

# (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)	
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワのツナマヨ和え ★味噌汁(若芽・巻麴)		★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)		★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)		★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 ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 和風サラダ ★味噌汁(巻麴・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 165kcal 427kcal		エネルギー 177kcal 431kcal		エネルギー 185kcal 444kcal		エネルギー 193kcal 449kcal		エネルギー 185kcal 449kcal	
	たんぱく質 9.8g 15.5g		たんぱく質 10.9g 15.9g		たんぱく質 11.3g 16.6g		たんぱく質 13.8g 18.9g		たんぱく質 8.8g 14.5g	
	脂質 7.2g 8.1g		脂質 8.0g 8.8g		脂質 8.6g 9.9g		脂質 8.2g 9.0g		脂質 10.1g 11.0g	
昼食	★ごはん150g サウラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩しモンパスタ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		★ごはん150g メンチカツ フロッコリー 麴とえのきのさつと煮 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g ブリのごま焼 うま塩キャベツ フカロニと法蓮草のソテー 麴と若芽の酢の物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 白菜のスープ煮 ★すまし汁(えのき・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	
	エネルギー 248kcal 504kcal		エネルギー 240kcal 504kcal		エネルギー 231kcal 497kcal		エネルギー 252kcal 511kcal		エネルギー 238kcal 494kcal	
	たんぱく質 16.4g 21.5g		たんぱく質 13.8g 19.4g		たんぱく質 9.5g 15.3g		たんぱく質 15.3g 20.4g		たんぱく質 15.9g 21.0g	
	脂質 11.0g 11.8g		脂質 13.1g 14.0g		脂質 13.1g 14.7g		脂質 12.4g 13.7g		脂質 12.4g 13.1g	
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 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麴の野菜あんかけ ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g 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 ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 鶏肉マスタード 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(巻麴・しめじ)		★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(豆腐・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	
	エネルギー 210kcal 464kcal		エネルギー 221kcal 476kcal		エネルギー 223kcal 484kcal		エネルギー 222kcal 484kcal		エネルギー 186kcal 446kcal	
	たんぱく質 16.1g 21.2g		たんぱく質 15.0g 20.1g		たんぱく質 18.4g 23.8g		たんぱく質 13.7g 19.4g		たんぱく質 16.0g 21.4g	
合計	エネルギー 830kcal 1602kcal		エネルギー 835kcal 1608kcal		エネルギー 840kcal 1626kcal		エネルギー 865kcal 1642kcal		エネルギー 816kcal 1596kcal	
	たんぱく質 48.4g 64.3g		たんぱく質 47.4g 63.1g		たんぱく質 46.6g 63.1g		たんぱく質 49.7g 65.6g		たんぱく質 46.8g 63.0g	
	脂質 36.8g 39.3g		脂質 38.3g 40.8g		脂質 37.2g 41.1g		脂質 40.1g 43.1g		脂質 39.5g 42.1g	
	炭水化物 76.5g 241.6g		炭水化物 78.0g 242.7g		炭水化物 80.4g 244.9g		炭水化物 77.6g 242.0g		炭水化物 70.0g 235.8g	
	ナトリウム 2285mg 2911mg		ナトリウム 2229mg 2830mg		ナトリウム 2116mg 2760mg		ナトリウム 2209mg 2828mg		ナトリウム 2134mg 2735mg	
合計(間食込)	エネルギー 830kcal 1602kcal		エネルギー 835kcal 1608kcal		エネルギー 840kcal 1626kcal		エネルギー 865kcal 1642kcal		エネルギー 816kcal 1596kcal	
	たんぱく質 48.4g 64.3g		たんぱく質 47.4g 63.1g		たんぱく質 46.6g 63.1g		たんぱく質 49.7g 65.6g		たんぱく質 46.8g 63.0g	
	脂質 36.8g 39.3g		脂質 38.3g 40.8g		脂質 37.2g 41.1g		脂質 40.1g 43.1g		脂質 39.5g 42.1g	
	炭水化物 76.5g 241.6g		炭水化物 78.0g 242.7g		炭水化物 80.4g 244.9g		炭水化物 77.6g 242.0g		炭水化物 70.0g 235.8g	
	ナトリウム 2285mg 2911mg		ナトリウム 2229mg 2830mg		ナトリウム 2116mg 2760mg		ナトリウム 2209mg 2828mg		ナトリウム 2134mg 2735mg	

