

# (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(巻麴・しめじ)		★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 豚挽き肉と切干大根の煮物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		★ごはん150g 揚げ豆腐のおろしポン酢がけ 鶏じやが煮 コンニャクの辛味炒め ★味噌汁(巻麴・揚げ)		★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)		★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 172kcal 428kcal		エネルギー 144kcal 417kcal		エネルギー 174kcal 440kcal		エネルギー 149kcal 413kcal	
	たんぱく質 8.7g 14.4g		たんぱく質 11.3g 16.4g		たんぱく質 7.4g 13.7g		たんぱく質 9.3g 15.2g		たんぱく質 8.2g 13.8g	
	脂質 7.8g 8.7g		脂質 6.9g 7.6g		脂質 6.8g 8.5g		脂質 8.8g 10.4g		脂質 7.6g 8.5g	
昼食	★ごはん150g サワラのごま焼 人参のレモン煮 豆腐のあつさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★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・巻麴)		★ごはん150g 白身魚の唐揚げ コーンバター 白菜の煮ひたし 竹輪のソースマヨ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 スパソテー 竹輪の五色きんぴら かふの洋風煮 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)		★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 ご飯セット	
	エネルギー 276kcal 530kcal		エネルギー 235kcal 502kcal		エネルギー 224kcal 486kcal		エネルギー 245kcal 509kcal		エネルギー 226kcal 493kcal	
	たんぱく質 16.3g 21.3g		たんぱく質 16.0g 21.9g		たんぱく質 13.7g 19.3g		たんぱく質 14.5g 20.2g		たんぱく質 15.6g 21.4g	
	脂質 15.8g 16.6g		脂質 11.6g 12.7g		脂質 13.2g 13.2g		脂質 13.1g 14.0g		脂質 13.3g 14.9g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎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 ◎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)		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 ふきのきんぴら 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)		★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華つま煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		★ごはん150g アジの幽庵焼 オニオンソテー ごぼう天豆 スープキャベツ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 麴の野菜あんかけ 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 ご飯セット	
	エネルギー 184kcal 450kcal		エネルギー 227kcal 483kcal		エネルギー 269kcal 525kcal		エネルギー 194kcal 448kcal		エネルギー 248kcal 502kcal	
	たんぱく質 13.9g 19.7g		たんぱく質 14.8g 20.0g		たんぱく質 17.8g 23.1g		たんぱく質 16.5g 21.6g		たんぱく質 15.0g 20.2g	
夕食	★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)		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 ふきのきんぴら 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)		★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華つま煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		★ごはん150g アジの幽庵焼 オニオンソテー ごぼう天豆 スープキャベツ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 麴の野菜あんかけ 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 ご飯セット	
	エネルギー 184kcal 450kcal		エネルギー 227kcal 483kcal		エネルギー 269kcal 525kcal		エネルギー 194kcal 448kcal		エネルギー 248kcal 502kcal	
	たんぱく質 13.9g 19.7g		たんぱく質 14.8g 20.0g		たんぱく質 17.8g 23.1g		たんぱく質 16.5g 21.6g		たんぱく質 15.0g 20.2g	
	脂質 7.8g 9.4g		脂質 11.2g 12.0g		脂質 13.0g 13.7g		脂質 6.4g 7.2g		脂質 11.8g 12.6g	
合計	エネルギー 625kcal 1407kcal		エネルギー 634kcal 1413kcal		エネルギー 637kcal 1428kcal		エネルギー 613kcal 1397kcal		エネルギー 623kcal 1408kcal	
	たんぱく質 38.9g 55.4g		たんぱく質 42.1g 58.3g		たんぱく質 38.9g 56.1g		たんぱく質 40.3g 57.0g		たんぱく質 38.8g 55.4g	
	脂質 31.4g 34.7g		脂質 29.7g 32.3g		脂質 32.0g 35.4g		脂質 28.3g 31.6g		脂質 32.7g 36.0g	
	炭水化物 46.5g 211.1g		炭水化物 46.3g 211.9g		炭水化物 47.0g 213.2g		炭水化物 48.2g 213.6g		炭水化物 42.6g 208.2g	
	ナトリウム 2129mg 2729mg		ナトリウム 1956mg 2582mg		ナトリウム 1950mg 2578mg		ナトリウム 2079mg 2680mg		ナトリウム 2185mg 2812mg	
合計(間食込)	エネルギー 822kcal 1604kcal		エネルギー 841kcal 1620kcal		エネルギー 834kcal 1625kcal		エネルギー 814kcal 1598kcal		エネルギー 820kcal 1605kcal	
	たんぱく質 46.6g 63.1g		たんぱく質 48.2g 64.4g		たんぱく質 46.6g 63.8g		たんぱく質 47.7g 64.4g		たんぱく質 46.5g 63.1g	
	脂質 38.4g 41.7g		脂質 36.8g 39.4g		脂質 39.0g 42.4g		脂質 35.3g 38.6g		脂質 39.7g 43.0g	
	炭水化物 74.3g 238.9g		炭水化物 78.2g 243.8g		炭水化物 74.8g 241.0g		炭水化物 77.1g 242.5g		炭水化物 70.4g 236.0g	
	ナトリウム 2205mg 2805mg		ナトリウム 2030mg 2656mg		ナトリウム 2026mg 2654mg		ナトリウム 2156mg 2757mg		ナトリウム 2261mg 2888mg	

