

(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

	8月31日(月)				9月1日(火)				9月2日(水)				9月3日(木)				9月4日(金)			
朝食	★ごはん150g 豚肉とめかぶの炒め物 切干大根のコンソメ炒め 中華キャベツ ★味噌汁(若芽・しめじ)				★ごはん150g 三井寺煮 小車鉄煮 コンニャクのおおさ炒め ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g 干草焼き ひき肉のエスニック炒め なすの中華風南蛮漬 ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆とごぼうの煮物 カリフラワーのさっぱりサラダ ★味噌汁(小松菜・えのき)				★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ズッキーニのトマト炒め ★味噌汁(揚げ・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	160kcal	415kcal		エネルギー	209kcal	464kcal		エネルギー	189kcal	451kcal		エネルギー	209kcal	466kcal		エネルギー	173kcal	441kcal	
	たんぱく質	6.6g	11.9g		たんぱく質	12.1g	17.2g		たんぱく質	10.1g	15.7g		たんぱく質	13.9g	19.1g		たんぱく質	7.9g	13.8g	
	脂質	10.3g	11.1g		脂質	11.9g	12.7g		脂質	10.7g	11.7g		脂質	8.9g	9.7g		脂質	7.4g	9.0g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)				★ごはん150g 海老カツ 法蓮草の煮びたし ひじきと挽肉の炒め物 高野豆腐の洋風玉子とじ ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(巻麩・しめじ)			
	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	261kcal	520kcal		エネルギー	229kcal	483kcal		エネルギー	241kcal	505kcal		エネルギー	236kcal	493kcal		エネルギー	243kcal	505kcal	
	たんぱく質	17.7g	22.8g		たんぱく質	13.4g	18.4g		たんぱく質	15.6g	21.2g		たんぱく質	18.6g	23.6g		たんぱく質	16.6g	22.3g	
	脂質	15.5g	16.8g		脂質	10.9g	11.7g		脂質	12.8g	13.7g		脂質	8.8g	9.6g		脂質	12.4g	13.3g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g サワラのバジルオーリーブ焼 人參のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め 麩と若芽のみぞれ煮 ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g 塩枝豆 竹輪と菜の花の煮物 一口ナスのオランダ煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 人參のきんぴら 大根とツナの炒め物 さつま揚げと小松菜の煮浸し ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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	207kcal	463kcal		エネルギー	221kcal	488kcal		エネルギー	209kcal	465kcal		エネルギー	221kcal	475kcal		エネルギー	202kcal	458kcal	
	たんぱく質	19.4g	24.5g		たんぱく質	14.5g	20.3g		たんぱく質	13.6g	18.8g		たんぱく質	8.6g	13.8g		たんぱく質	15.7g	20.8g	
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g サワラのバジルオーリーブ焼 人參のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め 麩と若芽のみぞれ煮 ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g 塩枝豆 竹輪と菜の花の煮物 一口ナスのオランダ煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 人參のきんぴら 大根とツナの炒め物 さつま揚げと小松菜の煮浸し ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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	207kcal	463kcal		エネルギー	221kcal	488kcal		エネルギー	209kcal	465kcal		エネルギー	221kcal	475kcal		エネルギー	202kcal	458kcal	
	たんぱく質	19.4g	24.5g		たんぱく質	14.5g	20.3g		たんぱく質	13.6g	18.8g		たんぱく質	8.6g	13.8g		たんぱく質	15.7g	20.8g	
	脂質	6.7g	7.5g		脂質	9.9g	11.5g		脂質	8.9g	9.7g		脂質	13.3g	14.1g		脂質	8.3g	9.0g	
合計	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g サワラのバジルオーリーブ焼 人參のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め 麩と若芽のみぞれ煮 ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g 塩枝豆 竹輪と菜の花の煮物 一口ナスのオランダ煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 人參のきんぴら 大根とツナの炒め物 さつま揚げと小松菜の煮浸し ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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	628kcal	1398kcal		エネルギー	659kcal	1435kcal		エネルギー	639kcal	1421kcal		エネルギー	666kcal	1434kcal		エネルギー	618kcal	1404kcal	
	たんぱく質	43.7g	59.2g		たんぱく質	40.0g	55.9g		たんぱく質	39.3g	55.7g		たんぱく質	41.1g	56.5g		たんぱく質	40.2g	56.9g	
	脂質	32.5g	35.4g		脂質	32.7g	35.9g		脂質	32.4g	35.1g		脂質	31.0g	33.4g		脂質	28.1g	31.3g	
合計(間食込)	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g サワラのバジルオーリーブ焼 人參のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め 麩と若芽のみぞれ煮 ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g 塩枝豆 竹輪と菜の花の煮物 一口ナスのオランダ煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 人參のきんぴら 大根とツナの炒め物 さつま揚げと小松菜の煮浸し ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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	827kcal	1597kcal		エネルギー	860kcal	1636kcal		エネルギー	836kcal	1618kcal		エネルギー	865kcal	1633kcal		エネルギー	819kcal	1605kcal	
	たんぱく質	51.6g	67.1g		たんぱく質	47.4g	63.3g		たんぱく質	47.0g	63.4g		たんぱく質	49.0g	64.4g		たんぱく質	47.6g	64.3g	
	脂質	39.5g	42.4g		脂質	39.7g	42.9g		脂質	39.4g	42.1g		脂質	38.0g	40.4g		脂質	35.1g	38.3g	

