

# (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

|    | 10月27日(月)                                                                   |  |  | 10月28日(火)                                                             |  |  | 10月29日(水)                                                                  |  |  | 10月30日(木)                                                                  |  |  | 10月31日(金)                                                              |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 朝食 | ★ごはん150g<br>豚肉と野菜の生姜炒め<br>ブロッコリーの玉子とじ<br>煮生酢<br>★味噌汁(若芽・白菜)                 |  |  | ★ごはん150g<br>肉団子と白菜の煮物<br>油揚げと菜の花の煮物<br>カリフラワーの甘酢漬け<br>★すまし汁(錦糸玉子・えのき) |  |  | ★ごはん150g<br>白身魚のしんじょう<br>竹輪とインゲンの玉子とじ<br>人参のおかかサラダ<br>★すまし汁(豆腐・えのき)        |  |  | ★ごはん150g<br>厚焼玉子<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>白菜の辛子柚子和え<br>★味噌汁(豆腐・巻麴)                |  |  | ★ごはん150g<br>豚肉としめじの生姜バター風味<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>ーロナスのオランダ煮<br>★味噌汁(巻麴・揚げ) |  |  |
|    | おかず ご飯セット                                                                   |  |  | おかず ご飯セット                                                             |  |  | おかず ご飯セット                                                                  |  |  | おかず ご飯セット                                                                  |  |  | おかず ご飯セット                                                              |  |  |
|    | エネルギー 174kcal 430kcal                                                       |  |  | エネルギー 140kcal 399kcal                                                 |  |  | エネルギー 167kcal 421kcal                                                      |  |  | エネルギー 146kcal 413kcal                                                      |  |  | エネルギー 199kcal 472kcal                                                  |  |  |
|    | たんぱく質 10.3g 15.5g                                                           |  |  | たんぱく質 8.2g 13.3g                                                      |  |  | たんぱく質 8.1g 13.1g                                                           |  |  | たんぱく質 9.1g 15.0g                                                           |  |  | たんぱく質 9.0g 15.3g                                                       |  |  |
|    | 脂質 8.6g 9.4g                                                                |  |  | 脂質 4.7g 6.0g                                                          |  |  | 脂質 8.3g 9.1g                                                               |  |  | 脂質 6.1g 7.2g                                                               |  |  | 脂質 13.0g 14.7g                                                         |  |  |
|    | 炭水化物 14.0g 69.0g                                                            |  |  | 炭水化物 17.8g 71.8g                                                      |  |  | 炭水化物 15.1g 69.1g                                                           |  |  | 炭水化物 15.2g 71.1g                                                           |  |  | 炭水化物 12.5g 68.3g                                                       |  |  |
|    | ナトリウム 621mg 873mg                                                           |  |  | ナトリウム 616mg 781mg                                                     |  |  | ナトリウム 755mg 903mg                                                          |  |  | ナトリウム 633mg 860mg                                                          |  |  | ナトリウム 655mg 881mg                                                      |  |  |
|    | 食塩相当量 1.6g 2.2g                                                             |  |  | 食塩相当量 1.6g 2.0g                                                       |  |  | 食塩相当量 1.9g 2.3g                                                            |  |  | 食塩相当量 1.6g 2.2g                                                            |  |  | 食塩相当量 1.7g 2.2g                                                        |  |  |
|    | ★ごはん150g<br>鶏のカルレ 照煮込み<br>塩ゆでアスパラ<br>里芋と玉ねぎのそぼろ煮<br>三色野菜ナムル<br>★すまし汁(椎茸・豆腐) |  |  | ★ごはん150g<br>揚げ豆腐の南蛮づけ<br>麴とえのきのさっと煮<br>鶏肉とオクラの中華風<br>★味噌汁(白菜・人参)      |  |  | ★ごはん150g<br>赤魚の生姜煮<br>菜の花<br>豚挽き肉と切干大根の煮物<br>れんこんサラダ<br>★味噌汁(揚げ・白菜)        |  |  | ★ごはん150g<br>豚肉とキャベツのバジルトマト炒め<br>大豆とごぼうの味噌炒め<br>もずくの酢の物<br>★すまし汁(えのき・おつゆ麴)  |  |  | ★ごはん150g<br>シイラ照焼<br>塩枝豆<br>高野豆腐の洋風玉子とじ<br>菜の花のおひたし<br>★すまし汁(錦糸玉子・若芽)  |  |  |
|    | 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 217kcal 471kcal                                                       |  |  | エネルギー 232kcal 489kcal                                                 |  |  | エネルギー 206kcal 473kcal                                                      |  |  | エネルギー 200kcal 456kcal                                                      |  |  | エネルギー 212kcal 471kcal                                                  |  |  |
| 昼食 | たんぱく質 13.6g 18.7g                                                           |  |  | たんぱく質 13.6g 18.6g                                                     |  |  | たんぱく質 13.3g 19.1g                                                          |  |  | たんぱく質 12.8g 17.9g                                                          |  |  | たんぱく質 24.1g 29.4g                                                      |  |  |
|    | 脂質 9.7g 10.5g                                                               |  |  | 脂質 11.2g 12.0g                                                        |  |  | 脂質 10.1g 11.7g                                                             |  |  | 脂質 8.8g 9.5g                                                               |  |  | 脂質 7.3g 8.6g                                                           |  |  |
|    | 炭水化物 18.2g 72.6g                                                            |  |  | 炭水化物 18.6g 73.6g                                                      |  |  | 炭水化物 15.9g 70.9g                                                           |  |  | 炭水化物 17.9g 72.6g                                                           |  |  | 炭水化物 12.0g 66.5g                                                       |  |  |
|    | ナトリウム 908mg 1056mg                                                          |  |  | ナトリウム 612mg 840mg                                                     |  |  | ナトリウム 635mg 862mg                                                          |  |  | ナトリウム 673mg 820mg                                                          |  |  | ナトリウム 868mg 1058mg                                                     |  |  |
|    | 食塩相当量 2.3g 2.7g                                                             |  |  | 食塩相当量 1.6g 2.1g                                                       |  |  | 食塩相当量 1.6g 2.2g                                                            |  |  | 食塩相当量 1.7g 2.1g                                                            |  |  | 食塩相当量 2.2g 2.7g                                                        |  |  |
|    | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                                         |  |  | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                              |  |  | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g                                                       |  |  | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                                        |  |  | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                                                |  |  |
|    | ★ごはん150g<br>まぐろカツ<br>きのこソテー<br>鶏肉と小松菜煮<br>キャベツのあっさり昆布和え<br>★味噌汁(揚げ・しめじ)     |  |  | ★ごはん150g<br>豚肉とキャベツの塩おかか<br>五色煮豆<br>若芽と蒲鉾の和え物<br>★味噌汁(切干・なめこ)         |  |  | ★ごはん150g<br>照焼チキン<br>人参クラッセ<br>春雨とツナのポリ辛炒め<br>法蓮草ときのこの和え物<br>★味噌汁(若芽・キャベツ) |  |  | ★ごはん150g<br>フリの味噌焼<br>人参のきんぴら<br>豚肉と里芋のごま煮<br>ひじきとアサリのさっぱり煮<br>★味噌汁(若芽・揚げ) |  |  | ★ごはん150g<br>クリーム煮込みハンバーグ<br>和風ポトフ<br>オクラの柚子胡椒和え<br>★味噌汁(ひじき・キャベツ)      |  |  |
|    | おかず ご飯セット                                                                   |  |  | おかず ご飯セット                                                             |  |  | おかず ご飯セット                                                                  |  |  | おかず ご飯セット                                                                  |  |  | おかず ご飯セット                                                              |  |  |
|    | エネルギー 241kcal 507kcal                                                       |  |  | エネルギー 271kcal 526kcal                                                 |  |  | エネルギー 271kcal 528kcal                                                      |  |  | エネルギー 262kcal 528kcal                                                      |  |  | エネルギー 200kcal 456kcal                                                  |  |  |
|    | たんぱく質 17.1g 23.0g                                                           |  |  | たんぱく質 18.5g 23.5g                                                     |  |  | たんぱく質 17.6g 22.9g                                                          |  |  | たんぱく質 18.2g 24.1g                                                          |  |  | たんぱく質 7.9g 13.0g                                                       |  |  |
| 夕食 | 脂質 11.9g 13.5g                                                              |  |  | 脂質 15.2g 16.0g                                                        |  |  | 脂質 14.1g 14.9g                                                             |  |  | 脂質 13.1g 14.7g                                                             |  |  | 脂質 9.2g 10.0g                                                          |  |  |
|    | 炭水化物 18.2g 73.1g                                                            |  |  | 炭水化物 15.8g 70.5g                                                      |  |  | 炭水化物 16.4g 71.7g                                                           |  |  | 炭水化物 16.6g 71.6g                                                           |  |  | 炭水化物 19.2g 74.1g                                                       |  |  |
|    | ナトリウム 670mg 896mg                                                           |  |  | ナトリウム 802mg 1028mg                                                    |  |  | ナトリウム 744mg 996mg                                                          |  |  | ナトリウム 776mg 1027mg                                                         |  |  | ナトリウム 694mg 922mg                                                      |  |  |
|    | 食塩相当量 1.7g 2.3g                                                             |  |  | 食塩相当量 2.0g 2.6g                                                       |  |  | 食塩相当量 1.9g 2.5g                                                            |  |  | 食塩相当量 2.0g 2.6g                                                            |  |  | 食塩相当量 1.8g 2.3g                                                        |  |  |
|    | 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 632kcal 1408kcal                                                      |  |  | エネルギー 643kcal 1414kcal                                                |  |  | エネルギー 644kcal 1422kcal                                                     |  |  | エネルギー 608kcal 1397kcal                                                     |  |  | エネルギー 611kcal 1399kcal                                                 |  |  |
|    | たんぱく質 41.0g 57.2g                                                           |  |  | たんぱく質 40.3g 55.4g                                                     |  |  | たんぱく質 39.0g 55.1g                                                          |  |  | たんぱく質 40.1g 57.0g                                                          |  |  | たんぱく質 41.0g 57.7g                                                      |  |  |
|    | 脂質 30.2g 33.4g                                                              |  |  | 脂質 31.1g 34.0g                                                        |  |  | 脂質 32.5g 35.7g                                                             |  |  | 脂質 28.0g 31.4g                                                             |  |  | 脂質 29.5g 33.3g                                                         |  |  |
|    | 炭水化物 50.4g 214.7g                                                           |  |  | 炭水化物 52.2g 215.9g                                                     |  |  | 炭水化物 47.4g 211.7g                                                          |  |  | 炭水化物 49.7g 215.3g                                                          |  |  | 炭水化物 43.7g 208.9g                                                      |  |  |
|    | ナトリウム 2199mg 2825mg                                                         |  |  | ナトリウム 2030mg 2649mg                                                   |  |  | ナトリウム 2134mg 2761mg                                                        |  |  | ナトリウム 2082mg 2707mg                                                        |  |  | ナトリウム 2217mg 2861mg                                                    |  |  |
| 合計 | 食塩相当量 5.6g 7.2g                                                             |  |  | 食塩相当量 5.2g 6.7g                                                       |  |  | 食塩相当量 5.4g 7.0g                                                            |  |  | 食塩相当量 5.3g 6.9g                                                            |  |  | 食塩相当量 5.7g 7.2g                                                        |  |  |
|    | エネルギー 839kcal 1615kcal                                                      |  |  | エネルギー 840kcal 1611kcal                                                |  |  | エネルギー 843kcal 1621kcal                                                     |  |  | エネルギー 815kcal 1604kcal                                                     |  |  | エネルギー 812kcal 1600kcal                                                 |  |  |
|    | たんぱく質 47.1g 63.3g                                                           |  |  | たんぱく質 48.0g 63.1g                                                     |  |  | たんぱく質 46.9g 63.0g                                                          |  |  | たんぱく質 46.2g 63.1g                                                          |  |  | たんぱく質 48.4g 65.1g                                                      |  |  |
|    | 脂質 37.3g 40.5g                                                              |  |  | 脂質 38.1g 41.0g                                                        |  |  | 脂質 39.5g 42.7g                                                             |  |  | 脂質 35.1g 38.5g                                                             |  |  | 脂質 36.5g 40.3g                                                         |  |  |
|    | 炭水化物 82.3g 246.6g                                                           |  |  | 炭水化物 80.0g 243.7g                                                     |  |  | 炭水化物 75.6g 239.9g                                                          |  |  | 炭水化物 81.6g 247.2g                                                          |  |  | 炭水化物 72.6g 237.8g                                                      |  |  |
|    | ナトリウム 2273mg 2899mg                                                         |  |  | ナトリウム 2106mg 2725mg                                                   |  |  | ナトリウム 2210mg 2837mg                                                        |  |  | ナトリウム 2156mg 2781mg                                                        |  |  | ナトリウム 2294mg 2938mg                                                    |  |  |
|    | 食塩相当量 5.8g 7.4g                                                             |  |  | 食塩相当量 5.4g 6.9g                                                       |  |  | 食塩相当量 5.6g 7.2g                                                            |  |  | 食塩相当量 5.5g 7.1g                                                            |  |  | 食塩相当量 5.9g 7.4g                                                        |  |  |
|    | 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 839kcal 1615kcal                                                      |  |  | エネルギー 840kcal 1611kcal                                                |  |  | エネルギー 843kcal 1621kcal                                                     |  |  | エネルギー 815kcal 1604kcal                                                     |  |  | エネルギー 812kcal 1600kcal                                                 |  |  |
|    | たんぱく質 47.1g 63.3g                                                           |  |  | たんぱく質 48.0g 63.1g                                                     |  |  | たんぱく質 46.9g 63.0g                                                          |  |  | たんぱく質 46.2g 63.1g                                                          |  |  | たんぱく質 48.4g 65.1g                                                      |  |  |
|    | 脂質 37.3g 40.5g                                                              |  |  | 脂質 38.1g 41.0g                                                        |  |  | 脂質 39.5g 42.7g                                                             |  |  | 脂質 35.1g 38.5g                                                             |  |  | 脂質 36.5g 40.3g                                                         |  |  |
|    | 炭水化物 82.3g 246.6g                                                           |  |  | 炭水化物 80.0g 243.7g                                                     |  |  | 炭水化物 75.6g 239.9g                                                          |  |  | 炭水化物 81.6g 247.2g                                                          |  |  | 炭水化物 72.6g 237.8g                                                      |  |  |
|    | ナトリウム 2273mg 2899mg                                                         |  |  | ナトリウム 2106mg 2725mg                                                   |  |  | ナトリウム 2210mg 2837mg                                                        |  |  | ナトリウム 2156mg 2781mg                                                        |  |  | ナトリウム 2294mg 2938mg                                                    |  |  |
|    | 食塩相当量 5.8g 7.4g                                                             |  |  | 食塩相当量 5.4g 6.9g                                                       |  |  | 食塩相当量 5.6g 7.2g                                                            |  |  | 食塩相当量 5.5g 7.1g                                                            |  |  | 食塩相当量 5.9g 7.4g                                                        |  |  |

