

(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6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ	肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物	卵乳麦 麦	卵乳麦 麦	白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦 卵麦	厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物	卵麦 乳麦	豚肉としめじの生姜バター風味 和風ポトフ	卵乳麦 乳麦	
	煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)	カリフラワーの旨酢漬け ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦	麦	白菜のごま味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦落 麦	ナスのおろし和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	
	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	
エネルギー	174kcal	430kcal	140kcal	399kcal	162kcal	429kcal	185kcal	452kcal	202kcal	458kcal	
たんぱく質	10.4g	15.6g	8.2g	13.3g	7.9g	13.7g	10.3g	16.2g	5.8g	10.9g	
脂質	8.5g	9.3g	4.7g	6.0g	8.8g	10.4g	8.8g	9.9g	13.0g	13.8g	
炭水化物	14.0g	69.0g	17.8g	71.8g	14.2g	69.2g	17.7g	73.6g	16.1g	71.0g	
ナトリウム	626mg	878mg	616mg	781mg	681mg	908mg	549mg	776mg	627mg	855mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	1.6g	2.0g	1.7g	2.3g	1.4g	2.0g	1.6g	2.2g	
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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	鶏肉のオニオンソース 塩ゆでアスパラ	揚げ豆腐の南蛮づけ 豚挽き肉と切干大根の煮物	麦 麦	麦 麦	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソーテー	麦 乳麦	豚肉とキャベツのバジルマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め	乳麦 麦落	ポツケの磯辺焼 塩枝豆	麦 卵乳麦	
	竹輪の五色きんぴら 三色野菜ナムル	鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦	麦 麦	麩とえのきのさつと煮 和風サラダ	麦 卵	えのきのおろし和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 麦	高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし	卵乳麦 麦	
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★味噌汁(白菜・人参)	麦	麦	★味噌汁(豆腐・しめじ)	卵		麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵乳麦	
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	
ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット		
エネルギー	200kcal	454kcal	237kcal	494kcal	184kcal	444kcal	199kcal	455kcal	216kcal	475kcal	
たんぱく質	14.5g	19.6g	14.0g	19.0g	13.4g	18.9g	12.9g	18.0g	22.4g	27.6g	
脂質	11.3g	12.1g	11.6g	12.4g	8.0g	9.0g	8.9g	9.6g	8.6g	9.9g	
炭水化物	10.4g	64.8g	18.9g	73.9g	14.2g	69.2g	17.3g	72.0g	10.9g	65.3g	
ナトリウム	799mg	947mg	684mg	912mg	742mg	969mg	736mg	883mg	760mg	925mg	
食塩相当量	2.0g	2.4g	1.7g	2.3g	1.9g	2.5g	1.9g	2.2g	1.9g	2.4g	
間食	◎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	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	
	◎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	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	
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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	まぐろカツ きのこソーテー	豚肉とキャベツの塩おかつ 五色煮豆	麦 卵麦	麦 卵麦	照焼チキン 人参グラッセ	麦 乳麦	豚肉とキャベツのバジルマト炒め 春雨とツナのピリ辛炒め	麦 麦	ブリの味噌焼 人参のきんぴら	乳麦 乳麦	
	鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え	若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)	麦	麦	春雨とツナのピリ辛炒め 菜の花としめじの和え物	麦	豚肉と里芋のごま煮 菜の花としめじの和え物	麦	クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦 乳麦	
	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(切干・なめこ)	麦	麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦	オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(巻麴・揚げ)	麦	
	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	
ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット		
エネルギー	241kcal	507kcal	271kcal	526kcal	273kcal	530kcal	265kcal	531kcal	199kcal	472kcal	
たんぱく質	17.0g	22.9g	18.5g	23.5g	17.3g	22.6g	16.8g	22.7g	11.2g	17.5g	
脂質	11.9g	13.5g	15.2g	16.0g	14.4g	15.2g	12.9g	14.5g	9.2g	10.9g	
炭水化物	18.2g	73.1g	15.8g	70.5g	16.6g	71.9g	17.9g	72.9g	16.0g	71.8g	
ナトリウム	662mg	888mg	802mg	1028mg	692mg	944mg	698mg	949mg	769mg	995mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	2.0g	2.6g	1.8g	2.4g	1.8g	2.4g	2.0g	2.5g	
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	615kcal	1391kcal	648kcal	1419kcal	619kcal	1403kcal	649kcal	1438kcal	617kcal	1405kcal
	たんぱく質	41.9g	58.1g	40.7g	55.8g	38.6g	55.2g	40.0g	56.9g	39.4g	56.0g
	脂質	31.7g	34.9g	31.5g	34.4g	31.2g	34.6g	30.6g	34.0g	30.8g	34.6g
	炭水化物	42.6g	206.9g	52.5g	216.2g	45.0g	210.3g	52.9g	218.5g	43.0g	208.1g
ナトリウム	2087mg	2713mg	2102mg	2721mg	2115mg	2821mg	1983mg	2608mg	2156mg	2775mg	
食塩相当量	5.3g	6.9g	5.3g	6.9g	5.4g	7.2g	5.1g	6.6g	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1598kcal	845kcal	1616kcal	818kcal	1602kcal	856kcal	1645kcal	818kcal	1606kcal
	たんぱく質	48.0g	64.2g	48.4g	63.5g	46.5g	63.1g	46.1g	63.0g	46.8g	63.4g
	脂質	38.8g	42.0g	38.5g	41.4g	38.2g	41.6g	37.7g	41.1g	37.8g	41.6g
	炭水化物	74.5g	238.8g	80.3g	244.0g	73.2g	238.5g	84.8g	250.4g	71.9g	237.0g
	ナトリウム	2161mg	2787mg	2178mg	2797mg	2191mg	2897mg	2057mg	2682mg	2233mg	2852mg
食塩相当量	5.5g	7.1g	5.5g	7.1g	5.6g	7.4g	5.3g	6.8g	5.7g	7.3g	

