

(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

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)		
★ごはん150g 白菜とがんものの煮物 竹輪のこま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 卵麦 卵麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナツ味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 麦 乳落 卵麦	★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★すまし汁(小松菜・切干)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風サラダ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	卵乳麦 卵麦 卵 麦	
朝食	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 165kcal 9.8g 7.2g 16.3g 742mg 1.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 427kcal 15.5g 8.1g 72.1g 993mg 2.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 177kcal 10.9g 8.0g 70.0g 660mg 2.1g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 431kcal 15.9g 8.8g 70.0g 808mg 2.1g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 185kcal 11.3g 8.6g 71.6g 657mg 2.2g
昼食	★ごはん150g サツフの味噌煮 チンゲン菜とビーマンのソテー 鶏と蓮根のヒリ辛煮 キヤロットトマト ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キヤベツと卵の塩レモンバスター ★味噌汁(おつゆ麩・キヤベツ)	卵麦 卵麦 卵乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g メンチカツ ブロッコリー 麩とえのきのさつと煮 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ブリのこま焼 うま塩キャベツ 麩と若芽の酢の物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏のいそへ焼 ミニクスソテー 野菜のチリソース煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 麦 麦 卵麦 麦
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 504kcal 16.4g 11.0g 18.7g 733mg 1.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 504kcal 21.5g 11.8g 73.6g 960mg 2.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 240kcal 13.8g 13.1g 17.1g 785mg 2.0g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 231kcal 19.4g 14.0g 73.2g 1012mg 2.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 497kcal 9.5g 14.7g 73.2g 589mg 1.5g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
夕食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参クラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法運草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め せんまいとミンチの煮物 大根の野菜あんかけ ★味噌汁(しめじ・切干)	卵麦 卵麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんひら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉マスター 人参クラッセ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦 麦 麦 麦 麦
	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 464kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 476kcal 21.2g 12.3g 64.0g 884mg 2.2g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 221kcal 15.0g 10.2g 17.1g 708mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 223kcal 20.1g 11.0g 71.7g 934mg 2.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 484kcal 18.4g 8.5g 16.1g 793mg 2.0g
合計	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 1395kcal 42.3g 29.7g 44.6g 2211mg 5.7g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 1411kcal 58.2g 32.2g 50.2g 2837mg 7.1g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 638kcal 39.7g 31.3g 55.4g 2153mg 5.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 639kcal 55.7g 33.8g 55.7g 2754mg 1.1g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 1425kcal 41.1g 30.2g 51.5g 2039mg 5.2g
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 食塩相当量	1602kcal 46.4g 36.8g 76.5g 2285mg 5.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1626kcal 63.1g 40.8g 78.0g 2911mg 7.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1642kcal 63.1g 37.2g 80.4g 2229mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1642kcal 63.1g 41.1g 244.9g 2830mg 7.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1642kcal 63.1g 49.7g 77.6g 2760mg 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し上がりください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

