

(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

	7月14日(月)				7月15日(火)				7月16日(水)				7月17日(木)				7月18日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(若芽・巻麴)				★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風サラダ ★味噌汁(巻麴・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 184kcal 443kcal				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 11.3g 16.6g				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 9.9g				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 17.1g 71.6g				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 649mg 839mg				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 1.7g 2.1g				食塩相当量 1.4g 2.0g				食塩相当量 1.9g 2.5g			
	★ごはん150g サウラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g ゴーヤチャンプルー 麴とえのきのさっと煮 じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ごはん150g ブりのごま焼 塩ゆでアスパラ 和風ポトフ 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(小松菜・切干)				★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物 ★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 206kcal 472kcal				エネルギー 229kcal 485kcal				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 10.4g 16.2g				たんぱく質 16.3g 21.4g				たんぱく質 17.5g 22.7g			
	脂質 11.0g 11.8g				脂質 13.1g 13.9g				脂質 10.1g 11.7g				脂質 11.5g 12.3g				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 18.8g 73.7g				炭水化物 14.2g 68.9g				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 690mg 916mg				ナトリウム 731mg 959mg				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 1.8g 2.3g				食塩相当量 1.9g 2.4g				食塩相当量 1.8g 2.2g			
	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎りんご150g			
	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麴の野菜あんかけ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)				★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)				★ごはん150g 治部風煮 ブロッコリーのペペロンチーノ 三色野菜ナムル ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんと煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・なめこ)			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 210kcal 464kcal				エネルギー 220kcal 484kcal				エネルギー 223kcal 484kcal				エネルギー 239kcal 498kcal				エネルギー 185kcal 445kcal			
	たんぱく質 16.1g 21.2g				たんぱく質 14.9g 20.5g				たんぱく質 18.4g 23.8g				たんぱく質 12.6g 17.8g				たんぱく質 14.4g 19.8g			
夕食	脂質 11.5g 12.3g				脂質 10.3g 11.2g				脂質 8.5g 9.5g				脂質 12.7g 14.0g				脂質 9.7g 10.7g			
	炭水化物 9.6g 64.0g				炭水化物 16.8g 72.9g				炭水化物 16.1g 71.2g				炭水化物 19.4g 73.6g				炭水化物 9.0g 64.0g			
	ナトリウム 736mg 884mg				ナトリウム 677mg 904mg				ナトリウム 793mg 1021mg				ナトリウム 703mg 868mg				ナトリウム 641mg 868mg			
	食塩相当量 1.9g 2.2g				食塩相当量 1.7g 2.3g				食塩相当量 2.0g 2.6g				食塩相当量 1.8g 2.2g				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 623kcal 1395kcal				エネルギー 636kcal 1409kcal				エネルギー 613kcal 1399kcal				エネルギー 661kcal 1438kcal				エネルギー 619kcal 1399kcal			
	たんぱく質 42.3g 58.2g				たんぱく質 39.6g 55.4g				たんぱく質 40.1g 56.6g				たんぱく質 42.8g 58.8g				たんぱく質 40.7g 57.0g			
	脂質 29.7g 32.2g				脂質 31.4g 33.9g				脂質 27.2g 31.1g				脂質 32.4g 35.4g				脂質 32.4g 35.0g			
	炭水化物 44.6g 209.7g				炭水化物 49.7g 214.6g				炭水化物 52.0g 216.5g				炭水化物 50.0g 214.6g				炭水化物 40.0g 206.0g			
	ナトリウム 2211mg 2837mg				ナトリウム 2104mg 2705mg				ナトリウム 2132mg 2776mg				ナトリウム 2004mg 2623mg				ナトリウム 2094mg 2695mg			
	食塩相当量 5.7g 7.1g				食塩相当量 5.3g 6.9g				食塩相当量 5.5g 7.0g				食塩相当量 5.1g 6.6g				食塩相当量 5.3g 6.9g			
合計	エネルギー 830kcal 1602kcal				エネルギー 833kcal 1606kcal				エネルギー 814kcal 1600kcal				エネルギー 859kcal 1636kcal				エネルギー 826kcal 1606kcal			
	たんぱく質 48.4g 64.3g				たんぱく質 47.3g 63.1g				たんぱく質 47.5g 64.0g				たんぱく質 49.7g 65.7g				たんぱく質 46.8g 63.1g			
	脂質 36.8g 39.3g				脂質 38.4g 40.9g				脂質 34.2g 38.1g				脂質 39.4g 42.4g				脂質 39.5g 42.1g			
	炭水化物 76.5g 241.6g				炭水化物 77.5g 242.4g				炭水化物 80.9g 245.4g				炭水化物 78.9g 243.5g				炭水化物 71.9g 237.9g			
	ナトリウム 2285mg 2911mg				ナトリウム 2180mg 2781mg				ナトリウム 2209mg 2853mg				ナトリウム 2078mg 2697mg				ナトリウム 2168mg 2769mg			
	食塩相当量 5.9g 7.3g				食塩相当量 5.5g 7.1g				食塩相当量 5.7g 7.2g				食塩相当量 5.3g 6.8g				食塩相当量 5.5g 7.1g			

