

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

9月7日(月)				9月8日(火)				9月9日(水)				9月10日(木)				9月11日(金)			
朝食	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		卵乳麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		卵乳麦				
	白菜とがんもの煮物		麦	大豆とキャベツのスープ煮		麦	鶏肉のレモンペッパー炒め		麦	豚肉とごぼうの煮物		麦	肉団子と白菜の煮物		卵乳麦				
	竹輪のごま炒め		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	ツナと大豆の炒め煮		麦	油揚げの玉子とじ		卵乳麦				
	カリフラワーの甘酢漬		麦	ピーマンと人参のツナ和え		麦	炒り豆腐		卵乳麦	キャベツと人参の浅漬け		麦	切干の梅しそ和え		麦				
	★味噌汁(巻麴・揚げ)		麦	★すまし汁(豆腐・えのき)		麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		麦	★味噌汁(小松菜・切干)		麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)		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	165kcal	438kcal	エネルギー	155kcal	409kcal	エネルギー	196kcal	452kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	146kcal	406kcal				
	たんぱく質	9.8g	16.1g	たんぱく質	11.6g	16.6g	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	7.6g	13.0g				
	脂質	7.2g	8.9g	脂質	5.5g	6.3g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	5.7g	6.7g				
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	15.1g	69.1g	炭水化物	15.9g	70.6g	炭水化物	17.2g	71.9g	炭水化物	16.3g	71.3g				
ナトリウム	742mg	968mg	ナトリウム	691mg	839mg	ナトリウム	689mg	836mg	ナトリウム	659mg	887mg	ナトリウム	634mg	861mg					
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g					
昼食	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦				
	あぶらかれ味噌煮		麦	大根と鶏肉の煮物		麦	メンチカツ		麦	ブリのごま焼		麦	鶏のいそべ焼		麦				
	チンゲン菜とピーマンのソテー		卵乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮		卵乳麦	人参のきんぴら		麦	人参グラッセ		卵乳麦	ミックスソテー		麦				
	豚肉のマヨマスタード炒め		卵乳麦	カボチャとハムのサラダ		卵乳麦	麩とえのきのさっと煮		麦	じゃがいものり塩炒め		卵乳麦	野菜のチリソース煮		麦				
	キャベツの土佐煮		麦	★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		麦	キャベツとベーコンの煮浸し		卵乳麦	切干と挽肉のオニオン炒め		麦	なめこ若芽のサッと煮		麦				
	★味噌汁(白菜・なめこ)						★味噌汁(揚げ・なめこ)			★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)		卵乳麦	★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		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	234kcal	490kcal	エネルギー	258kcal	522kcal	エネルギー	235kcal	501kcal	エネルギー	259kcal	518kcal	エネルギー	243kcal	499kcal				
	たんぱく質	21.2g	26.3g	たんぱく質	14.5g	20.1g	たんぱく質	8.8g	14.6g	たんぱく質	15.4g	20.5g	たんぱく質	16.4g	21.7g				
	脂質	10.5g	11.3g	脂質	15.3g	16.2g	脂質	13.1g	14.7g	脂質	14.2g	15.5g	脂質	12.5g	13.2g				
炭水化物	12.9g	67.8g	炭水化物	16.3g	72.4g	炭水化物	19.0g	73.9g	炭水化物	16.5g	70.5g	炭水化物	15.7g	70.9g					
ナトリウム	781mg	1008mg	ナトリウム	728mg	955mg	ナトリウム	669mg	895mg	ナトリウム	693mg	858mg	ナトリウム	815mg	987mg					
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.5g					
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g						
	◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g			◎バナナ90g			◎りんご150g						
夕食	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		乳	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦				
	鶏の柚子胡椒焼		麦	長崎ちゃんぽん野菜炒め		乳	ホッケの酒粕焼		麦	鶏肉マスタード		麦	白身魚の和風きのこあん		麦				
	人参グラッセ		乳麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め		乳麦	法蓮草の煮びたし		麦	うま塩キャベツ		麦	ひとくちがんと煮		麦				
	食べるトマトスープ		乳麦	パンパンジーサラダ		乳麦	鶏肉と野菜の塩麹炒め			大根とひじきのうま煮		麦	マカロニと法蓮草のソテー		乳麦				
	ふきと人参の甘露煮		麦	★味噌汁(しめじ・切干)			カリフラワーの煮物		卵麦	白菜のスープ煮		乳麦	★味噌汁(巻麴・キャベツ)		麦				
	★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦				★味噌汁(豆腐・白菜)			★味噌汁(巻麴・しめじ)		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	214kcal	468kcal	エネルギー	212kcal	467kcal	エネルギー	192kcal	453kcal	エネルギー	200kcal	462kcal	エネルギー	247kcal	511kcal				
	たんぱく質	14.6g	19.7g	たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	18.0g	23.4g	たんぱく質	12.6g	18.3g	たんぱく質	16.7g	22.4g				
	脂質	11.7g	12.5g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	6.8g	7.8g	脂質	10.9g	11.8g	脂質	12.6g	13.5g				
炭水化物	11.1g	65.5g	炭水化物	17.2g	71.8g	炭水化物	12.3g	67.4g	炭水化物	11.6g	67.3g	炭水化物	15.4g	71.5g					
ナトリウム	705mg	853mg	ナトリウム	747mg	973mg	ナトリウム	655mg	883mg	ナトリウム	707mg	933mg	ナトリウム	595mg	822mg					
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g					
合計	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット				
	エネルギー	613kcal	1396kcal	エネルギー	625kcal	1398kcal	エネルギー	623kcal	1406kcal	エネルギー	654kcal	1431kcal	エネルギー	636kcal	1416kcal				
	たんぱく質	45.6g	62.1g	たんぱく質	40.9g	56.6g	たんぱく質	40.5g	56.8g	たんぱく質	41.8g	57.7g	たんぱく質	40.7g	57.1g				
	脂質	29.4g	32.7g	脂質	30.8g	33.3g	脂質	28.7g	32.0g	脂質	33.3g	36.3g	脂質	30.8g	33.4g				
	炭水化物	40.3g	205.4g	炭水化物	48.6g	213.3g	炭水化物	47.2g	211.9g	炭水化物	45.3g	209.7g	炭水化物	47.4g	213.7g				
	ナトリウム	2228mg	2829mg	ナトリウム	2166mg	2767mg	ナトリウム	2013mg	2614mg	ナトリウム	2059mg	2678mg	ナトリウム	2044mg	2670mg				
	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.6g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.8g				
合計(間食込)	エネルギー		820kcal	1603kcal	エネルギー	822kcal	1595kcal	エネルギー	822kcal	1605kcal	エネルギー	852kcal	1629kcal	エネルギー	843kcal	1623kcal			
	たんぱく質		51.7g	68.2g	たんぱく質	48.6g	64.3g	たんぱく質	48.4g	64.7g	たんぱく質	48.7g	64.6g	たんぱく質	46.8g	63.2g			
	脂質		36.5g	39.8g	脂質	37.8g	40.3g	脂質	35.7g	39.0g	脂質	40.3g	43.3g	脂質	37.9g	40.5g			
	炭水化物		72.2g	237.3g	炭水化物	76.4g	241.1g	炭水化物	75.4g	240.1g	炭水化物	74.2g	238.6g	炭水化物	79.3g	245.6g			
	ナトリウム		2302mg	2903mg	ナトリウム	2242mg	2843mg	ナトリウム	2089mg	2690mg	ナトリウム	2133mg	2752mg	ナトリウム	2118mg	2744mg			
	食塩相当量		5.9g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g			

