

(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

6月9日(月)			6月10日(火)			6月11日(水)			6月12日(木)			6月13日(金)			
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		卵 卵麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 中華うま煮 竹輪のソースマヨ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		麦 卵乳麦か 卵 麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		卵麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	165kcal 431kcal	エネルギー	154kcal 410kcal	エネルギー	158kcal 414kcal	エネルギー	184kcal 450kcal	エネルギー	146kcal 410kcal					
	たんぱく質	8.7g 14.5g	たんぱく質	12.1g 17.3g	たんぱく質	7.6g 12.9g	たんぱく質	8.7g 14.6g	たんぱく質	8.2g 13.8g					
	脂質	7.8g 9.4g	脂質	5.5g 6.2g	脂質	8.8g 9.5g	脂質	8.7g 10.3g	脂質	6.5g 7.4g					
	炭水化物	15.0g 69.9g	炭水化物	15.0g 69.9g	炭水化物	12.3g 67.5g	炭水化物	18.0g 72.9g	炭水化物	13.7g 69.8g					
	ナトリウム	641mg 867mg	ナトリウム	599mg 746mg	ナトリウム	801mg 973mg	ナトリウム	759mg 985mg	ナトリウム	729mg 956mg					
	食塩相当量	1.6g 2.2g	食塩相当量	1.5g 1.9g	食塩相当量	2.0g 2.5g	食塩相当量	1.9g 2.5g	食塩相当量	1.9g 2.4g					
	★ごはん150g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		麦 乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬 ★味噌汁(豆腐・巻麩)		麦か 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 ブロッコリーの玉子とじ ★味噌汁(巻麩・揚げ)		麦 卵麦 麦落 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・小松菜)		乳麦 卵麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	270kcal 529kcal	エネルギー	241kcal 508kcal	エネルギー	258kcal 531kcal	エネルギー	226kcal 480kcal	エネルギー	207kcal 475kcal						
たんぱく質	16.1g 21.4g	たんぱく質	14.8g 20.7g	たんぱく質	18.3g 24.6g	たんぱく質	12.4g 17.5g	たんぱく質	15.3g 21.3g						
脂質	15.3g 16.6g	脂質	11.6g 12.7g	脂質	12.3g 14.0g	脂質	12.0g 12.8g	脂質	11.1g 12.7g						
炭水化物	16.3g 70.8g	炭水化物	17.5g 73.4g	炭水化物	17.2g 73.0g	炭水化物	17.6g 72.0g	炭水化物	12.3g 67.4g						
ナトリウム	756mg 946mg	ナトリウム	723mg 950mg	ナトリウム	461mg 687mg	ナトリウム	717mg 865mg	ナトリウム	806mg 1035mg						
食塩相当量	1.9g 2.4g	食塩相当量	1.8g 2.4g	食塩相当量	1.2g 1.7g	食塩相当量	1.8g 2.2g	食塩相当量	2.1g 2.6g						
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ ★すまし汁(豆腐・えのき)		麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜)		麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら スープキャベツ 切干と菜の花のおひたし ★味噌汁(豆腐・小松菜)		麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g アジの幽庵焼 ヒーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)		麦 麦 麦 麦落 麦
