

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	8月24日(月)				8月25日(火)				8月26日(水)				8月27日(木)				8月28日(金)			
朝食	★ごはん150g 鶏肉とごぼうの味噌煮込み				★ごはん150g オムレツ				★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん				★ごはん150g 白菜とがんもの煮物				★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮			
	ソナアっさり煮 大豆と人参の煮物				ホワイトソース 麩の野菜あんかけ				揚げの玉子とし 白菜の煮ひたし				鶏とピーマンのオイスター炒め				人参の炒り煮 大根とひじきのうま煮			
	★味噌汁(豆腐・なめこ)				★味噌汁(揚げ・白菜)				★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)				★味噌汁(巻麩・しめじ)				★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー	197kcal	457kcal		エネルギー	185kcal	452kcal		エネルギー	174kcal	433kcal		エネルギー	162kcal	424kcal		エネルギー	158kcal	422kcal	
昼食	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			
	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			
	食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量			
間食	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース				★ごはん150g 白身魚の生姜煮				★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め				★ごはん150g サワラのエスカベッシュ				★ごはん150g 鶏肉の味噌焼			
	竹輪のごま炒め ひじきとごぼうのナムル				菜の花 れんこんの五目炒め煮				麦 ひとくちがんも煮				麦 豚肉と大根の煮物				麦 人参クラッセ			
	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				麦 インゲンのごま和え				麦 カリフラワーの煮物				麦 さつま揚げの味噌炒め				麦 キャベツの土佐煮			
	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			
	エネルギー	255kcal	514kcal		エネルギー	207kcal	471kcal		エネルギー	230kcal	485kcal		エネルギー	269kcal	537kcal		エネルギー	254kcal	509kcal	
夕食	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			
	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			
	食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量			
合計	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g			
	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん				★ごはん150g チキンカレーのルー				★ごはん150g アジの照焼				★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油				★ごはん150g フリの磯辺焼			
	チンゲン菜ソテー				中華うま煮				麦 チンゲン菜とピーマンのソテー				麦 豆腐としめじのとりみ煮				麦 人参のきんぴら			
	食べるトマトスープ				麦 キャベツのミモザサラダ				麦 白菜と挽肉の旨煮				麦 キャベツと卵の塩レモンパスタ				麦 炒り豆腐			
	★味噌汁(揚げ・キャベツ)				★すまし汁(えのき・おつゆ麩)				★味噌汁(豆腐・巻麩)				★すまし汁(椎茸・豆腐)				★すまし汁(豆腐・えのき)			
合計(間食込)	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー	637kcal	1424kcal		エネルギー	617kcal	1404kcal		エネルギー	618kcal	1399kcal		エネルギー	657kcal	1441kcal		エネルギー	635kcal	1408kcal	
	たんぱく質	39.3g	55.7g		たんぱく質	40.3g	56.9g		たんぱく質	40.9g	57.0g		たんぱく質	38.5g	55.3g		たんぱく質	42.0g	57.6g	
	脂質	31.1g	35.0g		脂質	29.3g	32.5g		脂質	29.7g	32.9g		脂質	32.4g	35.7g		脂質	31.4g	33.9g	
	炭水化物	51.7g	216.0g		炭水化物	47.8g	213.6g		炭水化物	45.8g	210.7g		炭水化物	50.7g	215.9g		炭水化物	44.1g	208.9g	

