

# (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

| 5月19日(月) |                 |         | 5月20日(火) |                  |         | 5月21日(水)         |         |               | 5月22日(木)      |                 |               | 5月23日(金) |              |               |              |                 |        |         |   |
|----------|-----------------|---------|----------|------------------|---------|------------------|---------|---------------|---------------|-----------------|---------------|----------|--------------|---------------|--------------|-----------------|--------|---------|---|
| 朝食       | ★ごはん150g        |         | 卵麦       | ★ごはん150g         |         | 鶏肉と高菜の炒め物        | 麦       | ★ごはん150g      |               | 寄せ豆腐のうすあん       | 卵麦            | ★ごはん150g |              | 大豆の洋風五目煮      | 乳麦           |                 |        |         |   |
|          | オムレツ            |         | 乳麦       | 鶏肉と高菜の炒め物        |         | 白菜と麩の玉子とじ        | 卵麦      | 寄せ豆腐のうすあん     |               | ジャガ芋とえのきの煮物     | 麦             | ★ごはん150g |              | 鶏肉ビーマン炒め      | 麦            |                 |        |         |   |
|          | スープキャベツ         |         | 乳麦       | 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ    |         | ★味噌汁(豆腐・なめこ)     | 麦       | カリフラワーの塩辛味噌和え |               | ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | 卵麦            | ★ごはん150g |              | ギャロットラペ       | 麦            |                 |        |         |   |
|          | じゃが芋の中華風サラダ     |         | 麦        | ★味噌汁(豆腐・なめこ)     |         | ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)  | 卵麦      | ★味噌汁(巻麩・しめじ)  |               | ★すまし汁(豆腐・えのき)   | 麦             | ★ごはん150g |              | 白菜と昆布のナムル     | 麦            |                 |        |         |   |
|          | ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) |         | 麦        | ★味噌汁(豆腐・なめこ)     |         | ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)  | 卵麦      | ★味噌汁(巻麩・しめじ)  |               | ★すまし汁(豆腐・えのき)   | 麦             | ★ごはん150g |              | ★すまし汁(豆腐・えのき) | 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           | 161kcal | 417kcal  | エネルギー            | 172kcal | 432kcal          | エネルギー   | 169kcal       | 428kcal       | エネルギー           | 196kcal       | 458kcal  | エネルギー        | 136kcal       | 390kcal      |                 |        |         |   |
|          | たんぱく質           | 7.9g    | 13.1g    | たんぱく質            | 11.9g   | 17.3g            | たんぱく質   | 7.0g          | 12.2g         | たんぱく質           | 10.0g         | 15.7g    | たんぱく質        | 7.5g          | 12.6g        |                 |        |         |   |
|          | 脂質              | 7.0g    | 7.7g     | 脂質               | 8.6g    | 9.6g             | 脂質      | 7.6g          | 8.9g          | 脂質              | 9.4g          | 10.3g    | 脂質           | 4.3g          | 5.1g         |                 |        |         |   |
|          | 炭水化物            | 17.5g   | 72.4g    | 炭水化物             | 10.6g   | 65.6g            | 炭水化物    | 18.6g         | 72.8g         | 炭水化物            | 17.4g         | 73.1g    | 炭水化物         | 17.3g         | 71.5g        |                 |        |         |   |
| ナトリウム    | 716mg           | 863mg   | ナトリウム    | 638mg            | 866mg   | ナトリウム            | 816mg   | 981mg         | ナトリウム         | 599mg           | 825mg         | ナトリウム    | 520mg        | 668mg         |              |                 |        |         |   |
| 食塩相当量    | 1.8g            | 2.2g    | 食塩相当量    | 1.6g             | 2.2g    | 食塩相当量            | 2.1g    | 2.5g          | 食塩相当量         | 1.5g            | 2.1g          | 食塩相当量    | 1.3g         | 1.7g          |              |                 |        |         |   |
| 昼食       | ★ごはん150g        |         | 乳麦       | ★ごはん150g         |         | 揚げ豆腐の挽肉あん        | 乳麦      | ★ごはん150g      |               | 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め   | 麦             | ★ごはん150g |              | サワラのエスカベッシュ   | 乳麦           |                 |        |         |   |
|          | チキンカレーのルー       |         | 麦        | 揚げ豆腐の挽肉あん        |         | フロッコリー           | 麦       | 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め |               | 白菜と挽肉の旨煮        | 麦             | ★ごはん150g |              | 豚肉と大根の煮物      | 麦            |                 |        |         |   |
|          | 麩の野菜あんかけ        |         | 麦        | フロッコリー           |         | 竹輪のごま炒め          | 麦       | 白菜と挽肉の旨煮      |               | 切干大根の中華和え       | 麦             | ★ごはん150g |              | 豆腐としめじのとろみ煮   | 麦            |                 |        |         |   |
|          | ナスの油炒め          |         | 麦        | 竹輪のごま炒め          |         | 法蓮草と煮し鶏のサラダ      | 麦       | 切干大根の中華和え     |               | ★味噌汁(白菜・なめこ)    | 麦             | ★ごはん150g |              | キャベツの土佐煮      | 麦            |                 |        |         |   |
|          | ★味噌汁(揚げ・白菜)     |         |          | 法蓮草と煮し鶏のサラダ      |         | ★味噌汁(若芽・しめじ)     |         | ★味噌汁(白菜・なめこ)  |               | ★味噌汁(揚げ・小松菜)    |               | ★ごはん150g |              | 春雨の中華和え       | 卵乳麦          |                 |        |         |   |
|          | ★味噌汁(若芽・しめじ)    |         |          | ★味噌汁(若芽・しめじ)     |         | ★味噌汁(若芽・しめじ)     |         | ★味噌汁(白菜・なめこ)  |               | ★味噌汁(揚げ・小松菜)    |               | ★ごはん150g |              | ★味噌汁(切干・なめこ)  | 卵乳麦          |                 |        |         |   |
|          | ★味噌汁(切干・なめこ)    |         |          | ★味噌汁(若芽・しめじ)     |         | ★味噌汁(若芽・しめじ)     |         | ★味噌汁(白菜・なめこ)  |               | ★味噌汁(揚げ・小松菜)    |               | ★ごはん150g |              | ★味噌汁(切干・なめこ)  | 卵乳麦          |                 |        |         |   |
|          | ★味噌汁(切干・なめこ)    |         |          | ★味噌汁(若芽・しめじ)     |         | ★味噌汁(若芽・しめじ)     |         | ★味噌汁(白菜・なめこ)  |               | ★味噌汁(揚げ・小松菜)    |               | ★ごはん150g |              | ★味噌汁(切干・なめこ)  | 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         |          | おかず          | ご飯セット         |              |                 |        |         |   |
|          | エネルギー           | 250kcal | 517kcal  | エネルギー            | 241kcal | 496kcal          | エネルギー   | 217kcal       | 473kcal       | エネルギー           | 234kcal       | 502kcal  | エネルギー        | 254kcal       | 509kcal      |                 |        |         |   |
| たんぱく質    | 13.2g           | 19.0g   | たんぱく質    | 18.0g            | 23.3g   | たんぱく質            | 11.6g   | 16.7g         | たんぱく質         | 17.1g           | 23.1g         | たんぱく質    | 15.9g        | 20.9g         |              |                 |        |         |   |
| 脂質       | 14.9g           | 16.5g   | 脂質       | 11.3g            | 12.1g   | 脂質               | 10.6g   | 11.4g         | 脂質            | 11.3g           | 12.9g         | 脂質       | 13.8g        | 14.6g         |              |                 |        |         |   |
| 炭水化物     | 15.4g           | 70.4g   | 炭水化物     | 18.4g            | 73.3g   | 炭水化物             | 18.5g   | 73.4g         | 炭水化物          | 13.9g           | 69.0g         | 炭水化物     | 14.3g        | 69.0g         |              |                 |        |         |   |
| ナトリウム    | 847mg           | 1074mg  | ナトリウム    | 819mg            | 1070mg  | ナトリウム            | 707mg   | 935mg         | ナトリウム         | 750mg           | 979mg         | ナトリウム    | 731mg        | 958mg         |              |                 |        |         |   |
| 食塩相当量    | 2.2g            | 2.7g    | 食塩相当量    | 2.1g             | 2.7g    | 食塩相当量            | 1.8g    | 2.4g          | 食塩相当量         | 1.9g            | 2.5g          | 食塩相当量    | 1.9g         | 2.4g          |              |                 |        |         |   |
| 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      |                 |        |         |   |
|          | ◎グレープフルーツ200g   |         | ◎りんご150g |                  | ◎バナナ90g |                  | ◎バナナ90g |               | ◎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 |               | ◎キウイフルーツ150g |                 |        |         |   |
| 夕食       | ★ごはん150g        |         | 麦        | ★ごはん150g         |         | 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース | 乳麦      | ★ごはん150g      |               | アジの照焼           | 麦             | ★ごはん150g |              | 鶏肉ときこのバター醤油   | 乳麦           | ★ごはん150g        | フリの磯辺焼 | 麦       |   |
|          | 白身魚の生姜煮         |         | 麦        | 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース |         | 食べるトマトスープ        | 乳麦      | アジの照焼         |               | チンゲン菜とピーマンのソテー  | 麦             | ★ごはん150g |              | さつま揚げの味噌炒め    | 卵麦落          | ★ごはん150g        |        | ふきのきんぴら | 麦 |
|          | 法蓮草の煮びたし        |         | 麦        | 食べるトマトスープ        |         | ふきと人参の甘露煮        | 麦       | 大豆と人参の煮物      |               | 油揚げの玉子とじ        | 卵麦            | ★ごはん150g |              | 法蓮草と切干のおひたし   | 麦            | 炒り豆腐            |        | 卵乳麦     |   |
|          | れんこんの五目炒め煮      |         | 麦        | ふきと人参の甘露煮        |         | ★味噌汁(揚げ・キャベツ)    | 麦       | 油揚げの玉子とじ      |               | ★味噌汁(豆腐・巻麩)     | 麦             | ★ごはん150g |              | ★すまし汁(椎茸・豆腐)  | 麦            | 野菜の三杯酢          |        | 麦       |   |
|          | インゲンのごま和え       |         | 麦        | ★味噌汁(揚げ・キャベツ)    |         | ★味噌汁(切干・なめこ)     | 麦       | ★味噌汁(豆腐・巻麩)   |               | ★味噌汁(豆腐・巻麩)     | 麦             | ★ごはん150g |              | ★すまし汁(椎茸・豆腐)  | 麦            | ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) |        | 麦       |   |
|          | ★味噌汁(切干・なめこ)    |         | 麦        | ★味噌汁(切干・なめこ)     |         | ★味噌汁(切干・なめこ)     | 麦       | ★味噌汁(豆腐・巻麩)   |               | ★味噌汁(豆腐・巻麩)     | 麦             | ★ごはん150g |              | ★すまし汁(椎茸・豆腐)  | 麦            | ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) |        | 麦       |   |
|          | ★味噌汁(切干・なめこ)    |         | 麦        | ★味噌汁(切干・なめこ)     |         | ★味噌汁(切干・なめこ)     | 麦       | ★味噌汁(豆腐・巻麩)   |               | ★味噌汁(豆腐・巻麩)     | 麦             | ★ごはん150g |              | ★すまし汁(椎茸・豆腐)  | 麦            | ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) |        | 麦       |   |
|          | ★味噌汁(切干・なめこ)    |         | 麦        | ★味噌汁(切干・なめこ)     |         | ★味噌汁(切干・なめこ)     | 麦       | ★味噌汁(豆腐・巻麩)   |               | ★味噌汁(豆腐・巻麩)     | 麦             | ★ごはん150g |              | ★すまし汁(椎茸・豆腐)  | 麦            | ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) |        | 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         |              | おかず             | ご飯セット  |         |   |
|          | エネルギー           | 218kcal | 473kcal  | エネルギー            | 200kcal | 468kcal          | エネルギー   | 231kcal       | 498kcal       | エネルギー           | 194kcal       | 448kcal  | エネルギー        | 226kcal       | 490kcal      |                 |        |         |   |
| たんぱく質    | 18.9g           | 23.9g   | たんぱく質    | 11.2g            | 17.1g   | たんぱく質            | 21.4g   | 27.3g         | たんぱく質         | 11.7g           | 16.8g         | たんぱく質    | 16.5g        | 22.1g         |              |                 |        |         |   |
| 脂質       | 8.3g            | 9.1g    | 脂質       | 10.5g            | 12.1g   | 脂質               | 9.4g    | 10.5g         | 脂質            | 9.0g            | 9.8g          | 脂質       | 11.3g        | 12.2g         |              |                 |        |         |   |
| 炭水化物     | 18.0g           | 72.7g   | 炭水化物     | 14.8g            | 70.1g   | 炭水化物             | 14.3g   | 70.2g         | 炭水化物          | 15.9g           | 70.3g         | 炭水化物     | 12.8g        | 68.9g         |              |                 |        |         |   |
| ナトリウム    | 630mg           | 857mg   | ナトリウム    | 646mg            | 873mg   | ナトリウム            | 623mg   | 850mg         | ナトリウム         | 826mg           | 974mg         | ナトリウム    | 824mg        | 1051mg        |              |                 |        |         |   |
| 食塩相当量    | 1.6g            | 2.2g    | 食塩相当量    | 1.6g             | 2.2g    | 食塩相当量            | 1.6g    | 2.2g          | 食塩相当量         | 2.1g            | 2.5g          | 食塩相当量    | 2.1g         | 2.7g          |              |                 |        |         |   |
| 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           | 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           | 629kcal | 1407kcal | エネルギー            | 613kcal | 1396kcal         | エネルギー   | 617kcal       | 1399kcal      | エネルギー           | 624kcal       | 1408kcal | エネルギー        | 616kcal       | 1389kcal     |                 |        |         |   |
|          | たんぱく質           | 40.0g   | 56.0g    | たんぱく質            | 41.1g   | 57.7g            | たんぱく質   | 40.0g         | 56.2g         | たんぱく質           | 38.8g         | 55.6g    | たんぱく質        | 39.9g         | 55.6g        |                 |        |         |   |
|          | 脂質              | 30.2g   | 33.3g    | 脂質               | 30.4g   | 33.8g            | 脂質      | 27.6g         | 30.8g         | 脂質              | 29.7g         | 33.0g    | 脂質           | 29.4g         | 31.9g        |                 |        |         |   |
|          | 炭水化物            | 50.9g   | 215.5g   | 炭水化物             | 43.8g   | 209.0g           | 炭水化物    | 51.4g         | 216.4g        | 炭水化物            | 47.2g         | 212.4g   | 炭水化物         | 44.4g         | 209.4g       |                 |        |         |   |
|          | ナトリウム           | 2193mg  | 2794mg   | ナトリウム            | 2103mg  | 2809mg           | ナトリウム   | 2146mg        | 2766mg        | ナトリウム           | 2175mg        | 2778mg   | ナトリウム        | 2075mg        | 2677mg       |                 |        |         |   |
| 合計(間食込)  | 食塩相当量           | 5.6g    | 7.1g     | 食塩相当量            | 5.3g    | 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        | 5.3g          | 6.8g         |                 |        |         |   |
|          | エネルギー           | 826kcal | 1604kcal | エネルギー            | 820kcal | 1603kcal         | エネルギー   | 815kcal       | 1597kcal      | エネルギー           | 821kcal       | 1605kcal | エネルギー        | 817kcal       | 1590kcal     |                 |        |         |   |
|          | たんぱく質           | 47.7g   | 63.7g    | たんぱく質            | 47.2g   | 63.8g            | たんぱく質   | 46.9g         | 63.1g         | たんぱく質           | 46.5g         | 63.3g    | たんぱく質        | 47.3g         | 63.0g        |                 |        |         |   |
|          | 脂質              | 37.2g   | 40.3g    | 脂質               | 37.5g   | 40.9g            | 脂質      | 34.6g         | 37.8g         | 脂質              | 36.7g         | 40.0g    | 脂質           | 36.4g         | 38.9g        |                 |        |         |   |
|          | 炭水化物            | 78.7g   | 243.3g   | 炭水化物             | 75.7g   | 240.9g           | 炭水化物    | 80.3g         | 245.3g        | 炭水化物            | 75.0g         | 240.2g   | 炭水化物         | 73.3g         | 238.3g       |                 |        |         |   |
|          | ナトリウム           | 2269mg  | 2870mg   | ナトリウム            | 2177mg  | 2883mg           | ナトリウム   | 2220mg        | 2840mg        | ナトリウム           | 2251mg        | 2854mg   | ナトリウム        | 2152mg        | 2754mg       |                 |        |         |   |