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	217kcal 471kcal	エネルギー	221kcal 477kcal	エネルギー	202kcal 464kcal	エネルギー	236kcal 500kcal	エネルギー	263kcal 517kcal					
	たんぱく質	14.9g 20.0g	たんぱく質	14.3g 19.5g	たんぱく質	14.6g 20.2g	たんぱく質	17.9g 23.6g	たんぱく質	15.3g 20.5g					
	脂質	8.7g 9.5g	脂質	13.1g 13.9g	脂質	11.7g 12.7g	脂質	9.9g 10.8g	脂質	13.3g 14.1g					
	炭水化物	19.4g 73.6g	炭水化物	10.3g 65.3g	炭水化物	8.3g 63.5g	炭水化物	16.7g 72.8g	炭水化物	19.2g 73.7g					
	ナトリウム	882mg 1030mg	ナトリウム	672mg 924mg	ナトリウム	708mg 938mg	ナトリウム	688mg 915mg	ナトリウム	658mg 831mg					
	食塩相当量	2.2g 2.6g	食塩相当量	1.7g 2.4g	食塩相当量	1.8g 2.4g	食塩相当量	1.7g 2.3g	食塩相当量	1.7g 2.1g					
	合計		おかず ご飯セット	合計	おかず ご飯セット	合計	おかず ご飯セット	合計	おかず ご飯セット	合計	おかず ご飯セット	合計	おかず ご飯セット	合計	おかず ご飯セット
エネルギー	652kcal 1431kcal	エネルギー	616kcal 1395kcal	エネルギー	618kcal 1409kcal	エネルギー	646kcal 1430kcal	エネルギー	616kcal 1402kcal						
たんぱく質	39.7g 55.9g	たんぱく質	41.2g 57.5g	たんぱく質	40.5g 57.7g	たんぱく質	39.0g 55.7g	たんぱく質	38.8g 55.6g						
脂質	31.8g 35.5g	脂質	30.2g 32.8g	脂質	32.8g 36.2g	脂質	30.6g 33.9g	脂質	30.9g 34.2g						
炭水化物	50.7g 214.3g	炭水化物	42.8g 208.6g	炭水化物	37.8g 204.0g	炭水化物	52.3g 217.7g	炭水化物	45.2g 210.9g						
ナトリウム	2279mg 2843mg	ナトリウム	1994mg 2620mg	ナトリウム	1970mg 2598mg	ナトリウム	2164mg 2765mg	ナトリウム	2193mg 2822mg						
食塩相当量	5.7g 7.2g	食塩相当量	5.0g 6.7g	食塩相当量	5.0g 6.6g	食塩相当量	5.4g 7.0g	食塩相当量	5.7g 7.1g						
合計(間食込)	エネルギー	853kcal 1632kcal	エネルギー	823kcal 1602kcal	エネルギー	815kcal 1606kcal	エネルギー	847kcal 1631kcal	エネルギー	813kcal 1599kcal					
	たんぱく質	47.1g 63.3g	たんぱく質	47.3g 63.6g	たんぱく質	48.2g 65.4g	たんぱく質	46.4g 63.1g	たんぱく質	46.5g 63.3g					
	脂質	38.8g 42.5g	脂質	37.3g 39.9g	脂質	39.8g 43.2g	脂質	37.6g 40.9g	脂質	37.9g 41.2g					
	炭水化物	79.6g 243.2g	炭水化物	74.7g 240.5g	炭水化物	65.6g 231.8g	炭水化物	81.2g 246.6g	炭水化物	73.0g 238.7g					
	ナトリウム	2356mg 2920mg	ナトリウム	2068mg 2694mg	ナトリウム	2046mg 2674mg	ナトリウム	2241mg 2842mg	ナトリウム	2269mg 2898mg					
	食塩相当量	5.9g 7.4g	食塩相当量	5.2g 6.9g	食塩相当量	5.2g 6.8g	食塩相当量	5.6g 7.2g	食塩相当量	5.9g 7.3g					