※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

	7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)						
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生鮎		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 白菜のごま味噌和え		★ごはん120g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピナツツ和え		★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ポトフ ナスのおろし和え						
	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	174kcal	367kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	202kcal	395kcal
	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	5.8g	9.1g
	脂質	8.5g	9.0g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	16.1g	58.0g
	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	627mg	628mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	昼食	★ごはん120g 鶏肉のオニオンソース 塩ゆでアスパラ 竹輪の五色きんぴら 三色野菜ナムル		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮つけ 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 麩とえのきのさつと煮 和風サラダ		★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め えのきのおろし和え		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし					
		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		200kcal	393kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
たんぱく質		14.5g	17.8g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	22.4g	25.7g
脂質		11.3g	11.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	8.6g	9.1g
炭水化物		10.4g	52.3g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	10.9g	52.8g
ナトリウム		799mg	800mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	760mg	761mg
食塩相当量		2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食		◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g					
		◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g					
夕食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おなか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物		★ごはん120g 照焼チキン 人参クラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 もずくの酢の物		★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え						
	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	241kcal	434kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	11.2g	14.5g
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	9.2g	9.7g
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	16.0g	57.9g
	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	769mg	770mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	食塩相当量	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	615kcal	1194kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	617kcal
たんぱく質		41.9g	51.8g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	38.6g	48.5g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.4g	49.3g
脂質		31.7g	33.2g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	30.8g	32.3g
炭水化物		42.6g	168.3g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	45.0g	170.7g	炭水化物	52.9g	178.6g	炭水化物	43.0g	168.7g
ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	46.1g	56.0g	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	38.8g	40.3g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	37.8g	39.3g
	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	73.2g	198.9g	炭水化物	84.8g	210.5g	炭水化物	71.9g	197.6g
	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2191mg	2194mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2233mg	2236mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

