

(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16日(月)				6月17日(火)				6月18日(水)				6月19日(木)				6月20日(金)			
朝食	★ごはん150g 野菜世かまほこ 大豆と椎茸の煮物 葉の花のツナごま和え ★味噌汁(若芽・揚げ)				★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 蒸し鶏のおかか和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん コンニャクの辛味炒め ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 乳麦 竹輪のごま炒め オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)				★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麴)			
	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 206kcal 472kcal				エネルギー 166kcal 425kcal				エネルギー 153kcal 421kcal				エネルギー 168kcal 424kcal				エネルギー 152kcal 419kcal			
	たんぱく質 14.4g 20.3g				たんぱく質 13.6g 18.9g				たんぱく質 9.7g 15.7g				たんぱく質 11.0g 16.1g				たんぱく質 6.7g 12.6g			
	脂質 9.8g 11.4g				脂質 8.5g 9.8g				脂質 7.3g 8.9g				脂質 5.3g 6.1g				脂質 6.2g 7.3g			
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース さつま揚げの味噌炒め 和風ポトフ ★味噌汁(豆腐・白菜)				★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g サウラの蒸し煮 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 葉の花としめじの和え物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g フリのこま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(若芽・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 246kcal 507kcal				エネルギー 223kcal 485kcal				エネルギー 262kcal 516kcal				エネルギー 197kcal 456kcal				エネルギー 261kcal 517kcal			
	たんぱく質 12.8g 18.2g				たんぱく質 12.5g 18.1g				たんぱく質 16.7g 21.9g				たんぱく質 13.4g 18.6g				たんぱく質 19.6g 24.9g			
	脂質 12.2g 13.2g				脂質 12.8g 13.8g				脂質 13.9g 14.7g				脂質 8.9g 10.2g				脂質 14.8g 15.5g			
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(えのき・切干)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 キャベツのミモザサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ポークチャップ ブロッコリーの煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(揚げ・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 187kcal 449kcal				エネルギー 221kcal 487kcal				エネルギー 203kcal 458kcal				エネルギー 257kcal 524kcal				エネルギー 221kcal 487kcal			