※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

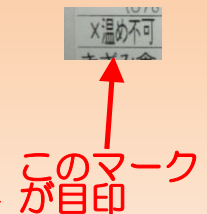


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

6月9日(月)			6月10日(火)			6月11日(水)			6月12日(木)			6月13日(金)				
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g					
	ロールキャベツのスープ煮		干草焼き		高野豆腐と法蓮草の含め煮		麦		がんもどきの含め煮		麦					
	鶏肉の青じそ南蛮		五色煮豆		中華うま煮		卵乳麦か		チキンアラビータ		麦					
	レンコンとフキの煮物		法蓮草と蒸し鶏のサラダ		竹輪のソースマヨ		卵		野菜の三杯酢		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		165kcal	358kcal	エネルギー		154kcal	347kcal	エネルギー		158kcal	351kcal	エネルギー		184kcal	377kcal	
たんぱく質		8.7g	12.0g	たんぱく質		12.1g	15.4g	たんぱく質		7.6g	10.9g	たんぱく質		8.7g	12.0g	
脂質		7.8g	8.3g	脂質		5.5g	6.0g	脂質		8.8g	9.3g	脂質		8.7g	9.2g	
炭水化物		15.0g	56.9g	炭水化物		15.0g	56.9g	炭水化物		12.3g	54.2g	炭水化物		18.0g	59.9g	
ナトリウム		641mg	642mg	ナトリウム		599mg	600mg	ナトリウム		801mg	802mg	ナトリウム		759mg	760mg	
食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.5g	1.5g	食塩相当量		2.0g	2.0g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g					
	サワラの磯辺焼		豚肉と野菜の中華炒め		麦か		麦		鶏のごまタレ煮		麦					
	人参のレモン煮		鶏肉ピーマン炒め		麦		麦		菜の花		麦					
	豆腐のあっさりカレー煮込み		大根の甘酢漬け		麦		麦		厚揚げとふきの煮物		麦					
	ナスのおろし和え								キャロットラペ		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		270kcal	463kcal	エネルギー		241kcal	434kcal	エネルギー		258kcal	451kcal	エネルギー		226kcal	419kcal	
たんぱく質		16.1g	19.4g	たんぱく質		14.8g	18.1g	たんぱく質		18.3g	21.6g	たんぱく質		12.4g	15.7g	
脂質		15.3g	15.8g	脂質		11.6g	12.1g	脂質		12.3g	12.8g	脂質		12.0g	12.5g	
炭水化物		16.3g	58.2g	炭水化物		17.5g	59.4g	炭水化物		17.2g	59.1g	炭水化物		17.6g	59.5g	
ナトリウム		756mg	757mg	ナトリウム		723mg	724mg	ナトリウム		461mg	462mg	ナトリウム		717mg	718mg	
食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量		1.8g	1.8g	食塩相当量		1.2g	1.2g	食塩相当量		1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g					
	◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g					
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g					
	鶏肉としめじのケチャップ煮		麦		ホッケのごま焼		麦		アジの幽庵焼		麦					