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

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

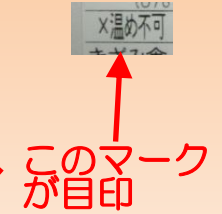


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g						
	豆腐ステーキ	野菜笹かまぼこ	鶏肉カレークリーム煮	鶏肉カレークリーム煮	じゃが芋デミグラスソース	じゃが芋デミグラスソース	白米焼き	白米焼き	白米焼き	白米焼き						
	人参の炒り煮	里芋のおろし揚げ出し	蓮根とさつま芋の甘煮煮	蓮根とさつま芋の甘煮煮	竹輪のごま炒め	竹輪のごま炒め	さつま揚げと小松菜の煮出し	さつま揚げと小松菜の煮出し	さつま揚げと小松菜の煮出し	さつま揚げと小松菜の煮出し						
	ポテトサラダ	マカロニとパプリカのサラダ	人参とぜんまいのナムル	人参とぜんまいのナムル	キャベツのピリ辛マヨネーズ	キャベツのピリ辛マヨネーズ	春雨のサラダ	春雨のサラダ	春雨のサラダ	春雨のサラダ						
	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	277kcal	520kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	226kcal	469kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	
	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.4g	11.5g	
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	12.5g	13.1g	脂質	17.9g	18.5g	
	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	14.6g	67.4g	
	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	425mg	426mg	
カリウム	352mg	413mg	カリウム	300mg	361mg	カリウム	488mg	549mg	カリウム	425mg	486mg	カリウム	210mg	271mg		
リン	72mg	137mg	リン	92mg	157mg	リン	107mg	172mg	リン	101mg	166mg	リン	120mg	185mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g		
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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g						
	豚生姜焼き丼の具	麦落	チキンの高菜マヨ	卵麦	お魚ザンギ	卵麦	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦						
	かぼちゃのいと煮	麦	法蓮草の煮ひたし	麦	人参のぎんひら	麦	赤玉南瓜煮	麦	パスタのクリーム煮	卵乳麦						
	三色野菜ナムル	麦	ナスの油炒め	麦	バジルポテトチキン	卵乳麦	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	ごぼうのおかかマヨサラダ	卵乳麦						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	9.0g	13.1g	
	脂質	18.7g	19.3g	脂質	24.3g	24.9g	脂質	25.7g	26.3g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	19.2g	19.8g	
	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	27.1g	79.9g	炭水化物	31.8g	84.6g	炭水化物	47.4g	100.2g	
	ナトリウム	842mg	843mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	827mg	828mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	758mg	759mg	
カリウム	622mg	683mg	カリウム	595mg	656mg	カリウム	315mg	376mg	カリウム	818mg	879mg	カリウム	527mg	588mg		
リン	159mg	224mg	リン	185mg	250mg	リン	112mg	177mg	リン	150mg	215mg	リン	153mg	218mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
間食	◎みかん(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎バナナ(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g						
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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g						
	鶏のごまダレ煮	麦	オニオンソースハンバーグ	卵麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	卵麦	白身魚の竜田揚	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦						
	人参グッツェ	卵麦	人参ジャトー	麦	チンゲン菜ソーテー	卵麦	きのこあん	麦	豚の甘酢炒め	麦						
	スパトマト炒め	卵麦	揚げじゃがの煮っころがし	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	一口ナスのオランダ煮	麦	れんこんサラダ	卵麦						
	コーンスローサラダ	卵乳麦	キャベツと香茅のごまマヨネーズ	卵麦	マカロニマリネサラダ	卵乳麦	スパゲティサラダ	卵乳麦								
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	9.3g	13.4g	
	脂質	20.4g	21.0g	脂質	14.4g	15.0g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	22.9g	23.5g	
	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	18.6g	71.4g	
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	846mg	847mg	ナトリウム	854mg	855mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	768mg	769mg		
カリウム	418mg	479mg	カリウム	655mg	716mg	カリウム	658mg	719mg	カリウム	394mg	455mg	カリウム	491mg	552mg		
リン	163mg	228mg	リン	143mg	208mg	リン	162mg	227mg	リン	194mg	259mg	リン	132mg	197mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
合計	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	
	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	25.7g	38.0g	
	脂質	58.4g	60.2g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	60.0g	61.8g	
	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	87.1g	245.5g	炭水化物	88.3g	246.7g	炭水化物	76.6g	235.0g	炭水化物	80.6g	239.0g	
	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	1951mg	1954mg	
	カリウム	1392mg	1575mg	カリウム	1550mg	1733mg	カリウム	1461mg	1644mg	カリウム	1637mg	1820mg	カリウム	1228mg	1411mg	
	リン	394mg	589mg	リン	420mg	615mg	リン	381mg	576mg	リン	445mg	640mg	リン	405mg	600mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
		たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	26.1g	38.4g
脂質		58.5g	60.3g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	60.1g	61.9g	
炭水化物		94.3g	252.7g	炭水化物	102.6g	261.0g	炭水化物	99.8g	258.2g	炭水化物	91.8g	250.2g	炭水化物	92.1g	250.5g	
ナトリウム		2121mg	2124mg	ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	2261mg	2264mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1954mg	1957mg	
カリウム		1448mg	1631mg	カリウム	1610mg	1793mg	カリウム	1517mg	1700mg	カリウム	1694mg	1877mg	カリウム	1284mg	1467mg	
リン		400mg	595mg	リン	427mg	622mg	リン	387mg	582mg	リン	448mg	643mg	リン	411mg	606mg	
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

