

# (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2日(月)                                                                       |  |  |  | 6月3日(火)                                                                   |  |  |  | 6月4日(水)                                                                  |  |  |  | 6月5日(木)                                                               |  |  |  | 6月6日(金)                                                                      |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 朝食 | ★ごはん150g<br>白菜とがんもの煮物<br>竹輪のごま炒め<br>カリフラワーの甘酢漬け<br>★味噌汁(若芽・巻麴)                |  |  |  | ★ごはん150g<br>大豆とキャベツのスープ煮<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>人参とコーンのツナマヨ和え<br>★すまし汁(豆腐・えのき) |  |  |  | ★ごはん150g<br>鶏肉のカレー煮<br>大根とソラの炒め物<br>カリフラワーのピーナッツ味噌和え<br>★味噌汁(揚げ・なめこ)     |  |  |  | ★ごはん150g<br>豚肉とごぼうの煮物<br>ソナと大豆の炒め煮<br>キャベツのあっさり昆布和え<br>★味噌汁(巻麴・しめじ)   |  |  |  | ★ごはん150g<br>肉団子と白菜の煮物<br>油揚げの玉子とし<br>和風サラダ<br>★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 175kcal 441kcal                                                    |  |  |  | エネルギー 193kcal 455kcal                                                 |  |  |  | エネルギー 185kcal 449kcal                                                        |  |  |  |
|    | たんぱく質 9.8g 15.5g                                                              |  |  |  | たんぱく質 10.9g 16.0g                                                         |  |  |  | たんぱく質 11.0g 16.8g                                                        |  |  |  | たんぱく質 13.9g 19.6g                                                     |  |  |  | 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 10.2g                                                            |  |  |  | 脂質 8.2g 9.1g                                                          |  |  |  | 脂質 10.1g 11.0g                                                               |  |  |  |
|    | 炭水化物 16.3g 72.1g                                                              |  |  |  | 炭水化物 15.9g 70.1g                                                          |  |  |  | 炭水化物 15.1g 70.0g                                                         |  |  |  | 炭水化物 16.4g 72.1g                                                      |  |  |  | 炭水化物 15.2g 71.3g                                                             |  |  |  |
|    | ナトリウム 742mg 993mg                                                             |  |  |  | ナトリウム 643mg 791mg                                                         |  |  |  | ナトリウム 689mg 915mg                                                        |  |  |  | ナトリウム 570mg 796mg                                                     |  |  |  | ナトリウム 743mg 970mg                                                            |  |  |  |
|    | 食塩相当量 1.9g 2.5g                                                               |  |  |  | 食塩相当量 1.6g 2.0g                                                           |  |  |  | 食塩相当量 1.8g 2.3g                                                          |  |  |  | 食塩相当量 1.4g 2.0g                                                       |  |  |  | 食塩相当量 1.9g 2.5g                                                              |  |  |  |
|    | ★ごはん150g<br>サワラの味噌煮<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>鶏と蓮根のヒリ辛煮<br>キャロットラペ<br>★味噌汁(白菜・なめこ) |  |  |  | ★ごはん150g<br>大根と鶏肉の煮物<br>高野豆腐の洋風炒り煮<br>キャベツと卵の塩・モンパスタ<br>★味噌汁(しめじ・切干)      |  |  |  | ★ごはん150g<br>メンチカツ<br>人参のきんぴら<br>麴とえのきのさっと煮<br>法蓮草のおひたし<br>★味噌汁(若芽・キャベツ)  |  |  |  | ★ごはん150g<br>フリのこま焼<br>塩ゆでアスパラ<br>和風ポトフ<br>白菜と挽肉の旨煮<br>★すまし汁(錦糸玉子・えのき) |  |  |  | ★ごはん150g<br>鶏のいそべ焼<br>ミックスソテー<br>野菜のチリソース煮<br>菜の花としめじの和え物<br>★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 239kcal 494kcal                                                     |  |  |  | エネルギー 225kcal 482kcal                                                    |  |  |  | エネルギー 229kcal 488kcal                                                 |  |  |  | エネルギー 249kcal 505kcal                                                        |  |  |  |
| 昼食 | たんぱく質 16.4g 21.5g                                                             |  |  |  | たんぱく質 13.8g 18.9g                                                         |  |  |  | たんぱく質 9.8g 15.1g                                                         |  |  |  | たんぱく質 16.3g 21.5g                                                     |  |  |  | たんぱく質 17.5g 22.7g                                                            |  |  |  |
|    | 脂質 11.0g 11.8g                                                                |  |  |  | 脂質 13.1g 13.9g                                                            |  |  |  | 脂質 12.6g 13.4g                                                           |  |  |  | 脂質 11.5g 12.8g                                                        |  |  |  | 脂質 12.6g 13.3g                                                               |  |  |  |
|    | 炭水化物 18.7g 73.6g                                                              |  |  |  | 炭水化物 17.0g 71.6g                                                          |  |  |  | 炭水化物 18.4g 73.7g                                                         |  |  |  | 炭水化物 14.2g 68.4g                                                      |  |  |  | 炭水化物 15.8g 70.7g                                                             |  |  |  |
|    | ナトリウム 733mg 960mg                                                             |  |  |  | ナトリウム 784mg 1010mg                                                        |  |  |  | ナトリウム 624mg 876mg                                                        |  |  |  | ナトリウム 731mg 896mg                                                     |  |  |  | ナトリウム 710mg 857mg                                                            |  |  |  |
|    | 食塩相当量 1.9g 2.4g                                                               |  |  |  | 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 2.3g                                                       |  |  |  | 食塩相当量 1.8g 2.2g                                                              |  |  |  |
|    | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                                           |  |  |  | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                                  |  |  |  | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                                                  |  |  |  | ◎牛乳180g<br>◎バナナ90g                                                    |  |  |  | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                                          |  |  |  |
|    | ★ごはん150g<br>鶏肉の香草焼<br>人参グラッセ<br>大根とごぼうの甘辛煮<br>若芽としらすのおひたし<br>★すまし汁(椎茸・豆腐)     |  |  |  | ★ごはん150g<br>豚肉と野菜のトマト炒め<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>法蓮草と切干のおひたし<br>★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)  |  |  |  | ★ごはん150g<br>ホッケの酒粕焼<br>フロッコリー<br>インゲンの生姜炒め<br>キャベツのミモザサラダ<br>★味噌汁(豆腐・白菜) |  |  |  | ★ごはん150g<br>マーボ豆腐<br>大根とひじきのうま煮<br>三色野菜ナムル<br>★味噌汁(小松菜・切干)            |  |  |  | ★ごはん150g<br>白身魚の和風きのこあん<br>ひとくちがんも煮<br>切干と人参のハリハリ<br>★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 221kcal 475kcal                                                         |  |  |  | エネルギー 211kcal 475kcal                                                     |  |  |  | エネルギー 250kcal 511kcal                                                    |  |  |  | エネルギー 205kcal 461kcal                                                 |  |  |  | エネルギー 185kcal 445kcal                                                        |  |  |  |
|    | たんぱく質 15.2g 20.3g                                                             |  |  |  | たんぱく質 14.8g 20.4g                                                         |  |  |  | たんぱく質 18.3g 23.7g                                                        |  |  |  | たんぱく質 11.4g 16.5g                                                     |  |  |  | たんぱく質 14.4g 19.8g                                                            |  |  |  |
| 夕食 | 脂質 12.8g 13.6g                                                                |  |  |  | 脂質 10.2g 11.1g                                                            |  |  |  | 脂質 11.7g 12.7g                                                           |  |  |  | 脂質 11.1g 11.9g                                                        |  |  |  | 脂質 9.7g 10.7g                                                                |  |  |  |
|    | 炭水化物 10.3g 64.7g                                                              |  |  |  | 炭水化物 15.2g 71.3g                                                          |  |  |  | 炭水化物 15.5g 70.6g                                                         |  |  |  | 炭水化物 15.8g 70.5g                                                      |  |  |  | 炭水化物 9.0g 64.0g                                                              |  |  |  |
|    | ナトリウム 727mg 875mg                                                             |  |  |  | ナトリウム 747mg 974mg                                                         |  |  |  | ナトリウム 690mg 918mg                                                        |  |  |  | ナトリウム 841mg 1069mg                                                    |  |  |  | ナトリウム 641mg 868mg                                                            |  |  |  |
|    | 食塩相当量 1.8g 2.2g                                                               |  |  |  | 食塩相当量 1.9g 2.5g                                                           |  |  |  | 食塩相当量 1.8g 2.3g                                                          |  |  |  | 食塩相当量 2.1g 2.7g                                                       |  |  |  | 食塩相当量 1.6g 2.2g                                                              |  |  |  |
|    | 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 634kcal 1406kcal                                                        |  |  |  | エネルギー 627kcal 1400kcal                                                    |  |  |  | エネルギー 650kcal 1434kcal                                                   |  |  |  | エネルギー 627kcal 1404kcal                                                |  |  |  | エネルギー 619kcal 1399kcal                                                       |  |  |  |
|    | たんぱく質 41.4g 57.3g                                                             |  |  |  | たんぱく質 39.5g 55.3g                                                         |  |  |  | たんぱく質 39.1g 55.6g                                                        |  |  |  | たんぱく質 41.6g 57.6g                                                     |  |  |  | たんぱく質 40.7g 57.0g                                                            |  |  |  |
|    | 脂質 31.0g 33.5g                                                                |  |  |  | 脂質 31.3g 33.8g                                                            |  |  |  | 脂質 32.9g 36.3g                                                           |  |  |  | 脂質 30.8g 33.8g                                                        |  |  |  | 脂質 32.4g 35.0g                                                               |  |  |  |
|    | 炭水化物 45.3g 210.4g                                                             |  |  |  | 炭水化物 48.1g 213.0g                                                         |  |  |  | 炭水化物 49.0g 214.3g                                                        |  |  |  | 炭水化物 46.4g 211.0g                                                     |  |  |  | 炭水化物 40.0g 206.0g                                                            |  |  |  |
|    | ナトリウム 2202mg 2828mg                                                           |  |  |  | ナトリウム 2174mg 2775mg                                                       |  |  |  | ナトリウム 2003mg 2709mg                                                      |  |  |  | ナトリウム 2142mg 2761mg                                                   |  |  |  | ナトリウム 2094mg 2695mg                                                          |  |  |  |
| 合計 | 食塩相当量 5.6g 7.1g                                                               |  |  |  | 食塩相当量 5.5g 7.1g                                                           |  |  |  | 食塩相当量 5.2g 6.8g                                                          |  |  |  | 食塩相当量 5.4g 7.0g                                                       |  |  |  | 食塩相当量 5.3g 6.9g                                                              |  |  |  |
|    | エネルギー 841kcal 1613kcal                                                        |  |  |  | エネルギー 824kcal 1597kcal                                                    |  |  |  | エネルギー 851kcal 1635kcal                                                   |  |  |  | エネルギー 825kcal 1602kcal                                                |  |  |  | エネルギー 826kcal 1606kcal                                                       |  |  |  |
|    | たんぱく質 47.5g 63.4g                                                             |  |  |  | たんぱく質 47.2g 63.0g                                                         |  |  |  | たんぱく質 46.5g 63.0g                                                        |  |  |  | たんぱく質 48.5g 64.5g                                                     |  |  |  | たんぱく質 46.8g 63.1g                                                            |  |  |  |
|    | 脂質 38.1g 40.6g                                                                |  |  |  | 脂質 38.3g 40.8g                                                            |  |  |  | 脂質 39.9g 43.3g                                                           |  |  |  | 脂質 37.8g 40.8g                                                        |  |  |  | 脂質 39.5g 42.1g                                                               |  |  |  |
|    | 炭水化物 77.2g 242.3g                                                             |  |  |  | 炭水化物 75.9g 240.8g                                                         |  |  |  | 炭水化物 77.9g 243.2g                                                        |  |  |  | 炭水化物 75.3g 239.9g                                                     |  |  |  | 炭水化物 71.9g 237.9g                                                            |  |  |  |
|    | ナトリウム 2276mg 2902mg                                                           |  |  |  | ナトリウム 2250mg 2851mg                                                       |  |  |  | ナトリウム 2080mg 2786mg                                                      |  |  |  | ナトリウム 2216mg 2835mg                                                   |  |  |  | ナトリウム 2168mg 2769mg                                                          |  |  |  |
|    | 食塩相当量 5.8g 7.3g                                                               |  |  |  | 食塩相当量 5.7g 7.3g                                                           |  |  |  | 食塩相当量 5.4g 7.0g                                                          |  |  |  | 食塩相当量 5.6g 7.2g                                                       |  |  |  | 食塩相当量 5.5g 7.1g                                                              |  |  |  |
|    | 合計(間食込)                                                                       |  |  |  | 合計(間食込)                                                                   |  |  |  | 合計(間食込)                                                                  |  |  |  | 合計(間食込)                                                               |  |  |  | 合計(間食込)                                                                      |  |  |  |
|    | エネルギー 841kcal 1613kcal                                                        |  |  |  | エネルギー 824kcal 1597kcal                                                    |  |  |  | エネルギー 851kcal 1635kcal                                                   |  |  |  | エネルギー 825kcal 1602kcal                                                |  |  |  | エネルギー 826kcal 1606kcal                                                       |  |  |  |
|    | たんぱく質 47.5g 63.4g                                                             |  |  |  | たんぱく質 47.2g 63.0g                                                         |  |  |  | たんぱく質 46.5g 63.0g                                                        |  |  |  | たんぱく質 48.5g 64.5g                                                     |  |  |  | たんぱく質 46.8g 63.1g                                                            |  |  |  |