※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。

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

## お食事の作り方

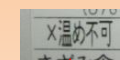


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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



# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立

市民生活協同組合ならコープ

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120g		卵乳麦	★ごはん120g		干草焼き	卵	★ごはん120g		揚げ豆腐のおろしポン酢がけ	麦	★ごはん120g		白身魚のしんじょう	卵麦
	ロールキャベツのスープ煮		麦	五色煮豆		卵麦		鶏じゃが煮		麦落		チキンアラビータ		麦	
	レンコンとフキの煮物		麦	豚挽き肉と切干大根の煮物		麦		コンニャクの辛味炒め		乳麦落		切干大根としらすの煮物		麦	
	鶏肉の青じそ南蛮		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	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	
昼食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		豚肉と野菜の中華炒め	麦か	★ごはん120g		白身魚の唐揚げ	麦	★ごはん120g		鶏のごまタレ煮	乳麦
	サワラのごま焼		乳麦	鶏肉とピーマン炒め		麦		コーンバター		乳麦		鶏のごまタレ煮		乳麦	
	人参のレモン煮		乳麦	キャベツの土佐煮		麦		白菜の煮ひたし		麦卵		竹輪の五色きんぴら		卵乳麦	
	豆腐のあっさりカレー煮込み		麦					竹輪のソースマヨ				かぶの洋風煮		乳麦	
	ナスのおろし和え		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
	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		
	◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		ホッケの磯辺焼	麦	★ごはん120g		鶏肉の塩こうじ焼	麦	★ごはん120g		アジの幽庵焼	麦
	鶏肉としめじのケチャップ煮		乳麦	ふきのさんぴら		麦		人参のさんぴら		麦		オニオンソテー		乳麦	
	ひじきと挽肉の炒め物		卵麦か	揚げと人参の煮ひたし		麦		中華うま煮		卵乳麦か		ごぼう大豆		麦	
	カリフラワーの煮物			マカロニと法蓮草のソテー		乳麦		里芋と玉ねぎのそぼろ煮		乳麦		スープキャベツ		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	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	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	625kcal	1204kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal
	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	38.8g	48.7g
	脂質	31.4g	32.9g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	28.3g	29.8g	脂質	32.7g	34.2g
	炭水化物	46.5g	172.2g	炭水化物	46.3g	172.0g	炭水化物	47.0g	172.7g	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	42.6g	168.3g
	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	1950mg	1953mg	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	2185mg	2188mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計(間食込)	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

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

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

## お食事の作り方

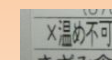


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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