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6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)						
朝食	★ごはん180g	豚肉と天稜の煮物	麦	★ごはん180g	豆腐ステーキ	卵	★ごはん180g	豚肉とめかぶの炒め物	麦	★ごはん180g	鶏肉と小松菜煮	麦				
		キャベツとウインナーのソテー	乳麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		大豆と人参の煮物	麦		麩とえのきのさっと煮	乳麦				
		法蓮草のごま和え	乳麦		カリフラワーのピーナツ味噌和え	乳麦		切干大根の柚子胡椒ナムル	麦		マリーネサラダ	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	173kcal	463kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	186kcal	476kcal	
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	13.6g	18.5g	
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	9.1g	9.8g	
	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	12.4g	75.3g	炭水化物	12.2g	75.1g	
	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	507mg	508mg	
	カリウム	446mg	518mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	621mg	693mg	カリウム	210mg	282mg	カリウム	498mg	570mg	
リン	126mg	203mg	リン	133mg	210mg	リン	170mg	247mg	リン	110mg	187mg	リン	202mg	279mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
昼食	★ごはん180g	鯖のバジルオリーブ焼	乳麦	★ごはん180g	チキンピカタ	卵	★ごはん180g	マーボなす	麦	★ごはん180g	鶏のマスタード焼き	麦				
		人参のレモン煮	乳麦		トマトソース	麦		鶏ごぼう	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦				
		ひき肉と豆腐のうま煮	麦		スープキャベツ	乳麦		菜の花としめじの和え物	麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦				
		切干大根のパンパンソテー	麦		ピーマンと人参のツナ和え	麦			麦		ポテトビーンズサラダ	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	322kcal	612kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	14.9g	19.8g	
	脂質	21.6g	22.3g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	23.2g	23.9g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	15.6g	16.3g	
	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	18.9g	81.8g	
	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	677mg	678mg	
カリウム	444mg	516mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	548mg	620mg		
リン	210mg	287mg	リン	135mg	212mg	リン	167mg	244mg	リン	173mg	250mg	リン	199mg	276mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
間食	◎バナナチップ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナチップ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g							
夕食	★ごはん180g	肉団子のデミグラス煮	乳麦	★ごはん180g	アンの幽庵焼	麦	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮	麦	★ごはん180g	ブリの塩焼	乳麦				
		大豆と椎茸の煮物	麦		うま塩キャベツ	麦		ミックソテー	乳麦		きのこソテー	乳麦				
		ひじきとごぼうのナムル	麦		竹輪の五色きんぴら	卵		小松菜と豚肉の炒め物	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦				
					パスタのサラダ	卵		中華サラダ	乳麦		マカロニマリーネサラダ	卵				
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット				
	エネルギー	267kcal	557kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	13.2g	18.1g	
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	16.5g	17.2g	
	炭水化物	26.8g	89.7g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	26.6g	89.5g	
	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	661mg	662mg	
カリウム	693mg	765mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	526mg	598mg		
リン	194mg	271mg	リン	207mg	284mg	リン	185mg	262mg	リン	178mg	255mg	リン	155mg	232mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
合計	エネルギー	762kcal	1632kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	817kcal	1687kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal	
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.7g	56.4g	
	脂質	44.0g	46.1g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	41.2g	43.3g	
	炭水化物	55.2g	243.9g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	56.2g	244.9g	炭水化物	42.5g	231.2g	炭水化物	57.7g	246.4g	
	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	1845mg	1848mg	
	カリウム	1583mg	1799mg	カリウム	1227mg	1443mg	カリウム	1577mg	1793mg	カリウム	1186mg	1402mg	カリウム	1572mg	1788mg	
	リン	530mg	761mg	リン	475mg	706mg	リン	522mg	753mg	リン	461mg	692mg	リン	556mg	787mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	42.5g	57.2g	
脂質	44.2g	46.3g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	41.4g	43.5g		
炭水化物	85.7g	274.4g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	79.2g	267.9g	炭水化物	73.0g	261.7g	炭水化物	88.6g	277.3g		
ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2069mg	2072mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	1851mg	1854mg		
カリウム	1697mg	1913mg	カリウム	1347mg	1563mg	カリウム	1690mg	1906mg	カリウム	1300mg	1516mg	カリウム	1692mg	1908mg		
リン	536mg	767mg	リン	489mg	720mg	リン	534mg	765mg	リン	467mg	698mg	リン	570mg	801mg		
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g		

