

(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

	9月22日(月)		9月23日(火)		9月24日(水)		9月25日(木)		9月26日(金)						
朝食	★ごはん150g	鶏肉と高菜の炒め物	★ごはん150g	オムレツ	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	白菜とがんもの煮物	★ごはん150g	大豆とウインナーのトマト煮					
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦					
	鶏肉のかに風あんかけ	里芋のかに風あんかけ	ホホワイトソース	竹の子と人参のおかか煮	ジャガ芋とえのきの煮物	カリフラワーの柚子味噌和え	キャロットラペ	★味噌汁(巻麩・しめじ)	炒り豆腐	白菜と昆布のナムル					
	湯葉と枝豆の梅おかか	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ麩・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	181kcal	441kcal	エネルギー	173kcal	429kcal	エネルギー	170kcal	429kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	161kcal	425kcal
	たんぱく質	11.1g	16.5g	たんぱく質	9.1g	14.2g	たんぱく質	6.9g	12.1g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	10.6g	16.2g
	脂質	7.5g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	6.9g	8.9g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	6.5g	7.4g
	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	18.6g	73.3g	炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	17.4g	73.1g	炭水化物	15.9g	72.0g
	ナトリウム	623mg	850mg	ナトリウム	742mg	889mg	ナトリウム	816mg	981mg	ナトリウム	599mg	825mg	ナトリウム	645mg	872mg
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g	豚肉とココロ野菜のチーズソース	★ごはん150g	白身魚の生姜煮	★ごはん150g	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	★ごはん150g	サワラのエスカベッシュ	★ごはん150g	鶏肉の味噌焼					
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦					
	食べるトマトスープ	ふきと人参の甘露煮	菜の花	れんこんの五目炒め煮	油揚げの玉子とじ	切干大根の中華和え	豆腐としめじのどろみ煮	大豆としめじのどろみ煮	キャベツの土佐煮	春雨の中華和え					
	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(白菜・ひじき)	★味噌汁(白菜・ひじき)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★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	200kcal	468kcal	エネルギー	207kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	492kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
	たんぱく質	11.2g	17.1g	たんぱく質	18.4g	24.1g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	15.9g	20.9g
	脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.8g	14.6g
	炭水化物	14.8g	70.1g	炭水化物	17.9g	74.0g	炭水化物	19.3g	73.9g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.3g	69.0g
	ナトリウム	646mg	873mg	ナトリウム	595mg	822mg	ナトリウム	667mg	895mg	ナトリウム	750mg	979mg	ナトリウム	731mg	957mg
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
間食	◎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	◎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	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g					
夕食	★ごはん150g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん150g	チキンカレーのルー	★ごはん150g	アジの照焼	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん150g	ブリの磯辺焼					
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦					
	ブロッコリー	竹輪のごま炒め	麩の野菜あんかけ	ナスの油炒め	チンゲン菜とピーマンのソテー	白菜と挽肉の旨煮	大豆と人参の煮物	さつま揚げの味噌炒め	卵麦落	ふきのきんぴら					
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(巻麩・豆腐)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(豆腐・えのき)					
	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	496kcal	エネルギー	250kcal	517kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	194kcal	448kcal	エネルギー	216kcal	470kcal
	たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	13.2g	19.0g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.7g	16.8g	たんぱく質	13.8g	18.8g
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	14.9g	16.5g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	11.9g	12.7g
	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	15.4g	70.4g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	15.9g	70.3g	炭水化物	13.2g	67.2g
	ナトリウム	819mg	1070mg	ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	826mg	974mg	ナトリウム	745mg	893mg
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.3g	
合計	エネルギー	622kcal	1405kcal	エネルギー	630kcal	1417kcal	エネルギー	623kcal	1404kcal	エネルギー	624kcal	1408kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal
	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	40.7g	57.3g	たんぱく質	39.9g	56.0g	たんぱく質	38.8g	55.6g	たんぱく質	40.3g	55.9g
	脂質	29.3g	32.7g	脂質	29.4g	32.6g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	29.7g	33.0g	脂質	32.2g	34.7g
	炭水化物	50.0g	215.2g	炭水化物	51.9g	217.7g	炭水化物	52.1g	217.0g	炭水化物	47.2g	212.4g	炭水化物	43.4g	208.2g
	ナトリウム	2088mg	2793mg	ナトリウム	2184mg	2785mg	ナトリウム	2169mg	2789mg	ナトリウム	2175mg	2778mg	ナトリウム	2121mg	2722mg
食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1602kcal	エネルギー	837kcal	1624kcal	エネルギー	822kcal	1603kcal	エネルギー	821kcal	1605kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal
	たんぱく質	48.0g	64.6g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	47.8g	63.9g	たんぱく質	46.5g	63.3g	たんぱく質	48.2g	63.8g
	脂質	36.3g	39.7g	脂質	36.5g	39.7g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	36.7g	40.0g	脂質	39.2g	41.7g
	炭水化物	77.8g	243.0g	炭水化物	83.8g	249.6g	炭水化物	80.3g	245.2g	炭水化物	75.0g	240.2g	炭水化物	71.6g	236.4g
	ナトリウム	2164mg	2869mg	ナトリウム	2258mg	2859mg	ナトリウム	2245mg	2865mg	ナトリウム	2251mg	2854mg	ナトリウム	2197mg	2798mg
食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.1g	