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

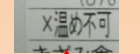


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

市民生活協同組合ならコープ

	8月24日(月)		8月25日(火)		8月26日(水)		8月27日(木)		8月28日(金)	
朝食	★ごはん120g 鶏肉とごぼうの味噌煮込み		★ごはん120g オムレツ		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物		★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮	
	ソナあっさり煮		ホホワイトソース		油揚げの玉子とし		鶏とピーマンのオイスター炒め		人参の炒り煮	
	大豆と人参の煮物		麩の野菜あんかけ		白菜の煮ひたし		大根の甘酢漬け		大根とひじきのうま煮	
			人参とコーンのツナマヨ和え							
	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
昼食	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		★ごはん120g 白身魚の生姜煮		★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ		★ごはん120g 鶏肉の味噌焼	
	竹輪のごま炒め		菜の花		ひとくちがんも煮		豚肉と大根の煮物		人参クラッセ	
	ひじきとごぼうのナムル		れんこんの五目炒め煮		カリフラワーの煮物		さつま揚げの味噌炒め		キャベツの土佐煮	
			インゲンのごま和え						春雨の中華和え	
	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
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	
夕食	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん		★ごはん120g チキンカレーのルー		★ごはん120g アジの照焼		★ごはん120g 鶏肉とときのこのバター醤油		★ごはん120g フリの磯辺焼	
	チンゲン菜ソテー		中華うま煮		チンゲン菜とピーマンのソテー		豆腐としめじのとろみ煮		人参のきんぴら	
	食べるトマトスープ		キャベツのミモザサラダ		白菜と挽肉の旨煮		キャベツと卵の塩レモンパスタ		炒り豆腐	
	キャベツの漬物柚子風味				大豆の洋風五目煮				なめこ若芽のサッと煮	
	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
合計	エネルギー 185kcal		エネルギー 225kcal		エネルギー 214kcal		エネルギー 226kcal		エネルギー 223kcal	
	たんぱく質 11.6g		たんぱく質 13.7g		たんぱく質 21.2g		たんぱく質 11.1g		たんぱく質 16.9g	
	脂質 8.9g		脂質 12.0g		脂質 7.0g		脂質 12.0g		脂質 11.5g	
	炭水化物 15.9g		炭水化物 14.5g		炭水化物 16.0g		炭水化物 18.3g		炭水化物 12.4g	
	ナトリウム 806mg		ナトリウム 928mg		ナトリウム 806mg		ナトリウム 738mg		ナトリウム 851mg	
合計(間食込)	エネルギー 834kcal		エネルギー 824kcal		エネルギー 817kcal		エネルギー 854kcal		エネルギー 834kcal	
	たんぱく質 47.0g		たんぱく質 46.4g		たんぱく質 48.8g		たんぱく質 46.2g		たんぱく質 49.9g	
	脂質 38.1g		脂質 36.4g		脂質 36.7g		脂質 39.4g		脂質 38.4g	
	炭水化物 79.5g		炭水化物 79.7g		炭水化物 74.0g		炭水化物 78.5g		炭水化物 72.3g	
	ナトリウム 2247mg		ナトリウム 2227mg		ナトリウム 2257mg		ナトリウム 2291mg		ナトリウム 2248mg	

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

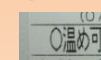
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