# (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 野菜入りトマトソース じゃが芋のそぼろあん 春雨タンタン			★ごはん150g 野菜缶がまほこ ごま風味炒め みそポテト			★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 シャーマンポテト			★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 ひとくちがんと煮 キャベツのミモザサラダ			★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		
	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	242kcal	485kcal	エネルギー	254kcal	497kcal	エネルギー	226kcal	469kcal	エネルギー	280kcal	523kcal
	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	624mg	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
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 人参シャトー 揚げと人参の煮びたし ツナのマヨパスタ			★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			★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 キャベツの麻婆あんかけ			★ごはん150g ロールキャベツの白味増仕立て 人参のレモン煮 ナスの油炒め 春雨のマヨネーズ炒め			★ごはん150g 肉丼の具 スパトマト炒め 大根の柚香煮		
	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	570kcal	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	621kcal
	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) /5g			◎みかん(缶) /5g			◎ハイナツフル(缶) /5g			◎黄桃(缶) /5g			◎ハイナツフル(缶) /5g		
夕食	★ごはん150g 白身フライ オニオンソテー 里芋と小松菜のとりも煮 竹輪のソースマヨ			★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め クリームコロッケ 玉子スバ			★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め 白菜と厚揚げのとりも煮 トマトマッシュポテト			★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 オクラのペペロンチーノ 野菜炒め 蓮根とさつま芋の甘酢煮			★ごはん150g サワラの竜田揚げ 甘酢あんかけ さつま芋のコンソメ煮 さんぴら		
	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	633kcal	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	310kcal	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		
	エネルギー	963kcal	1692kcal	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	968kcal	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	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1031kcal	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
	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal
	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