※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。

※本品は消費費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

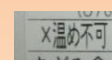


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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		麦	★ごはん120g		卵乳麦	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		卵乳麦
	白菜とがんもの煮物			大豆とキャベツのスープ煮			鶏肉のカレー煮			豚肉とごぼうの煮物			肉団子と白菜の煮物		
	竹輪のごま炒め		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	ツナと大豆の炒め煮		麦	油揚げの玉子とし		卵麦
	カリフラワーの甘酢漬け			人参とコーンのツナマヨ和え		卵麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落	キャベツのあっさり昆布和え			和風サラダ		卵
	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	177kcal	370kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	185kcal	378kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	8.8g	12.1g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	10.1g	10.6g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	15.2g	57.1g
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	743mg	744mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		卵乳麦	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦
	サウラの味噌煮			大根と鶏肉の煮物		麦	メンチカツ			ブリのごま焼		麦	鶏のいそべ焼		麦
	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮		乳麦え	フロッコリー		麦	うま塩キャベツ		麦か	ミックスソテー		乳麦
	鶏と蓮根のピリ辛煮		麦	キャベツと卵の塩しモンパスタ		卵乳麦	麩とえのきのさっと煮		麦	マカロニと法蓮草のソテー		乳麦	野菜のチリソース煮		麦
	キャロットラペ		麦				キャベツとベーコンの煮浸し		卵乳麦	麩と若芽の酢の物		麦	白菜のスープ煮		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	248kcal	441kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	238kcal	431kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	15.9g	19.2g
	脂質	11.0g	11.5g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	12.4g	12.9g
炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	14.2g	56.1g	
ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	722mg	723mg	
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	2.0g	2.0g	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		
	◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g			◎バナナ90g			◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦
	鶏の柚子胡椒焼			豚肉と野菜のトマト炒め		乳麦	ホッケの酒粕焼		麦	鶏肉マスタード		麦	白身魚の和風きのこあん		麦
	人参クラッセ		乳麦	ぜんまいとミンチの煮物		麦	人参のきんぴら		麦	人参クラッセ		乳麦	ひとくちがんも煮		麦
	大根とごぼうの甘辛煮		麦	麩の野菜あんかけ		麦	インゲンの生姜炒め		麦	大根とひじきのうま煮		麦	菜の花としめじの和え物		麦
	法蓮草のおひたし		麦				若芽としらすのおひたし		麦	三色野菜ナムル		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	210kcal	403kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	186kcal	379kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	11.5g	12.0g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	9.9g	10.4g
炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	8.7g	50.6g	
ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	595mg	596mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
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	623kcal	1202kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	667kcal	1246kcal	エネルギー	609kcal	1188kcal
	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	40.7g	50.6g
	脂質	29.7g	31.2g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	32.4g	33.9g
	炭水化物	44.6g	170.3g	炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	51.5g	177.2g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	38.1g	163.8g
	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	2060mg	2063mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal
	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	49.7g	59.6g	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	36.8g	38.3g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	40.1g	41.6g	脂質	39.5g	41.0g
	炭水化物	76.5g	202.2g	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	80.4g	206.1g	炭水化物	77.6g	203.3g	炭水化物	70.0g	195.7g
	ナトリウム	2285mg	2288mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2134mg	2137mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g