市民生活協同組合ならコープ

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)	
朝食	★ごはん120g 白菜とがんものの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え	★ごはん120g 卵乳麦 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	★ごはん120g 乳麦 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え	★ごはん120g 乳麦 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風サラダ				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず
	エネルギー 165kcal たんぱく質 9.8g 脂質 7.2g 炭水化物 16.3g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 358kcal たんぱく質 13.1g 脂質 7.7g 炭水化物 58.2g ナトリウム 743mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 177kcal たんぱく質 10.9g 脂質 8.0g 炭水化物 16.0g ナトリウム 660mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 185kcal たんぱく質 14.2g 脂質 8.5g 炭水化物 57.9g ナトリウム 661mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 193kcal たんぱく質 11.3g 脂質 8.6g 炭水化物 17.1g ナトリウム 657mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 386kcal たんぱく質 14.6g 脂質 9.1g 炭水化物 59.0g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 185kcal たんぱく質 8.8g 脂質 10.1g 炭水化物 15.2g ナトリウム 743mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 378kcal たんぱく質 12.1g 脂質 10.6g 炭水化物 57.1g ナトリウム 744mg 食塩相当量 1.9g	
	★ごはん120g サツマイモの味噌煮 チンゲン菜とビーマンのソテー ^{レタス} 鶏と蓮根のヒリ辛煮 キヤロットソース	★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キヤベツと卵の塩レモンバスター ^{レタス}	★ごはん120g メンチカツ フロッキー ^{レタス} 麺とえのきのさつと煮 キヤベツとベーコンの煮浸し	★ごはん120g ブリのこま焼 うま塩キャベツ 麺とえのきのさつと煮 キヤベツとベーコンの煮浸し	★ごはん120g 鶏のいそへ焼 ミックスソテー ^{レタス} 野菜のチリソース煮 白菜のスープ煮	★ごはん120g マカロニと法蓮草のソテー ^{レタス} 麺と若芽の酢の物 キヤベツとベーコンの煮浸し	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 三色野菜ナムル	★ごはん120g ナトリウム 733mg 食塩相当量 1.9g	★ごはん120g ナトリウム 734mg 食塩相当量 1.9g
	エネルギー 248kcal たんぱく質 16.4g 脂質 11.0g 炭水化物 18.7g ナトリウム 733mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 441kcal たんぱく質 19.7g 脂質 11.5g 炭水化物 60.6g ナトリウム 734mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 240kcal たんぱく質 13.8g 脂質 13.1g 炭水化物 17.1g ナトリウム 785mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 433kcal たんぱく質 17.1g 脂質 13.6g 炭水化物 59.0g ナトリウム 786mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 231kcal たんぱく質 9.5g 脂質 13.1g 炭水化物 18.3g ナトリウム 589mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 424kcal たんぱく質 12.8g 脂質 13.6g 炭水化物 60.2g ナトリウム 590mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 252kcal たんぱく質 15.3g 脂質 12.4g 炭水化物 19.0g ナトリウム 788mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 445kcal たんぱく質 18.6g 脂質 12.9g 炭水化物 60.9g ナトリウム 789mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 238kcal たんぱく質 15.9g 脂質 12.4g 炭水化物 14.2g ナトリウム 722mg 食塩相当量 1.8g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎りんご150g				
	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参クラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め せんまいとミンチの煮物 大根の野菜あんかけ	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし	★ごはん120g 鶏肉マスター ^{レタス} 人参クラッセ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちかんも煮 菜の花としめじの和え物 キヤベツとベーコンの煮浸し	★ごはん120g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g	★ごはん120g ナトリウム 737mg 食塩相当量 1.9g	★ごはん120g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g	★ごはん120g ナトリウム 709mg 食塩相当量 1.8g
	エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 403kcal たんぱく質 19.4g 脂質 12.0g 炭水化物 51.5g ナトリウム 737mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 221kcal たんぱく質 15.0g 脂質 10.2g 炭水化物 51.5g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 414kcal たんぱく質 18.3g 脂質 10.7g 炭水化物 59.0g ナトリウム 709mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 223kcal たんぱく質 18.4g 脂質 8.5g 炭水化物 58.0g ナトリウム 793mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 416kcal たんぱく質 21.1g 脂質 9.0g 炭水化物 58.0g ナトリウム 794mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 222kcal たんぱく質 13.7g 脂質 12.5g 炭水化物 13.2g ナトリウム 764mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 415kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.0g 炭水化物 55.1g ナトリウム 765mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 186kcal たんぱく質 16.0g 脂質 9.9g 炭水化物 8.7g ナトリウム 595mg 食塩相当量 1.5g
	エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 脂質 29.7g 炭水化物 44.6g ナトリウム 2211mg 食塩相当量 5.7g	エネルギー 1202kcal たんぱく質 52.2g 脂質 31.2g 炭水化物 170.3g ナトリウム 2214mg 食塩相当量 5.7g	エネルギー 638kcal たんぱく質 39.7g 脂質 31.3g 炭水化物 50.2g ナトリウム 2153mg 食塩相当量 5.5g	エネルギー 1217kcal たんぱく質 49.6g 脂質 32.8g 炭水化物 175.9g ナトリウム 2156mg 食塩相当量 5.5g	エネルギー 639kcal たんぱく質 39.2g 脂質 30.2g 炭水化物 51.5g ナトリウム 2039mg 食塩相当量 5.2g	エネルギー 1218kcal たんぱく質 49.1g 脂質 31.7g 炭水化物 177.2g ナトリウム 2042mg 食塩相当量 5.2g	エネルギー 667kcal たんぱく質 42.8g 脂質 33.1g 炭水化物 48.7g ナトリウム 2135mg 食塩相当量 5.2g	エネルギー 1246kcal たんぱく質 52.7g 脂質 34.6g 炭水化物 174.4g ナトリウム 2138mg 食塩相当量 5.4g	エネルギー 609kcal たんぱく質 40.7g 脂質 32.4g 炭水化物 38.1g ナトリウム 2060mg 食塩相当量 5.2g
	エネルギー 830kcal たんぱく質 48.4g 脂質 36.8g 炭水化物 76.5g ナトリウム 2285mg 食塩相当量 5.9g	エネルギー 1409kcal たんぱく質 58.3g 脂質 38.3g 炭水化物 202.2g ナトリウム 2288mg 食塩相当量 5.9g	エネルギー 835kcal たんぱく質 47.4g 脂質 39.8g 炭水化物 78.0g ナトリウム 2229mg 食塩相当量 5.7g	エネルギー 1414kcal たんぱく質 57.3g 脂質 39.8g 炭水化物 203.7g ナトリウム 2232mg 食塩相当量 5.7g	エネルギー 840kcal たんぱく質 46.6g 脂質 37.2g 炭水化物 80.4g ナトリウム 2116mg 食塩相当量 5.4g	エネルギー 1419kcal たんぱく質 56.5g 脂質 38.7g 炭水化物 206.1g ナトリウム 2119mg 食塩相当量 5.4g	エネルギー 865kcal たんぱく質 49.7g 脂質 40.1g 炭水化物 77.6g ナトリウム 2209mg 食塩相当量 5.6g	エネルギー 1444kcal たんぱく質 59.6g 脂質 41.6g 炭水化物 203.3g ナトリウム 2212mg 食塩相当量 5.6g	エネルギー 816kcal たんぱく質 46.8g 脂質 39.5g 炭水化物 70.0g ナトリウム 2134mg 食塩相当量 5.4g
合計(間食込)									
	エネルギー 830kcal たんぱく質 48.4g 脂質 36.8g 炭水化物 76.5g ナトリウム 2285mg 食塩相当量 5.9g	エネルギー 1409kcal たんぱく質 58.3g 脂質 38.3g 炭水化物 202.2g ナトリウム 2288mg 食塩相当量 5.9g	エネルギー 835kcal たんぱく質 47.4g 脂質 39.8g 炭水化物 78.0g ナトリウム 2229mg 食塩相当量 5.7g	エネルギー 1414kcal たんぱく質 57.3g 脂質 39.8g 炭水化物 203.7g ナトリウム 2232mg 食塩相当量 5.7g	エネルギー 840kcal たんぱく質 46.6g 脂質 37.2g 炭水化物 80.4g ナトリウム 2116mg 食塩相当量 5.4g	エネルギー 1419kcal たんぱく質 56.5g 脂質 38.7g 炭水化物 206.1g ナトリウム 2119mg 食塩相当量 5.4g	エネルギー 865kcal たんぱく質 49.7g 脂質 40.1g 炭水化物 77.6g ナトリウム 2209mg 食塩相当量 5.6g	エネルギー 1444kcal たんぱく質 59.6g 脂質 41.6g 炭水化物 203.3g ナトリウム 2212mg 食塩相当量 5.6g	エネルギー 816kcal たんぱく質 46.8g 脂質 39.5g 炭水化物 70.0g ナトリウム 2134mg 食塩相当量 5.4g

