

# (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

1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9日(金)	
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 レンコンとフキの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵乳麦 千草餅き 五色煮豆 豚挽き肉と切干大根の煮物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★ごはん150g 揚げ豆腐のおろしポン酢がけ 鶏じやか煮 コンニャクの辛味炒め ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビータ 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのさっぱりサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 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
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	165kcal 8.7g 7.8g 15.0g 641mg 1.6g	427kcal 14.4g 8.7g 70.7g 867mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	172kcal 11.3g 6.9g 15.4g 579mg 1.5g	428kcal 16.4g 7.6g 70.1g 726mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	144kcal 7.4g 6.8g 14.5g 461mg 1.2g	417kcal 13.7g 8.5g 70.3g 687mg 1.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	174kcal 9.3g 8.8g 14.7g 629mg 1.6g	440kcal 15.2g 10.4g 69.6g 855mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	149kcal 8.2g 7.6g 12.6g 718mg 1.8g	413kcal 13.8g 8.5g 68.7g 945mg 2.4g			
	★ごはん150g サフフのこま焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の唐揚げ コーンハタ 白菜の煮ひたし 竹輪のソースマヨ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏のこまタレ煮 スパゾーネ 竹輪の五色きんぴら かぶの洋風煮 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 人参しりしり ★味噌汁(揚げ・白菜)
	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
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	276kcal 16.3g 15.8g 16.5g 754mg 1.9g	530kcal 21.3g 16.6g 20.5g 902mg 2.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	235kcal 16.0g 11.6g 14.8g 727mg 1.8g	502kcal 21.9g 12.7g 20.7g 954mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	224kcal 13.7g 12.2g 15.4g 624mg 1.6g	486kcal 19.3g 13.2g 20.6g 854mg 2.2g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	245kcal 14.5g 13.1g 17.2g 769mg 2.0g	509kcal 20.2g 14.0g 23.3g 996mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	226kcal 15.6g 13.3g 11.1g 670mg 1.7g	493kcal 21.4g 14.9g 66.1g 897mg 2.3g			
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g
	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーの煮物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 ふきのさんひら 人参のさんひら 揚げと人参の煮ひたし マカロニと法蓮草のソテー ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人參のさんひら 中華つま煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g アンの幽庵焼 オーソンソテー 中華つま煮 スープキャベツ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 鶏の野菜あんかけ 大根とベーコンの煮物 ★すまし汁(若芽・豆腐)
	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
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	184kcal 13.9g 7.8g 15.0g 734mg 1.9g	450kcal 19.7g 9.4g 69.9g 960mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	227kcal 14.8g 11.2g 16.1g 650mg 1.7g	483kcal 20.0g 12.0g 71.1g 902mg 2.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	269kcal 17.8g 13.0g 17.1g 865mg 2.2g	525kcal 23.1g 13.7g 22.3g 1037mg 2.6g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	194kcal 16.5g 6.4g 16.3g 681mg 1.7g	448kcal 21.6g 7.2g 20.7g 829mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	226kcal 15.0g 13.1g 16.3g 681mg 1.7g	493kcal 20.2g 14.0g 18.9g 797mg 2.0g			
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g
	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーの煮物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 ふきのさんひら 人参のさんひら 揚げと人参の煮ひたし マカロニと法蓮草のソテー ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人參のさんひら 中華つま煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g アンの幽庵焼 オーソンソテー 中華つま煮 スープキャベツ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 鶏の野菜あんかけ 大根とベーコンの煮物 ★すまし汁(若芽・豆腐)