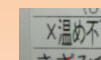


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	8月24日(月)				8月25日(火)				8月26日(水)				8月27日(木)				8月28日(金)			
朝食	★ごはん150g 厚焼玉子 ナスの炒り煮 揚げと人参の煮ひたし				★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 春雨のおかかマヨ炒め 若芽と蒲鉾の和え物				★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 大豆と人参の煮物 パインキャロットラペ				★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん かぼちゃのミルク煮 切干大根の洋風サラダ				★ごはん150g 豚バラチンジャオ シャーマンポテト ひじきと蓮根のマヨ炒め			
	卵麦 麦 麦				卵麦 卵麦 麦				麦落 麦 麦				卵麦 乳麦 卵乳麦				麦か 卵麦 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				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	317kcal 8.8g 23.3g 19.6g 457mg 277mg 159mg 1.2g				233kcal 5.3g 14.0g 21.6g 771mg 269mg 71mg 2.0g				280kcal 10.5g 15.3g 25.8g 504mg 632mg 150mg 1.3g				523kcal 14.6g 15.9g 78.6g 734mg 693mg 215mg 1.3g				268kcal 6.5g 15.5g 25.8g 735mg 501mg 92mg 1.9g			
	560kcal 12.9g 23.9g 72.4g 458mg 338mg 224mg 1.2g				476kcal 9.4g 14.6g 74.4g 772mg 330mg 136mg 2.0g				511kcal 10.6g 16.1g 78.6g 735mg 501mg 157mg 1.9g				512kcal 5.7g 16.5g 24.6g 608mg 544mg 105mg 1.5g							
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	8.8g 23.3g 19.6g 457mg 277mg 159mg 1.2g				5.3g 14.0g 21.6g 771mg 269mg 71mg 2.0g				10.5g 15.3g 25.8g 504mg 632mg 150mg 1.3g				6.5g 15.5g 25.8g 734mg 501mg 92mg 1.9g				5.7g 16.5g 24.6g 608mg 544mg 105mg 1.5g			
	12.9g 23.9g 72.4g 458mg 338mg 224mg 1.2g				9.4g 14.6g 74.4g 772mg 330mg 136mg 2.0g				10.6g 16.1g 78.6g 735mg 501mg 157mg 1.9g				5.7g 16.5g 24.6g 608mg 544mg 105mg 1.5g							
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
昼食	★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん 人参のきんぴら 小倉金時 しめじのバター醤油パスタ				★ごはん150g ポークシンジャー じゃがいものり塩炒め レインボーサラダ				★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 クリームコロッケ さつま芋サラダ				★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 麩と若芽のみぞれ煮 竹輪のソースマヨ				★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 きんぴら 菜の花のクリーム煮			
	麦 麦 卵麦 乳麦				麦 乳 卵麦				乳麦 卵麦か 卵乳麦				乳麦 麦 卵				麦 乳麦 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				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	355kcal 8.6g 13.7g 48.8g 374mg 490mg 122mg 1.0g				383kcal 12.4g 23.0g 30.4g 762mg 588mg 162mg 1.9g				337kcal 10.2g 21.2g 26.1g 577mg 367mg 99mg 1.5g				580kcal 14.3g 21.8g 78.9g 873mg 428mg 164mg 1.5g				341kcal 8.8g 22.8g 24.5g 874mg 500mg 109mg 2.2g			
	598kcal 12.7g 14.3g 101.6g 375mg 551mg 187mg 1.0g				626kcal 16.5g 23.6g 83.2g 763mg 649mg 227mg 1.9g				584kcal 12.9g 23.4g 77.3g 874mg 561mg 174mg 2.2g				584kcal 12.9g 23.4g 77.3g 874mg 561mg 174mg 2.2g				297kcal 10.8g 13.5g 33.6g 710mg 450mg 183mg 1.8g			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	8.6g 13.7g 48.8g 374mg 490mg 122mg 1.0g				12.4g 23.0g 30.4g 762mg 588mg 162mg 1.9g				10.2g 21.2g 26.1g 577mg 367mg 99mg 1.5g				14.3g 21.8g 78.9g 873mg 428mg 164mg 1.5g				8.8g 22.8g 24.5g 874mg 500mg 109mg 2.2g			
	12.7g 14.3g 101.6g 375mg 551mg 187mg 1.0g				16.5g 23.6g 83.2g 763mg 649mg 227mg 1.9g				12.9g 23.4g 77.3g 874mg 561mg 174mg 2.2g				12.9g 23.4g 77.3g 874mg 561mg 174mg 2.2g				10.8g 13.5g 33.6g 710mg 450mg 183mg 1.8g			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
間食	◎ハイナツプル(缶) /5g ★ごはん150g 鶏の甘酢煮 法蓮草の煮ひたし ヤンニョムポテト 枝豆とコーンのバター風味				◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ 人参シャトー 切干大根のカレーきんぴら 和風マヨネーズ和え				◎ハイナツプル(缶) /5g ★ごはん150g 根菜入りハンバーグ ピーマンソテー デミグラスパスタ さっぱりポテトサラダ				◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g フリの蒲焼 ふきのきんぴら 里芋と小松菜のとりみ煮 フレンチマカロニ				◎ハイナツプル(缶) /5g ★ごはん150g 野菜コロッケ チンゲン菜ソテー 切干大根の韓国風炒め 玉子スバ			
	麦 麦 卵麦 乳麦				麦 麦 卵麦 乳麦				乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵				麦 麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 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			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	311kcal 13.7g 15.5g 29.3g 716mg 662mg 190mg 1.8g				350kcal 10.0g 19.6g 34.0g 590mg 360mg 145mg 1.5g				371kcal 9.2g 23.1g 31.2g 800mg 422mg 91mg 2.0g				614kcal 13.3g 23.7g 84.0g 801mg 483mg 156mg 2.0g				367kcal 12.3g 20.7g 31.6g 623mg 376mg 111mg 1.6g			
	554kcal 17.8g 16.1g 82.1g 717mg 723mg 255mg 1.8g				593kcal 14.1g 20.2g 86.8g 591mg 421mg 210mg 1.5g				610kcal 16.4g 20.7g 84.4g 624mg 437mg 176mg 1.6g				610kcal 16.4g 20.7g 84.4g 624mg 437mg 176mg 1.6g				411kcal 10.2g 26.3g 31.9g 646mg 451mg 125mg 1.6g			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	13.7g 15.5g 29.3g 716mg 662mg 190mg 1.8g				10.0g 19.6g 34.0g 590mg 360mg 145mg 1.5g				9.2g 23.1g 31.2g 800mg 422mg 91mg 2.0g				13.3g 23.7g 84.0g 801mg 483mg 156mg 2.0g				12.3g 20.7g 31.6g 623mg 376mg 111mg 1.6g			
	17.8g 16.1g 82.1g 717mg 723mg 255mg 1.8g				14.1g 20.2g 86.8g 591mg 421mg 210mg 1.5g				16.4g 20.7g 84.4g 624mg 437mg 176mg 1.6g				16.4g 20.7g 84.4g 624mg 437mg 176mg 1.6g				10.2g 26.3g 31.9g 646mg 451mg 125mg 1.6g			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
夕食	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	983kcal 31.1g 52.5g 97.7g 1547mg 1429mg 471mg 4.0g				1712kcal 43.4g 54.3g 256.1g 1550mg 1612mg 666mg 4.0g															

