

(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

	11月17日(月)		11月18日(火)		11月19日(水)		11月20日(木)		11月21日(金)	
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワのツナマヨ和え ★味噌汁(若芽・巻麴)		★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワのピーナッツ味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)		★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 和風サラダ ★味噌汁(巻麴・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 165kcal 427kcal		エネルギー 177kcal 431kcal		エネルギー 184kcal 443kcal		エネルギー 193kcal 455kcal		エネルギー 185kcal 449kcal	
	たんぱく質 9.8g 15.5g		たんぱく質 10.9g 15.9g		たんぱく質 11.3g 16.6g		たんぱく質 13.9g 19.6g		たんぱく質 8.8g 14.5g	
	脂質 7.2g 8.1g		脂質 8.0g 8.8g		脂質 8.6g 9.9g		脂質 8.2g 9.1g		脂質 10.1g 11.0g	
昼食	★ごはん150g サウラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩しモンパスタ ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g メンチカツ フロッコリー 麩とえのきのさつと煮 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g ブリのごま焼 塩ゆでアスパラ かぶのさっぱりボン酢煮 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	
	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 248kcal 504kcal		エネルギー 239kcal 494kcal		エネルギー 231kcal 497kcal		エネルギー 210kcal 466kcal		エネルギー 248kcal 504kcal	
	たんぱく質 16.4g 21.5g		たんぱく質 13.8g 18.9g		たんぱく質 9.5g 15.3g		たんぱく質 15.9g 21.0g		たんぱく質 17.5g 22.6g	
	脂質 11.0g 11.8g		脂質 13.1g 13.9g		脂質 13.1g 14.7g		脂質 10.8g 11.6g		脂質 12.6g 13.3g	
間食	◎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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参クラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 鶏肉マスタード 人参クラッセ フロッコリーのペペロンチーノ 三色野菜ナムル ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・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 210kcal 464kcal		エネルギー 221kcal 485kcal		エネルギー 223kcal 484kcal		エネルギー 216kcal 475kcal		エネルギー 183kcal 443kcal	
	たんぱく質 16.1g 21.2g		たんぱく質 15.0g 20.6g		たんぱく質 18.4g 23.8g		たんぱく質 12.7g 17.8g		たんぱく質 14.3g 19.7g	
合計	エネルギー 830kcal 1602kcal		エネルギー 834kcal 1607kcal		エネルギー 839kcal 1625kcal		エネルギー 817kcal 1594kcal		エネルギー 817kcal 1597kcal	
	たんぱく質 48.4g 64.3g		たんぱく質 47.4g 63.1g		たんぱく質 46.6g 63.1g		たんぱく質 49.4g 65.3g		たんぱく質 48.0g 64.2g	
	脂質 36.8g 39.3g		脂質 38.3g 40.8g		脂質 37.2g 41.1g		脂質 39.2g 42.2g		脂質 39.4g 42.0g	
	炭水化物 76.5g 241.6g		炭水化物 77.9g 242.6g		炭水化物 80.3g 244.8g		炭水化物 68.9g 233.3g		炭水化物 68.1g 233.9g	
	ナトリウム 2285mg 2911mg		ナトリウム 2228mg 2829mg		ナトリウム 2115mg 2759mg		ナトリウム 2148mg 2767mg		ナトリウム 2126mg 2727mg	
合計(間食込)	エネルギー 830kcal 1602kcal		エネルギー 834kcal 1607kcal		エネルギー 839kcal 1625kcal		エネルギー 817kcal 1594kcal		エネルギー 817kcal 1597kcal	
	たんぱく質 48.4g 64.3g		たんぱく質 47.4g 63.1g		たんぱく質 46.6g 63.1g		たんぱく質 49.4g 65.3g		たんぱく質 48.0g 64.2g	
	脂質 36.8g 39.3g		脂質 38.3g 40.8g		脂質 37.2g 41.1g		脂質 39.2g 42.2g		脂質 39.4g 42.0g	
	炭水化物 76.5g 241.6g		炭水化物 77.9g 242.6g		炭水化物 80.3g 244.8g		炭水化物 68.9g 233.3g		炭水化物 68.1g 233.9g	
	ナトリウム 2285mg 2911mg		ナトリウム 2228mg 2829mg		ナトリウム 2115mg 2759mg		ナトリウム 2148mg 2767mg		ナトリウム 2126mg 2727mg	

