

# (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

	3月30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)																					
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦																				
	ロールキャベツのスープ煮	鶏肉の青じそ南蛮	干草焼き	五色煮豆	高野豆腐と法蓮草の含め煮	コンニャクの辛味炒め	竹輪のソースマヨ	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	がんとどきの含め煮	チキンアラビアータ	★味噌汁(揚げ・しめじ)	白身魚のしんじょう	高野豆腐の味噌煮	★味噌汁(おつゆ・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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量																		
	165kcal	8.7g	7.8g	15.0g	641mg	1.6g	140kcal	7.5g	8.2g	18.0g	674mg	1.7g	184kcal	8.7g	8.7g	18.0g	759mg	1.9g	161kcal	8.8g	8.4g	13.1g	732mg	1.9g						
昼食	★ごはん150g	豆腐のあっさりカレー煮込み	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	白身魚のムニエル	★ごはん150g	鶏のごまタレ煮	★ごはん150g	豚肉ときのこのコンソメバター																				
	サワラの蒸し煮	フロッコリー	鶏肉と野菜の中華炒め	鶏肉ピーマン炒め	白身魚のムニエル	タルタルソース(小袋)	鶏のごまタレ煮	菜の花	菜の花	切干大根としらすの煮物																				
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	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	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	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						
	272kcal	17.0g	15.4g	16.2g	844mg	2.1g	235kcal	16.0g	11.6g	14.8g	727mg	1.8g	229kcal	16.3g	10.7g	17.0g	555mg	1.4g	226kcal	12.4g	12.0g	17.6g	717mg	1.8g	197kcal	11.7g	11.3g	12.6g	683mg	1.7g
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g																				
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎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	◎グレープフルーツ200g																				
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	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	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	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						
	638kcal	40.4g	32.6g	46.6g	2259mg	5.7g	611kcal	41.9g	31.4g	40.0g	2152mg	5.4g	619kcal	39.5g	32.2g	42.0g	2020mg	5.1g	646kcal	39.0g	30.6g	52.4g	2181mg	5.7g	625kcal	38.9g	32.1g	44.5g	2212mg	5.6g
夕食	★ごはん150g	鶏肉としめじのケチャップ煮	★ごはん150g	ホッケの磯辺焼	★ごはん150g	鶏肉の塩こうじ焼	★ごはん150g	アジの幽庵焼	★ごはん150g	鶏肉とれんこんの照り煮																				
	鶏肉としめじのケチャップ煮	竹輪とインゲンの玉子とじ	ホッケの磯辺焼	インケンソテー	鶏肉の塩こうじ焼	コーンバター	アジの幽庵焼	アジの幽庵焼	アジの幽庵焼	鶏肉とれんこんの照り煮																				
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	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	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	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						
	201kcal	14.7g	9.4g	15.4g	774mg	2.0g	219kcal	13.8g	14.3g	10.2g	823mg	2.1g	250kcal	15.7g	13.3g	14.3g	791mg	2.0g	236kcal	17.9g	9.9g	16.8g	705mg	1.8g	267kcal	18.4g	12.4g	18.8g	797mg	2.0g
合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計						
	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計						
	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	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	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	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						
	835kcal	48.1g	39.6g	74.4g	2335mg	5.9g	818kcal	48.0g	38.5g	71.9g	2276mg	5.6g	816kcal	47.2g	39.2g	69.8g	2096mg	5.3g	847kcal	46.4g	37.6g	81.3g	2258mg	5.7g	822kcal	46.6g	39.1g	72.3g	2288mg	5.8g
	1614kcal	64.2g	43.3g	237.8g	2899mg	7.3g	1597kcal	64.2g	41.1g	237.5g	2852mg	7.3g	1607kcal	64.4g	42.6g	236.0g	2724mg	7.0g	1631kcal	63.1g	40.9g	246.7g	2859mg	7.3g	1607kcal	63.2g	42.4g	237.9g	2915mg	7.4g

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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。