※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。
 ※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

	9月22日(月)		9月23日(火)		9月24日(水)		9月25日(木)		9月26日(金)			
朝食	★ごはん120g	鶏肉と高菜の炒め物	★ごはん120g	オムレツ	★ごはん120g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん120g	白菜とがんもの煮物	★ごはん120g	大豆とウィンナーのトマト煮		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	エネルギー	196kcal	389kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	10.0g	13.3g
	脂質	7.5g	8.0g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	9.4g	9.9g
昼食	★ごはん120g	豚肉とココロ野菜のチーズソース	★ごはん120g	白身魚の生姜煮	★ごはん120g	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	★ごはん120g	サワラのエスカベッシュ	★ごはん120g	鶏肉の味噌焼		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	234kcal	427kcal
	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g
	脂質	10.5g	11.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.3g	11.8g
間食	◎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	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g		
	★ごはん120g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん120g	チキンカレーのルー	★ごはん120g	アジの照焼	★ごはん120g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん120g	ブリの磯辺焼		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	194kcal	387kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.7g	15.0g
夕食	★ごはん120g	フロッコリー	★ごはん120g	麩の野菜あんかけ	★ごはん120g	ナスの油炒め	★ごはん120g	白菜と挽肉の旨煮	★ごはん120g	法蓮草と蒸し鶏のサラダ		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	194kcal	387kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.7g	15.0g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.0g	9.5g
合計	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.5g	56.4g
	脂質	36.3g	37.8g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.7g	38.2g
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	83.8g	209.5g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	75.0g	200.7g
	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	2251mg	2254mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		9月22日(月)		9月23日(火)		9月24日(水)		9月25日(木)		9月26日(金)						
朝食	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	乳麦	★ごはん150g	ベーコンポテトエッグ	卵乳麦	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め	麦落	★ごはん150g	寄せ豆腐のうずあん	卵麦				
		じゃが芋のそぼろあん	麦		竹輪のごま炒め	麦		大根とひき肉のクリーム煮	乳麦		揚げた人参の煮びたし	麦				
		ナスのおろし和え	麦		スープキャベツ	乳麦		野菜サラダ	麦		大根のマヨネーズ和え	卵乳麦				
								ドレッシング(小袋)	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				
	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	242kcal	485kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	
	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	7.3g	11.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g	
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	14.2g	14.8g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	14.8g	15.4g	
	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	12.3g	65.1g	炭水化物	28.9g	81.7g	
	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	778mg	779mg	ナトリウム	575mg	576mg	
カリウム	444mg	505mg	カリウム	343mg	404mg	カリウム	357mg	418mg	カリウム	320mg	381mg	カリウム	589mg	650mg		
リン	91mg	156mg	リン	102mg	167mg	リン	94mg	159mg	リン	119mg	184mg	リン	130mg	195mg		
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	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
昼食	★ごはん150g	赤魚の天ぷら	麦	★ごはん150g	鶏肉マスタード	麦	★ごはん150g	白身魚の和風あん	麦	★ごはん150g	マイルドハヤシライスのルー	乳麦				
		天ぷらのダレ	麦		人参ジャトー	麦		人参のレモン煮	乳麦		小倉釜時	麦				