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

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

お食事の作り方

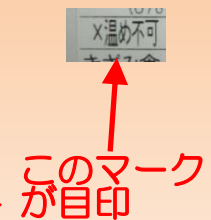


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

市民生活協同組合ならコープ

7月14日(月)				7月15日(火)				7月16日(水)				7月17日(木)				7月18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		乳麦		豚肉とごぼうの煮物		麦		肉団子と白菜の煮物		卵乳麦															
	竹輪のごま炒め		鶏ミンチと小松菜の煮物		油揚げと菜の花の煮物		麦		ツナと大豆の炒め煮		麦		油揚げの玉子とじ		卵麦															
	カリフラワーの甘酢漬け		人参とコーンのツナマヨ和え		カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落		キャベツのあっさり昆布和え				和風サラダ		卵															
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット															
	エネルギー		165kcal		177kcal		370kcal		エネルギー		184kcal		377kcal		エネルギー		193kcal		386kcal		エネルギー		185kcal		378kcal					
	たんぱく質		9.8g		13.1g		10.9g		14.2g		たんぱく質		11.3g		14.6g		たんぱく質		13.9g		17.2g		たんぱく質		8.8g		12.1g			
	脂質		7.2g		7.7g		脂質		8.0g		8.5g		脂質		8.6g		9.1g		脂質		8.2g		8.7g		脂質		10.1g		10.6g	
	炭水化物		16.3g		58.2g		炭水化物		15.9g		57.8g		炭水化物		17.1g		59.0g		炭水化物		16.4g		58.3g		炭水化物		15.2g		57.1g	
ナトリウム		742mg		743mg		ナトリウム		643mg		644mg		ナトリウム		649mg		650mg		ナトリウム		570mg		571mg		ナトリウム		743mg		744mg		
食塩相当量		1.9g		1.9g		食塩相当量		1.6g		1.6g		食塩相当量		1.7g		1.7g		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		鶏肉と野菜のトマト炒め		麦		ゴーヤチャンプル		卵乳麦		ブリのごま焼		麦		鶏のいそべ焼		麦		麦		麦		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		ぜんまいとミンチの煮物		乳麦		麩とえのきのさっと煮		麦		塩ゆでアスパラ		乳麦		ミックスソテー		麦		麦		麦		麦					
	鶏と蓮根のピリ辛煮		キャベツと卵の塩レモンパスタ				卵乳麦		じゃが芋の中華風サラダ		麦		和風ポトフ		麦		野菜のチリソース煮		麦		麦		麦		麦					
	キャロットラペ												白菜と挽肉の旨煮		麦		菜の花としめじの和え物		麦		麦		麦		麦					
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		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		206kcal		399kcal		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		10.4g		13.7g		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		10.1g		10.6g		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		18.8g		60.7g		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		690mg		691mg		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		1.8g		1.8g		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		◎キウイフルーツ150g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎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															