※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。  
 ※お召し上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

## お食事の作り方

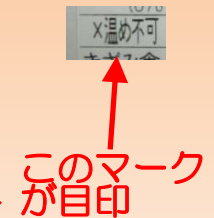


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

### ワンポイントアドバイス

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

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立

市民生活協同組合ならコープ

| 5月19日(月) |               |         | 5月20日(火) |             |         | 5月21日(水)         |               |          | 5月22日(木)       |               |         | 5月23日(金)    |              |             |          |          |           |          |    |
|----------|---------------|---------|----------|-------------|---------|------------------|---------------|----------|----------------|---------------|---------|-------------|--------------|-------------|----------|----------|-----------|----------|----|
| 朝食       | ★ごはん120g      |         | 卵麦       | ★ごはん120g    |         | 鶏肉と高菜の炒め物        | 麦             | ★ごはん120g |                | 寄せ豆腐のうすあん     | 卵麦      | ★ごはん120g    |              | 白菜とがんもの煮物   | 麦        | ★ごはん120g |           | 大豆の洋風五目煮 | 乳麦 |
|          | オムレツ          |         | 乳麦       | ホワイトソース     |         | 乳麦               | 白菜と麩の玉子とじ     | 卵麦       | ジャガ芋とえのきの煮物    |               | 麦       | 鶏肉ビーマン炒め    |              | 麦           | 人参の炒り煮   | 麦        | 白菜と昆布のナムル |          | 麦  |
|          | スープキャベツ       |         | 乳麦       | じゃが芋の中華風サラダ |         | 麦                | 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ | 麦        | カリフラワーの柚子味噌和え  |               |         | ギャロットラペ     |              | 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    | おかず      |           | ご飯セット    |    |
|          | エネルギー         | 161kcal | 354kcal  | エネルギー       | 172kcal | 365kcal          | エネルギー         | 169kcal  | 362kcal        | エネルギー         | 196kcal | 389kcal     | エネルギー        | 136kcal     | 329kcal  |          |           |          |    |
|          | たんぱく質         | 7.9g    | 11.2g    | たんぱく質       | 11.9g   | 15.2g            | たんぱく質         | 7.0g     | 10.3g          | たんぱく質         | 10.0g   | 13.3g       | たんぱく質        | 7.5g        | 10.8g    |          |           |          |    |
|          | 脂質            | 7.0g    | 7.5g     | 脂質          | 8.6g    | 9.1g             | 脂質            | 7.6g     | 8.1g           | 脂質            | 9.4g    | 9.9g        | 脂質           | 4.3g        | 4.8g     |          |           |          |    |
|          | 炭水化物          | 17.5g   | 59.4g    | 炭水化物        | 10.6g   | 52.5g            | 炭水化物          | 18.6g    | 60.5g          | 炭水化物          | 17.4g   | 59.3g       | 炭水化物         | 17.3g       | 59.2g    |          |           |          |    |
|          | ナトリウム         | 716mg   | 717mg    | ナトリウム       | 638mg   | 639mg            | ナトリウム         | 816mg    | 817mg          | ナトリウム         | 599mg   | 600mg       | ナトリウム        | 520mg       | 521mg    |          |           |          |    |
| 食塩相当量    | 1.8g          | 1.8g    | 食塩相当量    | 1.6g        | 1.6g    | 食塩相当量            | 2.1g          | 2.1g     | 食塩相当量          | 1.5g          | 1.5g    | 食塩相当量       | 1.3g         | 1.3g        |          |          |           |          |    |
| 昼食       | ★ごはん120g      |         | 乳麦       | ★ごはん120g    |         | 揚げ豆腐の挽肉あん        | 乳麦            | ★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 | 乳麦       | ★ごはん120g |           | 鶏肉の味噌焼   | 卵麦 |
|          | チキンカレーのルー     |         | 麦        | 麩の野菜あんかけ    |         | 麦                | ブロッコリー        | 麦        | 白菜と挽肉の旨煮       |               | 麦       | 豚肉と大根の煮物    |              | 麦           | 人参グランチ   | 麦        | キャベツの土佐煮  |          | 麦  |
|          | ナスの油炒め        |         | 麦        | 法蓮草と煮し鶏のサラダ |         | 麦                | 竹輪のごま炒め       | 麦        | 切干大根の中華和え      |               | 麦       | 豆腐としめじのとろみ煮 |              | 麦           | 春雨の中華和え  | 麦        | 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       | おかず          |             | ご飯セット    | おかず      |           | ご飯セット    |    |
|          | エネルギー         | 250kcal | 443kcal  | エネルギー       | 241kcal | 434kcal          | エネルギー         | 217kcal  | 410kcal        | エネルギー         | 234kcal | 427kcal     | エネルギー        | 254kcal     | 447kcal  |          |           |          |    |
|          | たんぱく質         | 13.2g   | 16.5g    | たんぱく質       | 18.0g   | 21.3g            | たんぱく質         | 11.6g    | 14.9g          | たんぱく質         | 17.1g   | 20.4g       | たんぱく質        | 15.9g       | 19.2g    |          |           |          |    |
|          | 脂質            | 14.9g   | 15.4g    | 脂質          | 11.3g   | 11.8g            | 脂質            | 10.6g    | 11.1g          | 脂質            | 11.3g   | 11.8g       | 脂質           | 13.8g       | 14.3g    |          |           |          |    |
|          | 炭水化物          | 15.4g   | 57.3g    | 炭水化物        | 18.4g   | 60.3g            | 炭水化物          | 18.5g    | 60.4g          | 炭水化物          | 13.9g   | 55.8g       | 炭水化物         | 14.3g       | 56.2g    |          |           |          |    |
|          | ナトリウム         | 847mg   | 848mg    | ナトリウム       | 819mg   | 820mg            | ナトリウム         | 707mg    | 708mg          | ナトリウム         | 750mg   | 751mg       | ナトリウム        | 731mg       | 732mg    |          |           |          |    |
| 食塩相当量    | 2.2g          | 2.2g    | 食塩相当量    | 2.1g        | 2.1g    | 食塩相当量            | 1.8g          | 1.8g     | 食塩相当量          | 1.9g          | 1.9g    | 食塩相当量       | 1.9g         | 1.9g        |          |          |           |          |    |
| 間食       | ◎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    |         |                  | ◎バナナ90g       |          |                | ◎グレープフルーツ200g |         |             | ◎キウイフルーツ150g |             |          |          |           |          |    |
| 夕食       | ★ごはん120g      |         | 麦        | ★ごはん120g    |         | 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース | 乳麦            | ★ごはん120g |                | アジの照焼         | 麦       | ★ごはん120g    |              | 鶏肉ときこのバター醤油 | 乳麦       | ★ごはん120g |           | フリの磯辺焼   | 麦  |
|          | 白身魚の生姜煮       |         | 麦        | 法蓮草の煮びたし    |         | 麦                | 食べるトマトスープ     | 乳麦       | チンゲン菜とビーマンのソテー |               | 麦       | さつま揚げの味噌炒め  |              | 卵麦落         | 麦        | ふきのきんぴら  |           | 麦        |    |
|          | れんこんの五目炒め煮    |         | 麦        | インゲンのごま和え   |         | 麦                |               | 麦        | 大豆と人参の煮物       |               | 麦       | 法蓮草と切干のおひたし |              | 麦           | 炒り豆腐     | 麦        | 野菜の三杯酢    |          | 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    | おかず      |           | ご飯セット    |    |
|          | エネルギー         | 218kcal | 411kcal  | エネルギー       | 200kcal | 393kcal          | エネルギー         | 231kcal  | 424kcal        | エネルギー         | 194kcal | 387kcal     | エネルギー        | 226kcal     | 419kcal  |          |           |          |    |
|          | たんぱく質         | 18.9g   | 22.2g    | たんぱく質       | 11.2g   | 14.5g            | たんぱく質         | 21.4g    | 24.7g          | たんぱく質         | 11.7g   | 15.0g       | たんぱく質        | 16.5g       | 19.8g    |          |           |          |    |
|          | 脂質            | 8.3g    | 8.8g     | 脂質          | 10.5g   | 11.0g            | 脂質            | 9.4g     | 9.9g           | 脂質            | 9.0g    | 9.5g        | 脂質           | 11.3g       | 11.8g    |          |           |          |    |
|          | 炭水化物          | 18.0g   | 59.9g    | 炭水化物        | 14.8g   | 56.7g            | 炭水化物          | 14.3g    | 56.2g          | 炭水化物          | 15.9g   | 57.8g       | 炭水化物         | 12.8g       | 54.7g    |          |           |          |    |
|          | ナトリウム         | 630mg   | 631mg    | ナトリウム       | 646mg   | 647mg            | ナトリウム         | 623mg    | 624mg          | ナトリウム         | 826mg   | 827mg       | ナトリウム        | 824mg       | 825mg    |          |           |          |    |
| 食塩相当量    | 1.6g          | 1.6g    | 食塩相当量    | 1.6g        | 1.6g    | 食塩相当量            | 1.6g          | 1.6g     | 食塩相当量          | 2.1g          | 2.1g    | 食塩相当量       | 2.1g         | 2.1g        |          |          |           |          |    |
| 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    | おかず      |           | ご飯セット    |    |
|          | エネルギー         | 629kcal | 1208kcal | エネルギー       | 613kcal | 1192kcal         | エネルギー         | 617kcal  | 1196kcal       | エネルギー         | 624kcal | 1203kcal    | エネルギー        | 616kcal     | 1195kcal |          |           |          |    |
|          | たんぱく質         | 40.0g   | 49.9g    | たんぱく質       | 41.1g   | 51.0g            | たんぱく質         | 40.0g    | 49.9g          | たんぱく質         | 38.8g   | 48.7g       | たんぱく質        | 39.9g       | 49.8g    |          |           |          |    |
|          | 脂質            | 30.2g   | 31.7g    | 脂質          | 30.4g   | 31.9g            | 脂質            | 27.6g    | 29.1g          | 脂質            | 29.7g   | 31.2g       | 脂質           | 29.4g       | 30.9g    |          |           |          |    |
|          | 炭水化物          | 50.9g   | 176.6g   | 炭水化物        | 43.8g   | 169.5g           | 炭水化物          | 51.4g    | 177.1g         | 炭水化物          | 47.2g   | 172.9g      | 炭水化物         | 44.4g       | 170.1g   |          |           |          |    |
|          | ナトリウム         | 2193mg  | 2196mg   | ナトリウム       | 2103mg  | 2106mg           | ナトリウム         | 2146mg   | 2149mg         | ナトリウム         | 2175mg  | 2178mg      | ナトリウム        | 2075mg      | 2078mg   |          |           |          |    |
|          | 食塩相当量         | 5.6g    | 5.6g     | 食塩相当量       | 5.3g    | 5.3g             | 食塩相当量         | 5.5g     | 5.5g           | 食塩相当量         | 5.5g    | 5.5g        | 食塩相当量        | 5.3g        | 5.3g     |          |           |          |    |
| 合計(間食込)  | エネルギー         | 826kcal | 1405kcal | エネルギー       | 820kcal | 1399kcal         | エネルギー         | 815kcal  | 1394kcal       | エネルギー         | 821kcal | 1400kcal    | エネルギー        | 817kcal     | 1396kcal |          |           |          |    |
|          | たんぱく質         | 47.7g   | 57.6g    | たんぱく質       | 47.2g   | 57.1g            | たんぱく質         | 46.9g    | 56.8g          | たんぱく質         | 46.5g   | 56.4g       | たんぱく質        | 47.3g       | 57.2g    |          |           |          |    |
|          | 脂質            | 37.2g   | 38.7g    | 脂質          | 37.5g   | 39.0g            | 脂質            | 34.6g    | 36.1g          | 脂質            | 36.7g   | 38.2g       | 脂質           | 36.4g       | 37.9g    |          |           |          |    |
|          | 炭水化物          | 78.7g   | 204.4g   | 炭水化物        | 75.7g   | 201.4g           | 炭水化物          | 80.3g    | 206.0g         | 炭水化物          | 75.0g   | 200.7g      | 炭水化物         | 73.3g       | 199.0g   |          |           |          |    |
|          | ナトリウム         | 2269mg  | 2272mg   | ナトリウム       | 2177mg  | 2180mg           | ナトリウム         | 2220mg   | 2223mg         | ナトリウム         | 2251mg  | 2254mg      | ナトリウム        | 2152mg      | 2155mg   |          |           |          |    |
|          | 食塩相当量         | 5.8g    | 5.8g     | 食塩相当量       | 5.5g    | 5.5g             | 食塩相当量         | 5.7g     | 5.7g           | 食塩相当量         | 5.7g    | 5.7g        | 食塩相当量        | 5.5g        | 5.5g     |          |           |          |    |
|          |               |         |          |             |         |                  |               |          |                |               |         |             |              |             |          |          |           |          |    |