※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

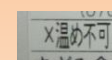


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



- 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

	11月17日(月)		11月18日(火)		11月19日(水)		11月20日(木)		11月21日(金)	
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	白菜とがんもの煮物	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	鶏肉のカレー煮	乳麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦
	竹輪のごま炒め	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	油揚げの玉子とし	卵麦
	カリフラワーの甘酢漬け		人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	キャベツのあっさり昆布和え		和風サラダ	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	165kcal 358kcal	エネルギー	177kcal 370kcal	エネルギー	184kcal 377kcal	エネルギー	193kcal 386kcal	エネルギー	185kcal 378kcal
	たんぱく質	9.8g 13.1g	たんぱく質	10.9g 14.2g	たんぱく質	11.3g 14.6g	たんぱく質	13.9g 17.2g	たんぱく質	8.8g 12.1g
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	サウラの味噌煮		大根と鶏肉の煮物	麦	メンチカツ	乳麦	ブリのごま焼	麦	鶏のいそべ焼	麦
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦え	フロッコリー	麦	塩ゆでアスパラ	麦	ミックスソテー	乳麦
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	キャベツと卵の塩しモンバスタ	卵乳麦	麩とえのきのさっと煮	麦	かぶのさっぱりボン酢煮	麦	野菜のチリソース煮	麦
	キャロットラペ	麦			キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	菜の花としめじの和え物	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	248kcal 441kcal	エネルギー	239kcal 432kcal	エネルギー	231kcal 424kcal	エネルギー	210kcal 403kcal	エネルギー	248kcal 441kcal
	たんぱく質	16.4g 19.7g	たんぱく質	13.8g 17.1g	たんぱく質	9.5g 12.8g	たんぱく質	15.9g 19.2g	たんぱく質	17.5g 20.8g
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g	
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	鶏の柚子胡椒焼	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	ホッケの酒粕焼	麦	鶏肉マスタード	麦	白身魚の和風きのこあん	麦
	人参クラッセ	乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	人参のきんぴら	麦	人参クラッセ	乳麦	ひとくちがんも煮	麦
	大根とごぼうの甘辛煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	インゲンの生姜炒め	麦	フロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦	切干と人参のハリハリ	麦
	法蓮草のおひたし	麦			若芽としらすのおひたし	麦	三色野菜ナムル	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	210kcal 403kcal	エネルギー	221kcal 414kcal	エネルギー	223kcal 416kcal	エネルギー	216kcal 409kcal	エネルギー	183kcal 376kcal