※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

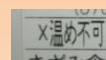


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



- 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

	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			★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん けんちん煮 キャベツの和風カレー煮			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し キャベツのピーナッツ和え			★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物			★ごはん150g 油揚げの玉子とじ かぼちゃのいとし煮 和風サラダ		
	卵麦 麦 乳麦落 卵乳麦			卵麦 麦 卵乳麦			卵麦 麦 卵乳麦			卵麦 麦 麦			卵麦 麦 卵		
	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	245kcal	488kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	261kcal	504kcal
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	7.6g	11.7g
	脂質	13.2g	13.8g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	11.0g	11.6g	脂質	13.2g	13.8g
	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	28.7g	81.5g
	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	720mg	721mg
	カリウム	268mg	329mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	343mg	404mg	カリウム	429mg	490mg
	リン	121mg	186mg	リン	122mg	187mg	リン	101mg	166mg	リン	134mg	199mg	リン	140mg	205mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ なすの利休煮 ブレンヂマカロニ			★ごはん150g ハッシュドボークのルー さんひら 春雨とツナのサラダ			★ごはん150g マーボなす さつま芋の甘露煮 豚肉と大根のピリ辛煮			★ごはん150g 鯖の竜田揚 ふきのさんひら 大根とひじきの煮物 春雨とツナのピリ辛炒め			★ごはん150g 野菜コロッケ 人参のさんひら ひき肉と豆腐のうま煮 れんこんサラダ		
	麦 麦か 麦 卵乳麦			乳麦 麦 卵			麦落 麦 麦			麦 麦 麦			麦 麦落か 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	379kcal	622kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	325kcal	568kcal
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	7.2g	11.3g
	脂質	26.0g	26.6g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	21.3g	21.9g
	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	26.8g	79.6g
	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	621mg	622mg
	カリウム	270mg	331mg	カリウム	428mg	489mg	カリウム	660mg	721mg	カリウム	407mg	468mg	カリウム	490mg	551mg
	リン	121mg	186mg	リン	146mg	211mg	リン	134mg	199mg	リン	158mg	223mg	リン	115mg	180mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎黄桃(缶) /5g ★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			◎みかん(缶) /5g ★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			◎ハイナッツプル(缶) /5g ★ごはん150g ツリノ塩焼 人参シャトー 揚げじゃがの煮っころがし ハインキヤロットラベ			◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g 豚バラとしめじの和風あん パスタのクリーム煮 カラフルサラダ			◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g チキニヒカタ トマトソース キャベツと卵の塩レモンパスタ 明太ポテトサラダ		
	乳麦 卵麦 卵乳麦			乳麦 卵乳麦			麦 麦 麦			麦 乳麦 卵乳麦			卵麦 卵乳麦 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	376kcal	619kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	395kcal	638kcal
	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.3g	15.4g
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	24.7g	25.3g
	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	29.8g	82.6g
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	734mg	735mg
	カリウム	618mg	679mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	629mg	690mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	443mg	504mg
	リン	189mg	254mg	リン	109mg	174mg	リン	112mg	177mg	リン	147mg	212mg	リン	138mg	203mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	1000kcal	1729kcal	エネルギー	1009kcal	1738kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	26.1g	38.4g
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	59.2g	61.0g
	炭水化物	83.7g	242.1g	炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	89.0g	247.4g	炭水化物	80.3g	238.7g	炭水化物	85.3g	243.7g
	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	1942mg	1945mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	2075mg	2078mg
	カリウム	1156mg	1339mg	カリウム	1438mg	1621mg	カリウム	1720mg	1903mg	カリウム	1325mg	1508mg	カリウム	1362mg	1545mg
	リン	431mg	626mg	リン	377mg	572mg	リン	347mg	542mg	リン	439mg	634mg	リン	393mg	588mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	合計			合計			合計			合計			合計		
合計(間食込)	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
	脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
	カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム		
	リン			リン			リン			リン			リン		
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
	脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
	カリウム			カリウム			カリウム			カリウム			カリウム		
	リン			リン			リン			リン			リン		
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		

※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の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