	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
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	184kcal 13.9g 7.8g 15.0g 734mg 1.9g	450kcal 19.7g 9.4g 69.9g 960mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	227kcal 14.8g 11.2g 16.1g 650mg 1.7g	483kcal 20.0g 12.0g 71.1g 902mg 2.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	269kcal 17.8g 13.0g 17.1g 865mg 2.2g	525kcal 23.1g 13.7g 22.3g 1037mg 2.6g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	194kcal 16.5g 6.4g 16.3g 681mg 1.7g	448kcal 21.6g 7.2g 20.7g 829mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	226kcal 15.0g 13.1g 16.3g 681mg 1.7g	493kcal 20.2g 14.0g 18.9g 797mg 2.0g			
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g
	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーの煮物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 ふきのさんひら 人参のさんひら 揚げと人参の煮ひたし マカロニと法蓮草のソテー ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人參のさんひら 中華つま煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g アンの幽庵焼 オーソンソテー 中華つま煮 スープキャベツ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 鶏の野菜あんかけ 大根とベーコンの煮物 ★すまし汁(若芽・豆腐)
	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
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	184kcal 13.9g 7.8g 15.0g 734mg 1.9g	450kcal 19.7g 9.4g 69.9g 960mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	227kcal 14.8g 11.2g 16.1g 650mg 1.7g	483kcal 20.0g 12.0g 71.1g 902mg 2.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	269kcal 17.8g 13.0g 17.1g 865mg 2.2g	525kcal 23.1g 13.7g 22.3g 1037mg 2.6g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	194kcal 16.5g 6.4g 16.3g 681mg 1.7g	448kcal 21.6g 7.2g 20.7g 829mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	226kcal 15.0g 13.1g 16.3g 681mg 1.7g	493kcal 20.2g 14.0g 18.9g 797mg 2.0g			
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g
	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーの煮物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 ふきのさんひら 人参のさんひら 揚げと人参の煮ひたし マカロニと法蓮草のソテー ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人參のさんひら 中華つま煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g アンの幽庵焼 オーソンソテー 中華つま煮 スープキャベツ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 鶏の野菜あんかけ 大根とベーコンの煮物 ★すまし汁(若芽・豆腐)
	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
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	184kcal 13.9g 7.8g 15.0g 734mg 1.9g	450kcal 19.7g 9.4g 69.9g 960mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	227kcal 14.8g 11.2g 16.1g 650mg 1.7g	483kcal 20.0g 12.0g 71.1g 902mg 2.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	269kcal 17.8g 13.0g 17.1g 865mg 2.2g	525kcal 23.1g 13.7g 22.3g 1037mg 2.6g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	194kcal 16.5g 6.4g 16.3g 681mg 1.7g	448kcal 21.6g 7.2g 20.7g 829mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	226kcal 15.0g 13.1g 16.3g 681mg 1.7g	493kcal 20.2g 14.0g 18.9g 797mg 2.0g			
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g
	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーの煮物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 ふきのさんひら 人参のさんひら 揚げと人参の煮ひたし マカロニと法蓮草のソテー ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人參のさんひら 中華つま煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g アンの幽庵焼 オーソンソテー 中華つま煮 スープキャベツ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 鶏の野菜あんかけ 大根とベーコンの煮物 ★すまし汁(若芽・豆腐)
	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
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	184kcal 13.9g 7.8g 15.0g 734mg 1.9g	450kcal 19.7g 9.4g 69.9g 960mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食					