	鶏の柚子胡椒焼		豚肉と野菜のトマト炒め		ホッケの酒粕焼		麦		治部風煮		麦		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		人参のきんぴら		麦		ブロッコリーのペペロンチーノ		卵乳麦		ひとくちがんと煮		麦															
	大根とごぼうの甘辛煮		麩の野菜あんかけ		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															
	法蓮草のおひたし				若芽としらすのおひたし		麦																							
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット			
	エネルギー		210kcal		403kcal		エネルギー		220kcal		413kcal		エネルギー		223kcal		416kcal		エネルギー		239kcal		432kcal		エネルギー		185kcal		378kcal	
	たんぱく質		16.1g		19.4g		たんぱく質		14.9g		18.2g		たんぱく質		18.4g		21.7g		たんぱく質		12.6g		15.9g		たんぱく質		14.4g		17.7g	
	脂質		11.5g		12.0g		脂質		10.3g		10.8g		脂質		8.5g		9.0g		脂質		12.7g		13.2g		脂質		9.7g		10.2g	
炭水化物		9.6g		51.5g		炭水化物		16.8g		58.7g		炭水化物		16.1g		58.0g		炭水化物		19.4g		61.3g		炭水化物		9.0g		50.9g		
ナトリウム		736mg		737mg		ナトリウム		677mg		678mg		ナトリウム		793mg		794mg		ナトリウム		703mg		704mg		ナトリウム		641mg		642mg		
食塩相当量		1.9g		1.9g		食塩相当量		1.7g		1.7g		食塩相当量		2.0g		2.0g		食塩相当量		1.8g		1.8g		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		623kcal		1202kcal		エネルギー		636kcal		1215kcal		エネルギー		613kcal		1192kcal		エネルギー		661kcal		1240kcal		エネルギー		619kcal		1198kcal	
	たんぱく質		42.3g		52.2g		たんぱく質		39.6g		49.5g		たんぱく質		40.1g		50.0g		たんぱく質		42.8g		52.7g		たんぱく質		40.7g		50.6g	
	脂質		29.7g		31.2g		脂質		31.4g		32.9g		脂質		27.2g		28.7g		脂質		32.4g		33.9g		脂質		32.4g		33.9g	
	炭水化物		44.6g		170.3g		炭水化物		49.7g		175.4g		炭水化物		52.0g		177.7g		炭水化物		50.0g		175.7g		炭水化物		40.0g		165.7g	
	ナトリウム		2211mg		2214mg		ナトリウム		2104mg		2107mg		ナトリウム		2132mg		2135mg		ナトリウム		2004mg		2007mg		ナトリウム		2094mg		2097mg	
合計(間食込)	食塩相当量		5.7g		5.7g		食塩相当量		5.3g		5.3g		食塩相当量		5.5g		5.5g		食塩相当量		5.1g		5.2g		食塩相当量		5.3g		5.3g	
	エネルギー		830kcal		1409kcal		エネルギー		833kcal		1412kcal		エネルギー		814kcal		1393kcal		エネルギー		859kcal		1438kcal		エネルギー		826kcal		1405kcal	
	たんぱく質		48.4g		58.3g		たんぱく質		47.3g		57.2g		たんぱく質		47.5g		57.4g		たんぱく質		49.7g		59.6g		たんぱく質		46.8g		56.7g	
	脂質		36.8g		38.3g		脂質		38.4g		39.9g		脂質		34.2g		35.7g		脂質		39.4g		40.9g		脂質		39.5g		41.0g	
	炭水化物		76.5g		202.2g		炭水化物		77.5g		203.2g		炭水化物		80.9g		206.6g		炭水化物		78.9g		204.6g		炭水化物		71.9g		197.6g	
	ナトリウム		2285mg		2288mg		ナトリウム		2180mg		2183mg		ナトリウム		2209mg		2212mg		ナトリウム		2078mg		2081mg		ナトリウム		2168mg		2171mg	
食塩相当量		5.9g		5.9g		食塩相当量		5.5g		5.5g		食塩相当量		5.7g		5.7g		食塩相当量		5.3g		5.4g		食塩相当量		5.5g		5.5g		