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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量													
	983kcal 31.1g 52.5g 97.7g 1547mg 1429mg 471mg 4.0g				1712kcal 43.4g 54.3g 256.1g 1550mg 1612mg 666mg 4.0g			966kcal 27.7g 56.6g 86.0g 2123mg 1217mg 378mg 5.4g			1695kcal 40.0g 58.4g 244.4g 2126mg 1400mg 573mg 5.4g			988kcal 29.9g 59.6g 83.1g 1881mg 1421mg 340mg 4.8g			1717kcal 42.2g 61.4g 241.5g 1884mg 1604mg 535mg 4.8g			976kcal 27.6g 58.4g 81.9g 2230mg 1316mg 312mg 5.7g			1705kcal 39.9g 60.2g 240.3g 2233mg 1499mg 507mg 5.7g			977kcal 26.7g 56.3g 90.1g 1964mg 1445mg 413mg 4.9g			1706kcal 39.0g 58.1g 248.5g 1967mg 1628mg 608mg 4.9g	

合計(間食込)	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット													
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量									
	1046kcal 31.4g 52.6g 112.9g 1548mg 1486mg 474mg 4.0g				1775kcal 43.7g 54.4g 271.3g 1551mg 1669mg 669mg 4.0g			1030kcal 28.1g 56.7g 101.5g 2126mg 1277mg 385mg 5.4g			1759kcal 40.4g 58.5g 259.9g 2129mg 1460mg 580mg 5.4g			1051kcal 30.2g 59.7g 98.3g 1882mg 1478mg 343mg 4.8g			1780kcal 42.5g 61.5g 256.7g 1885mg 1661mg 538mg 4.8g			1040kcal 28.0g 58.5g 97.4g 2233mg 1376mg 319mg 5.7g			1769kcal 40.3g 60.3g 255.8g 2236mg 1559mg 514mg 5.7g			1040kcal 27.0g 56.4g 105.3g 1965mg 1502mg 416mg 4.9g			1769kcal 39.3g 58.2g 263.7g 1968mg 1685mg 611mg 4.9g	