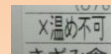


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	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180g 豚肉ときこの炒め物 カリフラワーの煮物 ミックスマカロニサラダ			★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 青菜のわさび和え			★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 コンニャクの辛味炒め 玉子スハサラダ			★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 インゲンのごま和え			★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		
	卵麦か 卵乳麦			卵乳麦 卵麦 卵麦			卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 卵麦 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	214kcal	504kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	180kcal	470kcal
	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	6.7g	11.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	8.9g	13.8g
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.8g	11.5g
	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	11.2g	74.1g
	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	472mg	473mg	ナトリウム	488mg	489mg	ナトリウム	530mg	531mg
	カリウム	401mg	473mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	287mg	359mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	421mg	493mg
	リン	124mg	201mg	リン	153mg	230mg	リン	83mg	160mg	リン	180mg	257mg	リン	117mg	194mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.4g
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ 大根と鶏肉のマーガリン風味 キャベツの土佐煮			★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え			★ごはん180g 鶏肉のごま焼き オクラのベベロンチーノ 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ			★ごはん180g 豚肉とコーンのベッパ-丼の具 里芋の和風クリーム煮 菜の花としめじの和え物			★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		
	卵麦 卵乳麦 麦 麦			麦 卵麦 麦 卵麦			麦 麦 麦 卵乳麦			卵麦 卵麦 麦 麦			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	284kcal	574kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	331kcal	621kcal
	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	17.0g	21.9g
	脂質	15.9g	16.6g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	18.1g	18.8g
	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	31.9g	94.8g	炭水化物	24.2g	87.1g
	ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	842mg	843mg
	カリウム	642mg	714mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	529mg	601mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	664mg	736mg
	リン	199mg	276mg	リン	192mg	269mg	リン	85mg	162mg	リン	189mg	266mg	リン	158mg	235mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g
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			◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 油揚げの玉子とじ 切干と菜の花のおひたし			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんも煮 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ			◎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			◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え		
	卵麦 卵乳麦 麦 麦			麦 卵麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 卵麦か			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	300kcal	590kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	278kcal	568kcal
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.7g	18.6g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	18.5g	19.2g
	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	15.3g	78.2g
	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	544mg	545mg
	カリウム	382mg	454mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	521mg	593mg
	リン	156mg	233mg	リン	231mg	308mg	リン	179mg	256mg	リン	170mg	247mg	リン	236mg	313mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
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	798kcal	1668kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal
	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	46.2g	48.3g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	47.4g	49.5g
	炭水化物	54.0g	242.7g	炭水化物	50.0g	238.7g	炭水化物	53.6g	242.3g	炭水化物	75.3g	264.0g	炭水化物	50.7g	239.4g
	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	1916mg	1919mg
	カリウム	1425mg	1641mg	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1262mg	1478mg	カリウム	1496mg	1712mg	カリウム	1606mg	1822mg
	リン	479mg	710mg	リン	576mg	807mg	リン	347mg	578mg	リン	539mg	770mg	リン	511mg	742mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.9g
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
合計	エネルギー	926kcal	1796kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal
	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g
	脂質	46.4g	48.5g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	47.6g	49.7g
	炭水化物	84.9g	273.6g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	76.6g	265.3g	炭水化物	106.2g	294.9g	炭水化物	81.2g	269.9g
	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	1883mg	1886mg	ナトリウム	1887mg	1890mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1918mg	1921mg
	カリウム	1545mg	1761mg	カリウム	1725mg	1941mg	カリウム	1375mg	1591mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1720mg	1936mg
	リン	493mg	724mg	リン	582mg	813mg	リン	359mg	590mg	リン	553mg	784mg	リン	517mg	748mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.9g
	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	926kcal	1796kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal
合計(間食込)	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g
	脂質	46.4g	48.5g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	47.6g	49.7g
	炭水化物	84.9g	273.6g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	76.6g	265.3g	炭水化物	106.2g	294.9g	炭水化物	81.2g	269.9g
	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	1883mg	1886mg	ナトリウム	1887mg	1890mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1918mg	1921mg
	カリウム	1545mg	1761mg	カリウム	1725mg	1941mg	カリウム	1375mg	1591mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1720mg	1936mg
	リン	493mg	724mg	リン	582mg	813mg	リン	359mg	590mg	リン	553mg	784mg	リン	517mg	748mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.9g
	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	926kcal	1796kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal
	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g

※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の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

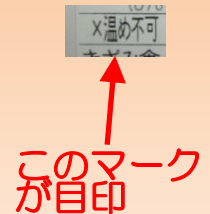


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)		
朝  食		★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のあつさり生姜漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 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			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 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			★やわらかごはん180g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 カフラワーのピクルス ★味噌汁			★やわらかごはん180g 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		
	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
昼  食		★やわらかごはん180g 長崎ちゃんぽん野菜炒め れんこんの五目炒め煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 人参グラッセ 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 チンゲン菜ソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め 煮生酢 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし 青梗菜と大豆の和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚のごま醤油焼 人参のおかかサラダ 白菜と鶏肉のとりみ煮 青のりポテトサラダ ★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	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		★やわらかごはん180g まぐろカツ うま塩キャベツ ナスと麩の炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁			★やわらかごはん180g クリームシチュー 大豆とキャベツのコンソメ煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ポテトの和風サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身フライ 塩枝豆 豚肉と小松菜の中華春雨煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と青梗菜のカレー炒め 切干大根のおから煮 コールスローサラダ ★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	274kcal	544kcal	エネルギー	233kcal	514kcal	エネルギー	248kcal	521kcal	エネルギー	382kcal	648kcal	エネルギー	230kcal	506kcal
	蛋白質	蛋白質	9.0g	15.0g	蛋白質	11.8g	18.3g	蛋白質	8.3g	14.5g	蛋白質	13.3g	19.1g	蛋白質	10.2g	16.6g
	脂質	脂質	15.4g	16.4g	脂質	9.7g	11.4g	脂質	10.2g	11.2g	脂質	25.9g	26.8g	脂質	12.7g	14.4g
	炭水化物	炭水化物	25.0g	81.8g	炭水化物	24.0g	81.3g	炭水化物	30.0g	87.3g	炭水化物	23.2g	79.5g	炭水化物	19.1g	75.5g
	ナトリウム	ナトリウム	715mg	1159mg	ナトリウム	961mg	1402mg	ナトリウム	1007mg	1449mg	ナトリウム	815mg	1258mg	ナトリウム	713mg	1154mg
	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	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	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

