

(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 ブ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 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 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 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)		★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ポトフ ロースのオランダ煮 ★味噌汁(巻麴・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 ご飯セット	
	エネルギー 174kcal 430kcal		エネルギー 140kcal 399kcal		エネルギー 167kcal 421kcal		エネルギー 148kcal 415kcal		エネルギー 200kcal 473kcal	
	たんぱく質 10.3g 15.5g		たんぱく質 8.2g 13.3g		たんぱく質 8.1g 13.1g		たんぱく質 9.2g 15.1g		たんぱく質 5.7g 12.0g	
	脂質 8.6g 9.4g		脂質 4.7g 6.0g		脂質 8.3g 9.1g		脂質 6.0g 7.1g		脂質 13.0g 14.7g	
昼食	★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 三色野菜ナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮 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・おつゆ麴)		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	
	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 215kcal 469kcal		エネルギー 232kcal 489kcal		エネルギー 206kcal 473kcal		エネルギー 200kcal 456kcal		エネルギー 216kcal 475kcal	
	たんぱく質 13.5g 18.6g		たんぱく質 13.6g 18.6g		たんぱく質 13.3g 19.1g		たんぱく質 12.7g 17.8g		たんぱく質 22.4g 27.6g	
	脂質 9.7g 10.5g		脂質 11.2g 12.0g		脂質 10.1g 11.7g		脂質 8.8g 9.5g		脂質 8.6g 9.9g	
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	
夕食	★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 若芽と蒲鉾の和え物 ★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 フリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 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 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)	
	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 241kcal 507kcal		エネルギー 271kcal 526kcal		エネルギー 271kcal 528kcal		エネルギー 267kcal 533kcal		エネルギー 199kcal 455kcal	
	たんぱく質 17.0g 22.9g		たんぱく質 18.5g 23.5g		たんぱく質 17.6g 22.9g		たんぱく質 18.1g 24.0g		たんぱく質 11.2g 16.3g	
合計	脂質 11.9g 13.5g		脂質 15.2g 16.0g		脂質 14.1g 14.9g		脂質 13.1g 14.7g		脂質 9.2g 10.0g	
	炭水化物 18.2g 73.1g		炭水化物 15.8g 70.5g		炭水化物 16.4g 71.7g		炭水化物 17.6g 72.6g		炭水化物 16.0g 70.9g	
	ナトリウム 662mg 888mg		ナトリウム 802mg 1028mg		ナトリウム 744mg 996mg		ナトリウム 757mg 1008mg		ナトリウム 769mg 997mg	
	食塩相当量 1.7g 2.3g		食塩相当量 2.0g 2.6g		食塩相当量 1.9g 2.5g		食塩相当量 1.9g 2.6g		食塩相当量 2.0g 2.5g	
	エネルギー 630kcal 1406kcal		エネルギー 643kcal 1414kcal		エネルギー 644kcal 1422kcal		エネルギー 615kcal 1404kcal		エネルギー 615kcal 1403kcal	
合計(間食込)	たんぱく質 40.8g 57.0g		たんぱく質 40.3g 55.4g		たんぱく質 39.0g 55.1g		たんぱく質 40.0g 56.9g		たんぱく質 39.3g 55.9g	
	脂質 30.2g 33.4g		脂質 31.1g 34.0g		脂質 32.5g 35.7g		脂質 27.9g 31.3g		脂質 30.8g 34.6g	
	炭水化物 50.2g 214.5g		炭水化物 52.2g 215.9g		炭水化物 47.4g 211.7g		炭水化物 51.2g 216.8g		炭水化物 42.6g 207.7g	
	ナトリウム 2189mg 2815mg		ナトリウム 2030mg 2649mg		ナトリウム 2134mg 2761mg		ナトリウム 2072mg 2697mg		ナトリウム 2111mg 2730mg	
	食塩相当量 5.6g 7.2g		食塩相当量 5.2g 6.7g		食塩相当量 5.4g 7.0g		食塩相当量 5.2g 6.9g		食塩相当量 5.4g 7.0g	
合計(間食込)	エネルギー 837kcal 1613kcal		エネルギー 840kcal 1611kcal		エネルギー 843kcal 1621kcal		エネルギー 822kcal 1611kcal		エネルギー 816kcal 1604kcal	
	たんぱく質 46.9g 63.1g		たんぱく質 48.0g 63.1g		たんぱく質 46.9g 63.0g		たんぱく質 46.1g 63.0g		たんぱく質 46.7g 63.3g	
	脂質 37.3g 40.5g		脂質 38.1g 41.0g		脂質 39.5g 42.7g		脂質 35.0g 38.4g		脂質 37.8g 41.6g	
	炭水化物 82.1g 246.4g		炭水化物 80.0g 243.7g		炭水化物 75.6g 239.9g		炭水化物 83.1g 248.7g		炭水化物 71.5g 236.6g	
	ナトリウム 2263mg 2889mg		ナトリウム 2106mg 2725mg		ナトリウム 2210mg 2837mg		ナトリウム 2146mg 2771mg		ナトリウム 2188mg 2807mg	
	食塩相当量 5.8g 7.4g		食塩相当量 5.4g 6.9g		食塩相当量 5.6g 7.2g		食塩相当量 5.4g 7.1g		食塩相当量 5.6g 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