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

8月24日(月)				8月25日(火)				8月26日(水)				8月27日(木)				8月28日(金)			
朝食	★ごはん180g 野菜缶かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムとキャベツのごまマヨネーズ炒め		卵麦 卵乳	★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 キャベツと大根のねりごま和え		卵麦落 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のそぼろ煮 枝豆と人参のレモンマリネ		卵麦 乳麦 卵乳	★ごはん180g 肉団子の中華炒め こんにゃくのおおさ炒め 竹輪のソースマヨ		卵乳麦落 麦 卵	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 人参とさつま揚げの金平		卵麦 麦落 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	206kcal	496kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	207kcal	497kcal	エネルギー	168kcal	458kcal	エネルギー	225kcal	515kcal				
	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	5.7g	10.6g	たんぱく質	11.3g	16.2g				
	脂質	13.2g	13.9g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	11.5g	12.2g				
	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	19.2g	82.1g				
	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	652mg	653mg				
	カリウム	329mg	401mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	292mg	364mg	カリウム	312mg	384mg				
	リン	137mg	214mg	リン	218mg	295mg	リン	137mg	214mg	リン	80mg	157mg	リン	136mg	213mg				
	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g				
昼食	★ごはん180g ポークシシジャー 油揚げの玉子とし 蒸し鶏の炒め物		麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 法蓮草の煮ひたし 切干大根としらすの煮物 マカロニサラダ		麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 人参クラッセ 大根の袖煮煮 コールスローサラダ		麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら コーンと挽肉の炒め物 玉子スバ		乳麦 麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮まし 春雨の中華和え		麦 卵麦 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						
	エネルギー	245kcal	535kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	260kcal	550kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	340kcal	630kcal				
	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	11.2g	16.1g				
	脂質	12.4g	13.1g	脂質	22.3g	23.0g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	21.9g	22.6g				
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	10.1g	73.0g	炭水化物	25.4g	88.3g	炭水化物	22.3g	85.2g				
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	800mg	801mg				
	カリウム	521mg	593mg	カリウム	354mg	426mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	387mg	459mg				
	リン	213mg	290mg	リン	163mg	240mg	リン	43mg	120mg	リン	192mg	269mg	リン	143mg	220mg				
	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	2.0g	2.0g				
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g						
夕食	★ごはん180g ささみ大葉フライ うま塩キャベツ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 なすの中華風南蛮漬		麦 麦か 麦 麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め ジャガ芋のカレー煮 人参とコーンのツナマヨ和え		麦か 乳麦 卵麦	★ごはん180g ホットケの照焼 塩枝豆 揚げナスの煮物 春雨のサラダ		麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 大豆とごぼうの煮物 若芽と油揚げのおひたし		乳麦 麦 麦 麦	★ごはん180g ツリノ味噌焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ		乳麦 麦 麦 麦				
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット						
	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	263kcal	553kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	238kcal	528kcal				
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	16.4g	21.3g				
	脂質	18.2g	18.9g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	11.9g	12.6g				
	炭水化物	27.6g	90.5g	炭水化物	26.1g	89.0g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	14.7g	77.6g				
	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	536mg	537mg	ナトリウム	738mg	739mg	ナトリウム	859mg	860mg				
	カリウム	452mg	524mg	カリウム	643mg	715mg	カリウム	542mg	614mg	カリウム	748mg	820mg	カリウム	416mg	488mg				
	リン	137mg	214mg	リン	160mg	237mg	リン	213mg	290mg	リン	226mg	303mg	リン	134mg	211mg				
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g				
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	777kcal	1647kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal	エネルギー	757kcal	1627kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal				
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.9g	53.6g				
	脂質	43.8g	45.9g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	45.3g	47.4g				
	炭水化物	58.0g	246.7g	炭水化物	52.6g	241.3g	炭水化物	44.9g	233.6g	炭水化物	59.1g	247.8g	炭水化物	56.2g	244.9g				
	ナトリウム	1902mg	1905mg	ナトリウム	1810mg	1813mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	2311mg	2314mg				
	カリウム	1302mg	1518mg	カリウム	1481mg	1697mg	カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1553mg	1769mg	カリウム	1115mg	1331mg				
	リン	487mg	718mg	リン	541mg	772mg	リン	393mg	624mg	リン	498mg	729mg	リン	413mg	644mg				
	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.9g	5.9g				
	合計(間食込)	エネルギー		905kcal	1775kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	929kcal	1799kcal		
たんぱく質		40.0g	54.7g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.5g	54.2g				
脂質		44.0g	46.1g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	45.5g	47.6g				
炭水化物		88.9g	277.6g	炭水化物	75.6g	264.3g	炭水化物	75.4g	264.1g	炭水化物	90.0g	278.7g	炭水化物	86.7g	275.4g				
ナトリウム		1908mg	1911mg	ナトリウム	1816mg	1819mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	2028mg	2031mg	ナトリウム	2313mg	2316mg				
カリウム		1422mg	1638mg	カリウム	1594mg	1810mg	カリウム	1565mg	1781mg	カリウム	1673mg	1889mg	カリウム	1229mg	1445mg				
リン		501mg	732mg	リン	553mg	784mg	リン	399mg	630mg	リン	512mg	743mg	リン	419mg	650mg				
食塩相当量		4.8g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.9g	5.9g				

