

(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

	12月1日(月)				12月2日(火)				12月3日(水)				12月4日(木)				12月5日(金)														
朝食	★ごはん150g 野菜毎かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草ソテー ★味噌汁(若芽・揚げ)				★ごはん150g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 春雨の中業和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 三井寺煮 小車数煮 ひじきの具だくさん煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(えのき・切干)				★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華ギャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麴)														
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット												
	エネルギー		183kcal		449kcal		エネルギー		198kcal		457kcal		エネルギー		166kcal		421kcal		エネルギー		169kcal		428kcal		エネルギー		152kcal		419kcal		
	たんぱく質		12.5g		18.4g		たんぱく質		12.0g		17.3g		たんぱく質		9.0g		13.9g		たんぱく質		12.7g		17.8g		たんぱく質		6.7g		12.6g		
	脂質		8.0g		9.6g		脂質		9.8g		11.1g		脂質		8.3g		9.1g		脂質		5.4g		6.7g		脂質		6.2g		7.3g		
	炭水化物		17.5g		72.5g		炭水化物		14.6g		69.1g		炭水化物		13.3g		67.5g		炭水化物		17.8g		71.8g		炭水化物		17.4g		73.3g		
	ナトリウム		673mg		924mg		ナトリウム		670mg		860mg		ナトリウム		665mg		891mg		ナトリウム		773mg		938mg		ナトリウム		488mg		715mg		
	食塩相当量		1.7g		2.4g		食塩相当量		1.7g		2.2g		食塩相当量		1.7g		2.3g		食塩相当量		2.0g		2.4g		食塩相当量		1.2g		1.8g		
	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 鶏肉のマ・マ・レード煮 スパンソテー 油揚げの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g さわら味噌粕焼 ビーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ホイコーロー ブロッコリーの煮物 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)														
	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		243kcal		497kcal		エネルギー		241kcal		503kcal		エネルギー		252kcal		506kcal		エネルギー		200kcal		467kcal		エネルギー		234kcal		500kcal			
たんぱく質		15.5g		20.5g		たんぱく質		13.2g		18.8g		たんぱく質		16.2g		21.4g		たんぱく質		11.5g		17.3g		たんぱく質		15.8g		21.6g			
脂質		11.7g		12.5g		脂質		12.5g		13.5g		脂質		14.0g		14.8g		脂質		9.6g		11.2g		脂質		12.1g		13.7g			
炭水化物		16.4g		70.4g		炭水化物		18.0g		73.2g		炭水化物		13.4g		67.9g		炭水化物		18.0g		73.0g		炭水化物		15.7g		70.6g			
ナトリウム		681mg		829mg		ナトリウム		656mg		886mg		ナトリウム		762mg		935mg		ナトリウム		780mg		1007mg		ナトリウム		806mg		1032mg			
食塩相当量		1.7g		2.1g		食塩相当量		1.7g		2.3g		食塩相当量		1.9g		2.4g		食塩相当量		2.0g		2.6g		食塩相当量		2.1g		2.6g			
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g														
	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参のきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチー ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g ホッケーのごま焼 塩枝豆 玉ねぎと小松菜のトマト煮 蒸し鶏のおかか和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)				★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)														
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		219kcal		481kcal		エネルギー		176kcal		442kcal		エネルギー		202kcal		470kcal		エネルギー		263kcal		519kcal		エネルギー		268kcal		524kcal		
	たんぱく質		11.0g		16.7g		たんぱく質		16.1g		22.0g		たんぱく質		14.4g		20.4g		たんぱく質		18.2g		23.3g		たんぱく質		18.5g		23.8g		
