

# (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

	7月20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)		7月24日(金)		
朝食	★ごはん150g	豚肉とめかぶの炒め物	★ごはん150g	三井寺煮	★ごはん150g	干草焼き	★ごはん150g	鶏肉と野菜の甘酢炒め	★ごはん150g	厚焼玉子	
	切干大根のコンソメ炒め	乳麦豆鶏	小車鉄煮	麦豆	ひき肉のエスニック炒め	卵豆	大豆とごぼうの煮物	麦豆	豚挽き肉と切干大根の煮物	卵麦豆	
	中華キャベツ	麦豆	コンニャクのおおき炒め	麦豆	なすの中華風南蛮漬	麦豆	スーパキャベツ	麦豆	数と若芽の酢の物	麦豆	
	★味噌汁(若芽・しめじ)	豆	大豆とトマトのマリネサラダ	豆	★味噌汁(豆腐・小松菜)	豆	★味噌汁(白菜・人参)	豆	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	豆	
	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	209kcal	464kcal	189kcal	451kcal	185kcal	442kcal	162kcal	430kcal	
たんぱく質	6.6g	11.9g	12.1g	17.2g	10.1g	15.7g	12.4g	17.4g	8.4g	14.3g	
脂質	10.3g	11.1g	11.9g	12.7g	10.7g	11.7g	7.7g	8.5g	7.5g	9.1g	
炭水化物	11.4g	66.3g	14.1g	68.7g	12.9g	68.1g	17.1g	72.1g	16.0g	71.3g	
ナトリウム	571mg	822mg	674mg	900mg	607mg	837mg	584mg	812mg	693mg	920mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	1.7g	2.3g	1.5g	2.1g	1.5g	2.1g	1.8g	2.3g	
昼食	★ごはん150g	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	★ごはん150g	赤魚のカレー揚げ	★ごはん150g	鶏肉のごま焼き	★ごはん150g	鯖の磯辺焼	★ごはん150g	豚肉と大根の柚子胡椒煮	
	ミックスソテー	乳麦豆鶏	きのこソテー	麦豆	ビーマンソテー	麦豆	人参のきんぴら	麦豆	インゲンのごま和え	麦豆	
	キャベツの麻婆あんかけ	麦落豆豚	マカロニと法蓮草のソテー	麦豆	大根の佃煮	麦豆	ひじきと挽肉の炒め物	麦豆	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦豆	
	若芽と油揚げのおひたし	麦豆	切干と人参のハリハリ	麦豆	人参のおかかサラダ	麦豆	カリフラワーのさっぱりサラダ	麦豆	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦豆	
	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	229kcal	483kcal	241kcal	505kcal	272kcal	538kcal	260kcal	522kcal	
たんぱく質	17.7g	22.8g	13.4g	18.4g	15.6g	21.2g	15.5g	21.4g	15.8g	21.5g	
脂質	15.5g	16.8g	10.9g	11.7g	12.8g	13.7g	16.2g	17.8g	14.3g	15.2g	
炭水化物	11.6g	65.6g	19.5g	73.5g	13.8g	69.9g	14.8g	69.7g	17.0g	72.7g	
ナトリウム	770mg	935mg	483mg	631mg	686mg	913mg	689mg	915mg	650mg	876mg	
食塩相当量	2.0g	2.4g	1.2g	1.6g	1.7g	2.3g	1.8g	2.3g	1.7g	2.2g	