※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

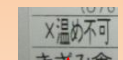


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立

市民生活協同組合ならコープ

| 10月27日(月) |                        |  | 10月28日(火)                |  |                       | 10月29日(水) |                              |  | 10月30日(木)                  |  |                         | 10月31日(金) |                         |  |
|-----------|------------------------|--|--------------------------|--|-----------------------|-----------|------------------------------|--|----------------------------|--|-------------------------|-----------|-------------------------|--|
| 朝食        | ★ごはん120g<br>豚肉と野菜の生姜炒め |  | ★ごはん120g<br>肉団子と白菜の煮物    |  | ★ごはん120g<br>白身魚のしんじょう |           | ★ごはん120g<br>厚焼玉子             |  | ★ごはん120g<br>豚肉としめじの生姜バター風味 |  | ★ごはん120g<br>鶏ミンチと小松菜の煮物 |           | ★ごはん120g<br>ロナスのオランダ煮   |  |
|           | 麦                      |  | 卵乳麦                      |  | 卵麦                    |           | 卵麦                           |  | 卵麦                         |  | 卵麦                      |           | 卵麦                      |  |
|           | ブロッコリーの玉子とし            |  | 油揚げと菜の花の煮物               |  | 竹輪とインゲンの玉子とし          |           | ぜんまいとミンチの煮物                  |  | 白菜の辛子柚子和え                  |  |                         |           |                         |  |
|           | 煮生酢                    |  | カリフラワーの甘酢漬け              |  |                       |           |                              |  |                            |  |                         |           |                         |  |
|           |                        |  |                          |  |                       |           |                              |  |                            |  |                         |           |                         |  |
|           | おかず                    |  | おかず                      |  | おかず                   |           | おかず                          |  | おかず                        |  | おかず                     |           | おかず                     |  |
|           | ご飯セット                  |  | ご飯セット                    |  | ご飯セット                 |           | ご飯セット                        |  | ご飯セット                      |  | ご飯セット                   |           | ご飯セット                   |  |
|           | エネルギー                  |  | エネルギー                    |  | エネルギー                 |           | エネルギー                        |  | エネルギー                      |  | エネルギー                   |           | エネルギー                   |  |
|           | たんぱく質                  |  | たんぱく質                    |  | たんぱく質                 |           | たんぱく質                        |  | たんぱく質                      |  | たんぱく質                   |           | たんぱく質                   |  |
|           | 脂質                     |  | 脂質                       |  | 脂質                    |           | 脂質                           |  | 脂質                         |  | 脂質                      |           | 脂質                      |  |
| 昼食        | ★ごはん120g<br>鶏のカレ-照煮込み  |  | ★ごはん120g<br>揚げ豆腐の南蛮づけ    |  | ★ごはん120g<br>赤魚の生姜煮    |           | ★ごはん120g<br>豚肉とキャベツのバジルトマト炒め |  | ★ごはん120g<br>シイラ照焼          |  | ★ごはん120g<br>塩枝豆         |           | ★ごはん120g<br>高野豆腐の洋風玉子とし |  |
|           | 麦                      |  | 麦                        |  | 麦                     |           | 麦                            |  | 麦                          |  | 麦                       |           | 麦                       |  |
|           | 塩ゆでアスパラ                |  | 麩とえのきのさっと煮               |  | 菜の花                   |           | 大豆とごぼうの味噌炒め                  |  | もずくの酢の物                    |  | 菜の花のおひたし                |           | 菜の花のおひたし                |  |
|           | 里芋と玉ねぎのそぼろ煮            |  | 鶏肉とオクラの中華風               |  | 豚挽き肉と切干大根の煮物          |           |                              |  |                            |  |                         |           |                         |  |
|           | 三色野菜ナムル                |  |                          |  | れんこんサラダ               |           |                              |  |                            |  |                         |           |                         |  |
|           |                        |  |                          |  |                       |           |                              |  |                            |  |                         |           |                         |  |
|           | おかず                    |  | おかず                      |  | おかず                   |           | おかず                          |  | おかず                        |  | おかず                     |           | おかず                     |  |
|           | ご飯セット                  |  | ご飯セット                    |  | ご飯セット                 |           | ご飯セット                        |  | ご飯セット                      |  | ご飯セット                   |           | ご飯セット                   |  |
|           | エネルギー                  |  | エネルギー                    |  | エネルギー                 |           | エネルギー                        |  | エネルギー                      |  | エネルギー                   |           | エネルギー                   |  |
|           | たんぱく質                  |  | たんぱく質                    |  | たんぱく質                 |           | たんぱく質                        |  | たんぱく質                      |  | たんぱく質                   |           | たんぱく質                   |  |
| 間食        | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g    |  | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g |  | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g  |           | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g          |  | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g    |  |                         |           |                         |  |
|           | ★ごはん120g<br>まぐろカツ      |  | ★ごはん120g<br>豚肉とキャベツの塩おかか |  | ★ごはん120g<br>照焼チキン     |           | ★ごはん120g<br>ブリの味噌焼           |  | ★ごはん120g<br>クリーム煮込みハンバーグ   |  | ★ごはん120g<br>和風ポトフ       |           | ★ごはん120g<br>オクラの柚子胡椒和え  |  |
|           | 麦                      |  | 麦                        |  | 麦                     |           | 麦                            |  | 麦                          |  | 麦                       |           | 麦                       |  |
|           | きのこソテー                 |  | 五色煮豆                     |  | 人参クラッセ                |           | 人参のきんぴら                      |  | 鶏肉と里芋のごま煮                  |  | オクラの柚子胡椒和え              |           | オクラの柚子胡椒和え              |  |
|           | 鶏肉と小松菜煮                |  | 若芽と蒲鉾の和え物                |  | 春雨とツナのピリ辛炒め           |           | 豚肉と里芋のごま煮                    |  | ひじきとアサリのさっぱり煮              |  |                         |           |                         |  |
|           | キャベツのあっさり昆布和え          |  |                          |  | 法蓮草ときこの和え物            |           |                              |  |                            |  |                         |           |                         |  |
|           |                        |  |                          |  |                       |           |                              |  |                            |  |                         |           |                         |  |
|           | おかず                    |  | おかず                      |  | おかず                   |           | おかず                          |  | おかず                        |  | おかず                     |           | おかず                     |  |
|           | ご飯セット                  |  | ご飯セット                    |  | ご飯セット                 |           | ご飯セット                        |  | ご飯セット                      |  | ご飯セット                   |           | ご飯セット                   |  |
|           | エネルギー                  |  | エネルギー                    |  | エネルギー                 |           | エネルギー                        |  | エネルギー                      |  | エネルギー                   |           | エネルギー                   |  |
| 夕食        | ★ごはん120g<br>まぐろカツ      |  | ★ごはん120g<br>豚肉とキャベツの塩おかか |  | ★ごはん120g<br>照焼チキン     |           | ★ごはん120g<br>ブリの味噌焼           |  | ★ごはん120g<br>クリーム煮込みハンバーグ   |  | ★ごはん120g<br>和風ポトフ       |           | ★ごはん120g<br>オクラの柚子胡椒和え  |  |
|           | 麦                      |  | 麦                        |  | 麦                     |           | 麦                            |  | 麦                          |  | 麦                       |           | 麦                       |  |
|           | きのこソテー                 |  | 五色煮豆                     |  | 人参クラッセ                |           | 人参のきんぴら                      |  | 鶏肉と里芋のごま煮                  |  | オクラの柚子胡椒和え              |           | オクラの柚子胡椒和え              |  |
|           | 鶏肉と小松菜煮                |  | 若芽と蒲鉾の和え物                |  | 春雨とツナのピリ辛炒め           |           | 豚肉と里芋のごま煮                    |  | ひじきとアサリのさっぱり煮              |  |                         |           |                         |  |
|           | キャベツのあっさり昆布和え          |  |                          |  | 法蓮草ときこの和え物            |           |                              |  |                            |  |                         |           |                         |  |
|           |                        |  |                          |  |                       |           |                              |  |                            |  |                         |           |                         |  |
|           | おかず                    |  | おかず                      |  | おかず                   |           | おかず                          |  | おかず                        |  | おかず                     |           | おかず                     |  |
|           | ご飯セット                  |  | ご飯セット                    |  | ご飯セット                 |           | ご飯セット                        |  | ご飯セット                      |  | ご飯セット                   |           | ご飯セット                   |  |
|           | エネルギー                  |  | エネルギー                    |  | エネルギー                 |           | エネルギー                        |  | エネルギー                      |  | エネルギー                   |           | エネルギー                   |  |
|           | たんぱく質                  |  | たんぱく質                    |  | たんぱく質                 |           | たんぱく質                        |  | たんぱく質                      |  | たんぱく質                   |           | たんぱく質                   |  |
| 合計        | ★ごはん120g<br>まぐろカツ      |  | ★ごはん120g<br>豚肉とキャベツの塩おかか |  | ★ごはん120g<br>照焼チキン     |           | ★ごはん120g<br>ブリの味噌焼           |  | ★ごはん120g<br>クリーム煮込みハンバーグ   |  | ★ごはん120g<br>和風ポトフ       |           | ★ごはん120g<br>オクラの柚子胡椒和え  |  |
|           | 麦                      |  | 麦                        |  | 麦                     |           | 麦                            |  | 麦                          |  | 麦                       |           | 麦                       |  |
|           | きのこソテー                 |  | 五色煮豆                     |  | 人参クラッセ                |           | 人参のきんぴら                      |  | 鶏肉と里芋のごま煮                  |  | オクラの柚子胡椒和え              |           | オクラの柚子胡椒和え              |  |
|           | 鶏肉と小松菜煮                |  | 若芽と蒲鉾の和え物                |  | 春雨とツナのピリ辛炒め           |           | 豚肉と里芋のごま煮                    |  | ひじきとアサリのさっぱり煮              |  |                         |           |                         |  |
|           | キャベツのあっさり昆布和え          |  |                          |  | 法蓮草ときこの和え物            |           |                              |  |                            |  |                         |           |                         |  |
|           |                        |  |                          |  |                       |           |                              |  |                            |  |                         |           |                         |  |
|           | おかず                    |  | おかず                      |  | おかず                   |           | おかず                          |  | おかず                        |  | おかず                     |           | おかず                     |  |
|           | ご飯セット                  |  | ご飯セット                    |  | ご飯セット                 |           | ご飯セット                        |  | ご飯セット                      |  | ご飯セット                   |           | ご飯セット                   |  |
|           | エネルギー                  |  | エネルギー                    |  | エネルギー                 |           | エネルギー                        |  | エネルギー                      |  | エネルギー                   |           | エネルギー                   |  |
|           | たんぱく質                  |  | たんぱく質                    |  | たんぱく質                 |           | たんぱく質                        |  | たんぱく質                      |  | たんぱく質                   |           | たんぱく質                   |  |
| 合計(間食込)   | ★ごはん120g<br>まぐろカツ      |  | ★ごはん120g<br>豚肉とキャベツの塩おかか |  | ★ごはん120g<br>照焼チキン     |           | ★ごはん120g<br>ブリの味噌焼           |  | ★ごはん120g<br>クリーム煮込みハンバーグ   |  | ★ごはん120g<br>和風ポトフ       |           | ★ごはん120g<br>オクラの柚子胡椒和え  |  |
|           | 麦                      |  | 麦                        |  | 麦                     |           | 麦                            |  | 麦                          |  | 麦                       |           | 麦                       |  |
|           | きのこソテー                 |  | 五色煮豆                     |  | 人参クラッセ                |           | 人参のきんぴら                      |  | 鶏肉と里芋のごま煮                  |  | オクラの柚子胡椒和え              |           | オクラの柚子胡椒和え              |  |
|           | 鶏肉と小松菜煮                |  | 若芽と蒲鉾の和え物                |  | 春雨とツナのピリ辛炒め           |           | 豚肉と里芋のごま煮                    |  | ひじきとアサリのさっぱり煮              |  |                         |           |                         |  |
|           | キャベツのあっさり昆布和え          |  |                          |  | 法蓮草ときこの和え物            |           |                              |  |                            |  |                         |           |                         |  |
|           |                        |  |                          |  |                       |           |                              |  |                            |  |                         |           |                         |  |
|           | おかず                    |  | おかず                      |  | おかず                   |           | おかず                          |  | おかず                        |  | おかず                     |           | おかず                     |  |
|           | ご飯セット                  |  | ご飯セット                    |  | ご飯セット                 |           | ご飯セット                        |  | ご飯セット                      |  | ご飯セット                   |           | ご飯セット                   |  |
|           | エネルギー                  |  | エネルギー                    |  | エネルギー                 |           | エネルギー                        |  | エネルギー                      |  | エネルギー                   |           | エネルギー                   |  |
|           | たんぱく質                  |  | たんぱく質                    |  | たんぱく質                 |           | たんぱく質                        |  | たんぱく質                      |  | たんぱく質                   |           | たんぱく質                   |  |