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	鶏の柚子胡椒焼	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	ホッケの酒粕焼	麦	鶏肉マスタード	麦	白身魚の和風きのこあん	麦
	人参クラッセ	乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	人参のきんぴら	麦	人参クラッセ	乳麦	ひとくちがんも煮	麦
	大根とごぼうの甘辛煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	インゲンの生姜炒め	麦	フロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦	切干と人参のハリハリ	麦
	法蓮草のおひたし	麦			若芽としらすのおひたし	麦	三色野菜ナムル	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	210kcal 403kcal	エネルギー	221kcal 414kcal	エネルギー	223kcal 416kcal	エネルギー	216kcal 409kcal	エネルギー	183kcal 376kcal
	たんぱく質	16.1g 19.4g	たんぱく質	15.0g 18.3g	たんぱく質	18.4g 21.7g	たんぱく質	12.7g 16.0g	たんぱく質	14.3g 17.6g
	脂質	11.5g 12.0g	脂質	10.2g 10.7g	脂質	8.5g 9.0g	脂質	13.2g 13.7g	脂質	9.7g 10.2g
合計	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	鶏の柚子胡椒焼	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	ホッケの酒粕焼	麦	鶏肉マスタード	麦	白身魚の和風きのこあん	麦
	人参クラッセ	乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	人参のきんぴら	麦	人参クラッセ	乳麦	ひとくちがんも煮	麦
	大根とごぼうの甘辛煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	インゲンの生姜炒め	麦	フロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦	切干と人参のハリハリ	麦
	法蓮草のおひたし	麦			若芽としらすのおひたし	麦	三色野菜ナムル	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	623kcal 1202kcal	エネルギー	637kcal 1216kcal	エネルギー	638kcal 1217kcal	エネルギー	619kcal 1198kcal	エネルギー	616kcal 1195kcal
	たんぱく質	42.3g 52.2g	たんぱく質	39.7g 49.6g	たんぱく質	39.2g 49.1g	たんぱく質	42.5g 52.4g	たんぱく質	40.6g 50.5g
	脂質	29.7g 31.2g	脂質	31.3g 32.8g	脂質	30.2g 31.7g	脂質	32.2g 33.7g	脂質	32.4g 33.9g
合計(間食込)	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	鶏の柚子胡椒焼	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	ホッケの酒粕焼	麦	鶏肉マスタード	麦	白身魚の和風きのこあん	麦
	人参クラッセ	乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	人参のきんぴら	麦	人参クラッセ	乳麦	ひとくちがんも煮	麦
	大根とごぼうの甘辛煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	インゲンの生姜炒め	麦	フロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦	切干と人参のハリハリ	麦
	法蓮草のおひたし	麦			若芽としらすのおひたし	麦	三色野菜ナムル	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	830kcal 1409kcal	エネルギー	834kcal 1413kcal	エネルギー	839kcal 1418kcal	エネルギー	817kcal 1396kcal	エネルギー	817kcal 1396kcal
	たんぱく質	48.4g 58.3g	たんぱく質	47.4g 57.3g	たんぱく質	46.6g 56.5g	たんぱく質	49.4g 59.3g	たんぱく質	48.0g 57.9g
	脂質	36.8g 38.3g	脂質	38.3g 39.8g	脂質	37.2g 38.7g	脂質	39.2g 40.7g	脂質	39.4g 40.9g