間食	◎牛乳180g	◎オレシジ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	◎オレシジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん150g	ホッケの幽庵焼	★ごはん150g	豚生姜焼き丼の具	★ごはん150g	サワラのバジルオリーブ焼	★ごはん150g	ロールキャベツの赤ワイン煮	★ごはん150g	白身魚の竜田揚	
	ビーマンのおかか和え	麦豆	白菜と麩の玉子とじ	麦豆	人参のレモン煮	麦豆	コーンバター	麦豆	フロッコリー	麦豆	
	鶏むね肉のキムチ炒め	麦豆	菜の花としめじの和え物	麦豆	春雨とツナのピリ辛炒め	麦豆	菜の花のツナ炒め	麦豆	高菜と大根の煮物	麦豆	
	豆腐のあっさりカレー煮込み	麦豆	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦豆	オクラとコーンのおろし和え	麦豆	パンパングーサラダ	麦豆	野菜のピーナツ和え	麦豆	
	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	221kcal	488kcal	203kcal	459kcal	193kcal	447kcal	215kcal	471kcal	
たんぱく質	19.4g	24.5g	14.5g	20.3g	13.2g	18.4g	11.5g	16.6g	15.6g	20.7g	
脂質	6.7g	7.5g	9.9g	11.5g	8.9g	9.7g	9.1g	9.9g	10.0g	10.7g	
炭水化物	14.7g	69.6g	17.8g	72.8g	16.4g	71.4g	19.4g	73.8g	15.8g	70.5g	
ナトリウム	733mg	960mg	795mg	1022mg	614mg	866mg	924mg	1072mg	783mg	930mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	2.0g	2.6g	1.6g	2.2g	2.4g	2.7g	2.0g	2.4g	
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	628kcal	1398kcal	659kcal	1435kcal	633kcal	1415kcal	650kcal	1427kcal	637kcal	1423kcal
	たんぱく質	43.7g	59.2g	40.0g	55.9g	38.9g	55.3g	39.4g	55.4g	39.8g	56.5g
	脂質	32.5g	35.4g	32.7g	35.9g	32.4g	35.1g	33.0g	36.2g	31.8g	35.0g
炭水化物	37.7g	201.5g	51.4g	215.0g	43.1g	209.4g	51.3g	215.6g	48.8g	214.5g	
ナトリウム	2074mg	2717mg	1952mg	2553mg	1907mg	2616mg	2197mg	2799mg	2126mg	2726mg	
食塩相当量	5.4g	6.9g	4.9g	6.5g	4.8g	6.6g	5.7g	7.1g	5.5g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1597kcal	860kcal	1636kcal	830kcal	1612kcal	849kcal	1626kcal	838kcal	1624kcal
	たんぱく質	51.6g	67.1g	47.4g	63.3g	46.6g	63.0g	47.3g	63.3g	47.2g	63.9g
	脂質	39.5g	42.4g	39.7g	42.9g	39.4g	42.1g	40.0g	43.2g	38.8g	42.0g
	炭水化物	65.9g	229.7g	80.3g	243.9g	70.9g	237.2g	79.5g	243.8g	77.7g	243.4g
ナトリウム	2150mg	2793mg	2029mg	2630mg	1983mg	2692mg	2273mg	2875mg	2203mg	2803mg	
食塩相当量	5.6g	7.1g	5.1g	6.7g	5.0g	6.8g	5.9g	7.3g	5.7g	7.1g	