# (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

1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9日(金)						
★ごはん120g	ロールキャベツのスープ煮	★ごはん120g	千草焼き	★ごはん120g	揚げ豆腐のおろしポン酢がけ	★ごはん120g	白菜とがんもの煮物	★ごはん120g	白身魚のしんじょう					
卵	卵	卵	五色煮豆	卵	鶏じやが煮	卵	チキンアラビータ	卵	鶏ミンチと小松菜の煮物					
小麦	小麦	小麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	小麦	コンニャクの辛味炒め	小麦	切干大根としらすの煮物	小麦	カリフラワーのさっぱりサラダ					
朝食	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	165kcal	358kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	144kcal	337kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	149kcal	342kcal
たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	8.2g	11.5g
脂質	7.8g	8.3g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	7.6g	8.1g
炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	12.6g	54.5g
ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	461mg	462mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	718mg	719mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
★ごはん120g	サフフのこま焼	★ごはん120g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん120g	白身魚の唐揚げ	★ごはん120g	鶏のこまタレ煮	★ごはん120g	豚肉ときのこのコンソメバター					
小麦	小麦	小麦	鶏肉ピーマン炒め	小麦	コーンハタチ	小麦	スパゾテ	小麦	高野豆腐の味噌煮					
卵	小麦	小麦	キャベツの土佐煮	小麦	白菜の煮ひたし	小麦	竹輪の五色きんぴら	小麦	人参しりしり					
小麦	小麦	小麦	竹輪のソースマヨ	卵	竹輪のソースマヨ	卵	かぶの洋風煮	小麦						
昼食	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	276kcal	469kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	226kcal	419kcal
たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	15.6g	18.9g
脂質	15.8g	16.3g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	13.3g	13.8g
炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	11.1g	53.0g
ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	670mg	671mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	◎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	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎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	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ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	★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
鶏肉としめじのケチャップ煮	小麦	ホッケの磯辺焼	小麦	鶏肉の塩こうじ焼	小麦	人参のさんひら	小麦	アンの幽庵焼	小麦	鶏肉とれんこんの照り煮	小麦	法蓮草の煮ひたし	小麦	鶏肉とれんこんの照り煮
ひじきと挽肉の炒め物	小麦	ふきのさんひら	小麦	人参のさんひら	小麦	中華つま煮	小麦	オーソンソテー	小麦	法蓮草の煮ひたし	小麦	鶏の野菜あんかけ	小麦	法蓮草の煮ひたし
カリフラワーの煮物	小麦	揚げと人参の煮ひたし	小麦	中華つま煮	小麦	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	小麦	スープキャベツ	小麦	鶏の野菜あんかけ	小麦	大根とベーコンの煮物	小麦	鶏の野菜あんかけ
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	184kcal	377kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	248kcal	441kcal
たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	15.0g	18.3g
脂質	7.8g	8.3g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	11.8g	12.3g
炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	18.9g	60.8g
ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	865mg	866mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	797mg	798mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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	おかず	ご飯セット
エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal
たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	46.5g	56.4g
脂質	38.4g	39.9g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	35.3g	36.8g	脂質	39.7g	41.2g
炭水化物	74.3g	200.0g	炭水化物	78.2g	203.9g	炭水化物	74.8g	200.5g	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	70.4g	196.1g
ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2261mg	2264mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g