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

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

## お食事の作り方

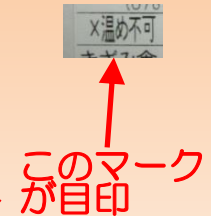


- 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



- 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。



- 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

| 5月19日(月)             |                                                                |          | 5月20日(火)                                                         |          |                                                                  | 5月21日(水)       |                                                                  |          | 5月22日(木)                                             |          |          | 5月23日(金)       |          |          |          |          |         |  |
|----------------------|----------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------|----------|----------|----------------|----------|----------|----------|----------|---------|--|
| 朝食                   | ★ごはん150g<br>鶏肉カレークリーム煮<br>じゃが芋のそぼろあん<br>ナスのおろし和え               |          | ★ごはん150g<br>大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮<br>キャベツと卵の塩レモンパスタ<br>ひじきのごまマヨ和え        |          | ★ごはん150g<br>ナスと豚肉の味噌絡め<br>じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮<br>野菜サラダ<br>ドレッシング(小袋) |                | ★ごはん150g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>スイートおさつ<br>人参と春雨のサラダ                    |          | ★ごはん150g<br>ベーコンポテトエッグ<br>なすの中華風南蛮漬け<br>スープキャベツ      |          |          |                |          |          |          |          |         |  |
|                      | 乳麦<br>麦<br>麦                                                   |          | 麦<br>卵乳麦<br>卵乳麦                                                  |          | 麦落<br>麦<br>麦                                                     |                | 卵麦<br>麦<br>乳麦                                                    |          | 卵乳麦<br>麦<br>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                                                          | 267kcal  | 510kcal                                                          | エネルギー    | 284kcal                                                          | 527kcal        | エネルギー                                                            | 265kcal  | 508kcal                                              | エネルギー    | 294kcal  | 537kcal        | エネルギー    | 243kcal  | 486kcal  |          |         |  |
|                      | たんぱく質                                                          | 7.0g     | 11.1g                                                            | たんぱく質    | 8.0g                                                             | 12.1g          | たんぱく質                                                            | 7.8g     | 11.9g                                                | たんぱく質    | 4.9g     | 9.0g           | たんぱく質    | 4.3g     | 8.4g     |          |         |  |
|                      | 脂質                                                             | 17.8g    | 18.4g                                                            | 脂質       | 17.5g                                                            | 18.1g          | 脂質                                                               | 14.8g    | 15.4g                                                | 脂質       | 10.7g    | 11.3g          | 脂質       | 18.8g    | 19.4g    |          |         |  |
|                      | 炭水化物                                                           | 19.3g    | 72.1g                                                            | 炭水化物     | 24.2g                                                            | 77.0g          | 炭水化物                                                             | 25.8g    | 78.6g                                                | 炭水化物     | 43.8g    | 96.6g          | 炭水化物     | 14.7g    | 67.5g    |          |         |  |
|                      | ナトリウム                                                          | 617mg    | 618mg                                                            | ナトリウム    | 719mg                                                            | 720mg          | ナトリウム                                                            | 629mg    | 630mg                                                | ナトリウム    | 698mg    | 699mg          | ナトリウム    | 596mg    | 597mg    |          |         |  |
|                      | カリウム                                                           | 444mg    | 505mg                                                            | カリウム     | 455mg                                                            | 516mg          | カリウム                                                             | 443mg    | 504mg                                                | カリウム     | 389mg    | 450mg          | カリウム     | 382mg    | 443mg    |          |         |  |
|                      | リン                                                             | 91mg     | 156mg                                                            | リン       | 132mg                                                            | 197mg          | リン                                                               | 99mg     | 164mg                                                | リン       | 75mg     | 140mg          | リン       | 82mg     | 147mg    |          |         |  |
| 食塩相当量                |                                                                | 1.6g     | 1.6g                                                             | 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     |          |         |  |
| 昼食                   | ★ごはん150g<br>赤魚の天ぷら<br>天ぷらのタレ<br>オニオンソテー<br>きんぴら<br>カボチャとハムのサラダ |          | ★ごはん150g<br>さつま芋と鶏肉の炒め物<br>豆腐の塩あんかけ煮<br>和風サラダ                    |          | ★ごはん150g<br>白身魚の和風あん<br>人参のレモン煮<br>豚肉と大根のピリ辛煮<br>ミックスマカロニサラダ     |                | ★ごはん150g<br>チキンのアイオリソース<br>インゲンソテー<br>豚挽き肉と切干大根の煮物<br>キャベツの白ドレ和え |          | ★ごはん150g<br>鱈の磯辺焼き<br>つま塩キャベツ<br>赤玉南瓜煮<br>四色なます      |          |          |                |          |          |          |          |         |  |
|                      | 麦<br>麦<br>乳麦<br>麦<br>卵乳麦                                       |          | 麦<br>麦か<br>卵                                                     |          | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵乳麦                                              |                | 卵乳麦<br>乳麦<br>麦<br>卵麦                                             |          | 麦<br>麦<br>麦<br>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                                                          | 379kcal  | 622kcal                                                          | エネルギー    | 391kcal                                                          | 634kcal        | エネルギー                                                            | 342kcal  | 585kcal                                              | エネルギー    | 335kcal  | 578kcal        | エネルギー    | 333kcal  | 576kcal  |          |         |  |
|                      | たんぱく質                                                          | 11.7g    | 15.8g                                                            | たんぱく質    | 13.3g                                                            | 17.4g          | たんぱく質                                                            | 12.6g    | 16.7g                                                | たんぱく質    | 12.2g    | 16.3g          | たんぱく質    | 11.4g    | 15.5g    |          |         |  |
|                      | 脂質                                                             | 22.4g    | 23.0g                                                            | 脂質       | 20.0g                                                            | 20.6g          | 脂質                                                               | 19.0g    | 19.6g                                                | 脂質       | 25.3g    | 25.9g          | 脂質       | 17.3g    | 17.9g    |          |         |  |
|                      | 炭水化物                                                           | 32.6g    | 85.4g                                                            | 炭水化物     | 38.7g                                                            | 91.5g          | 炭水化物                                                             | 28.2g    | 81.0g                                                | 炭水化物     | 15.1g    | 67.9g          | 炭水化物     | 31.9g    | 84.7g    |          |         |  |
|                      | ナトリウム                                                          | 685mg    | 686mg                                                            | ナトリウム    | 797mg                                                            | 798mg          | ナトリウム                                                            | 547mg    | 548mg                                                | ナトリウム    | 672mg    | 673mg          | ナトリウム    | 592mg    | 593mg    |          |         |  |
|                      | カリウム                                                           | 411mg    | 472mg                                                            | カリウム     | 563mg                                                            | 624mg          | カリウム                                                             | 425mg    | 486mg                                                | カリウム     | 340mg    | 401mg          | カリウム     | 698mg    | 759mg    |          |         |  |
|                      | リン                                                             | 159mg    | 224mg                                                            | リン       | 164mg                                                            | 229mg          | リン                                                               | 183mg    | 248mg                                                | リン       | 114mg    | 179mg          | リン       | 180mg    | 245mg    |          |         |  |
| 食塩相当量                |                                                                | 1.7g     | 1.7g                                                             | 食塩相当量    |                                                                  | 2.0g           | 2.0g                                                             | 食塩相当量    |                                                      | 1.4g     | 1.4g     | 食塩相当量          |          | 1.5g     | 1.5g     |          |         |  |
| 間食<br>◎パイナップル(缶) 75g |                                                                |          | ◎黄桃(缶) 75g                                                       |          |                                                                  | ◎パイナップル(缶) 75g |                                                                  |          | ◎黄桃(缶) 75g                                           |          |          | ◎パイナップル(缶) 75g |          |          |          |          |         |  |
| 夕食                   | ★ごはん150g<br>豚肉と野菜の中華炒め<br>人参とさつま揚げの金平<br>マッシュサラダ               |          | ★ごはん150g<br>根菜入りハンバーグ<br>ハジルマカロニ<br>ひき肉と里芋の味噌煮<br>大根のピリッと柚子風味サラダ |          | ★ごはん150g<br>チャブチェ<br>キャベツの和風カレー煮<br>カラフルサラダ                      |                | ★ごはん150g<br>ポークチャップ<br>ジャーマンポテト<br>インゲンとツナのマスタード和え               |          | ★ごはん150g<br>鶏肉マスタード<br>人参シャトー<br>ジャカ芋きんぴら<br>マカロニサラダ |          |          |                |          |          |          |          |         |  |
|                      | 麦か<br>卵麦<br>卵乳麦                                                |          | 乳麦<br>麦<br>乳麦<br>卵                                               |          | 卵麦<br>卵乳麦<br>卵乳麦                                                 |                | 乳<br>乳麦<br>卵乳麦                                                   |          | 麦<br>麦<br>麦<br>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                                                          | 318kcal  | 561kcal                                                          | エネルギー    | 313kcal                                                          | 556kcal        | エネルギー                                                            | 371kcal  | 614kcal                                              | エネルギー    | 331kcal  | 574kcal        | エネルギー    | 384kcal  | 627kcal  |          |         |  |