週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		8月24日(月)			8月25日(火)			8月26日(水)			8月27日(木)			8月28日(金)		
朝		★やわらかごはん180g 厚揚げときこのおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンの炒め物 ★味噌汁		麦 麦 卵乳 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと鶏ミンチの煮物 若芽と蒲鉾の青じそ風味 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		麦 卵乳 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		麦 麦 卵 麦	★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 白菜のとりみ煮 バジルポテトチキン ★味噌汁		麦 麦 卵乳 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	124kcal	393kcal	エネルギー	110kcal	380kcal	エネルギー	106kcal	380kcal	エネルギー	184kcal	457kcal	エネルギー	141kcal	414kcal
	蛋白質	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	8.6g	14.4g	蛋白質	3.6g	9.5g	蛋白質	7.6g	13.7g	蛋白質	6.0g	11.7g
食	脂質	脂質	4.7g	5.6g	脂質	4.2g	5.1g	脂質	6.3g	7.2g	脂質	11.0g	12.0g	脂質	6.3g	7.2g
	炭水化物	炭水化物	14.5g	71.5g	炭水化物	9.9g	67.1g	炭水化物	9.3g	67.6g	炭水化物	13.8g	71.1g	炭水化物	14.2g	72.2g
	ナトリウム	ナトリウム	602mg	1047mg	ナトリウム	692mg	1133mg	ナトリウム	635mg	1101mg	ナトリウム	607mg	1049mg	ナトリウム	534mg	977mg
	塩分	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼		★やわらかごはん180g メヌケのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 五色煮豆 切干と法蓮草のごまヨネーズ ★味噌汁		麦 麦 卵 麦 卵 麦	★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテコーンサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳 麦	★やわらかごはん180g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		乳 麦 乳 麦 卵乳 麦	★やわらかごはん180g 鯖の照焼 枝豆と人参のあつさり煮 キャベツの麻婆あんかけ オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		麦 麦 麦 落 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁		乳 麦 麦 卵乳 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	483kcal	エネルギー	270kcal	548kcal	エネルギー	303kcal	574kcal	エネルギー	190kcal	458kcal	エネルギー	172kcal	453kcal
	蛋白質	蛋白質	16.7g	22.7g	蛋白質	8.8g	15.4g	蛋白質	14.0g	19.7g	蛋白質	16.1g	21.7g	蛋白質	9.8g	16.9g
食	脂質	脂質	10.7g	11.7g	脂質	14.4g	16.1g	脂質	16.3g	17.2g	脂質	7.4g	8.3g	脂質	7.0g	8.7g
	炭水化物	炭水化物	12.2g	69.0g	炭水化物	24.6g	81.2g	炭水化物	24.4g	81.5g	炭水化物	15.0g	71.8g	炭水化物	18.4g	75.3g
	ナトリウム	ナトリウム	629mg	1070mg	ナトリウム	906mg	1350mg	ナトリウム	870mg	1312mg	ナトリウム	878mg	1322mg	ナトリウム	922mg	1363mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.5g
夕		★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 鶏のうま煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		卵乳 麦 乳 麦 卵乳 麦	★やわらかごはん180g ハムカツ さっぱりキャベツのレモン風味 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		乳 麦 麦 卵 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ 大豆と椎茸の煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁		卵乳 麦 麦 乳 麦	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 菜の花 炒り豆腐 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳 麦 乳 麦	★やわらかごはん180g 豚肉のジンギスカン風 ナスのオランダ煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		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	275kcal	545kcal	エネルギー	283kcal	551kcal	エネルギー	237kcal	508kcal	エネルギー	249kcal	520kcal	エネルギー	282kcal	553kcal
	蛋白質	蛋白質	9.2g	15.1g	蛋白質	11.6g	17.2g	蛋白質	15.2g	21.0g	蛋白質	14.8g	20.8g	蛋白質	12.2g	18.2g
食	脂質	脂質	14.9g	15.8g	脂質	16.1g	17.0g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	12.2g	13.2g	脂質	18.3g	19.3g
	炭水化物	炭水化物	24.6g	81.8g	炭水化物	23.4g	80.3g	炭水化物	24.1g	81.3g	炭水化物	19.6g	76.9g	炭水化物	18.0g	74.9g
	ナトリウム	ナトリウム	896mg	1337mg	ナトリウム	744mg	1187mg	ナトリウム	786mg	1229mg	ナトリウム	820mg	1264mg	ナトリウム	663mg	1105mg
	塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
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	610kcal	1421kcal	エネルギー	663kcal	1479kcal	エネルギー	646kcal	1462kcal	エネルギー	623kcal	1435kcal	エネルギー	595kcal	1420kcal
	蛋白質	蛋白質	32.1g	49.8g	蛋白質	29.0g	47.0g	蛋白質	32.8g	50.2g	蛋白質	38.5g	56.2g	蛋白質	28.0g	46.8g
	脂質	脂質	30.3g	33.1g	脂質	34.7g	38.2g	脂質	31.9g	34.6g	脂質	30.6g	33.5g	脂質	31.6g	35.2g
	炭水化物	炭水化物	51.3g	222.3g	炭水化物	57.9g	228.6g	炭水化物	57.8g	230.4g	炭水化物	48.4g	219.8g	炭水化物	50.6g	222.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2127mg	3454mg	ナトリウム	2342mg	3670mg	ナトリウム	2291mg	3642mg	ナトリウム	2305mg	3635mg	ナトリウム	2119mg	3445mg
塩分	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.8g	