※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

	7月20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)		7月24日(金)		
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★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	三井寺煮	干草焼き	卵豆	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦豆鶏	厚焼玉子	卵麦豆	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦豆豚	
	切干大根のコンソメ炒め	小車煮	ひき肉のエスニック炒め	乳麦豆鶏	大豆とごぼうの煮物	麦豆	煮と若芽の酢の物	麦豆	煮と若芽の酢の物	麦豆	
	中華キヤベツ	マカロニのおおき炒め	なすの中華風南蛮漬	麦豆	スーパキヤベツ	乳麦豆鶏					
	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	
エネルギー	160kcal	353kcal	209kcal	402kcal	189kcal	382kcal	185kcal	378kcal	162kcal	355kcal	
たんぱく質	6.6g	9.9g	12.1g	15.4g	10.1g	13.4g	12.4g	15.7g	8.4g	11.7g	
脂質	10.3g	10.8g	11.9g	12.4g	10.7g	11.2g	7.7g	8.2g	7.5g	8.0g	
炭水化物	11.4g	53.3g	14.1g	56.0g	12.9g	54.8g	17.1g	59.0g	16.0g	57.9g	
ナトリウム	571mg	572mg	674mg	675mg	607mg	608mg	584mg	585mg	693mg	694mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★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	鶏	鶏肉のカレー揚げ	麦豆	鶏肉のごま焼き	麦豆鶏	鯖の磯辺焼	麦鯖豆	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦豆鶏	
	ミックスソテー	乳麦豆鶏	きのこソテー	乳麦豆鶏	ピーマンソテー	卵麦豆鶏	人参のきんぴら	麦豆	竹輪と蓮根の甘辛おかつ炒め	麦豆	
	キヤベツの麻婆あんかけ	麦落豆豚	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦豆鶏	大根の佃煮	麦豆	ひときと挽肉の炒め物	乳麦豆鶏	インゲンのごま和え	麦豆	
若芽と油揚げのおひたし	麦豆	切干と人参のハリハリ	麦豆	人参のおかつサラダ	麦豆	カリフラワーのさっぱりサラダ	卵麦豆				
	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	
エネルギー	261kcal	454kcal	229kcal	422kcal	241kcal	434kcal	272kcal	465kcal	260kcal	453kcal	
たんぱく質	17.7g	21.0g	13.4g	16.7g	15.6g	18.9g	15.5g	18.8g	15.8g	19.1g	
脂質	15.5g	16.0g	10.9g	11.4g	12.8g	13.3g	16.2g	16.7g	14.3g	14.8g	
炭水化物	11.6g	53.5g	19.5g	61.4g	13.8g	55.7g	14.8g	56.7g	17.0g	58.9g	
ナトリウム	770mg	771mg	483mg	484mg	686mg	687mg	689mg	690mg	650mg	651mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.2g	1.2g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎オレンジ200g	◎キウイフルーツ150g	◎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					
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★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	麦豆	豚生姜焼き丼の具	麦落豆豚	サワラのバジルオリーブ焼	豆豚	ロールキャベツの赤ワイン煮	卵麦豆鶏	白身魚の竜田揚	麦豆	
	ピーマンのおかつ和え	麦豆	白菜と麩の玉子とじ	卵麦豆	人参のレモン煮	乳麦豆鶏	コーンバター	乳麦豆	フロッコリー	麦豆	
	鶏むね肉のキムチ炒め	麦豆鶏	菜の花としめじの和え物	麦豆	春雨とツナのピリ辛炒め	麦豆	菜の花のツナ炒め	卵麦豆鶏	高菜と大根の煮物	麦豆	
豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦豆鶏				オクラとコーンのおろし和え	麦豆	乳麦豆鶏	野菜のピーナッツ和え	麦落豆		
	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	
エネルギー	207kcal	400kcal	221kcal	414kcal	203kcal	396kcal	193kcal	386kcal	215kcal	408kcal	
たんぱく質	19.4g	22.7g	14.5g	17.8g	13.2g	16.5g	11.5g	14.8g	15.6g	18.9g	
脂質	6.7g	7.2g	9.9g	10.4g	8.9g	9.4g	9.1g	9.6g	10.0g	10.5g	
炭水化物	14.7g	56.6g	17.8g	59.7g	16.4g	58.3g	19.4g	61.3g	15.8g	57.7g	
ナトリウム	733mg	734mg	795mg	796mg	614mg	615mg	924mg	925mg	783mg	784mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	2.4g	2.4g	2.0g	2.0g	
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	628kcal	1207kcal	659kcal	1238kcal	633kcal	1212kcal	650kcal	1229kcal	637kcal	1216kcal
	たんぱく質	43.7g	53.6g	40.0g	49.9g	38.9g	48.8g	39.4g	49.3g	39.8g	49.7g
	脂質	32.5g	34.0g	32.7g	34.2g	32.4g	33.9g	33.0g	34.5g	31.8g	33.3g
炭水化物	37.7g	163.4g	51.4g	177.1g	43.1g	168.8g	51.3g	177.0g	48.8g	174.5g	
ナトリウム	2074mg	2077mg	1952mg	1955mg	1907mg	1910mg	2197mg	2200mg	2126mg	2129mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	4.9g	4.9g	4.8g	4.8g	5.7g	5.7g	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1406kcal	860kcal	1439kcal	830kcal	1409kcal	849kcal	1428kcal	838kcal	1417kcal
	たんぱく質	51.6g	61.5g	47.4g	57.3g	46.6g	56.5g	47.3g	57.2g	47.2g	57.1g
	脂質	39.5g	41.0g	39.7g	41.2g	39.4g	40.9g	40.0g	41.5g	38.8g	40.3g
	炭水化物	65.9g	191.6g	80.3g	206.0g	70.9g	196.6g	79.5g	205.2g	77.7g	203.4g
ナトリウム	2150mg	2153mg	2029mg	2032mg	1983mg	1986mg	2273mg	2276mg	2203mg	2206mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.1g	5.1g	5.0g	5.0g	5.9g	5.9g	5.7g	5.7g	