		インゲンソテー	乳麦		なすの中華風南蛮漬け	麦		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦				
		きんぴら	卵乳麦		マカロニサラダ	卵麦		カラフルサラダ	卵乳麦							
		マッシュサラダ	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				
	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	
	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	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.3g	13.4g	
	脂質	20.9g	21.5g	脂質	27.4g	28.0g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	22.6g	23.2g	
	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	39.3g	92.1g	炭水化物	40.1g	92.9g	炭水化物	28.8g	81.6g	
ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	658mg	659mg		
カリウム	486mg	547mg	カリウム	395mg	456mg	カリウム	679mg	740mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	343mg	404mg		
リン	138mg	203mg	リン	150mg	215mg	リン	204mg	269mg	リン	128mg	193mg	リン	88mg	153mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
間食	◎バナナチップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎バナナチップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎バナナチップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g				
夕食	★ごはん150g	マーボ豆腐	麦落	★ごはん150g	鯖の生姜煮	麦	★ごはん150g	中華風親子煮	卵乳麦	★ごはん150g	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦				
		春雨とツナのピリ辛炒め	麦		ふきのきんぴら	麦		キャベツとザーサイ炒め	麦		春雨のオイスター炒め	麦				
		カボチャとハムのサラダ	卵乳麦		赤玉南瓜煮	麦		テミグラスパスタ	卵乳麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦				
					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				
	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	10.6g	14.7g	
	脂質	18.7g	19.3g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	16.7g	17.3g	
	炭水化物	33.9g	86.7g	炭水化物	34.2g	87.0g	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	44.9g	97.7g	
	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	622mg	623mg	
カリウム	365mg	426mg	カリウム	690mg	751mg	カリウム	405mg	466mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	578mg	639mg		
リン	139mg	204mg	リン	179mg	244mg	リン	143mg	208mg	リン	127mg	192mg	リン	154mg	219mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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		
合計	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	26.8g	39.1g	
	脂質	57.4g	59.2g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	54.1g	55.9g	
	炭水化物	83.3g	241.7g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	86.4g	244.8g	炭水化物	74.7g	233.1g	炭水化物	102.6g	261.0g	
	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	1855mg	1858mg	
	カリウム	1295mg	1478mg	カリウム	1428mg	1611mg	カリウム	1624mg	1624mg	カリウム	1332mg	1515mg	カリウム	1510mg	1693mg	
	リン	368mg	563mg	リン	431mg	626mg	リン	441mg	636mg	リン	374mg	569mg	リン	372mg	567mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
	合計(間食込)	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal
	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	27.1g	39.4g	
脂質	57.5g	59.3g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	54.2g	56.0g		
炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	101.6g	260.0g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	117.8g	276.2g		
ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	1942mg	1945mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	1856mg	1859mg		
カリウム	1352mg	1535mg	カリウム	1488mg	1671mg	カリウム	1498mg	1681mg	カリウム	1392mg	1575mg	カリウム	1567mg	1750mg		
リン	371mg	566mg	リン	438mg	633mg	リン	444mg	639mg	リン	381mg	576mg	リン	375mg	570mg		
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g		