※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。  
※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



# (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2日(月) |                |         |                | 6月3日(火) |                  |         |               | 6月4日(水) |              |         |            | 6月5日(木) |           |         |             | 6月6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   |         | ★ごはん120g  |         | ★ごはん120g    |         |          |         |       |         |         |         |          |         |       |         |         |         |          |  |
|         | 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     |         | 鶏肉と白菜の煮物     |         | 肉団子と白菜の煮物  |         | 肉団子と白菜の煮物 |         | 肉団子と白菜の煮物   |         |          |         |       |         |         |         |          |         |       |         |         |         |          |  |
|         | 竹輪のごま炒め        |         | 鶏ミンチと小松菜の煮物    |         | 大根とツナの炒め物        |         | ツナと大豆の炒め煮     |         | 油揚げの玉子とし     |         | 油揚げの玉子とし   |         | 油揚げの玉子とし  |         | 油揚げの玉子とし    |         |          |         |       |         |         |         |          |         |       |         |         |         |          |  |
|         | カリフラワーの甘酢漬け    |         | 人参とコーンのツナマヨ和え  |         | カリフラワーのピーナッツ味噌和え |         | キャベツのあっさり昆布和え |         | 和風サラダ        |         | 和風サラダ      |         | 和風サラダ     |         | 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     |          | ご飯セット   |       |         |         |         |          |         |       |         |         |         |          |  |
| エネルギー   |                | 165kcal |                | 177kcal |                  | 370kcal |               | エネルギー   |              | 175kcal |            | 368kcal |           | エネルギー   |             | 193kcal |          | 386kcal |       | エネルギー   |         | 185kcal |          | 378kcal |       |         |         |         |          |  |
| たんぱく質   |                | 9.8g    |                | 13.1g   |                  | 14.2g   |               | たんぱく質   |              | 11.0g   |            | 14.3g   |           | たんぱく質   |             | 13.9g   |          | 17.2g   |       | たんぱく質   |         | 8.8g    |          | 12.1g   |       |         |         |         |          |  |
| 脂質      |                | 7.2g    |                | 7.7g    |                  | 8.0g    |               | 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   |                  | 15.9g   |               | 炭水化物    |              | 15.1g   |            | 57.0g   |           | 炭水化物    |             | 16.4g   |          | 58.3g   |       | 炭水化物    |         | 15.2g   |          | 57.1g   |       |         |         |         |          |  |
| ナトリウム   |                | 742mg   |                | 743mg   |                  | 643mg   |               | ナトリウム   |              | 689mg   |            | 690mg   |           | ナトリウム   |             | 570mg   |          | 571mg   |       | ナトリウム   |         | 743mg   |          | 744mg   |       |         |         |         |          |  |
| 食塩相当量   |                | 1.9g    |                | 1.9g    |                  | 1.6g    |               | 食塩相当量   |              | 1.8g    |            | 1.8g    |           | 食塩相当量   |             | 1.4g    |          | 1.5g    |       | 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   |         | ★ごはん120g  |         | ★ごはん120g    |         |          |         |       |         |         |         |          |         |       |         |         |         |          |  |
|         | サワラの味噌煮        |         | 大根と鶏肉の煮物       |         | 麦                |         | メンチカツ         |         | 乳麦           |         | フリのごま焼     |         | 麦         |         | 鶏のいそべ焼      |         | 麦        |         |       |         |         |         |          |         |       |         |         |         |          |  |
|         | チンゲン菜とピーマンのソテー |         | 高野豆腐の洋風炒り煮     |         | 乳麦え              |         | 人参のきんぴら       |         | 麦            |         | 塩ゆでアスパラ    |         | 麦         |         | ミックスソテー     |         | 乳麦       |         |       |         |         |         |          |         |       |         |         |         |          |  |
|         | 鶏と蓮根のヒリ辛煮      |         | キャベツと卵の塩レモンパスタ |         | 卵乳麦              |         | 麩とえのきのさっと煮    |         | 麦            |         | 和風ポトフ      |         | 乳麦        |         | 野菜のチリソース煮   |         | 麦        |         |       |         |         |         |          |         |       |         |         |         |          |  |
|         | キャロットラペ        |         |                |         |                  |         | 法蓮草のおひたし      |         | 麦            |         | 白菜と挽肉の旨煮   |         | 麦         |         | 菜の花としめじの和え物 |         | 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   |          |         |       |         |         |         |          |  |
| エネルギー   |                | 248kcal |                | 441kcal |                  | エネルギー   |               | 239kcal |              | 432kcal |            | エネルギー   |           | 225kcal |             | 418kcal |          | エネルギー   |       | 229kcal |         | 422kcal |          | エネルギー   |       | 249kcal |         | 442kcal |          |  |
| たんぱく質   |                | 16.4g   |                | 19.7g   |                  | たんぱく質   |               | 13.8g   |              | 17.1g   |            | たんぱく質   |           | 9.8g    |             | 13.1g   |          | たんぱく質   |       | 16.3g   |         | 19.6g   |          | たんぱく質   |       | 17.5g   |         | 20.8g   |          |  |
| 脂質      |                | 11.0g   |                | 11.5g   |                  | 脂質      |               | 13.1g   |              | 13.6g   |            | 脂質      |           | 12.6g   |             | 13.1g   |          | 脂質      |       | 11.5g   |         | 12.0g   |          | 脂質      |       | 12.6g   |         | 13.1g   |          |  |
| 炭水化物    |                | 18.7g   |                | 60.6g   |                  | 炭水化物    |               | 17.0g   |              | 58.9g   |            | 炭水化物    |           | 18.4g   |             | 60.3g   |          | 炭水化物    |       | 14.2g   |         | 56.1g   |          | 炭水化物    |       | 15.8g   |         | 57.7g   |          |  |
| ナトリウム   |                | 733mg   |                | 734mg   |                  | ナトリウム   |               | 784mg   |              | 785mg   |            | ナトリウム   |           | 624mg   |             | 625mg   |          | ナトリウム   |       | 731mg   |         | 732mg   |          | ナトリウム   |       | 710mg   |         | 711mg   |          |  |
| 食塩相当量   |                | 1.9g    |                | 1.9g    |                  | 食塩相当量   |               | 2.0g    |              | 2.0g    |            | 食塩相当量   |           | 1.6g    |             | 1.6g    |          | 食塩相当量   |       | 1.9g    |         | 1.9g    |          | 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    |         | ◎牛乳180g   |         | ◎牛乳180g     |         |          |         |       |         |         |         |          |         |       |         |         |         |          |  |
|         | ◎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  |         | ◎キウイフルーツ150g |         | ◎バナナ90g    |         | ◎バナナ90g   |         | ◎りんご150g    |         |          |         |       |         |         |         |          |         |       |         |         |         |          |  |
|         |                |         |                |         |                  |         |               |         |              |         |            |         |           |         |             |         |          |         |       |         |         |         |          |         |       |         |         |         |          |  |
|         |                |         |                |         |                  |         |               |         |              |         |            |         |           |         |             |         |          |         |       |         |         |         |          |         |       |         |         |         |          |  |
|         |                |         |                |         |                  |         |               |         |              |         |            |         |           |         |             |         |          |         |       |         |         |         |          |         |       |         |         |         |          |  |
|         |                |         |                |         |                  |         |               |         |              |         |            |         |           |         |             |         |          |         |       |         |         |         |          |         |       |         |         |         |          |  |
|         |                |         |                |         |                  |         |               |         |              |         |            |         |           |         |             |         |          |         |       |         |         |         |          |         |       |         |         |         |          |  |
|         |                |         |                |         |                  |         |               |         |              |         |            |         |           |         |             |         |          |         |       |         |         |         |          |         |       |         |         |         |          |  |
|         |                |         |                |         |                  |         |               |         |              |         |            |         |           |         |             |         |          |         |       |         |         |         |          |         |       |         |         |         |          |  |
|         |                |         |                |         |                  |         |               |         |              |         |            |         |           |         |             |         |          |         |       |         |         |         |          |         |       |         |         |         |          |  |
| 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   |         | ★ごはん120g  |         | ★ごはん120g    |         |          |         |       |         |         |         |          |         |       |         |         |         |          |  |
|         | 鶏肉の香草焼         |         | 豚肉と野菜のトマト炒め    |         | 麦                |         | ホッケの酒粕焼       |         | 麦            |         | マーボ豆腐      |         | 麦落        |         | 白身魚の和風きのこあん |         | 麦        |         |       |         |         |         |          |         |       |         |         |         |          |  |
|         | 人参グラッセ         |         | ぜんまいとミンチの煮物    |         | 乳麦               |         | フロッコリー        |         | 麦            |         | 大根とひじきのうま煮 |         | 麦         |         | ひとくちがんも煮    |         | 麦        |         |       |         |         |         |          |         |       |         |         |         |          |  |
|         | 大根とごぼうの甘辛煮     |         | 法蓮草と切干のおひたし    |         | 麦                |         | インゲンの生姜炒め     |         | 麦            |         | 三色野菜ナムル    |         | 麦         |         | 切干と人参のハリハリ  |         | 麦        |         |       |         |         |         |          |         |       |         |         |         |          |  |
|         | 若芽としらすのおひたし    |         |                |         |                  |         | キャベツのミモザサラダ   |         | 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   |       | おかず     |         | ご飯セット   |          |         |       |         |         |         |          |  |
| エネルギー   |                | 221kcal |                | 414kcal |                  | エネルギー   |               | 211kcal |              | 404kcal |            | エネルギー   |           | 250kcal |             | 443kcal |          | エネルギー   |       | 205kcal |         | 398kcal |          | エネルギー   |       | 185kcal |         | 378kcal |          |  |
| たんぱく質   |                | 15.2g   |                | 18.5g   |                  | たんぱく質   |               | 14.8g   |              | 18.1g   |            | たんぱく質   |           | 18.3g   |             | 21.6g   |          | たんぱく質   |       | 11.4g   |         | 14.7g   |          | たんぱく質   |       | 14.4g   |         | 17.7g   |          |  |
| 脂質      |                | 12.8g   |                | 13.3g   |                  | 脂質      |               | 10.2g   |              | 10.7g   |            | 脂質      |           | 11.7g   |             | 12.2g   |          | 脂質      |       | 11.1g   |         | 11.6g   |          | 脂質      |       | 9.7g    |         | 10.2g   |          |  |
| 炭水化物    |                | 10.3g   |                | 52.2g   |                  | 炭水化物    |               | 15.2g   |              | 57.1g   |            | 炭水化物    |           | 15.5g   |             | 57.4g   |          | 炭水化物    |       | 15.8g   |         | 57.7g   |          | 炭水化物    |       | 9.0g    |         | 50.9g   |          |  |
| ナトリウム   |                | 727mg   |                | 728mg   |                  | ナトリウム   |               | 747mg   |              | 748mg   |            | ナトリウム   |           | 690mg   |             | 691mg   |          | ナトリウム   |       | 841mg   |         | 842mg   |          | ナトリウム   |       | 641mg   |         | 642mg   |          |  |
| 食塩相当量   |                | 1.8g    |                | 1.9g    |                  | 食塩相当量   |               | 1.9g    |              | 1.9g    |            | 食塩相当量   |           | 1.8g    |             | 1.8g    |          | 食塩相当量   |       | 2.1g    |         | 2.1g    |          | 食塩相当量   |       | 1.6g    |         | 1.6g    |          |  |
| 合計      | おかず            |         | ご飯セット          |         | おかず              |         | ご飯セット         |         | おかず          |         | ご飯セット      |         | おかず       |         | ご飯セット       |         | おかず      |         | ご飯セット |         | おかず     |         | ご飯セット    |         | おかず   |         | ご飯セット   |         |          |  |
|         | エネルギー          |         | 634kcal        |         | 1213kcal         |         | エネルギー         |         | 627kcal      |         | 1206kcal   |         | エネルギー     |         | 650kcal     |         | 1229kcal |         | エネルギー |         | 627kcal |         | 1206kcal |         | エネルギー |         | 619kcal |         | 1198kcal |  |
|         | たんぱく質          |         | 41.4g          |         | 51.3g            |         | たんぱく質         |         | 39.5g        |         | 49.4g      |         | たんぱく質     |         | 39.1g       |         | 49.0g    |         | たんぱく質 |         | 41.6g   |         | 51.5g    |         | たんぱく質 |         | 40.7g   |         | 50.6g    |  |
|         | 脂質             |         | 31.0g          |         | 32.5g            |         | 脂質            |         | 31.3g        |         | 32.8g      |         | 脂質        |         | 32.9g       |         | 34.4g    |         | 脂質    |         | 30.8g   |         | 32.3g    |         | 脂質    |         | 32.4g   |         | 33.9g    |  |
|         | 炭水化物           |         | 45.3g          |         | 171.0g           |         | 炭水化物          |         | 48.1g        |         | 173.8g     |         | 炭水化物      |         | 49.0g       |         | 174.7g   |         | 炭水化物  |         | 46.4g   |         | 172.1g   |         | 炭水化物  |         | 40.0g   |         | 165.7g   |  |
|         | ナトリウム          |         | 2202mg         |         | 2205mg           |         | ナトリウム         |         | 2174mg       |         | 2177mg     |         | ナトリウム     |         | 2003mg      |         | 2006mg   |         | ナトリウム |         | 2142mg  |         | 2145mg   |         | ナトリウム |         | 2094mg  |         | 2097mg   |  |
|         | 食塩相当量          |         | 5.6g           |         | 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    |         | 5.5g     |         | 食塩相当量 |         | 5.3g    |         | 5.3g     |  |
|         |                |         |                |         |                  |         |               |         |              |         |            |         |           |         |             |         |          |         |       |         |         |         |          |         |       |         |         |         |          |  |
|         |                |         |                |         |                  |         |               |         |              |         |            |         |           |         |             |         |          |         |       |         |         |         |          |         |       |         |         |         |          |  |
|         |                |         |                |         |                  |         |               |         |              |         |            |         |           |         |             |         |          |         |       |         |         |         |          |         |       |         |         |         |          |  |
| 合計(間食込) | エネルギー          |         | 841kcal        |         | 1420kcal         |         | エネルギー         |         | 824kcal      |         | 1403kcal   |         | エネルギー     |         | 851kcal     |         | 1430kcal |         | エネルギー |         | 825kcal |         | 1404kcal |         | エネルギー |         | 826kcal |         | 1405kcal |  |
|         | たんぱく質          |         | 47.5g          |         | 57.4g            |         | たんぱく質         |         | 47.2g        |         | 57.1g      |         | たんぱく質     |         | 46.5g       |         | 56.4g    |         | たんぱく質 |         | 48.5g   |         | 58.4g    |         | たんぱく質 |         | 46.8g   |         | 56.7g    |  |
|         | 脂質             |         | 38.1g          |         | 39.6g            |         | 脂質            |         | 38.3g        |         | 39.8g      |         | 脂質        |         | 39.9g       |         | 41.4g    |         | 脂質    |         | 37.8g   |         | 39.3g    |         | 脂質    |         | 39.5g   |         | 41.0g    |  |
|         | 炭水化物           |         | 77.2g          |         | 202.9g           |         | 炭水化物          |         | 75.9g        |         | 201.6g     |         | 炭水化物      |         | 77.9g       |         | 203.6g   |         | 炭水化物  |         | 75.3g   |         | 201.0g   |         | 炭水化物  |         | 71.9g   |         | 197.6g   |  |
|         | ナトリウム          |         | 2276mg         |         | 2279mg           |         | ナトリウム         |         | 2250mg       |         | 2253mg     |         | ナトリウム     |         | 2080mg      |         | 2083mg   |         | ナトリウム |         | 2216mg  |         | 2219mg   |         | ナトリウム |         | 2168mg  |         | 2171mg   |  |
|         | 食塩相当量          |         | 5.8g           |         | 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    |         | 5.7g     |         | 食塩相当量 |         | 5.5g    |         | 5.5g     |  |
|         |                |         |                |         |                  |         |               |         |              |         |            |         |           |         |             |         |          |         |       |         |         |         |          |         |       |         |         |         |          |  |
|         |                |         |                |         |                  |         |               |         |              |         |            |         |           |         |             |         |          |         |       |         |         |         |          |         |       |         |         |         |          |  |
|         |                |         |                |         |                  |         |               |         |              |         |            |         |           |         |             |         |          |         |       |         |         |         |          |         |       |         |         |         |          |  |
|         |                |         |                |         |                  |         |               |         |              |         |            |         |           |         |             |         |          |         |       |         |         |         |          |         |       |         |         |         |          |  |