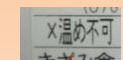


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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120g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢		★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		★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		★ごはん120g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の辛子柚子和え		★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ポトフ ロースのオランダ煮	
	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	174kcal 367kcal	エネルギー	140kcal 333kcal	エネルギー	167kcal 360kcal	エネルギー	148kcal 341kcal	エネルギー	200kcal 393kcal
	たんぱく質	10.3g 13.6g	たんぱく質	8.2g 11.5g	たんぱく質	8.1g 11.4g	たんぱく質	9.2g 12.5g	たんぱく質	5.7g 9.0g
	脂質	8.6g 9.1g	脂質	4.7g 5.2g	脂質	8.3g 8.8g	脂質	6.0g 6.5g	脂質	13.0g 13.5g
	炭水化物	14.0g 55.9g	炭水化物	17.8g 59.7g	炭水化物	15.1g 57.0g	炭水化物	15.8g 57.7g	炭水化物	15.7g 57.6g
	ナトリウム	621mg 622mg	ナトリウム	616mg 617mg	ナトリウム	755mg 756mg	ナトリウム	640mg 641mg	ナトリウム	582mg 583mg
	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.5g 1.5g
	★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		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風		★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		★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 乳麦 麦落 もすくの酢の物		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし	
	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	
昼食	エネルギー	215kcal 408kcal	エネルギー	232kcal 425kcal	エネルギー	206kcal 399kcal	エネルギー	200kcal 393kcal	エネルギー	216kcal 409kcal
	たんぱく質	13.5g 16.8g	たんぱく質	13.6g 16.9g	たんぱく質	13.3g 16.6g	たんぱく質	12.7g 16.0g	たんぱく質	22.4g 25.7g
	脂質	9.7g 10.2g	脂質	11.2g 11.7g	脂質	10.1g 10.6g	脂質	8.8g 9.3g	脂質	8.6g 9.1g
	炭水化物	18.0g 59.9g	炭水化物	18.6g 60.5g	炭水化物	15.9g 57.8g	炭水化物	17.8g 59.7g	炭水化物	10.9g 52.8g
	ナトリウム	906mg 907mg	ナトリウム	612mg 613mg	ナトリウム	635mg 636mg	ナトリウム	675mg 676mg	ナトリウム	760mg 761mg
	食塩相当量	2.3g 2.3g	食塩相当量	1.6g 1.6g	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
	◎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	
	★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		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物		★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		★ごはん120g フリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリの煮物		★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	
	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	