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

市民生活協同組合ならコープ

	9月7日(月)		9月8日(火)		9月9日(水)		9月10日(木)		9月11日(金)	
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 ピーマンと人参のツナ和え		★ごはん120g 鶏肉のレモンペッパー炒め 油揚げと菜の花の煮物 炒り豆腐		★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツと人参の浅漬け		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 切干の梅しそ和え	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 165kcal 358kcal		エネルギー 155kcal 348kcal		エネルギー 196kcal 389kcal		エネルギー 195kcal 388kcal		エネルギー 146kcal 339kcal	
	たんぱく質 9.8g 13.1g		たんぱく質 11.6g 14.9g		たんぱく質 13.7g 17.0g		たんぱく質 13.8g 17.1g		たんぱく質 7.6g 10.9g	
	脂質 7.2g 7.7g		脂質 5.5g 6.0g		脂質 8.8g 9.3g		脂質 8.2g 8.7g		脂質 5.7g 6.2g	
	炭水化物 16.3g 58.2g		炭水化物 15.1g 57.0g		炭水化物 15.9g 57.8g		炭水化物 17.2g 59.1g		炭水化物 16.3g 58.2g	
	ナトリウム 742mg 743mg		ナトリウム 691mg 692mg		ナトリウム 689mg 690mg		ナトリウム 659mg 660mg		ナトリウム 634mg 635mg	
	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 1.7g 1.7g		食塩相当量 1.6g 1.6g	
	★ごはん120g あぶらかれい味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉のマヨマスタード炒め キャベツの土佐煮		★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 カボチャとハムのサラダ		★ごはん120g メンチカツ 人参のきんぴら 麩とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し		★ごはん120g ブりのごま焼 人参グラッセ じゃがいもののり塩炒め 切干と挽肉のオイスター炒め		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 なめこと若芽のサッと煮	
	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	
昼食	エネルギー 234kcal 427kcal		エネルギー 258kcal 451kcal		エネルギー 235kcal 428kcal		エネルギー 259kcal 452kcal		エネルギー 243kcal 436kcal	
	たんぱく質 21.2g 24.5g		たんぱく質 14.5g 17.8g		たんぱく質 8.8g 12.1g		たんぱく質 15.4g 18.7g		たんぱく質 16.4g 19.7g	
	脂質 10.5g 11.0g		脂質 15.3g 15.8g		脂質 13.1g 13.6g		脂質 14.2g 14.7g		脂質 12.5g 13.0g	
	炭水化物 12.9g 54.8g		炭水化物 16.3g 58.2g		炭水化物 19.0g 60.9g		炭水化物 16.5g 58.4g		炭水化物 15.7g 57.6g	
	ナトリウム 781mg 782mg		ナトリウム 728mg 729mg		ナトリウム 669mg 670mg		ナトリウム 693mg 694mg		ナトリウム 815mg 816mg	
	食塩相当量 2.0g 2.0g		食塩相当量 1.9g 1.9g		食塩相当量 1.7g 1.7g		食塩相当量 1.8g 1.8g		食塩相当量 2.1g 2.1g	
	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮		★ごはん120g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め パンパンジーサラダ		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮びたし 鶏肉と野菜の塩麹炒め カリフラワーの煮物		★ごはん120g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 白菜のスープ煮		★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 マカロニと法蓮草のソテー	
	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 214kcal 407kcal		エネルギー 212kcal 405kcal		エネルギー 192kcal 385kcal		エネルギー 200kcal 393kcal		エネルギー 247kcal 440kcal	
夕食	たんぱく質 14.6g 17.9g		たんぱく質 14.8g 18.1g		たんぱく質 18.0g 21.3g		たんぱく質 12.6g 15.9g		たんぱく質 16.7g 20.0g	
	脂質 11.7g 12.2g		脂質 10.0g 10.5g		脂質 6.8g 7.3g		脂質 10.9g 11.4g		脂質 12.6g 13.1g	
	炭水化物 11.1g 53.0g		炭水化物 17.2g 59.1g		炭水化物 12.3g 54.2g		炭水化物 11.6g 53.5g		炭水化物 15.4g 57.3g	
	ナトリウム 705mg 706mg		ナトリウム 747mg 748mg		ナトリウム 655mg 656mg		ナトリウム 707mg 708mg		ナトリウム 595mg 596mg	
	食塩相当量 1.8g 1.8g		食塩相当量 1.9g 1.9g		食塩相当量 1.7g 1.7g		食塩相当量 1.8g 1.8g		食塩相当量 1.5g 1.5g	
	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 613kcal 1192kcal		エネルギー 625kcal 1204kcal		エネルギー 623kcal 1202kcal		エネルギー 654kcal 1233kcal		エネルギー 636kcal 1215kcal	
	たんぱく質 45.6g 55.5g		たんぱく質 40.9g 50.8g		たんぱく質 40.5g 50.4g		たんぱく質 41.8g 51.7g		たんぱく質 40.7g 50.6g	
	脂質 29.4g 30.9g		脂質 30.8g 32.3g		脂質 28.7g 30.2g		脂質 33.3g 34.8g		脂質 30.8g 32.3g	
	炭水化物 40.3g 166.0g		炭水化物 48.6g 174.3g		炭水化物 47.2g 172.9g		炭水化物 45.3g 171.0g		炭水化物 47.4g 173.1g	
合計	ナトリウム 2228mg 2231mg		ナトリウム 2166mg 2169mg		ナトリウム 2013mg 2016mg		ナトリウム 2059mg 2062mg		ナトリウム 2044mg 2047mg	
	食塩相当量 5.7g 5.7g		食塩相当量 5.6g 5.6g		食塩相当量 5.2g 5.2g		食塩相当量 5.3g 5.3g		食塩相当量 5.2g 5.2g	
	エネルギー 820kcal 1399kcal		エネルギー 822kcal 1401kcal		エネルギー 822kcal 1401kcal		エネルギー 852kcal 1431kcal		エネルギー 843kcal 1422kcal	
	たんぱく質 51.7g 61.6g		たんぱく質 48.6g 58.5g		たんぱく質 48.4g 58.3g		たんぱく質 48.7g 58.6g		たんぱく質 46.8g 56.7g	
	脂質 36.5g 38.0g		脂質 37.8g 39.3g		脂質 35.7g 37.2g		脂質 40.3g 41.8g		脂質 37.9g 39.4g	
	炭水化物 72.2g 197.9g		炭水化物 76.4g 202.1g		炭水化物 75.4g 201.1g		炭水化物 74.2g 199.9g		炭水化物 79.3g 205.0g	
	ナトリウム 2302mg 2305mg		ナトリウム 2242mg 2245mg		ナトリウム 2089mg 2092mg		ナトリウム 2133mg 2136mg		ナトリウム 2118mg 2121mg	
	食塩相当量 5.9g 5.9g		食塩相当量 5.8g 5.8g		食塩相当量 5.4g 5.4g		食塩相当量 5.5g 5.5g		食塩相当量 5.4g 5.4g	
	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 820kcal 1399kcal		エネルギー 822kcal 1401kcal		エネルギー 822kcal 1401kcal		エネルギー 852kcal 1431kcal		エネルギー 843kcal 1422kcal	