# (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2日(月)         |          |          | 6月3日(火)        |          |          | 6月4日(水)        |          |          | 6月5日(木)        |          |          | 6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        |          |          |
|         | オムレツ            |          |          | 肉団子の玉ねぎあん      |          |          | 寄せ豆腐のうすあん      |          |          | 鶏肉のデミグラス煮込み    |          |          | 豆腐のツナあんかけ       |          |          |
|         | 和風あんからめソース      |          |          | さんびら           |          |          | かぼちゃのミルク煮      |          |          | 豚挽き肉と切干大根の煮物   |          |          | スイートパンプ         |          |          |
|         | 人参の炒り煮          |          |          | キャベツのピリ辛マヨネーズ  |          |          | キャベツとんのかレーマヨ和え |          |          | ポテトビーンズサラダ     |          |          | キャベツと春巻のごまマヨネーズ |          |          |
|         | 明太ポテトサラダ        |          |          |                |          |          |                |          |          |                |          |          |                 |          |          |
|         | 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    |
|         | エネルギー           | 259kcal  | 502kcal  | エネルギー          | 259kcal  | 502kcal  | エネルギー          | 282kcal  | 525kcal  | エネルギー          | 244kcal  | 487kcal  | エネルギー           | 273kcal  | 516kcal  |
|         | たんぱく質           | 7.1g     | 11.2g    | たんぱく質          | 7.9g     | 12.0g    | たんぱく質          | 7.1g     | 11.2g    | たんぱく質          | 9.6g     | 13.7g    | たんぱく質           | 5.6g     | 9.7g     |
|         | 脂質              | 12.7g    | 13.3g    | 脂質             | 15.4g    | 16.0g    | 脂質             | 16.9g    | 17.5g    | 脂質             | 14.8g    | 15.4g    | 脂質              | 13.5g    | 14.1g    |
|         | 炭水化物            | 27.8g    | 80.6g    | 炭水化物           | 22.4g    | 75.2g    | 炭水化物           | 26.1g    | 78.9g    | 炭水化物           | 17.7g    | 70.5g    | 炭水化物            | 33.2g    | 86.0g    |
| 昼食      | ★ごはん150g        |          |          | ★ごはん150g       |          |          | ★ごはん150g       |          |          | ★ごはん150g       |          |          | ★ごはん150g        |          |          |
|         | まぐろカツ           |          |          | ハッシュドポーク       |          |          | マーボなす          |          |          | 鯖の竜田揚げ         |          |          | チキンピカタ          |          |          |
|         | うま塩キャベツ         |          |          | 大根とひじきの煮物      |          |          | パスタのクリーム煮      |          |          | オニオンソテー        |          |          | トマトソース          |          |          |
|         | じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 |          |          | マゼドニアンサラダ      |          |          | わかめとパプリカの和え物   |          |          | 春雨と鶏肉の炒め煮      |          |          | 高菜と大根の煮物        |          |          |
|         | 揚げナスのめかぶ和え      |          |          |                |          |          |                |          |          | キャベツのミモザサラダ    |          |          | マッシュサラダ         |          |          |
|         | 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    |
|         | エネルギー           | 366kcal  | 609kcal  | エネルギー          | 399kcal  | 642kcal  | エネルギー          | 369kcal  | 612kcal  | エネルギー          | 401kcal  | 644kcal  | エネルギー           | 369kcal  | 612kcal  |
|         | たんぱく質           | 10.1g    | 14.2g    | たんぱく質          | 10.3g    | 14.4g    | たんぱく質          | 8.7g     | 12.8g    | たんぱく質          | 13.8g    | 17.9g    | たんぱく質           | 12.6g    | 16.7g    |
|         | 脂質              | 24.1g    | 24.7g    | 脂質             | 23.7g    | 24.3g    | 脂質             | 26.0g    | 26.6g    | 脂質             | 27.1g    | 27.7g    | 脂質              | 24.2g    | 24.8g    |
|         | 炭水化物            | 28.2g    | 81.0g    | 炭水化物           | 34.3g    | 87.1g    | 炭水化物           | 27.3g    | 80.1g    | 炭水化物           | 23.6g    | 76.4g    | 炭水化物            | 23.2g    | 76.0g    |
| 間食      | ◎黄桃(缶) 75g      |          |          | ◎みかん(缶) 75g    |          |          | ◎パイナップル(缶) 75g |          |          | ◎黄桃(缶) 75g     |          |          | ◎みかん(缶) 75g     |          |          |
|         | ★ごはん150g        |          |          | ★ごはん150g       |          |          | ★ごはん150g       |          |          | ★ごはん150g       |          |          | ★ごはん150g        |          |          |
|         | チキンクリームシチュー     |          |          | 牛肉と厚揚げの甘辛煮     |          |          | フリの塩焼          |          |          | ロールキャベツの白味噌仕立て |          |          | メンチカツ           |          |          |
|         | 枝豆とコーンのバター風味    |          |          | 小倉金時           |          |          | 人参シヤトー         |          |          | ブロッコリー         |          |          | デンゲン菜ソテー        |          |          |
|         | 大根のマヨネーズ和え      |          |          | 和風サラダ          |          |          | 里芋のおろし揚げ出し     |          |          | さつま芋の甘露煮       |          |          | 竹輪のごま炒め         |          |          |
|         | 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           | 385kcal  | 628kcal  | エネルギー          | 318kcal  | 561kcal  | エネルギー          | 308kcal  | 551kcal  | エネルギー          | 317kcal  | 560kcal  | エネルギー           | 338kcal  | 581kcal  |
|         | たんぱく質           | 12.3g    | 16.4g    | たんぱく質          | 8.1g     | 12.2g    | たんぱく質          | 13.6g    | 17.7g    | たんぱく質          | 5.6g     | 9.7g     | たんぱく質           | 11.6g    | 15.7g    |
|         | 脂質              | 24.6g    | 25.2g    | 脂質             | 16.6g    | 17.2g    | 脂質             | 13.0g    | 13.6g    | 脂質             | 14.6g    | 15.2g    | 脂質              | 22.0g    | 22.6g    |
|         | 炭水化物            | 28.9g    | 81.7g    | 炭水化物           | 32.3g    | 85.1g    | 炭水化物           | 33.1g    | 85.9g    | 炭水化物           | 39.7g    | 92.5g    | 炭水化物            | 23.0g    | 75.8g    |
| 夕食      | ★ごはん150g        |          |          | ★ごはん150g       |          |          | ★ごはん150g       |          |          | ★ごはん150g       |          |          | ★ごはん150g        |          |          |
|         | 鶏肉のデミグラス煮込み     |          |          | 肉団子の玉ねぎあん      |          |          | 寄せ豆腐のうすあん      |          |          | 鶏肉のデミグラス煮込み    |          |          | 豆腐のツナあんかけ       |          |          |
|         | 豚挽き肉と切干大根の煮物    |          |          | さんびら           |          |          | かぼちゃのミルク煮      |          |          | 豚挽き肉と切干大根の煮物   |          |          | スイートパンプ         |          |          |
|         | キャベツのピリ辛マヨネーズ   |          |          | キャベツとんのかレーマヨ和え |          |          | キャベツとんのかレーマヨ和え |          |          | ポテトビーンズサラダ     |          |          | キャベツと春巻のごまマヨネーズ |          |          |
|         | 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           | 1010kcal | 1739kcal | エネルギー          | 976kcal  | 1705kcal | エネルギー          | 959kcal  | 1688kcal | エネルギー          | 962kcal  | 1691kcal | エネルギー           | 980kcal  | 1709kcal |
|         | たんぱく質           | 29.5g    | 41.8g    | たんぱく質          | 26.3g    | 38.6g    | たんぱく質          | 29.4g    | 41.7g    | たんぱく質          | 29.0g    | 41.3g    | たんぱく質           | 29.8g    | 42.1g    |
|         | 脂質              | 61.4g    | 63.2g    | 脂質             | 55.7g    | 57.5g    | 脂質             | 55.9g    | 57.7g    | 脂質             | 56.5g    | 58.3g    | 脂質              | 59.7g    | 61.5g    |
|         | 炭水化物            | 84.9g    | 243.3g   | 炭水化物           | 89.0g    | 247.4g   | 炭水化物           | 86.5g    | 244.9g   | 炭水化物           | 81.0g    | 239.4g   | 炭水化物            | 79.4g    | 237.8g   |
|         | ナトリウム           | 1939mg   | 1942mg   | ナトリウム          | 2111mg   | 2114mg   | ナトリウム          | 2291mg   | 2294mg   | ナトリウム          | 1744mg   | 1747mg   | ナトリウム           | 1867mg   | 1870mg   |
| 合計      | ★ごはん150g        |          |          | ★ごはん150g       |          |          | ★ごはん150g       |          |          | ★ごはん150g       |          |          | ★ごはん150g        |          |          |
|         | オムレツ            |          |          | 肉団子の玉ねぎあん      |          |          | 寄せ豆腐のうすあん      |          |          | 鶏肉のデミグラス煮込み    |          |          | 豆腐のツナあんかけ       |          |          |
|         | 和風あんからめソース      |          |          | さんびら           |          |          | かぼちゃのミルク煮      |          |          | 豚挽き肉と切干大根の煮物   |          |          | スイートパンプ         |          |          |
|         | 人参の炒り煮          |          |          | キャベツのピリ辛マヨネーズ  |          |          | キャベツとんのかレーマヨ和え |          |          | ポテトビーンズサラダ     |          |          | キャベツと春巻のごまマヨネーズ |          |          |
|         | 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           | 1074kcal | 1803kcal | エネルギー          | 1024kcal | 1753kcal | エネルギー          | 1022kcal | 1751kcal | エネルギー          | 1026kcal | 1755kcal | エネルギー           | 1028kcal | 1757kcal |
|         | たんぱく質           | 29.9g    | 42.2g    | たんぱく質          | 26.7g    | 39.0g    | たんぱく質          | 29.7g    | 42.0g    | たんぱく質          | 29.4g    | 41.7g    | たんぱく質           | 30.2g    | 42.5g    |
|         | 脂質              | 61.5g    | 63.3g    | 脂質             | 55.8g    | 57.6g    | 脂質             | 56.0g    | 57.8g    | 脂質             | 56.6g    | 58.4g    | 脂質              | 59.8g    | 61.6g    |
|         | 炭水化物            | 100.4g   | 258.8g   | 炭水化物           | 100.5g   | 258.9g   | 炭水化物           | 101.7g   | 260.1g   | 炭水化物           | 96.5g    | 254.9g   | 炭水化物            | 90.9g    | 249.3g   |
|         | ナトリウム           | 1942mg   | 1945mg   | ナトリウム          | 2114mg   | 2117mg   | ナトリウム          | 2292mg   | 2295mg   | ナトリウム          | 1747mg   | 1750mg   | ナトリウム           | 1870mg   | 1873mg   |
| 合計(間食込) | ★ごはん150g        |          |          | ★ごはん150g       |          |          | ★ごはん150g       |          |          | ★ごはん150g       |          |          | ★ごはん150g        |          |          |
|         | オムレツ            |          |          | 肉団子の玉ねぎあん      |          |          | 寄せ豆腐のうすあん      |          |          | 鶏肉のデミグラス煮込み    |          |          | 豆腐のツナあんかけ       |          |          |
|         | 和風あんからめソース      |          |          | さんびら           |          |          | かぼちゃのミルク煮      |          |          | 豚挽き肉と切干大根の煮物   |          |          | スイートパンプ         |          |          |
|         | 人参の炒り煮          |          |          | キャベツのピリ辛マヨネーズ  |          |          | キャベツとんのかレーマヨ和え |          |          | ポテトビーンズサラダ     |          |          | キャベツと春巻のごまマヨネーズ |          |          |
|         | 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           | 1588mg   | 1771mg   | エネルギー          | 1439mg   | 1622mg   | エネルギー          | 1626mg   | 1809mg   | エネルギー          | 1300mg   | 1483mg   | エネルギー           | 1437mg   | 1620mg   |
|         | たんぱく質           | 468mg    | 663mg    | たんぱく質          | 369mg    | 564mg    | たんぱく質          | 385mg    | 580mg    | たんぱく質          | 389mg    | 584mg    | たんぱく質           | 410mg    | 605mg    |
|         | 脂質              | 61.5g    | 63.3g    | 脂質             | 55.8g    | 57.6g    | 脂質             | 56.0g    | 57.8g    | 脂質             | 56.6g    | 58.4g    | 脂質              | 59.8g    | 61.6g    |
|         | 炭水化物            | 100.4g   | 258.8g   | 炭水化物           | 100.5g   | 258.9g   | 炭水化物           | 101.7g   | 260.1g   | 炭水化物           | 96.5g    | 254.9g   | 炭水化物            | 90.9g    | 249.3g   |
|         | ナトリウム           | 1942mg   | 1945mg   | ナトリウム          | 2114mg   | 2117mg   | ナトリウム          | 2292mg   | 2295mg   | ナトリウム          | 1747mg   | 1750mg   | ナトリウム           | 1870mg   | 1873mg   |