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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



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6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10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										
	豚肉ときのこの炒め物	小麦	大根と鶏肉のごま味噌煮	小麦	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	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か										
	白菜と揚げの旨煮	小麦	キャベツとインゲンのソテー	乳麦	大根とひじきの煮物	小麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦	大根と椎茸の煮物	小麦										
	白滝とチンゲン菜の煮物	小麦	キャロットラペ	小麦	菜の花のおひたし	小麦	たたきごぼう	小麦	一夜漬(白菜小松菜)	小麦										
	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦										
	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	栄養価									
エネルギー	エネルギー	115kcal	382kcal	エネルギー	エネルギー	127kcal	400kcal	エネルギー	エネルギー	95kcal	366kcal	エネルギー	エネルギー	145kcal	421kcal	エネルギー	エネルギー	112kcal	388kcal	
蛋白質	蛋白質	6.4g	12.1g	蛋白質	蛋白質	6.3g	12.4g	蛋白質	蛋白質	6.1g	11.9g	蛋白質	蛋白質	4.6g	10.7g	蛋白質	蛋白質	3.9g	10.2g	
脂質	脂質	5.3g	6.2g	脂質	脂質	4.7g	5.7g	脂質	脂質	3.2g	4.1g	脂質	脂質	7.7g	8.7g	脂質	脂質	7.4g	9.1g	
炭水化物	炭水化物	11.8g	68.7g	炭水化物	炭水化物	15.8g	73.1g	炭水化物	炭水化物	11.6g	69.1g	炭水化物	炭水化物	14.6g	72.8g	炭水化物	炭水化物	8.5g	64.5g	
ナトリウム	ナトリウム	558mg	1025mg	ナトリウム	ナトリウム	594mg	1036mg	ナトリウム	ナトリウム	502mg	944mg	ナトリウム	ナトリウム	631mg	1075mg	ナトリウム	ナトリウム	672mg	1113mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	
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										
	鶏肉と野菜の甘酢炒め	小麦	ホイコーロー	小麦落	チキンチャップ	小麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	プリの塩焼											
	白花豆煮	小麦	白菜と竹輪の煮びたし	小麦	インゲンソテー	乳麦	大豆としらすの甘辛煮	小麦	法蓮草											
	春雨の中華和え	卵乳麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	豚バラと春雨のオイスター炒め	小麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	豚肉のチリソース炒め	小麦										
	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	オクラのボン酢ジュレ和え	小麦	★味噌汁	小麦	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦										
	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	栄養価									
エネルギー	エネルギー	258kcal	531kcal	エネルギー	エネルギー	286kcal	563kcal	エネルギー	エネルギー	248kcal	515kcal	エネルギー	エネルギー	262kcal	540kcal	エネルギー	エネルギー	287kcal	554kcal	
蛋白質	蛋白質	11.9g	18.1g	蛋白質	蛋白質	12.0g	18.4g	蛋白質	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	蛋白質	14.0g	20.3g	蛋白質	蛋白質	16.9g	22.6g	
脂質	脂質	7.5g	8.5g	脂質	脂質	16.6g	18.3g	脂質	脂質	13.6g	14.5g	脂質	脂質	12.6g	13.6g	脂質	脂質	18.5g	19.4g	