※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

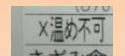


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

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180g 揚げ豆腐のとうろくがけ 揚げナスの煮物 ひじきと挽肉の炒め物				★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 ブロッコリーの煮物 コンニャクのおおさ炒め				★ごはん180g 白玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル				★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白化豆煮 キャベツの土佐煮				★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 揚げと人参の煮びたし 春雨とツナのピリ辛炒め			
	麦 麦 乳麦				麦 麦 麦				麦 乳麦 麦				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		231kcal 521kcal		エネルギー		194kcal 484kcal		エネルギー		179kcal 469kcal		エネルギー		220kcal 510kcal		エネルギー		253kcal 543kcal	
	たんぱく質		10.6g 15.5g		たんぱく質		9.7g 14.6g		たんぱく質		8.7g 13.6g		たんぱく質		10.6g 15.5g		たんぱく質		7.2g 12.1g	
	脂質		12.3g 13.0g		脂質		9.5g 10.2g		脂質		8.8g 9.5g		脂質		7.1g 7.8g		脂質		14.3g 15.0g	
	炭水化物		20.6g 83.5g		炭水化物		18.6g 81.5g		炭水化物		16.3g 79.2g		炭水化物		28.3g 91.2g		炭水化物		24.1g 87.0g	
	ナトリウム		603mg 604mg		ナトリウム		575mg 576mg		ナトリウム		544mg 545mg		ナトリウム		564mg 565mg		ナトリウム		622mg 623mg	
	カリウム		510mg 582mg		カリウム		448mg 520mg		カリウム		386mg 458mg		カリウム		473mg 545mg		カリウム		179mg 251mg	
	リン		132mg 209mg		リン		159mg 236mg		リン		129mg 206mg		リン		156mg 233mg		リン		122mg 199mg	
食塩相当量		1.5g 1.5g		食塩相当量		1.5g 1.5g		食塩相当量		1.4g 1.4g		食塩相当量		1.4g 1.4g		食塩相当量		1.6g 1.6g		
昼食	★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				★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め 玉子スバ カリフラワーのピクルス				★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				★ごはん180g 鶏肉の塩こしょう焼 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				★ごはん180g アンのごま焼 法蓮草の煮びたし 豚肉のマヨマスタード炒め キャベツと若芽の韓国風サラダ			
	乳麦 乳麦 麦				乳麦 麦 麦				麦 乳麦 卵麦				麦 乳麦 卵麦				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		271kcal 561kcal		エネルギー		326kcal 616kcal		エネルギー		274kcal 564kcal		エネルギー		312kcal 602kcal		エネルギー		235kcal 525kcal	
	たんぱく質		15.0g 19.9g		たんぱく質		13.6g 18.5g		たんぱく質		14.7g 19.6g		たんぱく質		15.2g 20.1g		たんぱく質		17.7g 22.6g	
	脂質		16.8g 17.5g		脂質		19.8g 20.5g		脂質		16.0g 16.7g		脂質		21.3g 22.0g		脂質		13.4g 14.1g	
	炭水化物		13.8g 76.7g		炭水化物		21.8g 84.7g		炭水化物		19.0g 81.9g		炭水化物		13.2g 76.1g		炭水化物		10.6g 73.5g	
	ナトリウム		748mg 749mg		ナトリウム		638mg 639mg		ナトリウム		680mg 681mg		ナトリウム		740mg 741mg		ナトリウム		752mg 753mg	
	カリウム		460mg 532mg		カリウム		446mg 518mg		カリウム		534mg 606mg		カリウム		493mg 565mg		カリウム		547mg 619mg	
	リン		212mg 289mg		リン		151mg 228mg		リン		211mg 288mg		リン		68mg 145mg		リン		230mg 307mg	
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		1.9g 1.9g		食塩相当量		1.9g 1.9g		