※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。

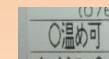
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

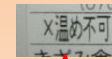


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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

9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11日(金)				
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	豚バラのすき焼き煮 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 じゃがいものり塩炒め		肉団子の中華炒め 春雨とツナのピリ辛炒め かぼちゃのクリームサラダ		卵乳麦落か 麦 卵乳		寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 レインボーサラダ		卵麦 卵麦 卵麦		豚肉ときのこの炒め物 鶏肉の甘酢炒め 明太ポテトサラダ		麦 麦 卵麦			
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	258kcal	501kcal	エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	9.7g	13.8g	
	脂質	16.4g	17.0g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	12.8g	13.4g	脂質	14.4g	15.0g	
	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	14.6g	67.4g	
	ナトリウム	508mg	509mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	629mg	630mg	
	カリウム	528mg	589mg	カリウム	370mg	431mg	カリウム	250mg	311mg	カリウム	472mg	533mg	カリウム	375mg	436mg	
リン	97mg	162mg	リン	99mg	164mg	リン	79mg	144mg	リン	120mg	185mg	リン	136mg	201mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	まぐろカツ うま塩キャベツ 揚げと人参の煮びたし 玉子スバ		麦 麦か 麦 卵乳麦		マイルドハヤシライスのルー 人蔘の炒り煮 たたきごぼう		乳麦 麦 麦		ブリの塩焼 ピーマンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵麦		煮込みタンドリーチキン コーンソテー ぶきと人参の甘露煮 中華サラダ		卵 卵 麦 乳麦	
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	297kcal	540kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	
	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	4.2g	8.3g	
	脂質	24.2g	24.8g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	16.2g	16.8g	
	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	18.0g	70.8g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	51.3g	104.1g	
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	382mg	383mg	
	カリウム	250mg	311mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	593mg	654mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	629mg	690mg	
リン	174mg	239mg	リン	125mg	190mg	リン	126mg	191mg	リン	132mg	197mg	リン	93mg	158mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.0g	1.0g		
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	牛肉とじゃがいもの炒め物 大豆と人参の煮物 竹輪のソースマヨ		麦落 麦 卵		サワラのチリソースかけ ぶきのきんぴら スープキャベツ パスタのサラダ		麦 麦 乳麦 卵乳麦		マニボナス さつま芋の甘露煮 菜の花の菜種和え		麦落 麦 卵麦		鯖の磯辺焼 人参のレモン煮 かぼちゃのいとこ煮 和風マヨネーズ和え		麦 乳麦 麦 卵麦	
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	405kcal	648kcal	エネルギー	382kcal	625kcal	
	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.8g	16.9g	
	脂質	20.3g	20.9g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	23.8g	24.4g	
	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	27.4g	80.2g	
	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	727mg	728mg	
	カリウム	912mg	973mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	657mg	718mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	570mg	631mg	
リン	197mg	262mg	リン	154mg	219mg	リン	146mg	211mg	リン	189mg	254mg	リン	169mg	234mg		
食塩相当量	1.8g	1.9g	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	1.8g	1.9g		
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	
	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	
	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	26.7g	39.0g	
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	54.4g	56.2g	
	炭水化物	74.6g	233.0g	炭水化物	84.6g	243.0g	炭水化物	76.8g	235.2g	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	93.3g	251.7g	
	ナトリウム	1865mg	1868mg	ナトリウム	1932mg	1935mg	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	1738mg	1741mg	
	カリウム	1690mg	1873mg	カリウム	1305mg	1488mg	カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1447mg	1630mg	カリウム	1574mg	1757mg	
	リン	468mg	663mg	リン	378mg	573mg	リン	351mg	546mg	リン	441mg	636mg	リン	398mg	593mg	
	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.5g	
	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
エネルギー		1036kcal	1765kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	
たんぱく質		30.9g	43.2g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	27.1g	39.4g	
脂質		61.0g	62.8g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	54.5g	56.3g	
炭水化物		90.1g	248.5g	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	92.0g	250.4g	炭水化物	98.6g	257.0g	炭水化物	104.8g	263.2g	
ナトリウム		1868mg	1871mg	ナトリウム	1935mg	1938mg	ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	1741mg	1744mg	
カリウム		1750mg	1933mg	カリウム	1361mg	1544mg	カリウム	1557mg	1740mg	カリウム	1507mg	1690mg	カリウム	1630mg	1813mg	
リン		475mg	670mg	リン	384mg	579mg	リン	354mg	549mg	リン	448mg	643mg	リン	404mg	599mg	
食塩相当量		4.7g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.5g	

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」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