|                      | たんぱく質                                                          | 8.2g     | 12.3g                                                            | たんぱく質    | 9.6g                                                             | 13.7g          | たんぱく質                                                            | 9.4g     | 13.5g                                                | たんぱく質    | 12.4g    | 16.5g          | たんぱく質    | 11.4g    | 15.5g    |          |         |  |
|                      | 脂質                                                             | 21.1g    | 21.7g                                                            | 脂質       | 18.7g                                                            | 19.3g          | 脂質                                                               | 23.0g    | 23.6g                                                | 脂質       | 19.1g    | 19.7g          | 脂質       | 21.4g    | 22.0g    |          |         |  |
|                      | 炭水化物                                                           | 22.4g    | 75.2g                                                            | 炭水化物     | 26.2g                                                            | 79.0g          | 炭水化物                                                             | 30.6g    | 83.4g                                                | 炭水化物     | 26.7g    | 79.5g          | 炭水化物     | 34.0g    | 86.8g    |          |         |  |
|                      | ナトリウム                                                          | 674mg    | 675mg                                                            | ナトリウム    | 812mg                                                            | 813mg          | ナトリウム                                                            | 659mg    | 660mg                                                | ナトリウム    | 699mg    | 700mg          | ナトリウム    | 614mg    | 615mg    |          |         |  |
|                      | カリウム                                                           | 513mg    | 574mg                                                            | カリウム     | 402mg                                                            | 463mg          | カリウム                                                             | 516mg    | 577mg                                                | カリウム     | 602mg    | 663mg          | カリウム     | 420mg    | 481mg    |          |         |  |
|                      | リン                                                             | 115mg    | 180mg                                                            | リン       | 89mg                                                             | 154mg          | リン                                                               | 126mg    | 191mg                                                | リン       | 164mg    | 229mg          | リン       | 121mg    | 186mg    |          |         |  |
| 食塩相当量                |                                                                | 1.7g     | 1.7g                                                             | 食塩相当量    |                                                                  | 2.1g           | 2.1g                                                             | 食塩相当量    |                                                      | 1.7g     | 1.7g     | 食塩相当量          |          | 1.6g     | 1.6g     |          |         |  |
| 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    | 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                                                          | 964kcal  | 1693kcal                                                         | エネルギー    | 988kcal                                                          | 1717kcal       | エネルギー                                                            | 978kcal  | 1707kcal                                             | エネルギー    | 960kcal  | 1689kcal       | エネルギー    | 960kcal  | 1689kcal | エネルギー    | 960kcal |  |
|                      | たんぱく質                                                          | 26.9g    | 39.2g                                                            | たんぱく質    | 30.9g                                                            | 43.2g          | たんぱく質                                                            | 29.8g    | 42.1g                                                | たんぱく質    | 29.5g    | 41.8g          | たんぱく質    | 27.1g    | 39.4g    | たんぱく質    | 27.1g   |  |
|                      | 脂質                                                             | 61.3g    | 63.1g                                                            | 脂質       | 56.2g                                                            | 58.0g          | 脂質                                                               | 56.8g    | 58.6g                                                | 脂質       | 55.1g    | 56.9g          | 脂質       | 57.5g    | 59.3g    | 脂質       | 57.5g   |  |
|                      | 炭水化物                                                           | 74.3g    | 232.7g                                                           | 炭水化物     | 89.1g                                                            | 247.5g         | 炭水化物                                                             | 84.6g    | 243.0g                                               | 炭水化物     | 85.6g    | 244.0g         | 炭水化物     | 80.6g    | 239.0g   | 炭水化物     | 80.6g   |  |
|                      | ナトリウム                                                          | 1976mg   | 1979mg                                                           | ナトリウム    | 2328mg                                                           | 2331mg         | ナトリウム                                                            | 1835mg   | 1838mg                                               | ナトリウム    | 2069mg   | 2072mg         | ナトリウム    | 1802mg   | 1805mg   | ナトリウム    | 1802mg  |  |
|                      | カリウム                                                           | 1368mg   | 1551mg                                                           | カリウム     | 1420mg                                                           | 1603mg         | カリウム                                                             | 1384mg   | 1567mg                                               | カリウム     | 1331mg   | 1514mg         | カリウム     | 1514mg   | 1683mg   | カリウム     | 1500mg  |  |
|                      | リン                                                             | 365mg    | 560mg                                                            | リン       | 385mg                                                            | 580mg          | リン                                                               | 408mg    | 603mg                                                | リン       | 353mg    | 548mg          | リン       | 383mg    | 578mg    | リン       | 383mg   |  |
|                      | 食塩相当量                                                          |          | 5.0g                                                             | 5.0g     | 食塩相当量                                                            |                | 5.9g                                                             | 5.9g     | 食塩相当量                                                |          | 4.7g     | 4.7g           | 食塩相当量    |          | 4.6g     | 4.6g     | 食塩相当量   |  |
|                      | 合計(間食込)                                                        |          |                                                                  | 合計(間食込)  |                                                                  |                | 合計(間食込)                                                          |          |                                                      | 合計(間食込)  |          |                | 合計(間食込)  |          |          | 合計(間食込)  |         |  |
| エネルギー                | 1027kcal                                                       | 1756kcal | エネルギー                                                            | 1052kcal | 1781kcal                                                         | エネルギー          | 1041kcal                                                         | 1770kcal | エネルギー                                                | 1024kcal | 1753kcal | エネルギー          | 1023kcal | 1752kcal | エネルギー    | 1023kcal |         |  |
| たんぱく質                | 27.2g                                                          | 39.5g    | たんぱく質                                                            | 31.3g    | 43.6g                                                            | たんぱく質          | 30.1g                                                            | 42.4g    | たんぱく質                                                | 29.9g    | 42.2g    | たんぱく質          | 27.4g    | 39.7g    | たんぱく質    | 27.4g    |         |  |
| 脂質                   | 61.4g                                                          | 63.2g    | 脂質                                                               | 56.3g    | 58.1g                                                            | 脂質             | 56.9g                                                            | 58.7g    | 脂質                                                   | 55.2g    | 57.0g    | 脂質             | 57.6g    | 59.4g    | 脂質       | 57.6g    |         |  |
| 炭水化物                 | 89.5g                                                          | 247.9g   | 炭水化物                                                             | 104.6g   | 263.0g                                                           | 炭水化物           | 99.8g                                                            | 258.2g   | 炭水化物                                                 | 101.1g   | 259.5g   | 炭水化物           | 95.8g    | 254.2g   | 炭水化物     | 95.8g    |         |  |
| ナトリウム                | 1977mg                                                         | 1980mg   | ナトリウム                                                            | 2331mg   | 2334mg                                                           | ナトリウム          | 1836mg                                                           | 1839mg   | ナトリウム                                                | 2072mg   | 2075mg   | ナトリウム          | 1803mg   | 1806mg   | ナトリウム    | 1803mg   |         |  |
| カリウム                 | 1425mg                                                         | 1608mg   | カリウム                                                             | 1480mg   | 1663mg                                                           | カリウム           | 1441mg                                                           | 1624mg   | カリウム                                                 | 1391mg   | 1574mg   | カリウム           | 1557mg   | 1740mg   | カリウム     | 1557mg   |         |  |
| リン                   | 368mg                                                          | 563mg    | リン                                                               | 392mg    | 587mg                                                            | リン             | 411mg                                                            | 606mg    | リン                                                   | 360mg    | 555mg    | リン             | 386mg    | 581mg    | リン       | 386mg    |         |  |
| 食塩相当量                |                                                                | 5.0g     | 5.0g                                                             | 食塩相当量    |                                                                  | 5.9g           | 5.9g                                                             | 食塩相当量    |                                                      | 4.7g     | 4.7g     | 食塩相当量          |          | 4.6g     | 4.6g     | 食塩相当量    |         |  |