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。

※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。

(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

		9月22日(月)		9月23日(火)		9月24日(水)		9月25日(木)		9月26日(金)					
朝食	★ごはん180g	野菜笹かまぼこ	卵	★ごはん180g	白玉焼き	卵	★ごはん180g	寄せ豆腐のうすあん	卵	★ごはん180g	肉団子の中華炒め				
	揚ナスの煮物	卵	麻婆大豆	卵	大根の佃煮	卵	大豆と椎茸の煮物	卵	★ごはん180g	厚焼玉子					
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵	人参のおかかサラダ	卵	鶏肉とオクラの中華風	卵	コンニャクのおおさ炒め	卵	★ごはん180g	ひき肉と豆腐のうま煮					
		卵		卵		卵		卵	★ごはん180g	キャベツのピリ辛マヨネーズ					
		卵		卵		卵		卵	★ごはん180g	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	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	麦	★ごはん180g	鯖の塩焼	麦	★ごはん180g	こんがりハンバーグ	麦	★ごはん180g	赤魚の甘辛タレ	麦	★ごはん180g	豚ばら肉炒め	麦
	油揚げの玉子とド	卵	法蓮草の煮ひたし	麦	特製デミグラスソース	卵	人参のきんぴら	麦	★ごはん180g	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵	★ごはん180g	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵	
	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦	人参とさつま揚げの金平	卵	塩ゆでアスパラ	卵	フロッコリーの煮物	麦	★ごはん180g	ハムと春雨のサラダ	卵	★ごはん180g	ハムと春雨のサラダ	卵	
		麦	マカロニサラダ	卵	里芋のそぼろ煮	卵	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵	★ごはん180g		卵	★ごはん180g		卵	
		麦	マカロニサラダ	卵	マカロニサラダ	卵	マカロニサラダ	卵	★ごはん180g		卵	★ごはん180g		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	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			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g		
夕食	★ごはん180g	ささみ大葉フライ	麦	★ごはん180g	豚肉と野菜の中華炒め	麦	★ごはん180g	ホッケの照焼	麦	★ごはん180g	鶏肉ときのこのバター醤油	麦	★ごはん180g	ブリの味噌焼	麦
	人参のレモン煮	卵	切干大根としらすの煮物	麦	人参グラッセ	卵	鶏肉ときのこのバター醤油	卵	★ごはん180g	コーンと挽肉の炒め物	卵	★ごはん180g	菜の花	麦	
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	青のりポテトサラダ	卵	鶏肉の青じそ南蛮	麦	春雨のサラダ	卵	★ごはん180g	玉子スパサラダ	卵	★ごはん180g	竹輪のごま炒め	麦	
	ハムの和風サラダ	卵							★ごはん180g			★ごはん180g	切干と人参のハリハリ	麦	
		卵							★ごはん180g			★ごはん180g		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	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
合計	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	
合計(間食込)	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。

※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

	9月22日(月)		9月23日(火)		9月24日(水)		9月25日(木)		9月26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
	大根とウインナーの洋風煮	乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	鶏じゃがが煮	麦落
	ひじきと鶏ミンチの煮物	麦	野菜炒め	卵麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	白菜と竹輪の煮びたし	麦	スバマト炒め	乳麦
	きのこの佃煮	麦	塩麴のキャロットラペ	麦	椎茸昆布	麦	人参しりしり	麦	キャベツとインゲンのソテー	乳麦
	★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	プリのごま醤油焼	麦	鶏の天ぷら	卵麦	キーマカレーのルー	乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	天ぷらのタレ	麦	切干大根と豚肉の炒め物	麦	法蓮草	
	枝豆とコーンのサラダ	麦	ツナあつさり煮	麦	キャベツのコンソメ煮	乳麦	ココロ野菜のきな粉マヨ	卵麦	高野豆腐の炒り煮	麦
	★味噌汁	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	揚げナスの肉味噌からめ	麦落	★味噌汁	麦	蓮根とひじきのサラダ	麦
			★味噌汁	麦	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	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	シイラ照焼	麦	焼肉塩炒め	麦か	やわらかメンチカツ	卵乳麦
	チンゲン菜ソテー	乳麦	炒り豆腐	卵乳麦	オクラのペペロンチーノ	麦	ブロッコリーの煮物	麦	人参グラッセ	乳麦
	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	和風コールスロー	卵麦	洋風肉じゃがが煮	乳麦	若芽と春雨のサラダ	麦	大豆と人参の煮物	麦
	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	★味噌汁	麦	鶏肉とオクラの中華風	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。