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

お食事の作り方



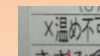
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。

ワンポイントアドバイス

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



より良い商品・サービスの提供に向け、
アンケートへのご協力をお願い致します

「刻み食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		8月24日(月)			8月25日(火)			8月26日(水)			8月27日(木)			8月28日(金)		
朝 食		★全粥240g 厚揚げときのこのおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンの炒め物 ★味噌汁			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと鶏ミンチの煮物 若芽と蒲鉾の青じそ風味 ★味噌汁			★全粥240g 白身魚のしんじょう 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁			★全粥240g 大根と竹輪の煮物 白菜ののろみ煮 バジルポテトチキン ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	124kcal	283kcal	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	106kcal	265kcal	エネルギー	184kcal	343kcal	エネルギー	141kcal	300kcal
	蛋白質	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	3.6g	7.3g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	6.0g	9.7g
	脂質	脂質	4.7g	5.4g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	6.3g	7.0g
	炭水化物	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	9.3g	42.3g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	14.2g	47.2g
	ナトリウム	ナトリウム	602mg	1042mg	ナトリウム	692mg	1132mg	ナトリウム	635mg	1075mg	ナトリウム	607mg	1047mg	ナトリウム	534mg	974mg
	塩分	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼 食		★全粥240g メヌケのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁			★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテコーンサラダ ★味噌汁			★全粥240g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁			★全粥240g 鯖の照焼 枝豆と人参のあつさり煮 キャベツの麻婆あんかけ オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★全粥240g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 キャベツとベーコンの煮込み ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	303kcal	462kcal	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	172kcal	331kcal
	蛋白質	蛋白質	16.7g	20.4g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	16.1g	19.8g	蛋白質	9.8g	13.5g
	脂質	脂質	10.7g	11.4g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	7.0g	7.7g
	炭水化物	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	24.6g	57.6g	炭水化物	24.4g	57.4g	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	18.4g	51.4g
	ナトリウム	ナトリウム	629mg	1069mg	ナトリウム	906mg	1346mg	ナトリウム	870mg	1310mg	ナトリウム	878mg	1318mg	ナトリウム	922mg	1362mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.5g
夕 食		★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 鶏のうま煮 玉子スパサラダ ★味噌汁			★全粥240g ハムカツ さつぱりキャベツのレモン風味 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の根菜あんかけ 大豆と椎茸の煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏のごまタレ煮 菜の花 炒り豆腐 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g 豚肉のジンギスカン風 ナスのオランダ煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	275kcal	434kcal	エネルギー	283kcal	442kcal	エネルギー	237kcal	396kcal	エネルギー	249kcal	408kcal	エネルギー	282kcal	441kcal
	蛋白質	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	12.2g	15.9g
	脂質	脂質	14.9g	15.6g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	18.3g	19.0g
	炭水化物	炭水化物	24.6g	57.6g	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	24.1g	57.1g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	18.0g	51.0g
	ナトリウム	ナトリウム	896mg	1336mg	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	786mg	1226mg	ナトリウム	820mg	1260mg	ナトリウム	663mg	1103mg
	塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
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	610kcal	1087kcal	エネルギー	663kcal	1140kcal	エネルギー	646kcal	1123kcal	エネルギー	623kcal	1100kcal	エネルギー	595kcal	1072kcal
	蛋白質	蛋白質	32.1g	43.2g	蛋白質	29.0g	40.1g	蛋白質	32.8g	43.9g	蛋白質	38.5g	49.6g	蛋白質	28.0g	39.1g
	脂質	脂質	30.3g	32.4g	脂質	34.7g	36.8g	脂質	31.9g	34.0g	脂質	30.6g	32.7g	脂質	31.6g	33.7g
	炭水化物	炭水化物	51.3g	150.3g	炭水化物	57.9g	156.9g	炭水化物	57.8g	156.8g	炭水化物	48.4g	147.4g	炭水化物	50.6g	149.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2127mg	3447mg	ナトリウム	2342mg	3662mg	ナトリウム	2291mg	3611mg	ナトリウム	2305mg	3625mg	ナトリウム	2119mg	3439mg
	塩分	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.8g

