（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

	10月26日（月）			10月27日（火）			10月28日（水）			10月29日（木）			10月30日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	ロールキャベツのスープ煮		卵乳麦	千草焼き		卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮		麦	がんもどきの含め煮		麦	しんじょうの柚子あん		卵麦
	レンコンとフキの煮物		麦	五色煮豆		卵麦	コンニャクの辛味炒め		乳麦落	チキンアラビアータ		麦	鶏むね肉のキムチ炒め		麦
	ブロッコリーのゴマ和え		乳麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ		麦	れんこんサラダ		卵麦	野菜の三杯酢		麦	菜の花のおひたし		麦
	★すまし汁（錦糸玉子・若芽）		卵麦	★味噌汁（若芽・白菜）			★すまし汁（若芽・おつゆ麩）		麦	★味噌汁（揚げ・しめじ）			★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）		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	128kcal	387kcal	エネルギー	157kcal	413kcal	エネルギー	140kcal	396kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	154kcal	418kcal
	たんぱく質	6.1g	11.4g	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	6.1g	11.4g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	9.6g	15.2g
	脂質	5.4g	6.7g	脂質	5.5g	6.3g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	7.8g	8.7g
	炭水化物	15.8g	70.3g	炭水化物	15.0g	70.0g	炭水化物	11.6g	66.8g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	12.2g	68.3g
	ナトリウム	671mg	861mg	ナトリウム	602mg	854mg	ナトリウム	603mg	775mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	691mg	918mg
	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.3g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	サワラの西京焼			豚肉と野菜の中華炒め		麦か	ブリの照焼		麦	鶏のごまタレ煮		麦	厚揚げ入り八宝菜		麦か
	法蓮草の煮びたし		麦	鶏肉とごぼうの味噌煮込み		麦	塩ゆでアスパラ			菜の花			鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦
	豆腐のあっさりカレー煮込み		乳麦	野菜の生姜醤油漬け		麦	ひじきと挽肉の炒め物		乳麦	厚揚げとふきの煮物		麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落
	ナスのおろし和え		麦	★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		麦	切干大根の柚子胡椒ナムル		麦	キャロットラペ		麦	★味噌汁（揚げ・白菜）		
	★すまし汁（豆腐・えのき）		麦				★味噌汁（巻麩・揚げ）		麦	★すまし汁（椎茸・豆腐）		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	263kcal	517kcal	エネルギー	236kcal	492kcal	エネルギー	223kcal	496kcal	エネルギー	227kcal	481kcal	エネルギー	207kcal	474kcal
	たんぱく質	16.7g	21.7g	たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	16.7g	23.0g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	12.7g	18.5g
	脂質	15.4g	16.2g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	10.5g	12.2g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.0g	12.6g
	炭水化物	13.9g	67.9g	炭水化物	17.7g	72.4g	炭水化物	13.4g	69.2g	炭水化物	17.9g	72.3g	炭水化物	15.2g	70.2g
	ナトリウム	817mg	965mg	ナトリウム	848mg	995mg	ナトリウム	852mg	1078mg	ナトリウム	715mg	863mg	ナトリウム	719mg	946mg
	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏肉と大根のオイスターバター炒め		乳麦	ポッケの磯辺焼		麦	鶏肉の塩こうじ焼		麦	アジのカレー焼		麦	鶏の幽庵焼き		麦
	竹輪とインゲンの玉子とじ		卵麦	インゲンソテー		乳麦	スパソテー		乳麦	ピーマンソテー		卵乳麦	ミックスソテー		乳麦
	菜の花と人参の白和え		麦	揚げと人参の煮びたし		麦	中華うま煮		卵乳麦か	ごぼう大豆		麦	高野豆腐の味噌煮		卵麦
	★味噌汁（揚げ・なめこ）			キャベツと卵の塩レモンパスタ		卵乳麦	カリフラワーのピクルス			インゲンとツナのマスタード和え		卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし		麦
				★味噌汁（豆腐・巻麩）		麦	★味噌汁（豆腐・小松菜）			★味噌汁（巻麩・キャベツ）		麦	★すまし汁（錦糸玉子・えのき）		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	223kcal	489kcal	エネルギー	229kcal	496kcal	エネルギー	259kcal	521kcal	エネルギー	221kcal	485kcal	エネルギー	254kcal	513kcal
	たんぱく質	16.7g	22.5g	たんぱく質	14.2g	20.1g	たんぱく質	16.4g	22.0g	たんぱく質	17.8g	23.5g	たんぱく質	16.7g	21.8g
	脂質	10.8g	12.4g	脂質	12.5g	13.6g	脂質	13.8g	14.8g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	12.3g	13.6g
	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	15.2g	71.1g	炭水化物	14.9g	70.1g	炭水化物	15.0g	71.1g	炭水化物	15.8g	69.8g
	ナトリウム	775mg	1001mg	ナトリウム	684mg	911mg	ナトリウム	692mg	922mg	ナトリウム	743mg	970mg	ナトリウム	696mg	861mg
	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	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	614kcal	1393kcal	エネルギー	622kcal	1401kcal	エネルギー	622kcal	1413kcal	エネルギー	632kcal	1416kcal	エネルギー	615kcal	1405kcal
	たんぱく質	39.5g	55.6g	たんぱく質	41.1g	57.3g	たんぱく質	39.2g	56.4g	たんぱく質	39.0g	55.7g	たんぱく質	39.0g	55.5g
	脂質	31.6g	35.3g	脂質	29.4g	32.0g	脂質	32.6g	36.0g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	31.1g	34.9g
	炭水化物	44.4g	207.8g	炭水化物	47.9g	213.5g	炭水化物	39.9g	206.1g	炭水化物	50.9g	216.3g	炭水化物	43.2g	208.3g
	ナトリウム	2267mg	2831mg	ナトリウム	2134mg	2760mg	ナトリウム	2147mg	2775mg	ナトリウム	2217mg	2818mg	ナトリウム	2106mg	2725mg
	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.9g
合計（間食込）	エネルギー	811kcal	1590kcal	エネルギー	829kcal	1608kcal	エネルギー	819kcal	1610kcal	エネルギー	833kcal	1617kcal	エネルギー	812kcal	1602kcal
	たんぱく質	47.2g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.4g	たんぱく質	46.9g	64.1g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	46.7g	63.2g
	脂質	38.6g	42.3g	脂質	36.5g	39.1g	脂質	39.6g	43.0g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	38.1g	41.9g
	炭水化物	72.2g	235.6g	炭水化物	79.8g	245.4g	炭水化物	67.7g	233.9g	炭水化物	79.8g	245.2g	炭水化物	71.0g	236.1g
	ナトリウム	2339mg	2903mg	ナトリウム	2208mg	2834mg	ナトリウム	2223mg	2851mg	ナトリウム	2294mg	2895mg	ナトリウム	2182mg	2801mg
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.1g

