

(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

	3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)						
朝食	★ごはん150g	豚肉と野菜の生姜炒め	★ごはん150g	肉団子と白菜の煮物	★ごはん150g	白身魚のしんじょう	★ごはん150g	厚焼玉子	★ごはん150g	豚肉としめじの生姜バター風味					
	卵	小麦	卵	小麦	卵	小麦	卵	小麦	卵	小麦					
	ブロッコリーの玉子とじ	卵	油揚げと菜の花の煮物	小麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵	ぜんまいとミンチの煮物	小麦	和風ポトフ	卵	小麦				
	煮生酢	小麦	カリフラワーの甘酢漬け	卵	法蓮草ときこの和え物	小麦	キャベツのピナツツ和え	小麦	ロサスのオランダ煮	卵	小麦				
	★味噌汁(若芽・白菜)		★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵	★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(豆腐・巻麩)	小麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	小麦					
	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	174kcal	430kcal	エネルギー	140kcal	399kcal	エネルギー	150kcal	417kcal	エネルギー	185kcal	452kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	8.2g	13.3g	たんぱく質	8.9g	14.7g	たんぱく質	10.3g	16.2g	たんぱく質	5.6g	11.9g
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	8.8g	9.9g	脂質	13.0g	14.7g
	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	12.6g	67.6g	炭水化物	17.7g	73.6g	炭水化物	15.5g	71.3g
ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	616mg	781mg	ナトリウム	772mg	999mg	ナトリウム	549mg	776mg	ナトリウム	584mg	810mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	揚げ豆腐の南蛮つけ	★ごはん150g	赤魚の生姜煮	★ごはん150g	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	★ごはん150g	ホッケの磯辺焼					
	卵	小麦	卵	小麦	卵	小麦	卵	小麦	卵	小麦					
	塩ゆでアスパラ	小麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	小麦	菜の花	小麦	大豆とごぼうの味噌炒め	小麦	塩枝豆	小麦	小麦				
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	卵	鶏肉とオクラの中華風	小麦	麩とえのきのさっと煮	小麦	もずくの酢の物	小麦	高野豆腐の洋風玉子とじ	卵	小麦				
	三色野菜ナムル	小麦	★味噌汁(白菜・人参)		和風サラダ	卵	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	小麦	菜の花のおひたし	小麦	小麦				
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	小麦			★味噌汁(豆腐・しめじ)				★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵	小麦				
	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	215kcal	469kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	189kcal	449kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	216kcal	475kcal
	たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	14.0g	19.0g	たんぱく質	14.2g	19.7g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	22.4g	27.6g
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	7.8g	8.8g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.6g	9.9g
炭水化物	18.0g	72.4g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	16.2g	71.2g	炭水化物	17.8g	72.5g	炭水化物	10.9g	65.3g	
ナトリウム	906mg	1054mg	ナトリウム	684mg	912mg	ナトリウム	676mg	903mg	ナトリウム	675mg	822mg	ナトリウム	760mg	925mg	
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
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		◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g	まぐろカツ	★ごはん150g	豚肉とキャベツの塩おおか	★ごはん150g	照焼チキン	★ごはん150g	ブリの味噌焼	★ごはん150g	クリーム煮込みハンバーグ					
	卵	小麦	卵	小麦	卵	小麦	卵	小麦	卵	小麦					
	きのこソテー	小麦	五色煮豆	卵	インゲンソテー	小麦	人参のきんぴら	小麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵	小麦				
	鶏肉と小松菜煮	小麦	若芽と蒲鉾の和え物	小麦	野菜のバジルチーズ焼き	卵	豚肉と里芋のごま煮	小麦	オクラの柚子胡椒和え	小麦	小麦				
	キャベツのあっさり昆布和え	小麦	★味噌汁(切干・なめこ)		切干大根としらすの煮物	小麦	切干と菜の花のおひたし	小麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	小麦	小麦				
	★味噌汁(揚げ・しめじ)				★味噌汁(若芽・キャベツ)		★味噌汁(若芽・揚げ)								
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	241kcal	507kcal	エネルギー	271kcal	526kcal	エネルギー	281kcal	538kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	199kcal	455kcal
	たんぱく質	17.0g	22.9g	たんぱく質	18.5g	23.5g	たんぱく質	17.0g	22.3g	たんぱく質	17.2g	23.1g	たんぱく質	11.2g	16.3g
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	15.6g	16.4g	脂質	12.9g	14.5g	脂質	9.2g	10.0g
炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	16.2g	71.5g	炭水化物	17.4g	72.4g	炭水化物	16.0g	70.9g	
ナトリウム	662mg	888mg	ナトリウム	802mg	1028mg	ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	752mg	1003mg	ナトリウム	769mg	997mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
合計	エネルギー	630kcal	1406kcal	エネルギー	648kcal	1419kcal	エネルギー	620kcal	1404kcal	エネルギー	647kcal	1436kcal	エネルギー	614kcal	1402kcal
	たんぱく質	40.8g	57.0g	たんぱく質	40.7g	55.8g	たんぱく質	40.1g	56.7g	たんぱく質	40.2g	57.1g	たんぱく質	39.2g	55.8g
	脂質	30.2g	33.4g	脂質	31.5g	34.4g	脂質	30.9g	34.3g	脂質	30.5g	33.9g	脂質	30.8g	34.6g
	炭水化物	50.2g	214.5g	炭水化物	52.5g	216.2g	炭水化物	45.0g	210.3g	炭水化物	52.9g	218.5g	炭水化物	42.4g	207.5g
	ナトリウム	2189mg	2815mg	ナトリウム	2102mg	2721mg	ナトリウム	2069mg	2775mg	ナトリウム	1976mg	2601mg	ナトリウム	2113mg	2732mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1613kcal	エネルギー	845kcal	1616kcal	エネルギー	819kcal	1603kcal	エネルギー	854kcal	1643kcal	エネルギー	815kcal	1603kcal
	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	48.4g	63.5g	たんぱく質	48.0g	64.6g	たんぱく質	46.3g	63.2g	たんぱく質	46.6g	63.2g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.5g	41.4g	脂質	37.9g	41.3g	脂質	37.6g	41.0g	脂質	37.8g	41.6g
	炭水化物	82.1g	246.4g	炭水化物	80.3g	244.0g	炭水化物	73.2g	238.5g	炭水化物	84.8g	250.4g	炭水化物	71.3g	236.4g
	ナトリウム	2263mg	2889mg	ナトリウム	2178mg	2797mg	ナトリウム	2145mg	2851mg	ナトリウム	2050mg	2675mg	ナトリウム	2190mg	2809mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(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