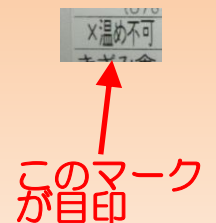


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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60g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11日(金)				
朝食	★ごはん180g 豚肉ときこの炒め物 炒り豆腐 コーンクリームマカロニ		★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 麦 卵乳麦 乳麦		★ごはん180g 卵乳麦 麦 麦 卵麦		★ごはん180g がんもどきと椎茸の煮物 麦 乳麦落 卵乳麦		★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 白菜の中華そぼろ煮 乳麦落		★ごはん180g 卵麦 麦 麦 卵麦落		★ごはん180g 鶏肉とごぼうの味噌煮込み 麦 乳麦 麦 きのこ油揚げの甘辛炒め			
	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット			
	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	165kcal	455kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	
	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	9.6g	14.5g	
	脂質	9.4g	10.1g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	8.1g	8.8g	
	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	26.8g	89.7g	
	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	585mg	586mg	
	カリウム	428mg	500mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	186mg	258mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	440mg	512mg	
	リン	161mg	238mg	リン	154mg	231mg	リン	100mg	177mg	リン	152mg	229mg	リン	134mg	211mg	
食塩相当量		1.5g	1.5g	食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量		1.5g	1.5g	食塩相当量		1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん180g 鶏の甘酢煮 法蓮草の煮ひたし ひとくちがんも煮 麩とえのきのさっと煮		★ごはん180g 豚肉と白菜の生姜煮 麦 卵乳麦 卵		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 麦 麦 卵		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g カルビ丼の具 麦落 乳麦 麦		★ごはん180g ブリの磯辺焼 麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g ぶきのぎんぴら 麦 麦 卵乳麦			
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット			
	エネルギー	257kcal	547kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	329kcal	619kcal	
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	14.8g	19.7g	
	脂質	15.0g	15.7g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	20.3g	21.0g	
	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	30.8g	93.7g	炭水化物	19.9g	82.8g	
	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	867mg	868mg	ナトリウム	740mg	741mg	
	カリウム	378mg	450mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	549mg	621mg	カリウム	483mg	555mg	カリウム	435mg	507mg	
	リン	204mg	281mg	リン	183mg	260mg	リン	82mg	159mg	リン	143mg	220mg	リン	129mg	206mg	
食塩相当量		1.8g	1.8g	食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量		1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g オムレツの和風ツナクリームソース 春雨のマヨネーズ炒め 大豆と椎茸の煮物		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 麦 卵乳麦 卵		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 麦 麦 卵		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 麦 麦 卵		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のおろし煮 麦 麦 卵乳麦		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 麦 麦 卵乳麦		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 麦 麦 卵乳麦			
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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット			
	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	14.6g	19.5g	
	脂質	20.8g	21.5g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	14.1g	14.8g	
	炭水化物	24.8g	87.7g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	16.9g	79.8g	
	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	714mg	715mg	
	カリウム	535mg	607mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	542mg	614mg	
	リン	214mg	291mg	リン	178mg	255mg	リン	204mg	281mg	リン	169mg	246mg	リン	230mg	307mg	
	食塩相当量		1.8g	1.8g	食塩相当量		1.3g	1.3g	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット			
	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	806kcal	1676kcal	
	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.0g	53.7g	
	脂質	45.2g	47.3g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	42.5g	44.6g	
	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	57.7g	246.4g	炭水化物	47.2g	235.9g	炭水化物	66.6g	255.3g	炭水化物	63.6g	252.3g	
	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	
	カリウム	1341mg	1557mg	カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1198mg	1414mg	カリウム	1408mg	1624mg	カリウム	1417mg	1633mg	
	リン	579mg	810mg	リン	515mg	746mg	リン	386mg	617mg	リン	464mg	695mg	リン	493mg	724mg	
	食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量		5.2g	5.2g
	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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
エネルギー		935kcal	1805kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal	
たんぱく質		42.0g	56.7g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.8g	54.5g	
脂質		45.4g	47.5g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	42.7g	44.8g	
炭水化物		89.9g	278.6g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	70.2g	258.9g	炭水化物	97.5g	286.2g	炭水化物	86.6g	275.3g	
ナトリウム		2009mg	2012mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	2062mg	2065mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	
カリウム		1461mg	1677mg	カリウム	1735mg	1951mg	カリウム	1311mg	1527mg	カリウム	1528mg	1744mg	カリウム	1530mg	1746mg	
リン		593mg	824mg	リン	521mg	752mg	リン	398mg	629mg	リン	478mg	709mg	リン	505mg	736mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量		5.2g	5.2g	

※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。

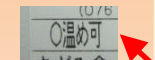
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

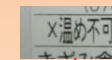


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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

