

# (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

	5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)						
朝食	★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	★ごはん150g	肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物	★ごはん150g	白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ	★ごはん150g	厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物	★ごはん150g	豚肉としめじの生姜バター風味					
	麦	卵麦	麦	卵麦	麦	卵麦	麦	卵麦	麦	卵麦					
	煮生酢	麦	カリフラワーの旨酢漬	麦	白菜のごま味噌和え	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦	麦	麦					
	★味噌汁(若芽・白菜)		★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	麦	★味噌汁(ひじき・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	174kcal	430kcal	エネルギー	140kcal	399kcal	エネルギー	162kcal	429kcal	エネルギー	185kcal	452kcal	エネルギー	201kcal	457kcal
	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	8.2g	13.3g	たんぱく質	7.9g	13.7g	たんぱく質	10.3g	16.2g	たんぱく質	5.7g	10.8g
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	8.8g	9.9g	脂質	13.0g	13.8g
	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	17.7g	73.6g	炭水化物	15.8g	70.7g
	ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	616mg	781mg	ナトリウム	681mg	908mg	ナトリウム	549mg	776mg	ナトリウム	629mg	857mg
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ	★ごはん150g	揚げ豆腐の南蛮づけ 豚挽き肉と切干大根の煮物	★ごはん150g	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー	★ごはん150g	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	★ごはん150g	ポツケの磯辺焼 塩枝豆					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	乳麦	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	三色野菜ナムル	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦		★味噌汁(豆腐・しめじ)	麦		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)					
	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	217kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	184kcal	444kcal	エネルギー	199kcal	455kcal	エネルギー	216kcal	475kcal
	たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	14.0g	19.0g	たんぱく質	13.4g	18.9g	たんぱく質	12.9g	18.0g	たんぱく質	22.4g	27.6g
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	8.0g	9.0g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	8.6g	9.9g
	炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	17.3g	72.0g	炭水化物	10.9g	65.3g
ナトリウム	908mg	1056mg	ナトリウム	684mg	912mg	ナトリウム	742mg	969mg	ナトリウム	736mg	883mg	ナトリウム	760mg	925mg	
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g	まぐろカツ	★ごはん150g	豚肉とキャベツの塩おかつ	★ごはん150g	照焼チキン	★ごはん150g	ブリの味噌焼	★ごはん150g	クリーム煮込みハンバーグ					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	乳麦	麦	五色煮豆	卵麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	鶏肉と小松菜煮	麦	若芽と蒲鉾の和え物	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	キャベツのあっさり昆布和え	麦	★味噌汁(切干・なめこ)	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	★味噌汁(揚げ・しめじ)			★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦		★味噌汁(若芽・揚げ)	麦	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)					
	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	507kcal	エネルギー	271kcal	526kcal	エネルギー	282kcal	539kcal	エネルギー	265kcal	531kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	17.0g	22.9g	たんぱく質	18.5g	23.5g	たんぱく質	17.8g	23.1g	たんぱく質	16.8g	22.7g	たんぱく質	11.2g	17.5g
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	15.8g	16.6g	脂質	12.9g	14.5g	脂質	9.2g	10.9g
炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	15.7g	71.0g	炭水化物	17.9g	72.9g	炭水化物	16.0g	71.8g	
ナトリウム	662mg	888mg	ナトリウム	802mg	1028mg	ナトリウム	666mg	918mg	ナトリウム	698mg	949mg	ナトリウム	769mg	995mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
合計	エネルギー	632kcal	1408kcal	エネルギー	648kcal	1419kcal	エネルギー	628kcal	1412kcal	エネルギー	649kcal	1438kcal	エネルギー	616kcal	1404kcal
	たんぱく質	40.9g	57.1g	たんぱく質	40.7g	55.8g	たんぱく質	39.1g	55.7g	たんぱく質	40.0g	56.9g	たんぱく質	39.3g	55.9g
	脂質	30.2g	33.4g	脂質	31.5g	34.4g	脂質	32.6g	36.0g	脂質	30.6g	34.0g	脂質	30.8g	34.6g
	炭水化物	50.4g	214.7g	炭水化物	52.5g	216.2g	炭水化物	44.1g	209.4g	炭水化物	52.9g	218.5g	炭水化物	42.7g	207.8g
	ナトリウム	2191mg	2817mg	ナトリウム	2102mg	2721mg	ナトリウム	2089mg	2795mg	ナトリウム	1983mg	2608mg	ナトリウム	2158mg	2777mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.1g
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	845kcal	1616kcal	エネルギー	827kcal	1611kcal	エネルギー	856kcal	1645kcal	エネルギー	817kcal	1605kcal
	たんぱく質	47.0g	63.2g	たんぱく質	48.4g	63.5g	たんぱく質	47.0g	63.6g	たんぱく質	46.1g	63.0g	たんぱく質	46.7g	63.3g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.5g	41.4g	脂質	39.6g	43.0g	脂質	37.7g	41.1g	脂質	37.8g	41.6g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.3g	244.0g	炭水化物	72.3g	237.6g	炭水化物	84.8g	250.4g	炭水化物	71.6g	236.7g
	ナトリウム	2265mg	2891mg	ナトリウム	2178mg	2797mg	ナトリウム	2165mg	2871mg	ナトリウム	2057mg	2682mg	ナトリウム	2235mg	2854mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	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