※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

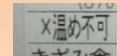


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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2日(月)         |                                                                           |  |  | 6月3日(火)         |                                                                            |  |  | 6月4日(水)         |                                                                   |  |  | 6月5日(木)         |                                                                 |  |  | 6月6日(金)         |                                                                              |  |  |  |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------|----------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------|-------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------|-----------------------------------------------------------------|--|--|-----------------|------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 朝食              | ★ごはん180g<br>豚肉と厚揚げの煮物<br>カリフラワーの煮物<br>ミックスマカロニサラダ                         |  |  |                 | ★ごはん180g<br>大豆とキャベツのスープ煮<br>白菜の中華そぼろ煮<br>青菜のわさび和え                          |  |  |                 | ★ごはん180g<br>じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮<br>コンニャクの辛味炒め<br>玉子スバサラダ              |  |  |                 | ★ごはん180g<br>干草焼き<br>五色煮豆<br>青のりポテトサラダ                           |  |  |                 | ★ごはん180g<br>鶏肉と厚揚げの煮物<br>コンニャクのおおさ炒め<br>キャベツのミモザサラダ                          |  |  |  |
|                 | 乳麦<br>卵麦か<br>卵乳麦                                                          |  |  |                 | 乳麦<br>乳麦落<br>卵麦                                                            |  |  |                 | 乳麦<br>乳麦落<br>卵乳麦                                                  |  |  |                 | 卵麦<br>卵麦<br>卵乳麦                                                 |  |  |                 | 乳麦<br>麦<br>卵麦                                                                |  |  |  |
|                 | おかず<br>ご飯セット                                                              |  |  |                 | おかず<br>ご飯セット                                                               |  |  |                 | おかず<br>ご飯セット                                                      |  |  |                 | おかず<br>ご飯セット                                                    |  |  |                 | おかず<br>ご飯セット                                                                 |  |  |  |
|                 | エネルギー 215kcal 505kcal                                                     |  |  |                 | エネルギー 197kcal 487kcal                                                      |  |  |                 | エネルギー 239kcal 529kcal                                             |  |  |                 | エネルギー 229kcal 519kcal                                           |  |  |                 | エネルギー 188kcal 478kcal                                                        |  |  |  |
|                 | たんぱく質 8.5g 13.4g                                                          |  |  |                 | たんぱく質 10.2g 15.1g                                                          |  |  |                 | たんぱく質 6.7g 11.6g                                                  |  |  |                 | たんぱく質 9.6g 14.5g                                                |  |  |                 | たんぱく質 8.6g 13.5g                                                             |  |  |  |
|                 | 脂質 13.1g 13.8g                                                            |  |  |                 | 脂質 12.1g 12.8g                                                             |  |  |                 | 脂質 12.2g 12.9g                                                    |  |  |                 | 脂質 12.1g 12.8g                                                  |  |  |                 | 脂質 11.6g 12.3g                                                               |  |  |  |
|                 | 炭水化物 15.7g 78.6g                                                          |  |  |                 | 炭水化物 13.0g 75.9g                                                           |  |  |                 | 炭水化物 24.7g 87.6g                                                  |  |  |                 | 炭水化物 19.9g 82.8g                                                |  |  |                 | 炭水化物 12.0g 74.9g                                                             |  |  |  |
|                 | ナトリウム 525mg 526mg                                                         |  |  |                 | ナトリウム 577mg 577mg                                                          |  |  |                 | ナトリウム 470mg 471mg                                                 |  |  |                 | ナトリウム 580mg 581mg                                               |  |  |                 | ナトリウム 546mg 547mg                                                            |  |  |  |
|                 | カリウム 341mg 413mg                                                          |  |  |                 | カリウム 586mg 658mg                                                           |  |  |                 | カリウム 288mg 360mg                                                  |  |  |                 | カリウム 472mg 544mg                                                |  |  |                 | カリウム 344mg 416mg                                                             |  |  |  |
|                 | リン 110mg 187mg                                                            |  |  |                 | リン 153mg 230mg                                                             |  |  |                 | リン 83mg 160mg                                                     |  |  |                 | リン 138mg 215mg                                                  |  |  |                 | リン 112mg 189mg                                                               |  |  |  |
| 食塩相当量 1.3g 1.3g |                                                                           |  |  | 食塩相当量 1.5g 1.5g |                                                                            |  |  | 食塩相当量 1.2g 1.2g |                                                                   |  |  | 食塩相当量 1.5g 1.5g |                                                                 |  |  | 食塩相当量 1.4g 1.4g |                                                                              |  |  |  |
| 昼食              | ★ごはん180g<br>こんがりハンバーグ<br>ケチャップ(小袋)<br>人参グラッセ<br>大根と鶏肉のマーガリン風味<br>キャベツの土佐煮 |  |  |                 | ★ごはん180g<br>白身魚の唐揚げ<br>インゲンソテー<br>ナスの油炒め<br>キャベツの白ドレ和え                     |  |  |                 | ★ごはん180g<br>鶏肉のごま焼き<br>オクラのペペロンチーノ<br>切干大根としらすの煮物<br>コーンサラダ       |  |  |                 | ★ごはん180g<br>肉丼の具<br>里芋の和風クリーム煮<br>インゲンのごま和え                     |  |  |                 | ★ごはん180g<br>ブリの磯辺焼<br>フロッコリー<br>蒸し鶏の炒め物<br>揚げじゃがの煮っころがし                      |  |  |  |
|                 | 乳麦<br>卵麦<br>乳麦<br>麦                                                       |  |  |                 | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵麦                                                         |  |  |                 | 麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦                                                |  |  |                 | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦                                               |  |  |                 | 麦<br>卵乳麦<br>麦                                                                |  |  |  |
|                 | おかず<br>ご飯セット                                                              |  |  |                 | おかず<br>ご飯セット                                                               |  |  |                 | おかず<br>ご飯セット                                                      |  |  |                 | おかず<br>ご飯セット                                                    |  |  |                 | おかず<br>ご飯セット                                                                 |  |  |  |
|                 | エネルギー 284kcal 574kcal                                                     |  |  |                 | エネルギー 304kcal 594kcal                                                      |  |  |                 | エネルギー 341kcal 631kcal                                             |  |  |                 | エネルギー 274kcal 564kcal                                           |  |  |                 | エネルギー 305kcal 595kcal                                                        |  |  |  |
|                 | たんぱく質 17.7g 22.6g                                                         |  |  |                 | たんぱく質 12.6g 17.5g                                                          |  |  |                 | たんぱく質 16.1g 21.0g                                                 |  |  |                 | たんぱく質 13.1g 18.0g                                               |  |  |                 | たんぱく質 16.3g 21.2g                                                            |  |  |  |
|                 | 脂質 15.9g 16.6g                                                            |  |  |                 | 脂質 19.9g 20.6g                                                             |  |  |                 | 脂質 21.4g 22.1g                                                    |  |  |                 | 脂質 14.2g 14.9g                                                  |  |  |                 | 脂質 16.5g 17.2g                                                               |  |  |  |
|                 | 炭水化物 16.6g 79.5g                                                          |  |  |                 | 炭水化物 20.6g 83.5g                                                           |  |  |                 | 炭水化物 18.9g 81.8g                                                  |  |  |                 | 炭水化物 24.6g 87.5g                                                |  |  |                 | 炭水化物 22.4g 85.3g                                                             |  |  |  |
|                 | ナトリウム 873mg 874mg                                                         |  |  |                 | ナトリウム 593mg 594mg                                                          |  |  |                 | ナトリウム 639mg 640mg                                                 |  |  |                 | ナトリウム 801mg 802mg                                               |  |  |                 | ナトリウム 701mg 702mg                                                            |  |  |  |
|                 | カリウム 642mg 714mg                                                          |  |  |                 | カリウム 566mg 638mg                                                           |  |  |                 | カリウム 524mg 596mg                                                  |  |  |                 | カリウム 674mg 746mg                                                |  |  |                 | カリウム 652mg 724mg                                                             |  |  |  |
|                 | リン 199mg 276mg                                                            |  |  |                 | リン 192mg 269mg                                                             |  |  |                 | リン 89mg 166mg                                                     |  |  |                 | リン 230mg 307mg                                                  |  |  |                 | リン 151mg 228mg                                                               |  |  |  |
| 食塩相当量 2.2g 2.2g |                                                                           |  |  | 食塩相当量 1.5g 1.5g |                                                                            |  |  | 食塩相当量 1.6g 1.6g |                                                                   |  |  | 食塩相当量 2.0g 2.0g |                                                                 |  |  | 食塩相当量 1.8g 1.8g |                                                                              |  |  |  |
| 間食              | ◎黄桃(缶)150g<br>★ごはん180g<br>えび団子の炊き合せ<br>春雨のマヨネーズ炒め<br>鶏肉とオクラの中華風           |  |  |                 | ◎パイナップル(缶)150g<br>★ごはん180g<br>鶏肉とれんこんの照り煮<br>塩ゆでアスパラ<br>豚すき<br>切干と菜の花のおひたし |  |  |                 | ◎みかん(缶)150g<br>★ごはん180g<br>豚肉のお好み焼風<br>ひとくちがんも煮<br>若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ |  |  |                 | ◎黄桃(缶)150g<br>★ごはん180g<br>赤魚のおろし煮<br>鶏肉と春雨の中華煮<br>キャベツのピリ辛マヨネーズ |  |  |                 | ◎パイナップル(缶)150g<br>★ごはん180g<br>豚肉とコロコロ野菜のチーズソース<br>湯茹で玉ねぎの煮物<br>湯菜と枝豆の梅おかかサラダ |  |  |  |
| 夕食              | 卵麦え<br>卵乳麦<br>麦                                                           |  |  |                 | 麦<br>麦<br>麦<br>麦                                                           |  |  |                 | 麦<br>麦<br>麦<br>麦                                                  |  |  |                 | 麦<br>麦<br>麦<br>卵麦か                                              |  |  |                 | 乳麦<br>麦<br>麦<br>麦                                                            |  |  |  |