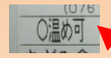
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

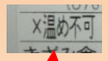
お食事の作り方

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。

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

	10月26日（月）			10月27日（火）			10月28日（水）			10月29日（木）			10月30日（金）		
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	ロールキャベツのスープ煮		卵乳麦	干草焼き		卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮		麦	がんもどきの含め煮		麦	しんじょうの柚子あん		卵麦
	レンコンとフキの煮物		麦	五色煮豆		卵麦	コンニャクの辛味炒め		乳麦落	チキンアラビアータ		麦	鶏むね肉のキムチ炒め		麦
	ブロッコリーのゴマ和え		乳麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ		麦	れんこんサラダ		卵麦	野菜の三杯酢		麦	菜の花のおひたし		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	128kcal	321kcal	エネルギー	157kcal	350kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	154kcal	347kcal
	たんぱく質	6.1g	9.4g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	6.1g	9.4g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	9.6g	12.9g
	脂質	5.4g	5.9g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	7.8g	8.3g
	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	12.2g	54.1g
	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	691mg	692mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	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		
	サワラの西京焼			豚肉と野菜の中華炒め		麦か	ブリの照焼		麦	鶏のごまタレ煮		麦	厚揚げ入り八宝菜		麦か
	法蓮草の煮びたし		麦	鶏肉とごぼうの味噌煮込み		麦	塩ゆでアスパラ			菜の花			鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦
	豆腐のあっさりカレー煮込み		乳麦	野菜の生姜醤油漬け		麦	ひじきと挽肉の炒め物		乳麦	厚揚げとふきの煮物		麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落
	ナスのおろし和え		麦				切干大根の柚子胡椒ナムル		麦	キャロットラペ		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	263kcal	456kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	207kcal	400kcal
	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	12.7g	16.0g
	脂質	15.4g	15.9g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.0g	11.5g
	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	15.2g	57.1g
	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	852mg	853mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	719mg	720mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	鶏肉と大根のオイスターバター炒め		乳麦	ホッケの磯辺焼		麦	鶏肉の塩こうじ焼		麦	アジのカレー焼		麦	鶏の幽庵焼き		麦
	竹輪とインゲンの玉子とじ		卵麦	インゲンソテー		乳麦	スパソテー		乳麦	ピーマンソテー		卵乳麦	ミックスソテー		乳麦
	菜の花と人参の白和え		麦	揚げと人参の煮びたし		麦	中華うま煮		卵乳麦か	ごぼう大豆		麦	高野豆腐の味噌煮		卵麦
				キャベツと卵の塩レモンパスタ		卵乳麦	カリフラワーのピクルス			インゲンとツナのマスタード和え		卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし		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	223kcal	416kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	16.7g	20.0g
	脂質	10.8g	11.3g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	12.3g	12.8g
	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.8g	57.7g
	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	696mg	697mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	614kcal	1193kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal
	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	39.0g	48.9g
	脂質	31.6g	33.1g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	31.1g	32.6g
	炭水化物	44.4g	170.1g	炭水化物	47.9g	173.6g	炭水化物	39.9g	165.6g	炭水化物	50.9g	176.6g	炭水化物	43.2g	168.9g
	ナトリウム	2267mg	2270mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	2106mg	2109mg
	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	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計（間食込）	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal
	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	46.7g	56.6g
	脂質	38.6g	40.1g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	38.1g	39.6g
	炭水化物	72.2g	197.9g	炭水化物	79.8g	205.5g	炭水化物	67.7g	193.4g	炭水化物	79.8g	205.5g	炭水化物	71.0g	196.7g
	ナトリウム	2339mg	2342mg	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	2223mg	2226mg	ナトリウム	2294mg	2297mg	ナトリウム	2182mg	2185mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g