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮		麦		インゲンソテー		麦		ピーマンソテー		麦					
	竹輪とインゲンの玉子とじ		麦		切干と挽肉のオイスター炒め		麦		ごぼう大豆		麦					
			麦		ハムの和風サラダ		麦		インゲンとツナのマスタード和え		麦					
			卵麦				卵乳麦				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		217kcal	410kcal	エネルギー		221kcal	414kcal	エネルギー		202kcal	395kcal	エネルギー		236kcal	429kcal	
たんぱく質		14.9g	18.2g	たんぱく質		14.3g	17.6g	たんぱく質		14.6g	17.9g	たんぱく質		17.9g	21.2g	
脂質		8.7g	9.2g	脂質		13.1g	13.6g	脂質		11.7g	12.2g	脂質		9.9g	10.4g	
炭水化物		19.4g	61.3g	炭水化物		10.3g	52.2g	炭水化物		8.3g	50.2g	炭水化物		16.7g	58.6g	
ナトリウム		882mg	883mg	ナトリウム		672mg	673mg	ナトリウム		708mg	709mg	ナトリウム		688mg	689mg	
食塩相当量		2.2g	2.2g	食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量		1.8g	1.8g	食塩相当量		1.7g	1.7g	
合計	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	
	エネルギー		652kcal	1231kcal	エネルギー		616kcal	1195kcal	エネルギー		618kcal	1197kcal	エネルギー		646kcal	1225kcal
	たんぱく質		39.7g	49.6g	たんぱく質		41.2g	51.1g	たんぱく質		40.5g	50.4g	たんぱく質		39.0g	48.9g
	脂質		31.8g	33.3g	脂質		30.2g	31.7g	脂質		32.8g	34.3g	脂質		30.6g	32.1g
	炭水化物		50.7g	176.4g	炭水化物		42.8g	168.5g	炭水化物		37.8g	163.5g	炭水化物		52.3g	178.0g
	ナトリウム		2279mg	2282mg	ナトリウム		1994mg	1997mg	ナトリウム		1970mg	1973mg	ナトリウム		2164mg	2167mg
	食塩相当量		5.7g	5.7g	食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量		5.4g	5.5g
合計(間食込)	エネルギー		853kcal	1432kcal	エネルギー		823kcal	1402kcal	エネルギー		815kcal	1394kcal	エネルギー		847kcal	1426kcal
	たんぱく質		47.1g	57.0g	たんぱく質		47.3g	57.2g	たんぱく質		48.2g	58.1g	たんぱく質		46.4g	56.3g
	脂質		38.8g	40.3g	脂質		37.3g	38.8g	脂質		39.8g	41.3g	脂質		37.6g	39.1g
	炭水化物		79.6g	205.3g	炭水化物		74.7g	200.4g	炭水化物		65.6g	191.3g	炭水化物		81.2g	206.9g
	ナトリウム		2356mg	2359mg	ナトリウム		2068mg	2071mg	ナトリウム		2046mg	2049mg	ナトリウム		2241mg	2244mg
	食塩相当量		5.9g	5.9g	食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量		5.6g	5.7g
	食塩相当量		5.9g	5.9g	食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量		5.2g	5.2g	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。
※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