夕食	エネルギー	241kcal 434kcal	エネルギー	271kcal 464kcal	エネルギー	271kcal 464kcal	エネルギー	267kcal 460kcal	エネルギー	199kcal 392kcal
	たんぱく質	17.0g 20.3g	たんぱく質	18.5g 21.8g	たんぱく質	17.6g 20.9g	たんぱく質	18.1g 21.4g	たんぱく質	11.2g 14.5g
	脂質	11.9g 12.4g	脂質	15.2g 15.7g	脂質	14.1g 14.6g	脂質	13.1g 13.6g	脂質	9.2g 9.7g
	炭水化物	18.2g 60.1g	炭水化物	15.8g 57.7g	炭水化物	16.4g 58.3g	炭水化物	17.6g 59.5g	炭水化物	16.0g 57.9g
	ナトリウム	662mg 663mg	ナトリウム	802mg 803mg	ナトリウム	744mg 745mg	ナトリウム	757mg 758mg	ナトリウム	769mg 770mg
	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.0g 2.0g
	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	630kcal 1209kcal	エネルギー	643kcal 1222kcal	エネルギー	644kcal 1223kcal	エネルギー	615kcal 1194kcal	エネルギー	615kcal 1194kcal
	たんぱく質	40.8g 50.7g	たんぱく質	40.3g 50.2g	たんぱく質	39.0g 48.9g	たんぱく質	40.0g 49.9g	たんぱく質	39.3g 49.2g
	脂質	30.2g 31.7g	脂質	31.1g 32.6g	脂質	32.5g 34.0g	脂質	27.9g 29.4g	脂質	30.8g 32.3g
合計	炭水化物	50.2g 175.9g	炭水化物	52.2g 177.9g	炭水化物	47.4g 173.1g	炭水化物	51.2g 176.9g	炭水化物	42.6g 168.3g
	ナトリウム	2189mg 2192mg	ナトリウム	2030mg 2033mg	ナトリウム	2134mg 2137mg	ナトリウム	2072mg 2075mg	ナトリウム	2111mg 2114mg
	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.4g 5.4g
	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	837kcal 1416kcal	エネルギー	840kcal 1419kcal	エネルギー	843kcal 1422kcal	エネルギー	822kcal 1401kcal	エネルギー	816kcal 1395kcal
	たんぱく質	46.9g 56.8g	たんぱく質	48.0g 57.9g	たんぱく質	46.9g 56.8g	たんぱく質	46.1g 56.0g	たんぱく質	46.7g 56.6g
	脂質	37.3g 38.8g	脂質	38.1g 39.6g	脂質	39.5g 41.0g	脂質	35.0g 36.5g	脂質	37.8g 39.3g
	炭水化物	82.1g 207.8g	炭水化物	80.0g 205.7g	炭水化物	75.6g 201.3g	炭水化物	83.1g 208.8g	炭水化物	71.5g 197.2g
	ナトリウム	2263mg 2266mg	ナトリウム	2106mg 2109mg	ナトリウム	2210mg 2213mg	ナトリウム	2146mg 2149mg	ナトリウム	2188mg 2191mg
	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.6g 5.6g
合計(間食込)	エネルギー 837kcal 1416kcal たんぱく質 46.9g 56.8g 脂質 37.3g 38.8g 炭水化物 82.1g 207.8g ナトリウム 2263mg 2266mg 食塩相当量 5.8g 5.8g		エネルギー 840kcal 1419kcal たんぱく質 48.0g 57.9g 脂質 38.1g 39.6g 炭水化物 80.0g 205.7g ナトリウム 2106mg 2109mg 食塩相当量 5.4g 5.4g		エネルギー 843kcal 1422kcal たんぱく質 46.9g 56.8g 脂質 39.5g 41.0g 炭水化物 75.6g 201.3g ナトリウム 2210mg 2213mg 食塩相当量 5.6g 5.6g		エネルギー 822kcal 1401kcal たんぱく質 46.1g 56.0g 脂質 35.0g 36.5g 炭水化物 83.1g 208.8g ナトリウム 2146mg 2149mg 食塩相当量 5.4g 5.4g		エネルギー 816kcal 1395kcal たんぱく質 46.7g 56.6g 脂質 37.8g 39.3g 炭水化物 71.5g 197.2g ナトリウム 2188mg 2191mg 食塩相当量 5.6g 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