|                 | おかず<br>ご飯セット                                                              |  |  |                 | おかず<br>ご飯セット                                                               |  |  |                 | おかず<br>ご飯セット                                                      |  |  |                 | おかず<br>ご飯セット                                                    |  |  |                 | おかず<br>ご飯セット                                                                 |  |  |  |
|                 | エネルギー 302kcal 592kcal                                                     |  |  |                 | エネルギー 271kcal 561kcal                                                      |  |  |                 | エネルギー 243kcal 533kcal                                             |  |  |                 | エネルギー 327kcal 617kcal                                           |  |  |                 | エネルギー 287kcal 577kcal                                                        |  |  |  |
|                 | たんぱく質 13.2g 18.1g                                                         |  |  |                 | たんぱく質 15.9g 20.8g                                                          |  |  |                 | たんぱく質 16.2g 21.1g                                                 |  |  |                 | たんぱく質 16.1g 21.0g                                               |  |  |                 | たんぱく質 14.9g 19.8g                                                            |  |  |  |
|                 | 脂質 17.7g 18.4g                                                            |  |  |                 | 脂質 12.4g 13.1g                                                             |  |  |                 | 脂質 14.2g 14.9g                                                    |  |  |                 | 脂質 16.5g 17.2g                                                  |  |  |                 | 脂質 18.5g 19.2g                                                               |  |  |  |
|                 | 炭水化物 21.5g 84.4g                                                          |  |  |                 | 炭水化物 21.2g 84.1g                                                           |  |  |                 | 炭水化物 12.1g 75.0g                                                  |  |  |                 | 炭水化物 27.5g 90.4g                                                |  |  |                 | 炭水化物 15.9g 78.8g                                                             |  |  |  |
|                 | ナトリウム 818mg 819mg                                                         |  |  |                 | ナトリウム 735mg 736mg                                                          |  |  |                 | ナトリウム 709mg 710mg                                                 |  |  |                 | ナトリウム 605mg 606mg                                               |  |  |                 | ナトリウム 587mg 588mg                                                            |  |  |  |
|                 | カリウム 385mg 457mg                                                          |  |  |                 | カリウム 485mg 557mg                                                           |  |  |                 | カリウム 446mg 518mg                                                  |  |  |                 | カリウム 432mg 504mg                                                |  |  |                 | カリウム 667mg 739mg                                                             |  |  |  |
|                 | リン 162mg 239mg                                                            |  |  |                 | リン 206mg 283mg                                                             |  |  |                 | リン 179mg 256mg                                                    |  |  |                 | リン 170mg 247mg                                                  |  |  |                 | リン 259mg 336mg                                                               |  |  |  |
|                 | 食塩相当量 2.1g 2.1g                                                           |  |  |                 | 食塩相当量 1.9g 1.9g                                                            |  |  |                 | 食塩相当量 1.8g 1.8g                                                   |  |  |                 | 食塩相当量 1.5g 1.5g                                                 |  |  |                 | 食塩相当量 1.5g 1.5g                                                              |  |  |  |
| 合計              | おかず<br>ご飯セット                                                              |  |  |                 | おかず<br>ご飯セット                                                               |  |  |                 | おかず<br>ご飯セット                                                      |  |  |                 | おかず<br>ご飯セット                                                    |  |  |                 | おかず<br>ご飯セット                                                                 |  |  |  |
|                 | エネルギー 801kcal 1671kcal                                                    |  |  |                 | エネルギー 772kcal 1642kcal                                                     |  |  |                 | エネルギー 823kcal 1693kcal                                            |  |  |                 | エネルギー 830kcal 1700kcal                                          |  |  |                 | エネルギー 780kcal 1650kcal                                                       |  |  |  |
|                 | 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 38.8g 53.5g                                               |  |  |                 | たんぱく質 39.8g 54.5g                                                            |  |  |  |
|                 | 脂質 46.7g 48.8g                                                            |  |  |                 | 脂質 44.4g 46.5g                                                             |  |  |                 | 脂質 47.8g 49.9g                                                    |  |  |                 | 脂質 42.8g 44.9g                                                  |  |  |                 | 脂質 46.6g 48.7g                                                               |  |  |  |
|                 | 炭水化物 53.8g 242.5g                                                         |  |  |                 | 炭水化物 54.8g 243.5g                                                          |  |  |                 | 炭水化物 55.7g 244.4g                                                 |  |  |                 | 炭水化物 72.0g 260.7g                                               |  |  |                 | 炭水化物 50.3g 239.0g                                                            |  |  |  |
|                 | ナトリウム 2216mg 2219mg                                                       |  |  |                 | ナトリウム 1904mg 1907mg                                                        |  |  |                 | ナトリウム 1818mg 1821mg                                               |  |  |                 | ナトリウム 1986mg 1989mg                                             |  |  |                 | ナトリウム 1834mg 1837mg                                                          |  |  |  |
|                 | カリウム 1368mg 1584mg                                                        |  |  |                 | カリウム 1637mg 1853mg                                                         |  |  |                 | カリウム 1258mg 1474mg                                                |  |  |                 | カリウム 1578mg 1794mg                                              |  |  |                 | カリウム 1663mg 1879mg                                                           |  |  |  |
|                 | リン 471mg 702mg                                                            |  |  |                 | リン 551mg 782mg                                                             |  |  |                 | リン 351mg 582mg                                                    |  |  |                 | リン 538mg 769mg                                                  |  |  |                 | リン 522mg 753mg                                                               |  |  |  |
|                 | 食塩相当量 5.6g 5.6g                                                           |  |  |                 | 食塩相当量 4.9g 4.9g                                                            |  |  |                 | 食塩相当量 4.6g 4.6g                                                   |  |  |                 | 食塩相当量 5.0g 5.0g                                                 |  |  |                 | 食塩相当量 4.7g 4.7g                                                              |  |  |  |
|                 | おかず<br>ご飯セット                                                              |  |  |                 | おかず<br>ご飯セット                                                               |  |  |                 | おかず<br>ご飯セット                                                      |  |  |                 | おかず<br>ご飯セット                                                    |  |  |                 | おかず<br>ご飯セット                                                                 |  |  |  |
| 合計(間食込)         | エネルギー 929kcal 1799kcal                                                    |  |  |                 | エネルギー 898kcal 1768kcal                                                     |  |  |                 | エネルギー 919kcal 1789kcal                                            |  |  |                 | エネルギー 958kcal 1828kcal                                          |  |  |                 | エネルギー 906kcal 1776kcal                                                       |  |  |  |
|                 | たんぱく質 40.2g 54.9g                                                         |  |  |                 | たんぱく質 39.3g 54.0g                                                          |  |  |                 | たんぱく質 39.8g 54.5g                                                 |  |  |                 | たんぱく質 39.6g 54.3g                                               |  |  |                 | たんぱく質 40.4g 55.1g                                                            |  |  |  |
|                 | 脂質 46.9g 49.0g                                                            |  |  |                 | 脂質 44.6g 46.7g                                                             |  |  |                 | 脂質 48.0g 50.1g                                                    |  |  |                 | 脂質 43.0g 45.1g                                                  |  |  |                 | 脂質 46.8g 48.9g                                                               |  |  |  |
|                 | 炭水化物 84.7g 273.4g                                                         |  |  |                 | 炭水化物 85.3g 274.0g                                                          |  |  |                 | 炭水化物 78.7g 267.4g                                                 |  |  |                 | 炭水化物 102.9g 291.6g                                              |  |  |                 | 炭水化物 80.8g 269.5g                                                            |  |  |  |
|                 | ナトリウム 2222mg 2225mg                                                       |  |  |                 | ナトリウム 1906mg 1909mg                                                        |  |  |                 | ナトリウム 1824mg 1827mg                                               |  |  |                 | ナトリウム 1992mg 1995mg                                             |  |  |                 | ナトリウム 1836mg 1839mg                                                          |  |  |  |
|                 | カリウム 1488mg 1704mg                                                        |  |  |                 | カリウム 1751mg 1967mg                                                         |  |  |                 | カリウム 1371mg 1587mg                                                |  |  |                 | カリウム 1698mg 1914mg                                              |  |  |                 | カリウム 1777mg 1993mg                                                           |  |  |  |
|                 | リン 485mg 716mg                                                            |  |  |                 | リン 557mg 788mg                                                             |  |  |                 | リン 363mg 594mg                                                    |  |  |                 | リン 552mg 783mg                                                  |  |  |                 | リン 528mg 759mg                                                               |  |  |  |
| 食塩相当量 5.6g 5.6g |                                                                           |  |  | 食塩相当量 4.9g 4.9g |                                                                            |  |  | 食塩相当量 4.6g 4.6g |                                                                   |  |  | 食塩相当量 5.0g 5.0g |                                                                 |  |  | 食塩相当量 4.7g 4.7g |                                                                              |  |  |  |