## 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

※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。

# (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

	7月20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)		7月24日(金)				
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	豚肉と厚揚げの煮物		鶏肉のレモンパンパレード		豆腐のツナあんかけ		厚焼き玉子		がんもどきと椎茸の煮物				
	ツナのマヨパスタ		赤玉南瓜煮		スハトマト炒め		みそポテト		春雨のマヨネーズ炒め				
	キャベツと若芽のごまマヨネーズ		レインボー春雨		若芽のごま酢和え		キャベツの白ドレ和え		五目野菜の甘酢和え				
	卵麦豆		卵麦豆		卵麦豆		卵麦豆		卵麦豆				
	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	309kcal	552kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	246kcal	489kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	
	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.1g	11.2g	
	脂質	21.9g	22.5g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	10.0g	10.6g	脂質	11.5g	12.1g	
	炭水化物	18.5g	71.3g	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	30.1g	82.9g	
ナトリウム	476mg	477mg	ナトリウム	497mg	498mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	596mg	597mg		
カリウム	319mg	380mg	カリウム	457mg	518mg	カリウム	343mg	404mg	カリウム	463mg	524mg		
リン	102mg	167mg	リン	83mg	148mg	リン	99mg	164mg	リン	112mg	177mg		
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	サワラの竜田揚		おふくろカレーのルー		豚バラと蓮根の炒め物		クリーミーコロッケ		チキンのオイスターマヨ				
	甘酢あんかけ		高菜と大根の煮物		ふさと人参の甘露煮		人参のレモン煮		チンゲン菜ソテー				
	スイートおさつ		ごぼうのおかかマヨサラダ		青のりポテトサラダ		ナスと数の炒め煮		しめじのバター醤油パスタ				
	切干と人参のハリハリ		麦豆		卵麦豆		カボチャとハムのサラダ		卵麦豆				
	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	344kcal	587kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	
	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	7.9g	12.0g	
	脂質	12.3g	12.9g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	23.9g	24.5g	
	炭水化物	44.2g	91.0g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	36.2g	89.0g	
ナトリウム	456mg	457mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	535mg	536mg		
カリウム	655mg	716mg	カリウム	446mg	507mg	カリウム	513mg	574mg	カリウム	297mg	358mg		
リン	168mg	233mg	リン	150mg	215mg	リン	127mg	192mg	リン	75mg	140mg		
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
間食	◎黄桃(缶) 15g		◎バナナ(缶) 15g		◎黄桃(缶) 15g		◎みかん(缶) 15g		◎黄桃(缶) 15g				
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g			
	ロールキャベツのクリーム煮		豚肉のおろし煮		鶏のカレー照煮込み		キャベツと豚肉の塩あんかけ		白身魚の梅ダレがけ				
	ピリ辛担々ナス		揚げじゃがの煮ころがし		人参シヤトー		ハジルポテトチキン		揚げでアスパラ				
	ひじきの柚子胡椒マヨ		キャベツのピーナッツ和え		野菜のオイスター炒め		たたきごぼう		さつま芋のレモン煮				
	卵麦豆		麦落豆		卵麦豆		卵麦豆		卵麦豆				
	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	306kcal	549kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	413kcal	656kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	
	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	11.1g	15.2g	
	脂質	23.5g	24.1g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	23.8g	23.8g	
	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	20.7g	73.5g	
ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	617mg	618mg		
カリウム	397mg	458mg	カリウム	664mg	725mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	469mg	530mg		
リン	99mg	164mg	リン	141mg	206mg	リン	150mg	215mg	リン	147mg	212mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
合計	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	1000kcal	1729kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	
	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	25.7g	38.0g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	26.1g	38.4g	
	脂質	57.7g	59.5g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	55.5g	57.3g	脂質	58.6g	60.4g	
	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	83.2g	241.6g	炭水化物	87.2g	245.6g	炭水化物	87.0g	245.4g	
	ナトリウム	1696mg	1699mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	1748mg	1751mg	
	カリウム	1371mg	1554mg	カリウム	1567mg	1750mg	カリウム	1306mg	1489mg	カリウム	1229mg	1412mg	
	リン	369mg	564mg	リン	374mg	569mg	リン	376mg	571mg	リン	334mg	529mg	
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	
	合計(間食込)	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1063kcal	1792kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	26.5g	38.8g	
脂質	57.8g	59.6g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	55.6g	57.4g	脂質	58.7g	60.5g		
炭水化物	98.6g	257.0g	炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	102.7g	261.1g	炭水化物	98.5g	256.9g		
ナトリウム	1699mg	1702mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	1751mg	1754mg		
カリウム	1431mg	1614mg	カリウム	1624mg	1807mg	カリウム	1366mg	1549mg	カリウム	1285mg	1468mg		
リン	376mg	571mg	リン	377mg	572mg	リン	383mg	578mg	リン	340mg	535mg		
食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g		