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用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

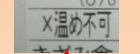


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

(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

	8月31日(月)		9月1日(火)		9月2日(水)		9月3日(木)		9月4日(金)	
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	豚肉とめかぶの炒め物	麦	三井寺煮	麦	干草焼き	卵	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦	厚焼玉子	卵麦
	切干大根のコンソメ炒め	乳麦	小車煮	麦	ひき肉のエスニック炒め	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦
	中華キャベツ	麦	コンニャクのおおさ炒め	麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	カリフラワーのさっぱりサラダ	卵麦	スツキーニのトマト炒め	乳麦
			大豆とトマトのマリネサラダ							
昼食		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
	エネルギー	160kcal 353kcal	エネルギー	209kcal 402kcal	エネルギー	189kcal 382kcal	エネルギー	209kcal 402kcal	エネルギー	173kcal 366kcal
	たんぱく質	6.6g 9.9g	たんぱく質	12.1g 15.4g	たんぱく質	10.1g 13.4g	たんぱく質	13.9g 17.2g	たんぱく質	7.9g 11.2g
	脂質	10.3g 10.8g	脂質	11.9g 12.4g	脂質	10.7g 11.2g	脂質	8.9g 9.4g	脂質	7.4g 7.9g
	炭水化物	11.4g 53.3g	炭水化物	14.1g 56.0g	炭水化物	12.9g 54.8g	炭水化物	19.1g 61.0g	炭水化物	18.5g 60.4g
間食	ナトリウム	571mg 572mg	ナトリウム	674mg 675mg	ナトリウム	607mg 608mg	ナトリウム	618mg 619mg	ナトリウム	583mg 584mg
	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.5g 1.5g
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼		赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	海老カツ	卵乳麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦
	ミックスソテー	乳麦	きのこソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	法蓮草の煮びたし	麦	竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め	麦
夕食	キャベツの麻婆あんかけ	麦	マカロニと法蓮草のソテー	麦	大根の佃煮煮	麦	ひじきと挽肉の炒め物	卵乳麦	ブロッコリーの煮物	麦
	若芽と油揚げのおひたし	麦	切干と人参のハリハリ	麦	人参のおかかサラダ	麦	高野豆腐の洋風玉子とじ	卵乳麦		
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
	エネルギー	261kcal 454kcal	エネルギー	229kcal 422kcal	エネルギー	241kcal 434kcal	エネルギー	236kcal 429kcal	エネルギー	243kcal 436kcal
	たんぱく質	17.7g 21.0g	たんぱく質	13.4g 16.7g	たんぱく質	15.6g 18.9g	たんぱく質	18.6g 21.9g	たんぱく質	16.6g 19.9g
合計(間食込)	脂質	15.5g 16.0g	脂質	10.9g 11.4g	脂質	12.8g 13.3g	脂質	8.8g 9.3g	脂質	12.4g 12.9g
	炭水化物	11.6g 53.5g	炭水化物	19.5g 61.4g	炭水化物	13.8g 55.7g	炭水化物	19.0g 60.9g	炭水化物	15.9g 57.8g
	ナトリウム	770mg 771mg	ナトリウム	483mg 484mg	ナトリウム	686mg 687mg	ナトリウム	668mg 669mg	ナトリウム	718mg 719mg
	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.2g 1.2g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.8g 1.8g
	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	
夕食	◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g	
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	ホッケの幽庵焼	麦	豚生姜焼き丼の具	麦	サワラのバジルオリーブ焼	卵乳麦	ロールキャベツの赤ワイン煮	卵乳麦	白身魚の竜田揚げ	麦
	ピーマンのおかか和え	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	人参のレモン煮	乳麦	塩枝豆	麦	人参のきんぴら	麦
	鶏むね肉のキムチ炒め	麦	菜の花としめじの和え物	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	大根とツナの炒め物	麦
合計	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦			麩と若芽のみぞれ煮	麦	一口ナスのオランダ煮	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
	エネルギー	207kcal 400kcal	エネルギー	221kcal 414kcal	エネルギー	209kcal 402kcal	エネルギー	221kcal 414kcal	エネルギー	202kcal 395kcal
	たんぱく質	19.4g 22.7g	たんぱく質	14.5g 17.8g	たんぱく質	13.6g 16.9g	たんぱく質	8.6g 11.9g	たんぱく質	15.7g 19.0g
	脂質	6.7g 7.2g	脂質	9.9g 10.4g	脂質	8.9g 9.4g	脂質	13.3g 13.8g	脂質	8.3g 8.8g
合計	炭水化物	14.7g 56.6g	炭水化物	17.8g 59.7g	炭水化物	16.9g 58.8g	炭水化物	18.9g 60.8g	炭水化物	15.2g 57.1g
	ナトリウム	733mg 734mg	ナトリウム	795mg 796mg	ナトリウム	656mg 657mg	ナトリウム	823mg 824mg	ナトリウム	729mg 730mg
	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	1.9g 1.9g
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
	エネルギー	628kcal 1207kcal	エネルギー	659kcal 1238kcal	エネルギー	639kcal 1218kcal	エネルギー	666kcal 1245kcal	エネルギー	618kcal 1197kcal
合計	たんぱく質	43.7g 53.6g	たんぱく質	40.0g 49.9g	たんぱく質	39.3g 49.2g	たんぱく質	41.1g 51.0g	たんぱく質	40.2g 50.1g
	脂質	32.5g 34.0g	脂質	32.7g 34.2g	脂質	32.4g 33.9g	脂質	31.0g 32.5g	脂質	28.1g 29.6g
	炭水化物	37.7g 163.4g	炭水化物	51.4g 177.1g	炭水化物	43.6g 169.3g	炭水化物	57.0g 182.7g	炭水化物	49.6g 175.3g
	ナトリウム	2074mg 2077mg	ナトリウム	1952mg 1955mg	ナトリウム	1949mg 1952mg	ナトリウム	2109mg 2112mg	ナトリウム	2030mg 2033mg
	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	4.9g 4.9g	食塩相当量	4.9g 4.9g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.2g 5.2g
合計	エネルギー	827kcal 1406kcal	エネルギー	860kcal 1439kcal	エネルギー	836kcal 1415kcal	エネルギー	865kcal 1444kcal	エネルギー	819kcal 1398kcal
	たんぱく質	51.6g 61.5g	たんぱく質	47.4g 57.3g	たんぱく質	47.0g 56.9g	たんぱく質	49.0g 58.9g	たんぱく質	47.6g 57.5g
	脂質	39.5g 41.0g	脂質	39.7g 41.2g	脂質	39.4g 40.9g	脂質	38.0g 39.5g	脂質	35.1g 36.6g
	炭水化物	65.9g 191.6g	炭水化物	80.3g 206.0g	炭水化物	71.4g 197.1g	炭水化物	85.2g 210.9g	炭水化物	78.5g 204.2g
	ナトリウム	2150mg 2153mg	ナトリウム	2029mg 2032mg	ナトリウム	2025mg 2028mg	ナトリウム	2185mg 2188mg	ナトリウム	2107mg 2110mg
	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.4g 5.4g