	たんぱく質 11.6g 17.3g				たんぱく質 14.5g 20.4g				たんぱく質 13.8g 18.8g				たんぱく質 15.1g 20.9g				たんぱく質 13.1g 18.9g			
夕食	脂質 9.4g 10.3g				脂質 9.6g 11.2g				脂質 10.2g 11.0g				脂質 16.9g 18.5g				脂質 10.4g 12.0g			
	炭水化物 16.0g 71.7g				炭水化物 17.2g 72.1g				炭水化物 13.9g 68.3g				炭水化物 9.5g 64.5g				炭水化物 18.7g 73.6g			
	ナトリウム 801mg 1027mg				ナトリウム 730mg 956mg				ナトリウム 673mg 899mg				ナトリウム 575mg 802mg				ナトリウム 740mg 966mg			
	食塩相当量 2.0g 2.6g				食塩相当量 1.9g 2.4g				食塩相当量 1.7g 2.3g				食塩相当量 1.5g 2.0g				食塩相当量 1.9g 2.5g			
	合計				合計				合計				合計				合計			
合計	エネルギー 639kcal 1428kcal				エネルギー 610kcal 1397kcal				エネルギー 618kcal 1395kcal				エネルギー 622kcal 1404kcal				エネルギー 634kcal 1423kcal			
	たんぱく質 38.8g 55.8g				たんぱく質 40.6g 57.4g				たんぱく質 40.2g 56.4g				たんぱく質 39.5g 55.6g				たんぱく質 39.4g 56.4g			
	脂質 31.4g 34.9g				脂質 30.9g 34.8g				脂質 31.4g 34.6g				脂質 31.1g 34.8g				脂質 31.4g 34.8g			
	炭水化物 52.1g 217.9g				炭水化物 41.5g 206.1g				炭水化物 43.6g 207.6g				炭水化物 45.4g 209.5g				炭水化物 48.4g 214.4g			
	ナトリウム 2073mg 2778mg				ナトリウム 2178mg 2824mg				ナトリウム 2119mg 2747mg				ナトリウム 2144mg 2764mg				ナトリウム 1973mg 2598mg			
合計(間食込)	食塩相当量 5.2g 7.1g				食塩相当量 5.6g 7.2g				食塩相当量 5.4g 7.0g				食塩相当量 5.5g 6.9g				食塩相当量 5.0g 6.6g			
	エネルギー 836kcal 1625kcal				エネルギー 817kcal 1604kcal				エネルギー 819kcal 1596kcal				エネルギー 821kcal 1603kcal				エネルギー 831kcal 1620kcal			
	たんぱく質 46.5g 63.5g				たんぱく質 46.7g 63.5g				たんぱく質 47.6g 63.8g				たんぱく質 47.4g 63.5g				たんぱく質 47.1g 64.1g			
	脂質 38.4g 41.9g				脂質 38.0g 41.9g				脂質 38.4g 41.6g				脂質 38.1g 41.8g				脂質 38.4g 41.8g			
	炭水化物 79.9g 245.7g				炭水化物 73.4g 238.0g				炭水化物 72.5g 236.5g				炭水化物 73.6g 237.7g				炭水化物 76.2g 242.2g			
合計(間食込)	ナトリウム 2149mg 2854mg				ナトリウム 2252mg 2898mg				ナトリウム 2196mg 2824mg				ナトリウム 2220mg 2840mg				ナトリウム 2049mg 2674mg			
	食塩相当量 5.4g 7.3g				食塩相当量 5.8g 7.4g				食塩相当量 5.6g 7.2g				食塩相当量 5.7g 7.1g				食塩相当量 5.2g 6.8g			