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

7月14日(月)			7月15日(火)			7月16日(水)			7月17日(木)			7月18日(金)			
朝食	★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース コンニャクの辛味炒め 明太ポテトサラダ		卵麦 麦 乳麦落 卵麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん きんぴら キャベツのピリ辛マヨネーズ		卵乳麦 麦 卵麦か	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん かぼちゃのミルク煮 キャベツとハムのカレーマヨネ		卵麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトビーンズサラダ		乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スイートパンプ キャベツと若芽のごまマヨネーズ		麦 卵麦
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	246kcal	489kcal	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	7.5g	11.6g	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	24.7g	77.5g	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
	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	241mg	242mg
	カリウム	285mg	346mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	370mg	431mg	カリウム	488mg	549mg
	リン	125mg	190mg	リン	115mg	180mg	リン	109mg	174mg	リン	121mg	186mg	リン	88mg	153mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.6g	0.6g
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 揚げナスのめかぶ和え		麦 麦か 麦 麦	★ごはん150g ハッシュドポークのルー 大根とひじきの煮物 マセドニアンサラダ		乳麦 麦 卵	★ごはん150g マーボなす パスタのクリーム煮 わかめとパプリカの和え物		麦落 乳麦 麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚 ふきのきんぴら 春雨と鶏肉の炒め煮 大根の甘酢漬け		麦 麦 麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ		卵麦 麦 麦 卵乳麦
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	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	13.0g	17.1g	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	21.9g	22.5g	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	23.7g	76.5g	炭水化物	23.2g	76.0g
	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	749mg	750mg
	カリウム	458mg	519mg	カリウム	533mg	594mg	カリウム	521mg	582mg	カリウム	399mg	460mg	カリウム	520mg	581mg
	リン	140mg	205mg	リン	136mg	201mg	リン	140mg	205mg	リン	155mg	220mg	リン	183mg	248mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g チキンクリームシチュー 人参の炒り煮 大根のマヨネーズ和え		乳麦 麦 卵乳麦	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 和風サラダ		乳麦 麦 卵	◎バナナ(缶) 75g ★ごはん150g フリの塩焼 人参シャトー 里芋のおろし揚げ出し 春雨としめじの炒め物		麦 麦 麦 麦	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ れんこんの土佐煮 マカロニサラダ		卵乳麦 麦 卵麦	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g メンチカツ チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め ごぼうのおかかマヨサラダ		乳麦 乳麦 麦 卵麦
夕食	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	338kcal	581kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	11.6g	15.7g
	脂質	21.6g	22.2g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	22.0g	22.6g
	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	23.0g	75.8g
	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	877mg	878mg
	カリウム	646mg	707mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	373mg	434mg
	リン	155mg	220mg	リン	114mg	179mg	リン	133mg	198mg	リン	133mg	198mg	リン	133mg	198mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g
	合計	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット	
エネルギー		959kcal	1688kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	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		27.2g	39.5g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	29.8g	42.1g
脂質		58.4g	60.2g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	59.7g	61.5g
炭水化物		81.5g	239.9g	炭水化物	89.8g	248.2g	炭水化物	86.5g	244.9g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	79.4g	237.8g
ナトリウム		1905mg	1908mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	2291mg	2294mg	ナトリウム	1837mg	1840mg	ナトリウム	1867mg	1870mg
カリウム		1389mg	1572mg	カリウム	1395mg	1578mg	カリウム	1569mg	1752mg	カリウム	1243mg	1426mg	カリウム	1381mg	1564mg
リン		420mg	615mg	リン	365mg	560mg	リン	382mg	577mg	リン	409mg	604mg	リン	404mg	599mg
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g
合計(間食込)		おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット	
	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	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	27.6g	39.9g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	58.5g	60.3g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	59.8g	61.6g
	炭水化物	97.0g	255.4g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	101.7g	260.1g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	90.9g	249.3g
	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2292mg	2295mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	1870mg	1873mg
	カリウム	1449mg	1632mg	カリウム	1451mg	1634mg	カリウム	1626mg	1809mg	カリウム	1303mg	1486mg	カリウム	1437mg	1620mg
	リン	427mg	622mg	リン	371mg	566mg	リン	385mg	580mg	リン	416mg	611mg	リン	410mg	605mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g