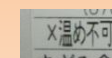


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豆腐ステーキ	卵		野菜丼かまぼこ	卵		ミートボールのクリーム煮	卵		じゃが芋デミグラスソース	卵		鶏肉のチリソース煮	麦	
	人参の炒り煮	卵		ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵		キャロットエッグ	卵		ーロナスのオランダ煮	卵		けんちん煮	麦	
	ポテトサラダ	卵		レインボーサラダ	卵		たたきごぼう	麦		キャベツのビリ辛マヨネーズ	卵		春雨とツナのサラダ	卵	
		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	277kcal	520kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	290kcal	533kcal	エネルギー	254kcal	497kcal	エネルギー	305kcal	548kcal
	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	3.9g	8.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	19.9g	20.5g
	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	22.0g	74.8g
昼食	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	500mg	501mg	ナトリウム	507mg	508mg
	カリウム	352mg	413mg	カリウム	314mg	375mg	カリウム	352mg	413mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	416mg	477mg
	リン	72mg	137mg	リン	85mg	150mg	リン	114mg	179mg	リン	78mg	143mg	リン	107mg	172mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g
	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚肉ときのこのコチュジャン炒め	麦		オニオンソースハンバーグ	乳麦		赤魚の甘辛タレ	乳麦		豚バラと白菜の味噌煮込み	麦		揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	
	かぼちゃのいとこ煮	麦		スパソテー	乳麦		人参のきんぴら	麦		竹輪のごま炒め	麦		パスタのクリーム煮	乳麦	
	えんどう豆の味噌・ヨ和え	卵		ナスの炒り煮	麦		里芋のおろし揚げ出し	麦		明太ポテトサラダ	卵		大根のドリックと柚子風味サラダ	卵	
							キャベツと若芽のごまマヨネーズ	卵							
		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
間食	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	349kcal	592kcal
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	7.3g	11.4g
	脂質	23.1g	23.7g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	22.6g	23.2g
	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	34.4g	87.2g	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	29.0g	81.8g
	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	688mg	689mg
	カリウム	537mg	598mg	カリウム	481mg	542mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	486mg	547mg
	リン	145mg	210mg	リン	140mg	205mg	リン	142mg	207mg	リン	167mg	232mg	リン	114mg	179mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.8g
	◎みかん(缶) 1/5g			◎黄桃(缶) 1/5g			◎みかん(缶) 1/5g			◎ハイナッフル(缶) 1/5g			◎みかん(缶) 1/5g		
	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
夕食	鶏のごまタレ煮	麦		酢豚	麦		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦		鶏のバジルオリーブ焼	麦		肉野菜炒め	麦	
	人参グラッセ	乳麦		ひとくちかんも煮	麦		オクラのペペロンチーノ	麦		ピーマンソテー	卵		みそポテト	麦	
	キャベツの和風カレー煮	卵		インゲンとツナのマスタード和え	卵		キャベツの麻婆あんかけ	麦		赤玉南瓜煮	麦		パインキャロットラペ		
	スパトマト炒め	乳麦					ポテトビーンズサラダ	卵		四色なます	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	338kcal	581kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	335kcal	578kcal
	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.3g	13.4g
	脂質	16.6g	17.2g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	18.3g	18.9g
	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	33.8g	86.6g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	31.3g	84.1g
合計	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	584mg	585mg
	カリウム	391mg	452mg	カリウム	608mg	669mg	カリウム	496mg	557mg	カリウム	702mg	763mg	カリウム	589mg	650mg
	リン	144mg	209mg	リン	175mg	240mg	リン	135mg	200mg	リン	176mg	241mg	リン	122mg	187mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
		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	978kcal	1707kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal
	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	25.3g	37.6g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	60.8g	62.6g
	炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	84.0g	242.4g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	76.1g	234.5g	炭水化物	82.3g	240.7g
	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1779mg	1782mg
合計(間食込)	カリウム	1280mg	1463mg	カリウム	1403mg	1586mg	カリウム	1282mg	1465mg	カリウム	1715mg	1898mg	カリウム	1491mg	1674mg
	リン	361mg	556mg	リン	400mg	595mg	リン	391mg	586mg	リン	421mg	616mg	リン	343mg	538mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.6g
	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal
	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	25.7g	38.0g
	脂質	59.1g	60.9g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	60.9g	62.7g
	炭水化物	92.9g	251.3g	炭水化物	99.5g	257.9g	炭水化物	101.9g	260.3g	炭水化物	91.3g	249.7g	炭水化物	93.8g	252.2g
	ナトリウム	1920mg	1923mg	ナトリウム	1944mg	1947mg	ナトリウム	1975mg	1978mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	ナトリウム	1782mg	1785mg
	カリウム	1336mg	1519mg	カリウム	1463mg	1646mg	カリウム	1338mg	1521mg	カリウム	1772mg	1955mg	カリウム	1547mg	1730mg
	リン	367mg	562mg	リン	407mg	602mg	リン	397mg	592mg	リン	424mg	619mg	リン	349mg	544mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	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の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