※献立は予告な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。

市民生活協同組合ならコープ

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。

※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。

(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

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)		
★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース コンニャクの辛味炒め コーンサラダ	卵麦 卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎめん けんちん煮 キャベツの和風カレー煮 卵乳麦	★ごはん150g 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 奇せ豆腐のうどん 里芋のおろし揚げ出し キャベツのピーナッツ和え 卵乳麦	★ごはん150g 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のテミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんの土佐煮 卵乳麦	★ごはん150g 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ かぼちゃのいとこ煮 和風サラダ 卵	★ごはん150g 卵麦 卵麦 卵麦 卵	
朝食	おかず 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	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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	
午食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ なすの利休煮 フレンチマカロニ	麦 麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ハッシュドポークのルー きんひら 春雨とソナのサラダ	乳 麦 卵	★ごはん150g マーク さつま芋の甘露煮 豚肉と大根のビリ辛煮	麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚 ふざのきんひら 春雨とソナのビリ辛炒め	麦 麦 麦	★ごはん150g 野菜コロッケ 人参のきんひら ひき肉と豆腐のうま煮 れんこんサラダ	麦 麦 麦 卵麦
昼食	おかず 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	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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎ハイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎ハイナップル(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎ハイナップル(缶) 1/5g	
夕食	★ごはん150g チキンクリームシチュー 人参とさつま揚げの金平 キャベツとベーコンの和え物	卵麦 卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ	乳麦 卵 卵麦	★ごはん150g フリの塩焼 人参シャトーネ 揚げじゃがの煮っころがし	麦 麦 麦	★ごはん150g 豚バラとしめじの和風あん バスタのクリーム煮 カラフルサラダ	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース キヤベツと卵の塩レモンパスタ 明太子アトサラダ	卵麦 卵麦 卵麦 卵麦
合計	おかず 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	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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	
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	1064kcal 29.3g 61.0g 99.2g 2115mg 1156mg 431mg 5.4g	1793kcal 41.6g 62.8g 257.6g 2118mg 1339mg 626mg 5.4g	1057kcal 27.1g 59.8g 100.9g 2056mg 1438mg 377mg 5.1g	1786kcal 39.4g 61.6g 259.3g 2059mg 1621mg 572mg 5.2g	1031kcal 29.3g 54.4g 104.2g 1943mg 1720mg 347mg 4.9g	1760kcal 41.6g 56.2g 262.6g 1946mg 1777mg 545mg 4.9g	1762kcal 30.1g 56.6g 95.8g 1916mg 1960mg 446mg 4.8g	1758kcal 26.5g 58.4g 96.8g 1919mg 1568mg 641mg 5.3g	

※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。

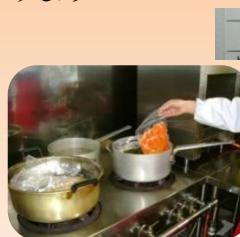
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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。

※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。

(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

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)	
★ごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 カリフラワーの煮物 ミックスマカロニサラダ	麦 卵麦 卵乳麦 青菜のわさび和え	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 白菜のわさび和え	卵麦 卵麦落 卵麦	★ごはん180g しゃか手とほうれん草のそぼろ煮 コンニャクの辛味炒め 玉子スパサラダ	卵麦 卵麦落 卵乳麦	★ごはん180g 牛蒡焼き 五色煮豆 インゲンのごま和え	卵麦 卵麦落 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 白菜のスープ煮 キャベツのミモザサラダ	乳麦 乳麦 卵麦
朝食	おかず 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	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	おかず 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	おかず 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	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	おかず 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	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	おかず 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	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
午食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参クリッセ 大根と鶏肉のマーガリン風味 キャベツの土佐煮	乳麦 白身魚の唐揚げ インケンソテー ナスの油炒め キヤベツの白ドレ和え 麦	★ごはん180g 鶏肉のこま焼き オクラのペペロンチーノ 切干大根としらすの煮物 青のりボテサラダ 麦	★ごはん180g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 里芋の和風クリーム煮 菜の花としめじの和え物 青のりボテサラダ 麦	★ごはん180g フリの磯辺焼 フロッコリー ひき肉と豆腐のうま煮 揚げじゃがの煮っころがし 麦	★ごはん180g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 里芋の和風クリーム煮 菜の花としめじの和え物 青のりボテサラダ 麦	★ごはん180g フリの磯辺焼 フロッコリー ひき肉と豆腐のうま煮 揚げじゃがの煮っころがし 麦	★ごはん180g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 里芋の和風クリーム煮 菜の花としめじの和え物 青のりボテサラダ 麦	★ごはん180g フリの磯辺焼 フロッコリー ひき肉と豆腐のうま煮 揚げじゃがの煮っころがし 麦
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風	◎ハイナップル(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塙ゆでアスハフ 油揚げの玉子とじ 切干と葉の花のおひたし	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちかんも煮 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ 麦	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ 卵麦	◎ハイナップル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごまあえ 麦	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ 卵麦	◎ハイナップル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごまあえ 麦	◎ハイナップル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごまあえ 麦	◎ハイナップル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごまあえ 麦
夕食	おかず 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	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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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
合計	おかず 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	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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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
合計(一 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	1926kcal 40.9g 46.4g 84.9g 2210mg 1545mg 493mg	1796kcal 55.6g 48.5g 273.6g 2213mg 1761mg 724mg	886kcal 39.6g 45.4g 80.5g 1883mg 1725mg 582mg	1756kcal 54.3g 47.5g 269.2g 1886mg 1941mg 813mg	898kcal 39.7g 46.6g 76.6g 1887mg 1375mg 359mg	1768kcal 54.4g 48.7g 265.3g 1890mg 1591mg 590mg	967kcal 39.6g 44.7g 294.9g 1970mg 553mg 784mg	1837kcal 54.3g 49.7g 269.9g 1921mg 517mg 748mg