※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

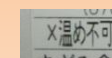


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	11月17日(月)			11月18日(火)			11月19日(水)			11月20日(木)			11月21日(金)		
朝食	★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース コンニャクの辛味炒め さっぱりポテトサラダ			★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん きんぴら キャベツのピリ辛マヨネーズ			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し バインキャロットラペ			★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトビーンズサラダ			★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スイートパンプ 高菜と大根の煮物		
	卵麦 麦 乳麦落 卵			卵麦 麦 卵麦 卵			卵麦 麦 卵麦 卵			乳麦 麦 卵麦 卵			麦 麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	232kcal	475kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	261kcal	504kcal
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	7.4g	11.5g
	脂質	14.8g	15.4g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	11.3g	11.9g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	10.5g	11.1g
	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	17.7g	70.5g	炭水化物	34.0g	86.8g
	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	309mg	310mg
	カリウム	337mg	398mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	369mg	430mg	カリウム	370mg	431mg	カリウム	484mg	545mg
	リン	127mg	192mg	リン	115mg	180mg	リン	75mg	140mg	リン	121mg	186mg	リン	131mg	196mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.8g	0.8g	
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 揚げナスのめかふ和え			★ごはん150g ハッシュドボークのルー かぶのさっぱりボン酢煮 マセドニアンサラダ			★ごはん150g マーボなす 揚げじゃがの煮っころがし オクラと卵のあっさり和え			★ごはん150g 鯖の竜田揚 ふきのさんぴら 春雨と鶏肉の炒め煮 大根の甘酢漬け			★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 牛肉とひじきの炒め煮 マッシュサラダ		
	麦 麦 麦 麦			乳麦 麦 麦 卵			麦落 麦 麦 卵麦			麦 麦 麦 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	366kcal	609kcal	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	377kcal	620kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	11.7g	15.8g
	脂質	24.1g	24.7g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	26.6g	27.2g
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	20.2g	73.0g
	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	830mg	831mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	706mg	707mg
	カリウム	458mg	519mg	カリウム	512mg	573mg	カリウム	672mg	733mg	カリウム	399mg	460mg	カリウム	507mg	568mg
	リン	140mg	205mg	リン	144mg	209mg	リン	138mg	203mg	リン	155mg	220mg	リン	138mg	203mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	
間食	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g チキンクリームシチュー ウインナーときのこの炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 春雨とツナのサラダ			◎ハイナッフル(缶) /5g ★ごはん150g ツラの塩焼 人参シャトー かぼちゃのゴマ煮 ヨールスローサラダ			◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g ロールキャベツと彩り野菜のポテ れんごんの土佐煮 マカロニサラダ			◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g 野菜ニロシク チンゲン菜ソテー 人参とさつま揚げの金平 ごぼうのおかかマヨサラダ		
夕食	乳麦 乳麦 麦			乳麦 麦 卵			乳麦 麦 麦 卵乳麦			卵乳麦 麦 麦 卵麦			麦 乳麦 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	336kcal	579kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	335kcal	578kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.0g	11.1g
	脂質	20.1g	20.7g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	21.6g	22.2g
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	29.1g	81.9g
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	438mg	439mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	666mg	667mg
	カリウム	545mg	606mg	カリウム	439mg	500mg	カリウム	694mg	755mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	472mg	533mg
	リン	165mg	230mg	リン	104mg	169mg	リン	133mg	198mg	リン	133mg	198mg	リン	102mg	167mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	968kcal	1697kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal
	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	26.1g	38.4g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	58.7g	60.5g
	炭水化物	81.6g	240.0g	炭水化物	82.9g	241.3g	炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	83.3g	241.7g
	ナトリウム	1949mg	1952mg	ナトリウム	1927mg	1930mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1844mg	1847mg	ナトリウム	1681mg	1684mg
	カリウム	1340mg	1523mg	カリウム	1339mg	1522mg	カリウム	1735mg	1918mg	カリウム	1243mg	1426mg	カリウム	1463mg	1646mg
	リン	432mg	627mg	リン	363mg	558mg	リン	346mg	541mg	リン	409mg	604mg	リン	371mg	566mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g
	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		1032kcal	1761kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal
たんぱく質		29.4g	41.7g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	26.5g	38.8g
脂質		59.1g	60.9g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	58.8g	60.6g
炭水化物		97.1g	255.3g	炭水化物	94.4g	252.8g	炭水化物	106.0g	264.4g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	94.8g	253.2g
ナトリウム		1952mg	1955mg	ナトリウム	1930mg	1933mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1847mg	1850mg	ナトリウム	1684mg	1687mg
カリウム		1400mg	1583mg	カリウム	1395mg	1578mg	カリウム	1792mg	1975mg	カリウム	1303mg	1486mg	カリウム	1519mg	1702mg
リン		439mg	634mg	リン	369mg	564mg	リン	349mg	544mg	リン	416mg	611mg	リン	377mg	572mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g
※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