	脂質		12.8g		13.7g		脂質		5.7g		7.3g		脂質		10.3g		11.9g		脂質		14.2g		15.0g		脂質		14.2g		14.9g		
	炭水化物		16.2g		71.9g		炭水化物		14.9g		69.8g		炭水化物		14.3g		69.4g		炭水化物		16.7g		71.6g		炭水化物		14.1g		69.3g		
	ナトリウム		779mg		1005mg		ナトリウム		751mg		977mg		ナトリウム		777mg		1006mg		ナトリウム		596mg		824mg		ナトリウム		631mg		803mg		
	食塩相当量		2.0g		2.6g		食塩相当量		1.9g		2.5g		食塩相当量		2.0g		2.6g		食塩相当量		1.5g		2.1g		食塩相当量		1.6g		2.0g		
	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参のきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチー ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g ホッケーのごま焼 塩枝豆 玉ねぎと小松菜のトマト煮 蒸し鶏のおかか和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)				★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)														
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット				
	エネルギー		645kcal		1427kcal		エネルギー		615kcal		1402kcal		エネルギー		620kcal		1397kcal		エネルギー		632kcal		1414kcal		エネルギー		654kcal		1443kcal		
たんぱく質		39.0g		55.6g		たんぱく質		41.3g		58.1g		たんぱく質		39.6g		55.7g		たんぱく質		42.4g		58.4g		たんぱく質		41.0g		58.0g			
脂質		32.5g		35.8g		脂質		28.0g		31.9g		脂質		32.6g		35.8g		脂質		29.2g		32.9g		脂質		32.5g		35.9g			
炭水化物		50.1g		214.8g		炭水化物		47.5g		212.1g		炭水化物		41.0g		204.8g		炭水化物		52.5g		216.4g		炭水化物		47.2g		213.2g			
ナトリウム		2133mg		2758mg		ナトリウム		2077mg		2723mg		ナトリウム		2204mg		2832mg		ナトリウム		2149mg		2769mg		ナトリウム		1925mg		2550mg			
食塩相当量		5.4g		7.1g		食塩相当量		5.3g		7.0g		食塩相当量		5.6g		7.3g		食塩相当量		5.5g		7.1g		食塩相当量		4.9g		6.4g			
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		842kcal		1624kcal		エネルギー		822kcal		1609kcal		エネルギー		821kcal		1598kcal		エネルギー		839kcal		1621kcal		エネルギー		851kcal		1640kcal		
たんぱく質		46.7g		63.3g		たんぱく質		47.4g		64.2g		たんぱく質		47.0g		63.1g		たんぱく質		48.5g		64.5g		たんぱく質		48.7g		65.7g			
脂質		39.5g		42.8g		脂質		35.1g		39.0g		脂質		39.6g		42.8g		脂質		36.3g		40.0g		脂質		39.5g		42.9g			
炭水化物		77.9g		242.6g		炭水化物		79.4g		244.0g		炭水化物		69.9g		233.7g		炭水化物		84.4g		248.3g		炭水化物		75.0g		241.0g			
ナトリウム		2209mg		2834mg		ナトリウム		2151mg		2797mg		ナトリウム		2281mg		2909mg		ナトリウム		2223mg		2843mg		ナトリウム		2001mg		2626mg			
食塩相当量		5.6g		7.3g		食塩相当量		5.5g		7.2g		食塩相当量		5.8g		7.4g		食塩相当量		5.7g		7.3g		食塩相当量		5.1g		6.6g			
合計(間食込)																合計(間食込)															
エネルギー		842kcal		1624kcal		エネルギー		822kcal		1609kcal		エネルギー		821kcal		1598kcal		エネルギー		839kcal		1621kcal		エネルギー		851kcal		1640kcal			
たんぱく質		46.7g		63.3g		たんぱく質		47.4g		64.2g		たんぱく質		47.0g		63.1g		たんぱく質		48.5g		64.5g		たんぱく質		48.7g		65.7g			
脂質		39.5g		42.8g		脂質		35.1g		39.0g		脂質		39.6g		42.8g		脂質		36.3g		40.0g		脂質		39.5g		42.9g			
炭水化物		77.9g		242.6g		炭水化物		79.4g		244.0g		炭水化物		69.9g		233.7g		炭水化物		84.4g		248.3g		炭水化物		75.0g		241.0g			
ナトリウム		2209mg		2834mg		ナトリウム		2151mg		2797mg		ナトリウム		2281mg		2909mg		ナトリウム		2223mg		2843mg		ナトリウム		2001mg		2626mg			
食塩相当量		5.6g		7.3g		食塩相当量		5.5g		7.2g		食塩相当量		5.8g		7.4g		食塩相当量		5.7g		7.3g		食塩相当量		5.1g		6.6g			