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

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

お食事の作り方

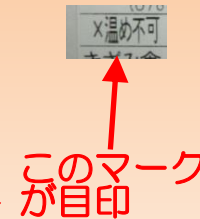


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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

6月16日(月)				6月17日(火)				6月18日(水)				6月19日(木)				6月20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			
	野菜缶かまぼこ		卵	白菜とがんもの煮物		麦	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん		麦	大豆の洋風五目煮		乳麦	大豆の洋風五目煮		乳麦	ミートインオムレツ		卵麦	
	大豆と椎茸の煮物		麦	高野豆腐の洋風炒り煮		乳麦え	コンニャクの辛味炒め		乳麦落	竹輪のごま炒め		麦	竹輪のごま炒め		麦	マカロニと法蓮草のソテー		乳麦	
	葉の花のツナごま和え		麦	蒸し鶏のおかか和え		麦	ブロッコリーのゴマ和え		乳麦	オクラの柚子胡椒和え		麦	オクラの柚子胡椒和え		麦	中華キャベツ		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	206kcal	399kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	6.7g	10.0g	たんぱく質	6.7g	10.0g	
	脂質	9.8g	10.3g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	5.3g	5.8g	脂質	6.2g	6.7g	脂質	6.2g	6.7g	
	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	10.2g	52.1g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	17.4g	59.3g	
ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	488mg	489mg	ナトリウム	488mg	489mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g		
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			
	豚ロースの玉ねぎソース		麦	鶏肉のマーマレード煮		麦	サワラの蒸し煮		麦	えび団子の炊き合せ		卵麦え	えび団子の炊き合せ		卵麦え	フリのこま醤油焼		麦	
	さつま揚げの味噌炒め		卵麦落	オニオンソテー		乳麦	ピーマンソテー		卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め		麦	キャベツと豚肉の味噌炒め		麦	インゲンソテー		乳麦	
	和風ポトフ		乳麦	油揚げの玉子とじ		卵麦	鶏と蓮根のピリ辛煮		麦	葉の花としめじの和え物		麦	葉の花としめじの和え物		麦	炒り豆腐		卵乳麦	
				ひじきとごぼうのナムル		麦	マリーネサラダ		卵乳麦							蒸し鶏と小松菜のごま和え		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	246kcal	439kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	
	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	19.6g	22.9g	たんぱく質	19.6g	22.9g	
	脂質	12.2g	12.7g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	14.8g	15.3g	脂質	14.8g	15.3g	
炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	12.3g	54.2g		
ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	745mg	746mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			
	◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎キウイフルーツ150g			◎オレンジ200g			◎オレンジ200g			◎グレープフルーツ200g			
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			
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		乳麦	ホッケの磯辺焼		麦	豚肉のお好み焼風		麦	鶏のマスタード焼き		麦	鶏のマスタード焼き		麦	ポークチャップ		乳麦	
	ブロッコリー			塩枝豆			青菜と高野豆腐の煮物		麦	ミックスソテー		乳麦	ミックスソテー		乳麦	ブロッコリーの煮物		麦	
	白菜と挽肉の旨煮		麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮		麦	切干と人参のハリハリ		麦	ひとくちがんも煮		麦	ひとくちがんも煮		麦	切干大根の中華和え		麦	
	法蓮草のおひたし		麦	春雨の中華和え		卵乳麦				キャベツのミモザサラダ		卵麦	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	187kcal	380kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	
	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	13.1g	16.4g	
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	16.9g	17.4g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	10.4g	10.9g	
炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	18.7g	60.6g		
ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	575mg	576mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	740mg	741mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
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	
	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	610kcal	1189kcal	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	
	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	39.4g	49.3g	
	脂質	31.4g	32.9g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	31.4g	32.9g	
	炭水化物	52.1g	177.8g	炭水化物	41.5g	167.2g	炭水化物	43.6g	169.3g	炭水化物	45.4g	171.1g	炭水化物	48.4g	174.1g	炭水化物	48.4g	174.1g	
	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	1973mg	1976mg	ナトリウム	1973mg	1976mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g		
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	
	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	47.1g	57.0g	
	脂質	38.4g	39.9g	脂質	38.0g	39.5g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	38.4g	39.9g	
	炭水化物	79.9g	205.6g	炭水化物	73.4g	199.1g	炭水化物	72.5g	198.2g	炭水化物	73.6g	199.3g	炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	76.2g	201.9g	
	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	2252mg	2255mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2049mg	2052mg	ナトリウム	2049mg	2052mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