		3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)		
朝食	★ごはん120g	豚肉と野菜の生姜炒め	小麦	★ごはん120g	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	★ごはん120g	白身魚のしんじょう	卵麦	★ごはん120g	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦
		ブロッコリーの玉子とじ	小麦		油揚げと菜の花の煮物	小麦		竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦		和風ポトフ	卵乳麦
		煮生鮓	小麦		カリフラワーの甘酢漬			法蓮草ときこの和え物	小麦		ロナスのオランダ煮	小麦
		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
		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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
昼食	★ごはん120g	鶏のカレー照煮込み	小麦	★ごはん120g	揚げ豆腐の南蛮つけ	小麦	★ごはん120g	赤魚の生姜煮	小麦	★ごはん120g	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	小麦
		塩ゆでアスパラ	小麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	小麦		菜の花	小麦		大豆とごぼうの味噌炒め	小麦
		里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦		鶏肉とオクラの中華風	小麦		麩とえのきのさっと煮	小麦		もずくの酢の物	小麦
		三色野菜ナムル	小麦					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
	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	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
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g		◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g	◎オレンジ200g		◎牛乳180g	◎りんご150g	◎キウイフルーツ150g
夕食	★ごはん120g	まぐろカツ	小麦	★ごはん120g	豚肉とキャベツの塩おかか	小麦	★ごはん120g	照焼チキン	小麦	★ごはん120g	ブリの味噌焼	小麦
		きのこソテー	乳麦		五色煮豆	卵麦		インゲンソテー	乳麦		人参のきんぴら	小麦
		鶏肉と小松菜煮	小麦		若芽と蒲鉾の和え物	小麦		野菜のバジルチーズ焼き	乳麦		豚肉と里芋のごま煮	小麦
		キャベツのあっさり昆布和え						切干大根としらすの煮物	小麦		切干と菜の花のおひたし	小麦
		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
	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	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
合計	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	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
	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	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
	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	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
	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	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
	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	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