(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

	12月1日(月)		12月2日(火)		12月3日(水)		12月4日(木)		12月5日(金)	
朝食	★ごはん120g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草ソーテ		★ごはん120g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 春雨の中業和え		★ごはん120g 三井寺煮 小車数煮 ひじきの具だくさん煮 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし		★ごはん120g ミートインオムレッツ マカロニと法蓮草のソーテ 中華ギャベツ	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 183kcal 376kcal		エネルギー 198kcal 391kcal		エネルギー 166kcal 359kcal		エネルギー 169kcal 362kcal		エネルギー 152kcal 345kcal	
	たんぱく質 12.5g 15.8g		たんぱく質 12.0g 15.3g		たんぱく質 9.0g 12.3g		たんぱく質 12.7g 16.0g		たんぱく質 6.7g 10.0g	
	脂質 8.0g 8.5g		脂質 9.8g 10.3g		脂質 8.3g 8.8g		脂質 5.4g 5.9g		脂質 6.2g 6.7g	
	炭水化物 17.5g 59.4g		炭水化物 14.6g 56.5g		炭水化物 13.3g 55.2g		炭水化物 17.8g 59.7g		炭水化物 17.4g 59.3g	
	ナトリウム 673mg 674mg		ナトリウム 670mg 671mg		ナトリウム 665mg 666mg		ナトリウム 773mg 774mg		ナトリウム 488mg 489mg	
	食塩相当量 1.7g 1.7g		食塩相当量 1.7g 1.7g		食塩相当量 1.7g 1.7g		食塩相当量 2.0g 2.0g		食塩相当量 1.2g 1.2g	
	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め		★ごはん120g 鶏肉のマ・マ・レト煮 スパンソーテ 油揚げの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル		★ごはん120g さわら味噌粕焼 ビーマンソーテ 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ		★ごはん120g 大根とつくねの煮物 ギャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル		★ごはん120g ホイコーロ ブロックリーの煮物 ひじきとベーコンの煮物	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
昼食	エネルギー 243kcal 436kcal		エネルギー 241kcal 434kcal		エネルギー 252kcal 445kcal		エネルギー 200kcal 393kcal		エネルギー 234kcal 427kcal	
	たんぱく質 15.5g 18.8g		たんぱく質 13.2g 16.5g		たんぱく質 16.2g 19.5g		たんぱく質 11.5g 14.8g		たんぱく質 15.8g 19.1g	
	脂質 11.7g 12.2g		脂質 12.5g 13.0g		脂質 14.0g 14.5g		脂質 9.6g 10.1g		脂質 12.1g 12.6g	
	炭水化物 16.4g 58.3g		炭水化物 18.0g 59.9g		炭水化物 13.4g 55.3g		炭水化物 18.0g 59.9g		炭水化物 15.7g 57.6g	
	ナトリウム 681mg 682mg		ナトリウム 656mg 657mg		ナトリウム 762mg 763mg		ナトリウム 780mg 781mg		ナトリウム 806mg 807mg	
	食塩相当量 1.7g 1.7g		食塩相当量 1.7g 1.7g		食塩相当量 1.9g 1.9g		食塩相当量 2.0g 2.0g		食塩相当量 2.1g 2.1g	