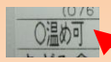
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

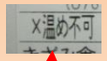
お食事の作り方

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

	10月26日（月）		10月27日（火）		10月28日（水）		10月29日（木）		10月30日（金）	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	目玉焼き	卵	豆腐ステーキ	卵	ひとくちがんも煮	麦	豆腐のツナあんかけ	麦	ナスと豚肉の味噌絡め	麦落
	春雨の甘酢炒め	麦	麩の野菜あんかけ	麦	里芋の和風クリーム煮	乳麦	ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦
	さっぱりポテトサラダ	卵	さつま芋サラダ	卵乳麦	春雨のサラダ	卵	ポテトサラダ	卵乳	オクラの柚子胡椒和え	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	283kcal / 526kcal	エネルギー	246kcal / 489kcal	エネルギー	260kcal / 503kcal	エネルギー	286kcal / 529kcal	エネルギー	315kcal / 558kcal
	たんぱく質	6.2g / 10.3g	たんぱく質	4.1g / 8.2g	たんぱく質	6.2g / 10.3g	たんぱく質	6.5g / 10.6g	たんぱく質	4.9g / 9.0g
	脂質	16.3g / 16.9g	脂質	14.5g / 15.1g	脂質	16.7g / 17.3g	脂質	17.0g / 17.6g	脂質	21.9g / 22.5g
	炭水化物	25.8g / 78.6g	炭水化物	24.7g / 77.5g	炭水化物	19.8g / 72.6g	炭水化物	25.9g / 78.7g	炭水化物	25.1g / 77.9g
	ナトリウム	385mg / 386mg	ナトリウム	530mg / 531mg	ナトリウム	546mg / 547mg	ナトリウム	501mg / 502mg	ナトリウム	693mg / 694mg
	カリウム	313mg / 374mg	カリウム	359mg / 420mg	カリウム	290mg / 351mg	カリウム	417mg / 478mg	カリウム	291mg / 352mg
	リン	107mg / 172mg	リン	61mg / 126mg	リン	110mg / 175mg	リン	92mg / 157mg	リン	84mg / 149mg
	食塩相当量	1.0g / 1.0g	食塩相当量	1.3g / 1.4g	食塩相当量	1.4g / 1.4g	食塩相当量	1.3g / 1.3g	食塩相当量	1.8g / 1.8g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	豚肉のおろし煮	麦	治部風煮	麦	酢豚	乳麦	さわらの醤油焼	卵麦	鶏のカレー照煮込み	麦
	ピリ辛担々ナス	麦	きのこのきんぴら	麦	野菜のオイスター炒め	麦	人参のきんぴら	麦	人参のレモン煮	乳麦
	三色野菜ナムル	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	えびポテトサラダ	卵乳麦え	蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦	野菜炒め	卵麦
							コールスローサラダ	卵乳麦	青のりポテトサラダ	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	316kcal / 559kcal	エネルギー	412kcal / 655kcal	エネルギー	375kcal / 618kcal	エネルギー	353kcal / 596kcal	エネルギー	341kcal / 584kcal
	たんぱく質	9.5g / 13.6g	たんぱく質	12.7g / 16.8g	たんぱく質	9.8g / 13.9g	たんぱく質	10.2g / 14.3g	たんぱく質	10.1g / 14.2g
	脂質	25.3g / 25.9g	脂質	21.6g / 22.2g	脂質	18.2g / 18.8g	脂質	21.2g / 21.8g	脂質	19.6g / 20.2g
	炭水化物	13.0g / 65.8g	炭水化物	38.6g / 91.4g	炭水化物	41.6g / 94.4g	炭水化物	30.0g / 82.8g	炭水化物	29.8g / 82.6g
	ナトリウム	841mg / 842mg	ナトリウム	670mg / 671mg	ナトリウム	807mg / 808mg	ナトリウム	636mg / 637mg	ナトリウム	759mg / 760mg
	カリウム	495mg / 556mg	カリウム	416mg / 477mg	カリウム	575mg / 636mg	カリウム	590mg / 651mg	カリウム	506mg / 567mg
	リン	139mg / 204mg	リン	178mg / 243mg	リン	149mg / 214mg	リン	162mg / 227mg	リン	136mg / 201mg
	食塩相当量	2.1g / 2.1g	食塩相当量	1.7g / 1.7g	食塩相当量	2.1g / 2.1g	食塩相当量	1.6g / 1.6g	食塩相当量	1.9g / 1.9g
間食	◎黄桃（缶）　75g		◎みかん（缶）　75g		◎パイナップル（缶）　75g		◎黄桃（缶）　75g		◎パイナップル（缶）　75g	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	白身フライ	麦	豚肉のお好み焼風	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	チキンピカタ	卵麦	白身魚の梅タレがけ	麦
