白質	3.7g	9.3g	蛋白質	3.1g	8.8g
	脂質	脂質	4.3g	5.3g	脂質	8.0g	9.0g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	6.4g	7.3g	脂質	1.1g	2.0g
	炭水化物	炭水化物	22.1g	78.9g	炭水化物	18.5g	75.8g	炭水化物	9.7g	67.9g	炭水化物	13.4g	69.9g	炭水化物	10.0g	67.8g
	ナトリウム	ナトリウム	499mg	943mg	ナトリウム	755mg	1197mg	ナトリウム	481mg	922mg	ナトリウム	562mg	1005mg	ナトリウム	470mg	911mg
	塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g
昼 食		★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め ナスと麩の炒め煮 春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め なめことじゃが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の幽庵焼き 乳麦 赤ピーマンと玉ねぎのソテー なすのミートソース煮 春雨の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ 大豆としらすの甘辛煮 三色野菜ナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 塩枝豆 豚肉と野菜の生姜炒め 若芽の塩こうじ和え ★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	234kcal	499kcal	エネルギー	254kcal	522kcal	エネルギー	283kcal	549kcal	エネルギー	235kcal	509kcal	エネルギー	291kcal	558kcal
	蛋白質	蛋白質	9.0g	14.8g	蛋白質	9.3g	15.2g	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	14.1g	20.4g	蛋白質	16.0g	21.7g
	脂質	脂質	13.7g	14.6g	脂質	16.1g	17.0g	脂質	15.5g	16.4g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	18.4g	19.3g
	炭水化物	炭水化物	18.3g	74.7g	炭水化物	18.8g	75.3g	炭水化物	20.3g	76.7g	炭水化物	23.4g	81.0g	炭水化物	14.8g	71.2g
	ナトリウム	ナトリウム	794mg	1260mg	ナトリウム	757mg	1203mg	ナトリウム	700mg	1142mg	ナトリウム	1008mg	1450mg	ナトリウム	829mg	1273mg
	塩分	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g
夕 食		★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め マリーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー ツナと大豆の炒め煮 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁			★大根めし 赤魚の生姜煮 うま塩キャベツ 豚肉と大根のピリ辛煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g とんかつ 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 いんげんと鶏肉のさつぷり胡麻酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 白菜と揚げの旨煮 マカロニとパプリカのサラダ ★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	214kcal	484kcal	エネルギー	195kcal	460kcal	エネルギー	225kcal	529kcal	エネルギー	322kcal	588kcal	エネルギー	289kcal	559kcal
	蛋白質	蛋白質	14.8g	20.5g	蛋白質	12.5g	18.4g	蛋白質	14.2g	22.1g	蛋白質	16.0g	21.7g	蛋白質	11.5g	17.4g
	脂質	脂質	12.1g	13.0g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	11.2g	13.0g	脂質	20.3g	21.2g	脂質	18.4g	19.3g
	炭水化物	炭水化物	11.3g	68.1g	炭水化物	20.0g	76.4g	炭水化物	16.5g	77.5g	炭水化物	19.5g	75.9g	炭水化物	17.6g	74.8g
	ナトリウム	ナトリウム	681mg	1122mg	ナトリウム	834mg	1300mg	ナトリウム	691mg	1581mg	ナトリウム	791mg	1233mg	ナトリウム	700mg	1141mg
	塩分	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	4.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g
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	607kcal	1412kcal	エネルギー	639kcal	1445kcal	エネルギー	618kcal	1462kcal	エネルギー	684kcal	1491kcal	エネルギー	641kcal	1452kcal
	蛋白質	蛋白質	32.3g	49.8g	蛋白質	32.8g	50.7g	蛋白質	31.1g	50.5g	蛋白質	33.8g	51.4g	蛋白質	30.6g	47.9g
	脂質	脂質	30.1g	32.9g	脂質	30.6g	33.4g	脂質	32.6g	36.2g	脂質	36.4g	39.2g	脂質	37.9g	40.6g
	炭水化物	炭水化物	51.7g	221.7g	炭水化物	57.3g	227.5g	炭水化物	46.5g	222.1g	炭水化物	56.3g	226.8g	炭水化物	42.4g	213.8g
	ナトリウム	ナトリウム	1974mg	3325mg	ナトリウム	2346mg	3700mg	ナトリウム	1872mg	3645mg	ナトリウム	2361mg	3688mg	ナトリウム	1999mg	3325mg
	塩分	食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	4.8g	9.2g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.1g	8.4g