- 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

	9月22日(月)		9月23日(火)		9月24日(水)		9月25日(木)		9月26日(金)			
朝 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦か	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦落		
	大根とウインナーの洋風煮	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	卵麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	乳麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	麦	鶏じゃがが煮	乳麦		
	ひじきと鶏ミンチの煮物	麦	野菜炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	麦	白菜と竹輪の煮びたし	麦	スパトマト炒め	乳麦		
	きのこの佃煮	麦	塩麴のキャロットラペ	麦	椎茸昆布	麦	人参しりしり	麦	キャベツとインゲンのソテー	乳麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	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	109kcal	268kcal	エネルギー	163kcal	322kcal	エネルギー	137kcal	296kcal	エネルギー	138kcal	297kcal
蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	5.3g	9.0g	
脂質	4.2g	4.9g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	5.3g	6.0g	
炭水化物	9.1g	42.1g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	16.8g	49.8g	
ナトリウム	550mg	990mg	ナトリウム	490mg	930mg	ナトリウム	641mg	1081mg	ナトリウム	618mg	1058mg	
塩分	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.3g	
昼 食	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵乳麦		
	花野菜と鶏肉のバジル炒め	麦	ブリのごま醤油焼	麦	鶏の天ぷら	麦	キーマカレーのルー	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	麦		
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	麦	天ぷらのタレ	麦	切干大根と豚肉の炒め物	麦	法蓮草	麦		
	枝豆とコーンのサラダ	麦	ツナあつさり煮	麦	キャベツのコンソメ煮	麦	ココロ野菜のきな粉マヨ	麦	高野豆腐の炒り煮	麦		
	★味噌汁	麦	人参と春雨のサラダ	麦	揚げナスの肉味噌からめ	麦落	★味噌汁	麦	蓮根とひじきのサラダ	麦		
			★味噌汁	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦			★味噌汁	麦		
					★味噌汁	麦						
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	239kcal	398kcal	エネルギー	238kcal	397kcal	エネルギー	320kcal	479kcal	エネルギー	288kcal	447kcal	
蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	13.1g	16.8g	
脂質	12.1g	12.8g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	15.6g	16.3g	
炭水化物	20.9g	53.9g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	25.8g	58.8g	炭水化物	23.1g	56.1g	
ナトリウム	785mg	1225mg	ナトリウム	845mg	1285mg	ナトリウム	812mg	1252mg	ナトリウム	942mg	1382mg	
塩分	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦		
	白身フライ	麦	田楽煮	麦	シイラ照焼	麦	焼肉塩炒め	麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦		
	チンゲン菜ソテー	麦	炒り豆腐	麦	オクラのベベロンチーノ	麦	ブロッコリーの煮物	麦	人参グラッセ	乳麦		
	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	和風コールスロー	麦	洋風肉じゃが煮	麦	若芽と春雨のサラダ	麦	大豆と人参の煮物	麦		
	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	★味噌汁	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦		
	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦			★味噌汁	麦		
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	334kcal	493kcal	エネルギー	191kcal	350kcal	エネルギー	181kcal	340kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	
蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	16.4g	20.1g	蛋白質	13.8g	17.5g	
脂質	21.6g	22.3g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	13.3g	14.0g	
炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	20.5g	53.5g	炭水化物	18.1g	51.1g	
ナトリウム	741mg	1181mg	ナトリウム	906mg	1346mg	ナトリウム	954mg	1394mg	ナトリウム	671mg	1111mg	
塩分	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
合 計	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	682kcal	1159kcal	エネルギー	592kcal	1069kcal	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	652kcal	1129kcal
	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	32.8g	43.9g	蛋白質	35.8g	46.9g
	脂質	37.9g	40.0g	脂質	29.1g	31.2g	脂質	31.2g	33.3g	脂質	33.7g	35.8g
	炭水化物	51.4g	150.4g	炭水化物	51.6g	150.6g	炭水化物	58.5g	157.5g	炭水化物	50.3g	149.3g
	ナトリウム	2076mg	3396mg	ナトリウム	2241mg	3561mg	ナトリウム	2407mg	3727mg	ナトリウム	2231mg	3551mg
	塩分	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.0g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



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



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
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