※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。  
※

# (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

| 10月27日(月) |                                                              |  | 10月28日(火)                                                                |  |                                                                           | 10月29日(水) |                                                                           |  | 10月30日(木)                                                                 |  |                                                                          | 10月31日(金) |                                                                           |  |                                                                          |  |                                                                           |  |                                                                          |  |                                                                           |  |
|-----------|--------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------|--|
| 朝食        | ★ごはん150g<br>豆腐ステーキ<br>かぼちゃのいとし煮<br>春雨と挽肉の炒め物                 |  | 卵<br>麦<br>麦                                                              |  | ★ごはん150g<br>野菜丼かまぼこ<br>ゴロゴロ野菜の塩炒め<br>レインボーサラダ                             |           | 卵<br>麦<br>麦                                                               |  | ★ごはん150g<br>ミートボールのクリーム煮<br>切干大根の中華炒め<br>キャベツと若芽の韓国風サラダ                   |  | 卵乳麦<br>麦<br>麦                                                            |           | ★ごはん150g<br>じゃが芋デミグラスソース<br>ロースのオランダ煮<br>インゲンのごま和え                        |  | 卵乳麦<br>麦<br>麦                                                            |  | ★ごはん150g<br>鶏肉のチリソース煮<br>パスタのクリーム煮<br>根菜の柚子マリネ                            |  | 麦<br>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 |  | 256kcal<br>6.2g<br>13.9g<br>26.3g<br>629mg<br>308mg<br>73mg<br>1.6g      |  | 499kcal<br>10.3g<br>14.5g<br>79.1g<br>630mg<br>369mg<br>138mg<br>1.6g     |           | 308kcal<br>6.5g<br>21.2g<br>22.8g<br>583mg<br>314mg<br>85mg<br>1.5g       |  | 551kcal<br>10.6g<br>21.8g<br>75.6g<br>584mg<br>375mg<br>150mg<br>1.5g     |  | 235kcal<br>5.9g<br>15.5g<br>18.8g<br>679mg<br>425mg<br>101mg<br>1.7g     |           | 478kcal<br>10.0g<br>16.1g<br>71.6g<br>680mg<br>486mg<br>166mg<br>1.7g     |  | 252kcal<br>4.7g<br>16.2g<br>24.5g<br>437mg<br>531mg<br>122mg<br>1.1g     |  | 495kcal<br>8.8g<br>16.8g<br>77.3g<br>438mg<br>592mg<br>187mg<br>1.1g      |  | 281kcal<br>8.4g<br>14.0g<br>29.5g<br>618mg<br>455mg<br>125mg<br>1.6g     |  | 524kcal<br>12.5g<br>14.6g<br>82.3g<br>619mg<br>516mg<br>190mg<br>1.6g     |  |
|           | ★ごはん150g<br>豚肉とコーンのベッパ一丼の具<br>ジャガ芋の中華炒め<br>キャベツと若芽のごまマヨネーズ   |  | 乳麦<br>乳麦<br>卵麦                                                           |  | ★ごはん150g<br>オニオンソースハンバーグ<br>スパンデー<br>ナスの炒り煮<br>ひじきと蓮根のマヨ炒め                |           | 乳麦<br>乳麦<br>麦<br>卵麦                                                       |  | ★ごはん150g<br>赤魚の甘辛タレ<br>人参のきんぴら<br>里芋のおろし揚げ出し<br>春雨のサラダ                    |  | 乳麦<br>麦<br>麦<br>卵                                                        |           | ★ごはん150g<br>豚バラと蓮根の炒め物<br>赤玉南瓜煮<br>春雨としめじの炒め物                             |  | 麦落<br>麦<br>麦                                                             |  | ★ごはん150g<br>白身フライ<br>うま塩キャベツ<br>けんちん煮<br>若芽と蒲鉾のわさびマヨ                      |  | 麦<br>麦<br>麦<br>卵麦                                                        |  |                                                                           |  |
|           | 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 |  | 391kcal<br>9.9g<br>24.2g<br>32.5g<br>793mg<br>574mg<br>144mg<br>2.0g     |  | 634kcal<br>14.0g<br>24.8g<br>85.3g<br>794mg<br>635mg<br>209mg<br>2.0g     |           | 358kcal<br>8.5g<br>21.3g<br>30.5g<br>682mg<br>486mg<br>143mg<br>1.7g      |  | 601kcal<br>12.6g<br>21.9g<br>83.3g<br>683mg<br>547mg<br>208mg<br>1.7g     |  | 396kcal<br>11.3g<br>22.1g<br>35.2g<br>597mg<br>475mg<br>149mg<br>1.5g    |           | 639kcal<br>15.4g<br>22.7g<br>88.0g<br>598mg<br>536mg<br>214mg<br>1.5g     |  | 371kcal<br>9.3g<br>17.8g<br>42.8g<br>630mg<br>649mg<br>156mg<br>1.6g     |  | 614kcal<br>13.4g<br>18.4g<br>95.6g<br>631mg<br>710mg<br>221mg<br>1.6g     |  | 374kcal<br>10.0g<br>27.6g<br>22.5g<br>766mg<br>404mg<br>121mg<br>1.9g    |  | 617kcal<br>14.1g<br>28.2g<br>75.3g<br>767mg<br>465mg<br>186mg<br>2.0g     |  |
|           | ◎みかん(缶) /5g                                                  |  | ◎黄桃(缶) /5g                                                               |  | ◎みかん(缶) /5g                                                               |           | ◎ハイナッブル(缶) /5g                                                            |  | ◎みかん(缶) /5g                                                               |  | ◎みかん(缶) /5g                                                              |           | ◎みかん(缶) /5g                                                               |  | ◎みかん(缶) /5g                                                              |  | ◎みかん(缶) /5g                                                               |  | ◎みかん(缶) /5g                                                              |  |                                                                           |  |