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら キャベツとベーコンの煮まし				◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g お魚サンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 スープキャベツ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 コーンソテー 切干大根の韓国風炒め しめじのバター醤油パスタ				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ツリノ西京焼 ふきのきんぴら 鉄の甘酢炒め トマトマッシュポテト				◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかつか けんちん煮 鶏ミンチと小松菜の煮物			
夕食	麦 卵乳麦 卵乳麦				卵麦 麦 乳麦				麦 乳麦 麦 乳麦				麦 麦 卵乳麦				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		296kcal 586kcal		エネルギー		243kcal 533kcal		エネルギー		330kcal 620kcal		エネルギー		311kcal 601kcal		エネルギー		271kcal 561kcal	
	たんぱく質		13.1g 18.0g		たんぱく質		17.6g 22.5g		たんぱく質		16.4g 21.3g		たんぱく質		15.0g 19.9g		たんぱく質		16.5g 21.4g	
	脂質		20.2g 20.9g		脂質		11.9g 12.6g		脂質		17.0g 17.7g		脂質		15.5g 16.2g		脂質		15.9g 16.6g	
	炭水化物		13.2g 76.1g		炭水化物		17.0g 79.9g		炭水化物		26.0g 88.9g		炭水化物		26.4g 89.3g		炭水化物		15.4g 78.3g	
	ナトリウム		706mg 707mg		ナトリウム		853mg 854mg		ナトリウム		618mg 619mg		ナトリウム		707mg 708mg		ナトリウム		713mg 714mg	
	カリウム		399mg 471mg		カリウム		569mg 641mg		カリウム		371mg 443mg		カリウム		512mg 584mg		カリウム		630mg 702mg	
	リン		171mg 248mg		リン		221mg 298mg		リン		168mg 245mg		リン		131mg 208mg		リン		206mg 283mg	
	食塩相当量		1.8g 1.8g		食塩相当量		2.2g 2.2g		食塩相当量		1.6g 1.6g		食塩相当量		1.8g 1.8g		食塩相当量		1.8g 1.8g	
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		798kcal 1668kcal		エネルギー		763kcal 1633kcal		エネルギー		783kcal 1653kcal		エネルギー		843kcal 1713kcal		エネルギー		759kcal 1629kcal	
	たんぱく質		38.7g 53.4g		たんぱく質		40.9g 55.6g		たんぱく質		39.8g 54.5g		たんぱく質		40.8g 55.5g		たんぱく質		41.4g 56.1g	
	脂質		49.3g 51.4g		脂質		41.2g 43.3g		脂質		41.8g 43.9g		脂質		43.9g 46.0g		脂質		43.6g 45.7g	
	炭水化物		47.6g 236.3g		炭水化物		57.4g 246.1g		炭水化物		61.3g 250.0g		炭水化物		67.9g 256.6g		炭水化物		50.1g 238.8g	
	ナトリウム		2057mg 2060mg		ナトリウム		2066mg 2069mg		ナトリウム		1842mg 1845mg		ナトリウム		2011mg 2014mg		ナトリウム		2087mg 2090mg	
	カリウム		1369mg 1585mg		カリウム		1463mg 1679mg		カリウム		1291mg 1507mg		カリウム		1478mg 1694mg		カリウム		1356mg 1572mg	
	リン		515mg 746mg		リン		531mg 762mg		リン		508mg 739mg		リン		355mg 586mg		リン		558mg 789mg	
	食塩相当量		5.2g 5.2g		食塩相当量		5.3g 5.3g		食塩相当量		4.7g 4.7g		食塩相当量		5.1g 5.1g		食塩相当量		5.3g 5.3g	
	合計(間食込)	エネルギー		926kcal 1796kcal		エネルギー		889kcal 1759kcal		エネルギー		911kcal 1781kcal		エネルギー		939kcal 1809kcal		エネルギー		885kcal 1755kcal
たんぱく質		39.5g 54.2g		たんぱく質		41.5g 56.2g		たんぱく質		40.6g 55.3g		たんぱく質		41.6g 56.3g		たんぱく質		42.0g 56.7g		
脂質		49.5g 51.6g		脂質		41.4g 43.5g		脂質		42.0g 44.1g		脂質		44.1g 46.2g		脂質		43.8g 45.9g		
炭水化物		78.5g 267.2g		炭水化物		87.9g 276.6g		炭水化物		92.2g 280.9g		炭水化物		90.9g 279.6g		炭水化物		80.6g 269.3g		
ナトリウム		2063mg 2066mg		ナトリウム		2068mg 2071mg		ナトリウム		1848mg 1851mg		ナトリウム		2017mg 2020mg		ナトリウム		2089mg 2092mg		
カリウム		1489mg 1705mg		カリウム		1577mg 1793mg		カリウム		1411mg 1627mg		カリウム		1591mg 1807mg		カリウム		1470mg 1680mg		
リン		529mg 760mg		リン		537mg 768mg		リン		522mg 753mg		リン		367mg 598mg		リン		564mg 795mg		
食塩相当量		5.2g 5.2g		食塩相当量		5.3g 5.3g		食塩相当量		4.7g 4.7g		食塩相当量		5.1g 5.1g		食塩相当量		5.3g 5.3g		