# 「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2日(月)                                                                 |         |          | 6月3日(火)                                                                        |         |          | 6月4日(水)                                                               |         |          | 6月5日(木)                                                                          |         |          | 6月6日(金)                                                                    |         |          |
|------------|-------|-------------------------------------------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| 朝<br><br>食 |       | ★やわらかごはん180g<br>鶏と大根の味噌煮<br>さつま揚げと小松菜の煮浸し<br>南瓜の柚子そぼろあん<br>★味噌汁         |         |          | ★やわらかごはん180g<br>野菜とハムの卵炒め<br>ぜんまいとコンニャクの炒め煮<br>白花豆煮<br>★味噌汁                    |         |          | ★やわらかごはん180g<br>鶏肉と大豆の生姜煮<br>さつま芋と小松菜の煮物<br>一夜漬(大根人参)<br>★味噌汁         |         |          | ★やわらかごはん180g<br>厚焼玉子<br>三色炒め煮<br>たたきごぼう<br>★味噌汁                                  |         |          | ★やわらかごはん180g<br>キャベツと豚肉の味噌炒め<br>れんこんと油揚げの煮物<br>豆腐の柚子あんかけ<br>★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                                                                   | 122kcal | 387kcal  | エネルギー                                                                          | 174kcal | 451kcal  | エネルギー                                                                 | 149kcal | 416kcal  | エネルギー                                                                            | 182kcal | 448kcal  | エネルギー                                                                      | 149kcal | 421kcal  |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                     | 7.9g    | 13.7g    | 蛋白質                                                                            | 5.6g    | 11.9g    | 蛋白質                                                                   | 9.6g    | 15.5g    | 蛋白質                                                                              | 8.4g    | 14.2g    | 蛋白質                                                                        | 8.2g    | 14.5g    |
|            | 脂質    | 脂質                                                                      | 3.3g    | 4.2g     | 脂質                                                                             | 6.7g    | 8.4g     | 脂質                                                                    | 5.7g    | 6.6g     | 脂質                                                                               | 7.5g    | 8.4g     | 脂質                                                                         | 6.5g    | 7.5g     |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                                    | 15.1g   | 71.5g    | 炭水化物                                                                           | 23.1g   | 79.6g    | 炭水化物                                                                  | 15.3g   | 72.0g    | 炭水化物                                                                             | 19.9g   | 76.4g    | 炭水化物                                                                       | 14.6g   | 71.8g    |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                                   | 600mg   | 1066mg   | ナトリウム                                                                          | 482mg   | 924mg    | ナトリウム                                                                 | 470mg   | 912mg    | ナトリウム                                                                            | 746mg   | 1213mg   | ナトリウム                                                                      | 520mg   | 961mg    |
|            | 塩分    | 食塩相当量                                                                   | 1.5g    | 2.7g     | 食塩相当量                                                                          | 1.2g    | 2.4g     | 食塩相当量                                                                 | 1.2g    | 2.3g     | 食塩相当量                                                                            | 1.9g    | 3.1g     | 食塩相当量                                                                      | 1.3g    | 2.4g     |
| 昼<br><br>食 |       | ★やわらかごはん180g<br>長崎ちゃんぽん野菜炒め<br>白菜と竹輪の煮びたし<br>青梗菜のピーナッツ和え<br>★味噌汁        |         |          | ★やわらかごはん180g<br>鶏のカレー照煮込み<br>オクラのペペロンチーノ<br>キャベツと油揚げの味噌煮<br>切干と人参のハリハリ<br>★味噌汁 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>鯖のみぞれ煮<br>人参煮<br>ナスの油炒め<br>キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング<br>★味噌汁 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>鶏の天ぷら<br>天ぷらのタレ<br>枝豆と人参のあつさり煮<br>豚肉ときのこの炒め物<br>青菜のわさび和え<br>★味噌汁 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>オニオンソースハンバーグ<br>法蓮草ソテー<br>大豆と椎茸の煮物<br>春雨のピーナッツ和え<br>★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                                                                   | 203kcal | 475kcal  | エネルギー                                                                          | 205kcal | 471kcal  | エネルギー                                                                 | 327kcal | 592kcal  | エネルギー                                                                            | 227kcal | 504kcal  | エネルギー                                                                      | 236kcal | 502kcal  |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                     | 12.1g   | 18.2g    | 蛋白質                                                                            | 11.9g   | 17.6g    | 蛋白質                                                                   | 12.4g   | 18.2g    | 蛋白質                                                                              | 13.4g   | 19.7g    | 蛋白質                                                                        | 13.4g   | 19.1g    |
|            | 脂質    | 脂質                                                                      | 9.8g    | 10.8g    | 脂質                                                                             | 10.5g   | 11.4g    | 脂質                                                                    | 23.7g   | 24.6g    | 脂質                                                                               | 12.2g   | 13.2g    | 脂質                                                                         | 8.1g    | 9.0g     |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                                    | 17.7g   | 74.9g    | 炭水化物                                                                           | 15.2g   | 71.6g    | 炭水化物                                                                  | 16.1g   | 72.3g    | 炭水化物                                                                             | 17.1g   | 75.2g    | 炭水化物                                                                       | 25.1g   | 81.2g    |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                                   | 828mg   | 1269mg   | ナトリウム                                                                          | 822mg   | 1264mg   | ナトリウム                                                                 | 786mg   | 1252mg   | ナトリウム                                                                            | 835mg   | 1276mg   | ナトリウム                                                                      | 870mg   | 1313mg   |
|            | 塩分    | 食塩相当量                                                                   | 2.1g    | 3.2g     | 食塩相当量                                                                          | 2.1g    | 3.2g     | 食塩相当量                                                                 | 2.0g    | 3.2g     | 食塩相当量                                                                            | 2.1g    | 3.2g     | 食塩相当量                                                                      | 2.2g    | 3.3g     |
| 夕<br><br>食 |       | ★やわらかごはん180g<br>鯖の磯辺焼き<br>人参のきんぴら<br>春雨の五目炒め<br>キャベツと若芽のマヨネーズ和え<br>★味噌汁 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん<br>チンゲン菜ソテー<br>洋風肉じゃが煮<br>梅和えスパゲティ<br>★味噌汁     |         |          | ★やわらかごはん180g<br>ハヤシライスのルー<br>麩の野菜あんかけ<br>春雨の酢の物<br>★味噌汁               |         |          | ★やわらかごはん180g<br>根菜と肉団子の和風生姜スープ<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>パスタのサラダ<br>★味噌汁                 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>白身フライ<br>ピーマンのおかか和え<br>豚挽き肉と切干大根の煮物<br>オクラとツナの辛み和え<br>★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                                                                   | 284kcal | 550kcal  | エネルギー                                                                          | 259kcal | 532kcal  | エネルギー                                                                 | 221kcal | 502kcal  | エネルギー                                                                            | 231kcal | 505kcal  | エネルギー                                                                      | 294kcal | 562kcal  |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                     | 12.2g   | 17.9g    | 蛋白質                                                                            | 9.7g    | 15.8g    | 蛋白質                                                                   | 7.0g    | 13.5g    | 蛋白質                                                                              | 10.0g   | 15.8g    | 蛋白質                                                                        | 11.2g   | 16.9g    |
|            | 脂質    | 脂質                                                                      | 18.9g   | 19.8g    | 脂質                                                                             | 11.4g   | 12.4g    | 脂質                                                                    | 8.9g    | 10.6g    | 脂質                                                                               | 11.0g   | 11.9g    | 脂質                                                                         | 19.1g   | 20.0g    |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                                    | 16.3g   | 72.5g    | 炭水化物                                                                           | 29.8g   | 87.0g    | 炭水化物                                                                  | 28.7g   | 86.0g    | 炭水化物                                                                             | 22.6g   | 80.8g    | 炭水化物                                                                       | 19.4g   | 76.2g    |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                                   | 746mg   | 1188mg   | ナトリウム                                                                          | 945mg   | 1388mg   | ナトリウム                                                                 | 1164mg  | 1605mg   | ナトリウム                                                                            | 892mg   | 1333mg   | ナトリウム                                                                      | 625mg   | 1068mg   |
|            | 塩分    | 食塩相当量                                                                   | 1.9g    | 3.0g     | 食塩相当量                                                                          | 2.4g    | 3.5g     | 食塩相当量                                                                 | 3.0g    | 4.1g     | 食塩相当量                                                                            | 2.3g    | 3.4g     | 食塩相当量                                                                      | 1.6g    | 2.7g     |
| 合<br><br>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                                                                   | 609kcal | 1412kcal | エネルギー                                                                          | 638kcal | 1454kcal | エネルギー                                                                 | 697kcal | 1510kcal | エネルギー                                                                            | 640kcal | 1457kcal | エネルギー                                                                      | 679kcal | 1485kcal |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                     | 32.2g   | 49.8g    | 蛋白質                                                                            | 27.2g   | 45.3g    | 蛋白質                                                                   | 29.0g   | 47.2g    | 蛋白質                                                                              | 31.8g   | 49.7g    | 蛋白質                                                                        | 32.8g   | 50.5g    |
|            | 脂質    | 脂質                                                                      | 32.0g   | 34.8g    | 脂質                                                                             | 28.6g   | 32.2g    | 脂質                                                                    | 38.3g   | 41.8g    | 脂質                                                                               | 30.7g   | 33.5g    | 脂質                                                                         | 33.7g   | 36.5g    |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                                    | 49.1g   | 218.9g   | 炭水化物                                                                           | 68.1g   | 238.2g   | 炭水化物                                                                  | 60.1g   | 230.3g   | 炭水化物                                                                             | 59.6g   | 232.4g   | 炭水化物                                                                       | 59.1g   | 229.2g   |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                                   | 2174mg  | 3523mg   | ナトリウム                                                                          | 2249mg  | 3576mg   | ナトリウム                                                                 | 2420mg  | 3769mg   | ナトリウム                                                                            | 2473mg  | 3822mg   | ナトリウム                                                                      | 2015mg  | 3342mg   |
|            | 塩分    | 食塩相当量                                                                   | 5.5g    | 8.9g     | 食塩相当量                                                                          | 5.7g    | 9.1g     | 食塩相当量                                                                 | 6.2g    | 9.6g     | 食塩相当量                                                                            | 6.3g    | 9.7g     | 食塩相当量                                                                      | 5.1g    | 8.4g     |