## 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

※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。

# (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

	7月20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)		7月24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 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		★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 金時豆煮 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 豚揚げと菜の花の煮物 人参のおかかサラダ		★ごはん180g 野菜缶がまほこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え				
	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	215kcal	505kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	249kcal	539kcal	エネルギー	166kcal	456kcal	
	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	7.0g	11.9g	
	脂質	15.5g	16.2g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	7.4g	8.1g	
	炭水化物	11.8g	74.7g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	15.8g	78.7g	
	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	640mg	641mg	
	カリウム	356mg	428mg	カリウム	253mg	325mg	カリウム	490mg	562mg	カリウム	481mg	553mg	
	リン	86mg	163mg	リン	96mg	173mg	リン	156mg	233mg	リン	167mg	244mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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		★ごはん180g ますの幽庵焼 塩ゆでアスパラ		★ごはん180g 鶏の照焼 ひじきと挽肉の炒め物		★ごはん180g 鶏の照焼 ミックスソテー		★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き コーンソテー				
	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	281kcal	571kcal	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	16.8g	21.7g	
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	19.5g	20.2g	
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	13.6g	76.5g	
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	656mg	657mg	
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	402mg	474mg	
	リン	189mg	266mg	リン	228mg	305mg	リン	134mg	211mg	リン	227mg	304mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎バナナチップス(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g				
	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	271kcal	561kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	
	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	11.0g	15.9g	
	脂質	12.2g	12.9g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	16.2g	16.9g	
	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	22.9g	85.8g	
	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	734mg	735mg	
	カリウム	565mg	637mg	カリウム	662mg	734mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	485mg	557mg	
	リン	203mg	280mg	リン	128mg	205mg	リン	161mg	238mg	リン	180mg	257mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	★ごはん180g かれない塩焼 人参のレモン煮		★ごはん180g 照焼チキ 人参のきんぴら		★ごはん180g 鶏のごま焼 法蓮草の煮ひたし		★ごはん180g 鶏のごまタン煮 人参クラッセ		★ごはん180g オーソニクスハンバーグ スパソテー				
	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	767kcal	1637kcal	エネルギー	822kcal	1692kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	
	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.6g	53.3g	
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	43.1g	45.2g	
	炭水化物	51.3g	240.0g	炭水化物	63.3g	252.0g	炭水化物	72.7g	261.4g	炭水化物	52.3g	241.0g	
	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	
	カリウム	1460mg	1676mg	カリウム	1486mg	1702mg	カリウム	1449mg	1665mg	カリウム	1368mg	1584mg	
	リン	478mg	709mg	リン	452mg	683mg	リン	451mg	682mg	リン	574mg	805mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	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	
合計	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	950kcal	1820kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	
	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	
	脂質	44.8g	46.9g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	43.3g	45.4g	
	炭水化物	81.8g	270.5g	炭水化物	94.2g	282.9g	炭水化物	95.7g	284.4g	炭水化物	83.2g	271.9g	
	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2036mg	2039mg	
	カリウム	1574mg	1790mg	カリウム	1606mg	1822mg	カリウム	1562mg	1778mg	カリウム	1488mg	1704mg	
	リン	484mg	715mg	リン	466mg	697mg	リン	463mg	694mg	リン	588mg	819mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	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	
	合計(間食込)	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	950kcal	1820kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal
		たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g
脂質		44.8g	46.9g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	43.3g	45.4g	
炭水化物		81.8g	270.5g	炭水化物	94.2g	282.9g	炭水化物	95.7g	284.4g	炭水化物	83.2g	271.9g	
ナトリウム		2107mg	2110mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2036mg	2039mg	
カリウム		1574mg	1790mg	カリウム	1606mg	1822mg	カリウム	1562mg	1778mg	カリウム	1488mg	1704mg	
リン		484mg	715mg	リン	466mg	697mg	リン	463mg	694mg	リン	588mg	819mg	
食塩相当量		5.3g	5.3g	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	