※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

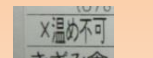


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



- 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

| 5月19日(月) |                                                                         |                                                                         | 5月20日(火)                                                                  |                                                                           |                                                                           | 5月21日(水)                                                                  |                                                                           |                                                                           | 5月22日(木)                                                                  |                                                                           |                                                                           | 5月23日(金)                                                                  |  |  |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 朝食       | ★ごはん180g<br>揚げ真文の柚子おろしあん<br>油揚げの玉子とじ<br>若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ                  | 卵麦<br>卵麦<br>麦                                                           | ★ごはん180g<br>白玉焼き<br>麻婆大豆<br>人参のおかかサラダ                                     | 卵麦<br>麦落<br>麦                                                             | ★ごはん180g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>大根の佃煮煮<br>鶏肉とオクラの中華風                             | 卵麦<br>麦<br>麦                                                              | ★ごはん180g<br>肉団子の中華炒め<br>大豆と椎茸の煮物<br>コンニャクのあおさ炒め                           | 卵乳麦落か<br>麦<br>麦                                                           | ★ごはん180g<br>厚焼玉子<br>ひき肉と豆腐のうま煮<br>キャベツのピリ辛マヨネーズ                           | 卵麦<br>麦落か<br>卵麦か                                                          |                                                                           |                                                                           |  |  |
|          | おかず<br>ご飯セット                                                            | おかず<br>ご飯セット                                                            | おかず<br>ご飯セット                                                              | おかず<br>ご飯セット                                                              | おかず<br>ご飯セット                                                              | おかず<br>ご飯セット                                                              | おかず<br>ご飯セット                                                              | おかず<br>ご飯セット                                                              | おかず<br>ご飯セット                                                              | おかず<br>ご飯セット                                                              |                                                                           |                                                                           |  |  |
|          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量            | 206kcal<br>9.3g<br>11.6g<br>15.8g<br>679mg<br>302mg<br>129mg<br>1.7g    | 496kcal<br>14.2g<br>12.3g<br>78.7g<br>680mg<br>374mg<br>206mg<br>1.7g     | 209kcal<br>14.3g<br>11.0g<br>12.6g<br>543mg<br>504mg<br>186mg<br>1.4g     | 499kcal<br>19.2g<br>11.7g<br>75.5g<br>544mg<br>576mg<br>263mg<br>1.4g     | 182kcal<br>10.7g<br>10.1g<br>11.2g<br>734mg<br>345mg<br>114mg<br>1.9g     | 472kcal<br>15.6g<br>10.8g<br>74.1g<br>735mg<br>417mg<br>191mg<br>1.9g     | 180kcal<br>10.5g<br>7.6g<br>19.0g<br>620mg<br>582mg<br>159mg<br>1.6g      | 470kcal<br>15.4g<br>8.3g<br>81.9g<br>621mg<br>654mg<br>236mg<br>1.6g      | 236kcal<br>10.2g<br>15.0g<br>15.6g<br>649mg<br>285mg<br>125mg<br>1.7g     | 526kcal<br>15.1g<br>15.7g<br>78.5g<br>650mg<br>357mg<br>202mg<br>1.7g     |                                                                           |  |  |
|          | ★ごはん180g<br>ポークジンジャー<br>揚げナスの煮物<br>オクラとそぼろのピーナツ味噌和え                     | 麦<br>麦<br>乳麦落                                                           | ★ごはん180g<br>鯖の塩焼<br>法蓮草の煮ひたし<br>えのきのきんぴら<br>マカロニサラダ                       | 麦<br>麦<br>卵麦                                                              | ★ごはん180g<br>こんがりハンバーグ<br>特製デミグラスソース<br>塩ゆでアスパラ<br>里芋のそぼろ煮<br>コールスローサラダ    | 乳麦<br>乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦                                                     | ★ごはん180g<br>赤魚の甘辛タレ<br>人参のきんぴら<br>ブロッコリーの煮物<br>大根のピリッと柚子風味サラダ             | 乳麦<br>麦<br>麦<br>卵                                                         | ★ごはん180g<br>豚ばら肉炒め<br>さつま揚げと小松菜の煮浸し<br>ハムと春雨のサラダ                          | 麦<br>卵麦<br>卵乳麦                                                            |                                                                           |                                                                           |  |  |
|          | おかず<br>ご飯セット                                                            | おかず<br>ご飯セット                                                            | おかず<br>ご飯セット                                                              | おかず<br>ご飯セット                                                              | おかず<br>ご飯セット                                                              | おかず<br>ご飯セット                                                              | おかず<br>ご飯セット                                                              | おかず<br>ご飯セット                                                              | おかず<br>ご飯セット                                                              | おかず<br>ご飯セット                                                              |                                                                           |                                                                           |  |  |
|          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量            | 292kcal<br>16.3g<br>16.9g<br>19.7g<br>784mg<br>637mg<br>208mg<br>2.0g   | 582kcal<br>21.2g<br>17.6g<br>82.6g<br>785mg<br>709mg<br>285mg<br>2.0g     | 325kcal<br>13.0g<br>23.6g<br>14.2g<br>507mg<br>395mg<br>188mg<br>1.3g     | 615kcal<br>17.9g<br>24.3g<br>77.1g<br>508mg<br>467mg<br>265mg<br>1.3g     | 299kcal<br>13.0g<br>17.1g<br>23.1g<br>677mg<br>533mg<br>151mg<br>1.7g     | 589kcal<br>17.9g<br>17.8g<br>86.0g<br>678mg<br>605mg<br>228mg<br>1.7g     | 287kcal<br>13.5g<br>19.0g<br>15.5g<br>643mg<br>491mg<br>188mg<br>1.6g     | 577kcal<br>18.4g<br>19.7g<br>78.4g<br>644mg<br>563mg<br>265mg<br>1.6g     | 332kcal<br>11.3g<br>20.9g<br>21.8g<br>784mg<br>393mg<br>148mg<br>2.0g     | 622kcal<br>16.2g<br>21.6g<br>84.7g<br>785mg<br>465mg<br>225mg<br>2.0g     |                                                                           |  |  |
| 間食       | ◎黄桃(缶)150g<br>★ごはん180g<br>ささみ大葉フライ<br>オニオンソテー<br>青菜と高野豆腐の煮物<br>ハムの和風サラダ | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵乳麦                                                     | ◎みかん(缶)150g<br>★ごはん180g<br>豚肉と野菜の中華炒め<br>切干大根としらすの煮物<br>青のりポテトサラダ         | 麦か<br>麦<br>卵乳麦                                                            | ◎ハイナップル(缶)150g<br>★ごはん180g<br>ホッケの照焼<br>人参グラッセ<br>鶏肉の青じそ南蛮<br>春雨のサラダ      | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵                                                         | ◎黄桃(缶)150g<br>★ごはん180g<br>鶏肉ときこのバター醤油<br>コーンと挽肉の炒め物<br>玉子スバサラダ            | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦                                                           | ◎ハイナップル(缶)150g<br>★ごはん180g<br>ブリの味噌焼<br>菜の花<br>竹輪のごま炒め<br>切干と人参のハリハリ      | 麦<br>麦<br>麦<br>麦                                                          |                                                                           |                                                                           |  |  |
| 夕食       | おかず<br>ご飯セット                                                            | おかず<br>ご飯セット                                                            | おかず<br>ご飯セット                                                              | おかず<br>ご飯セット                                                              | おかず<br>ご飯セット                                                              | おかず<br>ご飯セット                                                              | おかず<br>ご飯セット                                                              | おかず<br>ご飯セット                                                              | おかず<br>ご飯セット                                                              | おかず<br>ご飯セット                                                              |                                                                           |                                                                           |  |  |
|          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量            | 311kcal<br>14.9g<br>18.4g<br>22.2g<br>730mg<br>396mg<br>185mg<br>1.9g   | 601kcal<br>19.8g<br>19.1g<br>85.1g<br>731mg<br>468mg<br>262mg<br>1.9g     | 264kcal<br>11.3g<br>14.9g<br>19.3g<br>778mg<br>528mg<br>156mg<br>2.0g     | 554kcal<br>16.2g<br>15.6g<br>82.2g<br>779mg<br>600mg<br>233mg<br>2.0g     | 286kcal<br>15.6g<br>16.9g<br>21.9g<br>657mg<br>429mg<br>201mg<br>1.7g     | 576kcal<br>20.5g<br>17.6g<br>79.1g<br>658mg<br>501mg<br>278mg<br>1.7g     | 304kcal<br>14.9g<br>17.1g<br>21.9g<br>705mg<br>398mg<br>161mg<br>1.8g     | 594kcal<br>19.8g<br>17.8g<br>84.8g<br>706mg<br>470mg<br>238mg<br>1.8g     | 242kcal<br>17.3g<br>11.7g<br>15.6g<br>820mg<br>403mg<br>148mg<br>2.1g     | 532kcal<br>22.2g<br>12.4g<br>78.5g<br>821mg<br>475mg<br>225mg<br>2.1g     |                                                                           |  |  |
|          | ★ごはん180g<br>ささみ大葉フライ<br>オニオンソテー<br>青菜と高野豆腐の煮物<br>ハムの和風サラダ               | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵乳麦                                                     | ★ごはん180g<br>豚肉と野菜の中華炒め<br>切干大根としらすの煮物<br>青のりポテトサラダ                        | 麦か<br>麦<br>卵乳麦                                                            | ★ごはん180g<br>ホッケの照焼<br>人参グラッセ<br>鶏肉の青じそ南蛮<br>春雨のサラダ                        | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵                                                         | ★ごはん180g<br>鶏肉ときこのバター醤油<br>コーンと挽肉の炒め物<br>玉子スバサラダ                          | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦                                                           | ★ごはん180g<br>ブリの味噌焼<br>菜の花<br>竹輪のごま炒め<br>切干と人参のハリハリ                        | 麦<br>麦<br>麦<br>麦                                                          |                                                                           |                                                                           |  |  |
|          | おかず<br>ご飯セット                                                            | おかず<br>ご飯セット                                                            | おかず<br>ご飯セット                                                              | おかず<br>ご飯セット                                                              | おかず<br>ご飯セット                                                              | おかず<br>ご飯セット                                                              | おかず<br>ご飯セット                                                              | おかず<br>ご飯セット                                                              | おかず<br>ご飯セット                                                              | おかず<br>ご飯セット                                                              |                                                                           |                                                                           |  |  |
|          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量            | 809kcal<br>40.5g<br>46.9g<br>57.7g<br>2193mg<br>1335mg<br>522mg<br>5.6g | 1679kcal<br>55.2g<br>49.0g<br>246.4g<br>2196mg<br>1551mg<br>753mg<br>5.6g | 798kcal<br>38.6g<br>49.5g<br>46.1g<br>1828mg<br>1427mg<br>530mg<br>4.7g   | 1668kcal<br>53.3g<br>51.6g<br>234.8g<br>1831mg<br>1643mg<br>761mg<br>4.7g | 767kcal<br>39.3g<br>44.1g<br>50.5g<br>2068mg<br>1307mg<br>466mg<br>5.3g   | 1637kcal<br>54.0g<br>46.2g<br>239.2g<br>2071mg<br>1523mg<br>697mg<br>5.3g | 771kcal<br>38.9g<br>43.7g<br>56.4g<br>1968mg<br>1471mg<br>508mg<br>5.0g   | 1641kcal<br>53.6g<br>45.8g<br>245.1g<br>1971mg<br>1687mg<br>739mg<br>5.0g | 810kcal<br>38.8g<br>47.6g<br>53.0g<br>2253mg<br>1081mg<br>421mg<br>5.8g   | 1680kcal<br>53.5g<br>49.7g<br>241.7g<br>2256mg<br>1297mg<br>652mg<br>5.8g |                                                                           |  |  |
|          | 合計                                                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量            | 937kcal<br>41.3g<br>47.1g<br>88.6g<br>2199mg<br>1455mg<br>536mg<br>5.6g   | 1807kcal<br>56.0g<br>49.2g<br>277.3g<br>2202mg<br>1671mg<br>767mg<br>5.6g | 894kcal<br>39.4g<br>49.7g<br>69.1g<br>1834mg<br>1540mg<br>542mg<br>4.7g   | 1764kcal<br>54.1g<br>51.8g<br>257.8g<br>1837mg<br>1756mg<br>773mg<br>4.7g | 893kcal<br>39.9g<br>44.3g<br>81.0g<br>2070mg<br>1421mg<br>472mg<br>5.3g   | 1763kcal<br>54.6g<br>46.4g<br>269.7g<br>2073mg<br>1637mg<br>703mg<br>5.3g | 899kcal<br>39.7g<br>43.9g<br>87.3g<br>1974mg<br>1591mg<br>522mg<br>5.0g   | 1769kcal<br>54.4g<br>46.0g<br>276.0g<br>1977mg<br>1807mg<br>753mg<br>5.0g | 936kcal<br>39.4g<br>47.8g<br>83.5g<br>2255mg<br>1195mg<br>427mg<br>5.8g   | 1806kcal<br>54.1g<br>49.9g<br>272.2g<br>2258mg<br>1411mg<br>658mg<br>5.8g |  |  |
| 合計(間食込)  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>カリウム<br>リン<br>食塩相当量            | 937kcal<br>41.3g<br>47.1g<br>88.6g<br>2199mg<br>1455mg<br>536mg<br>5.6g | 1807kcal<br>56.0g<br>49.2g<br>277.3g<br>2202mg<br>1671mg<br>767mg<br>5.6g | 894kcal<br>39.4g<br>49.7g<br>69.1g<br>1834mg<br>1540mg<br>542mg<br>4.7g   | 1764kcal<br>54.1g<br>51.8g<br>257.8g<br>1837mg<br>1756mg<br>773mg<br>4.7g | 893kcal<br>39.9g<br>44.3g<br>81.0g<br>2070mg<br>1421mg<br>472mg<br>5.3g   | 1763kcal<br>54.6g<br>46.4g<br>269.7g<br>2073mg<br>1637mg<br>703mg<br>5.3g | 899kcal<br>39.7g<br>43.9g<br>87.3g<br>1974mg<br>1591mg<br>522mg<br>5.0g   | 1769kcal<br>54.4g<br>46.0g<br>276.0g<br>1977mg<br>1807mg<br>753mg<br>5.0g | 936kcal<br>39.4g<br>47.8g<br>83.5g<br>2255mg<br>1195mg<br>427mg<br>5.8g   | 1806kcal<br>54.1g<br>49.9g<br>272.2g<br>2258mg<br>1411mg<br>658mg<br>5.8g |                                                                           |  |  |