★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



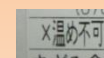
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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2日(月)         |         |          | 6月3日(火)         |         |          | 6月4日(水)            |         |          | 6月5日(木)        |         |          | 6月6日(金)      |         |          |
|---|-------|-----------------|---------|----------|-----------------|---------|----------|--------------------|---------|----------|----------------|---------|----------|--------------|---------|----------|
| 朝 |       | ★全粥240g         |         |          | ★全粥240g         |         |          | ★全粥240g            |         |          | ★全粥240g        |         |          | ★全粥240g      |         |          |
|   |       | 鶏と大根の味噌煮        |         | 麦        | 野菜とハムの卵炒め       |         | 卵乳麦      | 鶏肉と大豆の生姜煮          |         | 麦        | 厚焼玉子           |         | 卵麦       | キャベツと豚肉の味噌炒め |         | 麦        |
|   |       | さつま揚げと小松菜の煮浸し   |         | 卵麦       | ぜんまいとコンニャクの炒め煮  |         | 麦        | さつま芋と小松菜の煮物        |         | 麦        | 三色炒め煮          |         | 麦落       | れんこんと油揚げの煮物  |         | 麦        |
|   |       | 南瓜の柚子そぼろあん      |         | 麦        | 白花豆煮            |         | 麦        | 一夜漬(大根人参)          |         | 麦        | たたきごぼう         |         | 麦        | 豆腐の柚子あんかけ    |         | 麦        |
|   |       | ★味噌汁            |         | 麦        | ★味噌汁            |         | 麦        | ★味噌汁               |         | 麦        | ★味噌汁           |         | 麦        | ★味噌汁         |         | 麦        |
|   |       |                 |         |          |                 |         |          |                    |         |          |                |         |          |              |         |          |
|   |       |                 |         |          |                 |         |          |                    |         |          |                |         |          |              |         |          |
|   |       |                 |         |          |                 |         |          |                    |         |          |                |         |          |              |         |          |
| 食 | 栄養価   | 栄養価             | おかずセット  | フルセット    | 栄養価             | おかずセット  | フルセット    | 栄養価                | おかずセット  | フルセット    | 栄養価            | おかずセット  | フルセット    | 栄養価          | おかずセット  | フルセット    |
|   | エネルギー | エネルギー           | 122kcal | 281kcal  | エネルギー           | 174kcal | 333kcal  | エネルギー              | 149kcal | 308kcal  | エネルギー          | 182kcal | 341kcal  | エネルギー        | 149kcal | 308kcal  |
|   | 蛋白質   | 蛋白質             | 7.9g    | 11.6g    | 蛋白質             | 5.6g    | 9.3g     | 蛋白質                | 9.6g    | 13.3g    | 蛋白質            | 8.4g    | 12.1g    | 蛋白質          | 8.2g    | 11.9g    |
|   | 脂質    | 脂質              | 3.3g    | 4.0g     | 脂質              | 6.7g    | 7.4g     | 脂質                 | 5.7g    | 6.4g     | 脂質             | 7.5g    | 8.2g     | 脂質           | 6.5g    | 7.2g     |
|   | 炭水化物  | 炭水化物            | 15.1g   | 48.1g    | 炭水化物            | 23.1g   | 56.1g    | 炭水化物               | 15.3g   | 48.3g    | 炭水化物           | 19.9g   | 52.9g    | 炭水化物         | 14.6g   | 47.6g    |
|   | ナトリウム | ナトリウム           | 600mg   | 1040mg   | ナトリウム           | 482mg   | 922mg    | ナトリウム              | 470mg   | 910mg    | ナトリウム          | 746mg   | 1186mg   | ナトリウム        | 520mg   | 960mg    |
|   | 塩分    | 食塩相当量           | 1.5g    | 2.6g     | 食塩相当量           | 1.2g    | 2.3g     | 食塩相当量              | 1.2g    | 2.3g     | 食塩相当量          | 1.9g    | 3.0g     | 食塩相当量        | 1.3g    | 2.4g     |
| 昼 |       | ★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        | 鶏のカレー照煮込み       |         | 麦        | 鯖のみぞれ煮             |         | 麦        | 鶏の天ぷら          |         | 卵麦       | オニオンソースハンバーグ |         | 乳麦       |
|   |       | 白菜と竹輪の煮びたし      |         | 麦        | オクラのペペロンチーノ     |         |          | 人参煮                |         | 麦        | 天ぷらのタレ         |         | 麦        | 法蓮草ソテー       |         | 乳麦       |
|   |       | 青梗菜のピーナッツ和え     |         | 麦落       | キャベツと油揚げの味噌煮    |         | 麦        | ナスの油炒め             |         | 麦        | 枝豆と人参のあつさり煮    |         | 麦        | 大豆と椎茸の煮物     |         | 麦        |
|   |       | ★味噌汁            |         | 麦        | 切干と人参のハリハリ      |         | 麦        | キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング |         | 卵麦       | 豚肉ときのこの炒め物     |         | 麦        | 春雨のピーナッツ和え   |         | 卵乳麦落     |
|   |       |                 |         |          | ★味噌汁            |         | 麦        | ★味噌汁               |         | 麦        | 青菜のわさび和え       |         | 卵麦       | ★味噌汁         |         | 麦        |
|   |       |                 |         |          |                 |         |          |                    |         |          | ★味噌汁           |         | 麦        |              |         |          |
|   |       |                 |         |          |                 |         |          |                    |         |          |                |         |          |              |         |          |
| 食 | 栄養価   | 栄養価             | おかずセット  | フルセット    | 栄養価             | おかずセット  | フルセット    | 栄養価                | おかずセット  | フルセット    | 栄養価            | おかずセット  | フルセット    | 栄養価          | おかずセット  | フルセット    |
|   | エネルギー | エネルギー           | 203kcal | 362kcal  | エネルギー           | 205kcal | 364kcal  | エネルギー              | 327kcal | 486kcal  | エネルギー          | 227kcal | 386kcal  | エネルギー        | 236kcal | 395kcal  |
|   | 蛋白質   | 蛋白質             | 12.1g   | 15.8g    | 蛋白質             | 11.9g   | 15.6g    | 蛋白質                | 12.4g   | 16.1g    | 蛋白質            | 13.4g   | 17.1g    | 蛋白質          | 13.4g   | 17.1g    |
|   | 脂質    | 脂質              | 9.8g    | 10.5g    | 脂質              | 10.5g   | 11.2g    | 脂質                 | 23.7g   | 24.4g    | 脂質             | 12.2g   | 12.9g    | 脂質           | 8.1g    | 8.8g     |
|   | 炭水化物  | 炭水化物            | 17.7g   | 50.7g    | 炭水化物            | 15.2g   | 48.2g    | 炭水化物               | 16.1g   | 49.1g    | 炭水化物           | 17.1g   | 50.1g    | 炭水化物         | 25.1g   | 58.1g    |
|   | ナトリウム | ナトリウム           | 828mg   | 1268mg   | ナトリウム           | 822mg   | 1262mg   | ナトリウム              | 786mg   | 1226mg   | ナトリウム          | 835mg   | 1275mg   | ナトリウム        | 870mg   | 1310mg   |
|   | 塩分    | 食塩相当量           | 2.1g    | 3.2g     | 食塩相当量           | 2.1g    | 3.2g     | 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     |
| 夕 |       | ★全粥240g         |         |          | ★全粥240g         |         |          | ★全粥240g            |         |          | ★全粥240g        |         |          | ★全粥240g      |         |          |
|   |       | 鯖の磯辺焼き          |         | 麦        | ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん |         | 乳麦       | ハヤシライスのルー          |         | 乳麦       | 根菜と肉団子の和風生姜スープ |         | 卵乳麦      | 白身フライ        |         | 麦        |
|   |       | 人参のきんぴら         |         | 麦        | チンゲン菜ソテー        |         | 乳麦       | 麩の野菜あんかけ           |         | 麦        | 鶏ミンチと小松菜の煮物    |         | 乳麦       | ピーマンのおかか和え   |         |          |
|   |       | 春雨の五目炒め         |         | 麦        | 洋風肉じゃが煮         |         | 乳麦       | 春雨の酢の物             |         | 麦        | パスタのサラダ        |         | 卵乳麦      | 豚挽き肉と切干大根の煮物 |         | 麦        |
|   |       | キャベツと若芽のマヨネーズ和え |         | 卵麦       | 梅和えスパゲティ        |         | 麦        | ★味噌汁               |         | 麦        | ★味噌汁           |         | 麦        | オクラとツナの辛み和え  |         | 麦        |
|   |       | ★味噌汁            |         | 麦        | ★味噌汁            |         | 麦        |                    |         |          | ★味噌汁           |         | 麦        | ★味噌汁         |         | 麦        |
|   |       |                 |         |          |                 |         |          |                    |         |          |                |         |          |              |         |          |
|   |       |                 |         |          |                 |         |          |                    |         |          |                |         |          |              |         |          |
| 食 | 栄養価   | 栄養価             | おかずセット  | フルセット    | 栄養価             | おかずセット  | フルセット    | 栄養価                | おかずセット  | フルセット    | 栄養価            | おかずセット  | フルセット    | 栄養価          | おかずセット  | フルセット    |
|   | エネルギー | エネルギー           | 284kcal | 443kcal  | エネルギー           | 259kcal | 418kcal  | エネルギー              | 221kcal | 380kcal  | エネルギー          | 231kcal | 390kcal  | エネルギー        | 294kcal | 453kcal  |
|   | 蛋白質   | 蛋白質             | 12.2g   | 15.9g    | 蛋白質             | 9.7g    | 13.4g    | 蛋白質                | 7.0g    | 10.7g    | 蛋白質            | 10.0g   | 13.7g    | 蛋白質          | 11.2g   | 14.9g    |
|   | 脂質    | 脂質              | 18.9g   | 19.6g    | 脂質              | 11.4g   | 12.1g    | 脂質                 | 8.9g    | 9.6g     | 脂質             | 11.0g   | 11.7g    | 脂質           | 19.1g   | 19.8g    |
|   | 炭水化物  | 炭水化物            | 16.3g   | 49.3g    | 炭水化物            | 29.8g   | 62.8g    | 炭水化物               | 28.7g   | 61.7g    | 炭水化物           | 22.6g   | 55.6g    | 炭水化物         | 19.4g   | 52.4g    |
|   | ナトリウム | ナトリウム           | 746mg   | 1186mg   | ナトリウム           | 945mg   | 1385mg   | ナトリウム              | 1164mg  | 1604mg   | ナトリウム          | 892mg   | 1332mg   | ナトリウム        | 625mg   | 1065mg   |
|   | 塩分    | 食塩相当量           | 1.9g    | 3.0g     | 食塩相当量           | 2.4g    | 3.5g     | 食塩相当量              | 3.0g    | 4.1g     | 食塩相当量          | 2.3g    | 3.4g     | 食塩相当量        | 1.6g    | 2.7g     |
| 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    | 栄養価          | おかずセット  | フルセット    |
|   | エネルギー | エネルギー           | 609kcal | 1086kcal | エネルギー           | 638kcal | 1115kcal | エネルギー              | 697kcal | 1174kcal | エネルギー          | 640kcal | 1117kcal | エネルギー        | 679kcal | 1156kcal |
|   | 蛋白質   | 蛋白質             | 32.2g   | 43.3g    | 蛋白質             | 27.2g   | 38.3g    | 蛋白質                | 29.0g   | 40.1g    | 蛋白質            | 31.8g   | 42.9g    | 蛋白質          | 32.8g   | 43.9g    |
|   | 脂質    | 脂質              | 32.0g   | 34.1g    | 脂質              | 28.6g   | 30.7g    | 脂質                 | 38.3g   | 40.4g    | 脂質             | 30.7g   | 32.8g    | 脂質           | 33.7g   | 35.8g    |
|   | 炭水化物  | 炭水化物            | 49.1g   | 148.1g   | 炭水化物            | 68.1g   | 167.1g   | 炭水化物               | 60.1g   | 159.1g   | 炭水化物           | 59.6g   | 158.6g   | 炭水化物         | 59.1g   | 158.1g   |
|   | ナトリウム | ナトリウム           | 2174mg  | 3494mg   | ナトリウム           | 2249mg  | 3569mg   | ナトリウム              | 2420mg  | 3740mg   | ナトリウム          | 2473mg  | 3793mg   | ナトリウム        | 2015mg  | 3335mg   |
| 計 | 塩分    | 食塩相当量           | 5.5g    | 8.8g     | 食塩相当量           | 5.7g    | 9.0g     | 食塩相当量              | 6.2g    | 9.5g     | 食塩相当量          | 6.3g    | 9.6g     | 食塩相当量        | 5.1g    | 8.4g     |