	人参シャトー	麦	切干大根のおから煮	麦	パンルマカロニ	麦	トマトソース		ふきのきんぴら	麦
	里芋と小松菜のとろみ煮	麦	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	ナスの油炒め	麦	切干大根煮	麦	白菜の煮びたし	麦
	コーンクリームマカロニ	乳麦			キャベツのピーナッツ和え	麦落	コーンサラダ	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	374kcal / 617kcal	エネルギー	327kcal / 570kcal	エネルギー	332kcal / 575kcal	エネルギー	336kcal / 579kcal	エネルギー	307kcal / 550kcal
	たんぱく質	9.9g / 14.0g	たんぱく質	8.6g / 12.7g	たんぱく質	9.8g / 13.9g	たんぱく質	10.6g / 14.7g	たんぱく質	12.5g / 16.6g
	脂質	20.6g / 21.2g	脂質	24.2g / 24.8g	脂質	18.2g / 18.8g	脂質	21.2g / 21.8g	脂質	18.3g / 18.9g
	炭水化物	37.7g / 90.5g	炭水化物	18.8g / 71.6g	炭水化物	30.1g / 82.9g	炭水化物	24.3g / 77.1g	炭水化物	21.4g / 74.2g
	ナトリウム	574mg / 575mg	ナトリウム	833mg / 834mg	ナトリウム	765mg / 766mg	ナトリウム	722mg / 723mg	ナトリウム	638mg / 639mg
	カリウム	403mg / 464mg	カリウム	506mg / 567mg	カリウム	552mg / 613mg	カリウム	422mg / 483mg	カリウム	448mg / 509mg
	リン	133mg / 198mg	リン	114mg / 179mg	リン	147mg / 212mg	リン	135mg / 200mg	リン	195mg / 260mg
	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	食塩相当量	1.8g / 1.8g	食塩相当量	1.6g / 1.6g
		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	973kcal / 1702kcal	エネルギー	985kcal / 1714kcal	エネルギー	967kcal / 1696kcal	エネルギー	975kcal / 1704kcal	エネルギー	963kcal / 1692kcal
	たんぱく質	25.6g / 37.9g	たんぱく質	25.4g / 37.7g	たんぱく質	25.8g / 38.1g	たんぱく質	27.3g / 39.6g	たんぱく質	27.5g / 39.8g
	脂質	62.2g / 64.0g	脂質	60.3g / 62.1g	脂質	53.1g / 54.9g	脂質	59.4g / 61.2g	脂質	59.8g / 61.6g
	炭水化物	76.5g / 234.9g	炭水化物	82.1g / 240.5g	炭水化物	91.5g / 249.9g	炭水化物	80.2g / 238.6g	炭水化物	76.3g / 234.7g
	ナトリウム	1800mg / 1803mg	ナトリウム	2033mg / 2036mg	ナトリウム	2118mg / 2121mg	ナトリウム	1859mg / 1862mg	ナトリウム	2090mg / 2093mg
	カリウム	1211mg / 1394mg	カリウム	1281mg / 1464mg	カリウム	1417mg / 1600mg	カリウム	1429mg / 1612mg	カリウム	1245mg / 1428mg
	リン	379mg / 574mg	リン	353mg / 548mg	リン	406mg / 601mg	リン	389mg / 584mg	リン	415mg / 610mg
	食塩相当量	4.6g / 4.6g	食塩相当量	5.1g / 5.2g	食塩相当量	5.4g / 5.4g	食塩相当量	4.7g / 4.7g	食塩相当量	5.3g / 5.3g
合計（間食込）	エネルギー	1037kcal / 1766kcal	エネルギー	1033kcal / 1762kcal	エネルギー	1030kcal / 1759kcal	エネルギー	1039kcal / 1768kcal	エネルギー	1026kcal / 1755kcal
	たんぱく質	26.0g / 38.3g	たんぱく質	25.8g / 38.1g	たんぱく質	26.1g / 38.4g	たんぱく質	27.7g / 40.0g	たんぱく質	27.8g / 40.1g
	脂質	62.3g / 64.1g	脂質	60.4g / 62.2g	脂質	53.2g / 55.0g	脂質	59.5g / 61.3g	脂質	59.9g / 61.7g
	炭水化物	92.0g / 250.4g	炭水化物	93.6g / 252.0g	炭水化物	106.7g / 265.1g	炭水化物	95.7g / 254.1g	炭水化物	91.5g / 249.9g
	ナトリウム	1803mg / 1806mg	ナトリウム	2036mg / 2039mg	ナトリウム	2119mg / 2122mg	ナトリウム	1862mg / 1865mg	ナトリウム	2091mg / 2094mg
	カリウム	1271mg / 1454mg	カリウム	1337mg / 1520mg	カリウム	1474mg / 1657mg	カリウム	1489mg / 1672mg	カリウム	1302mg / 1485mg
	リン	386mg / 581mg	リン	359mg / 554mg	リン	409mg / 604mg	リン	396mg / 591mg	リン	418mg / 613mg
	食塩相当量	4.6g / 4.6g	食塩相当量	5.1g / 5.2g	食塩相当量	5.4g / 5.4g	食塩相当量	4.7g / 4.7g	食塩相当量	5.3g / 5.3g