|           | ★ごはん150g<br>鶏肉ときこのバター醤油<br>揚げじゃがの煮っころがし<br>キャロットエック          |  | 乳麦<br>麦<br>卵乳麦                                                           |  | ★ごはん150g<br>酢豚<br>ひとくちかんも煮<br>インゲンとツナのマスタード和え                             |           | 麦<br>麦<br>卵乳麦                                                             |  | ★ごはん150g<br>メンチカツ<br>オニオンソテー<br>大豆と人参の煮物<br>ごぼうのごま酢和え                     |  | 乳麦<br>乳麦<br>麦<br>麦                                                       |           | ★ごはん150g<br>サバ塩焼き<br>ピーマンソテー<br>高菜と大根の煮物<br>青のりポテトサラダ                     |  | 卵乳麦<br>麦<br>卵乳麦                                                          |  | ★ごはん150g<br>豚バラとキャベツのスタミナ炒め<br>みそポテト<br>ひじきとごぼうのナムル                       |  | 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 |  | 332kcal<br>10.8g<br>19.3g<br>28.1g<br>667mg<br>529mg<br>126mg<br>1.7g    |  | 575kcal<br>14.9g<br>19.9g<br>80.9g<br>668mg<br>590mg<br>191mg<br>1.7g     |           | 310kcal<br>12.8g<br>13.5g<br>33.8g<br>716mg<br>608mg<br>175mg<br>1.8g     |  | 553kcal<br>16.9g<br>14.1g<br>86.6g<br>717mg<br>669mg<br>240mg<br>1.8g     |  | 350kcal<br>13.4g<br>18.7g<br>32.9g<br>678mg<br>694mg<br>197mg<br>1.7g    |           | 593kcal<br>17.5g<br>19.3g<br>85.7g<br>679mg<br>755mg<br>262mg<br>1.7g     |  | 347kcal<br>12.5g<br>25.5g<br>16.3g<br>579mg<br>496mg<br>201mg<br>1.5g    |  | 590kcal<br>16.6g<br>26.1g<br>69.1g<br>580mg<br>557mg<br>266mg<br>1.5g     |  | 329kcal<br>9.2g<br>20.0g<br>28.1g<br>797mg<br>645mg<br>127mg<br>2.0g     |  | 572kcal<br>13.3g<br>20.6g<br>80.9g<br>798mg<br>706mg<br>192mg<br>2.0g     |  |
| 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 |  | 979kcal<br>26.9g<br>57.4g<br>86.9g<br>2089mg<br>1411mg<br>343mg<br>5.3g  |  | 1708kcal<br>39.2g<br>59.2g<br>245.3g<br>2092mg<br>1594mg<br>538mg<br>5.3g |           | 1705kcal<br>40.1g<br>57.8g<br>245.5g<br>1981mg<br>1408mg<br>403mg<br>5.0g |  | 1705kcal<br>40.1g<br>57.8g<br>245.5g<br>1981mg<br>1408mg<br>403mg<br>5.0g |  | 981kcal<br>30.6g<br>56.3g<br>86.9g<br>1954mg<br>1777mg<br>447mg<br>4.9g  |           | 1710kcal<br>42.9g<br>58.1g<br>245.3g<br>1957mg<br>1777mg<br>447mg<br>4.9g |  | 970kcal<br>26.5g<br>59.5g<br>83.6g<br>1646mg<br>1777mg<br>479mg<br>4.2g  |  | 1699kcal<br>38.8g<br>61.3g<br>242.0g<br>1649mg<br>1859mg<br>674mg<br>4.2g |  | 984kcal<br>27.6g<br>61.6g<br>80.1g<br>2181mg<br>1504mg<br>373mg<br>5.5g  |  | 1713kcal<br>39.9g<br>63.4g<br>238.5g<br>2184mg<br>1687mg<br>568mg<br>5.6g |  |
|           | 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 |  | 1027kcal<br>27.3g<br>57.5g<br>98.4g<br>2092mg<br>1467mg<br>349mg<br>5.3g |  | 1756kcal<br>39.6g<br>59.3g<br>256.8g<br>2095mg<br>1650mg<br>544mg<br>5.3g |           | 1040kcal<br>28.2g<br>56.1g<br>102.6g<br>1984mg<br>1468mg<br>410mg<br>5.0g |  | 1769kcal<br>40.5g<br>57.9g<br>261.0g<br>1987mg<br>1651mg<br>605mg<br>5.0g |  | 1029kcal<br>31.0g<br>56.4g<br>98.4g<br>1957mg<br>1650mg<br>453mg<br>4.9g |           | 1758kcal<br>43.3g<br>58.2g<br>256.8g<br>1960mg<br>1833mg<br>648mg<br>4.9g |  | 1033kcal<br>26.8g<br>59.6g<br>98.8g<br>1647mg<br>1733mg<br>482mg<br>4.2g |  | 1762kcal<br>39.1g<br>61.4g<br>257.2g<br>1650mg<br>1916mg<br>677mg<br>4.2g |  | 1032kcal<br>28.0g<br>61.7g<br>91.6g<br>2184mg<br>1560mg<br>379mg<br>5.5g |  | 1761kcal<br>40.3g<br>63.5g<br>250.0g<br>2187mg<br>1743mg<br>574mg<br>5.6g |  |
|           | 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 |  | 1027kcal<br>27.3g<br>57.5g<br>98.4g<br>2092mg<br>1467mg<br>349mg<br>5.3g |  | 1756kcal<br>39.6g<br>59.3g<br>256.8g<br>2095mg<br>1650mg<br>544mg<br>5.3g |           | 1040kcal<br>28.2g<br>56.1g<br>102.6g<br>1984mg<br>1468mg<br>410mg<br>5.0g |  | 1769kcal<br>40.5g<br>57.9g<br>261.0g<br>1987mg<br>1651mg<br>605mg<br>5.0g |  | 1029kcal<br>31.0g<br>56.4g<br>98.4g<br>1957mg<br>1650mg<br>453mg<br>4.9g |           | 1758kcal<br>43.3g<br>58.2g<br>256.8g<br>1960mg<br>1833mg<br>648mg<br>4.9g |  | 1033kcal<br>26.8g<br>59.6g<br>98.8g<br>1647mg<br>1733mg<br>482mg<br>4.2g |  | 1762kcal<br>39.1g<br>61.4g<br>257.2g<br>1650mg<br>1916mg<br>677mg<br>4.2g |  | 1032kcal<br>28.0g<br>61.7g<br>91.6g<br>2184mg<br>1560mg<br>379mg<br>5.5g |  | 1761kcal<br>40.3g<br>63.5g<br>250.0g<br>2187mg<br>1743mg<br>574mg<br>5.6g |  |
|           | 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 |  | 1027kcal<br>27.3g<br>57.5g<br>98.4g<br>2092mg<br>1467mg<br>349mg<br>5.3g |  | 1756kcal<br>39.6g<br>59.3g<br>256.8g<br>2095mg<br>1650mg<br>544mg<br>5.3g |           | 1040kcal<br>28.2g<br>56.1g<br>102.6g<br>1984mg<br>1468mg<br>410mg<br>5.0g |  | 1769kcal<br>40.5g<br>57.9g<br>261.0g<br>1987mg<br>1651mg<br>605mg<br>5.0g |  | 1029kcal<br>31.0g<br>56.4g<br>98.4g<br>1957mg<br>1650mg<br>453mg<br>4.9g |           | 1758kcal<br>43.3g<br>58.2g<br>256.8g<br>1960mg<br>1833mg<br>648mg<br>4.9g |  | 1033kcal<br>26.8g<br>59.6g<br>98.8g<br>1647mg<br>1733mg<br>482mg<br>4.2g |  | 1762kcal<br>39.1g<br>61.4g<br>257.2g<br>1650mg<br>1916mg<br>677mg<br>4.2g |  | 1032kcal<br>28.0g<br>61.7g<br>91.6g<br>2184mg<br>1560mg<br>379mg<br>5.5g |  | 1761kcal<br>40.3g<br>63.5g<br>250.0g<br>2187mg<br>1743mg<br>574mg<br>5.6g |  |
|           | 合計(間食込)                                                      |  | 1027kcal<br>27.3g<br>57.5g<br>98.4g<br>2092mg<br>1467mg<br>349mg<br>5.3g |  | 1756kcal<br>39.6g<br>59.3g<br>256.8g<br>2095mg<br>1650mg<br>544mg<br>5.3g |           | 1040kcal<br>28.2g<br>56.1g<br>102.6g<br>1984mg<br>1468mg<br>410mg<br>5.0g |  | 1769kcal<br>40.5g<br>57.9g<br>261.0g<br>1987mg<br>1651mg<br>605mg<br>5.0g |  | 1029kcal<br>31.0g<br>56.4g<br>98.4g<br>1957mg<br>1650mg<br>453mg<br>4.9g |           | 1758kcal<br>43.3g<br>58.2g<br>256.8g<br>1960mg<br>1833mg<br>648mg<br>4.9g |  | 1033kcal<br>26.8g<br>59.6g<br>98.8g<br>1647mg<br>1733mg<br>482mg<br>4.2g |  | 1762kcal<br>39.1g<br>61.4g<br>257.2g<br>1650mg<br>1916mg<br>677mg<br>4.2g |  | 1032kcal<br>28.0g<br>61.7g<br>91.6g<br>2184mg<br>1560mg<br>379mg<br>5.5g |  | 1761kcal<br>40.3g<br>63.5g<br>250.0g<br>2187mg<br>1743mg<br>574mg<br>5.6g |  |