「やわらか普通食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11日(金)		
朝		★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁		卵麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 キャベツとしらすの煮びたし 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁		乳麦落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 切干大根煮 食べるマトスープ ★味噌汁		卵麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 とうふのかに玉あんかけ 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		麦落 卵麦か 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	172kcal	444kcal	エネルギー	150kcal	422kcal	エネルギー	99kcal	373kcal	エネルギー	112kcal	390kcal	エネルギー	155kcal	427kcal
	蛋白質	蛋白質	8.5g	14.8g	蛋白質	8.1g	14.3g	蛋白質	6.2g	12.3g	蛋白質	3.5g	9.9g	蛋白質	6.1g	12.3g
食	脂質	脂質	4.8g	5.8g	脂質	6.7g	7.7g	脂質	4.3g	5.3g	脂質	6.1g	7.2g	脂質	10.2g	11.2g
	炭水化物	炭水化物	24.2g	81.5g	炭水化物	14.3g	71.6g	炭水化物	9.4g	67.1g	炭水化物	10.6g	68.8g	炭水化物	8.0g	65.3g
	ナトリウム	ナトリウム	458mg	924mg	ナトリウム	608mg	1074mg	ナトリウム	461mg	903mg	ナトリウム	624mg	1068mg	ナトリウム	545mg	1011mg
	塩分	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g
昼		★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし ひじきと挽肉の炒め煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と野菜のバター醤油 高野豆腐の炒り煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ヤンニョムチキン風 チンゲン菜ソテー 豚バラと春雨のオイスター炒め ブロッコリーの煮物 ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏そぼろと大豆の煮物 さつま芋と小松菜の煮物 ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g スケソウダラの煮付け キャベツの出汁煮 豚肉と白菜のうま煮 大根とコーンの中華和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦か 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	199kcal	480kcal	エネルギー	256kcal	526kcal	エネルギー	299kcal	570kcal	エネルギー	223kcal	497kcal	エネルギー	193kcal	464kcal
	蛋白質	蛋白質	11.8g	18.8g	蛋白質	14.1g	20.0g	蛋白質	14.2g	20.2g	蛋白質	13.2g	19.7g	蛋白質	15.5g	21.6g
食	脂質	脂質	10.1g	11.8g	脂質	15.5g	16.4g	脂質	16.8g	17.8g	脂質	6.9g	8.5g	脂質	5.9g	6.9g
	炭水化物	炭水化物	14.1g	71.0g	炭水化物	15.1g	72.3g	炭水化物	21.4g	78.3g	炭水化物	26.2g	82.0g	炭水化物	17.8g	74.7g
	ナトリウム	ナトリウム	824mg	1265mg	ナトリウム	737mg	1178mg	ナトリウム	867mg	1309mg	ナトリウム	855mg	1296mg	ナトリウム	809mg	1251mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g
夕		★やわらかごはん180g サバ塩焼き 人参のきんぴら 担々風春雨 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 菜の花 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 麦	★きのこごはん 麦 ホッケの磯辺焼 人参のレモン煮 ナスと麴の炒め煮 キャベツとベーコンの炒め物 ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦 卵乳 麦	★やわらかごはん180g とんかつ 卵麦 キャベツソテー 白菜とミンチの中華炒め ひじきの五目煮 ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦か 麦	★やわらかごはん180g 鶏の醤油焼 麦 塩枝豆 ウインナーポテト 春雨とツナのピリ辛炒め ★味噌汁		麦 麦 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	290kcal	554kcal	エネルギー	198kcal	481kcal	エネルギー	184kcal	468kcal	エネルギー	283kcal	561kcal	エネルギー	253kcal	526kcal
	蛋白質	蛋白質	11.2g	16.7g	蛋白質	11.1g	18.0g	蛋白質	12.9g	20.4g	蛋白質	12.8g	19.3g	蛋白質	14.2g	19.9g
食	脂質	脂質	20.5g	21.4g	脂質	6.6g	8.4g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	16.1g	17.2g	脂質	12.5g	13.4g
	炭水化物	炭水化物	16.4g	72.2g	炭水化物	22.3g	79.6g	炭水化物	11.8g	69.8g	炭水化物	21.0g	79.2g	炭水化物	18.4g	76.4g
	ナトリウム	ナトリウム	489mg	931mg	ナトリウム	662mg	1103mg	ナトリウム	654mg	1590mg	ナトリウム	682mg	1126mg	ナトリウム	767mg	1210mg
	塩分	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	4.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g
合	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	661kcal	1478kcal	エネルギー	604kcal	1429kcal	エネルギー	582kcal	1411kcal	エネルギー	618kcal	1448kcal	エネルギー	601kcal	1417kcal
	蛋白質	蛋白質	31.5g	50.3g	蛋白質	33.3g	52.3g	蛋白質	33.3g	52.9g	蛋白質	29.5g	48.9g	蛋白質	35.8g	53.8g
	脂質	脂質	35.4g	39.0g	脂質	28.8g	32.5g	脂質	30.7g	34.3g	脂質	29.1g	32.9g	脂質	28.6g	31.5g
計	炭水化物	炭水化物	54.7g	224.7g	炭水化物	51.7g	223.5g	炭水化物	42.6g	215.2g	炭水化物	57.8g	230.0g	炭水化物	44.2g	216.4g
	ナトリウム	ナトリウム	1771mg	3120mg	ナトリウム	2007mg	3355mg	ナトリウム	1982mg	3802mg	ナトリウム	2161mg	3490mg	ナトリウム	2121mg	3472mg
	塩分	食塩相当量	4.5g	8.0g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.1g	9.6g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.9g