炭水化物	炭水化物	34.4g	91.7g	炭水化物	炭水化物	20.9g	77.3g	炭水化物	炭水化物	17.5g	74.3g	炭水化物	炭水化物	23.2g	81.6g	炭水化物	炭水化物	12.0g	68.4g	
ナトリウム	ナトリウム	649mg	1091mg	ナトリウム	ナトリウム	908mg	1351mg	ナトリウム	ナトリウム	906mg	1348mg	ナトリウム	ナトリウム	978mg	1420mg	ナトリウム	ナトリウム	711mg	1155mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	
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										
	海老カツ	卵乳麦え	照焼ハンバーグ	乳麦	サワラの磯辺焼	小麦	とんかつ	卵麦	鶏の生姜焼き	小麦										
	人参のレモン煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	塩枝豆											
	切干大根と豚肉の炒め物	小麦	五色煮豆	卵麦	枝豆入り麻婆なす	小麦か	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ツナじゃがバター	乳麦										
	マリーネサラダ	卵麦	玉ねぎと蒸し鶏のナムル	小麦	マカロニサラダ	卵乳麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬	小麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落										
	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦										
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	栄養価										
エネルギー	エネルギー	266kcal	536kcal	エネルギー	エネルギー	225kcal	490kcal	エネルギー	エネルギー	307kcal	590kcal	エネルギー	エネルギー	308kcal	574kcal	エネルギー	エネルギー	261kcal	531kcal	
蛋白質	蛋白質	9.4g	15.1g	蛋白質	蛋白質	14.1g	19.9g	蛋白質	蛋白質	14.0g	20.9g	蛋白質	蛋白質	15.6g	21.3g	蛋白質	蛋白質	15.9g	21.8g	
脂質	脂質	16.1g	17.0g	脂質	脂質	8.3g	9.2g	脂質	脂質	19.6g	21.4g	脂質	脂質	18.1g	19.0g	脂質	脂質	12.3g	13.2g	
炭水化物	炭水化物	19.8g	76.6g	炭水化物	炭水化物	21.2g	77.6g	炭水化物	炭水化物	17.7g	75.0g	炭水化物	炭水化物	20.1g	76.5g	炭水化物	炭水化物	20.3g	77.5g	
ナトリウム	ナトリウム	664mg	1105mg	ナトリウム	ナトリウム	789mg	1255mg	ナトリウム	ナトリウム	794mg	1235mg	ナトリウム	ナトリウム	712mg	1154mg	ナトリウム	ナトリウム	809mg	1250mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	
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	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	639kcal	1449kcal	エネルギー	エネルギー	638kcal	1453kcal	エネルギー	エネルギー	650kcal	1471kcal	エネルギー	エネルギー	715kcal	1535kcal	エネルギー	エネルギー	660kcal	1473kcal
	蛋白質	蛋白質	27.7g	45.3g	蛋白質	蛋白質	32.4g	50.7g	蛋白質	蛋白質	32.2g	50.6g	蛋白質	蛋白質	34.2g	52.3g	蛋白質	蛋白質	36.7g	54.6g
	脂質	脂質	28.9g	31.7g	脂質	脂質	29.6g	33.2g	脂質	脂質	36.4g	40.0g	脂質	脂質	38.4g	41.3g	脂質	脂質	38.2g	41.7g
	炭水化物	炭水化物	66.0g	237.0g	炭水化物	炭水化物	57.9g	228.0g	炭水化物	炭水化物	46.8g	218.4g	炭水化物	炭水化物	57.9g	230.9g	炭水化物	炭水化物	40.8g	210.4g
	ナトリウム	ナトリウム	1871mg	3221mg	ナトリウム	ナトリウム	2291mg	3642mg	ナトリウム	ナトリウム	2202mg	3527mg	ナトリウム	ナトリウム	2321mg	3649mg	ナトリウム	ナトリウム	2192mg	3518mg
塩分	食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	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