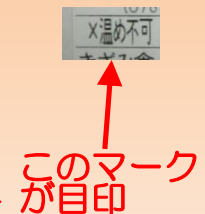


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

6月9日(月)				6月10日(火)				6月11日(水)				6月12日(木)				6月13日(金)				
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 揚げと人参の煮びたし コーンサラダ			乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ ごま風味炒め バジルポテトチキン			卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 切干大根の洋風きんぴら 和風マヨネーズ和え			卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 大豆の肉じゃがが煮 キャロットエッグ たたきごぼう			乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 かぼちゃのゴマ煮 人参と春雨のサラダ			乳麦 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	303kcal	546kcal	エネルギー	255kcal	498kcal	エネルギー	227kcal	470kcal	エネルギー	258kcal	501kcal	エネルギー	290kcal	533kcal					
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.0g	10.1g					
	脂質	20.8g	21.4g	脂質	15.6g	16.2g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	14.4g	15.0g					
	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	18.5g	71.3g	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	34.0g	86.8g					
	ナトリウム	439mg	440mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	377mg	378mg	ナトリウム	617mg	618mg					
	カリウム	502mg	563mg	カリウム	366mg	427mg	カリウム	225mg	286mg	カリウム	456mg	517mg	カリウム	501mg	562mg					
	リン	150mg	215mg	リン	111mg	176mg	リン	88mg	153mg	リン	112mg	177mg	リン	94mg	159mg					
食塩相当量			1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g				
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 人参シヤト 鶏じゃがが煮 ツナのマヨパスタ			乳麦 麦 麦落 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め クリームコロッケ パスタのサラダ			麦か 乳麦か 卵乳麦	★ごはん150g 中華風親子煮 キャベツの麻婆あんかけ えびポテトサラダ			卵乳麦 麦落 卵乳麦え	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ ナスの炒り煮 ひじきの柚子胡椒マヨ			麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ゴーヤチャンプル マカロニと法蓮草のソテー コールスローサラダ			卵乳麦 乳麦 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	332kcal	575kcal	エネルギー	401kcal	644kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	406kcal	649kcal	エネルギー	354kcal	597kcal					
	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.0g	13.1g					
	脂質	14.2g	14.8g	脂質	28.7g	29.3g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	31.0g	31.6g	脂質	24.0g	24.6g					
	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	24.0g	76.8g					
	ナトリウム	760mg	761mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	697mg	698mg					
	カリウム	563mg	624mg	カリウム	275mg	336mg	カリウム	513mg	574mg	カリウム	526mg	587mg	カリウム	332mg	393mg					
	リン	167mg	232mg	リン	93mg	158mg	リン	180mg	245mg	リン	164mg	229mg	リン	109mg	174mg					
食塩相当量			1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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				
間食	◎黄桃(缶) 1/5g			◎みかん(缶) 1/5g			◎パイナップル(缶) 1/5g			◎黄桃(缶) 1/5g			◎パイナップル(缶) 1/5g							
夕食	★ごはん150g チャブチエ 豚肉と大根のビリ辛煮 若芽のごま酢和え			卵麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます			麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 春雨とツナのサラダ			卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g えびカツ バジルマカロニ 麩とえのきのさっと煮 カラフルサラダ			麦え 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ザウラの竜田揚 甘酢あんかけ じゃがいもの塩昆布バター 切干と人参のハリハリ			麦 麦 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	345kcal	588kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	323kcal	566kcal					
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	13.1g	17.2g					
	脂質	22.2g	22.8g	脂質	11.9g	12.5g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	17.6g	18.2g					
	炭水化物	25.4g	78.2g	炭水化物	44.5g	97.3g	炭水化物	41.4g	94.2g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	27.0g	79.8g					
	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	532mg	533mg	ナトリウム	677mg	678mg					
	カリウム	451mg	512mg	カリウム	682mg	743mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	453mg	514mg	カリウム	695mg	756mg					
	リン	134mg	199mg	リン	164mg	229mg	リン	140mg	205mg	リン	178mg	243mg	リン	165mg	230mg					
食塩相当量			2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g				
合計	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal					
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	28.1g	40.4g					
	脂質	57.2g	59.0g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	56.0g	57.8g					
	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	88.0g	246.4g	炭水化物	88.2g	246.6g	炭水化物	75.5g	233.9g	炭水化物	85.0g	243.4g					
	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	1693mg	1696mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1559mg	1562mg	ナトリウム	1991mg	1994mg					
	カリウム	1516mg	1699mg	カリウム	1323mg	1506mg	カリウム	1231mg	1414mg	カリウム	1435mg	1618mg	カリウム	1528mg	1711mg					
	リン	451mg	646mg	リン	368mg	563mg	リン	408mg	603mg	リン	454mg	649mg	リン	368mg	563mg					
	食塩相当量			5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g			
	合計(間食込)	エネルギー			1044kcal	1773kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal		
たんぱく質			29.8g	42.1g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	28.4g	40.7g				
脂質			57.3g	59.1g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	56.1g	57.9g				
炭水化物			98.0g	256.4g	炭水化物	99.5g	257.9g	炭水化物	103.4g	261.8g	炭水化物	91.0g	249.4g	炭水化物	100.2g	258.6g				
ナトリウム			1993mg	1996mg	ナトリウム	1696mg	1699mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	1562mg	1565mg	ナトリウム	1992mg	1995mg				
カリウム			1576mg	1759mg	カリウム	1379mg	1562mg	カリウム	1288mg	1471mg	カリウム	1495mg	1678mg	カリウム	1585mg	1768mg				
リン			458mg	653mg	リン	374mg	569mg	リン	411mg	606mg	リン	461mg	656mg	リン	371mg	566mg				
食塩相当量			5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g				