(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

7月14日(月)				7月15日(火)				7月16日(水)				7月17日(木)				7月18日(金)																								
朝食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 カリフラワーの煮物 ミックスマカロニサラダ				★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 青菜のわさび和え				★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 コンニャクの辛味炒め 玉子スパサラダ				★ごはん180g 千草焼き 五色煮豆 青のりポテトサラダ				★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 コンニャクのおおさ炒め キャベツのミモザサラダ																							
	乳麦 卵麦か 卵乳麦				乳麦 乳麦落 卵麦				麦 乳麦落 卵乳麦				卵 卵麦 卵乳麦				乳麦 麦 卵麦																							
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット																							
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	215kcal 8.5g 13.1g 15.7g 525mg 341mg 110mg 1.3g				197kcal 10.2g 12.1g 13.0g 576mg 586mg 153mg 1.5g				239kcal 6.7g 12.2g 24.7g 470mg 288mg 83mg 1.2g				229kcal 9.6g 12.1g 19.9g 580mg 472mg 138mg 1.5g				188kcal 8.6g 11.6g 12.0g 546mg 344mg 112mg 1.4g																							
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ 大根と鶏肉のマーガリン風味 キャベツの土佐煮				★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え				★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 オクラのペペロンチーノ 切干大根としらすの煮物 コンニャクサラダ				★ごはん180g 肉丼の具 里芋の和風クリーム煮 インゲンのごま和え				★ごはん180g ブリの磯辺焼 ブロッコリー 蒸し鶏の炒め物 揚げじゃがの煮っころがし																							
	乳麦 麦 乳麦 麦 麦				麦 乳麦 麦 卵麦 麦				麦 麦 麦 卵乳麦 麦				麦 乳麦 麦 麦 麦				麦 麦 卵乳麦 麦																							
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット																							
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	284kcal 17.7g 15.9g 16.6g 873mg 642mg 199mg 2.2g				304kcal 12.6g 19.9g 20.6g 593mg 566mg 192mg 1.5g				328kcal 15.7g 20.9g 21.4g 663mg 508mg 77mg 1.7g				277kcal 13.2g 14.2g 25.1g 801mg 685mg 232mg 2.0g				305kcal 16.3g 16.5g 22.4g 701mg 652mg 151mg 1.8g																							
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風				◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉とれんごんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 切干と菜の花のおひたし				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんも煮 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ				◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 湯菜と枝豆の梅おかかサラダ																							
	卵麦え 卵乳麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 卵麦か 麦				乳麦 麦 麦 麦 麦																							
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット																							
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	302kcal 13.2g 17.7g 21.5g 818mg 385mg 162mg 2.1g				271kcal 15.9g 12.4g 84.1g 735mg 485mg 206mg 1.9g				243kcal 16.2g 14.2g 75.0g 709mg 446mg 179mg 1.8g				327kcal 16.1g 16.5g 27.5g 605mg 432mg 170mg 1.5g				287kcal 14.9g 18.5g 15.9g 587mg 667mg 259mg 1.5g																							
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
夕食	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット																							
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	801kcal 39.4g 46.7g 53.8g 2216mg 1368mg 471mg 5.6g				772kcal 38.7g 44.4g 54.8g 1904mg 1637mg 551mg 4.9g				1642kcal 53.4g 46.5g 243.5g 1907mg 1853mg 782mg 4.9g				810kcal 38.6g 47.3g 54.2g 1842mg 1242mg 339mg 4.7g				833kcal 38.9g 42.8g 72.5g 1986mg 1589mg 540mg 5.0g				1703kcal 53.6g 44.9g 261.2g 1989mg 1805mg 771mg 5.0g				780kcal 39.8g 46.6g 50.3g 1834mg 1663mg 522mg 4.7g				1650kcal 54.5g 48.7g 239.0g 1837mg 1879mg 753mg 4.7g											
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																			
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																			
	929kcal 40.2g 46.9g 84.7g 2222mg 1488mg 485mg 5.6g				1799kcal 54.9g 49.0g 273.4g 2225mg 1704mg 716mg 5.6g				898kcal 39.3g 44.6g 274.0g 1909mg 1967mg 788mg 4.9g				1768kcal 54.0g 46.7g 274.0g 1909mg 1967mg 788mg 4.9g				906kcal 39.4g 47.5g 77.2g 1848mg 1355mg 351mg 4.7g				1776kcal 54.1g 49.6g 265.9g 1851mg 1571mg 582mg 4.7g				961kcal 39.7g 43.0g 103.4g 1992mg 1709mg 554mg 5.0g				1831kcal 54.4g 45.1g 292.1g 1995mg 1925mg 785mg 5.0g				906kcal 40.4g 46.8g 80.8g 1836mg 1777mg 528mg 4.7g				1776kcal 55.1g 48.9g 269.5g 1839mg 1993mg 759mg 4.7g			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量															
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量															
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量															
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量															
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量															
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量															
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量															
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量															