※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

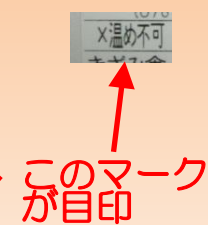


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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り付けます。



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、よりきれいに盛り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

	7月20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)		7月24日(金)	
朝 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
	麩の野菜あんかけ	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	厚焼玉子	卵麦
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	ふきの含め煮	乳麦	キャベツとインゲンのソテー	麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ	麦	キャベツとベーコンの煮しめ	卵乳麦
	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦	昆布の佃煮	麦	人参しりしり	麦	蕪と柚子の甘酢漬	麦	スパマト炒め	乳麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	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	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	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	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
昼 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
	プリの磯辺焼	麦	ハヤシライスのルー	乳麦	鶏肉のねぎ塩だれ	麦	アジのカレー焼	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦
	人参煮	麦	鶏肉とさつま芋のマスタード炒め	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	人参のレモン煮	乳麦	菜の花	麦
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	夏野菜の和え物	麦	具沢山きんぴら	麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	高野豆腐の炒り煮	麦
	青菜のわさび和え	卵麦	★味噌汁	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	和風コールスロー	卵麦	蓮根とひじきのサラダ	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	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	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	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	脂質	脂質	脂質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
夕 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
	鶏肉のマーナレード煮	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	モウカ生姜煮	麦	豚肉と野菜のバター醤油	乳麦	チーズさきみフライ	乳麦
	チンゲン菜ソテー	乳麦	竹輪の辛子炒め	麦	法蓮草	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	インゲンソテー	乳麦
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	大豆と人参の煮物	麦	鶏のうま煮	麦	春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦	切干大根の韓国風炒め	麦
	切干と人参のハリハリ	麦	若芽と春雨のサラダ	麦	枝豆とコーンのサラダ	麦	★味噌汁	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	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	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	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	脂質	脂質	脂質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	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	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	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	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分

★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

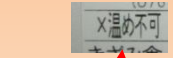


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	7月20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)		7月24日(金)	
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	麩の野菜あんかけ	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	厚焼玉子	卵麦
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	ふきの含め煮	乳麦	キャベツとインゲンのソテー	麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ	麦	キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦
	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	昆布の佃煮	麦	人参しりしり	麦	蕪と柚子の甘酢漬	麦	スパトマト炒め	乳麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	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	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	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	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ブリの磯辺焼	麦	ハヤシライスのルー	乳麦	鶏肉のねぎ塩だれ		アジのカレー焼	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦
	人参煮	麦	鶏肉とさつま芋のマスタード炒め	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	人参のレモン煮	乳麦	菜の花	麦
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	夏野菜の和え物	麦	具沢山きんぴら	麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	高野豆腐の炒り煮	麦
	青菜のわさび和え	卵麦	★味噌汁	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	和風コールスロー	卵麦	蓮根とひじきのサラダ	麦
	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	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	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	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	脂質	脂質	脂質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏肉のマーメレード煮	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	モウカ生姜煮	麦	豚肉と野菜のバター醤油	乳麦	チーズささみフライ	乳麦
	チンゲン菜ソテー	乳麦	竹輪の辛子炒め	麦	法蓮草	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	インゲンソテー	乳麦
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	大豆と人参の煮物	麦	鶏のうま煮	麦	春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦	切干大根の韓国風炒め	麦
	切干と人参のハリハリ	麦	若芽と春雨のサラダ	麦	枝豆とコーンのサラダ	麦	★味噌汁	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	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	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	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	脂質	脂質	脂質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	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	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	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	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分