# 「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

|            |       | 5月19日(月)                                                                       |         |          | 5月20日(火)                                                         |         |          | 5月21日(水)                                                              |         |          | 5月22日(木)                                                          |         |          | 5月23日(金)                                                                |         |          |
|------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------------------------|---------|----------|-------------------------------------------------------------------|---------|----------|-------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| 朝<br><br>食 |       | ★やわらかごはん180g<br>大根と竹輪の煮物<br>ひじきと挽肉の炒め煮<br>きのこの佃煮<br>★味噌汁                       |         |          | ★やわらかごはん180g<br>鶏肉と大豆の生姜煮<br>ナスの油炒め<br>一夜漬(白菜昆布)<br>★味噌汁         |         |          | ★やわらかごはん180g<br>和風ポトフ<br>ブロッコリーの煮物<br>大根の酢醤油漬<br>★味噌汁                 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>法蓮草と豆腐の卵とじ<br>春雨のごま炒め<br>昆布の佃煮<br>★味噌汁            |         |          | ★やわらかごはん180g<br>鶏じやが煮<br>キャベツとベーコンの煮浸し<br>スパトマト炒め<br>★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                                                                          | 102kcal | 369kcal  | エネルギー                                                            | 174kcal | 455kcal  | エネルギー                                                                 | 86kcal  | 352kcal  | エネルギー                                                             | 117kcal | 390kcal  | エネルギー                                                                   | 137kcal | 405kcal  |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                            | 5.6g    | 11.2g    | 蛋白質                                                              | 9.3g    | 15.8g    | 蛋白質                                                                   | 3.7g    | 9.4g     | 蛋白質                                                               | 6.5g    | 12.5g    | 蛋白質                                                                     | 5.7g    | 11.6g    |
|            | 脂質    | 脂質                                                                             | 3.0g    | 3.9g     | 脂質                                                               | 10.8g   | 12.5g    | 脂質                                                                    | 1.7g    | 2.6g     | 脂質                                                                | 4.1g    | 5.1g     | 脂質                                                                      | 4.9g    | 5.8g     |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                                           | 12.5g   | 69.0g    | 炭水化物                                                             | 10.8g   | 68.1g    | 炭水化物                                                                  | 15.0g   | 71.4g    | 炭水化物                                                              | 14.8g   | 72.1g    | 炭水化物                                                                    | 16.9g   | 73.4g    |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                                          | 570mg   | 1013mg   | ナトリウム                                                            | 487mg   | 928mg    | ナトリウム                                                                 | 458mg   | 900mg    | ナトリウム                                                             | 665mg   | 1107mg   | ナトリウム                                                                   | 409mg   | 855mg    |
|            | 塩分    | 食塩相当量                                                                          | 1.4g    | 2.6g     | 食塩相当量                                                            | 1.2g    | 2.4g     | 食塩相当量                                                                 | 1.2g    | 2.3g     | 食塩相当量                                                             | 1.7g    | 2.8g     | 食塩相当量                                                                   | 1.0g    | 2.2g     |
| 昼<br><br>食 |       | ★やわらかごはん180g<br>鶏のごまタレ煮<br>人参のきな粉和え<br>マカロニと白菜のツナクリーム煮<br>オクラのおかか和え梅風味<br>★味噌汁 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>ブリの磯辺焼<br>大根の酢漬<br>高野豆腐の味噌煮<br>人参と春雨のサラダ<br>★味噌汁 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>鶏肉のマーメレード煮<br>ピーマンソテー<br>野菜炒め<br>玉子スパサラダ<br>★味噌汁      |         |          | ★やわらかごはん180g<br>キーマカレーのルー<br>切干大根の洋風きんぴら<br>キャベツのピリ辛マヨネーズ<br>★味噌汁 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>ロールキャベツの中華風<br>菜の花<br>豚肉と大根の煮物<br>ひじきとごぼうのナムル<br>★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                                                                          | 236kcal | 503kcal  | エネルギー                                                            | 269kcal | 535kcal  | エネルギー                                                                 | 300kcal | 573kcal  | エネルギー                                                             | 212kcal | 487kcal  | エネルギー                                                                   | 197kcal | 474kcal  |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                            | 14.0g   | 19.8g    | 蛋白質                                                              | 16.3g   | 22.1g    | 蛋白質                                                                   | 10.8g   | 16.9g    | 蛋白質                                                               | 9.7g    | 15.5g    | 蛋白質                                                                     | 9.8g    | 16.1g    |
|            | 脂質    | 脂質                                                                             | 12.2g   | 13.1g    | 脂質                                                               | 13.4g   | 14.3g    | 脂質                                                                    | 18.5g   | 19.5g    | 脂質                                                                | 11.2g   | 12.1g    | 脂質                                                                      | 10.3g   | 11.3g    |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                                           | 17.7g   | 74.2g    | 炭水化物                                                             | 18.7g   | 75.1g    | 炭水化物                                                                  | 21.5g   | 78.7g    | 炭水化物                                                              | 19.6g   | 77.9g    | 炭水化物                                                                    | 17.3g   | 75.4g    |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                                          | 920mg   | 1362mg   | ナトリウム                                                            | 808mg   | 1250mg   | ナトリウム                                                                 | 709mg   | 1152mg   | ナトリウム                                                             | 896mg   | 1338mg   | ナトリウム                                                                   | 853mg   | 1294mg   |
|            | 塩分    | 食塩相当量                                                                          | 2.3g    | 3.5g     | 食塩相当量                                                            | 2.1g    | 3.2g     | 食塩相当量                                                                 | 1.8g    | 2.9g     | 食塩相当量                                                             | 2.3g    | 3.4g     | 食塩相当量                                                                   | 2.2g    | 3.3g     |
| 夕<br><br>食 |       | ★やわらかごはん180g<br>白身フライ<br>ミックスソテー<br>キャベツと豚肉の味噌炒め<br>切干と人参のハリハリ<br>★味噌汁         |         |          | ★やわらかごはん180g<br>田楽煮<br>里芋の中華玉子あんかけ<br>和風コールスロー<br>★味噌汁           |         |          | ★やわらかごはん180g<br>サワラのごま醤油焼<br>塩枝豆<br>大根と鶏肉のバター醤油<br>人参とコーンの和え物<br>★味噌汁 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>焼肉塩炒め<br>大豆と椎茸の煮物<br>若芽と油揚げのおひたし<br>★味噌汁          |         |          | ★やわらかごはん180g<br>えびカツ<br>オクラのペペロンチーノ<br>高野豆腐の炒り煮<br>キャベツのピーナッツ和え<br>★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                                                                          | 343kcal | 608kcal  | エネルギー                                                            | 182kcal | 454kcal  | エネルギー                                                                 | 217kcal | 495kcal  | エネルギー                                                             | 263kcal | 533kcal  | エネルギー                                                                   | 270kcal | 547kcal  |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                            | 13.5g   | 19.3g    | 蛋白質                                                              | 5.0g    | 11.2g    | 蛋白質                                                                   | 17.1g   | 23.6g    | 蛋白質                                                               | 18.4g   | 24.2g    | 蛋白質                                                                     | 13.3g   | 19.7g    |
|            | 脂質    | 脂質                                                                             | 22.1g   | 23.0g    | 脂質                                                               | 8.0g    | 9.0g     | 脂質                                                                    | 10.5g   | 12.2g    | 脂質                                                                | 13.8g   | 14.7g    | 脂質                                                                      | 15.7g   | 17.4g    |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                                           | 21.8g   | 78.2g    | 炭水化物                                                             | 23.0g   | 80.0g    | 炭水化物                                                                  | 13.3g   | 70.1g    | 炭水化物                                                              | 17.3g   | 74.5g    | 炭水化物                                                                    | 20.5g   | 77.0g    |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                                          | 707mg   | 1173mg   | ナトリウム                                                            | 860mg   | 1301mg   | ナトリウム                                                                 | 805mg   | 1247mg   | ナトリウム                                                             | 761mg   | 1202mg   | ナトリウム                                                                   | 569mg   | 1011mg   |
|            | 塩分    | 食塩相当量                                                                          | 1.8g    | 3.0g     | 食塩相当量                                                            | 2.2g    | 3.3g     | 食塩相当量                                                                 | 2.0g    | 3.2g     | 食塩相当量                                                             | 1.9g    | 3.1g     | 食塩相当量                                                                   | 1.4g    | 2.6g     |
| 合<br><br>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                                                                          | 681kcal | 1480kcal | エネルギー                                                            | 625kcal | 1444kcal | エネルギー                                                                 | 603kcal | 1420kcal | エネルギー                                                             | 592kcal | 1410kcal | エネルギー                                                                   | 604kcal | 1426kcal |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                            | 33.1g   | 50.3g    | 蛋白質                                                              | 30.6g   | 49.1g    | 蛋白質                                                                   | 31.6g   | 49.9g    | 蛋白質                                                               | 34.6g   | 52.2g    | 蛋白質                                                                     | 28.8g   | 47.4g    |
|            | 脂質    | 脂質                                                                             | 37.3g   | 40.0g    | 脂質                                                               | 32.2g   | 35.8g    | 脂質                                                                    | 30.7g   | 34.3g    | 脂質                                                                | 29.1g   | 31.9g    | 脂質                                                                      | 30.9g   | 34.5g    |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                                           | 52.0g   | 221.4g   | 炭水化物                                                             | 52.5g   | 223.2g   | 炭水化物                                                                  | 49.8g   | 220.2g   | 炭水化物                                                              | 51.7g   | 224.5g   | 炭水化物                                                                    | 54.7g   | 225.8g   |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                                          | 2197mg  | 3548mg   | ナトリウム                                                            | 2155mg  | 3479mg   | ナトリウム                                                                 | 1972mg  | 3299mg   | ナトリウム                                                             | 2322mg  | 3647mg   | ナトリウム                                                                   | 1831mg  | 3160mg   |
|            | 塩分    | 食塩相当量                                                                          | 5.5g    | 9.1g     | 食塩相当量                                                            | 5.5g    | 8.9g     | 食塩相当量                                                                 | 5.0g    | 8.4g     | 食塩相当量                                                             | 5.9g    | 9.3g     | 食塩相当量                                                                   | 4.6g    | 8.1g     |