※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。

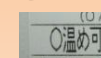
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

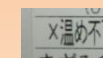


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	8月31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ツナのマヨパスタ 麸の甘酢炒め			★ごはん150g 鶏肉のレモンペッパー炒め 赤玉南瓜煮 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 麸の野菜あんかけ さつま芋のマッシュサラダ			★ごはん150g 厚焼玉子 揚げじゃがの煮っころがし インゲンとキャベツのツナマヨ和え			★ごはん150g しんじょうのかに風あんかけ ハムとキャベツのごまマヨネーズ炒め 切干大根のカレーきんぴら		
	麦 卵乳麦 麦			麦 赤玉南瓜煮 キャベツのピーナッツ和え			麦 肉団子の甘酢煮 麸の野菜あんかけ さつま芋のマッシュサラダ			麦 厚焼玉子 揚げじゃがの煮っころがし インゲンとキャベツのツナマヨ和え			麦 しんじょうのかに風あんかけ ハムとキャベツのごまマヨネーズ炒め 切干大根のカレーきんぴら		
	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	278kcal	521kcal	エネルギー	251kcal	494kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	288kcal	531kcal	エネルギー	229kcal	472kcal
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	5.2g	9.3g
	脂質	16.2g	16.8g	脂質	10.6g	11.2g	脂質	11.6g	12.2g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	16.3g	16.9g
	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	42.7g	95.5g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	16.0g	68.8g
	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	465mg	466mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	460mg	461mg
	カリウム	284mg	345mg	カリウム	595mg	656mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	476mg	537mg	カリウム	210mg	271mg
	リン	93mg	158mg	リン	108mg	173mg	リン	104mg	169mg	リン	133mg	198mg	リン	72mg	137mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん150g サワラの竜田揚げ 甘酢あんかけ スイートおさつ キャベツと若芽の韓国風サラダ			★ごはん150g おふくろカレーのルー 大豆と椎茸の煮物 レインボー春雨			★ごはん150g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め 麦 切干大根煮 青のりポテトサラダ			★ごはん150g クリーミーコロケ 人参シャトー しめじのバター醤油パスタ ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 麦 みそポテト 春雨のおかかマヨ炒め		
	麦 麦 麦			麦 麦 麦			麦 麦 麦			麦 麦 麦			麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	401kcal	644kcal
	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	10.4g	14.5g
	脂質	15.2g	15.8g	脂質	24.3g	24.9g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	24.8g	25.4g
	炭水化物	44.9g	97.7g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	34.8g	87.6g	炭水化物	33.2g	86.0g
	ナトリウム	492mg	493mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	778mg	779mg
	カリウム	738mg	799mg	カリウム	621mg	682mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	234mg	295mg	カリウム	629mg	690mg
	リン	184mg	249mg	リン	158mg	223mg	リン	124mg	189mg	リン	71mg	136mg	リン	137mg	202mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 里芋の中華玉子あんかけ ピリ辛担々ナス			◎ハイナツフル(缶) /5g ★ごはん150g 豚肉のおろし煮 きんぴられんこん コーンサラダ			◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g フリ田楽 法蓮草の煮びたし 野菜炒め マカロニサラダ			◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g ホークチャップ ナスの炒り煮 若芽のごま酢和え			◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 野菜のオイスター炒め		
夕食	麦 卵乳麦 麦			麦 麦 麦			麦 麦 麦			麦 麦 麦			麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	328kcal	571kcal
	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	13.7g	17.8g
	脂質	21.3g	21.9g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	11.4g	12.0g
	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	42.2g	95.0g
	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	581mg	582mg
	カリウム	428mg	489mg	カリウム	542mg	603mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	573mg	634mg	カリウム	600mg	661mg
	リン	106mg	171mg	リン	146mg	211mg	リン	109mg	174mg	リン	163mg	228mg	リン	210mg	275mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g
合計	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	1007kcal	1736kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal
	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	25.7g	38.0g	たんぱく質	29.3g	41.6g
	脂質	52.7g	54.5g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	52.5g	54.3g
	炭水化物	92.0g	250.4g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	85.8g	244.2g	炭水化物	92.7g	251.1g	炭水化物	91.4g	249.8g
	ナトリウム	1782mg	1785mg	ナトリウム	1914mg	1917mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	1819mg	1822mg
	カリウム	1450mg	1633mg	カリウム	1758mg	1941mg	カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1283mg	1466mg	カリウム	1439mg	1622mg
	リン	383mg	578mg	リン	412mg	607mg	リン	337mg	532mg	リン	367mg	562mg	リン	419mg	614mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計(間食込)	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット	
エネルギー		1022kcal	1751kcal	エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
たんぱく質		27.2g	39.5g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	29.7g	42.0g
脂質		52.8g	54.6g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	55.2g	57.0g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	52.6g	54.4g
炭水化物		107.5g	265.9g	炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	104.2g	262.6g	炭水化物	106.9g	265.3g
ナトリウム		1785mg	1788mg	ナトリウム	1915mg	1918mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	1822mg	1825mg
カリウム		1510mg	1693mg	カリウム	1815mg	1998mg	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1339mg	1522mg	カリウム	1499mg	1682mg
リン		390mg	585mg	リン	415mg	610mg	リン	344mg	539mg	リン	373mg	568mg	リン	426mg	621mg
食塩相当量		4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