「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

		7月14日(月)			7月15日(火)			7月16日(水)			7月17日(木)			7月18日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 厚揚げときのこのおろし煮 中華うま煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 ナスの油炒め マカロニとツナの和風炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 大根と竹輪の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 人参とぜんまいのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	96kcal	366kcal	エネルギー	180kcal	457kcal	エネルギー	129kcal	399kcal	エネルギー	150kcal	416kcal	エネルギー	159kcal	442kcal
	蛋白質	蛋白質	3.7g	9.6g	蛋白質	6.3g	12.7g	蛋白質	3.7g	9.5g	蛋白質	5.7g	11.5g	蛋白質	7.5g	14.4g
	脂質	脂質	3.5g	4.4g	脂質	7.2g	8.9g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	8.7g	9.6g	脂質	8.5g	10.3g
	炭水化物	炭水化物	12.3g	69.6g	炭水化物	22.3g	78.8g	炭水化物	13.3g	70.5g	炭水化物	12.0g	68.3g	炭水化物	13.1g	70.4g
	ナトリウム	ナトリウム	567mg	1033mg	ナトリウム	611mg	1053mg	ナトリウム	572mg	1013mg	ナトリウム	814mg	1257mg	ナトリウム	651mg	1092mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼 食		★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あなかけ ナスと麩の炒め煮 春雨とツナのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツの出汁煮 切干大根としらすの煮物 青豆のマヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリのごま焼 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と椎茸のそぼろ煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 枝豆と人参のあつ煮煮 炒り豆腐 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	307kcal	588kcal	エネルギー	185kcal	457kcal	エネルギー	286kcal	562kcal	エネルギー	277kcal	546kcal	エネルギー	194kcal	465kcal
	蛋白質	蛋白質	12.3g	18.8g	蛋白質	9.4g	15.5g	蛋白質	17.1g	23.5g	蛋白質	12.1g	18.1g	蛋白質	16.7g	22.5g
	脂質	脂質	21.4g	23.1g	脂質	9.0g	10.0g	脂質	15.4g	17.1g	脂質	16.5g	17.5g	脂質	9.8g	10.7g
	炭水化物	炭水化物	15.7g	73.0g	炭水化物	17.6g	74.8g	炭水化物	17.6g	74.0g	炭水化物	20.2g	76.5g	炭水化物	10.3g	67.5g
	ナトリウム	ナトリウム	730mg	1171mg	ナトリウム	730mg	1171mg	ナトリウム	915mg	1356mg	ナトリウム	773mg	1216mg	ナトリウム	646mg	1089mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g
夕 食		★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの炒め物 大豆と椎茸の煮物 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み オクラのベベロンチーノ 金時豆煮 ポテコーンサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の生姜煮 ピーマンのおかか和え 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉とインゲンの山椒炒め 担々風春雨 大根とコーンの中華和え ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	178kcal	452kcal	エネルギー	263kcal	530kcal	エネルギー	284kcal	556kcal	エネルギー	230kcal	501kcal	エネルギー	278kcal	545kcal
	蛋白質	蛋白質	14.8g	21.2g	蛋白質	12.5g	18.4g	蛋白質	8.1g	14.4g	蛋白質	10.9g	16.6g	蛋白質	8.5g	14.5g
	脂質	脂質	3.1g	4.1g	脂質	15.0g	15.9g	脂質	12.7g	13.7g	脂質	13.5g	14.4g	脂質	16.4g	17.3g
	炭水化物	炭水化物	20.4g	77.8g	炭水化物	20.0g	76.7g	炭水化物	33.7g	91.0g	炭水化物	14.3g	71.6g	炭水化物	22.8g	79.3g
	ナトリウム	ナトリウム	867mg	1311mg	ナトリウム	793mg	1235mg	ナトリウム	764mg	1230mg	ナトリウム	685mg	1127mg	ナトリウム	741mg	1185mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	581kcal	1406kcal	エネルギー	628kcal	1444kcal	エネルギー	699kcal	1517kcal	エネルギー	657kcal	1463kcal	エネルギー	631kcal	1452kcal
	蛋白質	蛋白質	30.8g	49.6g	蛋白質	28.2g	46.6g	蛋白質	28.9g	47.4g	蛋白質	28.7g	46.2g	蛋白質	32.7g	51.4g
	脂質	脂質	28.0g	31.6g	脂質	31.2g	34.8g	脂質	34.6g	38.2g	脂質	38.7g	41.5g	脂質	34.7g	38.3g
	炭水化物	炭水化物	48.4g	220.4g	炭水化物	59.9g	230.3g	炭水化物	64.6g	235.5g	炭水化物	46.5g	216.4g	炭水化物	46.2g	217.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2164mg	3515mg	ナトリウム	2134mg	3459mg	ナトリウム	2251mg	3599mg	ナトリウム	2272mg	3600mg	ナトリウム	2038mg	3366mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.2g	8.6g