「刻み食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)	
朝 食	★全粥240g	豚肉ときのこの炒め物 小麦 白菜と揚げの旨煮 小麦 白滝とチンゲン菜の煮物 小麦 ★味噌汁	★全粥240g	大根と鶏肉のごま味噌煮 小麦 キャベツとインゲンのソテー 小麦 ★味噌汁	★全粥240g	白菜と厚揚げの中華そば煮 小麦 大根とひじきの煮物 小麦 菜の花のおひたし 小麦 ★味噌汁	★全粥240g	乳麦落 小麦 白身魚のしんじょう 小麦 卵麦 小麦 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 小麦 たたきごぼう 小麦 ★味噌汁	★全粥240g	卵麦 小麦 豚肉とキャベツのごま風味炒め 小麦 大根と椎茸の煮物 小麦 一夜漬(白菜小松菜) 小麦 ★味噌汁
	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	鶏肉と野菜の甘酢炒め 小麦 白花豆煮 小麦 春雨の中華和え 卵乳麦 ★味噌汁	★全粥240g	ホイコーロー 小麦 白菜と竹輪の煮びたし 小麦 青のりポテトサラダ 卵乳麦 ★味噌汁	★全粥240g	チキンチャップ 小麦 インゲンソテー 小麦 豚バラと春雨のオイスター炒め 小麦 オクラのボン酢ジュレ和え 小麦 ★味噌汁	★全粥240g	肉団子の柚子風味野菜あん 卵乳麦 大豆としらすの甘辛煮 小麦 切干と法蓮草のごまマヨネーズ 卵麦 ★味噌汁	★全粥240g	卵乳麦 小麦 ブリの塩焼 小麦 法蓮草 小麦 豚肉のチリソース炒め 小麦 ひじきの柚子胡椒マヨ 卵麦 ★味噌汁
	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	
	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	
	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		
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分		
夕 食	★全粥240g	海老カツ 卵乳麦え 人参のレモン煮 乳麦 切干大根と豚肉の炒め物 小麦 マリーネサラダ 卵麦 ★味噌汁	★全粥240g	照焼ハンバーグ 乳麦 チンゲン菜ソテー 乳麦 五色煮豆 卵麦 玉ねぎと蒸し鶏のナムル 小麦 ★味噌汁	★全粥240g	サワラの磯辺焼 小麦 人参グラッセ 乳麦 枝豆入り麻婆なす 小麦 マカロニサラダ 卵乳麦 ★味噌汁	★全粥240g	とんかつ 卵麦 ピーマンソテー 卵乳麦 高野豆腐の味噌煮 卵麦 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 小麦 ★味噌汁	★全粥240g	卵麦 小麦 鶏の生姜焼き 小麦 塩枝豆 小麦 ツナじゃがバター 乳麦 春雨のピーナッツ和え 卵乳麦落 小麦 ★味噌汁
	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	
	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	
	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		
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	
	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	
	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	
	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		