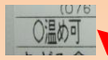
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。
※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。

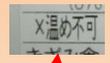
お食事の作り方

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

	10月26日（月）			10月27日（火）			10月28日（水）			10月29日（木）			10月30日（金）		
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	揚げ豆腐のとろろがけ	麦		鶏ごぼう	麦		目玉焼き	卵		肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦		しんじょうのかに風あんかけ	卵麦か	
	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦		富菜と大根の煮物	麦		チキンアラビアータ	麦		コンニャクのあおさ炒め	麦		ブロッコリーの玉子とじ	卵麦	
	オクラと卵のあっさり和え	卵麦		キャベツとツナのレモンマヨ	卵麦		ひじきとごぼうのナムル	麦		白菜と昆布のナムル			ひじきのごまマヨ和え	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	167kcal	457kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	163kcal	453kcal	エネルギー	203kcal	493kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	6.4g	11.3g	たんぱく質	6.6g	11.5g
	脂質	5.8g	6.5g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	14.6g	15.3g
	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	11.6g	74.5g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	663mg	664mg
	カリウム	435mg	507mg	カリウム	352mg	424mg	カリウム	204mg	276mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	265mg	337mg
	リン	113mg	190mg	リン	141mg	218mg	リン	112mg	189mg	リン	153mg	230mg	リン	95mg	172mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	鯖の照焼	麦		豚肉と野菜のトマト炒め			白身魚の梅タレがけ	麦		鶏肉の酒粕焼			アジの磯辺焼	麦	
	キャベツソテー	乳麦		春雨のおかかマヨ炒め	卵麦		ミックスソテー	乳麦		人参グラッセ	乳麦		塩ゆでアスパラ		
	瑞ナスの煮物	麦		五目野菜の甘酢和え	麦		ナスの挽肉炒め	乳麦		キャベツの土佐煮	麦		大豆と人参の煮物	麦	
	切干大根の洋風サラダ	卵乳麦					じゃがいものり塩炒め	乳		マカロニサラダ	卵麦		大根のピリッと柚子風味サラダ	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		おかず	ご飯セット
	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	267kcal	557kcal
	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	16.4g	17.1g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	15.6g	16.3g
	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	26.3g	89.2g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	13.2g	76.1g
	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	683mg	684mg
	カリウム	354mg	426mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	670mg	742mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	765mg	837mg
	リン	85mg	162mg	リン	158mg	235mg	リン	221mg	298mg	リン	59mg	136mg	リン	238mg	315mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎黄桃（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	肉野菜炒め	麦		お魚ザンギ	卵麦		鶏肉のマーマレード煮	麦		カレイの竜田揚	麦		豚肉とキャベツの塩おかか		
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		塩枝豆			菜の花			ふきのきんぴら	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	
	ハンハンシーサラダ	乳麦		鶏肉と小松菜煮	麦		麩と若芽のみぞれ煮	麦		白花豆煮	麦		明太春雨サラダ	卵麦	
				パインキャロットラペ			さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦		ハムの和風サラダ	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	327kcal	617kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	310kcal	600kcal
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	19.2g	19.9g
	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	25.0g	87.9g	炭水化物	17.2g	80.1g
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	765mg	766mg
	カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	614mg	686mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	551mg	623mg
	リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	188mg	265mg	リン	221mg	298mg	リン	212mg	289mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	1.9g	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		おかず	ご飯セット
	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal	エネルギー	778kcal	1648kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	780kcal	1650kcal
	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	41.1g	55.8g
	脂質	44.2g	46.3g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	49.4g	51.5g
	炭水化物	50.6g	239.3g	炭水化物	58.1g	246.8g	炭水化物	57.3g	246.0g	炭水化物	55.5g	244.2g	炭水化物	42.0g	230.7g
	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	1656mg	1659mg	ナトリウム	1762mg	1765mg	ナトリウム	2111mg	2114mg
	カリウム	1249mg	1465mg	カリウム	1405mg	1621mg	カリウム	1488mg	1704mg	カリウム	1303mg	1519mg	カリウム	1581mg	1797mg
	リン	417mg	648mg	リン	515mg	746mg	リン	521mg	752mg	リン	433mg	664mg	リン	545mg	776mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.4g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計（間食込）	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal
	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	41.7g	56.4g
	脂質	44.4g	46.5g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	49.6g	51.7g
	炭水化物	81.5g	270.2g	炭水化物	88.6g	277.3g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	78.5g	267.2g	炭水化物	72.5g	261.2g
	ナトリウム	2077mg	2080mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	1662mg	1665mg	ナトリウム	1768mg	1771mg	ナトリウム	2113mg	2116mg
	カリウム	1369mg	1585mg	カリウム	1519mg	1735mg	カリウム	1608mg	1824mg	カリウム	1416mg	1632mg	カリウム	1695mg	1911mg
	リン	431mg	662mg	リン	521mg	752mg	リン	535mg	766mg	リン	445mg	676mg	リン	551mg	782mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.4g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g