※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。

# (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

	3月30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)		
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	干草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	五色煮豆	卵麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	チキンアラビアータ	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	
	レインコトマキの煮物	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	竹輪のソースマヨ	卵	野菜の三杯酢	麦	菜の花のおひたし	麦	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	165kcal	358kcal	157kcal	350kcal	140kcal	333kcal	184kcal	377kcal	161kcal	354kcal	
たんぱく質	8.7g	12.0g	12.1g	15.4g	7.5g	10.8g	8.7g	12.0g	8.8g	12.1g	
脂質	7.8g	8.3g	5.5g	6.0g	8.2g	8.7g	8.7g	9.2g	8.4g	8.9g	
炭水化物	15.0g	56.9g	15.0g	56.9g	18.0g	52.6g	18.0g	59.9g	13.1g	55.0g	
ナトリウム	641mg	642mg	602mg	603mg	674mg	675mg	759mg	760mg	732mg	733mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	サワラの蒸し煮	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	白身魚のムニエル	麦	鶏のごまタレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	乳麦	
	フロッコリー	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	タルタルソース(小袋)	卵麦	菜の花	麦	切干大根としらすの煮物	麦	
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	キャベツの土佐煮	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	キャベツのピーナツ和え	麦落	
ナスのおろし和え	麦				切干大根の柚子胡椒ナムル	麦	キャロットラペ	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	272kcal	465kcal	235kcal	428kcal	229kcal	422kcal	226kcal	419kcal	197kcal	390kcal	
たんぱく質	17.0g	20.3g	16.0g	19.3g	16.3g	19.6g	12.4g	15.7g	11.7g	15.0g	
脂質	15.4g	15.9g	11.6g	12.1g	10.7g	11.2g	12.0g	12.5g	11.3g	11.8g	
炭水化物	16.2g	58.1g	14.8g	56.7g	17.0g	58.9g	17.6g	59.5g	12.6g	54.5g	
ナトリウム	844mg	845mg	727mg	728mg	555mg	556mg	717mg	718mg	683mg	684mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.8g	1.9g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	
	鶏肉としめじのケチャップ煮	麦	ホッケの磯辺焼	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジの幽庵焼	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	
	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	インケンソテー	乳麦	コーンバター	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ピーマンのおかか和え	麦	
	菜の花と人参の白和え	麦	揚げと人参の煮ひたし	麦	中華うま煮	卵乳麦か	ごぼう大豆	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	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	201kcal	394kcal	219kcal	412kcal	250kcal	443kcal	236kcal	429kcal	267kcal	460kcal	
たんぱく質	14.7g	18.0g	13.8g	17.1g	15.7g	19.0g	17.9g	21.2g	18.4g	21.7g	
脂質	9.4g	9.9g	14.3g	14.8g	13.3g	13.8g	9.9g	10.4g	12.4g	12.9g	
炭水化物	15.4g	57.3g	10.2g	52.1g	14.3g	56.2g	16.8g	58.7g	18.8g	60.7g	
ナトリウム	774mg	775mg	823mg	824mg	791mg	792mg	705mg	706mg	797mg	798mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	
合計	エネルギー	638kcal	1217kcal	611kcal	1190kcal	619kcal	1198kcal	646kcal	1225kcal	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	40.4g	50.3g	41.9g	51.8g	39.5g	49.4g	39.0g	48.9g	38.9g	48.8g
	脂質	32.6g	34.1g	31.4g	32.9g	32.2g	33.7g	30.6g	32.1g	32.1g	33.6g
	炭水化物	46.6g	172.3g	40.0g	165.7g	42.0g	167.7g	52.4g	178.1g	44.5g	170.2g
	ナトリウム	2259mg	2262mg	2152mg	2155mg	2020mg	2023mg	2181mg	2184mg	2212mg	2215mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	5.4g	5.5g	5.1g	5.1g	5.5g	5.5g	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	835kcal	1414kcal	818kcal	1397kcal	816kcal	1395kcal	847kcal	1426kcal	822kcal	1401kcal
	たんぱく質	48.1g	58.0g	48.0g	57.9g	47.2g	57.1g	46.4g	56.3g	46.6g	56.5g
	脂質	39.6g	41.1g	38.5g	40.0g	39.2g	40.7g	37.6g	39.1g	39.1g	40.6g
	炭水化物	74.4g	200.1g	71.9g	197.6g	69.8g	195.5g	81.3g	207.0g	72.3g	198.0g
	ナトリウム	2335mg	2338mg	2226mg	2229mg	2096mg	2099mg	2258mg	2261mg	2288mg	2291mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	5.6g	5.7g	5.3g	5.3g	5.7g	5.7g	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。  
 ※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