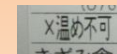


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	11月17日(月)			11月18日(火)			11月19日(水)			11月20日(木)			11月21日(金)		
朝食	★ごはん180g 豚肉と玉ねぎのポニ酢炒め カリフラワーの煮物 ミックスマカロニサラダ			★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 青菜のわさび和え			★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 コンニャクの辛味炒め 玉子スハサラダ			★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 インゲンのごま和え			★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 白菜のスープ煮 キャベツのミモザサラダ		
	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	239kcal	529kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	178kcal	468kcal	エネルギー	180kcal	470kcal
	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	6.7g	11.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	8.9g	13.8g
	脂質	14.5g	15.2g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.8g	11.5g
	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	11.2g	74.1g
	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	472mg	473mg	ナトリウム	496mg	497mg	ナトリウム	530mg	531mg
	カリウム	371mg	443mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	287mg	359mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	421mg	493mg
	リン	136mg	213mg	リン	153mg	230mg	リン	83mg	160mg	リン	185mg	262mg	リン	117mg	194mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.4g
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ 大根と鶏肉のマーガリン風味 キャベツの土佐煮			★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え			★ごはん180g 鶏肉のごま焼き オクラのベベロンチーノ 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ			★ごはん180g 豚肉とコーンのベッパル井の具 里辛の和風クリーム煮 菜の花としめじの和え物			★ごはん180g フリの磯辺焼 フロッコリー ひき肉と豆腐のうま煮 揚げじゃがの煮っころがし		
	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		
	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	331kcal	621kcal
	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	17.0g	21.9g
	脂質	15.9g	16.6g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	18.1g	18.8g
	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	31.9g	94.8g	炭水化物	24.2g	87.1g
	ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	842mg	843mg
	カリウム	642mg	714mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	529mg	601mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	664mg	736mg
	リン	199mg	276mg	リン	192mg	269mg	リン	85mg	162mg	リン	189mg	266mg	リン	158mg	235mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風			◎ハイナツフル(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 油揚げの玉子とじ 切干と菜の花のおひたし			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんも煮 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ			◎ハイナツフル(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え		
	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	302kcal	592kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	278kcal	568kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.7g	18.6g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	18.5g	19.2g
	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	15.3g	78.2g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	544mg	545mg
	カリウム	385mg	457mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	521mg	593mg
	リン	162mg	239mg	リン	231mg	308mg	リン	179mg	256mg	リン	170mg	247mg	リン	236mg	313mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
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	825kcal	1695kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal
	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	48.1g	50.2g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	47.4g	49.5g
	炭水化物	53.9g	242.6g	炭水化物	50.0g	238.7g	炭水化物	53.5g	242.2g	炭水化物	75.3g	264.0g	炭水化物	50.7g	239.4g
	ナトリウム	2257mg	2260mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	1869mg	1872mg	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	1916mg	1919mg
	カリウム	1398mg	1614mg	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1262mg	1478mg	カリウム	1504mg	1720mg	カリウム	1606mg	1822mg
	リン	497mg	728mg	リン	576mg	807mg	リン	347mg	578mg	リン	544mg	775mg	リン	511mg	742mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.9g
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
合計	エネルギー	953kcal	1823kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal
	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g
	脂質	48.3g	50.4g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	47.6g	49.7g
	炭水化物	84.8g	273.5g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	106.2g	294.9g	炭水化物	81.2g	269.9g
	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	1883mg	1886mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	1975mg	1978mg	ナトリウム	1918mg	1921mg
	カリウム	1518mg	1734mg	カリウム	1725mg	1941mg	カリウム	1375mg	1591mg	カリウム	1624mg	1840mg	カリウム	1720mg	1936mg
	リン	511mg	742mg	リン	582mg	813mg	リン	359mg	590mg	リン	558mg	789mg	リン	517mg	748mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.9g
	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	953kcal	1823kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal
合計(間食込)	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g
	脂質	48.3g	50.4g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	47.6g	49.7g
	炭水化物	84.8g	273.5g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	106.2g	294.9g	炭水化物	81.2g	269.9g
	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	1883mg	1886mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	1975mg	1978mg	ナトリウム	1918mg	1921mg
	カリウム	1518mg	1734mg	カリウム	1725mg	1941mg	カリウム	1375mg	1591mg	カリウム	1624mg	1840mg	カリウム	1720mg	1936mg
	リン	511mg	742mg	リン	582mg	813mg	リン	359mg	590mg	リン	558mg	789mg	リン	517mg	748mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.9g
	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	953kcal	1823kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal
	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g