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参のきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロックリーのペロンチー		★ごはん120g ホッけのごま焼 塩枝豆 玉ねぎと小松菜のトマト煮 蒸し鶏のおかか和え		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 なめこと若芽のサッと煮		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参クラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのビーナッツ味噌和え		★ごはん120g ブリの塩焼 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 219kcal 412kcal		エネルギー 176kcal 369kcal		エネルギー 202kcal 395kcal		エネルギー 263kcal 456kcal		エネルギー 268kcal 461kcal	
夕食	たんぱく質 11.0g 14.3g		たんぱく質 16.1g 19.4g		たんぱく質 14.4g 17.7g		たんぱく質 18.2g 21.5g		たんぱく質 18.5g 21.8g	
	脂質 12.8g 13.3g		脂質 5.7g 6.2g		脂質 10.3g 10.8g		脂質 14.2g 14.7g		脂質 14.2g 14.7g	
	炭水化物 16.2g 58.1g		炭水化物 14.9g 56.8g		炭水化物 14.3g 56.2g		炭水化物 16.7g 58.6g		炭水化物 14.1g 56.0g	
	ナトリウム 779mg 780mg		ナトリウム 751mg 752mg		ナトリウム 777mg 778mg		ナトリウム 596mg 597mg		ナトリウム 631mg 632mg	
	食塩相当量 2.0g 2.0g		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 1.6g 1.6g	
	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 645kcal 1224kcal		エネルギー 615kcal 1194kcal		エネルギー 620kcal 1199kcal		エネルギー 632kcal 1211kcal		エネルギー 654kcal 1233kcal	
	たんぱく質 39.0g 48.9g		たんぱく質 41.3g 51.2g		たんぱく質 39.6g 49.5g		たんぱく質 42.4g 52.3g		たんぱく質 41.0g 50.9g	
	脂質 32.5g 34.0g		脂質 28.0g 29.5g		脂質 32.6g 34.1g		脂質 29.2g 30.7g		脂質 32.5g 34.0g	
	炭水化物 50.1g 175.8g		炭水化物 47.5g 173.2g		炭水化物 41.0g 166.7g		炭水化物 52.5g 178.2g		炭水化物 47.2g 172.9g	
合計	ナトリウム 2133mg 2136mg		ナトリウム 2077mg 2080mg		ナトリウム 2204mg 2207mg		ナトリウム 2149mg 2152mg		ナトリウム 1925mg 1928mg	
	食塩相当量 5.4g 5.4g		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 4.9g 4.9g	
	エネルギー 842kcal 1421kcal		エネルギー 822kcal 1401kcal		エネルギー 821kcal 1400kcal		エネルギー 839kcal 1418kcal		エネルギー 851kcal 1430kcal	
	たんぱく質 46.7g 56.6g		たんぱく質 47.4g 57.3g		たんぱく質 47.0g 56.9g		たんぱく質 48.5g 58.4g		たんぱく質 48.7g 58.6g	
	脂質 39.5g 41.0g		脂質 35.1g 36.6g		脂質 39.6g 41.1g		脂質 36.3g 37.8g		脂質 39.5g 41.0g	
	炭水化物 77.9g 203.6g		炭水化物 79.4g 205.1g		炭水化物 69.9g 195.6g		炭水化物 84.4g 210.1g		炭水化物 75.0g 200.7g	
	ナトリウム 2209mg 2212mg		ナトリウム 2151mg 2154mg		ナトリウム 2281mg 2284mg		ナトリウム 2223mg 2226mg		ナトリウム 2001mg 2004mg	
	食塩相当量 5.6g 5.6g		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 5.1g 5.1g	
	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 842kcal 1421kcal		エネルギー 822kcal 1401kcal		エネルギー 821kcal 1400kcal		エネルギー 839kcal 1418kcal		エネルギー 851kcal 1430kcal	