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

お食事の作り方

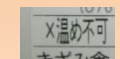


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

「ムース食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		8月24日(月)			8月25日(火)			8月26日(水)			8月27日(木)			8月28日(金)		
朝 食		★全粥240g 温泉玉子 卵麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏団子の中華風 卵乳麦か 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 五色煮 乳麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g がんも煮 麦 大根と竹輪の酢の物 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	136kcal	313kcal	エネルギー	99kcal	276kcal	エネルギー	76kcal	253kcal	エネルギー	92kcal	269kcal	エネルギー	122kcal	299kcal
	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	2.1g	5.8g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	1.5g	5.2g	蛋白質	3.3g	7.0g
	脂質	脂質	6.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	6.8g	7.5g
	炭水化物	炭水化物	11.1g	49.2g	炭水化物	13.6g	51.7g	炭水化物	10.3g	48.4g	炭水化物	12.1g	50.2g	炭水化物	11.3g	49.4g
	ナトリウム	ナトリウム	680mg	1202mg	ナトリウム	575mg	1097mg	ナトリウム	547mg	1069mg	ナトリウム	515mg	1037mg	ナトリウム	474mg	996mg
	塩分	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	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g
昼 食		★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 ひじきと大豆の煮物 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 大根と椎茸の煮物 麦 青菜のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 ふきの煮物 乳麦 若竹煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g スパイシーチキン 乳麦 はんぺんの玉子とじ 卵乳麦 大根煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g とんかつ 卵乳麦 黒豆煮 乳麦 マリネサラダ 卵乳麦 ★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	188kcal	365kcal	エネルギー	143kcal	320kcal	エネルギー	155kcal	332kcal	エネルギー	188kcal	365kcal	エネルギー	233kcal	410kcal
	蛋白質	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	5.7g	9.4g
	脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	14.3g	15.0g
	炭水化物	炭水化物	17.1g	55.2g	炭水化物	16.4g	54.5g	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	17.0g	55.1g	炭水化物	20.3g	58.4g
	ナトリウム	ナトリウム	882mg	1404mg	ナトリウム	728mg	1250mg	ナトリウム	742mg	1264mg	ナトリウム	748mg	1270mg	ナトリウム	672mg	1194mg
	塩分	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	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.7g	3.0g
夕 食		★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 金時豆の煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 白菜と若芽の煮物 乳麦 大根なます 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 サラダスパゲティ 卵乳麦か ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 若芽とパインの酢の物 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	169kcal	346kcal	エネルギー	172kcal	349kcal	エネルギー	148kcal	325kcal	エネルギー	234kcal	411kcal	エネルギー	188kcal	365kcal
	蛋白質	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	3.2g	6.9g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	7.8g	11.5g
	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.5g	8.2g
	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.3g	炭水化物	21.9g	60.0g	炭水化物	19.3g	57.4g	炭水化物	15.7g	53.8g	炭水化物	22.0g	60.1g
	ナトリウム	ナトリウム	871mg	1393mg	ナトリウム	616mg	1138mg	ナトリウム	794mg	1316mg	ナトリウム	767mg	1289mg	ナトリウム	749mg	1271mg
	塩分	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	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g
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	493kcal	1024kcal	エネルギー	414kcal	945kcal	エネルギー	379kcal	910kcal	エネルギー	514kcal	1045kcal	エネルギー	543kcal	1074kcal
	蛋白質	蛋白質	22.0g	33.1g	蛋白質	16.7g	27.8g	蛋白質	12.6g	23.7g	蛋白質	15.5g	26.6g	蛋白質	16.8g	27.9g
	脂質	脂質	23.5g	25.6g	脂質	16.3g	18.4g	脂質	16.9g	19.0g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	28.6g	30.7g
	炭水化物	炭水化物	47.4g	161.7g	炭水化物	51.9g	166.2g	炭水化物	46.3g	160.6g	炭水化物	44.8g	159.1g	炭水化物	53.6g	167.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2433mg	3999mg	ナトリウム	1919mg	3485mg	ナトリウム	2083mg	3649mg	ナトリウム	2030mg	3596mg	ナトリウム	1895mg	3461mg
	塩分	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	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.7g

★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。



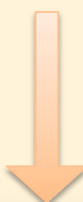
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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