※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

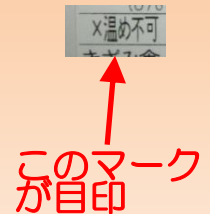


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

		11月17日(月)			11月18日(火)			11月19日(水)			11月20日(木)			11月21日(金)		
朝		★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 キャベツの土佐煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g クラムチャウダー チキンアラビアータ ブロッコリーのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のすき焼煮 大根と竹輪の煮物 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんとさつま揚げの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 マカロニとキャベツの玉子炒め 黒オリーブとツナのポテトサラダ ★味噌汁		麦 卵麦 卵麦 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	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	112kcal	377kcal	エネルギー	180kcal	458kcal	エネルギー	114kcal	381kcal	エネルギー	144kcal	410kcal	エネルギー	155kcal	438kcal
	蛋白質	蛋白質	5.2g	11.0g	蛋白質	7.3g	13.9g	蛋白質	6.3g	12.2g	蛋白質	5.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	14.4g
食	脂質	脂質	3.7g	4.6g	脂質	10.6g	12.3g	脂質	4.4g	5.3g	脂質	8.0g	8.9g	脂質	5.6g	7.4g
	炭水化物	炭水化物	14.6g	71.0g	炭水化物	14.7g	71.3g	炭水化物	11.1g	67.9g	炭水化物	12.9g	69.2g	炭水化物	18.3g	75.6g
	ナトリウム	ナトリウム	549mg	1015mg	ナトリウム	573mg	1017mg	ナトリウム	502mg	969mg	ナトリウム	718mg	1161mg	ナトリウム	590mg	1031mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼		★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 人参のきな粉和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ オクラのペペロンチーノ 大豆と椎茸の煮物 煮生酢 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g メバルみりん焼 人参のレモン煮 揚げナスの肉味噌からめ スパゲティサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー キャベツと油揚げの味噌煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 大根の甘酢漬け ひじきとベーコンの煮物 カリフラワーの胡麻マヨ和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵乳麦 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	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	231kcal	512kcal	エネルギー	186kcal	459kcal	エネルギー	335kcal	611kcal	エネルギー	302kcal	568kcal	エネルギー	194kcal	470kcal
	蛋白質	蛋白質	16.6g	23.1g	蛋白質	12.8g	18.9g	蛋白質	13.7g	20.1g	蛋白質	12.8g	18.4g	蛋白質	14.6g	20.5g
食	脂質	脂質	11.1g	12.8g	脂質	5.6g	6.6g	脂質	22.8g	24.5g	脂質	15.5g	16.4g	脂質	10.3g	11.2g
	炭水化物	炭水化物	16.1g	73.4g	炭水化物	22.4g	79.7g	炭水化物	18.4g	74.8g	炭水化物	25.0g	81.0g	炭水化物	11.0g	69.6g
	ナトリウム	ナトリウム	825mg	1266mg	ナトリウム	745mg	1187mg	ナトリウム	707mg	1148mg	ナトリウム	803mg	1245mg	ナトリウム	731mg	1173mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕		★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 切干大根としらすの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		麦か 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 チンゲン菜ソテー 金時豆煮 若芽の明太和え ★味噌汁		卵乳麦か 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g さば梅煮 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とインゲンの山椒炒め 炒り豆腐 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 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	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	280kcal	552kcal	エネルギー	272kcal	538kcal	エネルギー	183kcal	464kcal	エネルギー	222kcal	493kcal	エネルギー	260kcal	527kcal
	蛋白質	蛋白質	12.8g	18.9g	蛋白質	14.2g	20.0g	蛋白質	8.2g	14.5g	蛋白質	10.8g	16.5g	蛋白質	12.0g	18.0g
食	脂質	脂質	17.1g	18.1g	脂質	17.1g	18.0g	脂質	4.5g	5.5g	脂質	13.5g	14.4g	脂質	14.9g	15.8g
	炭水化物	炭水化物	17.4g	74.2g	炭水化物	15.1g	71.6g	炭水化物	29.5g	88.6g	炭水化物	12.3g	69.6g	炭水化物	18.4g	74.9g
	ナトリウム	ナトリウム	832mg	1273mg	ナトリウム	799mg	1266mg	ナトリウム	1036mg	1477mg	ナトリウム	744mg	1186mg	ナトリウム	897mg	1341mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g
合	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	623kcal	1441kcal	エネルギー	638kcal	1455kcal	エネルギー	632kcal	1456kcal	エネルギー	668kcal	1471kcal	エネルギー	609kcal	1435kcal
	蛋白質	蛋白質	34.6g	53.0g	蛋白質	34.3g	52.8g	蛋白質	28.2g	46.8g	蛋白質	29.0g	46.1g	蛋白質	34.1g	52.9g
	脂質	脂質	31.9g	35.5g	脂質	33.3g	36.9g	脂質	31.7g	35.3g	脂質	37.0g	39.7g	脂質	30.8g	34.4g
計	炭水化物	炭水化物	48.1g	218.6g	炭水化物	52.2g	222.6g	炭水化物	59.0g	231.3g	炭水化物	50.2g	219.8g	炭水化物	47.7g	220.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2206mg	3554mg	ナトリウム	2117mg	3470mg	ナトリウム	2245mg	3594mg	ナトリウム	2265mg	3592mg	ナトリウム	2218mg	3545mg
	塩分	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.2g	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