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
※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



- 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

# (たんばく60g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

| 10月27日(月) |                |         | 10月28日(火)        |       |         | 10月29日(水)   |       |         | 10月30日(木)       |       |         | 10月31日(金)   |       |         |
|-----------|----------------|---------|------------------|-------|---------|-------------|-------|---------|-----------------|-------|---------|-------------|-------|---------|
| 朝食        | ★ごはん180g       |         | ★ごはん180g         |       |         | ★ごはん180g    |       |         | ★ごはん180g        |       |         | ★ごはん180g    |       |         |
|           | 豚肉と大根の煮物       | 麦       | 豆腐ステーキ           | 卵     |         | 豚肉としめじの生姜炒め | 麦     |         | えび団子とかぶの煮物      | 卵麦え   |         | 鶏肉と厚揚げの煮物   | 乳麦    |         |
|           | キャベツとウインナーのソテー | 乳麦      | 鶏ミンチと小松菜の煮物      | 乳麦    |         | 切干大根煮       | 麦     |         | 高野豆腐の味噌煮        | 卵麦    |         | 麩とえのきのさっと煮  | 麦     |         |
|           | 春雨ちゃんぽん        | 乳       | カリフラワーのピーナッツ味噌和え | 乳麦落   |         | じゃが芋の中華風サラダ | 麦     |         | ひじきのごまマヨ和え      | 卵乳麦   |         | カリフラワーの甘酢漬け |       |         |
|           |                |         |                  |       |         |             |       |         |                 |       |         |             |       |         |
|           |                | 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     |
|           | エネルギー          | 188kcal | 478kcal          | エネルギー | 198kcal | 488kcal     | エネルギー | 191kcal | 481kcal         | エネルギー | 188kcal | 478kcal     | エネルギー | 193kcal |
|           | たんばく質          | 7.9g    | 12.8g            | たんばく質 | 10.5g   | 15.4g       | たんばく質 | 10.5g   | 15.4g           | たんばく質 | 8.3g    | 13.2g       | たんばく質 | 11.5g   |
|           | 脂質             | 8.5g    | 9.2g             | 脂質    | 11.8g   | 12.5g       | 脂質    | 7.9g    | 8.6g            | 脂質    | 10.3g   | 11.0g       | 脂質    | 8.9g    |
|           | 炭水化物           | 20.4g   | 83.3g            | 炭水化物  | 13.3g   | 76.2g       | 炭水化物  | 19.9g   | 82.8g           | 炭水化物  | 15.3g   | 78.2g       | 炭水化物  | 16.2g   |
| 昼食        | ナトリウム          | 576mg   | 577mg            | ナトリウム | 664mg   | 665mg       | ナトリウム | 754mg   | 755mg           | ナトリウム | 783mg   | 784mg       | ナトリウム | 491mg   |
|           | カリウム           | 393mg   | 465mg            | カリウム  | 400mg   | 472mg       | カリウム  | 476mg   | 548mg           | カリウム  | 294mg   | 366mg       | カリウム  | 426mg   |
|           | リン             | 105mg   | 182mg            | リン    | 134mg   | 211mg       | リン    | 146mg   | 223mg           | リン    | 119mg   | 196mg       | リン    | 159mg   |
|           | 食塩相当量          | 1.5g    | 1.5g             | 食塩相当量 | 1.7g    | 1.7g        | 食塩相当量 | 1.9g    | 1.9g            | 食塩相当量 | 2.0g    | 2.0g        | 食塩相当量 | 1.2g    |
|           | ★ごはん180g       |         | ★ごはん180g         |       |         | ★ごはん180g    |       |         | ★ごはん180g        |       |         | ★ごはん180g    |       |         |
|           | 鯖のバジルオリーブ焼     |         | チキンピカタ           | 卵麦    |         | マーボなす       | 麦落    |         | 鶏のマスタード焼き       | 麦     |         | 赤魚のごま焼      | 麦     |         |
|           | オニオンソテー        | 乳麦      | トマトソース           |       |         | 鶏ごぼう        | 麦     |         | チンゲン菜とピーマンのソテー  | 乳麦    |         | 人参グラッセ      | 乳麦    |         |
|           | ひき肉と豆腐のうま煮     | 麦落か     | スープキャベツ          | 乳麦    |         | 野菜サラダ       | 卵麦えか  |         | ぜんまいとミンチの煮物     | 乳麦    |         | ナスの油炒め      | 麦     |         |
|           | 切干大根のパンパン汁     | 麦       | ピーマンと人参のソテー和え    | 麦     |         | ドレッシング(小袋)  | 麦     |         | きのこことじゃが芋のアヒージョ |       |         | マリネサラダ      | 卵乳麦   |         |
|           |                | おかず     | ご飯セット            |       | おかず     | ご飯セット       |       | おかず     | ご飯セット           |       | おかず     | ご飯セット       |       | おかず     |
| 間食        | エネルギー          | 318kcal | 608kcal          | エネルギー | 239kcal | 529kcal     | エネルギー | 339kcal | 629kcal         | エネルギー | 303kcal | 593kcal     | エネルギー | 279kcal |
|           | たんばく質          | 15.7g   | 20.6g            | たんばく質 | 11.4g   | 16.3g       | たんばく質 | 12.1g   | 17.0g           | たんばく質 | 14.3g   | 19.2g       | たんばく質 | 11.3g   |
|           | 脂質             | 23.4g   | 24.1g            | 脂質    | 13.7g   | 14.4g       | 脂質    | 23.3g   | 24.0g           | 脂質    | 21.5g   | 22.2g       | 脂質    | 18.0g   |
|           | 炭水化物           | 10.5g   | 73.4g            | 炭水化物  | 17.1g   | 80.0g       | 炭水化物  | 21.6g   | 84.5g           | 炭水化物  | 13.9g   | 76.8g       | 炭水化物  | 19.5g   |
|           | ナトリウム          | 689mg   | 690mg            | ナトリウム | 730mg   | 731mg       | ナトリウム | 823mg   | 824mg           | ナトリウム | 535mg   | 536mg       | ナトリウム | 651mg   |
|           | カリウム           | 417mg   | 489mg            | カリウム  | 472mg   | 544mg       | カリウム  | 491mg   | 563mg           | カリウム  | 541mg   | 613mg       | カリウム  | 530mg   |
|           | リン             | 209mg   | 286mg            | リン    | 135mg   | 212mg       | リン    | 148mg   | 225mg           | リン    | 149mg   | 226mg       | リン    | 154mg   |
|           | 食塩相当量          | 1.8g    | 1.8g             | 食塩相当量 | 1.9g    | 1.9g        | 食塩相当量 | 2.1g    | 2.1g            | 食塩相当量 | 1.4g    | 1.4g        | 食塩相当量 | 1.7g    |
|           | ◎バイナッブル(缶)150g |         | ◎黄桃(缶)150g       |       |         | ◎みかん(缶)150g |       |         | ◎バイナッブル(缶)150g  |       |         | ◎黄桃(缶)150g  |       |         |
|           | ★ごはん180g       |         | ★ごはん180g         |       |         | ★ごはん180g    |       |         | ★ごはん180g        |       |         | ★ごはん180g    |       |         |
| 夕食        | 肉団子とさつま芋の黒酢あん  | 卵乳麦     | アジの幽庵焼           | 麦     |         | 鶏の酒蒸し煮      | 麦     |         | ブリの塩焼           |       |         | メンチカツ       | 乳麦    |         |
|           | 大豆と椎茸の煮物       | 麦       | うま塩キャベツ          | 麦か    |         | 菜の花         |       |         | きのこソテー          | 乳麦    |         | オクラのペペロンチーノ |       |         |
|           | 法蓮草のごま和え       | 乳麦      | 竹輪の五色きんぴら        | 卵乳麦   |         | 大豆と人参の煮物    | 麦     |         | 油揚げと菜の花の煮物      | 麦     |         | 豚肉とふきの炒め煮   | 麦     |         |
|           |                |         | パスタのサラダ          | 卵乳麦   |         | 中華サラダ       | 乳麦    |         | マカロニマリネサラダ      | 卵乳麦   |         | 菜の花のソテー     | 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     |
|           | エネルギー          | 316kcal | 606kcal          | エネルギー | 328kcal | 618kcal     | エネルギー | 292kcal | 582kcal         | エネルギー | 280kcal | 570kcal     | エネルギー | 307kcal |
|           | たんばく質          | 15.1g   | 20.0g            | たんばく質 | 16.8g   | 21.7g       | たんばく質 | 16.3g   | 21.2g           | たんばく質 | 16.5g   | 21.4g       | たんばく質 | 15.8g   |
|           | 脂質             | 10.2g   | 10.9g            | 脂質    | 17.3g   | 18.0g       | 脂質    | 14.5g   | 15.2g           | 脂質    | 16.7g   | 17.4g       | 脂質    | 18.4g   |
|           | 炭水化物           | 44.1g   | 107.0g           | 炭水化物  | 22.6g   | 85.5g       | 炭水化物  | 23.2g   | 86.1g           | 炭水化物  | 16.0g   | 78.9g       | 炭水化物  | 19.5g   |
|           | ナトリウム          | 848mg   | 849mg            | ナトリウム | 776mg   | 777mg       | ナトリウム | 632mg   | 633mg           | ナトリウム | 714mg   | 715mg       | ナトリウム | 696mg   |
| 合計        | カリウム           | 852mg   | 924mg            | カリウム  | 360mg   | 432mg       | カリウム  | 694mg   | 766mg           | カリウム  | 454mg   | 526mg       | カリウム  | 597mg   |
|           | リン             | 229mg   | 306mg            | リン    | 207mg   | 284mg       | リン    | 223mg   | 300mg           | リン    | 178mg   | 255mg       | リン    | 205mg   |
|           | 食塩相当量          | 2.2g    | 2.2g             | 食塩相当量 | 2.0g    | 2.0g        | 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    |
|           | 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          | 822kcal | 1692kcal         | エネルギー | 765kcal | 1635kcal    | エネルギー | 822kcal | 1692kcal        | エネルギー | 771kcal | 1641kcal    | エネルギー | 779kcal |
|           | たんばく質          | 38.7g   | 53.4g            | たんばく質 | 38.7g   | 53.4g       | たんばく質 | 38.9g   | 53.6g           | たんばく質 | 39.1g   | 53.8g       | たんばく質 | 38.6g   |
|           | 脂質             | 42.1g   | 44.2g            | 脂質    | 42.8g   | 44.9g       | 脂質    | 45.7g   | 47.8g           | 脂質    | 48.5g   | 50.6g       | 脂質    | 45.3g   |
|           | 炭水化物           | 75.0g   | 263.7g           | 炭水化物  | 53.0g   | 241.7g      | 炭水化物  | 64.7g   | 253.4g          | 炭水化物  | 45.2g   | 233.9g      | 炭水化物  | 55.2g   |
|           | ナトリウム          | 2113mg  | 2116mg           | ナトリウム | 2170mg  | 2173mg      | ナトリウム | 2209mg  | 2212mg          | ナトリウム | 2032mg  | 2035mg      | ナトリウム | 1838mg  |
|           | カリウム           | 1662mg  | 1878mg           | カリウム  | 1232mg  | 1448mg      | カリウム  | 1661mg  | 1877mg          | カリウム  | 1289mg  | 1505mg      | カリウム  | 1553mg  |
| 合計(間食込)   | リン             | 543mg   | 774mg            | リン    | 476mg   | 707mg       | リン    | 517mg   | 748mg           | リン    | 446mg   | 677mg       | リン    | 518mg   |
|           | 食塩相当量          | 5.5g    | 5.5g             | 食塩相当量 | 5.6g    | 5.6g        | 食塩相当量 | 5.6g    | 5.6g            | 食塩相当量 | 5.2g    | 5.2g        | 食塩相当量 | 4.7g    |
|           | エネルギー          | 948kcal | 1818kcal         | エネルギー | 893kcal | 1763kcal    | エネルギー | 918kcal | 1788kcal        | エネルギー | 897kcal | 1767kcal    | エネルギー | 907kcal |
|           | たんばく質          | 39.3g   | 54.0g            | たんばく質 | 39.5g   | 54.2g       | たんばく質 | 39.7g   | 54.4g           | たんばく質 | 39.7g   | 54.4g       | たんばく質 | 39.4g   |
|           | 脂質             | 42.3g   | 44.4g            | 脂質    | 43.0g   | 45.1g       | 脂質    | 45.9g   | 48.0g           | 脂質    | 48.7g   | 50.8g       | 脂質    | 45.5g   |
|           | 炭水化物           | 105.5g  | 294.2g           | 炭水化物  | 83.9g   | 272.6g      | 炭水化物  | 87.7g   | 276.4g          | 炭水化物  | 75.7g   | 264.4g      | 炭水化物  | 86.1g   |
|           | ナトリウム          | 2115mg  | 2118mg           | ナトリウム | 2176mg  | 2179mg      | ナトリウム | 2215mg  | 2218mg          | ナトリウム | 2034mg  | 2037mg      | ナトリウム | 1844mg  |
|           | カリウム           | 1776mg  | 1992mg           | カリウム  | 1352mg  | 1568mg      | カリウム  | 1774mg  | 1990mg          | カリウム  | 1403mg  | 1619mg      | カリウム  | 1673mg  |
|           | リン             | 549mg   | 780mg            | リン    | 490mg   | 721mg       | リン    | 529mg   | 760mg           | リン    | 452mg   | 683mg       | リン    | 532mg   |
|           | 食塩相当量          | 5.5g    | 5.5g             | 食塩相当量 | 5.6g    | 5.6g        | 食塩相当量 | 5.6g    | 5.6g            | 食塩相当量 | 5.2g    | 5.2g        | 食塩相当量 | 4.7g    |