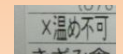


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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 春雨ちゃんぽん			★ごはん180g 豆腐ステーキ 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			★ごはん180g 豚肉とめかぶの煮め物 大豆と人参の味噌煮 菜の花としめじの和え物			★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ポテトマサラダ			★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 数とえのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬		
	麦乳麦 乳			麦乳麦 乳			麦乳麦 乳			麦乳麦 乳			麦乳麦 乳		
	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	188kcal	478kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	193kcal	483kcal
	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	8.9g	13.8g	たんぱく質	11.5g	16.4g
	脂質	8.5g	9.2g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	24.0g	86.9g	炭水化物	16.2g	79.1g
	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	491mg	492mg
	カリウム	393mg	465mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	714mg	786mg	カリウム	346mg	418mg	カリウム	426mg	498mg
	リン	105mg	182mg	リン	133mg	210mg	リン	207mg	284mg	リン	128mg	205mg	リン	159mg	236mg
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオーブン焼 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			★ごはん180g マーボカタ トマトソース スープレキャベツ ピーマンと人参のツナ和え			★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ			★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ			★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		
	麦乳麦 乳			麦乳麦 乳			麦乳麦 乳			麦乳麦 乳			麦乳麦 乳		
	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	310kcal	600kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	346kcal	636kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	279kcal	569kcal
	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	21.6g	22.3g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	23.5g	24.2g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	11.0g	73.9g	炭水化物	19.5g	82.4g
	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	651mg	652mg
	カリウム	480mg	552mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	465mg	537mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	530mg	602mg
	リン	201mg	278mg	リン	135mg	212mg	リン	159mg	236mg	リン	143mg	220mg	リン	154mg	231mg
間食	◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g 肉団子のデミグラス煮 大豆と椎茸の煮物 切干大根のパンパンジー			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アンの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色さんぴら パスタのサラダ			◎みかん(缶)150g ★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 中華サラダ			◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g アリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え		
	麦乳麦 乳			麦乳麦 乳			麦乳麦 乳			麦乳麦 乳			麦乳麦 乳		
	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	286kcal	576kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	307kcal	597kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	14.5g	15.2g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	18.4g	19.1g
	炭水化物	25.7g	88.6g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	19.5g	82.4g
	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	696mg	697mg
	カリウム	695mg	767mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	361mg	433mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	597mg	669mg
	リン	234mg	311mg	リン	207mg	284mg	リン	154mg	231mg	リン	178mg	255mg	リン	205mg	282mg
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	784kcal	1654kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	779kcal	1649kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	45.3g	47.4g
	炭水化物	58.6g	247.3g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	57.5g	246.2g	炭水化物	51.0g	239.7g	炭水化物	55.2g	243.9g
	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	1838mg	1841mg
	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1227mg	1443mg	カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1218mg	1434mg	カリウム	1553mg	1769mg
	リン	540mg	771mg	リン	475mg	706mg	リン	520mg	751mg	リン	449mg	680mg	リン	518mg	749mg
	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g
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	784kcal	1654kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	779kcal	1649kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	45.3g	47.4g
	炭水化物	58.6g	247.3g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	57.5g	246.2g	炭水化物	51.0g	239.7g	炭水化物	55.2g	243.9g
	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	1838mg	1841mg
	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1227mg	1443mg	カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1218mg	1434mg	カリウム	1553mg	1769mg
	リン	540mg	771mg	リン	475mg	706mg	リン	520mg	751mg	リン	449mg	680mg	リン	518mg	749mg
	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g
合計(間食込)	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	44.8g	46.9g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	45.5g	47.6g
	炭水化物	89.1g	277.8g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	81.5g	270.2g	炭水化物	86.1g	274.8g
	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	1844mg	1847mg
	カリウム	1682mg	1898mg	カリウム	1347mg	1563mg	カリウム	1653mg	1869mg	カリウム	1332mg	1548mg	カリウム	1673mg	1889mg
	リン	546mg	777mg	リン	489mg	720mg	リン	532mg	763mg	リン	455mg	686mg	リン	532mg	763mg
	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g