8月31日(月)				9月1日(火)				9月2日(水)				9月3日(木)				9月4日(金)				
朝食	★ごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め キャベツとザーサイ炒め トマトマッシュポテト				★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 法蓮草のごま和え				★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん ひじきと挽肉の炒め物 インゲンとキャベツのツナマヨ和え				★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと葉の花の煮物 人参のおかかサラダ				★ごはん180g 野菜笹かまぼこ 白菜と挽肉の旨煮 ジャガ芋の中華炒め			
	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 247kcal 537kcal				エネルギー 211kcal 501kcal				エネルギー 251kcal 541kcal				エネルギー 176kcal 466kcal				エネルギー 160kcal 450kcal			
	たんぱく質 7.8g 12.7g				たんぱく質 8.0g 12.9g				たんぱく質 12.5g 17.4g				たんぱく質 10.8g 15.7g				たんぱく質 7.7g 12.6g			
	脂質 15.4g 16.1g				脂質 10.1g 10.8g				脂質 13.1g 13.8g				脂質 7.4g 8.1g				脂質 6.9g 7.6g			
	炭水化物 18.9g 81.8g				炭水化物 23.5g 86.4g				炭水化物 21.2g 84.1g				炭水化物 15.8g 78.7g				炭水化物 17.1g 80.0g			
	ナトリウム 612mg 613mg				ナトリウム 718mg 719mg				ナトリウム 781mg 782mg				ナトリウム 640mg 641mg				ナトリウム 623mg 624mg			
	カリウム 425mg 497mg				カリウム 253mg 325mg				カリウム 509mg 581mg				カリウム 481mg 553mg				カリウム 431mg 503mg			
	リン 92mg 169mg				リン 96mg 173mg				リン 167mg 244mg				リン 167mg 244mg				リン 93mg 170mg			
	食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 2.0g 2.0g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.6g 1.6g			
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ ツナのマヨパスタ				★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ				★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ 金時豆煮 フレンチマカロニ				★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら チキンアラビアーダ				★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き コーンソテー げんちゃん煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め			
	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 337kcal 627kcal				エネルギー 287kcal 577kcal				エネルギー 314kcal 604kcal				エネルギー 345kcal 635kcal				エネルギー 343kcal 633kcal			
	たんぱく質 14.4g 19.3g				たんぱく質 15.1g 20.0g				たんぱく質 8.2g 13.1g				たんぱく質 17.3g 22.2g				たんぱく質 15.9g 20.8g			
	脂質 21.5g 22.2g				脂質 17.3g 18.0g				脂質 14.6g 15.3g				脂質 22.3g 23.0g				脂質 21.8g 22.5g			
	炭水化物 19.6g 82.5g				炭水化物 18.4g 81.3g				炭水化物 37.0g 99.9g				炭水化物 16.7g 79.6g				炭水化物 19.4g 82.3g			
	ナトリウム 555mg 556mg				ナトリウム 633mg 634mg				ナトリウム 618mg 619mg				ナトリウム 701mg 702mg				ナトリウム 594mg 595mg			
	カリウム 413mg 485mg				カリウム 515mg 587mg				カリウム 443mg 515mg				カリウム 411mg 483mg				カリウム 540mg 612mg			
	リン 166mg 243mg				リン 181mg 258mg				リン 127mg 204mg				リン 211mg 288mg				リン 89mg 166mg			
	食塩相当量 1.4g 1.4g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.5g 1.5g			