※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

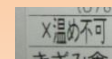


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

6月9日(月)			6月10日(火)			6月11日(水)			6月12日(木)			6月13日(金)			
朝食	★ごはん180g 豆腐のソナあなかけ ひじきと挽肉の炒め物 パンパンジーサラダ		★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ブロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ		★ごはん180g 白玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 わかめとパプリカの和え物		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 マリネサラダ						
	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				
	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	185kcal	475kcal
	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	7.3g	12.2g
	脂質	8.0g	8.7g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	11.2g	11.9g
	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	29.8g	92.7g	炭水化物	14.1g	77.0g
	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	635mg	636mg
	カリウム	492mg	564mg	カリウム	457mg	529mg	カリウム	386mg	458mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	358mg	430mg
	リン	175mg	252mg	リン	158mg	235mg	リン	129mg	206mg	リン	157mg	234mg	リン	110mg	187mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き キャベツソテー 揚げナスの煮物 大根の甘酢漬け		★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め スープキャベツ マッシュサラダ		★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ナスの挽肉炒め キャベツのピーナッツ和え		★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 インゲンソテー キャベツの土佐煮 中華サラダ		★ごはん180g アジのごま焼 ミックスソテー 豚肉のマヨマスタード炒め キャロットエッグ						
	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	306kcal	596kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	294kcal	584kcal
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	17.8g	22.7g
	脂質	21.3g	22.0g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	21.1g	21.8g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	16.9g	17.6g
	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	16.1g	79.0g
	ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	636mg	637mg
	カリウム	576mg	648mg	カリウム	555mg	627mg	カリウム	615mg	687mg	カリウム	451mg	523mg	カリウム	497mg	569mg
	リン	180mg	257mg	リン	145mg	222mg	リン	237mg	314mg	リン	63mg	140mg	リン	223mg	300mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら 若芽としらすのおひたし		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 ハインキャロットラペ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のマニマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g カレイの竜田揚 オニオンソテー 豆腐の塩あなかけ煮 コールスローサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか けんちん煮 たたきごぼう						
	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	287kcal	577kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	299kcal	589kcal
	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	19.5g	20.2g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	17.9g	18.6g
	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	21.1g	84.0g
	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	508mg	509mg	ナトリウム	663mg	664mg
	カリウム	402mg	474mg	カリウム	573mg	645mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	543mg	615mg
	リン	169mg	246mg	リン	217mg	294mg	リン	158mg	235mg	リン	183mg	260mg	リン	183mg	260mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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				
	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	836kcal	1706kcal	エネルギー	795kcal	1665kcal	エネルギー	778kcal	1648kcal
	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g
	脂質	48.8g	50.9g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	46.0g	48.1g
	炭水化物	46.8g	235.5g	炭水化物	65.4g	254.1g	炭水化物	59.6g	248.3g	炭水化物	61.7g	250.4g	炭水化物	51.3g	240.0g
	ナトリウム	1874mg	1877mg	ナトリウム	2086mg	2089mg	ナトリウム	1564mg	1567mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	1934mg	1937mg
	カリウム	1470mg	1686mg	カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1785mg	1785mg	カリウム	1398mg	1614mg	カリウム	1398mg	1614mg
	リン	524mg	755mg	リン	520mg	751mg	リン	524mg	755mg	リン	403mg	634mg	リン	516mg	747mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット			
エネルギー		912kcal	1782kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	964kcal	1834kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal
たんぱく質		39.4g	54.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	39.5g	54.2g
脂質		49.0g	51.1g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	46.2g	48.3g
炭水化物		77.7g	266.4g	炭水化物	95.9g	284.6g	炭水化物	90.5g	279.2g	炭水化物	84.7g	273.4g	炭水化物	82.2g	270.9g
ナトリウム		1880mg	1883mg	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	1570mg	1573mg	ナトリウム	2024mg	2027mg	ナトリウム	1940mg	1943mg
カリウム		1590mg	1806mg	カリウム	1699mg	1915mg	カリウム	1689mg	1905mg	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1518mg	1734mg
リン		538mg	769mg	リン	526mg	757mg	リン	538mg	769mg	リン	415mg	646mg	リン	530mg	761mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g
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			
	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	964kcal	1834kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	49.0g	51.1g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	46.2g	48.3g
	炭水化物	77.7g	266.4g	炭水化物	95.9g	284.6g	炭水化物	90.5g	279.2g	炭水化物	84.7g	273.4g	炭水化物	82.2g	270.9g
	ナトリウム	1880mg	1883mg	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	1570mg	1573mg	ナトリウム	2024mg	2027mg	ナトリウム	1940mg	1943mg
	カリウム	1590mg	1806mg	カリウム	1699mg	1915mg	カリウム	1689mg	1905mg	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1518mg	1734mg
	リン	538mg	769mg	リン	526mg	757mg	リン	538mg	769mg	リン	415mg	646mg	リン	530mg	761mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g