※献立は予告な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。

# (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

1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9日(金)								
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトピーナツ じやが芋のそぼろあん 春雨タンタン	乳麦	★ごはん150g 野菜巻かまぼこ ごま風味炒め みそホテト	卵麦	★ごはん150g しんじょうのかに風あんかけ 春雨としめじの炒め物 シャーマンホテト	卵麦	★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 ひとくちがんも煮 キャベツのミモザサラダ	乳麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 春雨と挽肉の炒め物 ひじきと蓮根のマヨ炒め	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	489kca	エネルギー	242kcal	485kca	エネルギー	254kcal	497kca	エネルギー	226kcal	469kca	エネルギー	280kcal	523kca	
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	7.4g	11.5g	
	脂質	11.5g	12.1g	脂質	10.1g	10.7g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	17.9g	18.5g	
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	15.3g	68.1g	炭水化物	22.4g	75.2g	
	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	690mg	691mg	
	カリウム	564mg	625mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	391mg	452mg	カリウム	451mg	512mg	カリウム	354mg	415mg	
	リン	135mg	200mg	リン	103mg	168mg	リン	86mg	151mg	リン	127mg	192mg	リン	116mg	181mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん50g 和風おろしハンバーグ 人参シャトーブリ 揚げと人参の煮びたし ツナのマヨハスター	乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め スイートおさつ キャベツとザーサイ炒め	麦か	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーミー煮 キャベツの麻婆あんかけ	卵乳麦	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 人添のレモン煮 ナスの油炒め 春雨のマヨネース炒め	卵乳麦	★ごはん150g 肉糞の具 スパトマト炒め 大根の柚子煮	麦	★ごはん150g 肉糞の具 スパトマト炒め 大根の柚子煮	卵乳麦	★ごはん150g 肉糞の具 スパトマト炒め 大根の柚子煮	麦	★ごはん150g 肉糞の具 スパトマト炒め 大根の柚子煮	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	おかず	ご飯セット
	エネルギー	327kcal	570kca	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	378kcal	621kca	
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	4.7g	8.8g	たんぱく質	10.9g	15.0g	
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	14.4g	15.0g	脂質	24.1g	24.7g	脂質	21.1g	21.7g	
	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	40.2g	93.0g	炭水化物	47.5g	100.3g	炭水化物	37.9g	90.7g	炭水化物	34.1g	86.9g	
	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	461mg	462mg	ナトリウム	838mg	839mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	778mg	779mg	
	カリウム	403mg	464mg	カリウム	652mg	713mg	カリウム	567mg	628mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	448mg	509mg	
	リン	180mg	245mg	リン	115mg	180mg	リン	157mg	222mg	リン	93mg	158mg	リン	141mg	206mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎ハイナップフル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎ハイナップフル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎ハイナップフル(缶) 75g		◎ハイナップフル(缶) 75g	
夕食	★ごはん150g 白身フライ オニオンソテー 里芋と小松菜のとろみ煮 竹輪のソースマヨ	麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め クリムコロッケ 玉子スパ	麦	★ごはん150g 豚バラとチキン葉の玉子炒め 白菜と厚揚げのどろみ煮 卵乳麦	卵乳麦	★ごはん150g 鰯のこま鮭油焼 トマトマッシュポテト 野菜炒め	麦	★ごはん150g オクラのペペロンチーノ 蓮根とさつま芋の甘酢煮 きんひら	麦	★ごはん150g オクラのペペロンチーノ 蓮根とさつま芋の甘酢煮 きんひら	麦	★ごはん150g オクラのペペロンチーノ 蓮根とさつま芋の甘酢煮 きんひら	麦	★ごはん150g オクラのペペロンチーノ 蓮根とさつま芋の甘酢煮 きんひら	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	おかず	ご飯セット
	エネルギー	390kcal	633kca	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	310kca	553kcal	
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	13.1g	17.2g	
	脂質	25.5g	26.1g	脂質	26.3g	26.9g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	13.3g	13.9g	
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	34.5g	87.3g	
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	611mg	612mg	
	カリウム	418mg	479mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	553mg	614mg	カリウム	569mg	630mg	カリウム	644mg	705mg	
	リン	130mg	195mg	リン	136mg	201mg	リン	144mg	209mg	リン	184mg	249mg	リン	172mg	237mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	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	おかず	ご飯セット
	エネルギー	963kcal	1692kca	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	968kca	1697kcal	
	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	24.6g	36.9g	たんぱく質	31.4g	43.7g	
	脂質	54.3g	56.1g	脂質	53.7g	55.5g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	52.3g	54.1g	
	炭水化物	85.6g	244.0g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	100.1g	258.5g	炭水化物	86.6g	245.0g	炭水化物	91.0g	249.4g	
	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	1678mg	1681mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	1888mg	1891mg	ナトリウム	2079mg	2082mg	
	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1525mg	1708mg	カリウム	1511mg	1694mg	カリウム	1498mg	1681mg	カリウム	1446mg	1629mg	
	リン	445mg	640mg	リン	354mg	549mg	リン	387mg	582mg	リン	404mg	599mg	リン	429mg	624mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
	エネルギー	1027kca	1756kca	エネルギー	1036kcal	1765kca	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1031kca	1760kcal	
合計(間食込)	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	31.7g	44.0g	
	脂質	54.4g	56.2g	脂質	53.8g	55.6g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	52.4g	54.2g	
	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	108.9g	267.3g	炭水化物	115.3g	273.7g	炭水化物	102.1g	260.5g	炭水化物	106.2g	264.6g	
	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	1681mg	1684mg	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	1891mg	1894mg	ナトリウム	2080mg	2083mg	
	カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1581mg	1764mg	カリウム	1568mg	1751mg	カリウム	1558mg	1741mg	カリウム	1503mg	1686mg	
	リン	452mg	647mg	リン	360mg	555mg	リン	390mg	585mg	リン	411mg	606mg	リン	432mg	627mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