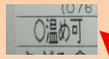
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。
※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。

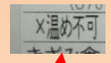
お食事の作り方

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

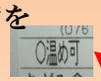
		10月26日(月)			10月27日(火)			10月28日(水)			10月29日(木)			10月30日(金)		
朝食		★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
		大根と豚肉の甘辛煮		麦落	茄子と牛蒡の炒め物		乳麦	白身魚のしんじょう		卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め		麦	大根と竹輪の煮物		麦
		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		麦	春雨のごま炒め		麦	きんぴられんこん		麦	ブロッコリーの煮物		麦	キャベツとベーコンの炒め物		卵乳
		塩麹のキャロットラペ		麦	一夜漬(大根)		麦	蕪と柚子の甘酢漬			昆布の佃煮		麦	バジルポテトチキン		卵乳麦
		★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	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	143kcal	415kcal	エネルギー	128kcal	413kcal	エネルギー	135kcal	408kcal	エネルギー	157kcal	422kcal
	蛋白質	蛋白質	6.7g	12.8g	蛋白質	2.8g	8.8g	蛋白質	2.9g	9.4g	蛋白質	8.4g	14.3g	蛋白質	7.2g	13.0g
	脂 質	脂 質	10.2g	11.2g	脂 質	7.8g	8.7g	脂 質	6.8g	8.5g	脂 質	6.1g	7.1g	脂 質	7.7g	8.6g
	炭水化物	炭水化物	12.0g	69.2g	炭水化物	16.1g	73.5g	炭水化物	13.9g	72.2g	炭水化物	12.7g	70.5g	炭水化物	14.5g	70.9g
	ナトリウム	ナトリウム	538mg	979mg	ナトリウム	628mg	1072mg	ナトリウム	554mg	995mg	ナトリウム	480mg	925mg	ナトリウム	591mg	1057mg
	塩 分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g
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		
		ロールキャベツの中華風		卵乳麦か	モウカ煮付け		麦	肉じゃが		麦	鶏肉マスタード		麦	キーマカレーのルー		乳麦
		法蓮草			塩枝豆			ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	人参のきな粉和え		麦	切干とインゲンの煮物		麦
		大豆と椎茸の煮物		麦	ひじきと挽肉の炒め煮		麦	マカロニマリーネサラダ		卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ		麦落	コールスローサラダ		卵麦
		わかめとパプリカの和え物		麦	鶏肉とオクラの中華風		麦	★味噌汁		麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ		卵乳麦	★味噌汁		麦
		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦				★味噌汁		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	183kcal	455kcal	エネルギー	209kcal	486kcal	エネルギー	249kcal	515kcal	エネルギー	345kcal	616kcal	エネルギー	206kcal	479kcal
	蛋白質	蛋白質	10.5g	16.2g	蛋白質	16.8g	23.2g	蛋白質	12.1g	17.7g	蛋白質	15.0g	20.8g	蛋白質	9.1g	15.3g
	脂 質	脂 質	8.1g	9.0g	脂 質	9.8g	11.5g	脂 質	11.2g	12.1g	脂 質	21.9g	22.8g	脂 質	10.0g	11.0g
	炭水化物	炭水化物	19.4g	77.1g	炭水化物	15.4g	71.8g	炭水化物	24.3g	80.3g	炭水化物	20.6g	77.8g	炭水化物	20.8g	78.1g
	ナトリウム	ナトリウム	993mg	1435mg	ナトリウム	899mg	1342mg	ナトリウム	819mg	1261mg	ナトリウム	819mg	1262mg	ナトリウム	877mg	1319mg
	塩 分	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g
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		
		サワラのごま焼		麦	ささみ大葉フライ		麦	肉団子の黒酢あん		卵乳麦	アジ塩焼き			豚肉と野菜のごまダレ炒め		麦
		さっぱりキャベツのレモン風味			ミックスソテー		乳麦	鶏そぼろと大豆の煮物		麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー		乳麦	ナスの挽肉炒め		乳麦
		鶏肉のすき焼煮		麦	高野豆腐の味噌煮		卵麦	切干とツナの明太サラダ		卵麦	高野豆腐の炒り煮		麦	四色なます		麦
		スパトマト炒め		乳麦	さつま芋サラダ		卵麦	★味噌汁		麦	人参と春雨のサラダ		乳麦	★味噌汁		麦
		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦				★味噌汁		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	263kcal	528kcal	エネルギー	345kcal	613kcal	エネルギー	279kcal	549kcal	エネルギー	210kcal	483kcal	エネルギー	251kcal	525kcal
	蛋白質	蛋白質	16.5g	22.2g	蛋白質	14.9g	20.5g	蛋白質	14.0g	19.9g	蛋白質	16.7g	22.8g	蛋白質	11.3g	17.0g
	脂 質	脂 質	11.8g	12.7g	脂 質	16.5g	17.4g	脂 質	11.2g	12.1g	脂 質	8.9g	9.9g	脂 質	14.1g	15.0g
	炭水化物	炭水化物	20.7g	76.7g	炭水化物	33.8g	90.7g	炭水化物	29.7g	86.9g	炭水化物	16.5g	73.8g	炭水化物	19.4g	77.2g
	ナトリウム	ナトリウム	705mg	1171mg	ナトリウム	677mg	1120mg	ナトリウム	1025mg	1466mg	ナトリウム	739mg	1181mg	ナトリウム	928mg	1369mg
	塩 分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g
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	618kcal	1427kcal	エネルギー	697kcal	1514kcal	エネルギー	656kcal	1477kcal	エネルギー	690kcal	1507kcal	エネルギー	614kcal	1426kcal
	蛋白質	蛋白質	33.7g	51.2g	蛋白質	34.5g	52.5g	蛋白質	29.0g	47.0g	蛋白質	40.1g	57.9g	蛋白質	27.6g	45.3g
	脂 質	脂 質	30.1g	32.9g	脂 質	34.1g	37.6g	脂 質	29.2g	32.7g	脂 質	36.9g	39.8g	脂 質	31.8g	34.6g
	炭水化物	炭水化物	52.1g	223.0g	炭水化物	65.3g	236.0g	炭水化物	67.9g	239.4g	炭水化物	49.8g	222.1g	炭水化物	54.7g	226.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2236mg	3585mg	ナトリウム	2204mg	3534mg	ナトリウム	2398mg	3722mg	ナトリウム	2038mg	3368mg	ナトリウム	2396mg	3745mg
	塩 分	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.1g	9.6g