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

お食事の作り方



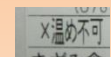
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		7月14日(月)			7月15日(火)			7月16日(水)			7月17日(木)			7月18日(金)		
		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
朝 食		厚揚げときのこのおろし煮	乳麦		里芋のそぼろ煮	乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		鶏と大根の味噌煮	麦	
		中華うま煮	卵乳麦か		ナスの油炒め	麦		大根と竹輪の煮物	麦		キャベツの土佐煮	麦		ひじきの具だくさん煮	麦	
		キャベツの漬物柚子風味	麦		マカロニとツナの和風炒め	乳麦		コールスローサラダ	卵麦		人参とぜんまいのナムル	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	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	96kcal	255kcal	エネルギー	180kcal	339kcal	エネルギー	129kcal	288kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	159kcal	318kcal
	蛋白質	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	7.5g	11.2g
昼 食	脂質	脂質	3.5g	4.2g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	8.5g	9.2g
	炭水化物	炭水化物	12.3g	45.3g	炭水化物	22.3g	55.3g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	13.1g	46.1g
	ナトリウム	ナトリウム	567mg	1007mg	ナトリウム	611mg	1051mg	ナトリウム	572mg	1012mg	ナトリウム	814mg	1254mg	ナトリウム	651mg	1091mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		キャベツと豚肉の塩あんかけ			鶏の天ぷら	卵麦		ブリのごま焼	麦		鶏の柚子胡椒炒め	麦		メパルのバジルオリーブ焼		
		ナスと麩の炒め煮	乳麦落		天ぷらのタレ	麦		人参のレモン煮	乳麦		白菜と椎茸のそぼろ煮	麦		枝豆と人参のあつさり煮	麦	
夜 食		春雨とツナのサラダ	卵乳麦		キャベツの出汁煮	麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦		炒り豆腐	卵乳麦	
		★味噌汁	麦		切干大根としらすの煮物	麦		和風スバゲティ	乳麦		★味噌汁	麦		キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦	
					★味噌汁	麦								★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	307kcal	466kcal	エネルギー	185kcal	344kcal	エネルギー	286kcal	445kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	194kcal	353kcal
	蛋白質	蛋白質	12.3g	16.0g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	16.7g	20.4g
	脂質	脂質	21.4g	22.1g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	9.8g	10.5g
夕 食	炭水化物	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	10.3g	43.3g
	ナトリウム	ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	915mg	1355mg	ナトリウム	773mg	1213mg	ナトリウム	646mg	1086mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g
		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		アジの幽庵焼	麦		豚肉と厚揚げの炒め物	乳麦		ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦		鯖の生姜煮	麦		豚肉とインゲンの山椒炒め	麦	
		人参のきんぴら	麦		大豆と椎茸の煮物	麦		オクラのペペロンチーノ	麦		ピーマンのおかか和え	麦		担々風春雨	麦落	
		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		オクラとめかぶの三杯酢	麦		金時豆煮	麦		麩の野菜あんかけ	麦		大根とコーンの中華和え	麦か	
合 計		若芽とバインの酢の物	麦		★味噌汁	麦		ポテコンサラダ	卵乳麦		切干と法蓮草のおひたし	麦		★味噌汁	麦	
		★味噌汁	麦					★味噌汁	麦		★味噌汁	麦				
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	178kcal	337kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	284kcal	443kcal	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	278kcal	437kcal
	蛋白質	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	8.5g	12.2g
	脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	16.4g	17.1g
	炭水化物	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	33.7g	66.7g	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	22.8g	55.8g
合 計	ナトリウム	ナトリウム	867mg	1307mg	ナトリウム	793mg	1233mg	ナトリウム	764mg	1204mg	ナトリウム	685mg	1125mg	ナトリウム	741mg	1181mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
	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	581kcal	1058kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal	エネルギー	699kcal	1176kcal	エネルギー	657kcal	1134kcal	エネルギー	631kcal	1108kcal
	蛋白質	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	28.2g	39.3g	蛋白質	28.9g	40.0g	蛋白質	28.7g	39.8g	蛋白質	32.7g	43.8g
	脂質	脂質	28.0g	30.1g	脂質	31.2g	33.3g	脂質	34.6g	36.7g	脂質	38.7g	40.8g	脂質	34.7g	36.8g
	炭水化物	炭水化物	48.4g	147.4g	炭水化物	59.9g	158.9g	炭水化物	64.6g	163.6g	炭水化物	46.5g	145.5g	炭水化物	46.2g	145.2g
計	ナトリウム	ナトリウム	2164mg	3484mg	ナトリウム	2134mg	3454mg	ナトリウム	2251mg	3571mg	ナトリウム	2272mg	3592mg	ナトリウム	2038mg	3358mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.2g	8.6g

