

(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

8月11日(月)				8月12日(火)				8月13日(水)				8月14日(木)				8月15日(金)			
朝食	★ごはん150g		卵麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		卵麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		乳麦				
	オムレツ		乳麦	鶏肉と高菜の炒め物		卵麦	寄せ豆腐のうすあん		麦	白菜とがんもの煮物		麦	大豆とウィンナーのトマト煮		卵乳麦				
	ホワイトソース		乳麦	白菜と麴の玉子とし		麦	ジャガ芋とえのきの煮物		麦	鶏肉ピーマン炒め		麦	炒り豆腐		卵乳麦				
	スープキャベツ		乳麦	湯菜と枝豆の梅おかかサラダ		麦	ナスと鶏肉のサラダ		麦	キャロットラペ		麦	白菜と昆布のナムル		麦				
	じゃが芋の中華風サラダ		麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)		麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		卵麦	★味噌汁(巻麴・しめじ)		麦	★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		麦				
	★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		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		161kcal	417kcal	エネルギー		172kcal	432kcal	エネルギー		163kcal	422kcal	エネルギー		196kcal	458kcal			
	たんぱく質		7.9g	13.0g	たんぱく質		11.9g	17.3g	たんぱく質		7.1g	12.3g	たんぱく質		10.0g	15.7g			
	脂質		7.0g	7.7g	脂質		8.6g	9.6g	脂質		8.3g	9.6g	脂質		9.4g	10.3g			
炭水化物		17.5g	72.2g	炭水化物		10.6g	65.6g	炭水化物		15.3g	69.7g	炭水化物		17.4g	73.1g				
ナトリウム		716mg	863mg	ナトリウム		638mg	865mg	ナトリウム		791mg	956mg	ナトリウム		599mg	825mg				
食塩相当量		1.8g	2.2g	食塩相当量		1.6g	2.2g	食塩相当量		2.0g	2.4g	食塩相当量		1.5g	2.1g				
昼食	★ごはん150g		乳麦	★ごはん150g		乳麦	★ごはん150g			★ごはん150g		乳麦	★ごはん150g		卵麦				
	チキンカレーのルー		麦	揚げ豆腐の挽肉あん		麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め			サワラのエスカベッシュ		麦	鶏肉の味噌焼		卵麦				
	麴の野菜あんかけ		麦	フロッコリー		麦	油揚げの玉子とし		卵麦	豚肉と大根の煮物		麦	人参クラッセ		乳麦				
	ナスの油炒め		麦	竹輪のごま炒め		麦	切干大根の中華和え		麦	豆腐としめじのとりみ煮		麦	キャベツの土佐煮		麦				
	★味噌汁(揚げ・白菜)			法蓮草と煮し鶏のサラダ		麦	★味噌汁(白菜・ひじき)			★味噌汁(揚げ・小松菜)			春雨の中華和え		卵乳麦				
				★味噌汁(若芽・しめじ)									★味噌汁(切干・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		250kcal	517kcal	エネルギー		241kcal	496kcal	エネルギー		237kcal	492kcal	エネルギー		234kcal	502kcal			
たんぱく質		13.2g	19.0g	たんぱく質		18.0g	23.3g	たんぱく質		11.3g	16.3g	たんぱく質		17.1g	23.1g				
脂質		14.9g	16.5g	脂質		11.3g	12.1g	脂質		12.1g	12.9g	脂質		11.3g	12.9g				
炭水化物		15.4g	70.4g	炭水化物		18.4g	73.3g	炭水化物		19.3g	73.9g	炭水化物		13.9g	69.0g				
ナトリウム		847mg	1074mg	ナトリウム		819mg	1070mg	ナトリウム		667mg	895mg	ナトリウム		750mg	979mg				
食塩相当量		2.2g	2.7g	食塩相当量		2.1g	2.7g	食塩相当量		1.7g	2.3g	食塩相当量		1.9g	2.5g				