※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

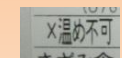


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

12月1日(月)			12月2日(火)			12月3日(水)			12月4日(木)			12月5日(金)			
朝食	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参とぜんまいのナムル スイートパンプ		卵乳麦 煮	★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 野菜の味噌煮込み ひじきのごまマヨ和え		卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 切干大根のカレーきんぴら ごぼうのおかかマヨサラダ		卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ジャガ芋の洋風あんかけ キャベツの白ドレ和え		乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 麩と若芽のみぞれ煮 和風マヨネーズ和え		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	295kcal	538kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	306kcal	549kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	234kcal	477kcal
	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	11.8g	12.4g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	13.7g	14.3g
	炭水化物	39.3g	92.1g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	21.3g	74.1g
	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	769mg	770mg
	カリウム	574mg	635mg	カリウム	421mg	482mg	カリウム	345mg	406mg	カリウム	458mg	519mg	カリウム	424mg	485mg
	リン	118mg	183mg	リン	71mg	136mg	リン	90mg	155mg	リン	94mg	159mg	リン	124mg	189mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん150g ポテトコロケ うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め しめじのバター醤油パスタ		卵乳麦 麦 麦 麦 乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ ジャガ芋のカレー煮 揚げナスのめかぶ和え		麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 インゲンソテー 麩の野菜あんかけ 春雨フルーツサラダ		麦 麦 麦 卵	★ごはん150g 豚バラと白菜の柚子風味煮 里芋の中華玉子あんかけ スパゲティサラダ		麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オクラのペペロンチーノ 春雨タンタン ごま風味炒め		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	324kcal	567kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	329kcal	572kcal
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	12.9g	17.0g
	脂質	16.0g	16.6g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	22.9g	23.5g	脂質	19.1g	19.7g
	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	27.8g	80.6g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	25.7g	78.5g
	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	789mg	790mg
	カリウム	265mg	326mg	カリウム	595mg	656mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	397mg	458mg
	リン	103mg	168mg	リン	116mg	181mg	リン	179mg	244mg	リン	113mg	178mg	リン	153mg	218mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎バナナフル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		
夕食	★ごはん150g 肉野菜炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ヤンニョムチキン風 スパゲティ 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ		麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこあん さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ		麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g フリ田楽 人参のレモン煮 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 ヨニンサラダ		麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ きんぴられんこん 玉子スパ		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	340kcal	583kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	412kcal	655kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	9.8g	13.9g
	脂質	25.8g	26.4g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	24.1g	24.7g
	炭水化物	16.0g	68.8g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	35.8g	88.6g
	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	476mg	477mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	724mg	725mg
	カリウム	431mg	492mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	542mg	603mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	428mg	489mg
	リン	124mg	189mg	リン	145mg	210mg	リン	199mg	264mg	リン	112mg	177mg	リン	165mg	230mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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	959kcal	1688kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal
	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	29.8g	42.1g
	脂質	53.6g	55.4g	脂質	63.3g	65.1g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	56.9g	58.7g
	炭水化物	91.0g	249.4g	炭水化物	78.7g	237.1g	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	80.0g	238.4g	炭水化物	82.8g	241.2g
	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	1731mg	1734mg	ナトリウム	1826mg	1829mg	ナトリウム	2282mg	2285mg
	カリウム	1270mg	1453mg	カリウム	1491mg	1674mg	カリウム	1562mg	1739mg	カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1249mg	1432mg
	リン	345mg	540mg	リン	332mg	527mg	リン	468mg	663mg	リン	319mg	514mg	リン	442mg	637mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	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
エネルギー		1023kcal	1752kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
たんぱく質		27.5g	39.8g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	30.2g	42.5g
脂質		53.7g	55.5g	脂質	63.4g	65.2g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	57.0g	58.8g
炭水化物		106.5g	264.9g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	95.5g	253.9g	炭水化物	94.3g	252.7g
ナトリウム		2209mg	2212mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	1732mg	1735mg	ナトリウム	1829mg	1832mg	ナトリウム	2285mg	2288mg
カリウム		1330mg	1513mg	カリウム	1547mg	1730mg	カリウム	1436mg	1619mg	カリウム	1505mg	1688mg	カリウム	1305mg	1488mg
リン		352mg	547mg	リン	338mg	533mg	リン	471mg	666mg	リン	326mg	521mg	リン	448mg	643mg
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	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