★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。

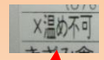
お食事の作り方

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

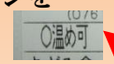
		10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)	
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		大根と豚肉の甘辛煮	麦落	茄子と牛蒡の炒め物	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大根と竹輪の煮物	麦
		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	春雨のごま炒め	麦	きんぴられんこん	麦	ブロッコリーの煮物	麦	キャベツとベーコンの炒め物	卵乳
		塩麹のキャロットラペ	麦	一夜漬(大根)	麦	蕪と柚子の甘酢漬		昆布の佃煮	麦	バジルポテトチキン	卵乳麦
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価 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 143kcal	302kcal	エネルギー 128kcal	287kcal	エネルギー 135kcal	294kcal	エネルギー 157kcal	316kcal
	蛋白質	蛋白質 6.7g	10.4g	蛋白質 2.8g	6.5g	蛋白質 2.9g	6.6g	蛋白質 8.4g	12.1g	蛋白質 7.2g	10.9g
	脂 質	脂 質 10.2g	10.9g	脂 質 7.8g	8.5g	脂 質 6.8g	7.5g	脂 質 6.1g	6.8g	脂 質 7.7g	8.4g
	炭水化物	炭水化物 12.0g	45.0g	炭水化物 16.1g	49.1g	炭水化物 13.9g	46.9g	炭水化物 12.7g	45.7g	炭水化物 14.5g	47.5g
	ナトリウム	ナトリウム 538mg	978mg	ナトリウム 628mg	1068mg	ナトリウム 554mg	994mg	ナトリウム 480mg	920mg	ナトリウム 591mg	1031mg
	塩 分	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 1.5g	2.6g
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		ロールキャベツの中華風	卵乳麦か	モウカ煮付け	麦	肉じゃが	麦	鶏肉マスタード	麦	キーマカレーのルー	乳麦
		法蓮草		塩枝豆		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	人参のきな粉和え	麦	切干とインゲンの煮物	麦
		大豆と椎茸の煮物	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	コールスローサラダ	卵麦
		わかめとパプリカの和え物	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	★味噌汁	麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	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 183kcal	342kcal	エネルギー 209kcal	368kcal	エネルギー 249kcal	408kcal	エネルギー 345kcal	504kcal	エネルギー 206kcal	365kcal
	蛋白質	蛋白質 10.5g	14.2g	蛋白質 16.8g	20.5g	蛋白質 12.1g	15.8g	蛋白質 15.0g	18.7g	蛋白質 9.1g	12.8g
	脂 質	脂 質 8.1g	8.8g	脂 質 9.8g	10.5g	脂 質 11.2g	11.9g	脂 質 21.9g	22.6g	脂 質 10.0g	10.7g
	炭水化物	炭水化物 19.4g	52.4g	炭水化物 15.4g	48.4g	炭水化物 24.3g	57.3g	炭水化物 20.6g	53.6g	炭水化物 20.8g	53.8g
	ナトリウム	ナトリウム 993mg	1433mg	ナトリウム 899mg	1339mg	ナトリウム 819mg	1259mg	ナトリウム 819mg	1259mg	ナトリウム 877mg	1317mg
	塩 分	食塩相当量 2.5g	3.6g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.2g	3.3g
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		サワラのごま焼	麦	ささみ大葉フライ	麦	肉団子の黒酢あん	卵乳麦	アジ塩焼き		豚肉と野菜のごまダレ炒め	麦
		さっぱりキャベツのレモン風味		ミックスソテー	乳麦	鶏そぼろと大豆の煮物	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦
		鶏肉のすき焼煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	切干とツナの明太サラダ	卵麦	高野豆腐の炒り煮	麦	四色なます	麦
		スパトマト炒め	乳麦	さつま芋サラダ	卵麦	★味噌汁	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	★味噌汁	麦
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	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 263kcal	422kcal	エネルギー 345kcal	504kcal	エネルギー 279kcal	438kcal	エネルギー 210kcal	369kcal	エネルギー 251kcal	410kcal
	蛋白質	蛋白質 16.5g	20.2g	蛋白質 14.9g	18.6g	蛋白質 14.0g	17.7g	蛋白質 16.7g	20.4g	蛋白質 11.3g	15.0g
	脂 質	脂 質 11.8g	12.5g	脂 質 16.5g	17.2g	脂 質 11.2g	11.9g	脂 質 8.9g	9.6g	脂 質 14.1g	14.8g
	炭水化物	炭水化物 20.7g	53.7g	炭水化物 33.8g	66.8g	炭水化物 29.7g	62.7g	炭水化物 16.5g	49.5g	炭水化物 19.4g	52.4g
	ナトリウム	ナトリウム 705mg	1145mg	ナトリウム 677mg	1117mg	ナトリウム 1025mg	1465mg	ナトリウム 739mg	1179mg	ナトリウム 928mg	1368mg
	塩 分	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 2.6g	3.7g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.4g	3.5g
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 618kcal	1095kcal	エネルギー 697kcal	1174kcal	エネルギー 656kcal	1133kcal	エネルギー 690kcal	1167kcal	エネルギー 614kcal	1091kcal
	蛋白質	蛋白質 33.7g	44.8g	蛋白質 34.5g	45.6g	蛋白質 29.0g	40.1g	蛋白質 40.1g	51.2g	蛋白質 27.6g	38.7g
	脂 質	脂 質 30.1g	32.2g	脂 質 34.1g	36.2g	脂 質 29.2g	31.3g	脂 質 36.9g	39.0g	脂 質 31.8g	33.9g
	炭水化物	炭水化物 52.1g	151.1g	炭水化物 65.3g	164.3g	炭水化物 67.9g	166.9g	炭水化物 49.8g	148.8g	炭水化物 54.7g	153.7g
	ナトリウム	ナトリウム 2236mg	3556mg	ナトリウム 2204mg	3524mg	ナトリウム 2398mg	3718mg	ナトリウム 2038mg	3358mg	ナトリウム 2396mg	3716mg
	塩 分	食塩相当量 5.7g	9.0g	食塩相当量 5.6g	8.9g	食塩相当量 6.1g	9.4g	食塩相当量 5.2g	8.5g	食塩相当量 6.1g	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。