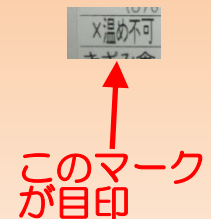


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

		11月17日(月)			11月18日(火)			11月19日(水)			11月20日(木)			11月21日(金)		
朝		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		肉団子と白菜の煮物		卵乳麦	クラムチャウダー		卵乳麦	鶏肉のすき焼煮		麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	鶏と大根の味噌煮		麦
		キャベツの土佐煮		麦	チキンアラビアータ		麦	大根と竹輪の煮物		麦	れんこんとさつま揚げの煮物		卵麦	マカロニとキャベツの玉子炒め		卵麦
		根菜の柚子マリネ			ブロッコリーのサラダ		麦	塩麴のキャロットラペ		麦	キャベツの漬物柚子風味		麦	黒オリーブとツナのポテトサラダ		卵麦
		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	112kcal	271kcal	エネルギー	180kcal	339kcal	エネルギー	114kcal	273kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	155kcal	314kcal
	蛋白質	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	7.5g	11.2g
	脂質	脂質	3.7g	4.4g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	4.4g	5.1g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	5.6g	6.3g
	炭水化物	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	18.3g	51.3g
	ナトリウム	ナトリウム	549mg	989mg	ナトリウム	573mg	1013mg	ナトリウム	502mg	942mg	ナトリウム	718mg	1158mg	ナトリウム	590mg	1030mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		ブリのごま醤油焼		麦	鶏の天ぷら		卵麦	メバルみりん焼		麦	オニオンソースハンバーグ		乳麦	アジのカレー焼		麦
		人参のきな粉和え		麦	天ぷらのタレ		麦	人参のレモン煮		乳麦	ピーマンソテー		卵乳麦	大根の甘酢漬け		
		鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	オクラのペペロンチーノ			揚げナスの肉味噌からめ		麦落	キャベツと油揚げの味噌煮		麦	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦
		若芽とパインの酢の物		麦	大豆と椎茸の煮物		麦	スパゲティサラダ		卵乳麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ		卵乳麦	カリフラワーの胡麻マヨ和え		卵
		★味噌汁		麦	煮生酢		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
					★味噌汁		麦									
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	186kcal	345kcal	エネルギー	335kcal	494kcal	エネルギー	302kcal	461kcal	エネルギー	194kcal	353kcal
	蛋白質	蛋白質	16.6g	20.3g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	14.6g	18.3g
	脂質	脂質	11.1g	11.8g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	22.8g	23.5g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	10.3g	11.0g
	炭水化物	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	22.4g	55.4g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	25.0g	58.0g	炭水化物	11.0g	44.0g
	ナトリウム	ナトリウム	825mg	1265mg	ナトリウム	745mg	1185mg	ナトリウム	707mg	1147mg	ナトリウム	803mg	1243mg	ナトリウム	731mg	1171mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		キャベツと豚肉の塩あんかけ			焼肉塩炒め		麦か	ロールキャベツの中華風		卵乳麦か	さば梅煮		麦	豚肉とインゲンの山椒炒め		麦
		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		麦	切干大根としらすの煮物		麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	麩の野菜あんかけ		麦	炒り豆腐		卵乳麦
		春雨とツナのサラダ		卵乳麦	青菜のマヨネーズ和え		卵麦	金時豆煮		麦	切干と法蓮草のおひたし		麦	若芽ともやしの酢の物		麦
		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	若芽の明太和え		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
								★味噌汁		麦						
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	272kcal	431kcal	エネルギー	183kcal	342kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	260kcal	419kcal
	蛋白質	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	12.0g	15.7g
	脂質	脂質	17.1g	17.8g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	14.9g	15.6g
	炭水化物	炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	29.5g	62.5g	炭水化物	12.3g	45.3g	炭水化物	18.4g	51.4g
	ナトリウム	ナトリウム	832mg	1272mg	ナトリウム	799mg	1239mg	ナトリウム	1036mg	1476mg	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	897mg	1337mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	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	623kcal	1100kcal	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	632kcal	1109kcal	エネルギー	668kcal	1145kcal	エネルギー	609kcal	1086kcal
	蛋白質	蛋白質	34.6g	45.7g	蛋白質	34.3g	45.4g	蛋白質	28.2g	39.3g	蛋白質	29.0g	40.1g	蛋白質	34.1g	45.2g
	脂質	脂質	31.9g	34.0g	脂質	33.3g	35.4g	脂質	31.7g	33.8g	脂質	37.0g	39.1g	脂質	30.8g	32.9g
	炭水化物	炭水化物	48.1g	147.1g	炭水化物	52.2g	151.2g	炭水化物	59.0g	158.0g	炭水化物	50.2g	149.2g	炭水化物	47.7g	146.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2206mg	3526mg	ナトリウム	2117mg	3437mg	ナトリウム	2245mg	3565mg	ナトリウム	2265mg	3585mg	ナトリウム	2218mg	3538mg
	塩分	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.1g	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