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
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

		3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)		
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	豆腐ステーキ	野菜笹かまぼこ	野原笹かまぼこ	ミートボールのクリーム煮	じゃが芋デミグラスソース	キャロットエッグ	キャベツとベーコンの和え物	じゃが芋デミグラスソース	じゃが芋デミグラスソース	じゃが芋デミグラスソース	じゃが芋デミグラスソース	
	人参の炒り煮	さつまいもの甘露煮	さつまいもの甘露煮	キャベツとベーコンの和え物	キャベツのピリ辛マヨネーズ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	ポテトサラダ	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	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	おかず	ご飯セット	
エネルギー	276kcal	519kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	
たんぱく質	4.8g	8.9g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	4.0g	8.1g	
脂質	19.3g	19.9g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	18.9g	19.5g	
炭水化物	19.7g	72.5g	炭水化物	36.3g	89.1g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	20.5g	73.3g	
ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	478mg	479mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	510mg	511mg	
カリウム	314mg	375mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	411mg	472mg	カリウム	447mg	508mg	
リン	67mg	132mg	リン	80mg	145mg	リン	125mg	190mg	リン	63mg	128mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	豚肉ときのこのコチュジャン炒め	オニオンソースハンバーグ	オニオンソースハンバーグ	赤魚の甘辛タレ	豚バラと白菜の味噌煮込み	かぼちゃのいご煮	えんどう豆の味噌マヨ和え	かぼちゃのいご煮	かぼちゃのいご煮	かぼちゃのいご煮	かぼちゃのいご煮	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	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	おかず	ご飯セット	
エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	
たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.1g	16.2g	
脂質	23.1g	23.7g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	24.0g	24.6g	
炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	34.4g	87.2g	炭水化物	23.1g	75.9g	
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	870mg	871mg	
カリウム	537mg	598mg	カリウム	437mg	498mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	528mg	589mg	
リン	145mg	210mg	リン	150mg	215mg	リン	142mg	207mg	リン	164mg	229mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
間食	◎みかん(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	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	鶏のごまタレ煮	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	鯖のバジルオリーブ焼	人参グラッセ	キャベツの和風カレー煮	スハトマト炒め	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	鶏のごまタレ煮	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	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	おかず	ご飯セット	
エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	
たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	11.3g	15.4g	
脂質	16.6g	17.2g	脂質	26.5g	27.1g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	18.5g	19.1g	
炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	13.9g	66.7g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	31.6g	84.4g	
ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	613mg	614mg	
カリウム	391mg	452mg	カリウム	387mg	448mg	カリウム	520mg	581mg	カリウム	702mg	763mg	
リン	144mg	209mg	リン	158mg	223mg	リン	142mg	207mg	リン	176mg	241mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
合計	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	1000kcal	1729kcal
	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	27.4g	39.7g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	61.4g	63.2g
	炭水化物	81.1g	239.5g	炭水化物	76.4g	234.8g	炭水化物	86.6g	245.0g	炭水化物	75.2g	233.6g
	ナトリウム	1920mg	1923mg	ナトリウム	2013mg	2016mg	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	1993mg	1996mg
カリウム	1242mg	1425mg	カリウム	1207mg	1390mg	カリウム	1365mg	1548mg	カリウム	1677mg	1860mg	
リン	356mg	551mg	リン	388mg	583mg	リン	409mg	604mg	リン	403mg	598mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal
	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	27.7g	40.0g
	脂質	59.1g	60.9g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	61.5g	63.3g
	炭水化物	92.6g	251.0g	炭水化物	91.9g	250.3g	炭水化物	98.1g	256.5g	炭水化物	90.4g	248.8g
	ナトリウム	1923mg	1926mg	ナトリウム	2016mg	2019mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	1994mg	1997mg
カリウム	1298mg	1481mg	カリウム	1267mg	1450mg	カリウム	1421mg	1604mg	カリウム	1734mg	1917mg	
リン	362mg	557mg	リン	395mg	590mg	リン	415mg	610mg	リン	406mg	601mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