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

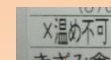


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

### ワンポイントアドバイス

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

# 「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

|            |       | 10月27日(月)                                                               |         |                          | 10月28日(火) |                                                                      |          | 10月29日(水)                 |         |                                                               | 10月30日(木) |                          |          | 10月31日(金)                                                               |         |                        |  |                                                                |  |                         |
|------------|-------|-------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------|---------|---------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------|--|----------------------------------------------------------------|--|-------------------------|
| 朝<br><br>食 |       | ★やわらかごはん180g<br>大根と豚肉の甘辛煮<br>竹輪と玉ねぎの磯辺炒め<br>塩麴のキャロットラペ<br>★味噌汁          |         | 麦落<br>麦<br>麦<br>麦        |           | ★やわらかごはん180g<br>白菜と麴の玉子とし<br>春雨のごま炒め<br>一夜漬(大根)<br>★味噌汁              |          | 卵乳麦<br>麦<br>麦<br>麦        |         | ★やわらかごはん180g<br>白身魚のしんじょう<br>きんぴられんこん<br>蕪と柚子の甘酢漬<br>★味噌汁     |           | 卵麦<br>麦<br>麦<br>麦        |          | ★やわらかごはん180g<br>豚肉と野菜の生姜炒め<br>ブロッコリーの煮物<br>昆布の佃煮<br>★味噌汁                |         | 麦<br>麦<br>麦<br>麦       |  | ★やわらかごはん180g<br>大根と竹輪の煮物<br>キャベツとベーコンの炒め物<br>バジルポテトチキン<br>★味噌汁 |  | 麦<br>卵乳<br>卵乳麦<br>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                                                                   | 169kcal | 441kcal                  | エネルギー     | 96kcal                                                               | 368kcal  | エネルギー                     | 128kcal | 402kcal                                                       | エネルギー     | 135kcal                  | 408kcal  | エネルギー                                                                   | 157kcal | 424kcal                |  |                                                                |  |                         |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                     | 6.5g    | 12.6g                    | 蛋白質       | 2.3g                                                                 | 8.3g     | 蛋白質                       | 2.9g    | 8.8g                                                          | 蛋白質       | 8.4g                     | 14.5g    | 蛋白質                                                                     | 7.2g    | 13.1g                  |  |                                                                |  |                         |
|            | 脂質    | 脂質                                                                      | 9.9g    | 10.9g                    | 脂質        | 3.3g                                                                 | 4.2g     | 脂質                        | 6.8g    | 7.7g                                                          | 脂質        | 6.2g                     | 7.2g     | 脂質                                                                      | 7.7g    | 8.6g                   |  |                                                                |  |                         |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                                    | 12.0g   | 69.2g                    | 炭水化物      | 14.3g                                                                | 71.7g    | 炭水化物                      | 13.9g   | 72.2g                                                         | 炭水化物      | 12.6g                    | 69.9g    | 炭水化物                                                                    | 14.5g   | 71.3g                  |  |                                                                |  |                         |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                                   | 537mg   | 978mg                    | ナトリウム     | 626mg                                                                | 1070mg   | ナトリウム                     | 554mg   | 1020mg                                                        | ナトリウム     | 474mg                    | 916mg    | ナトリウム                                                                   | 591mg   | 1058mg                 |  |                                                                |  |                         |
|            | 塩分    | 食塩相当量                                                                   | 1.4g    | 2.5g                     | 食塩相当量     | 1.6g                                                                 | 2.7g     | 食塩相当量                     | 1.4g    | 2.6g                                                          | 食塩相当量     | 1.2g                     | 2.3g     | 食塩相当量                                                                   | 1.5g    | 2.7g                   |  |                                                                |  |                         |
| 昼<br><br>食 |       | ★やわらかごはん180g<br>ロールキャベツの中華風<br>法蓮草<br>大豆と椎茸の煮物<br>わかめとパプリカの和え物<br>★味噌汁  |         | 卵乳麦か<br>麦<br>麦<br>麦<br>麦 |           | ★やわらかごはん180g<br>シイラ照焼<br>塩枝豆<br>ひじきと挽肉の炒め煮<br>鶏肉とオクラの中華風<br>★味噌汁     |          | 麦<br>麦<br>麦<br>麦<br>麦     |         | ★やわらかごはん180g<br>肉じゃが<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>マカロニマリーネサラダ<br>★味噌汁    |           | 麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦<br>麦 |          | ★やわらかごはん180g<br>鶏肉マスタード<br>オクラのペペロンチーノ<br>高野豆腐の炒り煮<br>人参と春雨のサラダ<br>★味噌汁 |         | 麦<br>麦<br>乳麦<br>麦<br>麦 |  | ★やわらかごはん180g<br>キーマカレーのルー<br>切干とインゲンの煮物<br>コールスローサラダ<br>★味噌汁   |  | 乳麦<br>麦<br>麦<br>麦<br>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                                                                   | 183kcal | 454kcal                  | エネルギー     | 183kcal                                                              | 460kcal  | エネルギー                     | 249kcal | 515kcal                                                       | エネルギー     | 278kcal                  | 553kcal  | エネルギー                                                                   | 206kcal | 479kcal                |  |                                                                |  |                         |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                     | 10.5g   | 16.2g                    | 蛋白質       | 18.8g                                                                | 25.2g    | 蛋白質                       | 12.2g   | 17.8g                                                         | 蛋白質       | 14.2g                    | 20.0g    | 蛋白質                                                                     | 9.0g    | 15.2g                  |  |                                                                |  |                         |
|            | 脂質    | 脂質                                                                      | 8.1g    | 9.0g                     | 脂質        | 6.0g                                                                 | 7.7g     | 脂質                        | 11.2g   | 12.1g                                                         | 脂質        | 14.9g                    | 15.8g    | 脂質                                                                      | 10.0g   | 11.0g                  |  |                                                                |  |                         |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                                    | 19.4g   | 76.7g                    | 炭水化物      | 13.8g                                                                | 70.2g    | 炭水化物                      | 24.4g   | 80.4g                                                         | 炭水化物      | 20.7g                    | 79.0g    | 炭水化物                                                                    | 20.8g   | 78.1g                  |  |                                                                |  |                         |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                                   | 993mg   | 1435mg                   | ナトリウム     | 961mg                                                                | 1404mg   | ナトリウム                     | 815mg   | 1257mg                                                        | ナトリウム     | 770mg                    | 1224mg   | ナトリウム                                                                   | 877mg   | 1319mg                 |  |                                                                |  |                         |
|            | 塩分    | 食塩相当量                                                                   | 2.5g    | 3.6g                     | 食塩相当量     | 2.4g                                                                 | 3.6g     | 食塩相当量                     | 2.1g    | 3.2g                                                          | 食塩相当量     | 2.0g                     | 3.1g     | 食塩相当量                                                                   | 2.2g    | 3.4g                   |  |                                                                |  |                         |
| 夕<br><br>食 |       | ★やわらかごはん180g<br>サワラのごま焼<br>さっぱりキャベツのレモン風味<br>鶏肉のすき焼煮<br>スパトマト炒め<br>★味噌汁 |         | 麦<br>麦<br>麦<br>乳麦<br>麦   |           | ★やわらかごはん180g<br>ささみ大葉フライ<br>ミックスソテー<br>高野豆腐の味噌煮<br>青のりポテトサラダ<br>★味噌汁 |          | 麦<br>乳麦<br>卵麦<br>卵乳麦<br>麦 |         | ★やわらかごはん180g<br>肉団子の黒酢あん<br>鶏そぼろと大豆の煮物<br>切干とツナの明太サラダ<br>★味噌汁 |           | 卵乳麦<br>麦<br>卵麦<br>麦<br>麦 |          | ★やわらかごはん180g<br>鯖の味噌煮<br>人参のきな粉和え<br>キャベツの麻婆あんかけ<br>若芽とパインの酢の物<br>★味噌汁  |         | 麦<br>麦落<br>麦<br>麦<br>麦 |  | ★やわらかごはん180g<br>焼肉塩炒め<br>ナスの挽肉炒め<br>四色なます<br>★味噌汁              |  | 麦か<br>乳麦<br>麦<br>麦<br>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                                                                   | 262kcal | 527kcal                  | エネルギー     | 337kcal                                                              | 604kcal  | エネルギー                     | 279kcal | 549kcal                                                       | エネルギー     | 289kcal                  | 558kcal  | エネルギー                                                                   | 274kcal | 548kcal                |  |                                                                |  |                         |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                     | 16.4g   | 22.1g                    | 蛋白質       | 15.0g                                                                | 20.6g    | 蛋白質                       | 14.0g   | 19.9g                                                         | 蛋白質       | 12.5g                    | 18.6g    | 蛋白質                                                                     | 14.5g   | 20.2g                  |  |                                                                |  |                         |
|            | 脂質    | 脂質                                                                      | 11.8g   | 12.7g                    | 脂質        | 18.8g                                                                | 19.7g    | 脂質                        | 11.2g   | 12.1g                                                         | 脂質        | 17.0g                    | 18.0g    | 脂質                                                                      | 15.8g   | 16.7g                  |  |                                                                |  |                         |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                                    | 20.6g   | 76.6g                    | 炭水化物      | 26.3g                                                                | 82.8g    | 炭水化物                      | 29.7g   | 86.9g                                                         | 炭水化物      | 20.4g                    | 77.1g    | 炭水化物                                                                    | 17.6g   | 75.4g                  |  |                                                                |  |                         |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                                   | 704mg   | 1170mg                   | ナトリウム     | 718mg                                                                | 1161mg   | ナトリウム                     | 1025mg  | 1466mg                                                        | ナトリウム     | 904mg                    | 1347mg   | ナトリウム                                                                   | 945mg   | 1386mg                 |  |                                                                |  |                         |
|            | 塩分    | 食塩相当量                                                                   | 1.8g    | 3.0g                     | 食塩相当量     | 1.8g                                                                 | 3.0g     | 食塩相当量                     | 2.6g    | 3.7g                                                          | 食塩相当量     | 2.3g                     | 3.4g     | 食塩相当量                                                                   | 2.4g    | 3.5g                   |  |                                                                |  |                         |
| 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                                                                   | 614kcal | 1422kcal                 | エネルギー     | 616kcal                                                              | 1432kcal | エネルギー                     | 656kcal | 1466kcal                                                      | エネルギー     | 702kcal                  | 1519kcal | エネルギー                                                                   | 637kcal | 1451kcal               |  |                                                                |  |                         |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                     | 33.4g   | 50.9g                    | 蛋白質       | 36.1g                                                                | 54.1g    | 蛋白質                       | 29.1g   | 46.5g                                                         | 蛋白質       | 35.1g                    | 53.1g    | 蛋白質                                                                     | 30.7g   | 48.5g                  |  |                                                                |  |                         |
|            | 脂質    | 脂質                                                                      | 29.8g   | 32.6g                    | 脂質        | 28.1g                                                                | 31.6g    | 脂質                        | 29.2g   | 31.9g                                                         | 脂質        | 38.1g                    | 41.0g    | 脂質                                                                      | 33.5g   | 36.3g                  |  |                                                                |  |                         |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                                    | 52.0g   | 222.5g                   | 炭水化物      | 54.4g                                                                | 224.7g   | 炭水化物                      | 68.0g   | 239.5g                                                        | 炭水化物      | 53.7g                    | 226.0g   | 炭水化物                                                                    | 52.9g   | 224.8g                 |  |                                                                |  |                         |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                                   | 2234mg  | 3583mg                   | ナトリウム     | 2305mg                                                               | 3635mg   | ナトリウム                     | 2394mg  | 3743mg                                                        | ナトリウム     | 2148mg                   | 3487mg   | ナトリウム                                                                   | 2413mg  | 3763mg                 |  |                                                                |  |                         |
| 塩分         | 食塩相当量 | 5.7g                                                                    | 9.1g    | 食塩相当量                    | 5.8g      | 9.3g                                                                 | 食塩相当量    | 6.1g                      | 9.5g    | 食塩相当量                                                         | 5.5g      | 8.8g                     | 食塩相当量    | 6.1g                                                                    | 9.6g    |                        |  |                                                                |  |                         |