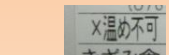


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	12月1日(月)			12月2日(火)			12月3日(水)			12月4日(木)			12月5日(金)		
朝食	★ごはん180g がんもどきと椎茸の煮物 鶏肉の青じそ南蛮 麩とえのきのさっと煮			★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 白菜と昆布のナムル			★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キャベツ			★ごはん180g 肉団子の中華炒め 数の野菜あんかけ バジルポテトチキン			★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツの和風カレー煮 なすの中華風南蛮漬		
	麦 麦 麦			卵麦 乳麦 麦			麦 乳麦 麦			卵麦 麦 卵乳麦			乳麦 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 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			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			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			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			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		
	225kcal 13.1g 12.2g 14.7g 741mg 372mg 189mg 1.9g			515kcal 18.0g 12.9g 77.6g 742mg 444mg 266mg 1.9g			218kcal 9.6g 12.8g 16.1g 749mg 458mg 176mg 1.9g			508kcal 14.5g 13.5g 79.0g 750mg 530mg 253mg 1.9g			176kcal 10.8g 9.4g 14.5g 569mg 498mg 142mg 1.4g		
昼食	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え			★ごはん180g カレイのスパイス揚げ ピーマンソーテー 大根の佃煮 ナスの梅とろろかけ			★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリのさっぱり煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん 鶏肉と春雨の中華煮 竹輪のソースマヨ			★ごはん180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人参グラッセ 里芋と小松菜のどろみ煮 ブロッコリーのペロンデノ		
	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦			麦 卵乳麦 麦 麦			麦 卵乳麦 麦 卵			麦 麦 麦 卵乳麦			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 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			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			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			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			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		
	252kcal 13.2g 12.7g 20.5g 811mg 328mg 130mg 2.1g			542kcal 18.1g 13.4g 83.4g 812mg 400mg 207mg 2.1g			314kcal 15.1g 19.0g 20.9g 621mg 506mg 163mg 1.6g			604kcal 20.0g 19.7g 83.8g 622mg 578mg 240mg 1.6g			273kcal 11.1g 21.0g 72.3g 714mg 376mg 152mg 1.8g		
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鯖のトマトバジルソース 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽の酢味噌和え			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g サワラの味噌煮 菜の花 人参じりしり ブレンチマカロニ			◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン キャベツソーテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ホッケの磯辺焼 インゲンソーテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ		
夕食	麦 麦 乳麦			麦 麦 麦			麦 麦 卵乳麦			卵 乳麦 麦 麦			麦 乳麦 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 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			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			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			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			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		
	314kcal 13.3g 23.0g 11.2g 632mg 441mg 198mg 1.6g			604kcal 18.2g 23.7g 74.1g 633mg 513mg 275mg 1.6g			272kcal 13.9g 13.9g 22.0g 667mg 544mg 162mg 1.7g			562kcal 18.8g 14.6g 84.9g 668mg 616mg 239mg 1.7g			272kcal 13.9g 14.6g 84.9g 668mg 616mg 239mg 1.7g		
	272kcal 13.9g 14.6g 84.9g 668mg 616mg 239mg 1.7g			562kcal 18.8g 14.6g 84.9g 668mg 616mg 239mg 1.7g			303kcal 17.0g 15.9g 21.8g 725mg 550mg 202mg 1.8g			593kcal 21.9g 16.6g 84.7g 726mg 622mg 279mg 1.8g			286kcal 15.7g 15.2g 21.3g 546mg 731mg 186mg 1.4g		
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 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			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			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			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			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		
	791kcal 39.6g 47.9g 46.4g 2184mg 1141mg 517mg 5.6g			1661kcal 54.3g 50.0g 235.1g 2187mg 1141mg 748mg 5.6g			804kcal 38.6g 45.7g 59.0g 2037mg 1724mg 501mg 5.2g			1674kcal 53.3g 47.8g 247.7g 2040mg 1724mg 732mg 5.2g			752kcal 38.9g 45.6g 234.4g 2011mg 1640mg 727mg 5.0g		
	1622kcal 56.1g 43.3g 258.6g 1876mg 1801mg 749mg 4.7g			822kcal 41.4g 41.2g 69.9g 1876mg 1879mg 749mg 4.7g			1692kcal 56.1g 43.3g 258.6g 1876mg 1879mg 749mg 4.7g			822kcal 41.4g 41.2g 69.9g 1876mg 1879mg 749mg 4.7g			1692kcal 56.1g 43.3g 258.6g 1876mg 1879mg 749mg 4.7g		
	1692kcal 56.1g 43.3g 258.6g 1876mg 1879mg 749mg 4.7g			822kcal 41.4g 41.2g 69.9g 1876mg 1879mg 749mg 4.7g			1692kcal 56.1g 43.3g 258.6g 1876mg 1879mg 749mg 4.7g			822kcal 41.4g 41.2g 69.9g 1876mg 1879mg 749mg 4.7g			1692kcal 56.1g 43.3g 258.6g 1876mg 1879mg 749mg 4.7g		
合計(間食込)	919kcal 40.4g 48.1g 77.3g 2190mg 1261mg 531mg 5.6g			1789kcal 55.1g 50.2g 266.0g 2193mg 1477mg 762mg 5.6g			900kcal 39.4g 45.9g 82.0g 2043mg 1621mg 513mg 5.2g			1770kcal 54.1g 48.0g 270.7g 2046mg 1837mg 744mg 5.2g			880kcal 39.7g 45.8g 76.6g 2014mg 1544mg 510mg 5.0g		