★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

週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11日(金)		
朝	★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g			
	豚肉ときのこの炒め物		麦		厚焼玉子		卵麦		白菜と厚揚げの中華そば煮		乳麦落		白身魚のしんじょう		卵麦	
	白花豆煮		麦		竹輪のごま炒め		麦		キャベツとしらすの煮びたし		麦		切干大根煮		麦	
	塩麴のキャロットラペ		麦		白菜のスープ煮		乳麦		大根のあつさり生姜漬け		麦		食べるトマトスープ		乳麦	
	★味噌汁		麦		★味噌汁		麦		★味噌汁		麦		★味噌汁		麦	
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	172kcal	331kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	99kcal	258kcal	エネルギー	112kcal	271kcal	エネルギー	155kcal	314kcal
	蛋白質	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	3.5g	7.2g	蛋白質	6.1g	9.8g
	脂質	脂質	4.8g	5.5g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	10.2g	10.9g
	炭水化物	炭水化物	24.2g	57.2g	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	9.4g	42.4g	炭水化物	10.6g	43.6g	炭水化物	8.0g	41.0g
	ナトリウム	ナトリウム	458mg	898mg	ナトリウム	608mg	1048mg	ナトリウム	461mg	901mg	ナトリウム	624mg	1064mg	ナトリウム	545mg	985mg
	塩分	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼	★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g			
	鶏の柚子胡椒炒め		麦		豚肉と野菜のバター醤油		乳麦		ヤンニョムチキン風		麦		肉団子の柚子風味野菜あん		卵乳麦	
	白菜と竹輪の煮びたし		麦		高野豆腐の炒り煮		麦		チンゲン菜ソテー		乳麦		鶏そぼろと大豆の煮物		麦	
	ひじきと挽肉の炒め煮		麦		切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦		豚バラと春雨のオイスター炒め		麦		さつま芋と小松菜の煮物		麦	
	★味噌汁		麦		★味噌汁		麦		ブロッコリーの煮物		麦		★味噌汁		麦	
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	199kcal	358kcal	エネルギー	256kcal	415kcal	エネルギー	299kcal	458kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	193kcal	352kcal
	蛋白質	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	15.5g	19.2g
	脂質	脂質	10.1g	10.8g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	5.9g	6.6g
	炭水化物	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	26.2g	59.2g	炭水化物	17.8g	50.8g
	ナトリウム	ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	737mg	1177mg	ナトリウム	867mg	1307mg	ナトリウム	855mg	1295mg	ナトリウム	809mg	1249mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g
夕	★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g				★全粥240g			
	サバ塩焼き				和風おろしハンバーグ		乳麦		ホッケの磯辺焼		麦		とんかつ		卵麦	
	人参のきんぴら		麦		菜の花				人参のレモン煮		乳麦		キャベツソテー		乳麦	
	担々風春雨		麦落		野菜と大豆のカレー煮		乳麦		ナスと麩の炒め煮		麦		白菜とミンチの中華炒め		麦か	
	キャベツとザーサイのナムル		麦		鶏とごぼうの酢味噌和え				キャベツとベーコンの炒め物		卵乳		ひじきの五目煮		麦	
	★味噌汁		麦		★味噌汁		麦		★味噌汁		麦		★味噌汁		麦	
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	290kcal	449kcal	エネルギー	198kcal	357kcal	エネルギー	184kcal	343kcal	エネルギー	283kcal	442kcal	エネルギー	253kcal	412kcal
	蛋白質	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	14.2g	17.9g
	脂質	脂質	20.5g	21.2g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	12.5g	13.2g
	炭水化物	炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	22.3g	55.3g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	18.4g	51.4g
	ナトリウム	ナトリウム	489mg	929mg	ナトリウム	662mg	1102mg	ナトリウム	654mg	1094mg	ナトリウム	682mg	1122mg	ナトリウム	767mg	1207mg
	塩分	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	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	661kcal	1138kcal	エネルギー	604kcal	1081kcal	エネルギー	582kcal	1059kcal	エネルギー	618kcal	1095kcal	エネルギー	601kcal	1078kcal
	蛋白質	蛋白質	31.5g	42.6g	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	35.8g	46.9g
	脂質	脂質	35.4g	37.5g	脂質	28.8g	30.9g	脂質	30.7g	32.8g	脂質	29.1g	31.2g	脂質	28.6g	30.7g
	炭水化物	炭水化物	54.7g	153.7g	炭水化物	51.7g	150.7g	炭水化物	42.6g	141.6g	炭水化物	57.8g	156.8g	炭水化物	44.2g	143.2g
	ナトリウム	ナトリウム	1771mg	3091mg	ナトリウム	2007mg	3327mg	ナトリウム	1982mg	3302mg	ナトリウム	2161mg	3481mg	ナトリウム	2121mg	3441mg
	塩分	食塩相当量	4.5g	7.9g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.8g