	3月30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)		
朝食	★ごはん150g	野菜入りトマトソース 春雨の甘酢炒め コールスローサラダ	★ごはん150g 野菜雑がまほこ スイーツおさつ 大根のマヨネーズ和え	★ごはん150g しんじょうのかに風あんかけ 野菜のオイスター炒め 春雨のサラダ	卵 卵 卵	★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 竹輪の五色きんぴら キャベツのミモザサラダ	卵 卵 卵	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 春雨とツナのサラダ	卵 卵 卵	卵 卵 卵	
		おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	
		ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	
	エネルギー	261kcal	504kcal	271kcal	514kcal	302kcal	545kcal	232kcal	475kcal	322kcal	565kcal
	たんぱく質	4.1g	8.2g	4.2g	8.3g	4.2g	8.3g	9.1g	13.2g	9.1g	13.2g
	脂質	14.7g	15.3g	11.0g	11.6g	19.9g	20.5g	13.2g	13.8g	21.5g	22.1g
	炭水化物	27.5g	80.3g	38.1g	90.9g	24.8g	77.6g	18.4g	71.2g	21.7g	74.5g
	ナトリウム	524mg	525mg	416mg	417mg	631mg	632mg	544mg	545mg	520mg	521mg
	カリウム	419mg	480mg	514mg	575mg	260mg	321mg	445mg	506mg	424mg	485mg
	リン	82mg	147mg	74mg	139mg	66mg	131mg	135mg	200mg	117mg	182mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	1.1g	1.1g	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん150g	和風おろしハンバーグ 人参シャトー 揚げと人参の煮ひたし マッシュサラダ	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め クリームコロッケ 玉子スハ	★ごはん150g 肉団子のデミグラス煮 菜の花のクリーム煮 ごぼうのおかかマヨネーズ	卵 卵 卵	★ごはん150g カレーの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 蓮根とさつま芋の甘酢煮 マカロニサラダ	卵 卵 卵	★ごはん150g 牛肉とじゃがいもの炒め物 スパトマト炒め	卵 卵 卵	卵 卵 卵	
		おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	
		ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	
	エネルギー	322kcal	565kcal	384kcal	627kcal	343kcal	586kcal	373kcal	616kcal	361kcal	604kcal
	たんぱく質	9.7g	13.8g	8.7g	12.8g	9.5g	13.6g	11.1g	15.2g	8.4g	12.5g
	脂質	18.5g	19.1g	27.0g	27.6g	22.4g	23.0g	20.1g	20.7g	20.1g	20.7g
	炭水化物	26.2g	79.0g	24.2g	77.0g	26.5g	79.3g	36.6g	89.4g	34.9g	87.7g
	ナトリウム	758mg	759mg	556mg	557mg	845mg	846mg	444mg	445mg	764mg	765mg
	カリウム	474mg	535mg	295mg	356mg	450mg	511mg	617mg	678mg	549mg	610mg
	リン	168mg	233mg	96mg	161mg	147mg	212mg	174mg	239mg	115mg	180mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	2.1g	2.2g	1.1g	1.1g	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎ハイナツプル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎ハイナツプル(缶) 1/5g		