※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

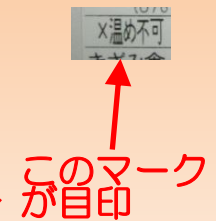


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

		12月1日(月)		12月2日(火)		12月3日(水)		12月4日(木)		12月5日(金)						
朝		★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ 鶏のうま煮 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と冬野菜の味噌炒め 大豆とキャベツのスープ煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根とウインナーの洋風煮 マカロニトマト炒め 人参とぜんまいのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜炒め インゲンのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根と豚肉の炒め物 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁						
		卵乳麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	卵乳麦					
	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			
	エネルギー	エネルギー	122kcal	395kcal	エネルギー	129kcal	403kcal	エネルギー	126kcal	398kcal	エネルギー	144kcal	420kcal	エネルギー	207kcal	474kcal
	蛋白質	蛋白質	6.4g	12.5g	蛋白質	8.0g	13.9g	蛋白質	3.6g	9.8g	蛋白質	6.8g	13.2g	蛋白質	6.0g	11.7g
	脂質	脂質	5.2g	6.2g	脂質	5.8g	6.7g	脂質	4.7g	5.7g	脂質	6.9g	8.6g	脂質	11.5g	12.4g
	炭水化物	炭水化物	12.3g	69.6g	炭水化物	11.8g	70.0g	炭水化物	17.0g	74.2g	炭水化物	14.2g	70.6g	炭水化物	17.8g	74.1g
ナトリウム	ナトリウム	575mg	1017mg	ナトリウム	520mg	961mg	ナトリウム	666mg	1107mg	ナトリウム	511mg	952mg	ナトリウム	643mg	1085mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g	
昼		★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 ピーマンのおかか和え ナスの挽肉炒め 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ひじきと鶏ミンチの煮物 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g プリのごま醤油焼 大根の酢漬 厚揚げのそぼろ煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉のジンギスカン風 肉入りうの花 こんにゃくの中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖のごま焼 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 コールスローサラダ ★味噌汁						
		麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	260kcal	534kcal	エネルギー	234kcal	511kcal	エネルギー	232kcal	502kcal	エネルギー	223kcal	504kcal	エネルギー	302kcal	578kcal
	蛋白質	蛋白質	14.7g	20.9g	蛋白質	14.5g	20.8g	蛋白質	15.9g	21.6g	蛋白質	13.7g	20.0g	蛋白質	12.8g	19.3g
	脂質	脂質	17.0g	18.0g	脂質	11.7g	13.4g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	10.4g	11.4g	脂質	19.1g	20.8g
	炭水化物	炭水化物	12.7g	70.3g	炭水化物	18.6g	75.1g	炭水化物	12.7g	69.5g	炭水化物	20.0g	79.1g	炭水化物	18.4g	74.9g
ナトリウム	ナトリウム	940mg	1383mg	ナトリウム	882mg	1324mg	ナトリウム	679mg	1120mg	ナトリウム	1000mg	1441mg	ナトリウム	606mg	1072mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g	
夕		★やわらかごはん180g 白菜煮込みハンバーグ マカロニとツナの和風炒め ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g クリームシチュー 春雨とめかぶのチャブチェ おからのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツメンチ チンゲン菜ソテー 白菜とミンチの中華炒め 切干と若芽のごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ホッケの照焼 人参のレモン煮 豚バラもやし 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ うま塩キャベツ 野菜トマトビーンズ 若芽とオクラの酢の物 ★味噌汁						
		乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	卵乳麦	乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	乳麦	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	255kcal	531kcal	エネルギー	321kcal	597kcal	エネルギー	251kcal	525kcal	エネルギー	299kcal	566kcal	エネルギー	183kcal	453kcal
	蛋白質	蛋白質	12.1g	18.5g	蛋白質	9.5g	16.0g	蛋白質	9.0g	14.9g	蛋白質	15.1g	20.7g	蛋白質	9.3g	15.2g
	脂質	脂質	10.9g	12.6g	脂質	18.4g	19.5g	脂質	14.3g	15.2g	脂質	18.9g	19.8g	脂質	5.4g	6.3g
	炭水化物	炭水化物	24.7g	81.1g	炭水化物	29.8g	87.4g	炭水化物	22.7g	81.0g	炭水化物	15.6g	72.0g	炭水化物	21.0g	78.2g
ナトリウム	ナトリウム	936mg	1377mg	ナトリウム	917mg	1360mg	ナトリウム	753mg	1219mg	ナトリウム	700mg	1144mg	ナトリウム	829mg	1270mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	637kcal	1460kcal	エネルギー	684kcal	1511kcal	エネルギー	609kcal	1425kcal	エネルギー	666kcal	1490kcal	エネルギー	692kcal	1505kcal
	蛋白質	蛋白質	33.2g	51.9g	蛋白質	32.0g	50.7g	蛋白質	28.5g	46.3g	蛋白質	35.6g	53.9g	蛋白質	28.1g	46.2g
	脂質	脂質	33.1g	36.8g	脂質	35.9g	39.6g	脂質	31.7g	34.5g	脂質	36.2g	39.8g	脂質	36.0g	39.5g
	炭水化物	炭水化物	49.7g	221.0g	炭水化物	60.2g	232.5g	炭水化物	52.4g	224.7g	炭水化物	49.8g	221.7g	炭水化物	57.2g	227.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2451mg	3777mg	ナトリウム	2319mg	3645mg	ナトリウム	2098mg	3446mg	ナトリウム	2211mg	3537mg	ナトリウム	2078mg	3427mg
	塩分	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.2g	8.7g