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			◎バナナ90g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		乳麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		乳麦	★ごはん150g		麦				
	白身魚の生姜煮			豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		乳麦	アジの照焼		麦	鶏肉とときのこのバター醤油		乳麦	ブリの磯辺焼		麦				
	菜の花			食べるトマトスープ		乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦	さつま揚げの味噌炒め		卵麦落	ふきのきんぴら		麦				
	れんこんの五目炒め煮		麦	ふきと人参の甘露煮		麦	大豆と人参の煮物		麦	法蓮草と切干のおひたし		麦	人参の炒り煮		麦				
	インゲンのごま和え		麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)			白菜と挽肉の旨煮		麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦	菜の花とひじきのごま和え		麦				
	★味噌汁(切干・なめこ)						★味噌汁(豆腐・巻麴)		麦				★すまし汁(豆腐・えのき)		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		207kcal	462kcal	エネルギー		200kcal	468kcal	エネルギー		216kcal	483kcal	エネルギー		194kcal	448kcal			
たんぱく質		18.4g	23.4g	たんぱく質		11.2g	17.1g	たんぱく質		21.7g	27.6g	たんぱく質		11.7g	16.8g				
脂質		7.5g	8.3g	脂質		10.5g	12.1g	脂質		8.0g	9.1g	脂質		9.0g	9.8g				
炭水化物		17.9g	72.6g	炭水化物		14.8g	70.1g	炭水化物		14.6g	70.5g	炭水化物		15.9g	70.3g				
ナトリウム		595mg	821mg	ナトリウム		646mg	873mg	ナトリウム		686mg	913mg	ナトリウム		826mg	974mg				
食塩相当量		1.5g	2.1g	食塩相当量		1.6g	2.2g	食塩相当量		1.7g	2.3g	食塩相当量		2.1g	2.5g				
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		618kcal	1396kcal	エネルギー		613kcal	1396kcal	エネルギー		616kcal	1397kcal	エネルギー		624kcal	1408kcal			
	たんぱく質		39.5g	55.4g	たんぱく質		41.1g	57.7g	たんぱく質		40.1g	56.2g	たんぱく質		38.8g	55.6g			
	脂質		29.4g	32.5g	脂質		30.4g	33.8g	脂質		28.4g	31.6g	脂質		29.7g	33.0g			
	炭水化物		50.8g	215.2g	炭水化物		43.8g	209.0g	炭水化物		49.2g	214.1g	炭水化物		47.2g	212.4g			
	ナトリウム		2158mg	2758mg	ナトリウム		2103mg	2808mg	ナトリウム		2144mg	2764mg	ナトリウム		2175mg	2778mg			
合計(間食込)	エネルギー		815kcal	1593kcal	エネルギー		820kcal	1603kcal	エネルギー		814kcal	1595kcal	エネルギー		821kcal	1605kcal			
	たんぱく質		47.2g	63.1g	たんぱく質		47.2g	63.8g	たんぱく質		47.0g	63.1g	たんぱく質		46.5g	63.3g			
	脂質		36.4g	39.5g	脂質		37.5g	40.9g	脂質		35.4g	38.6g	脂質		36.7g	40.0g			
	炭水化物		78.6g	243.0g	炭水化物		75.7g	240.9g	炭水化物		78.1g	243.0g	炭水化物		75.0g	240.2g			
	ナトリウム		2234mg	2834mg	ナトリウム		2177mg	2882mg	ナトリウム		2218mg	2838mg	ナトリウム		2251mg	2854mg			
	食塩相当量		5.7g	7.2g	食塩相当量		5.5g	7.3g	食塩相当量		5.6g	7.2g	食塩相当量		5.7g	7.3g			

(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

8月11日(月)			8月12日(火)			8月13日(水)			8月14日(木)			8月15日(金)			
朝食	★ごはん120g		卵麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		卵麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		乳麦
	オムレツ		乳麦	鶏肉と高菜の炒め物		卵麦	寄せ豆腐のうすあん		麦	白菜とがんもの煮物		麦	大豆とウインナーのトマト煮		乳麦
	ホワイトソース		乳麦	白菜と麩の玉子とし		卵麦	ジャガ芋とえのきの煮物		麦	鶏肉ピーマン炒め		麦	炒り豆腐		卵乳麦
	スープキャベツ		乳麦	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ		麦	ナスと鶏肉のサラダ		麦	キャロットラペ		麦	白菜と昆布のナムル		
	じゃが芋の中華風サラダ		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	161kcal	354kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	163kcal	356kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	161kcal	354kcal
	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	7.1g	10.4g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	10.6g	13.9g
	脂質	7.0g	7.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	6.5g	7.0g
	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	10.6g	52.5g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	15.9g	57.8g
ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	645mg	646mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g			★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		卵麦
	チキンカレーのルー		麦	揚げ豆腐の挽肉あん		麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め			サワラのエスカベッシュ		麦	鶏肉の味噌焼		卵麦
	麩の野菜あんかけ		麦	フロッコリー			油揚げの玉子とし		卵麦	豚肉と大根の煮物		麦	人参クラッセ		乳麦
	ナスの油炒め		麦	竹輪のごま炒め		麦	切干大根の中華和え		麦	豆腐としめじののりみ煮		麦	キャベツの土佐煮		麦
				法蓮草と蒸し鶏のサラダ		麦							春雨の中華和え		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	250kcal	443kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g
	脂質	14.9g	15.4g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	13.8g	14.3g
	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.3g	56.2g
ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	731mg	732mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	◎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			◎バナナ90g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		麦
	白身魚の生姜煮			豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		乳麦	アジの照焼		麦	鶏肉ときこのバター醤油		乳麦	ブリの磯辺焼		麦
	菜の花			食べるトマトスープ		乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー		麦	さつま揚げの味噌炒め		卵麦	ふきのきんぴら		麦
	れんこんの五目炒め煮		麦	ふきと人参の甘露煮		麦	大豆と人参の煮物		麦	法蓮草と切干のおひたし		麦	人参の炒り煮		麦
	インゲンのごま和え		麦				白菜と挽肉の旨煮		麦				菜の花とひじきのごま和え		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
	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	13.8g	17.1g
	脂質	7.5g	8.0g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	11.9g	12.4g
	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	13.2g	55.1g
ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	826mg	827mg	ナトリウム	745mg	746mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g
	脂質	29.4g	30.9g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	28.4g	29.9g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.2g	33.7g
	炭水化物	50.8g	176.5g	炭水化物	43.8g	169.5g	炭水化物	49.2g	174.9g	炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	43.4g	169.1g
	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2121mg	2124mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計(間食込)	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	47.7g	57.6g
	脂質	36.4g	37.9g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	35.4g	36.9g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	75.7g	201.4g	炭水化物	78.1g	203.8g	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	72.3g	198.0g
	ナトリウム	2234mg	2237mg	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	2218mg	2221mg	ナトリウム	2251mg	2254mg	ナトリウム	2198mg	2201mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g

(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

	8月11日(月)			8月12日(火)			8月13日(水)			8月14日(木)			8月15日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋のそぼろあん ナスのおろし和え			★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 竹輪のごま炒め スープキャベツ			★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 大根とひき肉のクリーム煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 小倉金時 中華サラダ			★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ ひじきのごまマヨ和え		
	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	267kcal	510kcal	エネルギー	227kcal	470kcal	エネルギー	275kcal	518kcal	エネルギー	306kcal	549kcal	エネルギー	284kcal	527kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	8.0g	12.1g
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	14.2g	14.8g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	17.5g	18.1g
	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	17.2g	70.0g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	37.1g	89.9g	炭水化物	24.2g	77.0g
	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	728mg	729mg
	カリウム	444mg	505mg	カリウム	343mg	404mg	カリウム	357mg	418mg	カリウム	318mg	379mg	カリウム	455mg	516mg
	リン	91mg	156mg	リン	102mg	167mg	リン	94mg	159mg	リン	75mg	140mg	リン	132mg	197mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ オクラのベベロニチーノ きんぴら マッシュサラダ			★ごはん150g 鶏肉マスタード 人参シャトー なすの中華風南蛮漬 マカロニサラダ			★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 カラフルサラダ			★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツの白ドレ和え			★ごはん150g 根菜入りハンバーグ バジルトマトマカロニ シヤガ芋きんぴら 大根のピリッと柚子風味サラダ		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	308kcal	551kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	8.1g	12.2g
	脂質	21.9g	22.5g	脂質	27.4g	28.0g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	18.2g	18.8g
	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	39.3g	92.1g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	28.3g	81.1g
	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	702mg	703mg
	カリウム	474mg	535mg	カリウム	395mg	456mg	カリウム	679mg	740mg	カリウム	480mg	541mg	カリウム	421mg	482mg
	リン	139mg	204mg	リン	150mg	215mg	リン	204mg	269mg	リン	112mg	177mg	リン	71mg	136mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g マーボ豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め カボチャとハムのサラダ			★ごはん150g 鯖の生煮え ふきのきんぴら 赤玉南瓜煮 四色なます			★ごはん150g 中華風親子煮 キャベツとザーサイ炒め ミックスマカロニサラダ			★ごはん150g ホークンシジャー ジャーマンポテト 大根のマヨネーズ和え			★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 麩の野菜あんかけ コールスローサラダ		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	371kcal	614kcal
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	9.3g	13.4g
	脂質	18.7g	19.3g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	18.8g	19.4g
	炭水化物	33.9g	86.7g	炭水化物	34.2g	87.0g	炭水化物	21.3g	74.1g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	39.9g	92.7g
	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	683mg	684mg
	カリウム	365mg	426mg	カリウム	690mg	751mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	716mg	777mg	カリウム	574mg	635mg
	リン	139mg	204mg	リン	179mg	244mg	リン	138mg	203mg	リン	164mg	229mg	リン	131mg	196mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	1.7g	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		
	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	25.4g	37.7g
	脂質	58.4g	60.2g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	55.4g	57.2g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	54.5g	56.3g
	炭水化物	83.2g	241.6g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	83.3g	241.7g	炭水化物	84.5g	242.9g	炭水化物	92.4g	250.8g
	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	1877mg	1880mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2113mg	2116mg
	カリウム	1283mg	1466mg	カリウム	1428mg	1611mg	カリウム	1421mg	1604mg	カリウム	1514mg	1697mg	カリウム	1450mg	1633mg
	リン	369mg	564mg	リン	431mg	626mg	リン	436mg	631mg	リン	351mg	546mg	リン	334mg	529mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	合計(間食込)	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1026kcal
たんぱく質		28.1g	40.4g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	25.7g	38.0g
脂質		58.5g	60.3g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	55.5g	57.3g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	54.6g	56.4g
炭水化物		98.4g	256.8g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	100.0g	258.4g	炭水化物	107.6g	266.0g
ナトリウム		2098mg	2101mg	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	1878mg	1881mg	ナトリウム	2200mg	2203mg	ナトリウム	2114mg	2117mg
カリウム		1340mg	1523mg	カリウム	1488mg	1671mg	カリウム	1478mg	1661mg	カリウム	1574mg	1757mg	カリウム	1507mg	1690mg
リン		372mg	567mg	リン	438mg	633mg	リン	439mg	634mg	リン	358mg	553mg	リン	337mg	532mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

※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

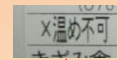


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	8月11日(月)			8月12日(火)			8月13日(水)			8月14日(木)			8月15日(金)		
朝食	★ごはん180g 野菜缶かまぼこ 揚げナスの煮物 オクラとほうろのピーナツ味噌和え			★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 人参のおかかサラダ			★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め			★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ		
	卵 麦 乳麦落			卵 麦落 麦			卵麦 麦 麦			卵乳麦落か 麦 麦			卵麦 麦落か 卵麦か		
	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	203kcal	493kcal	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	236kcal	526kcal
	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	10.2g	15.1g
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	15.6g	78.5g
	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	649mg	650mg
	カリウム	387mg	459mg	カリウム	504mg	576mg	カリウム	345mg	417mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	285mg	357mg
	リン	121mg	198mg	リン	186mg	263mg	リン	114mg	191mg	リン	159mg	236mg	リン	125mg	202mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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
昼食	★ごはん180g ポークジンジャー 揚げの玉子とじ 若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ			★ごはん180g 鯖の塩焼 法蓮草の煮ひたし 人参とさつま揚げの金平			★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ			★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら フロコリーの煮物			★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ		
	麦 卵麦 麦			麦 麦 卵麦			乳麦 乳麦 麦			乳麦 麦 麦			麦 卵麦 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	240kcal	530kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	332kcal	622kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	23.2g	23.9g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	20.9g	21.6g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	21.8g	84.7g
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	784mg	785mg
	カリウム	506mg	578mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	492mg	564mg	カリウム	393mg	465mg
	リン	216mg	293mg	リン	166mg	243mg	リン	151mg	228mg	リン	188mg	265mg	リン	148mg	225mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ			◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スパサラダ			◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g フリの味噌焼 菜の花 竹輪のこま炒め 切干と人参のハリハリ		
	麦 乳麦 麦 卵乳麦			麦か 麦 卵乳麦			麦 乳麦 麦 卵			乳麦 乳麦 卵乳麦			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	320kcal	610kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	242kcal	532kcal
	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	11.7g	12.4g
	炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	21.9g	84.8g	炭水化物	15.6g	78.5g
	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	820mg	821mg
	カリウム	438mg	510mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	403mg	475mg
	リン	188mg	265mg	リン	156mg	233mg	リン	201mg	278mg	リン	161mg	238mg	リン	148mg	225mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g
夕食	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	763kcal	1633kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal
	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	41.0g	43.1g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	47.6g	49.7g
	炭水化物	59.5g	248.2g	炭水化物	48.4g	237.1g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	56.5g	245.2g	炭水化物	53.0g	241.7g
	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	1914mg	1917mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1991mg	1994mg	ナトリウム	2253mg	2256mg
	カリウム	1331mg	1547mg	カリウム	1429mg	1645mg	カリウム	1307mg	1523mg	カリウム	1472mg	1688mg	カリウム	1081mg	1297mg
	リン	525mg	756mg	リン	508mg	739mg	リン	466mg	697mg	リン	508mg	739mg	リン	421mg	652mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	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		
合計	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal
	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	41.2g	43.3g	脂質	49.3g	51.4g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	47.8g	49.9g
	炭水化物	90.4g	279.1g	炭水化物	71.4g	260.1g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	87.4g	276.1g	炭水化物	83.5g	272.2g
	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	1920mg	1923mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2255mg	2258mg
	カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1542mg	1758mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1592mg	1808mg	カリウム	1195mg	1411mg
	リン	539mg	770mg	リン	520mg	751mg	リン	472mg	703mg	リン	522mg	753mg	リン	427mg	658mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	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	891kcal	1761kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal
合計(間食込)	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	41.2g	43.3g	脂質	49.3g	51.4g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	47.8g	49.9g
	炭水化物	90.4g	279.1g	炭水化物	71.4g	260.1g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	87.4g	276.1g	炭水化物	83.5g	272.2g
	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	1920mg	1923mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2255mg	2258mg
	カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1542mg	1758mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1592mg	1808mg	カリウム	1195mg	1411mg
	リン	539mg	770mg	リン	520mg	751mg	リン	472mg	703mg	リン	522mg	753mg	リン	427mg	658mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	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	891kcal	1761kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal
	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	41.2g	43.3g	脂質	49.3g	51.4g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	47.8g	49.9g
	炭水化物	90.4g	279.1g	炭水化物	71.4g	260.1g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	87.4g	276.1g	炭水化物	83.5g	272.2g
	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	1920mg	1923mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2255mg	2258mg
	カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1542mg	1758mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1592mg	1808mg	カリウム	1195mg	1411mg
	リン	539mg	770mg	リン	520mg	751mg	リン	472mg	703mg	リン	522mg	753mg	リン	427mg	658mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g

※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



「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

		8月11日(月)			8月12日(火)			8月13日(水)			8月14日(木)			8月15日(金)		
朝		★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
		厚焼玉子	卵麦		豚肉ときのこの炒め物	麦		白菜と厚揚げの中華そばろ煮	乳麦落		スクランブルエッグ	卵乳		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	
		切干大根煮	麦		ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦		麩の甘酢炒め	麦		ポテチキン	卵乳麦		キャベツとしらすの卵とじ	卵乳麦	
		法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		ナスと鶏肉のサラダ	麦		菜の花とツナの辛子和え	麦		キャロットラペ	麦		一夜漬(白菜人参)	麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	156kcal	421kcal	エネルギー	137kcal	414kcal	エネルギー	121kcal	387kcal	エネルギー	218kcal	485kcal	エネルギー	85kcal	358kcal
	蛋白質	蛋白質	8.1g	13.9g	蛋白質	7.8g	14.2g	蛋白質	7.9g	13.5g	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	6.0g	12.1g
	脂質	脂質	7.3g	8.2g	脂質	5.8g	7.5g	脂質	4.1g	5.0g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	3.7g	4.7g
	炭水化物	炭水化物	15.0g	71.4g	炭水化物	14.1g	70.5g	炭水化物	13.7g	70.1g	炭水化物	16.9g	73.2g	炭水化物	7.6g	64.8g
	ナトリウム	ナトリウム	736mg	1202mg	ナトリウム	642mg	1085mg	ナトリウム	563mg	1005mg	ナトリウム	439mg	881mg	ナトリウム	674mg	1117mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼		★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★かやくごはん		麦	★やわらかごはん180g		
		豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	乳麦		根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦		鶏の柚子胡椒炒め	麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		肉じゃが	麦	
		高野豆腐の味噌煮	卵麦		大豆と人参の煮物	麦		ひじきの具だくさん煮	麦		菜の花			切干と挽肉のオイスター炒め	麦	
		オクラとめかぶの三杯酢	麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		切干大根と枝豆の中華和え	麦		金時豆煮	麦		オクラのポン酢ジュレ和え	麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦	
											★味噌汁	麦				
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	192kcal	463kcal	エネルギー	277kcal	543kcal	エネルギー	197kcal	476kcal	エネルギー	255kcal	534kcal	エネルギー	186kcal	462kcal
	蛋白質	蛋白質	12.7g	18.4g	蛋白質	11.4g	17.2g	蛋白質	10.5g	16.4g	蛋白質	7.9g	15.2g	蛋白質	11.4g	17.9g
	脂質	脂質	9.1g	10.0g	脂質	14.1g	15.0g	脂質	9.8g	10.7g	脂質	10.6g	12.1g	脂質	7.6g	9.3g
	炭水化物	炭水化物	15.5g	72.8g	炭水化物	25.7g	82.1g	炭水化物	16.1g	75.2g	炭水化物	31.9g	89.0g	炭水化物	17.3g	73.8g
	ナトリウム	ナトリウム	819mg	1261mg	ナトリウム	754mg	1196mg	ナトリウム	929mg	1370mg	ナトリウム	674mg	1657mg	ナトリウム	790mg	1256mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	4.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g
夕		★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
		鶏肉のマーマレード煮	麦		サワラの照焼	麦		やわらかメンチカツ	卵乳麦		赤魚の生姜煮	麦		チキンピカタ	卵麦	
		人参煮	麦		竹輪の辛子炒め	麦		人参のきな粉和え	麦		人参グラッセ	乳麦		ひじきと大豆の煮物	麦	
		大根麻婆	麦落		白菜と青梗菜の塩あんかけ			鶏肉のすき焼煮	麦		豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦		ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	
		春雨のサラダ	卵乳麦		わかめとパプリカの和え物	麦		たらこスパゲティ	乳麦		キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け			★味噌汁	麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦				
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	282kcal	552kcal	エネルギー	201kcal	471kcal	エネルギー	359kcal	626kcal	エネルギー	200kcal	476kcal	エネルギー	352kcal	618kcal
	蛋白質	蛋白質	11.0g	17.1g	蛋白質	15.4g	21.1g	蛋白質	11.7g	17.6g	蛋白質	14.2g	20.6g	蛋白質	14.7g	20.4g
	脂質	脂質	16.9g	17.9g	脂質	9.6g	10.5g	脂質	20.6g	21.5g	脂質	8.1g	9.8g	脂質	22.9g	23.8g
	炭水化物	炭水化物	20.0g	76.8g	炭水化物	12.6g	69.4g	炭水化物	30.8g	87.3g	炭水化物	17.1g	73.5g	炭水化物	20.8g	77.2g
	ナトリウム	ナトリウム	694mg	1138mg	ナトリウム	1029mg	1470mg	ナトリウム	981mg	1425mg	ナトリウム	714mg	1155mg	ナトリウム	811mg	1253mg
	塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g
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	630kcal	1436kcal	エネルギー	615kcal	1428kcal	エネルギー	677kcal	1489kcal	エネルギー	673kcal	1495kcal	エネルギー	623kcal	1438kcal
	蛋白質	蛋白質	31.8g	49.4g	蛋白質	34.6g	52.5g	蛋白質	30.1g	47.5g	蛋白質	28.8g	48.2g	蛋白質	32.1g	50.4g
	脂質	脂質	33.3g	36.1g	脂質	29.5g	33.0g	脂質	34.5g	37.2g	脂質	32.6g	36.7g	脂質	34.2g	37.8g
	炭水化物	炭水化物	50.5g	221.0g	炭水化物	52.4g	222.0g	炭水化物	60.6g	232.6g	炭水化物	65.9g	235.7g	炭水化物	45.7g	215.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2249mg	3601mg	ナトリウム	2425mg	3751mg	ナトリウム	2473mg	3800mg	ナトリウム	1827mg	3693mg	ナトリウム	2275mg	3626mg
塩分	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	4.6g	9.3g	食塩相当量	5.8g	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

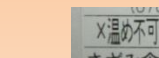


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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

		8月11日(月)			8月12日(火)			8月13日(水)			8月14日(木)			8月15日(金)		
朝		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		厚焼玉子	卵麦		豚肉ときこの炒め物	麦		白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落		スクランブルエッグ	卵乳		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	
		切干大根煮	麦		ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦		麩の甘酢炒め	麦		ポテトチキン	卵乳麦		キャベツとしらすの卵とじ	卵乳麦	
		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		ナスと鶏肉のサラダ	麦		菜の花とツナの辛子和え	麦		キャロットラペ	麦		一夜漬(白菜人参)	麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	156kcal	315kcal	エネルギー	137kcal	296kcal	エネルギー	121kcal	280kcal	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	85kcal	244kcal
	蛋白質	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	6.0g	9.7g
	脂質	脂質	7.3g	8.0g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	3.7g	4.4g
	炭水化物	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	7.6g	40.6g
	ナトリウム	ナトリウム	736mg	1176mg	ナトリウム	642mg	1082mg	ナトリウム	563mg	1003mg	ナトリウム	439mg	879mg	ナトリウム	674mg	1114mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	乳麦		根菜と肉団子の和風生薬スープ	卵乳麦		鶏の柚子胡椒炒め	麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		肉じゃが ^g	麦	
		高野豆腐の味噌煮	卵麦		大豆と人参の煮物	麦		ひじきの具だくさん煮	麦		菜の花	麦		切干と挽肉のオイスター炒め	麦	
		オクラとめかぶの三杯酢	麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		切干大根と枝豆の中華和え	麦		金時豆煮	麦		オクラのボン酢ジュレ和え	麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦	
											★味噌汁	麦				
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	192kcal	351kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	197kcal	356kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	186kcal	345kcal
	蛋白質	蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	11.4g	15.1g
	脂質	脂質	9.1g	9.8g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	7.6g	8.3g
	炭水化物	炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	25.7g	58.7g	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	31.9g	64.9g	炭水化物	17.3g	50.3g
	ナトリウム	ナトリウム	819mg	1259mg	ナトリウム	754mg	1194mg	ナトリウム	929mg	1369mg	ナトリウム	674mg	1114mg	ナトリウム	790mg	1230mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		鶏肉のマーメレード煮	麦		サワラの照焼	麦		やわらかメンチカツ	卵乳麦		赤魚の生姜煮	麦		チキンピカタ	卵麦	
		人参煮	麦		竹輪の辛子炒め	麦		人参のきな粉和え	麦		人参グラッセ	乳麦		ひじきと大豆の煮物	麦	
		大根麻婆	麦落か		白菜と青梗菜の塩あんかけ			鶏肉のすき焼煮	麦		豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦		ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	
		春雨のサラダ	卵乳麦		わかめとパプリカの和え物	麦		たらこスパゲティ	乳麦		キャベツと煮し鶏の甘酢漬け			★味噌汁	麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦				
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	282kcal	441kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	359kcal	518kcal	エネルギー	200kcal	359kcal	エネルギー	352kcal	511kcal
	蛋白質	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	14.7g	18.4g
	脂質	脂質	16.9g	17.6g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	22.9g	23.6g
	炭水化物	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	30.8g	63.8g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	20.8g	53.8g
	ナトリウム	ナトリウム	694mg	1134mg	ナトリウム	1029mg	1469mg	ナトリウム	981mg	1421mg	ナトリウム	714mg	1154mg	ナトリウム	811mg	1251mg
	塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g
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	630kcal	1107kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal	エネルギー	677kcal	1154kcal	エネルギー	673kcal	1150kcal	エネルギー	623kcal	1100kcal
	蛋白質	蛋白質	31.8g	42.9g	蛋白質	34.6g	45.7g	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	28.8g	39.9g	蛋白質	32.1g	43.2g
	脂質	脂質	33.3g	35.4g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	34.5g	36.6g	脂質	32.6g	34.7g	脂質	34.2g	36.3g
	炭水化物	炭水化物	50.5g	149.5g	炭水化物	52.4g	151.4g	炭水化物	60.6g	159.6g	炭水化物	65.9g	164.9g	炭水化物	45.7g	144.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2249mg	3569mg	ナトリウム	2425mg	3745mg	ナトリウム	2473mg	3793mg	ナトリウム	1827mg	3147mg	ナトリウム	2275mg	3595mg
	塩分	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	4.6g	7.9g	食塩相当量	5.8g	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。

お食事の作り方



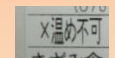
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		8月11日(月)			8月12日(火)			8月13日(水)			8月14日(木)			8月15日(金)		
朝		★全粥240g 白菜と麩の玉子とし 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 温泉玉子 卵麦 ふきの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五色煮豆 卵麦 大根とひじきの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 野菜の味噌風味 乳麦 白花豆煮 麦 ★味噌汁(とろみ)		
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	100kcal	274kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	119kcal	293kcal
	蛋白質	蛋白質	1.8g	5.6g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g
	脂質	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g
	炭水化物	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g
	ナトリウム	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	612mg	1135mg	ナトリウム	574mg	1097mg	ナトリウム	421mg	944mg
	塩分	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g
昼		★全粥240g 豚肉の生姜焼 五目豆腐煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の照焼 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 南瓜とハムのサラダ 麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦落 枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか 白菜と若芽の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ)		
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	165kcal	339kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	154kcal	328kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	176kcal	350kcal
	蛋白質	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.2g	8.0g
	脂質	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	9.8g	10.5g
	炭水化物	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.6g	57.0g
	ナトリウム	ナトリウム	833mg	1356mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	849mg	1372mg	ナトリウム	788mg	1311mg
	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	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g
夕		★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g クリームコロッケ 乳麦か きのこの玉子とし 卵乳麦 麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の生姜煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 法蓮草とハムのマリーネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)		
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	224kcal	398kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	138kcal	312kcal
	蛋白質	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	12.0g	15.8g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	8.5g	12.3g
	脂質	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	4.6g	5.3g
	炭水化物	炭水化物	21.6g	60.0g	炭水化物	21.2g	59.6g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g
	ナトリウム	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	942mg	1465mg	ナトリウム	695mg	1218mg	ナトリウム	965mg	1488mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.8g
合	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	489kcal	1011kcal	エネルギー	471kcal	993kcal	エネルギー	478kcal	1000kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal	エネルギー	433kcal	955kcal
	蛋白質	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.7g	34.1g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.1g	27.5g
	脂質	脂質	24.5g	26.6g	脂質	19.8g	21.9g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	17.5g	19.6g
	炭水化物	炭水化物	51.3g	166.5g	炭水化物	52.1g	167.3g	炭水化物	47.1g	162.3g	炭水化物	51.1g	166.3g	炭水化物	56.6g	171.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2219mg	3788mg	ナトリウム	2307mg	3876mg	ナトリウム	2365mg	3934mg	ナトリウム	2118mg	3687mg	ナトリウム	2174mg	3743mg
	塩分	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.6g	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。

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。



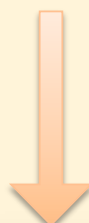
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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