	5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)						
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	豚肉と野菜の生姜炒め	肉団子と白菜の煮物	白身魚のしんじょう	厚焼玉子	豚肉としめじの生姜バター風味	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦					
	ブロッコリーの玉子とじ	油揚げと菜の花の煮物	竹輪とインゲンの玉子とじ	ぜんまいとミンチの煮物	和風ホトフ	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦					
	煮生鮓	カリフラワーの甘酢漬	白菜のごま味噌和え	キャベツのピナツツ和え	ナスのおろし和え	卵麦	卵麦	卵麦	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	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	201kcal	394kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	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	5.7g	9.0g
	脂質	8.6g	9.1g	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	15.8g	57.7g
	ナトリウム	621mg	622mg	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	629mg	630mg
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	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	鶏のカレー照煮込み	揚げ豆腐の南蛮つけ	赤魚の幽庵焼	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	ホッケの磯辺焼	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦					
	塩ゆでアスパラ	豚挽き肉と切干大根の煮物	チンゲン菜ソテー	大豆とごぼうの味噌炒め	塩枝豆	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦					
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	鶏肉とオクラの中華風	麩とえのきのさつと煮	えのきのおろし和え	高野豆腐の洋風玉子とじ	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦					
	三色野菜ナムル		和風サラダ		菜の花のおひたし	卵麦	卵麦	卵麦	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	217kcal	410kcal	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	13.6g	16.9g	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	9.7g	10.2g	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	18.2g	60.1g	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	908mg	909mg	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	2.3g	2.3g	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	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g					
	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎りんご150g	◎キウイフルーツ150g										
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	まぐろカツ	豚肉とキャベツの塩おかつ	照焼チキン	ブリの味噌焼	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	きのこソテー	五色煮豆	人参クラッセ	人参のきんぴら	クリーム煮込みハンバーグ	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦					
	鶏肉と小松菜煮	若芽と蒲鉾の和え物	野菜のバジルチーズ焼き	豚肉と里芋のごま煮	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦					
	キャベツのあっさり昆布和え		法蓮草ときのこの和え物	もずくの酢の物	オクラの柚子胡椒和え	卵麦	卵麦	卵麦	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	241kcal	434kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	282kcal	475kcal	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	17.8g	21.1g	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	15.8g	16.3g	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	15.7g	57.6g	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	666mg	667mg	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	1.7g	1.7g	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	632kcal	1211kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.3g	49.2g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	30.8g	32.3g
	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	44.1g	169.8g	炭水化物	52.9g	178.6g	炭水化物	42.7g	168.4g
ナトリウム	2191mg	2194mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	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	839kcal	1418kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.1g	56.0g	たんぱく質	46.7g	56.6g
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	37.8g	39.3g
	炭水化物	82.3g	208.0g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	72.3g	198.0g	炭水化物	84.8g	210.5g	炭水化物	71.6g	197.3g
	ナトリウム	2265mg	2268mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2165mg	2168mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2235mg	2238mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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