6月16日(月)				6月17日(火)				6月18日(水)				6月19日(木)				6月20日(金)				
朝食	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 里芋のおろし揚げ出し インゲンとツナのマスタード和え			卵乳麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん チンゲン菜ソテー ジャガ芋の洋風あんかけ コンニャクの辛味炒め			麦乳麦乳麦落	★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 麩の野菜あんかけ 春雨のマヨネーズ炒め			麦乳麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ナスと麩の炒め煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ			乳麦乳麦落卵乳麦	★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 大豆と人参の煮物 きんぴられんこん			麦乳麦
	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット		
	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	274kcal	517kcal	エネルギー	282kcal	525kcal	エネルギー	282kcal	525kcal					
	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	5.0g	9.1g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	10.2g	14.3g					
	脂質	15.0g	15.6g	脂質	11.6g	12.2g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	13.4g	14.0g					
	炭水化物	27.8g	80.6g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	30.7g	83.5g					
	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	568mg	569mg					
	カリウム	517mg	578mg	カリウム	536mg	597mg	カリウム	369mg	430mg	カリウム	234mg	295mg	カリウム	664mg	725mg					
	リン	139mg	204mg	リン	105mg	170mg	リン	80mg	145mg	リン	84mg	149mg	リン	175mg	240mg					
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g					
昼食	★ごはん150g カレイのカレー焼 うま塩キャベツ しめじのバター醤油パスタ さっぱりポテトサラダ			麦か乳麦卵	★ごはん150g 肉じゃが ナスの挽肉炒め ひじきのごまマヨ和え			麦乳麦卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 インゲンソテー キャベツとザーサイ炒め 大根のピリッと柚子風味サラダ			麦乳麦卵	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参クラッセ 豚肉と大根のピリ辛煮 マセドニアンサラダ			乳麦乳麦麦卵	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オニオンソテー ジャガ芋の中華炒め 春雨のサラダ			麦乳麦乳麦卵
	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット		
	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	406kcal	649kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	373kcal	616kcal					
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	10.0g	14.1g					
	脂質	17.1g	17.7g	脂質	31.2g	31.8g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	23.9g	24.5g					
	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	17.1g	69.9g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	27.4g	80.2g					
	ナトリウム	433mg	434mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	687mg	688mg					
	カリウム	551mg	612mg	カリウム	627mg	688mg	カリウム	631mg	692mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	382mg	443mg					
	リン	163mg	228mg	リン	131mg	196mg	リン	183mg	248mg	リン	93mg	158mg	リン	103mg	168mg					
	食塩相当量	1.1g	1.1g	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	食塩相当量	1.7g	1.7g					
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							
夕食	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 けんちん煮 コボウのピリ辛サラダ			麦乳麦卵乳麦	★ごはん150g マニッシュムチキン風 スパソテー 野菜の味噌煮込み 青菜のわさび和え			麦乳麦卵麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ きのこのあん さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ			麦乳麦卵乳麦	★ごはん150g 肉野菜炒め ジャガ芋のカレー煮 ごぼうのごま酢和え			麦乳麦麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ ふきと人参の甘露煮 コーンサラダ			乳麦麦卵乳麦
	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット		
	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	326kcal	569kcal					
	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	7.8g	11.9g					
	脂質	27.3g	27.9g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	20.6g	21.2g					
	炭水化物	19.9g	72.7g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	24.4g	77.2g					
	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	851mg	852mg	ナトリウム	487mg	488mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	687mg	688mg					
	カリウム	466mg	527mg	カリウム	497mg	558mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	552mg	613mg	カリウム	478mg	539mg					
	リン	126mg	191mg	リン	137mg	202mg	リン	201mg	266mg	リン	141mg	206mg	リン	126mg	191mg					
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g					
合計	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット		
	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal					
	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	28.0g	40.3g					
	脂質	59.4g	61.2g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	57.9g	59.7g					
	炭水化物	75.1g	233.5g	炭水化物	80.9g	239.3g	炭水化物	82.7g	241.1g	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	82.5g	240.9g					
	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	1759mg	1762mg	ナトリウム	1872mg	1875mg	ナトリウム	1942mg	1945mg					
	カリウム	1534mg	1717mg	カリウム	1660mg	1843mg	カリウム	1540mg	1723mg	カリウム	1245mg	1428mg	カリウム	1524mg	1707mg					
	リン	428mg	623mg	リン	373mg	568mg	リン	464mg	659mg	リン	318mg	513mg	リン	404mg	599mg					
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g					
	合計(間食込)	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	おかず		ごはんセット	
エネルギー		1030kcal	1759kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal					
たんぱく質		30.1g	42.4g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.4g	40.7g					
脂質		59.5g	61.3g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	58.0g	59.8g					
炭水化物		90.6g	249.0g	炭水化物	92.4g	250.8g	炭水化物	97.9g	256.3g	炭水化物	94.1g	252.5g	炭水化物	94.0g	252.4g					
ナトリウム		1898mg	1901mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	1760mg	1763mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	1945mg	1948mg					
カリウム		1594mg	1777mg	カリウム	1716mg	1899mg	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1305mg	1488mg	カリウム	1580mg	1763mg					
リン		435mg	630mg	リン	379mg	574mg	リン	467mg	662mg	リン	325mg	520mg	リン	410mg	605mg					
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g					