※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

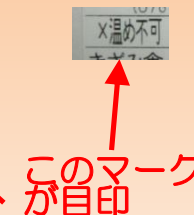


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

		6月9日(月)			6月10日(火)			6月11日(水)			6月12日(木)			6月13日(金)		
朝	食	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 切干大根煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚げ 一口ナスのオランダ煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 白菜のスープ煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ ベーコンポテト キャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ブロッコリーの煮物 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		
		栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
		エネルギー	エネルギー	120kcal	386kcal	エネルギー	エネルギー	188kcal	454kcal	エネルギー	エネルギー	83kcal	357kcal	エネルギー	エネルギー	174kcal
		蛋白質	蛋白質	7.7g	13.4g	蛋白質	蛋白質	6.1g	11.9g	蛋白質	蛋白質	6.4g	12.8g	蛋白質	蛋白質	4.2g
		脂質	脂質	5.2g	6.1g	脂質	脂質	10.6g	11.5g	脂質	脂質	2.4g	3.4g	脂質	脂質	10.0g
昼	食	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 大根麻婆 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ 豚肉とキャベツのごま風味炒め マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ ひじきの具だくさん煮 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 菜の花 炒り豆腐 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉じゃが 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽の粒マスタードサラダ ★味噌汁		
		栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
		エネルギー	エネルギー	276kcal	547kcal	エネルギー	エネルギー	317kcal	594kcal	エネルギー	エネルギー	218kcal	497kcal	エネルギー	エネルギー	188kcal
		蛋白質	蛋白質	15.0g	20.7g	蛋白質	蛋白質	9.8g	16.2g	蛋白質	蛋白質	11.8g	17.7g	蛋白質	蛋白質	21.5g
		脂質	脂質	14.8g	15.7g	脂質	脂質	19.6g	21.3g	脂質	脂質	13.3g	14.2g	脂質	脂質	3.5g
夕	食	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー 豚肉と白菜のうま煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 助宗タラの白醬油焼 竹輪の辛子炒め 大豆としらすの甘辛煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え コーンと挽肉の炒め物 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g チキンピカタ ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		
		栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
		エネルギー	エネルギー	267kcal	539kcal	エネルギー	エネルギー	213kcal	483kcal	エネルギー	エネルギー	337kcal	604kcal	エネルギー	エネルギー	261kcal
		蛋白質	蛋白質	14.4g	20.7g	蛋白質	蛋白質	19.2g	25.0g	蛋白質	蛋白質	11.8g	17.4g	蛋白質	蛋白質	6.9g
		脂質	脂質	14.2g	15.2g	脂質	脂質	5.4g	6.3g	脂質	脂質	18.1g	19.0g	脂質	脂質	16.3g
合	計	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー 豚肉と白菜のうま煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 助宗タラの白醬油焼 竹輪の辛子炒め 大豆としらすの甘辛煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え コーンと挽肉の炒め物 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g チキンピカタ ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		
		栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット
		エネルギー	エネルギー	267kcal	539kcal	エネルギー	エネルギー	213kcal	483kcal	エネルギー	エネルギー	337kcal	604kcal	エネルギー	エネルギー	261kcal
		蛋白質	蛋白質	14.4g	20.7g	蛋白質	蛋白質	19.2g	25.0g	蛋白質	蛋白質	11.8g	17.4g	蛋白質	蛋白質	6.9g
		脂質	脂質	14.2g	15.2g	脂質	脂質	5.4g	6.3g	脂質	脂質	18.1g	19.0g	脂質	脂質	16.3g