※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

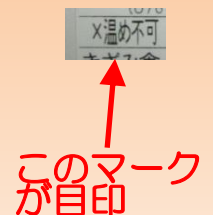


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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)		
朝 食		★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			★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ネ ★味噌汁			★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 キャロットラペ ★味噌汁			★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 ★味噌汁			★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		
	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	96kcal	379kcal	エネルギー	170kcal	436kcal	エネルギー	110kcal	376kcal	エネルギー	197kcal	473kcal	エネルギー	117kcal	391kcal
	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	蛋白質	8.6g	14.8g
	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	脂質	4.6g	5.6g
	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	炭水化物	11.9g	69.5g
	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	ナトリウム	661mg	1103mg
	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	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼 食		★やわらかごはん180g 鶏肉のマーレード煮 きのこソテー 高野豆腐の炒り煮 春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け インゲンソテー 豚バラとキャベツの炒め物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁			★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			★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			★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 玉子スバサラダ ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	299kcal	565kcal	エネルギー	187kcal	463kcal	エネルギー	240kcal	512kcal	エネルギー	255kcal	530kcal	エネルギー	257kcal	538kcal
	蛋白質	蛋白質	14.1g	19.9g	蛋白質	13.9g	19.9g	蛋白質	11.4g	17.3g	蛋白質	12.6g	18.4g	蛋白質	11.2g	17.7g
	脂質	脂質	19.5g	20.4g	脂質	8.6g	9.5g	脂質	12.4g	13.3g	脂質	15.0g	15.9g	脂質	13.2g	14.9g
	炭水化物	炭水化物	16.8g	73.3g	炭水化物	13.5g	71.9g	炭水化物	19.0g	76.6g	炭水化物	17.0g	75.3g	炭水化物	22.0g	79.3g
	ナトリウム	ナトリウム	623mg	1090mg	ナトリウム	660mg	1104mg	ナトリウム	798mg	1240mg	ナトリウム	965mg	1407mg	ナトリウム	753mg	1194mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g
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			★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			★やわらかごはん180g 鯖の照焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 肉入りうの花 野菜の三杯酢 ★味噌汁			★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			★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		
	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	220kcal	487kcal	エネルギー	228kcal	511kcal	エネルギー	248kcal	520kcal	エネルギー	232kcal	501kcal	エネルギー	291kcal	557kcal
	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	蛋白質	7.2g	13.0g
	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	脂質	18.7g	19.6g
	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	炭水化物	23.4g	79.8g
	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	ナトリウム	907mg	1349mg
	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	食塩相当量	2.3g	3.4g
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	615kcal	1431kcal	エネルギー	585kcal	1410kcal	エネルギー	598kcal	1408kcal	エネルギー	684kcal	1504kcal	エネルギー	665kcal	1486kcal
	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	蛋白質	27.0g	45.5g
	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	脂質	36.5g	40.1g
	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	炭水化物	57.3g	228.6g
	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	ナトリウム	2321mg	3646mg
	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	食塩相当量	5.9g	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