夕食	★ごはん150g	白身フライ オニオンソテー 里芋と小松菜のどろみ煮 竹輪のソースマヨ	★ごはん150g チキンの高菜マヨ コーンソテー みそポテト 若芽のごま酢和え	★ごはん150g 豚肉 ひとくちかんも煮 ひじきの柚子胡椒マヨ	卵 卵 卵	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参のレモン煮 ナスの油炒め マゼトニアンサラダ	卵 卵 卵	★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参グラッセ じゃが芋の中華炒め れんこんとひじきのサラダ	卵 卵 卵	卵 卵 卵	
		おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	
		ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	
	エネルギー	390kcal	633kcal	341kcal	584kcal	318kcal	561kcal	361kcal	604kcal	302kcal	545kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	11.8g	15.9g	11.2g	15.3g	5.0g	9.1g	12.4g	16.5g
	脂質	25.5g	26.1g	18.9g	19.5g	16.3g	16.9g	23.4g	24.0g	16.4g	17.0g
	炭水化物	29.1g	81.9g	31.0g	83.8g	31.2g	84.0g	33.0g	85.8g	25.6g	78.4g
	ナトリウム	695mg	696mg	804mg	805mg	740mg	741mg	659mg	660mg	823mg	824mg
	カリウム	418mg	479mg	574mg	635mg	378mg	439mg	553mg	614mg	696mg	757mg
	リン	130mg	195mg	122mg	187mg	139mg	204mg	94mg	159mg	205mg	270mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	
合計		おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	
		ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	
	エネルギー	973kcal	1702kcal	996kcal	1725kcal	963kcal	1692kcal	966kcal	1695kcal	985kcal	1714kcal
	たんぱく質	24.3g	36.6g	24.7g	37.0g	24.9g	37.2g	25.2g	37.5g	29.9g	42.2g
	脂質	58.7g	60.5g	56.9g	58.7g	58.6g	60.4g	56.7g	58.5g	58.0g	59.8g
	炭水化物	82.8g	241.2g	93.3g	251.7g	82.5g	240.9g	88.0g	246.4g	82.2g	240.6g
	ナトリウム	1977mg	1980mg	1776mg	1779mg	2216mg	2219mg	1647mg	1650mg	2107mg	2110mg
	カリウム	1311mg	1494mg	1383mg	1566mg	1088mg	1271mg	1615mg	1798mg	1669mg	1852mg
	リン	380mg	575mg	292mg	487mg	352mg	547mg	403mg	598mg	437mg	632mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	4.5g	4.5g	5.6g	5.7g	4.2g	4.2g	5.3g	5.3g
合計(間食込)	エネルギー	1037kcal	1766kcal	1044kcal	1773kcal	1026kcal	1755kcal	1030kcal	1759kcal	1048kcal	1777kcal
	たんぱく質	24.7g	37.0g	25.1g	37.4g	25.2g	37.5g	25.6g	37.9g	30.2g	42.5g
	脂質	58.8g	60.6g	57.0g	58.8g	58.7g	60.5g	56.8g	58.6g	58.1g	59.9g
	炭水化物	98.3g	256.7g	104.8g	263.2g	97.7g	256.1g	103.5g	261.9g	97.4g	255.8g
	ナトリウム	1980mg	1983mg	1779mg	1782mg	2220mg	2223mg	1650mg	1653mg	2108mg	2111mg
	カリウム	1371mg	1554mg	1439mg	1622mg	1145mg	1328mg	1675mg	1858mg	1726mg	1909mg
	リン	387mg	582mg	298mg	493mg	355mg	550mg	410mg	605mg	440mg	635mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	4.5g	4.5g	5.6g	5.7g	4.2g	4.2g	5.3g	5.3g