# お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がる  
メニューはそのまま  
開封して盛付けます。



このマーク  
が目印

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

## ファンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。

- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

※献立は予告無く変更することがあります

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。

※「◎」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。

次へ

※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。

本研究は、この種の要因による作業能力の変動を定量化する。  
本研究は、この種の要因による作業能力の変動を定量化する。

# (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

1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9日(金)		
★ごはん180g 揚げ豆腐のとろろかけ 揚ナスの煮物 ひじきと挽肉の炒め物	麦 麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉とシャキ芋の揚煮 プロッコリーの煮物 コンニャクのあおさ炒め	麦 麦 麦	★ごはん180g 日玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル	卵 卵 麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 キャベツの土佐煮	卵 麦 麦	★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 揚げと人参の煮ひたし 春雨とツナのビリ辛炒め	麦 麦 麦	
朝食	おかず 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	ご飯セット 521kcal 10.6g 12.3g 20.6g 603mg 510mg 132mg	おかず 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	ご飯セット 194kcal 9.7g 9.5g 18.6g 575mg 448mg 159mg	おかず 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	ご飯セット 484kcal 14.6g 10.2g 81.5g 576mg 520mg 236mg	おかず 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	ご飯セット 179kcal 8.7g 8.8g 79.2g 544mg 386mg 129mg	ご飯セット 469kcal 13.6g 9.5g 79.2g 545mg 458mg 206mg	
	食塩相当量 1.5g	食塩相当量 1.5g		食塩相当量 1.5g		食塩相当量 1.4g		食塩相当量 1.4g	食塩相当量 1.4g	
午食	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 切干大根煮 青菜と高野豆腐の煮物	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め 玉子スパ カリフラワーのピクリス	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん ナスの挽肉炒め 野菜炒め	麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 オニオンソテー ひじきと蓮根のマヨ炒め 切干大根の中華炒め	麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g アシのこま焼 法蓮草の煮ひたし 豚肉のマヨマスター炒め キャベツと若芽の韓国風サラダ	麦 麦 卵麦 麦
	おかず 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	ご飯セット 561kcal 15.0g 16.8g 13.8g 748mg 460mg 532mg	おかず 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	ご飯セット 326kcal 19.9g 17.5g 19.8g 749mg 532mg 289mg	おかず 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	ご飯セット 616kcal 13.6g 18.5g 20.5g 638mg 446mg 151mg	おかず 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	ご飯セット 274kcal 14.7g 16.0g 19.7g 639mg 518mg 228mg	ご飯セット 564kcal 19.6g 16.7g 17.1g 680mg 534mg 211mg	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	◎ハイナップル(缶)150g	
夕食	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんひら キャベツとベーコンの煮浸し	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g お魚サンキ 塙枝豆	卵 麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 コーンソテー	麦 麦	★ごはん180g フリの西京焼 ふきのきんひら	麦 麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか けんちん煮	麦 麦
	おかず 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	ご飯セット 586kcal 13.1g 20.2g 13.2g 706mg 399mg 171mg	おかず 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	ご飯セット 243kcal 18.0g 20.9g 26.1g 707mg 471mg 248mg	おかず 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	ご飯セット 533kcal 17.6g 11.9g 17.0g 853mg 569mg 221mg	おかず 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	ご飯セット 330kcal 22.5g 12.6g 79.9g 854mg 641mg 298mg	ご飯セット 620kcal 16.4g 17.0g 88.9g 618mg 443mg 168mg	
	食塩相当量 1.8g	食塩相当量 1.8g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 1.6g		食塩相当量 1.6g	食塩相当量 1.6g	
合計	おかず 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	ご飯セット 1668kcal 38.7g 49.3g 47.6g 2057mg 1369mg 515mg	おかず 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	ご飯セット 1633kcal 53.4g 51.4g 236.3g 2060mg 1585mg 746mg	おかず 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	ご飯セット 1635kcal 55.6g 43.3g 246.1g 2069mg 1463mg 531mg	おかず 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	ご飯セット 1783kcal 39.8g 41.2g 61.3g 1842mg 1291mg 762mg	ご飯セット 1629kcal 54.5g 43.9g 250.0g 1845mg 1507mg 508mg	
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	1796kcal 39.5g 49.5g 78.5g 2063mg 1705mg 529mg	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	889kcal 41.5g 41.4g 87.9g 2068mg 1577mg 537mg	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	1759kcal 56.2g 43.5g 276.6g 2071mg 1793mg 768mg	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	911kcal 40.6g 42.0g 92.2g 1848mg 1411mg 522mg	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	1781kcal 55.3g 44.1g 280.9g 1851mg 1627mg 753mg
	食塩相当量 5.2g	食塩相当量 5.2g		食塩相当量 5.3g		食塩相当量 5.3g		食塩相当量 4.7g	食塩相当量 4.7g	