# 「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

		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		★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 ★味噌汁		麦落 麦 乳麦 麦	★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 ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 キャベツの土佐煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★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 ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦	★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 ★味噌汁		乳麦落 麦落 麦 麦	
	食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	エネルギー	155kcal	427kcal	エネルギー	224kcal	505kcal	エネルギー	117kcal	382kcal	エネルギー	97kcal	361kcal	エネルギー	113kcal	385kcal
		蛋白質	蛋白質	5.4g	11.6g	蛋白質	11.4g	18.4g	蛋白質	5.3g	11.1g	蛋白質	5.5g	11.0g	蛋白質	7.0g	13.3g
		脂質	脂質	9.9g	10.9g	脂質	11.5g	13.2g	脂質	3.9g	4.8g	脂質	4.2g	5.1g	脂質	3.6g	4.6g
		炭水化物	炭水化物	10.1g	67.3g	炭水化物	18.8g	75.7g	炭水化物	15.3g	71.7g	炭水化物	10.7g	66.5g	炭水化物	12.7g	70.0g
		ナトリウム	ナトリウム	599mg	1040mg	ナトリウム	701mg	1142mg	ナトリウム	430mg	896mg	ナトリウム	423mg	865mg	ナトリウム	666mg	1132mg
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	2.3g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.9g		
昼		★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 豚バラもやし ブロッコリーの煮物 ★味噌汁		卵乳麦落か 麦 麦 麦	★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		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★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 バジルポテトチキン ★味噌汁		卵麦 麦 卵乳麦 麦	★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 鶏肉と大豆の生姜煮 スパゲティイタリアン ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード ピーマンソテー ひじきとベーコンの煮物 若芽の塩こうじ和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	
	食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	エネルギー	298kcal	562kcal	エネルギー	212kcal	477kcal	エネルギー	327kcal	598kcal	エネルギー	320kcal	585kcal	エネルギー	201kcal	473kcal
		蛋白質	蛋白質	12.5g	18.0g	蛋白質	13.7g	19.5g	蛋白質	11.2g	17.3g	蛋白質	22.0g	27.8g	蛋白質	11.7g	17.7g
		脂質	脂質	18.7g	19.6g	脂質	11.2g	12.1g	脂質	23.0g	24.0g	脂質	17.0g	17.9g	脂質	10.3g	11.3g
		炭水化物	炭水化物	20.8g	76.6g	炭水化物	14.1g	70.5g	炭水化物	16.3g	73.2g	炭水化物	18.8g	75.2g	炭水化物	15.9g	72.9g
		ナトリウム	ナトリウム	810mg	1252mg	ナトリウム	794mg	1260mg	ナトリウム	740mg	1182mg	ナトリウム	831mg	1297mg	ナトリウム	889mg	1330mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g		
夕		★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		麦 麦か 麦 卵乳麦 麦	★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 れんこんの五目炒め煮 担々風春雨 ★味噌汁		麦 乳麦か 麦 麦落 麦	★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		麦 麦 麦 麦 麦	★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		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白身フライ 塩枝豆 五目うの花 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	
	食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	エネルギー	179kcal	453kcal	エネルギー	223kcal	494kcal	エネルギー	243kcal	515kcal	エネルギー	242kcal	523kcal	エネルギー	319kcal	583kcal
		蛋白質	蛋白質	11.8g	18.5g	蛋白質	19.9g	26.0g	蛋白質	13.0g	19.0g	蛋白質	8.7g	15.8g	蛋白質	11.0g	16.6g
		脂質	脂質	9.4g	11.0g	脂質	7.1g	8.1g	脂質	8.2g	9.2g	脂質	11.3g	13.0g	脂質	21.0g	21.9g
		炭水化物	炭水化物	12.0g	68.1g	炭水化物	19.6g	76.5g	炭水化物	28.3g	85.3g	炭水化物	27.3g	84.2g	炭水化物	22.4g	78.4g
		ナトリウム	ナトリウム	735mg	1201mg	ナトリウム	803mg	1245mg	ナトリウム	595mg	1036mg	ナトリウム	1156mg	1597mg	ナトリウム	680mg	1122mg
塩分	食塩相当量	1.9g	3.1g	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	食塩相当量	1.7g	2.9g		
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	632kcal	1442kcal	エネルギー	659kcal	1476kcal	エネルギー	687kcal	1495kcal	エネルギー	659kcal	1469kcal	エネルギー	633kcal	1441kcal	
	蛋白質	蛋白質	29.7g	48.1g	蛋白質	45.0g	63.9g	蛋白質	29.5g	47.4g	蛋白質	36.2g	54.6g	蛋白質	29.7g	47.6g	
	脂質	脂質	38.0g	41.5g	脂質	29.8g	33.4g	脂質	35.1g	38.0g	脂質	32.5g	36.0g	脂質	34.9g	37.8g	
	炭水化物	炭水化物	42.9g	212.0g	炭水化物	52.5g	222.7g	炭水化物	59.9g	230.2g	炭水化物	56.8g	225.9g	炭水化物	51.0g	221.3g	
	ナトリウム	ナトリウム	2144mg	3493mg	ナトリウム	2298mg	3647mg	ナトリウム	1765mg	3114mg	ナトリウム	2410mg	3759mg	ナトリウム	2235mg	3584mg	
塩分	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	4.5g	7.9g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.7g	9.2g		