★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



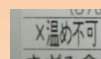
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

|            |       | 5月19日(月)        |         |          | 5月20日(火)    |         |          | 5月21日(水)    |         |          | 5月22日(木)      |         |          | 5月23日(金)      |         |          |
|------------|-------|-----------------|---------|----------|-------------|---------|----------|-------------|---------|----------|---------------|---------|----------|---------------|---------|----------|
|            |       | ★全粥240g         |         |          | ★全粥240g     |         |          | ★全粥240g     |         |          | ★全粥240g       |         |          | ★全粥240g       |         |          |
| 朝<br><br>食 |       | 大根と竹輪の煮物        | 麦       |          | 鶏肉と大豆の生姜煮   | 麦       |          | 和風ポトフ       | 乳麦      |          | 法蓮草と豆腐の卵とじ    | 卵麦      |          | 鶏じゃがが煮        | 麦落      |          |
|            |       | ひじきと挽肉の炒め煮      | 麦       |          | ナスの油炒め      | 麦       |          | ブロッコリーの煮物   | 麦       |          | 春雨のごま炒め       | 麦       |          | キャベツとベーコンの煮浸し | 卵乳麦     |          |
|            |       | きのこの佃煮          | 麦       |          | 一夜漬(白菜昆布)   | 麦       |          | 大根の酢醤油漬     | 麦       |          | 昆布の佃煮         | 麦       |          | スパタマト炒め       | 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             | 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           | 102kcal | 261kcal  | エネルギー       | 174kcal | 333kcal  | エネルギー       | 86kcal  | 245kcal  | エネルギー         | 117kcal | 276kcal  | エネルギー         | 137kcal | 296kcal  |
|            | 蛋白質   | 蛋白質             | 5.6g    | 9.3g     | 蛋白質         | 9.3g    | 13.0g    | 蛋白質         | 3.7g    | 7.4g     | 蛋白質           | 6.5g    | 10.2g    | 蛋白質           | 5.7g    | 9.4g     |
| 昼<br><br>食 | 脂質    | 脂質              | 3.0g    | 3.7g     | 脂質          | 10.8g   | 11.5g    | 脂質          | 1.7g    | 2.4g     | 脂質            | 4.1g    | 4.8g     | 脂質            | 4.9g    | 5.6g     |
|            | 炭水化物  | 炭水化物            | 12.5g   | 45.5g    | 炭水化物        | 10.8g   | 43.8g    | 炭水化物        | 15.0g   | 48.0g    | 炭水化物          | 14.8g   | 47.8g    | 炭水化物          | 16.9g   | 49.9g    |
|            | ナトリウム | ナトリウム           | 570mg   | 1010mg   | ナトリウム       | 487mg   | 927mg    | ナトリウム       | 458mg   | 898mg    | ナトリウム         | 665mg   | 1105mg   | ナトリウム         | 409mg   | 849mg    |
|            | 塩分    | 食塩相当量           | 1.4g    | 2.6g     | 食塩相当量       | 1.2g    | 2.4g     | 食塩相当量       | 1.2g    | 2.3g     | 食塩相当量         | 1.7g    | 2.8g     | 食塩相当量         | 1.0g    | 2.2g     |
|            |       | ★全粥240g         |         |          | ★全粥240g     |         |          | ★全粥240g     |         |          | ★全粥240g       |         |          | ★全粥240g       |         |          |
|            |       | 鶏のごまタレ煮         | 麦       |          | ブリの磯辺焼      | 麦       |          | 鶏肉のマーマレード煮  | 麦       |          | キーマカレーのルー     | 乳麦      |          | ロールキャベツの中華風   | 卵乳麦か    |          |
|            |       | 人参のきな粉和え        | 麦       |          | 大根の酢漬       |         |          | ピーマンソテー     | 卵乳麦     |          | 切干大根の洋風きんぴら   | 乳麦      |          | 菜の花           |         |          |
| 夜<br><br>食 |       | マカロニと白菜のツナクリーム煮 | 乳麦      |          | 高野豆腐の味噌煮    | 卵麦      |          | 野菜炒め        | 卵麦      |          | キャベツのピリ辛マヨネーズ | 卵麦か     |          | 豚肉と大根の煮物      | 麦       |          |
|            |       | オクラのおかか和え梅風味    | 麦       |          | 人参と春雨のサラダ   | 乳麦      |          | 玉子スパサラダ     | 卵乳麦     |          | ★味噌汁          | 麦       |          | ひじきとごぼうのナムル   | 麦       |          |
|            |       | ★味噌汁            | 麦       |          | ★味噌汁        | 麦       |          | ★味噌汁        | 麦       |          |               |         |          | ★味噌汁          | 麦       |          |
|            | 栄養価   | 栄養価             | おかずセット  | フルセット    | 栄養価         | おかずセット  | フルセット    | 栄養価         | おかずセット  | フルセット    | 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           | 236kcal | 395kcal  | エネルギー       | 269kcal | 428kcal  | エネルギー       | 300kcal | 459kcal  | エネルギー         | 212kcal | 371kcal  | エネルギー         | 197kcal | 356kcal  |
|            | 蛋白質   | 蛋白質             | 14.0g   | 17.7g    | 蛋白質         | 16.3g   | 20.0g    | 蛋白質         | 10.8g   | 14.5g    | 蛋白質           | 9.7g    | 13.4g    | 蛋白質           | 9.8g    | 13.5g    |
|            | 脂質    | 脂質              | 12.2g   | 12.9g    | 脂質          | 13.4g   | 14.1g    | 脂質          | 18.5g   | 19.2g    | 脂質            | 11.2g   | 11.9g    | 脂質            | 10.3g   | 11.0g    |
| 夕<br><br>食 | 炭水化物  | 炭水化物            | 17.7g   | 50.7g    | 炭水化物        | 18.7g   | 51.7g    | 炭水化物        | 21.5g   | 54.5g    | 炭水化物          | 19.6g   | 52.6g    | 炭水化物          | 17.3g   | 50.3g    |
|            | ナトリウム | ナトリウム           | 920mg   | 1360mg   | ナトリウム       | 808mg   | 1248mg   | ナトリウム       | 709mg   | 1149mg   | ナトリウム         | 896mg   | 1336mg   | ナトリウム         | 853mg   | 1293mg   |
|            | 塩分    | 食塩相当量           | 2.3g    | 3.5g     | 食塩相当量       | 2.1g    | 3.2g     | 食塩相当量       | 1.8g    | 2.9g     | 食塩相当量         | 2.3g    | 3.4g     | 食塩相当量         | 2.2g    | 3.3g     |
|            |       | ★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       |          | サワラのごま醤油焼   | 麦       |          | 焼肉塩炒め         | 麦か      |          | えびカツ          | 麦え      |          |
|            |       | ミックスソテー         | 乳麦      |          | 里芋の中華玉子あんかけ | 卵乳麦     |          | 塩枝豆         |         |          | 大豆と椎茸の煮物      | 麦       |          | オクラのペペロンチーノ   |         |          |
|            |       | キャベツと豚肉の味噌炒め    | 麦       |          | 和風コールスロー    | 卵麦      |          | 大根と鶏肉のバター醤油 | 乳麦      |          | 若芽と油揚げのおひたし   | 麦       |          | 高野豆腐の炒り煮      | 麦       |          |
| 合<br><br>計 |       | 切干と人参のハリハリ      | 麦       |          | ★味噌汁        | 麦       |          | 人参とコーンの和え物  | 麦       |          | ★味噌汁          | 麦       |          | キャベツのピーナッツ和え  | 麦落      |          |
|            |       | ★味噌汁            | 麦       |          |             |         |          | ★味噌汁        | 麦       |          |               |         |          | ★味噌汁          | 麦       |          |
|            | 栄養価   | 栄養価             | おかずセット  | フルセット    | 栄養価         | おかずセット  | フルセット    | 栄養価         | おかずセット  | フルセット    | 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           | 343kcal | 502kcal  | エネルギー       | 182kcal | 341kcal  | エネルギー       | 217kcal | 376kcal  | エネルギー         | 263kcal | 422kcal  | エネルギー         | 270kcal | 429kcal  |
|            | 蛋白質   | 蛋白質             | 13.5g   | 17.2g    | 蛋白質         | 5.0g    | 8.7g     | 蛋白質         | 17.1g   | 20.8g    | 蛋白質           | 18.4g   | 22.1g    | 蛋白質           | 13.3g   | 17.0g    |
|            | 脂質    | 脂質              | 22.1g   | 22.8g    | 脂質          | 8.0g    | 8.7g     | 脂質          | 10.5g   | 11.2g    | 脂質            | 13.8g   | 14.5g    | 脂質            | 15.7g   | 16.4g    |
|            | 炭水化物  | 炭水化物            | 21.8g   | 54.8g    | 炭水化物        | 23.0g   | 56.0g    | 炭水化物        | 13.3g   | 46.3g    | 炭水化物          | 17.3g   | 50.3g    | 炭水化物          | 20.5g   | 53.5g    |
| 計          | ナトリウム | ナトリウム           | 707mg   | 1147mg   | ナトリウム       | 860mg   | 1300mg   | ナトリウム       | 805mg   | 1245mg   | ナトリウム         | 761mg   | 1201mg   | ナトリウム         | 569mg   | 1009mg   |
|            | 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       | 2.0g    | 3.2g     | 食塩相当量         | 1.9g    | 3.1g     | 食塩相当量         | 1.4g    | 2.6g     |
|            | 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           | 681kcal | 1158kcal | エネルギー       | 625kcal | 1102kcal | エネルギー       | 603kcal | 1080kcal | エネルギー         | 592kcal | 1069kcal | エネルギー         | 604kcal | 1081kcal |
|            | 蛋白質   | 蛋白質             | 33.1g   | 44.2g    | 蛋白質         | 30.6g   | 41.7g    | 蛋白質         | 31.6g   | 42.7g    | 蛋白質           | 34.6g   | 45.7g    | 蛋白質           | 28.8g   | 39.9g    |
|            | 脂質    | 脂質              | 37.3g   | 39.4g    | 脂質          | 32.2g   | 34.3g    | 脂質          | 30.7g   | 32.8g    | 脂質            | 29.1g   | 31.2g    | 脂質            | 30.9g   | 33.0g    |
|            | 炭水化物  | 炭水化物            | 52.0g   | 151.0g   | 炭水化物        | 52.5g   | 151.5g   | 炭水化物        | 49.8g   | 148.8g   | 炭水化物          | 51.7g   | 150.7g   | 炭水化物          | 54.7g   | 153.7g   |
|            | ナトリウム | ナトリウム           | 2197mg  | 3517mg   | ナトリウム       | 2155mg  | 3475mg   | ナトリウム       | 1972mg  | 3292mg   | ナトリウム         | 2322mg  | 3642mg   | ナトリウム         | 1831mg  | 3151mg   |
|            | 塩分    | 食塩相当量           | 5.5g    | 9.0g     | 食塩相当量       | 5.5g    | 8.9g     | 食塩相当量       | 5.0g    | 8.4g     | 食塩相当量         | 5.9g    | 9.3g     | 食塩相当量         | 4.6g    | 8.1g     |