※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。



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

朝食

1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9日(金)	
★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 白菜ときのこの煮物 キャベツとインゲンのソテー	麦落 麦 麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g がんもと白菜の煮物 大豆と椎茸の煮物 スパトマト炒め	麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g さつまいと豚肉の揚煮 キャベツの土佐煮 一夜漬(大根)	麦 麦 麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ インゲンと人参のグラッセ 白菜の辛子柚子和え	卵麦 乳 麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 三色炒め煮 切干と人参のハリハリ	乳麦落 麦落 麦 麦

昼食

★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 豚バラもやし プロッコリーの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と大根のキムチ炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 炒り豆腐 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグのきのこあん 切干大根と豚肉の炒め物 卵乳麦 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵麦 麦 ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 チンゲン菜ソテー 卵乳麦 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉マスター ピーマンソテー ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁	
★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 豚バラもやし プロッコリーの煮物 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 豚肉と大根のキムチ炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 炒り豆腐 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグのきのこあん 切干大根と豚肉の炒め物 卵乳麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 チンゲン菜ソテー 卵乳麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏肉マスター ピーマンソテー ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 チンゲン菜ソテー 卵乳麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏肉マスター ピーマンソテー ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 チンゲン菜ソテー 卵乳麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏肉マスター ピーマンソテー ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 チンゲン菜ソテー 卵乳麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏肉マスター ピーマンソテー ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 チンゲン菜ソテー 卵乳麦 ★味噌汁

夕食

★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 うま塩キャベツ 麩と野菜の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー <sup>麦か</sup> れんこんの五目炒め煮 担々風春雨 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 人参煮 白花豆煮 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー ウインナーポテト 小松菜とベーコンのバター炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身フライ 塩枝豆 五目うの花 キヤベツとザーサイのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦	
★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 うま塩キャベツ 麩と野菜の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁	★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー <sup>麦か</sup> れんこんの五目炒め煮 担々風春雨 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 人参煮 白花豆煮 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁	★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー ウインナーポテト 小松菜とベーコンのバター炒め ★味噌汁	★やわらかごはん180g 白身フライ 塩枝豆 五目うの花 キヤベツとザーサイのナムル ★味噌汁	★やわらかごはん180g 麦	★やわらかごはん180g 麦	★やわらかごはん180g 麦	★やわらかごはん180g 麦	★やわらかごはん180g 麦	★やわらかごはん180g 麦	★やわらかごはん180g 麦