間食	◎ハイナッブル(缶)150g ★ごはん180g ホッテの酒粕焼 人参のレモン煮 春雨と挽肉の炒め物 きのこ油揚げの甘辛炒め				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 野菜のバジルチーズ焼き キャベツと人参の浅漬け				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ツリのごま焼 菜の花 鶏肉のカレー煮 じゃが芋の中華風サラダ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ じゃが芋とコーンのコンソメ味 なすの中華風南蛮漬け				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g オニオンスハンバーグ スパソテー 大豆と人参の煮物 春雨のおかかマヨ炒め			
夕食	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 269kcal 559kcal				エネルギー 271kcal 561kcal				エネルギー 269kcal 559kcal				エネルギー 267kcal 557kcal				エネルギー 335kcal 625kcal			
	たんぱく質 16.5g 21.4g				たんぱく質 16.2g 21.1g				たんぱく質 18.1g 23.0g				たんぱく質 11.0g 15.9g				たんぱく質 15.3g 20.2g			
	脂質 9.1g 9.8g				脂質 14.6g 15.3g				脂質 13.8g 14.5g				脂質 16.1g 16.8g				脂質 14.9g 15.6g			
	炭水化物 27.9g 90.8g				炭水化物 17.3g 80.2g				炭水化物 18.2g 81.1g				炭水化物 20.2g 83.1g				炭水化物 31.3g 94.2g			
	ナトリウム 669mg 670mg				ナトリウム 585mg 586mg				ナトリウム 777mg 778mg				ナトリウム 700mg 701mg				ナトリウム 706mg 707mg			
	カリウム 437mg 509mg				カリウム 662mg 734mg				カリウム 585mg 657mg				カリウム 535mg 607mg				カリウム 658mg 730mg			
	リン 240mg 317mg				リン 128mg 205mg				リン 168mg 245mg				リン 162mg 239mg				リン 208mg 285mg			
	食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 2.0g 2.0g				食塩相当量 1.8g 1.8g				食塩相当量 1.8g 1.8g			
	合計	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット		
エネルギー 853kcal 1723kcal				エネルギー 769kcal 1639kcal				エネルギー 834kcal 1704kcal				エネルギー 788kcal 1658kcal				エネルギー 838kcal 1708kcal				
たんぱく質 38.7g 53.4g				たんぱく質 39.3g 54.0g				たんぱく質 38.8g 53.5g				たんぱく質 39.1g 53.8g				たんぱく質 38.9g 53.6g				
脂質 46.0g 48.1g				脂質 42.0g 44.1g				脂質 41.5g 43.6g				脂質 45.8g 47.9g				脂質 43.6g 45.7g				
炭水化物 66.4g 255.1g				炭水化物 59.2g 247.9g				炭水化物 76.4g 265.1g				炭水化物 52.7g 241.4g				炭水化物 67.8g 256.5g				
ナトリウム 1836mg 1839mg				ナトリウム 1936mg 1939mg				ナトリウム 2176mg 2179mg				ナトリウム 2041mg 2044mg				ナトリウム 1923mg 1926mg				
カリウム 1275mg 1491mg				カリウム 1430mg 1646mg				カリウム 1537mg 1753mg				カリウム 1427mg 1643mg				カリウム 1629mg 1845mg				
リン 498mg 729mg				リン 405mg 636mg				リン 462mg 693mg				リン 540mg 771mg				リン 390mg 621mg				
食塩相当量 4.7g 4.7g				食塩相当量 4.9g 4.9g				食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 5.2g 5.2g				食塩相当量 4.9g 4.9g				
合計(間食込)		エネルギー 979kcal 1849kcal				エネルギー 897kcal 1767kcal				エネルギー 930kcal 1800kcal				エネルギー 916kcal 1786kcal				エネルギー 966kcal 1836kcal		
	たんぱく質 39.3g 54.0g				たんぱく質 40.1g 54.8g				たんぱく質 39.6g 54.3g				たんぱく質 39.9g 54.6g				たんぱく質 39.7g 54.4g			
	脂質 46.2g 48.3g				脂質 42.2g 44.3g				脂質 41.7g 43.8g				脂質 46.0g 48.1g				脂質 43.8g 45.9g			
	炭水化物 96.9g 285.6g				炭水化物 90.1g 278.8g				炭水化物 99.4g 288.1g				炭水化物 83.6g 272.3g				炭水化物 98.7g 287.4g			
	ナトリウム 1838mg 1841mg				ナトリウム 1942mg 1945mg				ナトリウム 2182mg 2185mg				ナトリウム 2047mg 2050mg				ナトリウム 1929mg 1932mg			