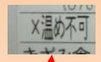
お食事の作り方

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

		10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)	
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		きのこの玉子とじ	卵乳麦	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
		法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	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
		★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 97kcal	274kcal	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
	蛋白質	蛋白質 4.8g	8.5g	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
	脂 質	脂 質 4.1g	4.8g	脂 質 3.3g	4.0g	脂 質 2.6g	3.3g	脂 質 6.7g	7.4g	脂 質 4.3g	5.0g
	炭水化物	炭水化物 11.1g	49.2g	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
	ナトリウム	ナトリウム 619mg	1141mg	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
	塩 分	食塩相当量 1.6g	2.9g	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
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		豚肉の生姜焼	乳麦	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
		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	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
		若芽の酢味噌和え	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
		★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 162kcal	339kcal	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
	蛋白質	蛋白質 6.1g	9.8g	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
	脂 質	脂 質 7.0g	7.7g	脂 質 9.9g	10.6g	脂 質 10.0g	10.7g	脂 質 9.7g	10.4g	脂 質 6.1g	6.8g
	炭水化物	炭水化物 19.3g	57.4g	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
	ナトリウム	ナトリウム 736mg	1258mg	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
	塩 分	食塩相当量 1.9g	3.2g	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
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		赤魚の味噌煮	乳麦	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
		赤玉南瓜の煮物	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
		ブロッコリーの煮物	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
		★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 196kcal	373kcal	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
	蛋白質	蛋白質 10.1g	13.8g	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
	脂 質	脂 質 7.0g	7.7g	脂 質 7.5g	8.2g	脂 質 9.0g	9.7g	脂 質 7.1g	7.8g	脂 質 5.9g	6.6g
	炭水化物	炭水化物 23.1g	61.2g	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
	ナトリウム	ナトリウム 761mg	1283mg	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
	塩 分	食塩相当量 1.9g	3.3g	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
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 455kcal	986kcal	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
	蛋白質	蛋白質 21.0g	32.1g	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
	脂 質	脂 質 18.1g	20.2g	脂 質 20.7g	22.8g	脂 質 21.6g	23.7g	脂 質 23.5g	25.6g	脂 質 16.3g	18.4g
	炭水化物	炭水化物 53.5g	167.8g	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
	ナトリウム	ナトリウム 2116mg	3682mg	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
	塩 分	食塩相当量 5.4g	9.4g	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

★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