※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



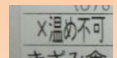
- ① 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ② ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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16日(月)				6月17日(火)				6月18日(水)				6月19日(木)				6月20日(金)			
朝食	★ごはん180g がんもどきと椎茸の煮物 鶏肉の青じそ南蛮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 白菜と昆布のナムル			★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キャベツ			★ごはん180g 肉団子の中華炒め 鶏肉と春雨の中華煮 若芽としらすのおひたし			★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 里芋のかに風あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ						
	卵麦 乳麦 乳麦落			卵麦 乳麦 乳麦落			卵麦 乳麦 乳麦落			卵麦 乳麦 乳麦落			卵麦 乳麦 乳麦落						
	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	511kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	220kcal	510kcal	エネルギー	193kcal	483kcal				
	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	8.1g	13.0g				
	脂質	11.9g	12.6g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	10.9g	11.6g				
	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	28.7g	91.6g	炭水化物	16.2g	79.1g				
	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	498mg	499mg				
	カリウム	415mg	487mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	402mg	474mg	カリウム	417mg	489mg				
	リン	178mg	255mg	リン	131mg	208mg	リン	142mg	219mg	リン	129mg	206mg	リン	105mg	182mg				
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g					
昼食	★ごはん180g チキンのオイスターマヨ 人参クラッセ 青菜と高野豆腐の煮物 春雨の中華和え			★ごはん180g カレイのスパイス揚げ ヒーマンソテー 大根の柚煮 ナスの梅とろろかけ			★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリのさっぱり煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん バジルポテトチキン マカロニサラダ			★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 人参クラッセ フロッキーのペロンチン えんどう豆の味噌マヨ和え						
	卵麦 乳麦 卵麦			卵麦 乳麦 卵麦			卵麦 乳麦 卵麦			卵麦 乳麦 卵麦			卵麦 乳麦 卵麦						
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット						
	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	330kcal	620kcal	エネルギー	299kcal	589kcal				
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	15.0g	19.9g				
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	18.1g	18.8g				
	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	17.2g	80.1g				
	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	688mg	689mg				
	カリウム	295mg	367mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	416mg	488mg	カリウム	348mg	420mg				
	リン	145mg	222mg	リン	163mg	240mg	リン	152mg	229mg	リン	210mg	287mg	リン	159mg	236mg				
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.8g					
間食	◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g						
夕食	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 切干大根としらすの煮物 キャベツの白ドレ和え			★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽の酢味噌和え			★ごはん180g サウラの味噌煮 菜の花 ひとくちがんも煮 フレンチマカロニ			★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン インゲンソテー 数の野菜あんかけ 大豆とトマトのマリネサラダ			★ごはん180g ホッケの機辺焼 法蓮草の煮ひたし チキンアラビアータ 玉子スバサラダ						
	卵麦 乳麦 卵麦			卵麦 乳麦 卵麦			卵麦 乳麦 卵麦			卵麦 乳麦 卵麦			卵麦 乳麦 卵麦						
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット						
	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	273kcal	563kcal				
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	15.5g	20.4g				
	脂質	20.0g	20.7g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	14.2g	14.9g				
	炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	19.0g	81.9g				
	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	649mg	650mg				
	カリウム	484mg	556mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	412mg	484mg	カリウム	619mg	691mg	カリウム	379mg	451mg				
	リン	188mg	265mg	リン	162mg	239mg	リン	208mg	285mg	リン	168mg	245mg	リン	185mg	262mg				
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g					
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			
	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	763kcal	1633kcal	エネルギー	830kcal	1700kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal				
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	38.6g	53.3g				
	脂質	47.3g	49.4g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	43.2g	45.3g				
	炭水化物	44.6g	233.3g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	42.2g	230.9g	炭水化物	67.8g	256.5g	炭水化物	52.4g	241.1g				
	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	1889mg	1892mg	ナトリウム	1835mg	1838mg				
	カリウム	1194mg	1410mg	カリウム	1518mg	1734mg	カリウム	1286mg	1502mg	カリウム	1437mg	1653mg	カリウム	1144mg	1360mg				
	リン	511mg	742mg	リン	456mg	687mg	リン	502mg	733mg	リン	507mg	738mg	リン	449mg	680mg				
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.8g				
	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			おかず ご飯セット		
エネルギー		893kcal	1763kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	956kcal	1826kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal				
たんぱく質		40.5g	55.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g				
脂質		47.5g	49.6g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	43.4g	45.5g				
炭水化物		75.1g	263.8g	炭水化物	82.0g	270.7g	炭水化物	73.1g	261.8g	炭水化物	98.3g	287.0g	炭水化物	83.3g	272.0g				
ナトリウム		2303mg	2306mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	2061mg	2064mg	ナトリウム	1891mg	1894mg	ナトリウム	1841mg	1844mg				
カリウム		1308mg	1524mg	カリウム	1631mg	1847mg	カリウム	1406mg	1622mg	カリウム	1551mg	1767mg	カリウム	1264mg	1480mg				
リン		517mg	748mg	リン	468mg	699mg	リン	516mg	747mg	リン	513mg	744mg	リン	463mg	694mg				
食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.8g				