※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。

※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

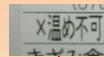


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「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

2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)
★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物	★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ	★やわらかごはん180g 和風ポトフ	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ
卵麦	卵麦	乳麦	卵乳麦	卵麦
さつま揚げと小松菜の煮浸し	三色炒め煮	麦落	乳麦	ひじきとベーコンの煮物
卵麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	キャベツの土佐煮	卵乳麦
大根のあっさり生姜漬け	若芽の酢味噌和え	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦	おくらのとろろ和え
麦			カリフラワーのピクルス	麦
★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁
麦	麦	麦	麦	麦

朝食

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	111kcal	389kcal	エネルギー	147kcal	413kcal	エネルギー	173kcal	438kcal	エネルギー	79kcal	356kcal	エネルギー	120kcal	394kcal
蛋白質	蛋白質	5.4g	11.9g	蛋白質	8.2g	13.9g	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	3.4g	9.7g	蛋白質	8.7g	15.0g
脂質	脂質	3.8g	5.5g	脂質	5.5g	6.4g	脂質	11.5g	12.4g	脂質	0.6g	2.3g	脂質	5.2g	6.2g
炭水化物	炭水化物	13.3g	70.1g	炭水化物	15.4g	71.7g	炭水化物	12.6g	69.0g	炭水化物	15.4g	71.9g	炭水化物	10.8g	68.4g
ナトリウム	ナトリウム	588mg	1030mg	ナトリウム	717mg	1160mg	ナトリウム	622mg	1088mg	ナトリウム	460mg	902mg	ナトリウム	746mg	1188mg
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g

五
食

栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット												
エネルギー	エネルギー	310kcal	582kcal	エネルギー	268kcal	534kcal	エネルギー	227kcal	497kcal	エネルギー	195kcal	472kcal	エネルギー	243kcal	509kcal
蛋白質	蛋白質	13.6g	19.8g	蛋白質	8.6g	14.2g	蛋白質	14.6g	20.5g	蛋白質	13.2g	19.4g	蛋白質	13.3g	19.0g
脂質	脂質	18.6g	19.6g	脂質	14.0g	14.9g	脂質	12.2g	13.1g	脂質	8.9g	9.9g	脂質	13.8g	14.7g
炭水化物	炭水化物	21.9g	79.1g	炭水化物	22.9g	78.9g	炭水化物	14.4g	71.6g	炭水化物	14.5g	72.6g	炭水化物	16.3g	72.8g
ナトリウム	ナトリウム	708mg	1149mg	ナトリウム	834mg	1276mg	ナトリウム	927mg	1368mg	ナトリウム	929mg	1370mg	ナトリウム	776mg	1243mg
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g