お食事の作り方

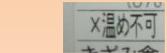


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。

(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

		3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)			
朝食	★ごはん180g	豚肉と天稔の煮物	麦	★ごはん180g	豆腐ステーキ	卵	★ごはん180g	豚肉とめかぶの炒め物	麦	★ごはん180g	鶏肉と厚揚げの煮物		
		キャベツとウインナーのソテー	乳麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		大豆と人参の煮物	乳麦		麩とえのきのさっと煮		
		法蓮草のごま和え	乳麦		カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦		菜の花としめじの和え物	乳麦		カリフラワーの甘酢漬		
		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	172kcal	462kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	
	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	7.5g	12.4g	
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	14.4g	15.1g	
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	12.4g	75.3g	
	ナトリウム	656mg	651mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	781mg	782mg	
	カリウム	446mg	518mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	714mg	786mg	カリウム	210mg	282mg	
リン	126mg	203mg	リン	133mg	210mg	リン	207mg	284mg	リン	110mg	187mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
昼食	★ごはん180g	鯖のバジルオリーブ焼	卵	★ごはん180g	チキンピカタ	卵	★ごはん180g	マーボなす	麦	★ごはん180g	鶏のマスタード焼き		
		オニオンソテー	乳麦		トマトソース	乳麦		鶏ごぼう	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー		
		ひき肉と豆腐のうま煮	麦		スープキャベツ	乳麦		切干大根煮	麦		ぜんまいとミンチの煮物		
		切干大根のパンパンソテー	麦		ピーマンと人参のソテー	麦		みそポテト	乳麦		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	
	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	346kcal	636kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	14.9g	19.8g	
	脂質	23.4g	24.1g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	23.5g	24.2g	脂質	12.7g	13.4g	
	炭水化物	10.5g	73.4g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	24.0g	86.9g	
	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	629mg	630mg	
カリウム	417mg	489mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	465mg	537mg	カリウム	574mg	646mg		
リン	209mg	286mg	リン	135mg	212mg	リン	159mg	236mg	リン	127mg	204mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
間食	◎バナナチップ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナチップ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g				
夕食	★ごはん180g	肉団子のデミグラス煮	卵	★ごはん180g	アンの幽庵焼	麦	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮	麦	★ごはん180g	ブリの塩焼		
		大豆と椎茸の煮物	麦		うま塩キャベツ	麦		ミックソテー	乳麦		きのこソテー		
		春雨ちやんぼん	乳		竹輪の五色きんぴら	卵		小松菜と豚肉の炒め物	麦		油揚げと菜の花の煮物		
					パスタのサラダ	卵		中華サラダ	乳麦		マカロニマリネサラダ		
		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	
	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	16.5g	21.4g	
	脂質	11.6g	12.3g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g	
	炭水化物	35.3g	98.2g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	16.0g	78.9g	
	ナトリウム	808mg	809mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	714mg	715mg	
カリウム	705mg	777mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	361mg	433mg	カリウム	454mg	526mg		
リン	205mg	282mg	リン	207mg	284mg	リン	154mg	231mg	リン	178mg	255mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
合計	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	758kcal	1628kcal	
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	43.8g	45.9g	
	炭水化物	58.6g	247.3g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	57.5g	246.2g	炭水化物	52.4g	241.1g	
	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	
	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1227mg	1443mg	カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1454mg	1565mg	
	リン	540mg	771mg	リン	475mg	706mg	リン	520mg	751mg	リン	415mg	646mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
	合計(間食込)	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	
脂質	44.8g	46.9g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	44.0g	46.1g		
炭水化物	89.1g	277.8g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	82.9g	271.6g		
ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	2126mg	2129mg		
カリウム	1682mg	1898mg	カリウム	1347mg	1563mg	カリウム	1653mg	1869mg	カリウム	1352mg	1568mg		
リン	546mg	777mg	リン	489mg	720mg	リン	532mg	763mg	リン	421mg	652mg		
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g		