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

お食事の作り方

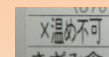


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

		11月10日(月)			11月11日(火)			11月12日(水)			11月13日(木)			11月14日(金)		
朝 食		★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			★全粥240g 高野豆腐とあさりの卵とじ 竹輪のごま炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁			★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根と椎茸の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★全粥240g 白身魚のしんじょう じゃが芋とひじきの煮物 大根のあつさり生姜漬け ★味噌汁			★全粥240g 麩と大根の煮物 食べるトマトスープ 一夜漬(白菜小松菜) ★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	159kcal	318kcal	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	127kcal	286kcal	エネルギー	61kcal	220kcal
	蛋白質	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	3.1g	6.8g
	脂質	脂質	4.3g	5.0g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	1.1g	1.8g
	炭水化物	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	9.7g	42.7g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	10.0g	43.0g
	ナトリウム	ナトリウム	499mg	939mg	ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	481mg	921mg	ナトリウム	562mg	1002mg	ナトリウム	470mg	910mg
	塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g
昼 食		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め ナスと麩の炒め煮 春雨の中華和え ★味噌汁			★全粥240g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め なめことじゃが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁			★全粥240g 鶏の幽庵焼き 赤ピーマンと玉ねぎのソテー なすのミートソース煮 春雨の酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の根菜あんかけ 大豆としらすの甘辛煮 三色野菜ナムル ★味噌汁			★全粥240g 鯖の磯辺焼き 塩枝豆 豚肉と野菜の生姜炒め 若芽の塩こうじ和え ★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	234kcal	393kcal	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	283kcal	442kcal	エネルギー	235kcal	394kcal	エネルギー	291kcal	450kcal
	蛋白質	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	16.0g	19.7g
	脂質	脂質	13.7g	14.4g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	18.4g	19.1g
	炭水化物	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	14.8g	47.8g
	ナトリウム	ナトリウム	794mg	1234mg	ナトリウム	757mg	1197mg	ナトリウム	700mg	1140mg	ナトリウム	1008mg	1448mg	ナトリウム	829mg	1269mg
	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	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g
夕 食		★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め マリーネサラダ ★味噌汁			★全粥240g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー ツナと大豆の炒め煮 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の生姜煮 うま塩キャベツ 豚肉と大根のピリ辛煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁			★全粥240g とんかつ 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のきのこあん 白菜と揚げの旨煮 マカロニとパプリカのサラダ ★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	214kcal	373kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	322kcal	481kcal	エネルギー	289kcal	448kcal
	蛋白質	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	16.0g	19.7g	蛋白質	11.5g	15.2g
	脂質	脂質	12.1g	12.8g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	20.3g	21.0g	脂質	18.4g	19.1g
	炭水化物	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	17.6g	50.6g
	ナトリウム	ナトリウム	681mg	1121mg	ナトリウム	834mg	1274mg	ナトリウム	691mg	1131mg	ナトリウム	791mg	1231mg	ナトリウム	700mg	1140mg
	塩分	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g
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	607kcal	1084kcal	エネルギー	639kcal	1116kcal	エネルギー	618kcal	1095kcal	エネルギー	684kcal	1161kcal	エネルギー	641kcal	1118kcal
	蛋白質	蛋白質	32.3g	43.4g	蛋白質	32.8g	43.9g	蛋白質	31.1g	42.2g	蛋白質	33.8g	44.9g	蛋白質	30.6g	41.7g
	脂質	脂質	30.1g	32.2g	脂質	30.6g	32.7g	脂質	32.6g	34.7g	脂質	36.4g	38.5g	脂質	37.9g	40.0g
	炭水化物	炭水化物	51.7g	150.7g	炭水化物	57.3g	156.3g	炭水化物	46.5g	145.5g	炭水化物	56.3g	155.3g	炭水化物	42.4g	141.4g
	ナトリウム	ナトリウム	1974mg	3294mg	ナトリウム	2346mg	3666mg	ナトリウム	1872mg	3192mg	ナトリウム	2361mg	3681mg	ナトリウム	1999mg	3319mg
	塩分	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	4.8g	8.1g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.1g	8.4g

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

お食事の作り方



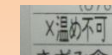
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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10日(月)			11月11日(火)			11月12日(水)			11月13日(木)			11月14日(金)		
朝		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		五目豆腐煮	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		豚すき	乳麦	
		大根なます	麦		大根と椎茸の煮物	麦		一夜漬	乳麦		ひじきと大豆の煮物	乳麦		若芽とパインの酢の物	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	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	98kcal	272kcal	エネルギー	89kcal	263kcal
	蛋白質	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.1g	5.9g
	脂質	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g
	炭水化物	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.4g	49.8g	炭水化物	13.8g	52.2g
	ナトリウム	ナトリウム	527mg	1050mg	ナトリウム	555mg	1078mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	530mg	1053mg	ナトリウム	532mg	1055mg
	塩分	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g
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		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦	
		鶏肉のすき焼き煮	麦		野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦	
		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	
		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
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	177kcal	351kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	156kcal	330kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	210kcal	384kcal
	蛋白質	蛋白質	6.2g	10.0g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.7g	12.5g
	脂質	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.5g	12.2g
	炭水化物	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.0g	56.4g
	ナトリウム	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	814mg	1337mg	ナトリウム	760mg	1283mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.3g
夕		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	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	
		昆布煮豆	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根煮	乳麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦	
		青菜のおひたし	乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		サラダスパゲティ	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦	
		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
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	190kcal	364kcal	エネルギー	133kcal	307kcal	エネルギー	237kcal	411kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	141kcal	315kcal
	蛋白質	蛋白質	11.2g	15.0g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g
	脂質	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g
	炭水化物	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	14.9g	53.3g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g
	ナトリウム	ナトリウム	901mg	1424mg	ナトリウム	703mg	1226mg	ナトリウム	821mg	1344mg	ナトリウム	893mg	1416mg	ナトリウム	808mg	1331mg
	塩分	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	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	462kcal	984kcal	エネルギー	419kcal	941kcal	エネルギー	464kcal	986kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal	エネルギー	440kcal	962kcal
	蛋白質	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.8g	25.2g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	17.3g	28.7g
	脂質	脂質	20.7g	22.8g	脂質	18.4g	20.5g	脂質	25.2g	27.3g	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.3g	22.4g
	炭水化物	炭水化物	49.9g	165.1g	炭水化物	45.6g	160.8g	炭水化物	45.0g	160.2g	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	48.5g	163.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	2128mg	3697mg	ナトリウム	2103mg	3672mg	ナトリウム	2237mg	3806mg	ナトリウム	2100mg	3669mg
塩分	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.4g	9.4g	

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

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