★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

|   |   | 5月19日(月)                                                             |       |            | 5月20日(火)                                                              |            |            | 5月21日(水)                                                           |            |            | 5月22日(木)                                                               |         |            | 5月23日(金)                                                           |            |         |
|---|---|----------------------------------------------------------------------|-------|------------|-----------------------------------------------------------------------|------------|------------|--------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------------------------------------------------------------------|---------|------------|--------------------------------------------------------------------|------------|---------|
| 朝 | 食 | ★全粥240g<br>温泉玉子 卵麦<br>竹輪の五色きんぴら 乳麦<br>★味噌汁(とろみ) 麦                    |       |            | ★全粥240g<br>五目豆腐煮 乳麦<br>野菜の三杯酢 麦<br>★味噌汁(とろみ) 麦                        |            |            | ★全粥240g<br>鶏団子の中華風 卵乳麦<br>一夜漬 乳麦<br>★味噌汁(とろみ) 麦                    |            |            | ★全粥240g<br>五色煮 乳麦<br>若芽のゴマ酢和え 麦<br>★味噌汁(とろみ) 麦                         |         |            | ★全粥240g<br>がんも煮 麦<br>大根と竹輪の酢の物 乳麦<br>★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        | 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  |
|   |   | エネルギー                                                                | エネルギー | 135kcal    | 309kcal                                                               | エネルギー      | エネルギー      | 99kcal                                                             | 273kcal    | エネルギー      | エネルギー                                                                  | 76kcal  | 250kcal    | エネルギー                                                              | エネルギー      | 92kcal  |
|   |   | たんぱく質                                                                | たんぱく質 | 6.1g       | 9.9g                                                                  | たんぱく質      | たんぱく質      | 2.1g                                                               | 5.9g       | たんぱく質      | たんぱく質                                                                  | 2.9g    | 6.7g       | たんぱく質                                                              | たんぱく質      | 1.5g    |
|   |   | 脂質                                                                   | 脂質    | 6.7g       | 7.4g                                                                  | 脂質         | 脂質         | 4.3g                                                               | 5.0g       | 脂質         | 脂質                                                                     | 2.8g    | 3.5g       | 脂質                                                                 | 脂質         | 3.9g    |
|   |   | 炭水化物                                                                 | 炭水化物  | 11.0g      | 49.4g                                                                 | 炭水化物       | 炭水化物       | 13.6g                                                              | 52.0g      | 炭水化物       | 炭水化物                                                                   | 10.3g   | 48.7g      | 炭水化物                                                               | 炭水化物       | 12.1g   |
|   |   | ナトリウム                                                                | ナトリウム | 680mg      | 1203mg                                                                | ナトリウム      | ナトリウム      | 575mg                                                              | 1098mg     | ナトリウム      | ナトリウム                                                                  | 547mg   | 1070mg     | ナトリウム                                                              | ナトリウム      | 515mg   |
|   |   | 塩分                                                                   | 塩分    | 食塩相当量 1.7g | 3.1g                                                                  | 食塩相当量 1.5g | 食塩相当量 1.5g | 2.8g                                                               | 食塩相当量 1.4g | 食塩相当量 1.4g | 食塩相当量 1.3g                                                             | 2.7g    | 食塩相当量 1.3g | 食塩相当量 1.2g                                                         | 食塩相当量 1.2g | 2.5g    |
| 昼 | 食 | ★全粥240g<br>白身のおろし煮 乳麦<br>ひじきと大豆の煮物 乳麦<br>青菜のわさび和え 卵乳麦<br>★味噌汁(とろみ) 麦 |       |            | ★全粥240g<br>鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦<br>大根と椎茸の煮物 麦<br>青菜のおひたし 乳麦<br>★味噌汁(とろみ) 麦 |            |            | ★全粥240g<br>鮭のおろし煮 麦<br>ふきの煮物 乳麦<br>えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦<br>★味噌汁(とろみ) 麦 |            |            | ★全粥240g<br>スパイシーチキン 乳麦<br>はんぺんの玉子とじ 卵乳麦<br>大根煮 乳麦<br>★味噌汁(とろみ) 麦       |         |            | ★全粥240g<br>とんかつ 卵乳麦<br>黒豆煮 乳麦<br>マリーネサラダ 卵乳麦<br>★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        | 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  |
|   |   | エネルギー                                                                | エネルギー | 188kcal    | 362kcal                                                               | エネルギー      | エネルギー      | 143kcal                                                            | 317kcal    | エネルギー      | エネルギー                                                                  | 172kcal | 346kcal    | エネルギー                                                              | エネルギー      | 188kcal |
|   |   | たんぱく質                                                                | たんぱく質 | 8.4g       | 12.2g                                                                 | たんぱく質      | たんぱく質      | 6.8g                                                               | 10.6g      | たんぱく質      | たんぱく質                                                                  | 7.8g    | 11.6g      | たんぱく質                                                              | たんぱく質      | 6.6g    |
|   |   | 脂質                                                                   | 脂質    | 9.7g       | 10.4g                                                                 | 脂質         | 脂質         | 6.1g                                                               | 6.8g       | 脂質         | 脂質                                                                     | 8.1g    | 8.8g       | 脂質                                                                 | 脂質         | 10.0g   |
|   |   | 炭水化物                                                                 | 炭水化物  | 17.1g      | 55.5g                                                                 | 炭水化物       | 炭水化物       | 16.4g                                                              | 54.8g      | 炭水化物       | 炭水化物                                                                   | 17.7g   | 56.1g      | 炭水化物                                                               | 炭水化物       | 17.0g   |
|   |   | ナトリウム                                                                | ナトリウム | 882mg      | 1405mg                                                                | ナトリウム      | ナトリウム      | 728mg                                                              | 1251mg     | ナトリウム      | ナトリウム                                                                  | 816mg   | 1339mg     | ナトリウム                                                              | ナトリウム      | 748mg   |
|   |   | 塩分                                                                   | 塩分    | 食塩相当量 2.2g | 3.6g                                                                  | 食塩相当量 1.9g | 食塩相当量 1.9g | 3.2g                                                               | 食塩相当量 2.1g | 食塩相当量 2.1g | 食塩相当量 1.9g                                                             | 3.4g    | 食塩相当量 1.9g | 食塩相当量 1.7g                                                         | 食塩相当量 1.7g | 3.1g    |
| 夕 | 食 | ★全粥240g<br>鶏の照焼 乳麦<br>切昆布と竹の子の煮物 乳麦<br>野菜の味噌風味 乳麦<br>★味噌汁(とろみ) 麦     |       |            | ★全粥240g<br>和風煮込みハンバーグ 乳麦<br>鶏肉のすき焼き煮 麦<br>金時豆の煮物 乳麦<br>★味噌汁(とろみ) 麦    |            |            | ★全粥240g<br>焼肉炒め 乳麦<br>白菜と若芽の煮物 乳麦<br>大根なます 麦<br>★味噌汁(とろみ) 麦        |            |            | ★全粥240g<br>白身の照焼き 乳麦<br>ブロックリーと鶏肉の煮物 乳麦<br>サラダスパゲティ 卵乳麦<br>★味噌汁(とろみ) 麦 |         |            | ★全粥240g<br>鮭の西京焼 乳麦<br>油揚げと菜の花の煮物 麦<br>若芽とバインの酢の物 麦<br>★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        | 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  |
|   |   | エネルギー                                                                | エネルギー | 169kcal    | 343kcal                                                               | エネルギー      | エネルギー      | 172kcal                                                            | 346kcal    | エネルギー      | エネルギー                                                                  | 149kcal | 323kcal    | エネルギー                                                              | エネルギー      | 234kcal |
|   |   | たんぱく質                                                                | たんぱく質 | 7.5g       | 11.3g                                                                 | たんぱく質      | たんぱく質      | 7.8g                                                               | 11.6g      | たんぱく質      | たんぱく質                                                                  | 3.2g    | 7.0g       | たんぱく質                                                              | たんぱく質      | 7.4g    |
|   |   | 脂質                                                                   | 脂質    | 7.1g       | 7.8g                                                                  | 脂質         | 脂質         | 5.9g                                                               | 6.6g       | 脂質         | 脂質                                                                     | 6.7g    | 7.4g       | 脂質                                                                 | 脂質         | 15.6g   |
|   |   | 炭水化物                                                                 | 炭水化物  | 19.2g      | 57.6g                                                                 | 炭水化物       | 炭水化物       | 21.9g                                                              | 60.3g      | 炭水化物       | 炭水化物                                                                   | 19.2g   | 57.6g      | 炭水化物                                                               | 炭水化物       | 15.7g   |
|   |   | ナトリウム                                                                | ナトリウム | 871mg      | 1394mg                                                                | ナトリウム      | ナトリウム      | 616mg                                                              | 1139mg     | ナトリウム      | ナトリウム                                                                  | 789mg   | 1312mg     | ナトリウム                                                              | ナトリウム      | 766mg   |
|   |   | 塩分                                                                   | 塩分    | 食塩相当量 2.2g | 3.5g                                                                  | 食塩相当量 1.6g | 食塩相当量 1.6g | 2.9g                                                               | 食塩相当量 2.0g | 食塩相当量 2.0g | 食塩相当量 1.9g                                                             | 3.3g    | 食塩相当量 1.9g | 食塩相当量 1.9g                                                         | 食塩相当量 1.9g | 3.2g    |
| 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  |
|   |   | エネルギー                                                                | エネルギー | 492kcal    | 1014kcal                                                              | エネルギー      | エネルギー      | 414kcal                                                            | 936kcal    | エネルギー      | エネルギー                                                                  | 397kcal | 919kcal    | エネルギー                                                              | エネルギー      | 514kcal |
|   |   | たんぱく質                                                                | たんぱく質 | 22.0g      | 33.4g                                                                 | たんぱく質      | たんぱく質      | 16.7g                                                              | 28.1g      | たんぱく質      | たんぱく質                                                                  | 13.9g   | 25.3g      | たんぱく質                                                              | たんぱく質      | 15.5g   |
|   |   | 脂質                                                                   | 脂質    | 23.5g      | 25.6g                                                                 | 脂質         | 脂質         | 16.3g                                                              | 18.4g      | 脂質         | 脂質                                                                     | 17.6g   | 19.7g      | 脂質                                                                 | 脂質         | 29.5g   |
|   |   | 炭水化物                                                                 | 炭水化物  | 47.3g      | 162.5g                                                                | 炭水化物       | 炭水化物       | 51.9g                                                              | 167.1g     | 炭水化物       | 炭水化物                                                                   | 47.2g   | 162.4g     | 炭水化物                                                               | 炭水化物       | 44.8g   |
|   |   | ナトリウム                                                                | ナトリウム | 2433mg     | 4002mg                                                                | ナトリウム      | ナトリウム      | 1919mg                                                             | 3488mg     | ナトリウム      | ナトリウム                                                                  | 2152mg  | 3721mg     | ナトリウム                                                              | ナトリウム      | 2029mg  |
| 計 |   | 塩分                                                                   | 塩分    | 食塩相当量 6.1g | 10.2g                                                                 | 食塩相当量 5.0g | 食塩相当量 5.0g | 8.9g                                                               | 食塩相当量 5.5g | 食塩相当量 5.5g | 食塩相当量 5.1g                                                             | 9.4g    | 食塩相当量 5.1g | 食塩相当量 4.8g                                                         | 食塩相当量 4.8g | 8.8g    |

★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。

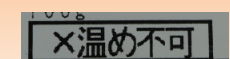
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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。



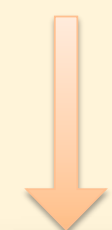
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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