夕食

★味噌汁 売

合計

未食仙	未食仙	おかずセット	フルセット												
エネルギー	エネルギー	695kcal	1515kcal	エネルギー	648kcal	1461kcal	エネルギー	648kcal	1456kcal	エネルギー	656kcal	1476kcal	エネルギー	593kcal	1409kcal
蛋白質	蛋白質	28.0g	46.7g	蛋白質	28.6g	46.4g	蛋白質	29.1g	47.0g	蛋白質	29.9g	48.2g	蛋白質	32.2g	50.6g
脂質	脂質	37.8g	41.5g	脂質	29.2g	32.7g	脂質	33.9g	36.7g	脂質	35.4g	39.0g	脂質	31.7g	35.3g
炭水化物	炭水化物	60.2g	231.0g	炭水化物	62.3g	231.9g	炭水化物	57.0g	227.9g	炭水化物	53.1g	224.0g	炭水化物	46.2g	216.7g
ナトリウム	ナトリウム	2011mg	3338mg	ナトリウム	2512mg	3838mg	ナトリウム	2556mg	3905mg	ナトリウム	2204mg	3530mg	ナトリウム	2235mg	3585mg
塩分	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	6.3g	9.8g	食塩相当量	6.6g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.1g

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

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)	
★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
肉団子と白菜の煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のあっさり生姜漬け	卵乳麦 卵麦 麦	豚肉と厚揚げの煮物 三色炒め煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	乳麦 麦落 麦	白菜と麸の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	和風ポトフ キャベツの土佐煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	乳麦 麦	法蓮草と豆腐の卵とじ ひじきとベーコンの煮物 おくらのとろろ和え ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 麦 麦

朝食

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
エネルギー	エネルギー	111kcal	270kcal	エネルギー	147kcal	306kcal	エネルギー	173kcal	332kcal	エネルギー	79kcal	238kcal
蛋白質	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	3.4g	7.1g
脂質	脂質	3.8g	4.5g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	0.6g	1.3g
炭水化物	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	15.4g	48.4g
ナトリウム	ナトリウム	588mg	1028mg	ナトリウム	717mg	1157mg	ナトリウム	622mg	1062mg	ナトリウム	460mg	900mg
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g

昼食

★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
長崎ちゃんぽん野菜炒め	乳	オニオンソースハンバーグ	乳麦	サワラの磯辺焼	麦	鶏の柚子胡椒炒め	麦
れんこんの五目炒め煮	麦	人参グラッセ	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	白菜と竹輪の煮びたし	麦
マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	大根麻婆	麦落か	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	青梗菜と大豆の和え物	麦
★味噌汁	麦	春雨のサラダ	卵乳麦	煮生酢	麦	白菜と鶏肉のとろみ煮	麦
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦
						★味噌汁	麦

夕食

★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
まぐろカツ	麦	クリームシチュー	乳麦	鶏団子のトマト煮	卵乳麦	白身フライ	麦
うま塩キャベツ	麦か	大豆とキャベツのコンソメ煮	卵乳麦	ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦	豚肉と青梗菜のカレー炒め	乳麦
ナスと麸の炒め煮	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	ボテの和風サラダ	卵麦	切干大根のおから煮	麦
たたきごぼう	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	豚肉と小松菜の中華春雨煮	卵麦
★味噌汁	麦			野菜のピーナッツ和え	麦落	コールスローサラダ	卵麦
				★味噌汁	麦	★★味噌汁	麦

合計

栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット									
エネルギー	エネルギー	274kcal	433kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	382kcal	541kcal
蛋白質	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	13.3g	17.0g
脂質	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	25.9g	26.6g
炭水化物	炭水化物	25.0g	58.0g	炭水化物	24.0g	57.0g	炭水化物	30.0g	63.0g	炭水化物	23.2g	56.2g
ナトリウム	ナトリウム	715mg	1155mg	ナトリウム	961mg	1401mg	ナトリウム	1007mg	1447mg	ナトリウム	815mg	1255mg
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g

栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット									
エネルギー	エネルギー	695kcal	1172kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	656kcal	1133kcal
蛋白質	蛋白質	28.0g	39.1g	蛋白質	28.6g	39.7g	蛋白質	29.1g	40.2g	蛋白質	29.9g	41.0g
脂質	脂質	37.8g	39.9g	脂質	29.2g	31.3g	脂質	33.9g	36.0g	脂質	35.4g	37.5g
炭水化物	炭水化物	60.2g	159.2g	炭水化物	62.3g	161.3g	炭水化物	57.0g	156.0g	炭水化物	53.1g	152.1g
ナトリウム	ナトリウム	2011mg	3331mg	ナトリウム	2512mg	3832mg	ナトリウム	2556mg	3876mg	ナトリウム	2204mg	3524mg
塩分	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.6g	9.9g	食塩相当量	5.7g	9.0g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

市民生活協同組合ならコープ

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

2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)
★全粥240g 鶏団子の中華風 卵乳麦か 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 五色煮 乳麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g がんも煮 麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 麦 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦

朝

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	76kcal	253kcal	エネルギー	92kcal	269kcal	エネルギー	122kcal	299kcal	エネルギー	136kcal	313kcal
蛋白質	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	1.5g	5.2g	蛋白質	3.3g	7.0g	蛋白質	2.9g	6.6g
脂質	脂質	2.8g	3.5g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.6g	7.3g
炭水化物	炭水化物	10.3g	48.4g	炭水化物	12.1g	50.2g	炭水化物	11.3g	49.4g	炭水化物	17.2g	55.3g
ナトリウム	ナトリウム	547mg	1069mg	ナトリウム	515mg	1037mg	ナトリウム	474mg	996mg	ナトリウム	578mg	1100mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.8g

昼

栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット									
エネルギー	エネルギー	172kcal	349kcal	エネルギー	188kcal	365kcal	エネルギー	227kcal	404kcal	エネルギー	187kcal	364kcal
蛋白質	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	10.5g	14.2g
脂質	脂質	8.1g	8.8g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.4g	8.1g
炭水化物	炭水化物	17.7g	55.8g	炭水化物	17.0g	55.1g	炭水化物	20.1g	58.2g	炭水化物	19.6g	57.7g
ナトリウム	ナトリウム	816mg	1338mg	ナトリウム	748mg	1270mg	ナトリウム	680mg	1202mg	ナトリウム	897mg	1419mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.6g

夕

栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット									
エネルギー	エネルギー	149kcal	326kcal	エネルギー	234kcal	411kcal	エネルギー	188kcal	365kcal	エネルギー	173kcal	350kcal
蛋白質	蛋白質	3.2g	6.9g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	6.7g	10.4g
脂質	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.5g	10.2g
炭水化物	炭水化物	19.2g	57.3g	炭水化物	15.7g	53.8g	炭水化物	22.0g	60.1g	炭水化物	15.9g	54.0g
ナトリウム	ナトリウム	789mg	1311mg	ナトリウム	766mg	1288mg	ナトリウム	749mg	1271mg	ナトリウム	732mg	1254mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g

合

栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	エネルギー	397kcal	928kcal	エネルギー	514kcal	1045kcal	エネルギー	537kcal	1068kcal	エネルギー	496kcal	1027kcal
蛋白質	蛋白質	13.9g	25.0g	蛋白質	15.5g	26.6g	蛋白質	16.6g	27.7g	蛋白質	20.1g	31.2g
脂質	脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	23.5g	25.6g
炭水化物	炭水化物	47.2g	161.5g	炭水化物	44.8g	159.1g	炭水化物	53.4g	167.7g	炭水化物	52.7g	167.0g
ナトリウム	ナトリウム	2152mg	3718mg	ナトリウム	2029mg	3595mg	ナトリウム	1903mg	3469mg	ナトリウム	2207mg	3773mg
塩分	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.6g

★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。

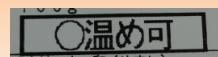
嚙下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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



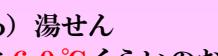
- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です

(a) 湯せん

(i) 電子レンジ



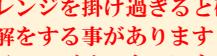
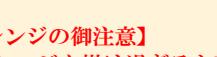
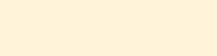
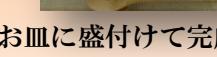
- (a) 湯せん
鍋に60℃くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



- (i) 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



- 【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ことがあります