★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



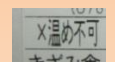
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

|    |       | 6月2日(月)    |         |         | 6月3日(火)   |         |          | 6月4日(水)    |         |          | 6月5日(木)       |         |          | 6月6日(金)    |         |          |
|----|-------|------------|---------|---------|-----------|---------|----------|------------|---------|----------|---------------|---------|----------|------------|---------|----------|
| 朝  |       | ★全粥240g    |         |         | ★全粥240g   |         |          | ★全粥240g    |         |          | ★全粥240g       |         |          | ★全粥240g    |         |          |
|    |       | 豚すき        | 乳麦      |         | はんぺんの玉子とじ | 卵乳麦     |          | 肉団子のソース炒め  | 卵乳麦     |          | 大根の千切煮        | 乳麦      |          | 白菜と麩の玉子とじ  | 卵乳麦     |          |
|    |       | 若芽とパインの酢の物 | 麦       |         | 赤玉南瓜の煮物   | 麦       |          | ゴボウのピリ辛サラダ | 卵乳麦     |          | 若芽の酢味噌和え      | 乳麦      |          | 昆布の佃煮      | 麦       |          |
|    |       | ★味噌汁(とろみ)  | 麦       |         | ★味噌汁(とろみ) | 麦       |          | ★味噌汁(とろみ)  | 麦       |          | ★味噌汁(とろみ)     | 麦       |          | ★味噌汁(とろみ)  | 麦       |          |
|    |       |            |         |         |           |         |          |            |         |          |               |         |          |            |         |          |
|    |       |            |         |         |           |         |          |            |         |          |               |         |          |            |         |          |
|    |       |            |         |         |           |         |          |            |         |          |               |         |          |            |         |          |
| 食  | 栄養価   | 栄養価        | おかずセット  | フルセット   | 栄養価       | 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      | 89kcal  | 263kcal | エネルギー     | 122kcal | 296kcal  | エネルギー      | 131kcal | 305kcal  | エネルギー         | 91kcal  | 265kcal  | エネルギー      | 100kcal | 274kcal  |
|    | 蛋白質   | 蛋白質        | 2.1g    | 5.9g    | 蛋白質       | 3.6g    | 7.4g     | 蛋白質        | 3.9g    | 7.7g     | 蛋白質           | 2.9g    | 6.7g     | 蛋白質        | 1.8g    | 5.6g     |
|    | 脂質    | 脂質         | 3.1g    | 3.8g    | 脂質        | 4.5g    | 5.2g     | 脂質         | 6.9g    | 7.6g     | 脂質            | 3.1g    | 3.8g     | 脂質         | 5.4g    | 6.1g     |
|    | 炭水化物  | 炭水化物       | 13.8g   | 52.2g   | 炭水化物      | 16.8g   | 55.2g    | 炭水化物       | 13.3g   | 51.7g    | 炭水化物          | 14.1g   | 52.5g    | 炭水化物       | 12.5g   | 50.9g    |
|    | ナトリウム | ナトリウム      | 532mg   | 1055mg  | ナトリウム     | 453mg   | 976mg    | ナトリウム      | 614mg   | 1137mg   | ナトリウム         | 462mg   | 985mg    | ナトリウム      | 504mg   | 1027mg   |
|    | 塩分    | 食塩相当量      | 1.4g    | 2.7g    | 食塩相当量     | 1.2g    | 2.5g     | 食塩相当量      | 1.6g    | 2.9g     | 食塩相当量         | 1.2g    | 2.5g     | 食塩相当量      | 1.3g    | 2.6g     |
| 昼  |       | ★全粥240g    |         |         | ★全粥240g   |         |          | ★全粥240g    |         |          | ★全粥240g       |         |          | ★全粥240g    |         |          |
|    |       | スパイシーチキン   | 乳麦      |         | 白身の味噌煮    | 乳麦      |          | とんかつ       | 卵乳麦     |          | 鮭の西京焼         | 乳麦      |          | 豚肉の生姜焼     | 乳麦      |          |
|    |       | 黒豆煮        | 乳麦      |         | がんも煮      | 麦       |          | 鶏大根の味噌煮    | 乳麦      |          | ひじきとベーコンの煮物   | 卵乳麦     |          | 五目豆腐煮      | 乳麦      |          |
|    |       | 法蓮草とハムのマリネ | 卵乳麦     |         | 野菜の三杯酢    | 麦       |          | きのこきんぴら    | 乳麦      |          | もやしサラダ        | 卵乳麦     |          | 法蓮草と油揚げの煮物 | 麦       |          |
|    |       | ★味噌汁(とろみ)  | 麦       |         | ★味噌汁(とろみ) | 麦       |          | ★味噌汁(とろみ)  | 麦       |          | ★味噌汁(とろみ)     | 麦       |          | ★味噌汁(とろみ)  | 麦       |          |
|    |       |            |         |         |           |         |          |            |         |          |               |         |          |            |         |          |
|    |       |            |         |         |           |         |          |            |         |          |               |         |          |            |         |          |
| 食  | 栄養価   | 栄養価        | おかずセット  | フルセット   | 栄養価       | 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      | 210kcal | 384kcal | エネルギー     | 184kcal | 358kcal  | エネルギー      | 197kcal | 371kcal  | エネルギー         | 206kcal | 380kcal  | エネルギー      | 165kcal | 339kcal  |
|    | 蛋白質   | 蛋白質        | 8.7g    | 12.5g   | 蛋白質       | 8.9g    | 12.7g    | 蛋白質        | 5.4g    | 9.2g     | 蛋白質           | 8.6g    | 12.4g    | 蛋白質        | 7.0g    | 10.8g    |
|    | 脂質    | 脂質         | 11.5g   | 12.2g   | 脂質        | 8.4g    | 9.1g     | 脂質         | 10.1g   | 10.8g    | 脂質            | 9.5g    | 10.2g    | 脂質         | 7.9g    | 8.6g     |
|    | 炭水化物  | 炭水化物       | 18.0g   | 56.4g   | 炭水化物      | 17.9g   | 56.3g    | 炭水化物       | 21.3g   | 59.7g    | 炭水化物          | 20.8g   | 59.2g    | 炭水化物       | 17.2g   | 55.6g    |
|    | ナトリウム | ナトリウム      | 760mg   | 1283mg  | ナトリウム     | 825mg   | 1348mg   | ナトリウム      | 854mg   | 1377mg   | ナトリウム         | 976mg   | 1499mg   | ナトリウム      | 833mg   | 1356mg   |
|    | 塩分    | 食塩相当量      | 1.9g    | 3.3g    | 食塩相当量     | 2.1g    | 3.4g     | 食塩相当量      | 2.2g    | 3.5g     | 食塩相当量         | 2.5g    | 3.8g     | 食塩相当量      | 2.1g    | 3.4g     |
| 夕  |       | ★全粥240g    |         |         | ★全粥240g   |         |          | ★全粥240g    |         |          | ★全粥240g       |         |          | ★全粥240g    |         |          |
|    |       | 白身の照焼き     | 乳麦      |         | 鶏の幽庵焼き    | 乳麦      |          | 白身魚しんじょう   | 卵乳麦     |          | 鶏肉のデミソース煮     | 乳麦      |          | 白身の竜田揚げ    | 乳麦      |          |
|    |       | 大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦     |         | 豚肉と大根の煮物  | 麦       |          | 油揚げと菜の花の煮物 | 麦       |          | 竹輪の五色きんぴら     | 乳麦      |          | 肉団子の甘酢煮    | 卵乳麦     |          |
|    |       | 切昆布と竹の子の煮物 | 乳麦      |         | 法蓮草のおひたし  | 乳麦      |          | 若芽のゴマ酢和え   | 麦       |          | ハムとブロッコリーのマリネ | 卵乳麦     |          | 菜の花の辛子和え   | 乳麦      |          |
|    |       | ★味噌汁(とろみ)  | 麦       |         | ★味噌汁(とろみ) | 麦       |          | ★味噌汁(とろみ)  | 麦       |          | ★味噌汁(とろみ)     | 麦       |          | ★味噌汁(とろみ)  | 麦       |          |
|    |       |            |         |         |           |         |          |            |         |          |               |         |          |            |         |          |
|    |       |            |         |         |           |         |          |            |         |          |               |         |          |            |         |          |
| 食  | 栄養価   | 栄養価        | おかずセット  | フルセット   | 栄養価       | 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      | 141kcal | 315kcal | エネルギー     | 180kcal | 354kcal  | エネルギー      | 196kcal | 370kcal  | エネルギー         | 186kcal | 360kcal  | エネルギー      | 224kcal | 398kcal  |
|    | 蛋白質   | 蛋白質        | 6.5g    | 10.3g   | 蛋白質       | 7.6g    | 11.4g    | 蛋白質        | 4.7g    | 8.5g     | 蛋白質           | 6.8g    | 10.6g    | 蛋白質        | 8.7g    | 12.5g    |
|    | 脂質    | 脂質         | 5.7g    | 6.4g    | 脂質        | 7.8g    | 8.5g     | 脂質         | 10.2g   | 10.9g    | 脂質            | 9.9g    | 10.6g    | 脂質         | 11.2g   | 11.9g    |
|    | 炭水化物  | 炭水化物       | 16.7g   | 55.1g   | 炭水化物      | 18.5g   | 56.9g    | 炭水化物       | 20.5g   | 58.9g    | 炭水化物          | 16.4g   | 54.8g    | 炭水化物       | 21.6g   | 60.0g    |
|    | ナトリウム | ナトリウム      | 808mg   | 1331mg  | ナトリウム     | 839mg   | 1362mg   | ナトリウム      | 768mg   | 1291mg   | ナトリウム         | 867mg   | 1390mg   | ナトリウム      | 882mg   | 1405mg   |
|    | 塩分    | 食塩相当量      | 2.1g    | 3.4g    | 食塩相当量     | 2.1g    | 3.5g     | 食塩相当量      | 2.0g    | 3.3g     | 食塩相当量         | 2.2g    | 3.5g     | 食塩相当量      | 2.2g    | 3.6g     |
| 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      | 440kcal | 962kcal | エネルギー     | 486kcal | 1008kcal | エネルギー      | 524kcal | 1046kcal | エネルギー         | 483kcal | 1005kcal | エネルギー      | 489kcal | 1011kcal |
|    | 蛋白質   | 蛋白質        | 17.3g   | 28.7g   | 蛋白質       | 20.1g   | 31.5g    | 蛋白質        | 14.0g   | 25.4g    | 蛋白質           | 18.3g   | 29.7g    | 蛋白質        | 17.5g   | 28.9g    |
|    | 脂質    | 脂質         | 20.3g   | 22.4g   | 脂質        | 20.7g   | 22.8g    | 脂質         | 27.2g   | 29.3g    | 脂質            | 22.5g   | 24.6g    | 脂質         | 24.5g   | 26.6g    |
|    | 炭水化物  | 炭水化物       | 48.5g   | 163.7g  | 炭水化物      | 53.2g   | 168.4g   | 炭水化物       | 55.1g   | 170.3g   | 炭水化物          | 51.3g   | 166.5g   | 炭水化物       | 51.3g   | 166.5g   |
|    | ナトリウム | ナトリウム      | 2100mg  | 3669mg  | ナトリウム     | 2117mg  | 3686mg   | ナトリウム      | 2236mg  | 3805mg   | ナトリウム         | 2305mg  | 3874mg   | ナトリウム      | 2219mg  | 3788mg   |
|    | 塩分    | 食塩相当量      | 5.4g    | 9.4g    | 食塩相当量     | 5.4g    | 9.4g     | 食塩相当量      | 5.8g    | 9.7g     | 食塩相当量         | 5.9g    | 9.8g     | 食塩相当量      | 5.6g    | 9.6g     |

## 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。



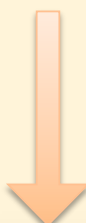
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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

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。