「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

		8月31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g がんもと白菜の煮物 中華うま煮 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 キャベツの中華炒め ポテトマサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽の柚子胡椒おろし和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 ごぼう大豆 三色炒め煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ナスの挽肉炒め 大根の酢醤油漬け ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	150kcal	423kcal	エネルギー	エネルギー	158kcal	425kcal	エネルギー	エネルギー	129kcal	399kcal	エネルギー	エネルギー	129kcal	407kcal
	蛋白質	蛋白質	7.2g	12.9g	蛋白質	蛋白質	7.0g	12.6g	蛋白質	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	蛋白質	9.3g	16.0g
	脂質	脂質	8.0g	8.9g	脂質	脂質	8.2g	9.1g	脂質	脂質	5.8g	6.7g	脂質	脂質	2.8g	4.4g
	炭水化物	炭水化物	12.1g	70.1g	炭水化物	炭水化物	14.8g	71.6g	炭水化物	炭水化物	10.7g	67.5g	炭水化物	炭水化物	22.6g	78.7g
	ナトリウム	ナトリウム	757mg	1200mg	ナトリウム	ナトリウム	565mg	1007mg	ナトリウム	ナトリウム	659mg	1100mg	ナトリウム	ナトリウム	804mg	1270mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g
昼 食		★やわらかごはん180g ブリのごま焼 法蓮草煮 鶏肉と野菜の中華炒め 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁			★やわらかごはん180g 生姜焼き 麩の野菜あんかけ たたきごぼう ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 塩枝豆 キャベツと春雨のカレー炒め 青のりポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め マカロニとツナの和風炒め 豆腐としめじのとりみ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ ピーマンソテー 春雨とめかぶのチャブチエ キャベツと魚肉ソーセージのソテー ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	289kcal	561kcal	エネルギー	エネルギー	228kcal	504kcal	エネルギー	エネルギー	253kcal	526kcal	エネルギー	エネルギー	293kcal	565kcal
	蛋白質	蛋白質	19.4g	25.6g	蛋白質	蛋白質	10.8g	17.3g	蛋白質	蛋白質	15.1g	21.3g	蛋白質	蛋白質	11.3g	17.3g
	脂質	脂質	17.1g	18.1g	脂質	脂質	9.1g	10.8g	脂質	脂質	10.9g	11.9g	脂質	脂質	18.3g	19.3g
	炭水化物	炭水化物	13.1g	70.4g	炭水化物	炭水化物	24.2g	80.7g	炭水化物	炭水化物	23.4g	80.6g	炭水化物	炭水化物	19.4g	76.4g
	ナトリウム	ナトリウム	900mg	1366mg	ナトリウム	ナトリウム	831mg	1297mg	ナトリウム	ナトリウム	873mg	1316mg	ナトリウム	ナトリウム	662mg	1103mg
	塩分	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g
夕 食		★やわらかごはん180g 豚肉のプルコギ風 豆腐のかに風あんかけ なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 人参グラッセ 大豆としらすの甘辛煮 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g チキンピカタ トマトソース 切干大根のバジル炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 人参煮 大根麻婆 キャベツと油揚げの味噌煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん うま塩キャベツ ポテトチキン 白菜と椎茸のそぼろ煮 ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	196kcal	460kcal	エネルギー	エネルギー	295kcal	568kcal	エネルギー	エネルギー	251kcal	525kcal	エネルギー	エネルギー	202kcal	473kcal
	蛋白質	蛋白質	11.0g	16.5g	蛋白質	蛋白質	19.5g	25.7g	蛋白質	蛋白質	10.2g	16.1g	蛋白質	蛋白質	15.8g	21.9g
	脂質	脂質	7.5g	8.4g	脂質	脂質	12.6g	13.6g	脂質	脂質	16.4g	17.3g	脂質	脂質	6.8g	7.8g
	炭水化物	炭水化物	20.6g	76.4g	炭水化物	炭水化物	24.2g	81.5g	炭水化物	炭水化物	15.9g	74.1g	炭水化物	炭水化物	17.5g	74.4g
	ナトリウム	ナトリウム	853mg	1295mg	ナトリウム	ナトリウム	895mg	1337mg	ナトリウム	ナトリウム	759mg	1200mg	ナトリウム	ナトリウム	817mg	1259mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	635kcal	1444kcal	エネルギー	エネルギー	681kcal	1497kcal	エネルギー	エネルギー	633kcal	1450kcal	エネルギー	エネルギー	651kcal	1468kcal
	蛋白質	蛋白質	37.6g	55.0g	蛋白質	蛋白質	37.3g	55.6g	蛋白質	蛋白質	33.9g	51.7g	蛋白質	蛋白質	36.4g	55.2g
	脂質	脂質	32.6g	35.4g	脂質	脂質	29.9g	33.5g	脂質	脂質	33.1g	35.9g	脂質	脂質	27.9g	31.5g
	炭水化物	炭水化物	45.8g	216.9g	炭水化物	炭水化物	63.2g	233.8g	炭水化物	炭水化物	50.0g	222.2g	炭水化物	炭水化物	59.5g	229.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2510mg	3861mg	ナトリウム	ナトリウム	2291mg	3641mg	ナトリウム	ナトリウム	2291mg	3616mg	ナトリウム	ナトリウム	2283mg	3632mg
	塩分	食塩相当量	6.4g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.2g