★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

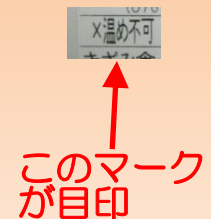


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



# 「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)		
朝		★全粥240g 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 ★味噌汁			★全粥240g がんと白菜の煮物 大豆と椎茸の煮物 スパノマト炒め ★味噌汁			★全粥240g さつま芋と豚肉の湯煮 キャベツの土佐煮 一夜漬(大根) ★味噌汁			★全粥240g 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 ★味噌汁			★全粥240g 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 ★味噌汁		
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	155kcal	314kcal	エネルギー	224kcal	383kcal	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	97kcal	256kcal	エネルギー	113kcal	272kcal
	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	蛋白質	7.0g	10.7g
	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	脂質	3.6g	4.3g
	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	炭水化物	12.7g	45.7g
	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	ナトリウム	666mg	1106mg
	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	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼		★全粥240g 肉団子の中華炒め 豚バラもやし ブロッコリーの煮物 ★味噌汁			★全粥240g 卵乳麦落か 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			★全粥240g 豆腐ハンバーグのきのこあん 切干大根と豚肉の炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁			★全粥240g サワラのごま醤油焼 チンゲン菜ソテー 鶏肉と大豆の生姜煮 スパゲティイタリアン ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉マスタード ピーマンソテー ひじきとベーコンの煮物 若芽の塩こうじ和え ★味噌汁		
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	212kcal	371kcal	エネルギー	327kcal	486kcal	エネルギー	320kcal	479kcal	エネルギー	201kcal	360kcal
	蛋白質	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	22.0g	25.7g	蛋白質	11.7g	15.4g
	脂質	脂質	18.7g	19.4g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	23.0g	23.7g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	10.3g	11.0g
	炭水化物	炭水化物	20.8g	53.8g	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	15.9g	48.9g
	ナトリウム	ナトリウム	810mg	1250mg	ナトリウム	794mg	1234mg	ナトリウム	740mg	1180mg	ナトリウム	831mg	1271mg	ナトリウム	889mg	1329mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g
夕		★全粥240g 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			★全粥240g あぶらかれい味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー れんこんの五目炒め煮 担々風春雨 ★味噌汁			★全粥240g 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			★全粥240g 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			★全粥240g 白身フライ 塩枝豆 五目うの花 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	179kcal	338kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	243kcal	402kcal	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	319kcal	478kcal
	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	蛋白質	11.0g	14.7g
	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	脂質	21.0g	21.7g
	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	炭水化物	22.4g	55.4g
	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	ナトリウム	680mg	1120mg
	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	食塩相当量	1.7g	2.8g
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	632kcal	1109kcal	エネルギー	659kcal	1136kcal	エネルギー	687kcal	1164kcal	エネルギー	659kcal	1136kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal
	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	蛋白質	29.7g	40.8g
	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	脂質	34.9g	37.0g
	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	炭水化物	51.0g	150.0g
	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	ナトリウム	2235mg	3555mg
	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	食塩相当量	5.7g	9.0g

★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



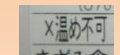
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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)		
朝	食	★全粥240g 温泉玉子 卵麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏団子の中華風 卵乳麦か 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 五色煮 乳麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g がんも煮 麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
昼	食	★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 ひじきと大豆の煮物 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 ふきの煮物 乳麦 えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g スパイシーチキン 乳麦 はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 大根煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g とんかつ 卵乳麦 黒豆煮 乳麦 マリーネサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
夕	食	★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 白菜と若芽の煮物 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 サラダスパゲティ 卵乳麦か ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 若芽とパインの酢の物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
合	計	★全粥240g 温泉玉子 卵麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏団子の中華風 卵乳麦か 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 五色煮 乳麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g がんも煮 麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
合	計	★全粥240g 温泉玉子 卵麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏団子の中華風 卵乳麦か 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 五色煮 乳麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g がんも煮 麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		

★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。

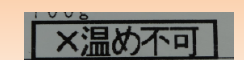
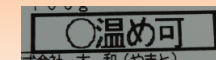
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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