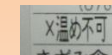


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		11月17日(月)			11月18日(火)			11月19日(水)			11月20日(木)			11月21日(金)			
朝			★全粥240g 大根の干切煮 乳麦 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 メンマの中華和え 乳麦か 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 温泉玉子 卵麦 ふきの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 五色煮豆 卵麦 大根とひじきの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 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	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー		エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	100kcal	274kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal
	蛋白質		蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.8g	5.6g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g
	脂質		脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g
	炭水化物		炭水化物	14.1g	52.5g	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g
	ナトリウム		ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	612mg	1135mg	ナトリウム	574mg	1097mg
塩分		食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	
昼			★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 もやしサラダ 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 五目豆腐煮 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 大根煮 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鮭の照焼 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 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	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー		エネルギー	207kcal	381kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	154kcal	328kcal	エネルギー	208kcal	382kcal
	蛋白質		蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.2g	14.0g
	脂質		脂質	9.5g	10.2g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.8g	11.5g
	炭水化物		炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g
	ナトリウム		ナトリウム	967mg	1490mg	ナトリウム	833mg	1356mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	840mg	1363mg
塩分		食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	
夕			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		★全粥240g クリームコロッケ 乳麦 きのこの玉子とじ 卵乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 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	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー		エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	224kcal	398kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	179kcal	353kcal
	蛋白質		蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	12.0g	15.8g	蛋白質	7.0g	10.8g
	脂質		脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g
	炭水化物		炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	21.6g	60.0g	炭水化物	21.2g	59.6g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g
	ナトリウム		ナトリウム	855mg	1378mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	942mg	1465mg	ナトリウム	695mg	1218mg
塩分		食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	
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	485kcal	1007kcal	エネルギー	489kcal	1011kcal	エネルギー	471kcal	993kcal	エネルギー	478kcal	1000kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal
	蛋白質		蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.7g	34.1g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	20.6g	32.0g
	脂質		脂質	22.5g	24.6g	脂質	24.5g	26.6g	脂質	19.8g	21.9g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.0g	27.1g
	炭水化物		炭水化物	51.3g	166.5g	炭水化物	51.3g	166.5g	炭水化物	52.1g	167.3g	炭水化物	47.1g	162.3g	炭水化物	51.1g	166.3g
	ナトリウム		ナトリウム	2284mg	3853mg	ナトリウム	2219mg	3788mg	ナトリウム	2307mg	3876mg	ナトリウム	2365mg	3934mg	ナトリウム	2109mg	3678mg
	塩分		食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.4g	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。

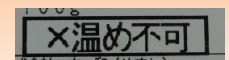
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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