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。

※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。

「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

		3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)			
朝 食		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
		豚肉ときのこの炒め物	麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦		
		白菜と挽肉のとりみ煮		ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦	切干大根煮	麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦	白菜のスープ煮	乳麦		
		キャロットラペ	麦	能登産かぼちゃ芋のサラダ	卵乳麦	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦	大根なます	麦	コーンサラダ	卵乳麦		
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
昼 食		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
		サワラの照焼	麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦	鶏肉のきのこあん	麦	ちらし寿司の具	卵麦か	赤魚のごま焼	麦		
		キャベツの漬物柚子風味	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	豆腐と白菜ののり煮	卵麦か	豚バラとキャベツの炒め物	麦	ピーマンソテー	卵乳麦		
		五色煮豆	卵麦	高野豆腐の炒り煮	麦	カリフラワーのピクルス	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	なすのミートソース煮	乳麦		
		わかめとパプリカの和え物	麦	パンパンジーサラダ	乳麦	★味噌汁	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		
夕 食		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
		鶏のカレー照煮込み	麦	白身魚の味噌煮		豚肉とザーサイの中華炒め	麦か	鶏団子のトマト煮	卵乳麦	焼肉塩炒め	麦か		
		インゲンソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	大豆と人参の煮物	麦	切干とインゲンの煮物	麦		
		キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦	金時豆煮	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦	若芽ともやしの酢の物	麦		
		玉子スパサラダ	卵乳麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦								
合 計		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
	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	289kcal	559kcal	エネルギー	225kcal	492kcal	エネルギー	210kcal	481kcal	エネルギー	285kcal	556kcal
	蛋白質	蛋白質	12.2g	18.1g	蛋白質	16.0g	21.6g	蛋白質	11.4g	17.4g	蛋白質	14.6g	20.4g
	脂質	脂質	17.3g	18.2g	脂質	2.6g	3.5g	脂質	11.4g	12.4g	脂質	14.8g	15.7g
	炭水化物	炭水化物	20.0g	77.3g	炭水化物	34.0g	90.8g	炭水化物	15.7g	73.0g	炭水化物	24.6g	81.8g
ナトリウム	ナトリウム	846mg	1312mg	ナトリウム	787mg	1229mg	ナトリウム	824mg	1268mg	ナトリウム	867mg	1310mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
エネルギー	エネルギー	649kcal	1468kcal	エネルギー	753kcal	1568kcal	エネルギー	596kcal	1416kcal	エネルギー	629kcal	1443kcal	
蛋白質	蛋白質	35.4g	53.8g	蛋白質	36.9g	54.9g	蛋白質	31.4g	49.9g	蛋白質	28.2g	45.9g	
脂質	脂質	32.5g	36.1g	脂質	31.5g	35.0g	脂質	33.3g	37.0g	脂質	28.9g	31.7g	
炭水化物	炭水化物	52.8g	223.8g	炭水化物	81.5g	252.1g	炭水化物	42.9g	213.4g	炭水化物	63.9g	235.5g	
ナトリウム	ナトリウム	2446mg	3795mg	ナトリウム	2195mg	3522mg	ナトリウム	2192mg	3520mg	ナトリウム	2547mg	3898mg	
塩分	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.5g	9.9g	

★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

	3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)	
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	豚肉ときのこの炒め物	麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦
	白菜と挽肉のとりみ煮		ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦	切干大根煮	麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦	白菜のスープ煮	乳麦
	キャロットラペ	麦	能登産かぼちゃ芋のサラダ	卵乳麦	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦	大根なます	麦	コーンサラダ	卵乳麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	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	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
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	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	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	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	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	サワラの照焼	麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦	鶏肉のきのこあん	麦	ちらし寿司の具	卵麦	赤魚のごま焼	麦
	キャベツの漬物柚子風味	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	豆腐と白菜ののり煮	卵麦	豚バラとキャベツの炒め物	麦	ピーマンソテー	卵乳麦
	五色煮豆	卵麦	高野豆腐の炒り煮	麦	カリフラワーのピクルス	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	なすのミートソース煮	乳麦
	わかめとパプリカの和え物	麦	バンバンジーサラダ	乳麦	★味噌汁	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
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
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	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	
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	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	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	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	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏のカレー照煮込み	麦	白身魚の味噌煮		豚肉とザーサイの中華炒め	麦	鶏団子のトマト煮	卵乳麦	焼肉塩炒め	麦
	インゲンソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦	大豆と人参の煮物	麦	切干とインゲンの煮物	麦
	キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦	金時豆煮	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦	若芽ともやしの酢の物	麦
	玉子スパサラダ	卵乳麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
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	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	
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	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	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	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	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	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	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
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	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	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	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
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分