お食事の作り方



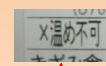
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。

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

		9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11日(金)		
朝 食		★全粥240g 豚すき 乳麦 若芽とパインの酢の物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 肉団子のソース炒め 卵乳麦 ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 大根の干切煮 乳麦 若芽の酢味噌和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
	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	90kcal	267kcal	エネルギー	122kcal	299kcal	エネルギー	132kcal	309kcal	エネルギー	91kcal	268kcal	エネルギー	100kcal	277kcal
	蛋白質	蛋白質	2.1g	5.8g	蛋白質	3.6g	7.3g	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	1.8g	5.5g
	脂 質	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	4.5g	5.2g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	5.4g	6.1g
	炭水化物	炭水化物	13.9g	52.0g	炭水化物	16.8g	54.9g	炭水化物	13.3g	51.4g	炭水化物	14.1g	52.2g	炭水化物	12.5g	50.6g
	ナトリウム	ナトリウム	532mg	1054mg	ナトリウム	453mg	975mg	ナトリウム	602mg	1124mg	ナトリウム	462mg	984mg	ナトリウム	504mg	1026mg
	塩 分	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.6g
昼 食		★全粥240g スパイシーチキン 乳麦 黒豆煮 乳麦 法蓮草とハムのマリーネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の味噌煮 乳麦 がんも煮 麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g とんかつ 卵乳麦 鶏大根の味噌煮 乳麦 きのこきんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 大豆大根煮 卵乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	211kcal	388kcal	エネルギー	184kcal	361kcal	エネルギー	203kcal	380kcal	エネルギー	207kcal	384kcal	エネルギー	156kcal	333kcal
	蛋白質	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	6.9g	10.6g
	脂 質	脂 質	11.5g	12.2g	脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	10.6g	11.3g	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	7.0g	7.7g
	炭水化物	炭水化物	18.0g	56.1g	炭水化物	17.9g	56.0g	炭水化物	21.5g	59.6g	炭水化物	20.8g	58.9g	炭水化物	17.4g	55.5g
	ナトリウム	ナトリウム	748mg	1270mg	ナトリウム	825mg	1347mg	ナトリウム	846mg	1368mg	ナトリウム	967mg	1489mg	ナトリウム	760mg	1282mg
	塩 分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.3g
夕 食		★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の幽庵焼き 乳麦 豚肉と大根の煮物 麦 法蓮草のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身魚しんじょう 卵乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ハムとブロッコリーのマリーネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
	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	141kcal	318kcal	エネルギー	180kcal	357kcal	エネルギー	196kcal	373kcal	エネルギー	188kcal	365kcal	エネルギー	224kcal	401kcal
	蛋白質	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	8.7g	12.4g
	脂 質	脂 質	5.7g	6.4g	脂 質	7.8g	8.5g	脂 質	10.2g	10.9g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	11.2g	11.9g
	炭水化物	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	18.5g	56.6g	炭水化物	20.5g	58.6g	炭水化物	16.5g	54.6g	炭水化物	21.6g	59.7g
	ナトリウム	ナトリウム	808mg	1330mg	ナトリウム	839mg	1361mg	ナトリウム	768mg	1290mg	ナトリウム	855mg	1377mg	ナトリウム	882mg	1404mg
	塩 分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g
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	442kcal	973kcal	エネルギー	486kcal	1017kcal	エネルギー	531kcal	1062kcal	エネルギー	486kcal	1017kcal	エネルギー	480kcal	1011kcal
	蛋白質	蛋白質	17.4g	28.5g	蛋白質	20.1g	31.2g	蛋白質	14.2g	25.3g	蛋白質	18.4g	29.5g	蛋白質	17.4g	28.5g
	脂 質	脂 質	20.3g	22.4g	脂 質	20.7g	22.8g	脂 質	27.7g	29.8g	脂 質	22.5g	24.6g	脂 質	23.6g	25.7g
	炭水化物	炭水化物	48.6g	162.9g	炭水化物	53.2g	167.5g	炭水化物	55.3g	169.6g	炭水化物	51.4g	165.7g	炭水化物	51.5g	165.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2088mg	3654mg	ナトリウム	2117mg	3683mg	ナトリウム	2216mg	3782mg	ナトリウム	2284mg	3850mg	ナトリウム	2146mg	3712mg
	塩 分	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.4g	9.5g

★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。

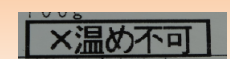
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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**1.5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