★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

	7月20日(月)			7月21日(火)			7月22日(水)			7月23日(木)			7月24日(金)			
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	豚すき	乳麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		温泉玉子	卵麦		五目豆腐煮	乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		
	切干大根煮	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		野菜の三杯酢	麦		一夜漬	乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	92kcal	269kcal	エネルギー	87kcal	264kcal	エネルギー	136kcal	313kcal	エネルギー	99kcal	276kcal	エネルギー	76kcal	253kcal
蛋白質	蛋白質	3.1g	6.8g	蛋白質	3.6g	7.3g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	2.1g	5.8g	蛋白質	2.9g	6.6g	
脂質	脂質	3.3g	4.0g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	
炭水化物	炭水化物	12.3g	50.4g	炭水化物	13.4g	51.5g	炭水化物	11.1g	49.2g	炭水化物	13.6g	51.7g	炭水化物	10.3g	48.4g	
ナトリウム	ナトリウム	572mg	1094mg	ナトリウム	625mg	1147mg	ナトリウム	680mg	1202mg	ナトリウム	575mg	1097mg	ナトリウム	547mg	1069mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	乳麦か		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		鮭のおろし煮	麦		
	肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		ひじきと大豆の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		ふきの煮物	乳麦		
	法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		若竹煮	麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	183kcal	360kcal	エネルギー	188kcal	365kcal	エネルギー	143kcal	320kcal	エネルギー	155kcal	332kcal	
蛋白質	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	6.5g	10.2g	
脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	7.4g	8.1g	
炭水化物	炭水化物	20.2g	58.3g	炭水化物	18.5g	56.6g	炭水化物	17.1g	55.2g	炭水化物	16.4g	54.5g	炭水化物	16.7g	54.8g	
ナトリウム	ナトリウム	931mg	1453mg	ナトリウム	834mg	1356mg	ナトリウム	882mg	1404mg	ナトリウム	728mg	1250mg	ナトリウム	742mg	1264mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		
	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		
	菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		大根なます	麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	161kcal	338kcal	エネルギー	182kcal	359kcal	エネルギー	169kcal	346kcal	エネルギー	172kcal	349kcal	エネルギー	149kcal	326kcal	
蛋白質	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	3.2g	6.9g	
脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	6.7g	7.4g	
炭水化物	炭水化物	17.0g	55.1g	炭水化物	16.6g	54.7g	炭水化物	19.2g	57.3g	炭水化物	21.9g	60.0g	炭水化物	19.2g	57.3g	
ナトリウム	ナトリウム	870mg	1392mg	ナトリウム	794mg	1316mg	ナトリウム	871mg	1393mg	ナトリウム	616mg	1138mg	ナトリウム	789mg	1311mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	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	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	
合	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		
	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		
	菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		大根なます	麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	464kcal	995kcal	エネルギー	452kcal	983kcal	エネルギー	493kcal	1024kcal	エネルギー	414kcal	945kcal	エネルギー	380kcal	911kcal	
蛋白質	蛋白質	20.2g	31.3g	蛋白質	16.5g	27.6g	蛋白質	22.0g	33.1g	蛋白質	16.7g	27.8g	蛋白質	12.6g	23.7g	
脂質	脂質	20.7g	22.8g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	16.3g	18.4g	脂質	16.9g	19.0g	
炭水化物	炭水化物	49.5g	163.8g	炭水化物	48.5g	162.8g	炭水化物	47.4g	161.7g	炭水化物	51.9g	166.2g	炭水化物	46.2g	160.5g	
ナトリウム	ナトリウム	2373mg	3939mg	ナトリウム	2253mg	3819mg	ナトリウム	2433mg	3999mg	ナトリウム	1919mg	3485mg	ナトリウム	2078mg	3644mg	
塩分	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	6.1g	10.2g	食塩相当量	5.0g	8.9g	食塩相当量	5.3g	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。

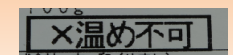
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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