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

お食事の作り方

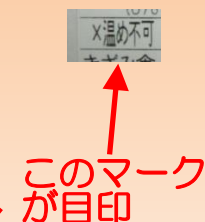


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

「ムース食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		7月14日(月)			7月15日(火)			7月16日(水)			7月17日(木)			7月18日(金)		
朝 食		★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 麦 ひじき煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 麦 ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦 若芽とパインの酢の物 麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ)		
	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	71kcal	245kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal
	蛋白質	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	0.7g	4.5g	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g
	脂質	脂質	2.5g	3.2g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	4.8g	5.5g
	炭水化物	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	10.8g	49.2g	炭水化物	9.9g	48.3g	炭水化物	12.6g	51.0g	炭水化物	13.3g	51.7g
	ナトリウム	ナトリウム	557mg	1080mg	ナトリウム	425mg	948mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	584mg	1107mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.8g
昼 食		★全粥240g 白身フライタルタル 卵乳麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 法蓮草のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 五色煮 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g スパイシーチキン 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 マリーネサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の味噌煮 乳麦 大根の千切煮 乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)		
	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	208kcal	382kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	213kcal	387kcal	エネルギー	169kcal	343kcal
	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	8.9g	12.7g
	脂質	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.2g	7.9g
	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	17.3g	55.7g
	ナトリウム	ナトリウム	904mg	1427mg	ナトリウム	847mg	1370mg	ナトリウム	836mg	1359mg	ナトリウム	794mg	1317mg	ナトリウム	936mg	1459mg
	塩分	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.7g
夕 食		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 黒豆煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 鶏団子の中華風 卵乳麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の西京焼き 乳麦 きのこきんぴら 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g とんかつ 卵乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 サラダスパゲティ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)		
	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	164kcal	338kcal	エネルギー	146kcal	320kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	283kcal	457kcal
	蛋白質	蛋白質	8.1g	11.9g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	4.5g	8.3g
	脂質	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	20.1g	20.8g
	炭水化物	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	24.5g	62.9g	炭水化物	20.4g	58.8g
	ナトリウム	ナトリウム	637mg	1160mg	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	822mg	1345mg	ナトリウム	647mg	1170mg	ナトリウム	804mg	1327mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.4g
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	443kcal	965kcal	エネルギー	390kcal	912kcal	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	493kcal	1015kcal	エネルギー	557kcal	1079kcal
	蛋白質	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.3g	24.7g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	16.0g	27.4g
	脂質	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	20.6g	22.7g	脂質	23.2g	25.3g	脂質	32.1g	34.2g
	炭水化物	炭水化物	45.6g	160.8g	炭水化物	44.2g	159.4g	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	55.8g	171.0g	炭水化物	51.0g	166.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2098mg	3667mg	ナトリウム	2017mg	3586mg	ナトリウム	2162mg	3731mg	ナトリウム	2002mg	3571mg	ナトリウム	2324mg	3893mg
	塩分	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.0g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.9g

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

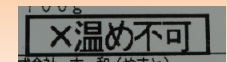
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

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



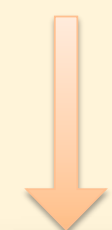
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です



【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります