

(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19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)					
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め プロッコリーの玉子とじ 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★ごはん150g 卵乳麦 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)	★ごはん150g 卵麦 厚焼玉子 せんまいとミンチの煮物 白菜の辛子柚子和え ★すまし汁(豆腐・巻鮭)	★ごはん150g 卵麦 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ホトフ 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻鮭・揚げ)								
	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 174kcal たんぱく質 10.3g 脂質 8.6g 炭水化物 14.0g ナトリウム 621mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 140kcal たんぱく質 15.5g 脂質 9.4g 炭水化物 69.0g ナトリウム 873mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 140kcal たんぱく質 8.2g 脂質 4.7g 炭水化物 17.8g ナトリウム 616mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 167kcal たんぱく質 13.3g 脂質 6.0g 炭水化物 71.8g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 148kcal たんぱく質 13.1g 脂質 8.3g 炭水化物 15.1g ナトリウム 755mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 200kcal たんぱく質 5.7g 脂質 12.0g 炭水化物 15.7g ナトリウム 640mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 430kcal たんぱく質 15.5g 脂質 9.4g 炭水化物 69.0g ナトリウム 873mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 399kcal たんぱく質 13.3g 脂質 6.0g 炭水化物 71.8g ナトリウム 616mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 421kcal たんぱく質 13.1g 脂質 8.3g 炭水化物 15.1g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 415kcal たんぱく質 15.1g 脂質 7.1g 炭水化物 71.7g ナトリウム 755mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 473kcal たんぱく質 12.0g 脂質 14.7g 炭水化物 71.5g ナトリウム 582mg 食塩相当量 1.5g		
	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 二色野菜ナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮つけ 麺とえのきのさつと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)	★ごはん150g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)	★ごはん150g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麺)	★ごはん150g ホックの磯辺焼 麦洛 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★ごはん150g ホックの磯辺焼 麦洛 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★ごはん150g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)	★ごはん150g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)	★ごはん150g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)	★ごはん150g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)	★ごはん150g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)		
	エネルギー 215kcal たんぱく質 13.5g 脂質 9.7g 炭水化物 18.0g ナトリウム 906mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 232kcal たんぱく質 18.6g 脂質 10.5g 炭水化物 72.4g ナトリウム 1054mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー 232kcal たんぱく質 13.6g 脂質 11.2g 炭水化物 18.6g ナトリウム 612mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 206kcal たんぱく質 13.3g 脂質 10.1g 炭水化物 73.6g ナトリウム 840mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 206kcal たんぱく質 19.1g 脂質 11.7g 炭水化物 15.9g ナトリウム 635mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 200kcal たんぱく質 12.7g 脂質 8.8g 炭水化物 70.9g ナトリウム 862mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 469kcal たんぱく質 18.6g 脂質 10.5g 炭水化物 72.4g ナトリウム 1054mg 食塩相当量 2.7g	エネルギー 489kcal たんぱく質 18.6g 脂質 12.0g 炭水化物 18.6g ナトリウム 612mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー 473kcal たんぱく質 13.6g 脂質 11.2g 炭水化物 18.6g ナトリウム 840mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 473kcal たんぱく質 19.1g 脂質 11.7g 炭水化物 15.9g ナトリウム 635mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 456kcal たんぱく質 17.8g 脂質 9.5g 炭水化物 72.5g ナトリウム 822mg 食塩相当量 2.1g	エネルギー 216kcal たんぱく質 22.4g 脂質 8.6g 炭水化物 10.9g ナトリウム 760mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 475kcal たんぱく質 27.6g 脂質 9.9g 炭水化物 65.3g ナトリウム 925mg 食塩相当量 2.4g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と浦鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)	★ごはん150g 照焼チキン 人参クラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のさんひら 豚肉と里芋のこま煮 ひじきとアサリの煮物 ★味噌汁(若芽・揚げ)	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 人参のさんひら 豚肉と里芋のこま煮 ひじきとアサリの煮物 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のさんひら 豚肉と里芋のこま煮 ひじきとアサリの煮物 ★味噌汁(若芽・揚げ)	★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のさんひら 豚肉と里芋のこま煮 ひじきとアサリの煮物 ★味噌汁(若芽・揚げ)	★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のさんひら 豚肉と里芋のこま煮 ひじきとアサリの煮物 ★味噌汁(若芽・揚げ)	★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のさんひら 豚肉と里芋のこま煮 ひじきとアサリの煮物 ★味噌汁(若芽・揚げ)	★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のさんひら 豚肉と里芋のこま煮 ひじきとアサリの煮物 ★味噌汁(若芽・揚げ)	★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のさんひら 豚肉と里芋のこま煮 ひじきとアサリの煮物 ★味噌汁(若芽・揚げ)	
	エネルギー 241kcal たんぱく質 17.0g 脂質 11.9g 炭水化物 18.2g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 271kcal たんぱく質 22.9g 脂質 13.5g 炭水化物 73.1g ナトリウム 888mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 271kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 271kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.0g 炭水化物 70.5g ナトリウム 1028mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 271kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.1g 炭水化物 16.4g ナトリウム 744mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 507kcal たんぱく質 22.9g 脂質 13.5g 炭水化物 73.1g ナトリウム 888mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 526kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 526kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.0g 炭水化物 70.5g ナトリウム 1028mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 528kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.9g 炭水化物 16.4g ナトリウム 996mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 267kcal たんぱく質 18.1g 脂質 13.1g 炭水化物 17.6g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 533kcal たんぱく質 24.0g 脂質 14.7g 炭水化物 72.6g ナトリウム 1008mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 199kcal たんぱく質 11.2g 脂質 9.2g 炭水化物 16.0g ナトリウム 769mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 455kcal たんぱく質 16.3g 脂質 10.0g 炭水化物 70.9g ナトリウム 997mg 食塩相当量 2.5g
	エネルギー 630kcal たんぱく質 40.8g 脂質 30.2g 炭水化物 50.2g ナトリウム 2189mg 食塩相当量 5.6g	エネルギー 640kcal たんぱく質 57.0g 脂質 33.4g 炭水化物 214.5g ナトリウム 2815mg 食塩相当量 7.2g	エネルギー 643kcal たんぱく質 40.3g 脂質 31.1g 炭水化物 52.2g ナトリウム 2030mg 食塩相当量 5.2g	エネルギー 644kcal たんぱく質 55.4g 脂質 34.0g 炭水化物 215.9g ナトリウム 2649mg 食塩相当量 6.7g	エネルギー 642kcal たんぱく質 55.1g 脂質 32.5g 炭水化物 211.7g ナトリウム 2134mg 食塩相当量 5.4g	エネルギー 615kcal たんぱく質 40.0g 脂質 27.9g 炭水化物 51.2g ナトリウム 2072mg 食塩相当量 5.2g	エネルギー 1406kcal たんぱく質 57.0g 脂質 33.4g 炭水化物 214.5g ナトリウム 2761mg 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1414kcal たんぱく質 40.3g 脂質 31.1g 炭水化物 52.2g ナトリウム 2203mg 食塩相当量 5.2g	エネルギー 1422kcal たんぱく質 55.4g 脂質 34.0g 炭水化物 215.9g ナトリウム 2761mg 食塩相当量 7.2g	エネルギー 615kcal たんぱく質 56.9g 脂質 31.3g 炭水化物 216.8g ナトリウム 2697mg 食塩相当量 6.9g	エネルギー 1404kcal たんぱく質 39.3g 脂質 30.8g 炭水化物 216.8g ナトリウム 2771mg 食塩相当量 7.1g	エネルギー 615kcal たんぱく質 55.9g 脂質 34.6g 炭水化物 207.7g ナトリウム 2730mg 食塩相当量 7.0g	
	エネルギー 837kcal たんぱく質 46.9g 脂質 37.3g 炭水化物 82.1g ナトリウム 2263mg 食塩相当量 5.8g	エネルギー 840kcal たんぱく質 63.1g 脂質 40.5g 炭水化物 246.4g ナトリウム 2889mg 食塩相当量 7.4g	エネルギー 1611kcal たんぱく質 48.0g 脂質 38.1g 炭水化物 80.0g ナトリウム 2106mg 食塩相当量 5.4g	エネルギー 843kcal たんぱく質 63.1g 脂質 41.0g 炭水化物 243.7g ナトリウム 2725mg 食塩相当量 6.7g	エネルギー 1621kcal たんぱく質 46.9g 脂質 39.5g 炭水化物 75.6g ナトリウム 2210mg 食塩相当量 5.6g	エネルギー 822kcal たんぱく質 63.0g 脂質 42.7g 炭水化物 239.9g ナトリウム 2837mg 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1611kcal たんぱく質 46.7g 脂質 38.4g 炭水化物 83.1g ナトリウム 2146mg 食塩相当量 5.4g	エネルギー 1604kcal たんぱく質 63.3g 脂質 41.6g 炭水化物 71.5g ナトリウム 2771mg 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1604kcal たんぱく質 46.7g 脂質 37.8g 炭水化物 236.6g ナトリウム 2807mg 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1604kcal たんぱく質 46.7g 脂質 41.6g 炭水化物 207.7g ナトリウム 2730mg 食塩相当量 7.0g	エネルギー 1604kcal たんぱく質 46.7g 脂質 37.8g 炭水化物 236.6g ナトリウム 2807mg 食塩相当量 7.2g		
合計 (間食込)	エネルギー 837kcal たんぱく質 46.9g 脂質 37.3g 炭水化物 82.1g ナトリウム 2263mg 食塩相当量 5.8g	エネルギー 840kcal たんぱく質 63.1g 脂質 40.5g 炭水化物 246.4g ナトリウム 2889mg 食塩相当量 7.4g	エネルギー 1611kcal たんぱく質 48.0g 脂質 38.1g 炭水化物 80.0g ナトリウム 2106mg 食塩相当量 5.4g	エネルギー 843kcal たんぱく質 63.1g 脂質 41.0g 炭水化物 243.7g ナトリウム 2725mg 食塩相当量 6.7g	エネルギー 1621kcal たんぱく質 46.9g 脂質 39.5g 炭水化物 75.6g ナトリウム 2210mg 食塩相当量 5.6g	エネルギー 822kcal たんぱく質 63.0g 脂質 42.7g 炭水化物 239.9g ナトリウム 2837mg 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1611kcal たんぱく質 46.7g 脂質 38.4g 炭水化物 83.1g ナトリウム 2146mg 食塩相当量 5.4g	エネルギー 1604kcal たんぱく質 63.3g 脂質 41.6g 炭水化物 71.5g ナトリウム 2771mg 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1604kcal たんぱく質 46.7g 脂質 37.8g 炭水化物 236.6g ナトリウム 2807mg 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1604kcal たんぱく質 46.7g 脂質 41.6g 炭水化物 207.7g ナトリウム 2730mg 食塩相当量 7.0g	エネルギー 1604kcal たんぱく質 46.7g 脂質 37.8g 炭水化物 236.6g ナトリウム 2807mg 食塩相当量 7.2g		

※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し上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

お食事の作り方



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



- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます
- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。
- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注)味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

市民生活協同組合ならコープ

1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)		
★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め フロッコリーの玉子とじ 煮生酢	麦 卵麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ	卵麦 卵麦 麦	★ごはん120g 厚焼玉子 せんまいとミンチの煮物 白菜の辛子柚子和え	卵麦 卵麦 麦	★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ホトフ 一口ナスのオランダ煮	卵乳麦 卵麦 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 食塩相当量	ご飯セット 367kcal 13.6g 9.1g 55.9g 621mg 1.6g	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	ご飯セット 333kcal 8.2g 4.7g 17.8g 616mg 1.6g	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	ご飯セット 360kcal 11.5g 5.2g 59.7g 617mg 1.6g	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	ご飯セット 341kcal 11.4g 8.8g 57.0g 755mg 1.9g	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	ご飯セット 393kcal 9.2g 6.0g 15.8g 756mg 1.6g
午食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮つけ 麺とえのきのさつと煮 鶏肉とオクラの中華風 れんこんサラダ	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん120g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め もすくの酢の物 菜の花のおひたし	乳麦 麦洛 麦 麦	★ごはん120g ホックの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし	麦 麦 卵乳麦 麦
昼食	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 408kcal 16.8g 10.2g 59.9g 906mg 2.3g	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	ご飯セット 425kcal 13.6g 11.2g 18.6g 612mg 2.3g	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	ご飯セット 399kcal 13.3g 10.1g 15.9g 613mg 1.6g	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	ご飯セット 393kcal 16.6g 10.6g 57.8g 635mg 1.6g	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	ご飯セット 409kcal 22.4g 8.6g 10.9g 760mg 1.9g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と浦鉾の和え物	卵麦 卵麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン 人参クラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物	麦 麦 麦	★ごはん120g ブリの味噌焼 人参のさんひら 豚肉と里芋のこま煮 ひじきとアサリの煮物	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え	乳麦 乳麦 麦
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 食塩相当量	ご飯セット 434kcal 20.3g 12.4g 60.1g 662mg 1.7g	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	ご飯セット 464kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g	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	ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g	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	ご飯セット 464kcal 20.9g 14.1g 58.3g 744mg 1.9g	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	ご飯セット 460kcal 21.4g 14.6g 59.7g 745mg 1.9g
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 食塩相当量	1209kcal 40.8g 30.2g 50.2g 2030mg 5.6g	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	1222kcal 40.3g 31.1g 52.2g 2033mg 5.6g	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	1223kcal 39.0g 32.6g 177.9g 2134mg 5.6g	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	1223kcal 48.9g 32.5g 173.1g 213mg 5.4g	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	1194kcal 49.9g 29.4g 176.9g 2072mg 5.4g
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 食塩相当量	1416kcal 46.9g 37.3g 82.1g 2192mg 5.6g	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	1419kcal 56.8g 38.8g 207.8g 2106mg 5.6g	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	1422kcal 57.9g 39.6g 205.7g 2109mg 5.6g	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	1422kcal 56.8g 41.0g 75.6g 2213mg 5.6g	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	1401kcal 56.0g 35.0g 201.3g 2146mg 5.4g
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 食塩相当量	1416kcal 46.9g 37.3g 82.1g 2266mg 5.6g	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	1419kcal 48.0g 38.1g 207.8g 2106mg 5.4g	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	1422kcal 57.9g 39.6g 205.7g 2109mg 5.6g	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	1422kcal 56.8g 41.0g 75.6g 2213mg 5.6g	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	1395kcal 56.6g 36.5g 197.2g 2149mg 5.6g

※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。

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。



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19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)												
★ごはん150g 豆腐スナック 人参の炒り煮 ホテトサラダ	卵 卵 卵 卵	★ごはん150g 野菜炒め ヨコロコ野菜の塩炒め レインボーサラダ	卵 卵 卵 卵	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 キャロットエッグ たたきごぼう	卵 卵 卵 卵	★ごはん150g しゃがチミグラスソース 一口ナスのオランダ煮 キャベツのビリ辛マヨネーズ	卵 卵 卵 卵	★ごはん150g 鶏肉のナリソース煮 けんちん煮 春雨とツナのサラダ	卵 卵 卵 卵											
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 食塩相当量	ご飯セット 520kcal 9.0g 19.9g 20.0g 534mg 352mg 72mg 1.4g	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 食塩相当量	ご飯セット 308kcal 6.5g 19.9g 22.8g 535mg 413mg 137mg 1.4g	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 食塩相当量	ご飯セット 551kcal 10.6g 21.2g 75.6g 583mg 314mg 85mg 1.5g	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 食塩相当量	ご飯セット 290kcal 6.3g 16.9g 28.6g 571mg 375mg 114mg 1.5g	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 食塩相当量	ご飯セット 533kcal 10.4g 17.5g 81.4g 572mg 413mg 179mg 1.5g	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 食塩相当量	ご飯セット 254kcal 3.9g 17.7g 21.2g 500mg 463mg 78mg 1.3g	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 食塩相当量	ご飯セット 497kcal 8.0g 18.3g 74.0g 501mg 524mg 143mg 1.3g	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 食塩相当量	ご飯セット 305kcal 8.7g 19.9g 22.0g 507mg 416mg 107mg 1.3g	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 食塩相当量	ご飯セット 548kcal 12.8g 20.5g 74.8g 508mg 477mg 172mg 1.3g		
午食	★ごはん150g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め かぼちゃのいとこ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパシーテー ^{スパシーテー} ナスの炒り煮 キャベツと若芽のごまマヨネーズ	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ 人参のさんひら 里芋のおろし揚げ出し	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 竹輪のこま炒め 明太ホテトサラダ	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮つけ パスタのクリーム煮 大根のピリッと柚子風味サラダ	麦 麦 卵 卵										
昼食	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 食塩相当量	ご飯セット 606kcal 14.8g 23.1g 27.3g 693mg 531mg 145mg 1.8g	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 食塩相当量	ご飯セット 357kcal 8.8g 23.7g 80.1g 694mg 528mg 140mg 1.8g	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 食塩相当量	ご飯セット 600kcal 12.9g 22.6g 27.4g 642mg 481mg 140mg 1.6g	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 食塩相当量	ご飯セット 370kcal 10.8g 20.3g 80.2g 643mg 542mg 205mg 1.6g	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 食塩相当量	ご飯セット 613kcal 14.9g 20.9g 87.2g 619mg 495mg 142mg 1.6g	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 食塩相当量	ご飯セット 612kcal 12.2g 24.0g 23.3g 620mg 550mg 207mg 1.6g	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 食塩相当量	ご飯セット 369kcal 16.3g 24.5g 76.1g 868mg 611mg 232mg 1.6g	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 食塩相当量	ご飯セット 612kcal 16.3g 24.5g 76.1g 869mg 611mg 232mg 1.6g	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 食塩相当量	ご飯セット 349kcal 7.3g 22.6g 29.0g 688mg 486mg 114mg 1.6g	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 食塩相当量	ご飯セット 592kcal 11.4g 23.2g 81.8g 689mg 547mg 179mg 1.8g
間食	○みかん(缶) ◎みかん(缶)	75g	○黄桃(缶) ◎黄桃(缶)	75g	○みかん(缶) ◎みかん(缶)	75g	○バイナップル(缶) ◎みかん(缶)	75g	○みかん(缶) ◎みかん(缶)	75g										
夕食	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参クツセ キャベツの和風カレー煮 スパトマト炒め	麦 麦 麦 卵麦 乳麦	★ごはん150g 酢豚 ひとくちかんも煮 インゲンとツナのマスタード和え 四色なます	麦 麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん オクラのペペロンチーノ キヤウツの麻婆あんかけ ホトビーンスサラダ	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 ヒーマンソテー ^{ヒーマンソテー} 赤玉南瓜煮 四色なます	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 肉野菜炒め みそホテト ハインキャロットラベ	麦 麦 麦 麦 麦										
夕食	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 食塩相当量	ご飯セット 338kcal 12.8g 16.6g 34.1g 690mg 391mg 144mg 1.8g	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 食塩相当量	ご飯セット 581kcal 16.9g 17.2g 86.9g 691mg 452mg 209mg 1.8g	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 食塩相当量	ご飯セット 310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 175mg 1.8g	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 食塩相当量	ご飯セット 553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg 1.8g	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 食塩相当量	ご飯セット 319kcal 10.8g 18.9g 27.4g 717mg 496mg 135mg 2.0g	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 食塩相当量	ご飯セット 562kcal 14.9g 19.5g 80.2g 782mg 557mg 200mg 2.0g	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 食塩相当量	ご飯セット 345kcal 11.3g 18.5g 31.6g 783mg 557mg 176mg 2.0g	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 食塩相当量	ご飯セット 588kcal 15.4g 19.1g 84.4g 614mg 557mg 241mg 2.0g	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 食塩相当量	ご飯セット 335kcal 9.3g 18.3g 31.3g 614mg 702mg 176mg 1.6g	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 食塩相当量	ご飯セット 578kcal 13.4g 18.9g 84.1g 584mg 589mg 122mg 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 食塩相当量	ご飯セット 978kcal 28.4g 59.0g 81.4g 1917mg 1280mg 361mg 5.0g	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 食塩相当量	ご飯セット 975kcal 40.7g 60.8g 239.8g 1920mg 1463mg 556mg 5.0g	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 食塩相当量	ご飯セット 1707kcal 28.1g 57.3g 84.0g 1941mg 1403mg 400mg 4.9g	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 食塩相当量	ご飯セット 1704kcal 40.4g 59.1g 242.4g 1944mg 1586mg 595mg 4.9g	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 食塩相当量	ご飯セット 979kcal 27.9g 56.1g 90.4g 1972mg 1282mg 391mg 5.1g	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 食塩相当量	ご飯セット 1708kcal 40.2g 58.0g 260.3g 1975mg 1485mg 586mg 5.1g	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 食塩相当量	ご飯セット 968kcal 27.4g 60.2g 76.1g 1981mg 1715mg 421mg 5.1g	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 食塩相当量	ご飯セット 1697kcal 39.7g 62.0g 234.5g 1984mg 1898mg 616mg 5.1g	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 食塩相当量	ご飯セット 989kcal 25.3g 60.8g 82.3g 1779mg 1715mg 421mg 5.1g	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 食塩相当量	ご飯セット 1718kcal 37.6g 62.6g 240.7g 1782mg 1691mg 616mg 5.1g
合計 (一 間 食 込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1026kcal 28.8g 59.1g 92.9g 1920mg 1336mg 367mg 5.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1035kcal 41.1g 60.9g 251.3g 1923mg 1519mg 562mg 5.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1039kcal 28.5g 57.4g 99.5g 1944mg 1464mg 407mg 4.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1036kcal 40.8g 59.2g 257.9g 1975mg 1646mg 602mg 4.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1027kcal 28.3g 56.2g 101.9g 1978mg 1338mg 397mg 5.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1031kcal 40.6g 58.0g 260.3g 1985mg 1521mg 592mg 5.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1031kcal 27.7g 62.1g 249.7g 1785mg 1772mg 424mg 5.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1031kcal 40.0g 62.7g 93.8g 1782mg 1547mg 619mg 4.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1031kcal 25.7g 60.9g 252.2g 1785mg 1547mg 349mg 4.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1031kcal 38.0g 62.7g 252.2g 1785mg 1547mg 544mg 4.6g

※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。



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19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)				
★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー ^{春雨ちゃんほん}	麦 乳麦 卵	★ごはん180g 豆腐スナック 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ^{春雨ちゃんほん}	麦 卵麦 卵麦落	★ごはん180g 豚肉とめかぶの炒め物 大根と人参の煮物 菜の花としめじの和え物 ^{春雨ちゃんほん}	麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ホテトマサラダ ^{春雨ちゃんほん}	卵麦 卵乳 卵乳	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 鶏とえのきのさつと煮 カリフラワーの甘酢漬け ^{春雨ちゃんほん}	乳麦 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 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	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 食塩相当量	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 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	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 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	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 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
午食	★ごはん180g 鰯のバジルオリーブ焼 オニオンソテー ^{ひき肉と豆腐のうま煮} 法蓮草のごま和え	麦 乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g チキンヒカタ トマトソース ^{スープキャベツ} ビーマンと人参のツナ和え	麦 麦落 麦 麦	★ごはん180g マー婆なす 鶏こはう 切干大根煮	麦 麦落 麦 麦	★ごはん180g 鶏のマスター焼き チンゲン菜とビーマンのソテー ^{せんまいとミニチの煮物} 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 赤魚のこま焼 人参クリフッセ ^{ナスの油炒め} マリーヌサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦		
間食	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 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	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 食塩相当量	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 食塩相当量	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 食塩相当量	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 食塩相当量	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 食塩相当量	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 食塩相当量	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 食塩相当量			
夕食	★ごはん180g 肉団子のテミグラス煮 大豆と椎茸の煮物 切干大根のパンペニー	麦 麦 麦	★ごはん180g アシの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら ^{ハスターのサフタ}	麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 ミックスソテー ^{小松菜と豚肉の炒め物} 中華サフタ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g フリの塩焼 きのこソテー ^{油揚げと菜の花の煮物} マカロニマリーネサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 菜の花のソナごま和え	麦 乳麦 麦 麦		
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 食塩相当量	ご飯セット エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	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 食塩相当量	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 食塩相当量	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 食塩相当量	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 食塩相当量	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 食塩相当量	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 食塩相当量	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 食塩相当量			
合計(一 間 食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	180kcal 54.7g 46.9g 277.8g 2156mg 1682mg 777mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	894kcal 39.5g 43.0g 83.9g 2159mg 1898mg 777mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1764kcal 54.2g 45.1g 272.6g 2181mg 1563mg 489mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	919kcal 39.8g 45.1g 80.5g 2124mg 1653mg 720mg 5.4g	1789kcal 54.5g 50.2g 269.2g 2127mg 1869mg 532mg 5.5g	893kcal 40.5g 45.4g 81.5g 2120mg 1548mg 763mg 5.4g	1763kcal 55.2g 47.3g 270.2g 2123mg 1673mg 686mg 4.7g	1649kcal 38.6g 45.3g 86.1g 1844mg 1889mg 532mg 4.8g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。

※「○」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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。

「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19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)	
★やわらかごはん180g ひき肉と里芋の味噌煮 食べるトマトスープ 昆布の佃煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリーヌ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 キヤロットラペ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 バンサンスー ^ス ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 根菜と大豆の洋風煮 コーンと挽肉の炒め物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	麦 麦 麦 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	96kcal	379kcal	エネルギー	170kcal	436kcal	エネルギー	110kcal	376kcal	エネルギー	197kcal	473kcal
蛋白質	蛋白質	3.9g	10.8g	蛋白質	9.0g	14.5g	蛋白質	5.3g	11.1g	蛋白質	6.2g	12.6g
脂質	脂質	1.6g	3.4g	脂質	8.0g	8.9g	脂質	3.1g	4.0g	脂質	7.2g	8.9g
炭水化物	炭水化物	18.2g	75.5g	炭水化物	16.4g	72.4g	炭水化物	16.3g	72.7g	炭水化物	26.1g	82.5g
ナトリウム	ナトリウム	447mg	888mg	ナトリウム	718mg	1160mg	ナトリウム	678mg	1146mg	ナトリウム	581mg	1022mg
塩分	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.6g

昼食

★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 きのこソテー ^ス 高野豆腐の炒り煮 春雨のサラダ	麦 麦 乳麦 麦 卵乳麦	★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け インゲンソテー ^ス 麩と大根の煮物 豚バラとキャベツの炒め物	麦 麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 麩と大根の煮物 細切ポテトの辛子マヨ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ポークチャップ 豆腐のかに風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	乳麦 卵麦か 天ぷらのタレ 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 竹輪の辛子炒め 白菜と青梗菜の塩あんかけ	卵麦 麦	★やわらかごはん180g 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦								

夕食

★やわらかごはん180g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦か 野菜の三杯酢	★やわらかごはん180g 鰯の照焼 赤ビーマンと玉ねぎのソテー ^ス 肉入りうの花 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 鶏のうま煮 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g おふくろカレーのルー なすのトロロ生姜煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g おふくろカレーのルー なすのトロロ生姜煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	乳麦 麦 麦 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	220kcal	487kcal	エネルギー	228kcal	511kcal	エネルギー	248kcal	520kcal	エネルギー	232kcal	501kcal
蛋白質	蛋白質	18.0g	23.9g	蛋白質	11.0g	17.8g	蛋白質	13.2g	19.5g	蛋白質	8.7g	14.8g
脂質	脂質	9.1g	10.0g	脂質	11.9g	13.7g	脂質	15.0g	16.0g	脂質	14.1g	15.1g
炭水化物	炭水化物	15.1g	71.8g	炭水化物	20.9g	78.2g	炭水化物	15.2g	72.4g	炭水化物	17.3g	74.0g
ナトリウム	ナトリウム	858mg	1300mg	ナトリウム	847mg	1288mg	ナトリウム	749mg	1190mg	ナトリウム	805mg	1248mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g

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	615kcal	1431kcal	エネルギー	585kcal	1410kcal	エネルギー	598kcal	1408kcal	エネルギー	684kcal	1504kcal
蛋白質	蛋白質	36.0g	54.6g	蛋白質	33.9g	52.2g	蛋白質	29.9g	47.9g	蛋白質	27.5g	45.8g
脂質	脂質	30.2g	33.8g	脂質	28.5g	32.1g	脂質	30.5g	33.3g	脂質	36.3g	39.9g
炭水化物	炭水化物	50.1g	220.6g	炭水化物	50.8g	222.5g	炭水化物	50.5g	221.7g	炭水化物	60.4g	231.8g
ナトリウム	ナトリウム	1928mg	3278mg	ナトリウム	2225mg	3552mg	ナトリウム	2225mg	3576mg	ナトリウム	2351mg	3677mg
塩分	食塩相当量	4.9g	8.4g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.4g

★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。

「刻み食」週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)	
★全粥240g	乳麦	★全粥240g	オムレツイタリアンソース	卵乳麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	根菜と大豆の洋風煮
ひき肉と里芋の味噌煮	食べるトマトスープ	乳麦	パスタのクリーム煮	乳麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳麦	金時豆煮	麦	コーンと挽肉の炒め物
昆布の佃煮	麦	法蓮草とハムのマリーヌ	卵乳麦	キヤロットラペ	麦	バンサンスー	卵乳麦	一夜漬(白菜小松菜)	乳麦か
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	エネルギー	96kcal	255kcal	エネルギー	170kcal	329kcal	エネルギー	110kcal	269kcal
蛋白質	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	5.3g	9.0g
脂質	脂質	1.6g	2.3g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	3.1g	3.8g
炭水化物	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	16.3g	49.3g
ナトリウム	ナトリウム	447mg	887mg	ナトリウム	718mg	1158mg	ナトリウム	678mg	1118mg
塩分	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g
★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦
鶏肉のマーマレード煮	赤魚の煮付け	麦	鶏肉のきのこあん	麦	ポークチャップ	乳麦	鶏の天ぷら	卵麦	
きのこソテー	インゲンソテー	乳麦	麩と大根の煮物	乳麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	天ぷらのタレ	麦	
高野豆腐の炒り煮	豚バラとキャベツの炒め物	麦	細切ボテトの辛子マヨ	卵乳麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	竹輪の辛子炒め	麦	
春雨のサラダ	カリフラワーのピクルス	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ	玉子スパサラダ	卵乳麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦				★味噌汁	麦	
栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	エネルギー	299kcal	458kcal	エネルギー	187kcal	346kcal	エネルギー	240kcal	399kcal
蛋白質	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	11.4g	15.1g
脂質	脂質	19.5g	20.2g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	12.4g	13.1g
炭水化物	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	19.0g	52.0g
ナトリウム	ナトリウム	623mg	1063mg	ナトリウム	660mg	1100mg	ナトリウム	798mg	1238mg
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦
ホッケの磯辺焼	大根とつくねの煮物	卵乳麦	鯖の照焼	麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	おふくろカレーのルー	乳麦	
塩枝豆	ひじきと大豆の煮物	麦	赤ビーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	鶏のうま煮	麦	なすのトロトロ生姜煮	麦	
豚肉と白菜のうま煮	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	肉入りうの花	乳麦	切干大根の洋風サラダ	卵乳麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	
人参と竹輪のごま和え	★味噌汁	麦	野菜の三杯酢	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦					
栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	エネルギー	220kcal	379kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	248kcal	407kcal
蛋白質	蛋白質	18.0g	21.7g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	13.2g	16.9g
脂質	脂質	9.1g	9.8g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	15.0g	15.7g
炭水化物	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	20.9g	53.9g	炭水化物	15.2g	48.2g
ナトリウム	ナトリウム	858mg	1298mg	ナトリウム	847mg	1287mg	ナトリウム	749mg	1189mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦
エネルギー	エネルギー	615kcal	1092kcal	エネルギー	585kcal	1062kcal	エネルギー	598kcal	1075kcal
蛋白質	蛋白質	36.0g	47.1g	蛋白質	33.9g	45.0g	蛋白質	29.9g	41.0g
脂質	脂質	30.2g	32.3g	脂質	28.5g	30.6g	脂質	30.5g	32.6g
炭水化物	炭水化物	50.1g	149.1g	炭水化物	50.8g	149.8g	炭水化物	50.5g	149.5g
ナトリウム	ナトリウム	1928mg	3248mg	ナトリウム	2225mg	3545mg	ナトリウム	2225mg	3545mg
塩分	食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.6g	8.9g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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。



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

1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)	
★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麸の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 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	89kcal	263kcal	エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	132kcal	306kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	100kcal	274kcal
蛋白質	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.8g	5.6g
脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g
炭水化物	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	14.1g	52.5g	炭水化物	12.5g	50.9g
ナトリウム	ナトリウム	532mg	1055mg	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	602mg	1125mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	504mg	1027mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	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	211kcal	385kcal	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	207kcal	381kcal	エネルギー	165kcal	339kcal
蛋白質	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	7.0g	10.8g
脂質	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	7.9g	8.6g
炭水化物	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	17.2g	55.6g
ナトリウム	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	825mg	1348mg	ナトリウム	854mg	1377mg	ナトリウム	967mg	1490mg	ナトリウム	833mg	1356mg
塩分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g

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	141kcal	315kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	224kcal	398kcal
蛋白質	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	8.7g	12.5g
脂質	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.2g	11.9g
炭水化物	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.5g	58.9g	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	21.6g	60.0g
ナトリウム	ナトリウム	808mg	1331mg	ナトリウム	839mg	1362mg	ナトリウム	768mg	1291mg	ナトリウム	855mg	1378mg	ナトリウム	882mg	1405mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g

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			
エネルギー	エネルギー	441kcal	963kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	525kcal	1047kcal	エネルギー	485kcal	1007kcal	エネルギー	489kcal	1011kcal
蛋白質	蛋白質	17.4g	28.8g	蛋白質	20.1g	31.5g	蛋白質	14.0g	25.4g	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	17.5g	28.9g
脂質	脂質	20.3g	22.4g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.2g	29.3g	脂質	22.5g	24.6g	脂質	24.5g	26.6g
炭水化物	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	55.1g	170.3g	炭水化物	51.3g	166.5g	炭水化物	51.3g	166.5g
ナトリウム	ナトリウム	2088mg	3657mg	ナトリウム	2117mg	3686mg	ナトリウム	2224mg	3793mg	ナトリウム	2284mg	3853mg	ナトリウム	2219mg	3788mg
塩分	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.6g	9.6g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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℃**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