※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

	3月30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)				
朝食	★ごはん180g 揚げ豆腐のしょうがけ ひじきと挽肉の炒め物 オクラと卵のあっさり和え		★ごはん180g 鶏肉と蓮根のみぞれ煮 里芋の柚子味噌煮 五目野菜の甘酢和え		★ごはん180g 白米焼き チキンアラビアーダ ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g 肉団子のまねぎあん 豚の甘酢炒め コンニャクのおおさ炒め		★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 油揚げと菜の花の煮物 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	166kcal	456kcal	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	221kcal	511kcal	
	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	7.0g	11.9g	
	脂質	5.8g	6.5g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	7.5g	8.2g	
	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	21.8g	84.7g	
	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	765mg	766mg	
	カリウム	435mg	509mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	204mg	276mg	カリウム	379mg	379mg	
	リン	113mg	190mg	リン	141mg	218mg	リン	112mg	189mg	リン	103mg	180mg	
	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 揚ナスの煮物 若芽としらすのおひたし		★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め フロッキーの煮物 マッシュサラダ		★ごはん180g 白身魚の梅ダレがけ インゲンソテー ナスの挽肉炒め みそポテト		★ごはん180g 鶏肉の酒粕焼 人参クラッセ キャベツの土佐煮 マカロニサラダ		★ごはん180g アジの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 豚肉のマヨマスタード炒め マリネサラダ				
	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	319kcal	609kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	341kcal	631kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	
	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.1g	22.0g	
	脂質	22.4g	23.1g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	19.3g	20.0g	
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	32.2g	95.1g	炭水化物	14.3g	77.2g	
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	622mg	623mg	
	カリウム	578mg	650mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	722mg	794mg	カリウム	397mg	469mg	
	リン	203mg	280mg	リン	201mg	278mg	リン	205mg	282mg	リン	59mg	136mg	
	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	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら パンパンジーサラダ		◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g お魚サンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 ハインキヤロットラベ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g カレーの竜田揚 ふきのきんぴら 白花豆煮 大根のピリッと柚子風味サラダ		◎ハイナツプル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかつ 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨のサラダ				
	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	327kcal	617kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	15.3g	20.2g	
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	18.1g	18.8g	
	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	24.4g	87.3g	
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	462mg	463mg	
	カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	568mg	640mg	
	リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	158mg	235mg	リン	202mg	279mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット				
	エネルギー	812kcal	1682kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	843kcal	1713kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	40.0g	54.7g	
	脂質	50.2g	52.3g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	44.9g	47.0g	
	炭水化物	50.3g	239.0g	炭水化物	65.0g	253.7g	炭水化物	67.0g	255.7g	炭水化物	60.5g	249.2g	
	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2294mg	2297mg	ナトリウム	1768mg	1771mg	ナトリウム	1849mg	1852mg	
	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1625mg	1841mg	カリウム	1494mg	1710mg	カリウム	1272mg	1488mg	
	リン	535mg	766mg	リン	558mg	789mg	リン	475mg	706mg	リン	364mg	595mg	
	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
合計	エネルギー	940kcal	1810kcal	エネルギー	929kcal	1799kcal	エネルギー	971kcal	1841kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.8g	55.5g	
	脂質	50.4g	52.5g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	46.8g	48.9g	脂質	45.1g	47.2g	
	炭水化物	81.2g	269.9g	炭水化物	95.5g	284.2g	炭水化物	97.9g	286.6g	炭水化物	83.5g	272.2g	
	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2296mg	2299mg	ナトリウム	1777mg	1774mg	ナトリウム	1855mg	1858mg	
	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1739mg	1955mg	カリウム	1614mg	1830mg	カリウム	1385mg	1601mg	
	リン	549mg	780mg	リン	564mg	795mg	リン	489mg	720mg	リン	376mg	607mg	
	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	940kcal	1810kcal	エネルギー	929kcal	1799kcal	エネルギー	971kcal	1841kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.8g	55.5g	
脂質	50.4g	52.5g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	46.8g	48.9g	脂質	45.1g	47.2g		
炭水化物	81.2g	269.9g	炭水化物	95.5g	284.2g	炭水化物	97.9g	286.6g	炭水化物	83.5g	272.2g		
ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2296mg	2299mg	ナトリウム	1777mg	1774mg	ナトリウム	1855mg	1858mg		
カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1739mg	1955mg	カリウム	1614mg	1830mg	カリウム	1385mg	1601mg		
リン	549mg	780mg	リン	564mg	795mg	リン	489mg	720mg	リン	376mg	607mg		
食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g		

## 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。

※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。

# 「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

	3月30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)	
朝 食	★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	★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
	豚肉と白菜のうま煮	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	厚揚げときこのおろし煮	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	焼豆腐の含め煮	麦
	ひじきと鶏ミンチの煮物	麦	ナスの油炒め	麦	三色炒め煮	麦落	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	大根麻婆	麦落か
	きのこの佃煮	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	人参とコーンの和え物	麦	切干大根の酢の物	麦	キャベツと蒲鉾のおかか和え	麦
	★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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
昼 食	★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	★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
	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	サワラの磯辺焼	麦	豚肉のブルコギ風	麦	ブリの塩焼		チキンピカタ	卵麦
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	大根の酢漬		五目うの花	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	トマトソース	
	オクラのおかか和え梅風味	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	パスタのクリーム煮	乳麦
	★味噌汁	麦	春雨の中華和え	卵乳麦	★味噌汁	麦	キャベツとザーサイのナムル	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落
	★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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
夕 食	★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	★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
	白身フライ	麦	田楽煮	麦	鶏肉とキャベツのカレー炒め	麦	豚肉としめじのオイスター炒め	麦	おふくろカレーのルー	乳麦
	ミックスソテー	乳麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ		南瓜の柚子そぼろあん	麦	大豆と人参の煮物	麦	白菜と竹輪の煮びたし	麦
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	和風コールスロー	卵麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	ポテコーンサラダ	卵乳麦	春雨の酢の物	麦
	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦								
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分