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

## 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

|            |       | 10月27日(月)                                                          |         |                   | 10月28日(火)                                                       |         |                           | 10月29日(水)                                                |         |                     | 10月30日(木)                                                          |         |                   | 10月31日(金)                                                 |         |                     |
|------------|-------|--------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|-----------------------------------------------------------------|---------|---------------------------|----------------------------------------------------------|---------|---------------------|--------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|-----------------------------------------------------------|---------|---------------------|
| 朝<br><br>食 |       | ★全粥240g<br>大根と豚肉の甘辛煮<br>竹輪と玉ねぎの磯辺炒め<br>塩麴のキャロットラペ<br>★味噌汁          |         | 麦落<br>麦<br>麦<br>麦 | ★全粥240g<br>白菜と麴の玉子とじ<br>春雨のごま炒め<br>一夜漬(大根)<br>★味噌汁              |         | 卵乳麦<br>麦<br>麦<br>麦        | ★全粥240g<br>白身魚のしんじょう<br>きんぴられんこん<br>蕪と柚子の甘酢漬<br>★味噌汁     |         | 卵麦<br>麦<br>麦<br>麦   | ★全粥240g<br>豚肉と野菜の生姜炒め<br>ブロッコリーの煮物<br>昆布の佃煮<br>★味噌汁                |         | 麦<br>麦<br>麦<br>麦  | ★全粥240g<br>大根と竹輪の煮物<br>キャベツとベーコンの炒め物<br>バジルポテトチキン<br>★味噌汁 |         | 麦<br>卵乳<br>卵乳麦<br>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                                                              | 169kcal | 328kcal           | エネルギー                                                           | 96kcal  | 255kcal                   | エネルギー                                                    | 128kcal | 287kcal             | エネルギー                                                              | 135kcal | 294kcal           | エネルギー                                                     | 157kcal | 316kcal             |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                | 6.5g    | 10.2g             | 蛋白質                                                             | 2.3g    | 6.0g                      | 蛋白質                                                      | 2.9g    | 6.6g                | 蛋白質                                                                | 8.4g    | 12.1g             | 蛋白質                                                       | 7.2g    | 10.9g               |
|            | 脂質    | 脂質                                                                 | 9.9g    | 10.6g             | 脂質                                                              | 3.3g    | 4.0g                      | 脂質                                                       | 6.8g    | 7.5g                | 脂質                                                                 | 6.2g    | 6.9g              | 脂質                                                        | 7.7g    | 8.4g                |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                               | 12.0g   | 45.0g             | 炭水化物                                                            | 14.3g   | 47.3g                     | 炭水化物                                                     | 13.9g   | 46.9g               | 炭水化物                                                               | 12.6g   | 45.6g             | 炭水化物                                                      | 14.5g   | 47.5g               |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                              | 537mg   | 977mg             | ナトリウム                                                           | 626mg   | 1066mg                    | ナトリウム                                                    | 554mg   | 994mg               | ナトリウム                                                              | 474mg   | 914mg             | ナトリウム                                                     | 591mg   | 1031mg              |
|            | 塩分    | 食塩相当量                                                              | 1.4g    | 2.5g              | 食塩相当量                                                           | 1.6g    | 2.7g                      | 食塩相当量                                                    | 1.4g    | 2.5g                | 食塩相当量                                                              | 1.2g    | 2.3g              | 食塩相当量                                                     | 1.5g    | 2.6g                |
| 昼<br><br>食 |       | ★全粥240g<br>ロールキャベツの中華風<br>法蓮草<br>大豆と椎茸の煮物<br>わかめとパプリカの和え物<br>★味噌汁  |         | 卵乳麦か              | ★全粥240g<br>シイラ照焼<br>塩枝豆<br>ひじきと挽肉の炒め煮<br>鶏肉とオクラの中華風<br>★味噌汁     |         | 麦<br>麦<br>麦<br>麦          | ★全粥240g<br>肉じゃが<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>マカロニマリーネサラダ<br>★味噌汁    |         | 麦<br>乳麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★全粥240g<br>鶏肉マスタード<br>オクラのペペロンチーノ<br>高野豆腐の炒り煮<br>人参と春雨のサラダ<br>★味噌汁 |         | 麦<br>麦<br>乳麦<br>麦 | ★全粥240g<br>キーマカレーのルー<br>切干とインゲンの煮物<br>コールスローサラダ<br>★味噌汁   |         | 乳麦<br>麦<br>卵麦<br>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                                                              | 183kcal | 342kcal           | エネルギー                                                           | 183kcal | 342kcal                   | エネルギー                                                    | 249kcal | 408kcal             | エネルギー                                                              | 278kcal | 437kcal           | エネルギー                                                     | 206kcal | 365kcal             |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                | 10.5g   | 14.2g             | 蛋白質                                                             | 18.8g   | 22.5g                     | 蛋白質                                                      | 12.2g   | 15.9g               | 蛋白質                                                                | 14.2g   | 17.9g             | 蛋白質                                                       | 9.0g    | 12.7g               |
|            | 脂質    | 脂質                                                                 | 8.1g    | 8.8g              | 脂質                                                              | 6.0g    | 6.7g                      | 脂質                                                       | 11.2g   | 11.9g               | 脂質                                                                 | 14.9g   | 15.6g             | 脂質                                                        | 10.0g   | 10.7g               |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                               | 19.4g   | 52.4g             | 炭水化物                                                            | 13.8g   | 46.8g                     | 炭水化物                                                     | 24.4g   | 57.4g               | 炭水化物                                                               | 20.7g   | 53.7g             | 炭水化物                                                      | 20.8g   | 53.8g               |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                              | 993mg   | 1433mg            | ナトリウム                                                           | 961mg   | 1401mg                    | ナトリウム                                                    | 815mg   | 1255mg              | ナトリウム                                                              | 770mg   | 1210mg            | ナトリウム                                                     | 877mg   | 1317mg              |
|            | 塩分    | 食塩相当量                                                              | 2.5g    | 3.6g              | 食塩相当量                                                           | 2.4g    | 3.6g                      | 食塩相当量                                                    | 2.1g    | 3.2g                | 食塩相当量                                                              | 2.0g    | 3.1g              | 食塩相当量                                                     | 2.2g    | 3.3g                |