★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

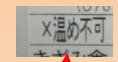


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

「刻み食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		8月31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)		
朝 食		★全粥240g がんもと白菜の煮物 中華うま煮 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁			★全粥240g 大根と鶏肉のごま味噌煮 キャベツの中華炒め ポテトマサラダ ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽の柚子胡椒おろし和え ★味噌汁			★全粥240g 里芋のそぼろ煮 ごぼう大豆 三色炒め煮 ★味噌汁			★全粥240g 油揚げの玉子とじ ナスの挽肉炒め 大根の酢醤油漬け ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	129kcal	288kcal	エネルギー	156kcal	315kcal	エネルギー	129kcal	288kcal
	蛋白質	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	6.4g	10.1g
	脂質	脂質	8.0g	8.7g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	7.4g	8.1g
	炭水化物	炭水化物	12.1g	45.1g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	22.6g	55.6g	炭水化物	10.3g	43.3g
	ナトリウム	ナトリウム	757mg	1197mg	ナトリウム	565mg	1005mg	ナトリウム	659mg	1099mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	522mg	962mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼 食		★全粥240g ブリのごま焼 法蓮草煮 鶏肉と野菜の中華炒め 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁			★全粥240g 生姜焼き 麩の野菜あんかけ たたきごぼう ★味噌汁			★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 塩枝豆 キャベツと春雨のカレー炒め 青のりポテトサラダ ★味噌汁			★全粥240g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め マカロニとツナの和風炒め 豆腐としめじのとろみ煮 ★味噌汁			★全粥240g ささみ大葉フライ ピーマンソテー 春雨とめかぶのチャブチ キャベツと魚肉ソーセージのソテー ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	293kcal	452kcal	エネルギー	243kcal	402kcal
	蛋白質	蛋白質	19.4g	23.1g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	10.6g	14.3g
	脂質	脂質	17.1g	17.8g	脂質	9.1g	9.8g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	10.6g	11.3g
	炭水化物	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	24.2g	57.2g	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	26.1g	59.1g
	ナトリウム	ナトリウム	900mg	1340mg	ナトリウム	831mg	1271mg	ナトリウム	873mg	1313mg	ナトリウム	662mg	1102mg	ナトリウム	649mg	1089mg
	塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g
夕 食		★全粥240g 豚肉のブルコギ風 豆腐のかに風あんかけ なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁			★全粥240g サワラの磯辺焼 人参グラッセ 大豆としらすの甘辛煮 和風スパゲティ ★味噌汁			★全粥240g チキンピカタ トマトソース 切干大根のバジル炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★全粥240g アジの幽庵焼 人参煮 大根麻婆 キャベツと油揚げの味噌煮 ★味噌汁			★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん うま塩キャベツ ポテトチキン 白菜と椎茸のそぼろ煮 ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	196kcal	355kcal	エネルギー	295kcal	454kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	202kcal	361kcal	エネルギー	246kcal	405kcal
	蛋白質	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	19.5g	23.2g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	11.1g	14.8g
	脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	13.2g	13.9g
	炭水化物	炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	24.2g	57.2g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	21.7g	54.7g
	ナトリウム	ナトリウム	853mg	1293mg	ナトリウム	895mg	1335mg	ナトリウム	759mg	1199mg	ナトリウム	817mg	1257mg	ナトリウム	776mg	1216mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	635kcal	1112kcal	エネルギー	681kcal	1158kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal	エネルギー	651kcal	1128kcal	エネルギー	618kcal	1095kcal
	蛋白質	蛋白質	37.6g	48.7g	蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	33.9g	45.0g	蛋白質	36.4g	47.5g	蛋白質	28.1g	39.2g
	脂質	脂質	32.6g	34.7g	脂質	29.9g	32.0g	脂質	33.1g	35.2g	脂質	27.9g	30.0g	脂質	31.2g	33.3g
	炭水化物	炭水化物	45.8g	144.8g	炭水化物	63.2g	162.2g	炭水化物	50.0g	149.0g	炭水化物	59.5g	158.5g	炭水化物	58.1g	157.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2510mg	3830mg	ナトリウム	2291mg	3611mg	ナトリウム	2291mg	3611mg	ナトリウム	2283mg	3603mg	ナトリウム	1947mg	3267mg
	塩分	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.0g	8.3g