★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

	3月30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)							
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	豚肉と白菜のうま煮	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	厚揚げときこのおろし煮	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	焼豆腐の含め煮	麦						
	ひじきと鶏ミンチの煮物	麦	ナスの油炒め	麦	三色炒め煮	麦落	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	大根麻婆	麦落						
	きのこの佃煮	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	人参とコーンの和え物	麦	切干大根の酢の物	麦	キャベツと蒲鉾のおかか和え	麦						
	★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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価						
	エネルギー	エネルギー	143kcal	302kcal	エネルギー	175kcal	334kcal	エネルギー	128kcal	287kcal	エネルギー	100kcal	259kcal	エネルギー	102kcal	261kcal
蛋白質	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	5.6g	9.3g	
脂質	脂質	5.9g	6.6g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	3.5g	4.2g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	3.5g	4.2g	
炭水化物	炭水化物	9.3g	42.3g	炭水化物	11.0g	44.0g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	13.0g	46.0g	炭水化物	12.3g	45.3g	
ナトリウム	ナトリウム	502mg	942mg	ナトリウム	502mg	942mg	ナトリウム	777mg	1217mg	ナトリウム	626mg	1066mg	ナトリウム	695mg	1135mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	サワラの磯辺焼	麦	豚肉のブルコギ風	麦	プリの塩焼		チキンピカタ	卵麦						
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	大根の酢漬		五目うの花	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	トマトソース							
	オクラのおかか和え梅風味	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	パスタのクリーム煮	乳麦						
	★味噌汁	麦	春雨の中華和え	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価						
	エネルギー	エネルギー	202kcal	361kcal	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	217kcal	376kcal	エネルギー	295kcal	454kcal
蛋白質	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	16.5g	20.2g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	13.8g	17.5g	
脂質	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	17.0g	17.7g	
炭水化物	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	23.2g	56.2g	炭水化物	11.2g	44.2g	炭水化物	21.9g	54.9g	
ナトリウム	ナトリウム	912mg	1352mg	ナトリウム	758mg	1198mg	ナトリウム	884mg	1324mg	ナトリウム	575mg	1015mg	ナトリウム	804mg	1244mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	白身フライ	麦	田楽煮	麦	鶏肉とキャベツのカレー炒め	麦	豚肉としめじのオイスター炒め	麦	おふくろカレーのルー	乳麦						
	ミックスソテー	乳麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ		南瓜の柚子そぼろあん	麦	大豆と人参の煮物	麦	白菜と竹輪の煮びたし	麦						
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	和風コールスロー	卵麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	ポテコンサラダ	卵乳麦	春雨の酢の物	麦						
	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	★味噌汁	麦														
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価						
エネルギー	エネルギー	343kcal	502kcal	エネルギー	180kcal	339kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	299kcal	458kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	
蛋白質	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	8.3g	12.0g	
脂質	脂質	22.1g	22.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	10.5g	11.2g	
炭水化物	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	27.3g	60.3g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	25.4g	58.4g	
ナトリウム	ナトリウム	707mg	1147mg	ナトリウム	867mg	1307mg	ナトリウム	817mg	1257mg	ナトリウム	630mg	1070mg	ナトリウム	974mg	1414mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	688kcal	1165kcal	エネルギー	585kcal	1062kcal	エネルギー	686kcal	1163kcal	エネルギー	616kcal	1093kcal	エネルギー	629kcal	1106kcal
	蛋白質	蛋白質	36.4g	47.5g	蛋白質	32.4g	43.5g	蛋白質	29.9g	41.0g	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	27.7g	38.8g
	脂質	脂質	37.2g	39.3g	脂質	30.3g	32.4g	脂質	33.7g	35.8g	脂質	33.1g	35.2g	脂質	31.0g	33.1g
	炭水化物	炭水化物	49.6g	148.6g	炭水化物	46.0g	145.0g	炭水化物	68.4g	167.4g	炭水化物	44.3g	143.3g	炭水化物	59.6g	158.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2121mg	3441mg	ナトリウム	2127mg	3447mg	ナトリウム	2478mg	3798mg	ナトリウム	1831mg	3151mg	ナトリウム	2473mg	3793mg
	塩分	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	4.7g	8.0g	食塩相当量	6.3g	9.7g

★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。