★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

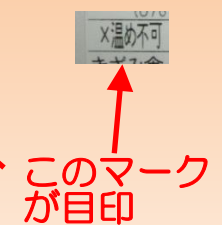


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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6日(月)			7月7日(火)			7月8日(水)			7月9日(木)			7月10日(金)			
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	大根の千切煮	乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		温泉玉子	卵麦		五色煮豆	卵麦		
	若芽の酢味噌和え	乳麦		昆布の佃煮	麦		メンマの中華和え	乳麦か		ふきの煮物	乳麦		大根とひじきの煮物	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	91kcal	268kcal	エネルギー	100kcal	277kcal	エネルギー	137kcal	314kcal	エネルギー	119kcal	296kcal	エネルギー	118kcal	295kcal	
蛋白質	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	1.8g	5.5g	蛋白質	4.1g	7.8g	蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	3.4g	7.1g	
脂質	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	
炭水化物	炭水化物	14.1g	52.2g	炭水化物	12.5g	50.6g	炭水化物	15.4g	53.5g	炭水化物	10.7g	48.8g	炭水化物	15.6g	53.7g	
ナトリウム	ナトリウム	462mg	984mg	ナトリウム	504mg	1026mg	ナトリウム	726mg	1248mg	ナトリウム	612mg	1134mg	ナトリウム	574mg	1096mg	
塩分	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		大根煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		
	もやしサラダ	卵乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		
	★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	207kcal	384kcal	エネルギー	156kcal	333kcal	エネルギー	162kcal	339kcal	エネルギー	154kcal	331kcal	エネルギー	208kcal	385kcal	
蛋白質	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	10.2g	13.9g	
脂質	脂質	9.5g	10.2g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.8g	11.5g	
炭水化物	炭水化物	20.8g	58.9g	炭水化物	17.4g	55.5g	炭水化物	15.5g	53.6g	炭水化物	17.4g	55.5g	炭水化物	18.1g	56.2g	
ナトリウム	ナトリウム	967mg	1489mg	ナトリウム	760mg	1282mg	ナトリウム	870mg	1392mg	ナトリウム	811mg	1333mg	ナトリウム	840mg	1362mg	
塩分	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		鶏の照焼	乳麦		白身のおろし煮	乳麦		クリームコロッケ	乳麦か		
	竹輪の五色きんぴら	乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		金時豆の煮物	乳麦		昆布煮豆	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		
	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		菜の花の辛子和え	乳麦		若竹煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		鶏肉のすき焼き煮	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	188kcal	365kcal	エネルギー	224kcal	401kcal	エネルギー	172kcal	349kcal	エネルギー	205kcal	382kcal	エネルギー	179kcal	356kcal	
蛋白質	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	7.0g	10.7g	
脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g	
炭水化物	炭水化物	16.5g	54.6g	炭水化物	21.6g	59.7g	炭水化物	21.2g	59.3g	炭水化物	19.0g	57.1g	炭水化物	17.4g	55.5g	
ナトリウム	ナトリウム	855mg	1377mg	ナトリウム	882mg	1404mg	ナトリウム	711mg	1233mg	ナトリウム	942mg	1464mg	ナトリウム	695mg	1217mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	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	486kcal	1017kcal	エネルギー	480kcal	1011kcal	エネルギー	471kcal	1002kcal	エネルギー	478kcal	1009kcal	エネルギー	505kcal	1036kcal
	蛋白質	蛋白質	18.4g	29.5g	蛋白質	17.4g	28.5g	蛋白質	22.7g	33.8g	蛋白質	22.4g	33.5g	蛋白質	20.6g	31.7g
	脂質	脂質	22.5g	24.6g	脂質	23.6g	25.7g	脂質	19.8g	21.9g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.0g	27.1g
	炭水化物	炭水化物	51.4g	165.7g	炭水化物	51.5g	165.8g	炭水化物	52.1g	166.4g	炭水化物	47.1g	161.4g	炭水化物	51.1g	165.4g
ナトリウム	ナトリウム	2284mg	3850mg	ナトリウム	2146mg	3712mg	ナトリウム	2307mg	3873mg	ナトリウム	2365mg	3931mg	ナトリウム	2109mg	3675mg	
塩分	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.4g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.4g	9.4g	

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

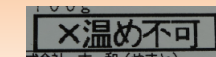
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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
- 湯せん
 - 電子レンジ
- (a) 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**。

- (i) 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