合計

栄養価 エネルギー											
179kcal 453kcal	223kcal 494kcal	243kcal 515kcal	242kcal 523kcal	319kcal 583kcal							
11.8g 11.0g	18.5g 11.0g	19.9g 7.1g	26.0g 8.1g	13.0g 8.2g	19.0g 9.2g	8.7g 11.3g	15.8g 13.0g	8.7g 11.3g	11.0g 21.0g	16.6g 21.9g	11.0g 21.0g
9.4g 12.0g	11.0g 68.1g	7.1g 19.6g	8.1g 76.5g	28.3g 76.5g	85.3g 76.5g	27.3g 59.9g	84.2g 230.2g	27.3g 59.9g	22.4g 56.8g	78.4g 221.3g	22.4g 51.0g
1.9g 食塩相当量	3.1g 食塩相当量	2.0g 食塩相当量	3.2g 食塩相当量	1.5g 食塩相当量	2.6g 食塩相当量	2.9g 食塩相当量	4.1g 食塩相当量	1.7g 食塩相当量	2.9g 食塩相当量	2.9g 食塩相当量	2.9g 食塩相当量
632kcal 1442kcal	659kcal 1476kcal	687kcal 1495kcal	659kcal 1469kcal	659kcal 1441kcal							
29.7g 38.0g	48.1g 41.5g	45.0g 29.8g	63.9g 33.4g	29.5g 35.1g	47.4g 38.0g	36.2g 32.5g	54.6g 36.0g	29.7g 34.9g	47.6g 37.8g	47.6g 37.8g	47.6g 37.8g
42.9g ナトリウム	212.0g ナトリウム	52.5g ナトリウム	222.7g 229.8mg	59.9g 364.7mg	230.2g 311.4mg	56.8g 241.0mg	225.9g 375.9mg	51.0g 223.5mg	221.3g 358.4mg	221.3g 358.4mg	221.3g 358.4mg
5.5g 食塩相当量	8.9g 食塩相当量	5.8g 食塩相当量	9.3g 食塩相当量	4.5g 食塩相当量	7.9g 食塩相当量	6.1g 食塩相当量	9.6g 食塩相当量	5.7g 食塩相当量	9.2g 食塩相当量	5.7g 食塩相当量	9.2g 食塩相当量

★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。

市民生活協同組合ならコープ

## 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



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

1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9日(金)	
★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦
大根と豚肉の甘辛煮	落	がんもと白菜の煮物	麦	さつまいと豚肉の揚煮	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	白菜と厚揚げの中華そば	乳麦落
白菜ときのこの煮物	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	キャベツの土佐煮	麦	インゲンと人参のグラッセ	乳	三色炒め煮	麦落
キャベツとインゲンのソテー	乳麦	スパトマト炒め	乳麦	一夜漬(大根)	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	切干と人参のハリハリ	麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦

朝食

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
エネルギー	エネルギー	155kcal	314kcal	エネルギー	224kcal	383kcal	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	97kcal	256kcal
蛋白質	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	5.5g	9.2g
脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	4.2g	4.9g
炭水化物	炭水化物	10.1g	43.1g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	10.7g	43.7g
ナトリウム	ナトリウム	599mg	1039mg	ナトリウム	701mg	1141mg	ナトリウム	430mg	870mg	ナトリウム	423mg	863mg
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g

昼食

★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
肉団子の中華炒め	卵麦落	豚肉と大根のキムチ炒め	麦	豆腐ハンバーグのきのこあん	卵麦
豚バラもやし	麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦	切干大根と豚肉の炒め物	麦
プロッコリーの煮物	麦	炒り豆腐	卵乳麦	バジルポテトチキン	卵乳麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦

夕食

★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
鶏のごまタレ煮	麦	あぶらかれい味噌煮	麦	鶏のカレー照煮込み	麦
うま塩キャベツ	麦か	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	人参煮	麦
麸と野菜の煮物	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	白花豆煮	麦
切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	坦々風春雨	麦落	白菜と若芽の煮物	麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦

合計

栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット									
エネルギー	エネルギー	179kcal	338kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	243kcal	402kcal	エネルギー	242kcal	401kcal
蛋白質	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	19.9g	23.6g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	8.7g	12.4g
脂質	脂質	9.4g	10.1g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	11.3g	12.0g
炭水化物	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	28.3g	61.3g	炭水化物	27.3g	60.3g
ナトリウム	ナトリウム	735mg	1175mg	ナトリウム	803mg	1243mg	ナトリウム	595mg	1035mg	ナトリウム	1156mg	1596mg
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.9g	4.1g
栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット									
エネルギー	エネルギー	632kcal	1109kcal	エネルギー	659kcal	1136kcal	エネルギー	687kcal	1164kcal	エネルギー	659kcal	1136kcal
蛋白質	蛋白質	29.7g	40.8g	蛋白質	45.0g	56.1g	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	36.2g	47.3g
脂質	脂質	38.0g	40.1g	脂質	29.8g	31.9g	脂質	35.1g	37.2g	脂質	32.5g	34.6g
炭水化物	炭水化物	42.9g	141.9g	炭水化物	52.5g	151.5g	炭水化物	59.9g	158.9g	炭水化物	56.8g	155.8g
ナトリウム	ナトリウム	2144mg	3464mg	ナトリウム	2298mg	3618mg	ナトリウム	1765mg	3085mg	ナトリウム	2410mg	3730mg
塩分	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	4.5g	7.8g	食塩相当量	6.1g	9.5g

★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。

市民生活協同組合ならコープ

## お食事の作り方

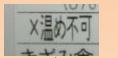


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9日(金)	
★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)	卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)	卵麦 麦 麦	★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 麦

朝

栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	エネルギー	135kcal	309kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	92kcal	266kcal
蛋白質	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g
脂質	脂質	6.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	3.9g	4.6g
炭水化物	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	13.6g	52.0g	炭水化物	10.3g	48.7g	炭水化物	12.1g	50.5g
ナトリウム	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	575mg	1098mg	ナトリウム	547mg	1070mg	ナトリウム	515mg	1038mg
塩分	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g

昼

栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット									
エネルギー	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	188kcal	362kcal
蛋白質	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.6g	10.4g
脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	10.0g	10.7g
炭水化物	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.0g	55.4g
ナトリウム	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	728mg	1251mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	748mg	1271mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.2g

夕

栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット									
エネルギー	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	234kcal	408kcal

蛋白質	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g
脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g
炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	21.9g	60.3g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.7g	54.1g
ナトリウム	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	616mg	1139mg	ナトリウム	789mg	1312mg	ナトリウム	766mg	1289mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g

栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	414kcal	936kcal	エネルギー	397kcal	919kcal	エネルギー	514kcal	1036kcal
蛋白質	蛋白質	22.0g	33.4g	蛋白質	16.7g	28.1g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.5g	26.9g
脂質	脂質	23.5g	25.6g	脂質	16.3g	18.4g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.5g	31.6g
炭水化物	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	44.8g	160.0g
ナトリウム	ナトリウム	2433mg	4002mg	ナトリウム	1919mg	3488mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2029mg	3598mg
塩分	食塩相当量	6.1g	10.2g	食塩相当量	5.0g	8.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

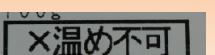
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。

嚙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

- (a) 湯せん  
(i) 電子レンジ

(a) 湯せん

鍋に**60°C**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**。



(i) 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



お皿に盛付けて完成です

### 電子レンジの参考条件

600W 20~25秒  
200W 40~50秒←オススメ

### 【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ことがあります