★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

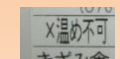


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

「ムース食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		8月31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)		
朝 食		★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	108kcal	285kcal	エネルギー	104kcal	281kcal	エネルギー	95kcal	272kcal	エネルギー	95kcal	272kcal	エネルギー	107kcal	284kcal
	蛋白質	蛋白質	2.7g	6.4g	蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	2.3g	6.0g	蛋白質	5.2g	8.9g
	脂質	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.4g	3.1g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g
	炭水化物	炭水化物	13.2g	51.3g	炭水化物	8.6g	46.7g	炭水化物	16.4g	54.5g	炭水化物	12.4g	50.5g	炭水化物	11.7g	49.8g
	ナトリウム	ナトリウム	565mg	1087mg	ナトリウム	605mg	1127mg	ナトリウム	437mg	959mg	ナトリウム	527mg	1049mg	ナトリウム	555mg	1077mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g
昼 食		★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦か 麦	★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦か 麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	169kcal	346kcal	エネルギー	202kcal	379kcal	エネルギー	165kcal	342kcal	エネルギー	165kcal	342kcal	エネルギー	179kcal	356kcal
	蛋白質	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	8.1g	11.8g
	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	7.8g	8.5g
	炭水化物	炭水化物	18.9g	57.0g	炭水化物	19.8g	57.9g	炭水化物	15.8g	53.9g	炭水化物	17.9g	56.0g	炭水化物	19.0g	57.1g
	ナトリウム	ナトリウム	998mg	1520mg	ナトリウム	972mg	1494mg	ナトリウム	818mg	1340mg	ナトリウム	693mg	1215mg	ナトリウム	861mg	1383mg
	塩分	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.5g
夕 食		★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身フライタルタル 大豆大根煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦落 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵麦えか 乳麦 麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	160kcal	337kcal	エネルギー	206kcal	383kcal	エネルギー	199kcal	376kcal	エネルギー	190kcal	367kcal	エネルギー	133kcal	310kcal
	蛋白質	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	5.1g	8.8g
	脂質	脂質	7.4g	8.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.4g	7.1g
	炭水化物	炭水化物	16.8g	54.9g	炭水化物	18.7g	56.8g	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	19.7g	57.8g	炭水化物	14.9g	53.0g
	ナトリウム	ナトリウム	745mg	1267mg	ナトリウム	849mg	1371mg	ナトリウム	819mg	1341mg	ナトリウム	901mg	1423mg	ナトリウム	703mg	1225mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	437kcal	968kcal	エネルギー	512kcal	1043kcal	エネルギー	459kcal	990kcal	エネルギー	450kcal	981kcal	エネルギー	419kcal	950kcal
	蛋白質	蛋白質	16.9g	28.0g	蛋白質	16.8g	27.9g	蛋白質	19.9g	31.0g	蛋白質	18.0g	29.1g	蛋白質	18.4g	29.5g
	脂質	脂質	19.2g	21.3g	脂質	28.5g	30.6g	脂質	21.5g	23.6g	脂質	20.3g	22.4g	脂質	18.4g	20.5g
	炭水化物	炭水化物	48.9g	163.2g	炭水化物	47.1g	161.4g	炭水化物	49.4g	163.7g	炭水化物	50.0g	164.3g	炭水化物	45.6g	159.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2308mg	3874mg	ナトリウム	2426mg	3992mg	ナトリウム	2074mg	3640mg	ナトリウム	2121mg	3687mg	ナトリウム	2119mg	3685mg
塩分	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.3g	

★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。



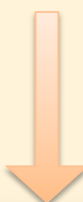
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します