★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



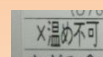
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		12月1日(月)			12月2日(火)			12月3日(水)			12月4日(木)			12月5日(金)		
朝		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		竹輪と玉ねぎの卵とし		卵乳麦	豚肉と冬野菜の味噌炒め		麦	大根とウインナーの洋風煮		乳麦	豆腐のあっさりカレー煮込み		乳麦	白菜と麩の玉子とし		卵乳麦
		鶏のうま煮		麦	大豆とキャベツのスープ煮		卵乳麦	マカロニトマト炒め		乳麦	野菜炒め		卵麦	切干大根と豚肉の炒め物		麦
		蕪と柚子の甘酢漬			きくらげとこんにやくの佃煮		麦	人参とぜんまいのナムル		麦	インゲンのごま和え		麦	マカロニの明太マヨ和え		卵麦
		★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	122kcal	281kcal	エネルギー	129kcal	288kcal	エネルギー	126kcal	285kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	207kcal	366kcal
	蛋白質	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	3.6g	7.3g	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	6.0g	9.7g
	脂質	脂質	5.2g	5.9g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	11.5g	12.2g
	炭水化物	炭水化物	12.3g	45.3g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	14.2g	47.2g	炭水化物	17.8g	50.8g
	ナトリウム	ナトリウム	575mg	1015mg	ナトリウム	520mg	960mg	ナトリウム	666mg	1106mg	ナトリウム	511mg	951mg	ナトリウム	643mg	1083mg
	塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g
昼		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		サワラの磯辺焼		麦	大根とつくねの煮物		卵乳麦	ブリのごま醤油焼		麦	豚肉のジンギスカン風		麦	鯖のごま焼		麦
		ピーマンのおかか和え			ひじきと鶏ミンチの煮物		麦	大根の酢漬			肉入りうの花		乳麦	人参のきな粉和え		麦
		ナスの挽肉炒め		乳麦	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え		卵麦	厚揚げのそぼろ煮		乳麦	こんにやくの中華和え		麦	ジャガイモのそぼろ煮		乳麦
		若芽と蒲鉾のわさびマヨ		卵麦	★味噌汁		麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬		麦	★味噌汁		麦	コールスローサラダ		卵麦
		★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	260kcal	419kcal	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	302kcal	461kcal
	蛋白質	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	14.5g	18.2g	蛋白質	15.9g	19.6g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	12.8g	16.5g
	脂質	脂質	17.0g	17.7g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	19.1g	19.8g
	炭水化物	炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	18.4g	51.4g
	ナトリウム	ナトリウム	940mg	1380mg	ナトリウム	882mg	1322mg	ナトリウム	679mg	1119mg	ナトリウム	1000mg	1440mg	ナトリウム	606mg	1046mg
	塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g
夕		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		白菜煮込みハンバーグ		乳麦	クリームシチュー		乳麦	キャベツメンチ		卵乳麦	ホッケの照焼		麦	照焼ハンバーグ		乳麦
		マカロニとツナの和風炒め		乳麦	春雨とめかぶのチャブチェ		麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	人参のレモン煮		乳麦	うま塩キャベツ		麦か
		ハムとブロッコリーのマリネ		卵乳麦	おからのサラダ		卵乳麦か	白菜とミンチの中華炒め		麦か	豚バラもやし		麦	野菜トマトビーンズ		乳麦
		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	切干と若芽のごま和え		麦	春雨とツナのサラダ		卵乳麦	若芽とオクラの酢の物		麦
								★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	321kcal	480kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	299kcal	458kcal	エネルギー	183kcal	342kcal
	蛋白質	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	9.3g	13.0g
	脂質	脂質	10.9g	11.6g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	5.4g	6.1g
	炭水化物	炭水化物	24.7g	57.7g	炭水化物	29.8g	62.8g	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	21.0g	54.0g
	ナトリウム	ナトリウム	936mg	1376mg	ナトリウム	917mg	1357mg	ナトリウム	753mg	1193mg	ナトリウム	700mg	1140mg	ナトリウム	829mg	1269mg
	塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	637kcal	1114kcal	エネルギー	684kcal	1161kcal	エネルギー	609kcal	1086kcal	エネルギー	666kcal	1143kcal	エネルギー	692kcal	1169kcal
	蛋白質	蛋白質	33.2g	44.3g	蛋白質	32.0g	43.1g	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	35.6g	46.7g	蛋白質	28.1g	39.2g
	脂質	脂質	33.1g	35.2g	脂質	35.9g	38.0g	脂質	31.7g	33.8g	脂質	36.2g	38.3g	脂質	36.0g	38.1g
	炭水化物	炭水化物	49.7g	148.7g	炭水化物	60.2g	159.2g	炭水化物	52.4g	151.4g	炭水化物	49.8g	148.8g	炭水化物	57.2g	156.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2451mg	3771mg	ナトリウム	2319mg	3639mg	ナトリウム	2098mg	3418mg	ナトリウム	2211mg	3531mg	ナトリウム	2078mg	3398mg
	塩分	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.2g	8.7g

★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



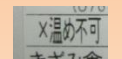
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

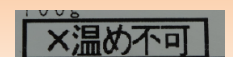
12月1日(月)			12月2日(火)			12月3日(水)			12月4日(木)			12月5日(金)		
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g	
	豚すき	乳麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		温泉玉子	卵麦		五目豆腐煮	乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か
	切干大根煮	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		野菜の三杯酢	麦		一夜漬	乳麦
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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
	エネルギー	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	3.1g	6.9g	蛋白質	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	3.3g	4.0g	脂質	脂質	2.6g	3.3g	脂質	脂質	4.3g	5.0g	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	炭水化物	13.6g	52.0g	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	572mg	1095mg	ナトリウム	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	ナトリウム	575mg	1098mg	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g	
	白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	乳麦か		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		鮭のおろし煮	麦
	肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		ひじきと大豆の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		ふきの煮物	乳麦
	法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦
	★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	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
	エネルギー	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	脂質	10.0g	10.7g	脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	931mg	1454mg	ナトリウム	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量
夕	★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	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦
	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦
	菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		大根なます	麦
	★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	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
	エネルギー	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	脂質	9.0g	9.7g	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	ナトリウム	794mg	1317mg	ナトリウム	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量
合	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
	エネルギー	エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	エネルギー	452kcal	974kcal	エネルギー	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	蛋白質	22.0g	33.4g	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	20.7g	22.8g	脂質	脂質	21.6g	23.7g	脂質	脂質	23.5g	25.6g	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	2373mg	3942mg	ナトリウム	ナトリウム	2253mg	3822mg	ナトリウム	ナトリウム	2433mg	4002mg	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	10.2g	食塩相当量	食塩相当量
計	★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。													
	天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。													
	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。



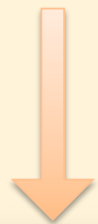
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(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