	9月22日(月)			9月23日(火)			9月24日(水)			9月25日(木)			9月26日(金)							
朝 食	★全粥240g	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	★全粥240g	豚肉と大根の煮物	麦	★全粥240g	牛肉と根菜の煮物	乳麦	★全粥240g	きのこの玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	豚すき	乳麦					
	一夜漬	乳麦	麦	若芽のゴマ酢和え	麦	麦	昆布の佃煮	麦	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	麦	切干大根煮	乳麦						
	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦					
	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	105kcal	279kcal	エネルギー	エネルギー	103kcal	277kcal	エネルギー	エネルギー	142kcal	316kcal	エネルギー	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	エネルギー	91kcal	265kcal
	蛋白質	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	蛋白質	3.1g	6.9g
	脂質	脂質	4.8g	5.5g	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	脂質	6.9g	7.6g	脂質	脂質	4.1g	4.8g	脂質	脂質	3.3g	4.0g
炭水化物	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	炭水化物	13.0g	51.4g	炭水化物	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	炭水化物	11.1g	49.5g	炭水化物	炭水化物	12.2g	50.6g	
ナトリウム	ナトリウム	584mg	1107mg	ナトリウム	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	ナトリウム	626mg	1149mg	ナトリウム	ナトリウム	631mg	1154mg	ナトリウム	ナトリウム	572mg	1095mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g	
昼 食	★全粥240g	白身の味噌煮	乳麦	★全粥240g	鶏の幽庵焼き	乳麦	★全粥240g	鮭の西京焼	乳麦	★全粥240g	豚肉の生姜焼	乳麦	★全粥240g	白身の竜田揚げ	乳麦					
	大根の千切煮	乳麦	麦	昆布煮豆	乳麦	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦						
	もやしサラダ	卵乳麦	麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	麦	メンマの中華和え	乳麦	麦	若芽の酢味噌和え	乳麦	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦						
	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦					
	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	169kcal	343kcal	エネルギー	エネルギー	192kcal	366kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	エネルギー	211kcal	385kcal
	蛋白質	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	蛋白質	10.8g	14.6g
脂質	脂質	7.2g	7.9g	脂質	脂質	9.6g	10.3g	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	9.9g	10.6g	
炭水化物	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	炭水化物	19.3g	57.7g	炭水化物	炭水化物	20.2g	58.6g	
ナトリウム	ナトリウム	936mg	1459mg	ナトリウム	ナトリウム	821mg	1344mg	ナトリウム	ナトリウム	868mg	1391mg	ナトリウム	ナトリウム	736mg	1259mg	ナトリウム	ナトリウム	931mg	1454mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.7g	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	1.9g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.7g	
夕 食	★全粥240g	とんかつ	卵乳麦	★全粥240g	白身魚しんじょう	卵乳麦	★全粥240g	鶏肉のデミソース煮	乳麦	★全粥240g	赤魚の味噌煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦					
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	麦	がんと煮	麦	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦						
	サラダスパゲティ	卵乳麦	麦	菜の花の辛子和え	乳麦	麦	大豆大根煮	卵乳麦	麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	麦	菜の花のおひたし	乳麦						
	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦					
	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	283kcal	457kcal	エネルギー	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	エネルギー	161kcal	335kcal
	蛋白質	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	蛋白質	6.4g	10.2g
脂質	脂質	20.1g	20.8g	脂質	脂質	11.9g	12.6g	脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	脂質	7.5g	8.2g	
炭水化物	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	炭水化物	15.2g	53.6g	炭水化物	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	炭水化物	17.0g	55.4g	
ナトリウム	ナトリウム	804mg	1327mg	ナトリウム	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	ナトリウム	761mg	1284mg	ナトリウム	ナトリウム	870mg	1393mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	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	1.8g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	
合 計	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g					
	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	557kcal	1079kcal	エネルギー	エネルギー	503kcal	1025kcal	エネルギー	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	エネルギー	463kcal	985kcal
	蛋白質	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	蛋白質	18.1g	29.5g	蛋白質	蛋白質	18.7g	30.1g	蛋白質	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	蛋白質	20.3g	31.7g
	脂質	脂質	32.1g	34.2g	脂質	脂質	25.7g	27.8g	脂質	脂質	25.0g	27.1g	脂質	脂質	18.1g	20.2g	脂質	脂質	20.7g	22.8g
炭水化物	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	炭水化物	48.3g	163.5g	炭水化物	炭水化物	53.7g	168.9g	炭水化物	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	炭水化物	49.4g	164.6g	
ナトリウム	ナトリウム	2324mg	3893mg	ナトリウム	ナトリウム	2154mg	3723mg	ナトリウム	ナトリウム	2220mg	3789mg	ナトリウム	ナトリウム	2128mg	3697mg	ナトリウム	ナトリウム	2373mg	3942mg	
塩分	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	10.0g	

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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