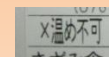


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

		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		★全粥240g 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			★全粥240g 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ネ ★味噌汁			★全粥240g 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 キャロットラペ ★味噌汁			★全粥240g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 バンサンスー ★味噌汁			★全粥240g 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		
	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	96kcal	255kcal	エネルギー	170kcal	329kcal	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	197kcal	356kcal	エネルギー	117kcal	276kcal
	蛋白質	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	8.6g	12.3g
	脂質	脂質	1.6g	2.3g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	4.6g	5.3g
	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	炭水化物	26.1g	59.1g	炭水化物	11.9g	44.9g
	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	ナトリウム	581mg	1021mg	ナトリウム	661mg	1101mg
	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	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼 食		★全粥240g 鶏肉のマーレード煮 きのこソテー 高野豆腐の炒り煮 春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の煮付け インゲンソテー 豚バラとキャベツの炒め物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のきのこあん 麩と大根の煮物 細切ポテの辛子マヨ ★味噌汁			★全粥240g 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			★全粥240g 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 玉子スパサラダ ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	299kcal	458kcal	エネルギー	187kcal	346kcal	エネルギー	240kcal	399kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	257kcal	416kcal
	蛋白質	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	12.6g	16.3g	蛋白質	11.2g	14.9g
	脂質	脂質	19.5g	20.2g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	13.2g	13.9g
	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	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	22.0g	55.0g
	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	ナトリウム	965mg	1405mg	ナトリウム	753mg	1193mg
	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	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕 食		★全粥240g 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			★全粥240g 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			★全粥240g 鯖の照焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 肉入りうの花 野菜の三杯酢 ★味噌汁			★全粥240g 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			★全粥240g おふくろカレーのルー なすのトロトロ生姜煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	220kcal	379kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	291kcal	450kcal
	蛋白質	蛋白質	18.0g	21.7g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	7.2g	10.9g
	脂質	脂質	9.1g	9.8g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	18.7g	19.4g
	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	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	23.4g	56.4g
	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	ナトリウム	805mg	1245mg	ナトリウム	907mg	1347mg
	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	食塩相当量	2.3g	3.4g
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	615kcal	1092kcal	エネルギー	585kcal	1062kcal	エネルギー	598kcal	1075kcal	エネルギー	684kcal	1161kcal	エネルギー	665kcal	1142kcal
	蛋白質	蛋白質	36.0g	47.1g	蛋白質	33.9g	45.0g	蛋白質	29.9g	41.0g	蛋白質	27.5g	38.6g	蛋白質	27.0g	38.1g
	脂質	脂質	30.2g	32.3g	脂質	28.5g	30.6g	脂質	30.5g	32.6g	脂質	36.3g	38.4g	脂質	36.5g	38.6g
	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	炭水化物	60.4g	159.4g	炭水化物	57.3g	156.3g
	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	ナトリウム	2351mg	3671mg	ナトリウム	2321mg	3641mg
	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	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.9g	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



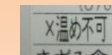
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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)			
朝	食	★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★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)			★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)			★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			
		乳麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	
		エネルギー	エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	エネルギー	132kcal	306kcal	エネルギー	エネルギー	100kcal	274kcal
		蛋白質	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	蛋白質	1.8g	5.6g
		脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	脂質	4.5g	5.2g	脂質	脂質	6.9g	7.6g	脂質	脂質	5.4g	6.1g
		炭水化物	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	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	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	ナトリウム	602mg	1125mg	ナトリウム	ナトリウム	504mg	1027mg
		塩分	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.6g
昼	食	★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)			★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)			
		乳麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	
		エネルギー	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	エネルギー	165kcal	339kcal
		蛋白質	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	蛋白質	7.0g	10.8g
		脂質	脂質	11.5g	12.2g	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	脂質	10.1g	10.8g	脂質	脂質	7.9g	8.6g
		炭水化物	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	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	ナトリウム	825mg	1348mg	ナトリウム	ナトリウム	854mg	1377mg	ナトリウム	ナトリウム	833mg	1356mg
		塩分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕	食	★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)			★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)			
		乳麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	
		エネルギー	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	エネルギー	224kcal	398kcal
		蛋白質	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	蛋白質	8.7g	12.5g
		脂質	脂質	5.7g	6.4g	脂質	脂質	7.8g	8.5g	脂質	脂質	10.2g	10.9g	脂質	脂質	11.2g	11.9g
		炭水化物	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	炭水化物	20.5g	58.9g	炭水化物	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	ナトリウム	839mg	1362mg	ナトリウム	ナトリウム	768mg	1291mg	ナトリウム	ナトリウム	882mg	1405mg
		塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.6g
合計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	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	441kcal	963kcal	エネルギー	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	エネルギー	525kcal	1047kcal	エネルギー	エネルギー	489kcal	1011kcal	
	蛋白質	蛋白質	17.4g	28.8g	蛋白質	蛋白質	20.1g	31.5g	蛋白質	蛋白質	14.0g	25.4g	蛋白質	蛋白質	17.5g	28.9g	
	脂質	脂質	20.3g	22.4g	脂質	脂質	20.7g	22.8g	脂質	脂質	27.2g	29.3g	脂質	脂質	24.5g	26.6g	
	炭水化物	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	炭水化物	55.1g	170.3g	炭水化物	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	ナトリウム	2117mg	3686mg	ナトリウム	ナトリウム	2224mg	3793mg	ナトリウム	ナトリウム	2219mg	3788mg	
塩分	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	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。

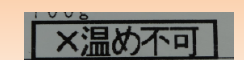
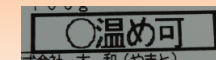
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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