★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



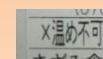
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		6月9日(月)			6月10日(火)			6月11日(水)			6月12日(木)			6月13日(金)		
朝 食		★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とし 切干大根煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g さつま芋と豚肉の揚煮 一口ナスのオランダ煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大根と鶏肉のごま味噌煮 白菜のスープ煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g スクランブルエッグ ベーコンポテト キャロットラペ ★味噌汁		卵乳 卵乳麦か 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう ブロッコリーの煮物 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		卵麦 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	120kcal	279kcal	エネルギー	188kcal	347kcal	エネルギー	83kcal	242kcal	エネルギー	174kcal	333kcal	エネルギー	107kcal	266kcal
	蛋白質	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	4.4g	8.1g
	脂質	脂質	5.2g	5.9g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	2.4g	3.1g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	6.8g	7.5g
	炭水化物	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	10.1g	43.1g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	8.0g	41.0g
	ナトリウム	ナトリウム	754mg	1194mg	ナトリウム	486mg	926mg	ナトリウム	583mg	1023mg	ナトリウム	428mg	868mg	ナトリウム	509mg	949mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼 食		★全粥240g 焼肉塩炒め 大根麻婆 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		麦か 麦落か 麦 麦	★全粥240g 肉団子の根菜あんかけ 豚肉とキャベツのごま風味炒め マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 卵麦か 卵麦 麦	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ ひじきの具だくさん煮 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g あぶらかれいみぞれ煮 菜の花 炒り豆腐 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉じゃが 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽の粒マスタードサラダ ★味噌汁		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	276kcal	435kcal	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	188kcal	347kcal	エネルギー	207kcal	366kcal
	蛋白質	蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	9.8g	13.5g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	21.5g	25.2g	蛋白質	12.0g	15.7g
	脂質	脂質	14.8g	15.5g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	3.5g	4.2g	脂質	9.5g	10.2g
	炭水化物	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	25.0g	58.0g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	18.8g	51.8g
	ナトリウム	ナトリウム	809mg	1249mg	ナトリウム	871mg	1311mg	ナトリウム	779mg	1219mg	ナトリウム	883mg	1323mg	ナトリウム	877mg	1317mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g
夕 食		★全粥240g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー 豚肉と白菜のうま煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 助宗タラの白醤油焼 竹輪の辛子炒め 大豆としらすの甘辛煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え コーンと挽肉の炒め物 和風スパゲティ ★味噌汁		卵乳麦 麦 乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g チキンピカタ ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		卵麦 麦 卵麦 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	267kcal	426kcal	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	337kcal	496kcal	エネルギー	261kcal	420kcal	エネルギー	284kcal	443kcal
	蛋白質	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	19.2g	22.9g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	13.4g	17.1g
	脂質	脂質	14.2g	14.9g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	18.1g	18.8g
	炭水化物	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	23.5g	56.5g	炭水化物	32.9g	65.9g	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	17.0g	50.0g
	ナトリウム	ナトリウム	846mg	1286mg	ナトリウム	971mg	1411mg	ナトリウム	1060mg	1500mg	ナトリウム	785mg	1225mg	ナトリウム	742mg	1182mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g
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	663kcal	1140kcal	エネルギー	718kcal	1195kcal	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	623kcal	1100kcal	エネルギー	598kcal	1075kcal
	蛋白質	蛋白質	37.1g	48.2g	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	30.0g	41.1g	蛋白質	32.6g	43.7g	蛋白質	29.8g	40.9g
	脂質	脂質	34.2g	36.3g	脂質	35.6g	37.7g	脂質	33.8g	35.9g	脂質	29.8g	31.9g	脂質	34.4g	36.5g
	炭水化物	炭水化物	50.4g	149.4g	炭水化物	65.7g	164.7g	炭水化物	55.9g	154.9g	炭水化物	55.6g	154.6g	炭水化物	43.8g	142.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2409mg	3729mg	ナトリウム	2328mg	3648mg	ナトリウム	2422mg	3742mg	ナトリウム	2096mg	3416mg	ナトリウム	2128mg	3448mg
塩分	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.4g	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



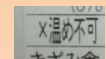
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