| 夕<br><br>食 |       | ★全粥240g<br>サワラのごま焼<br>さっぱりキャベツのレモン風味<br>鶏肉のすき焼煮<br>スパトマト炒め<br>★味噌汁 |         | 麦<br>麦<br>乳麦<br>麦 | ★全粥240g<br>ささみ大葉フライ<br>ミックスソテー<br>高野豆腐の味噌煮<br>青のりポテトサラダ<br>★味噌汁 |         | 麦<br>乳麦<br>卵麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★全粥240g<br>肉団子の黒酢あん<br>鶏そぼろと大豆の煮物<br>切干とツナの明太サラダ<br>★味噌汁 |         | 卵乳麦<br>麦<br>卵麦<br>麦 | ★全粥240g<br>鯖の味噌煮<br>人参のきな粉和え<br>キャベツの麻婆あんかけ<br>若芽とパインの酢の物<br>★味噌汁  |         | 麦<br>麦落<br>麦<br>麦 | ★全粥240g<br>焼肉塩炒め<br>ナスの挽肉炒め<br>四色なます<br>★味噌汁              |         | 麦か<br>乳麦<br>麦<br>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                                                              | 262kcal | 421kcal           | エネルギー                                                           | 337kcal | 496kcal                   | エネルギー                                                    | 279kcal | 438kcal             | エネルギー                                                              | 289kcal | 448kcal           | エネルギー                                                     | 274kcal | 433kcal             |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                | 16.4g   | 20.1g             | 蛋白質                                                             | 15.0g   | 18.7g                     | 蛋白質                                                      | 14.0g   | 17.7g               | 蛋白質                                                                | 12.5g   | 16.2g             | 蛋白質                                                       | 14.5g   | 18.2g               |
|            | 脂質    | 脂質                                                                 | 11.8g   | 12.5g             | 脂質                                                              | 18.8g   | 19.5g                     | 脂質                                                       | 11.2g   | 11.9g               | 脂質                                                                 | 17.0g   | 17.7g             | 脂質                                                        | 15.8g   | 16.5g               |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                               | 20.6g   | 53.6g             | 炭水化物                                                            | 26.3g   | 59.3g                     | 炭水化物                                                     | 29.7g   | 62.7g               | 炭水化物                                                               | 20.4g   | 53.4g             | 炭水化物                                                      | 17.6g   | 50.6g               |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                              | 704mg   | 1144mg            | ナトリウム                                                           | 718mg   | 1158mg                    | ナトリウム                                                    | 1025mg  | 1465mg              | ナトリウム                                                              | 904mg   | 1344mg            | ナトリウム                                                     | 945mg   | 1385mg              |
|            | 塩分    | 食塩相当量                                                              | 1.8g    | 2.9g              | 食塩相当量                                                           | 1.8g    | 2.9g                      | 食塩相当量                                                    | 2.6g    | 3.7g                | 食塩相当量                                                              | 2.3g    | 3.4g              | 食塩相当量                                                     | 2.4g    | 3.5g                |
| 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                                                              | 614kcal | 1091kcal          | エネルギー                                                           | 616kcal | 1093kcal                  | エネルギー                                                    | 656kcal | 1133kcal            | エネルギー                                                              | 702kcal | 1179kcal          | エネルギー                                                     | 637kcal | 1114kcal            |
|            | 蛋白質   | 蛋白質                                                                | 33.4g   | 44.5g             | 蛋白質                                                             | 36.1g   | 47.2g                     | 蛋白質                                                      | 29.1g   | 40.2g               | 蛋白質                                                                | 35.1g   | 46.2g             | 蛋白質                                                       | 30.7g   | 41.8g               |
|            | 脂質    | 脂質                                                                 | 29.8g   | 31.9g             | 脂質                                                              | 28.1g   | 30.2g                     | 脂質                                                       | 29.2g   | 31.3g               | 脂質                                                                 | 38.1g   | 40.2g             | 脂質                                                        | 33.5g   | 35.6g               |
|            | 炭水化物  | 炭水化物                                                               | 52.0g   | 151.0g            | 炭水化物                                                            | 54.4g   | 153.4g                    | 炭水化物                                                     | 68.0g   | 167.0g              | 炭水化物                                                               | 53.7g   | 152.7g            | 炭水化物                                                      | 52.9g   | 151.9g              |
|            | ナトリウム | ナトリウム                                                              | 2234mg  | 3554mg            | ナトリウム                                                           | 2305mg  | 3625mg                    | ナトリウム                                                    | 2394mg  | 3714mg              | ナトリウム                                                              | 2148mg  | 3468mg            | ナトリウム                                                     | 2413mg  | 3733mg              |
| 塩分         | 食塩相当量 | 5.7g                                                               | 9.0g    | 食塩相当量             | 5.8g                                                            | 9.2g    | 食塩相当量                     | 6.1g                                                     | 9.4g    | 食塩相当量               | 5.5g                                                               | 8.8g    | 食塩相当量             | 6.1g                                                      | 9.4g    |                     |

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

## お食事の作り方



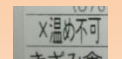
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

|   |   | 10月27日(月)                                               |  |  | 10月28日(火)                                                  |  |  | 10月29日(水)                                                     |  |  | 10月30日(木)                                                    |  |  | 10月31日(金)                                                |  |  |
|---|---|---------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------|--|--|
| 朝 | 食 | ★全粥240g<br>牛肉と根菜の煮物<br>昆布の佃煮<br>★味噌汁(とろみ)               |  |  | ★全粥240g<br>きのこの玉子とじ<br>法蓮草とハムのマリネ<br>★味噌汁(とろみ)             |  |  | ★全粥240g<br>豚すき<br>切干大根煮<br>★味噌汁(とろみ)                          |  |  | ★全粥240g<br>鶏大根の味噌煮<br>薩摩芋と切昆布の煮物<br>★味噌汁(とろみ)                |  |  | ★全粥240g<br>温泉玉子<br>竹輪の五色きんぴら<br>★味噌汁(とろみ)                |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |
| 昼 | 食 | ★全粥240g<br>鮭の西京焼<br>油揚げと菜の花の煮物<br>メンマの中華和え<br>★味噌汁(とろみ) |  |  | ★全粥240g<br>豚肉の生姜焼<br>切干大根とベーコンの煮物<br>若芽の酢味噌和え<br>★味噌汁(とろみ) |  |  | ★全粥240g<br>白身の竜田揚げ<br>肉団子のソース炒め<br>法蓮草と油揚げの煮物<br>★味噌汁(とろみ)    |  |  | ★全粥240g<br>クリームコロッケ<br>枝豆とかにかまの煮物<br>ベーコンのごま酢和え<br>★味噌汁(とろみ) |  |  | ★全粥240g<br>白身のおろし煮<br>ひじきと大豆の煮物<br>青菜のわさび和え<br>★味噌汁(とろみ) |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |
| 夕 | 食 | ★全粥240g<br>鶏肉のデミソース煮<br>白菜と麩の玉子とじ<br>大豆大根煮<br>★味噌汁(とろみ) |  |  | ★全粥240g<br>赤魚の味噌煮<br>赤玉南瓜の煮物<br>ブロッコリーの煮物<br>★味噌汁(とろみ)     |  |  | ★全粥240g<br>鶏肉のカレー風味焼き<br>ひじきと高野豆腐の煮物<br>菜の花のおひたし<br>★味噌汁(とろみ) |  |  | ★全粥240g<br>赤魚の生姜煮<br>鶏つくねとフキの煮物<br>南瓜とハムのサラダ<br>★味噌汁(とろみ)    |  |  | ★全粥240g<br>鶏の照焼<br>切昆布と竹の子の煮物<br>野菜の味噌風味<br>★味噌汁(とろみ)    |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |
| 合 | 計 | ★全粥240g<br>鶏肉のデミソース煮<br>白菜と麩の玉子とじ<br>大豆大根煮<br>★味噌汁(とろみ) |  |  | ★全粥240g<br>赤魚の味噌煮<br>赤玉南瓜の煮物<br>ブロッコリーの煮物<br>★味噌汁(とろみ)     |  |  | ★全粥240g<br>鶏肉のカレー風味焼き<br>ひじきと高野豆腐の煮物<br>菜の花のおひたし<br>★味噌汁(とろみ) |  |  | ★全粥240g<br>赤魚の生姜煮<br>鶏つくねとフキの煮物<br>南瓜とハムのサラダ<br>★味噌汁(とろみ)    |  |  | ★全粥240g<br>鶏の照焼<br>切昆布と竹の子の煮物<br>野菜の味噌風味<br>★味噌汁(とろみ)    |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |
| 合 | 計 | ★全粥240g<br>鶏肉のデミソース煮<br>白菜と麩の玉子とじ<br>大豆大根煮<br>★味噌汁(とろみ) |  |  | ★全粥240g<br>赤魚の味噌煮<br>赤玉南瓜の煮物<br>ブロッコリーの煮物<br>★味噌汁(とろみ)     |  |  | ★全粥240g<br>鶏肉のカレー風味焼き<br>ひじきと高野豆腐の煮物<br>菜の花のおひたし<br>★味噌汁(とろみ) |  |  | ★全粥240g<br>赤魚の生姜煮<br>鶏つくねとフキの煮物<br>南瓜とハムのサラダ<br>★味噌汁(とろみ)    |  |  | ★全粥240g<br>鶏の照焼<br>切昆布と竹の子の煮物<br>野菜の味噌風味<br>★味噌汁(とろみ)    |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |
|   |   |                                                         |  |  |                                                            |  |  |                                                               |  |  |                                                              |  |  |                                                          |  |  |

★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。

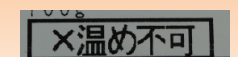
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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