★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

	3月2日(月)			3月3日(火)			3月4日(水)			3月5日(木)			3月6日(金)							
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	豚すき	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦						
	一夜漬	乳麦		ひじき煮	乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	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						
	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	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	エネルギー	105kcal	279kcal
	蛋白質	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	蛋白質	0.7g	4.5g	蛋白質	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	蛋白質	2.6g	6.4g
	脂質	脂質	2.5g	3.2g	脂質	脂質	3.8g	4.5g	脂質	脂質	7.2g	7.9g	脂質	脂質	3.3g	4.0g	脂質	脂質	4.8g	5.5g
	炭水化物	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	炭水化物	10.8g	49.2g	炭水化物	炭水化物	9.9g	48.3g	炭水化物	炭水化物	12.6g	51.0g	炭水化物	炭水化物	13.3g	51.7g
	ナトリウム	ナトリウム	557mg	1080mg	ナトリウム	ナトリウム	425mg	948mg	ナトリウム	ナトリウム	492mg	1015mg	ナトリウム	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	ナトリウム	584mg	1107mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	白身フライタルタル	卵乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦						
	大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		大根の干切煮	乳麦						
	法蓮草のおひたし	乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		大根なます	麦		マリネサラダ	卵乳麦		もやしサラダ	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						
	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	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	エネルギー	213kcal	387kcal	エネルギー	エネルギー	170kcal	344kcal
	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	蛋白質	8.9g	12.7g
	脂質	脂質	11.5g	12.2g	脂質	脂質	8.8g	9.5g	脂質	脂質	6.4g	7.1g	脂質	脂質	12.7g	13.4g	脂質	脂質	7.2g	7.9g
	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	炭水化物	17.3g	55.7g
ナトリウム	ナトリウム	904mg	1427mg	ナトリウム	ナトリウム	847mg	1370mg	ナトリウム	ナトリウム	836mg	1359mg	ナトリウム	ナトリウム	794mg	1317mg	ナトリウム	ナトリウム	927mg	1450mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.7g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g							
	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		とんかつ	卵乳麦						
	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦						
	黒豆煮	乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		青菜のおひたし	乳麦		野菜の三杯酢	麦		サラダスパゲティ	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						
	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	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	エネルギー	146kcal	320kcal	エネルギー	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	エネルギー	283kcal	457kcal
	蛋白質	蛋白質	8.1g	11.9g	蛋白質	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	蛋白質	4.5g	8.3g
	脂質	脂質	7.7g	8.4g	脂質	脂質	5.7g	6.4g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	7.2g	7.9g	脂質	脂質	20.1g	20.8g
	炭水化物	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	炭水化物	24.5g	62.9g	炭水化物	炭水化物	20.4g	58.8g
ナトリウム	ナトリウム	637mg	1160mg	ナトリウム	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	ナトリウム	822mg	1345mg	ナトリウム	ナトリウム	647mg	1170mg	ナトリウム	ナトリウム	804mg	1327mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.4g	
合 計	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	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	エネルギー	390kcal	912kcal	エネルギー	エネルギー	434kcal	956kcal	エネルギー	エネルギー	493kcal	1015kcal	エネルギー	エネルギー	558kcal	1080kcal
	蛋白質	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	蛋白質	13.3g	24.7g	蛋白質	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	蛋白質	16.0g	27.4g
	脂質	脂質	21.7g	23.8g	脂質	脂質	18.3g	20.4g	脂質	脂質	20.6g	22.7g	脂質	脂質	23.2g	25.3g	脂質	脂質	32.1g	34.2g
	炭水化物	炭水化物	45.6g	160.8g	炭水化物	炭水化物	44.2g	159.4g	炭水化物	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	炭水化物	55.8g	171.0g	炭水化物	炭水化物	51.0g	166.2g
ナトリウム	ナトリウム	2098mg	3667mg	ナトリウム	ナトリウム	2017mg	3586mg	ナトリウム	ナトリウム	2150mg	3719mg	ナトリウム	ナトリウム	2002mg	3571mg	ナトリウム	ナトリウム	2315mg	3884mg	
塩分	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.0g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.9g	

★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