★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

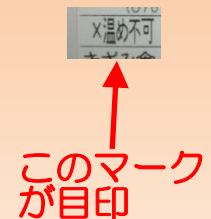


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

		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		★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 ★味噌汁			★全粥240g 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			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 おかからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁			★全粥240g 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			★全粥240g 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		
	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	270kcal	エネルギー	147kcal	306kcal	エネルギー	173kcal	332kcal	エネルギー	79kcal	238kcal	エネルギー	120kcal	279kcal
	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	蛋白質	8.7g	12.4g
	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	脂質	5.2g	5.9g
	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	炭水化物	10.8g	43.8g
	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	ナトリウム	746mg	1186mg
	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	食塩相当量	1.9g	3.0g
昼 食		★全粥240g 長崎ちゃんぽん野菜炒め れんこんの五目炒め煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁			★全粥240g オニオンソースハンバーグ 人参グラッセ 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g サワラの磯辺焼 チンゲン菜ソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め 煮生酢 ★味噌汁			★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし 青梗菜と大豆の和え物 ★味噌汁			★全粥240g 赤魚のごま醤油焼 人参のおかかサラダ 白菜と鶏肉のとろみ煮 青のりポテトサラダ ★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	310kcal	469kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	243kcal	402kcal
	蛋白質	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	13.3g	17.0g
	脂質	脂質	18.6g	19.3g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	13.8g	14.5g
	炭水化物	炭水化物	21.9g	54.9g	炭水化物	22.9g	55.9g	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	16.3g	49.3g
	ナトリウム	ナトリウム	708mg	1148mg	ナトリウム	834mg	1274mg	ナトリウム	927mg	1367mg	ナトリウム	929mg	1369mg	ナトリウム	776mg	1216mg
	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	3.1g
夕 食		★全粥240g まぐろカツ うま塩キャベツ ナスと麩の炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁			★全粥240g クリームシチュー 大豆とキャベツのコンソメ煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 鶏団子のトマト煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ポテトの和風サラダ ★味噌汁			★全粥240g 白身フライ 塩枝豆 豚肉と小松菜の中華春雨煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と青梗菜のカレー炒め 切干大根のおから煮 コールスローサラダ ★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	274kcal	433kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	382kcal	541kcal	エネルギー	230kcal	389kcal
	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	蛋白質	10.2g	13.9g
	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	脂質	12.7g	13.4g
	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	炭水化物	19.1g	52.1g
	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	ナトリウム	713mg	1153mg
	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	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	695kcal	1172kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	656kcal	1133kcal	エネルギー	593kcal	1070kcal
	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	蛋白質	32.2g	43.3g
	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	脂質	31.7g	33.8g
	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	炭水化物	46.2g	145.2g
	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	ナトリウム	2235mg	3555mg
	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	食塩相当量	5.7g	9.0g

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

## お食事の作り方



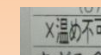
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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

# 「ムース食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		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	★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		
		卵乳麦 乳麦 麦			乳麦 麦 麦			麦 乳麦 麦			卵乳麦 麦 麦			麦 卵乳麦 麦		
昼	食	★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		
		麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 卵乳麦 乳麦 麦			卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 卵麦 乳麦 麦			乳麦 麦 乳麦 麦		
夕	食	★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の照焼き ブロックリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		
		乳麦 乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 卵乳麦 麦		
合	計	★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の照焼き ブロックリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		
		乳麦 乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 卵乳麦 麦		

★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。

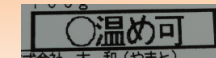
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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。



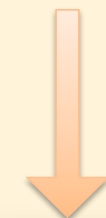
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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