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

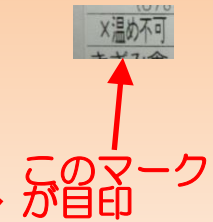


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

「やわらか普通食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		6月16日(月)			6月17日(火)			6月18日(水)			6月19日(木)			6月20日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とし 白菜とミンチの中華炒め インゲンのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 きくらげとこんにやくの佃煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏大豆 蕪のそぼろ煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ 人参しりしり 一夜漬(大根昆布) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 白滝とチンゲン菜の煮物 わかめとパプリカの和え物 ★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	128kcal	398kcal	エネルギー	92kcal	358kcal	エネルギー	169kcal	435kcal	エネルギー	80kcal	361kcal	エネルギー	131kcal	404kcal
	蛋白質	蛋白質	7.4g	13.2g	蛋白質	5.8g	11.5g	蛋白質	10.7g	16.4g	蛋白質	2.7g	9.2g	蛋白質	5.0g	11.0g
	脂質	脂質	6.3g	7.2g	脂質	3.2g	4.1g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	1.7g	3.4g	脂質	8.3g	9.3g
	炭水化物	炭水化物	11.4g	68.6g	炭水化物	11.0g	67.4g	炭水化物	15.9g	72.2g	炭水化物	13.6g	70.9g	炭水化物	10.9g	68.2g
	ナトリウム	ナトリウム	483mg	924mg	ナトリウム	759mg	1201mg	ナトリウム	527mg	970mg	ナトリウム	454mg	895mg	ナトリウム	791mg	1233mg
	塩分	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
昼 食		★やわらかごはん180g 生姜焼き ごぼう大豆 さつま芋のからしマヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め じゃが芋のそぼろあん キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉のブルコギ風 豆腐と白菜のとろとろ煮 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 枝豆のベベロンチーノ風 鶏のうま煮 菜の花のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★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	281kcal	551kcal	エネルギー	204kcal	481kcal	エネルギー	218kcal	485kcal	エネルギー	219kcal	491kcal	エネルギー	277kcal	545kcal
	蛋白質	蛋白質	14.1g	20.1g	蛋白質	11.2g	17.4g	蛋白質	11.5g	17.5g	蛋白質	18.6g	24.8g	蛋白質	8.7g	14.5g
	脂質	脂質	12.8g	13.8g	脂質	9.3g	10.3g	脂質	8.0g	8.9g	脂質	9.5g	10.5g	脂質	14.8g	15.7g
	炭水化物	炭水化物	26.6g	83.4g	炭水化物	19.7g	77.8g	炭水化物	25.0g	81.5g	炭水化物	13.9g	71.1g	炭水化物	27.0g	83.7g
	ナトリウム	ナトリウム	753mg	1197mg	ナトリウム	707mg	1148mg	ナトリウム	817mg	1261mg	ナトリウム	826mg	1267mg	ナトリウム	918mg	1362mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.5g
夕 食		★やわらかごはん180g ブリの幽庵焼 人参のレモン煮 れんこんの五目炒め煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ オクラのベベロンチーノ 竹輪の五色きんぴら オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の照焼 法蓮草 野菜の味噌絡め キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 ピーマンソテー 高野豆腐の炒り煮 スパゲティサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれい生姜煮 大根の酢漬 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリーネサラダ ★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	280kcal	552kcal	エネルギー	302kcal	580kcal	エネルギー	270kcal	535kcal	エネルギー	339kcal	606kcal	エネルギー	268kcal	539kcal
	蛋白質	蛋白質	16.0g	22.2g	蛋白質	12.2g	18.8g	蛋白質	11.2g	17.0g	蛋白質	15.4g	21.3g	蛋白質	16.7g	22.5g
	脂質	脂質	13.1g	14.1g	脂質	15.7g	17.4g	脂質	17.2g	18.1g	脂質	22.8g	23.7g	脂質	12.4g	13.3g
	炭水化物	炭水化物	21.0g	78.2g	炭水化物	24.9g	81.5g	炭水化物	16.4g	72.8g	炭水化物	17.4g	73.7g	炭水化物	20.9g	78.2g
	ナトリウム	ナトリウム	656mg	1097mg	ナトリウム	927mg	1371mg	ナトリウム	682mg	1148mg	ナトリウム	762mg	1206mg	ナトリウム	796mg	1238mg
	塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g
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	689kcal	1501kcal	エネルギー	598kcal	1419kcal	エネルギー	657kcal	1455kcal	エネルギー	638kcal	1458kcal	エネルギー	676kcal	1488kcal
	蛋白質	蛋白質	37.5g	55.5g	蛋白質	29.2g	47.7g	蛋白質	33.4g	50.9g	蛋白質	36.7g	55.3g	蛋白質	30.4g	48.0g
	脂質	脂質	32.2g	35.1g	脂質	28.2g	31.8g	脂質	31.7g	34.4g	脂質	34.0g	37.6g	脂質	35.5g	38.3g
	炭水化物	炭水化物	59.0g	230.2g	炭水化物	55.6g	226.7g	炭水化物	57.3g	226.5g	炭水化物	44.9g	215.7g	炭水化物	58.8g	230.1g
	ナトリウム	ナトリウム	1892mg	3218mg	ナトリウム	2393mg	3720mg	ナトリウム	2026mg	3379mg	ナトリウム	2042mg	3368mg	ナトリウム	2505mg	3833mg
	塩分	食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.3g	9.7g

★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



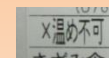
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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16日(月)			6月17日(火)			6月18日(水)			6月19日(木)			6月20日(金)		
朝 食		★全粥240g 油揚げの玉子とし 白菜とミンチの中華炒め インゲンのごま和え ★味噌汁		卵麦 麦か 麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 きくらげとこんにやくの佃煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 蕪のそぼろ煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ 人参しりしり 一夜漬(大根昆布) ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 白滝とチンゲン菜の煮物 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 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	128kcal	287kcal	エネルギー	92kcal	251kcal	エネルギー	169kcal	328kcal	エネルギー	80kcal	239kcal	エネルギー	131kcal	290kcal
	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	2.7g	6.4g	蛋白質	5.0g	8.7g
	脂質	脂質	6.3g	7.0g	脂質	3.2g	3.9g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	1.7g	2.4g	脂質	8.3g	9.0g
	炭水化物	炭水化物	11.4g	44.4g	炭水化物	11.0g	44.0g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	10.9g	43.9g
	ナトリウム	ナトリウム	483mg	923mg	ナトリウム	759mg	1199mg	ナトリウム	527mg	967mg	ナトリウム	454mg	894mg	ナトリウム	791mg	1231mg
	塩分	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	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
昼 食		★全粥240g 生姜焼き ごぼう大豆 さつま芋のからしマヨ ★味噌汁		麦落 麦 卵麦 麦	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め じゃが芋のそぼろあん キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 麦 麦落 麦	★全粥240g 豚肉のプルコギ風 豆腐と白菜のとろろ煮 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		麦 卵麦か 麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 枝豆のベベロンチーノ風 鶏のうま煮 菜の花のおひたし ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 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	281kcal	440kcal	エネルギー	204kcal	363kcal	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー	277kcal	436kcal
	蛋白質	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	18.6g	22.3g	蛋白質	8.7g	12.4g
	脂質	脂質	12.8g	13.5g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	14.8g	15.5g
	炭水化物	炭水化物	26.6g	59.6g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	25.0g	58.0g	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	27.0g	60.0g
	ナトリウム	ナトリウム	753mg	1193mg	ナトリウム	707mg	1147mg	ナトリウム	817mg	1257mg	ナトリウム	826mg	1266mg	ナトリウム	918mg	1358mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.5g
夕 食		★全粥240g ブリの幽庵焼 人参のレモン煮 れんこんの五目炒め煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 和風おろしハンバーグ オクラのベベロンチーノ 竹輪の五色きんぴら オーロラマカロニサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鯖の照焼 法蓮草 野菜の味噌絡め キャベツサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 ピーマンソテー 高野豆腐の炒り煮 スパゲティサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g あぶらかれい生姜煮 大根の酢漬 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリーネサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 卵麦 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	280kcal	439kcal	エネルギー	302kcal	461kcal	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	339kcal	498kcal	エネルギー	268kcal	427kcal
	蛋白質	蛋白質	16.0g	19.7g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	16.7g	20.4g
	脂質	脂質	13.1g	13.8g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	22.8g	23.5g	脂質	12.4g	13.1g
	炭水化物	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	24.9g	57.9g	炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	20.9g	53.9g
	ナトリウム	ナトリウム	656mg	1096mg	ナトリウム	927mg	1367mg	ナトリウム	682mg	1122mg	ナトリウム	762mg	1202mg	ナトリウム	796mg	1236mg
	塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g
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	689kcal	1166kcal	エネルギー	598kcal	1075kcal	エネルギー	657kcal	1134kcal	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	676kcal	1153kcal
	蛋白質	蛋白質	37.5g	48.6g	蛋白質	29.2g	40.3g	蛋白質	33.4g	44.5g	蛋白質	36.7g	47.8g	蛋白質	30.4g	41.5g
	脂質	脂質	32.2g	34.3g	脂質	28.2g	30.3g	脂質	31.7g	33.8g	脂質	34.0g	36.1g	脂質	35.5g	37.6g
	炭水化物	炭水化物	59.0g	158.0g	炭水化物	55.6g	154.6g	炭水化物	57.3g	156.3g	炭水化物	44.9g	143.9g	炭水化物	58.8g	157.8g
	ナトリウム	ナトリウム	1892mg	3212mg	ナトリウム	2393mg	3713mg	ナトリウム	2026mg	3346mg	ナトリウム	2042mg	3362mg	ナトリウム	2505mg	3825mg
塩分	食塩相当量	4.8g	8.1g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.3g	9.7g	

★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



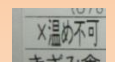
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

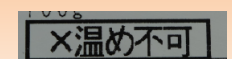
	6月16日(月)			6月17日(火)			6月18日(水)			6月19日(木)			6月20日(金)		
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
朝	豚肉と大根の煮物	麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		豚すき	乳麦		鶏大根の味噌煮	乳麦	
	若芽のゴマ酢和え	麦		昆布の佃煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		切干大根煮	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
食	栄養価	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
	エネルギー	エネルギー	103kcal	277kcal	エネルギー	142kcal	316kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	87kcal
	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.1g	6.9g	蛋白質	3.6g
	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	2.6g
	炭水化物	炭水化物	13.0g	51.4g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	11.1g	49.5g	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	13.4g
	ナトリウム	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	626mg	1149mg	ナトリウム	631mg	1154mg	ナトリウム	572mg	1095mg	ナトリウム	625mg
	塩分	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.6g
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏の幽庵焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	乳麦	
	昆布煮豆	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	
	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦		若芽の酢味噌和え	乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
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
	エネルギー	エネルギー	192kcal	366kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	183kcal
	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.4g
	脂質	脂質	9.6g	10.3g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.0g
	炭水化物	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.3g	57.7g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g
	ナトリウム	ナトリウム	821mg	1344mg	ナトリウム	868mg	1391mg	ナトリウム	736mg	1259mg	ナトリウム	931mg	1454mg	ナトリウム	834mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦	
	がんも煮	麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		赤玉南瓜の煮物	麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	
	菜の花の辛子和え	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
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
	エネルギー	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	182kcal
	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g
	脂質	脂質	11.9g	12.6g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.0g
	炭水化物	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	15.2g	53.6g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g
	ナトリウム	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	761mg	1284mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	803mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g
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
	エネルギー	エネルギー	503kcal	1025kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	452kcal
	蛋白質	蛋白質	18.1g	29.5g	蛋白質	18.7g	30.1g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.4g
	脂質	脂質	25.7g	27.8g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	21.6g
	炭水化物	炭水化物	48.3g	163.5g	炭水化物	53.7g	168.9g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	48.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2154mg	3723mg	ナトリウム	2220mg	3789mg	ナトリウム	2128mg	3697mg	ナトリウム	2373mg	3942mg	ナトリウム	2262mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g
計	★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。



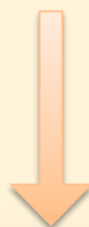
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(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。