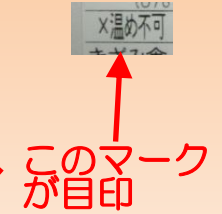


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29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	ミートボールのクリーム煮	卵乳煮	じゃが芋デミグラスソース	卵乳煮	自家焼き	卵乳煮	じゃがいもの塩昆布バター	卵乳煮						
	人参の炒り煮	さつまいもの甘露煮	キャロットエッグ	卵乳煮	ーロナスのオランダ煮	卵乳煮	キャベツとハムのカレーマヨネーズ	卵乳煮	キャベツとハムのカレーマヨネーズ	卵乳煮						
	ポテトサラダ	レインボーサラダ	キャベツとベーコンの和え物	卵乳煮	青菜のわさび和え	卵乳煮		卵乳煮		卵乳煮						
	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	276kcal	519kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	254kcal	497kcal	
	たんぱく質	4.8g	8.9g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	5.0g	9.1g	たんぱく質	7.3g	11.4g	
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	20.7g	21.3g	脂質	17.9g	18.5g	
	炭水化物	19.7g	72.5g	炭水化物	36.3g	89.1g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	20.1g	72.9g	炭水化物	15.3g	68.1g	
	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	478mg	479mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	498mg	499mg	ナトリウム	458mg	459mg	
カリウム	314mg	375mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	411mg	472mg	カリウム	507mg	568mg	カリウム	460mg	521mg		
リン	67mg	132mg	リン	80mg	145mg	リン	125mg	190mg	リン	81mg	146mg	リン	123mg	188mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g		
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						
	豚肉ときのこのコチュジャン炒め	大根と鶏肉の煮物	お魚ザンギ	卵麦	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	じゃがいもの塩昆布バター	麦						
	かぼちゃのいんどご煮	ナスの油炒め	コーンソテー	乳麦	竹輪のごま炒め	麦	スイートおさつ	麦	キャベツとハムのカレーマヨネーズ	麦						
	コールスローサラダ	カボチャとハムのサラダ	里芋のおろし揚げ出し	麦	明太ポテトサラダ	卵麦	ごぼうのごま酢和え	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	364kcal	607kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	7.1g	11.2g	
	脂質	24.4g	25.0g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	11.8g	12.4g	
	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	56.4g	109.2g	
	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	560mg	561mg	
カリウム	562mg	623mg	カリウム	557mg	618mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	671mg	732mg		
リン	121mg	186mg	リン	129mg	194mg	リン	111mg	176mg	リン	164mg	229mg	リン	130mg	195mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
間食	◎みかん(缶) 1/5g	◎黄桃(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎バナナ(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎バナナ(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎バナナ(缶) 1/5g	◎みかん(缶) 1/5g	◎バナナ(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						
	鶏のごまタレ煮	オニオンソースハンバーグ	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	白身魚の竜田揚げ	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	ツナのマヨネーズ	卵乳麦						
	人参グラッセ	ズッキーナ	人参のきんぴら	麦	きのこあん	麦	赤玉南瓜煮	麦	五目野菜の甘酢和え	麦						
	キャベツの和風カレー煮	菜の花のクリーム煮	キャベツの麻婆あんかけ	麦	赤玉南瓜煮	麦	キャベツのピリマヨネーズ	卵麦								
	スハトマト炒め	キャベツと香茅のごまマヨネーズ	ポテトビニーズサラダ	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	340kcal	583kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	
	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	9.8g	13.9g	
	脂質	16.6g	17.2g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	13.8g	14.4g	脂質	26.1g	26.7g	
	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	33.0g	85.8g	炭水化物	19.7g	72.5g	
ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	739mg	740mg		
カリウム	458mg	519mg	カリウム	437mg	498mg	カリウム	499mg	560mg	カリウム	656mg	717mg	カリウム	437mg	498mg		
リン	175mg	240mg	リン	150mg	215mg	リン	131mg	196mg	リン	206mg	271mg	リン	127mg	192mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
合計	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	998kcal	1727kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	
	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	24.2g	36.5g	
	脂質	60.3g	62.1g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	55.8g	57.6g	
	炭水化物	80.3g	238.7g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	76.2g	234.6g	炭水化物	91.4g	249.8g	
	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2267mg	2270mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	ナトリウム	1757mg	1760mg	
	カリウム	1334mg	1517mg	カリウム	1377mg	1560mg	カリウム	1271mg	1454mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1568mg	1751mg	
	リン	363mg	558mg	リン	359mg	554mg	リン	367mg	562mg	リン	451mg	646mg	リン	380mg	575mg	
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	
	合計(間食込)	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1062kcal	1791kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal
		たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	25.3g	37.6g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	24.6g	36.9g
脂質		60.4g	62.2g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	55.9g	57.7g	
炭水化物		91.8g	250.2g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	91.4g	249.8g	炭水化物	102.9g	261.3g	
ナトリウム		1901mg	1904mg	ナトリウム	1977mg	1980mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	1760mg	1763mg	
カリウム		1390mg	1573mg	カリウム	1437mg	1620mg	カリウム	1327mg	1510mg	カリウム	1748mg	1931mg	カリウム	1624mg	1807mg	
リン		369mg	564mg	リン	366mg	561mg	リン	373mg	568mg	リン	454mg	649mg	リン	386mg	581mg	
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	

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

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

## お食事の作り方



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

- 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



- 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



- 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

		5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)			
朝食	★ごはん180g	豚肉と天根の煮物	★ごはん180g	豆腐ステーキ	★ごはん180g	豚肉とめかぶの炒め物	★ごはん180g	白身魚のしんじょう	★ごはん180g	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦		
		キャベツとウインナーのソテー	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵	大豆と人参の煮物	麦	高野豆腐の味噌煮	卵	麩とえのきのさっと煮	麦		
		法蓮草のごま和え	乳麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦	切干大根煮	麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵	カリフラワーの甘酢漬け	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	172kcal	462kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	
	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	7.5g	12.4g	
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	14.4g	15.1g	
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	12.4g	75.3g	
	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	781mg	782mg	
	カリウム	446mg	518mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	617mg	689mg	カリウム	210mg	282mg	
リン	126mg	203mg	リン	133mg	210mg	リン	183mg	260mg	リン	110mg	187mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
昼食	★ごはん180g	鯖のバジルオリーブ焼	★ごはん180g	チキンピカタ 七味マヨ	★ごはん180g	マーボなす	★ごはん180g	鶏のマスタード焼き	★ごはん180g	赤魚のごま焼	麦		
		オニオンソテー	乳麦	チンゲン菜ソテー	卵	鶏ごぼう	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	人参グラッセ	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	ナスの油炒め	麦		
		切干大根のパンパンソテー	麦	ピーマンと人参のソテー	麦			ポテトビーンズサラダ	卵	マリネサラダ	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	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	
	脂質	23.4g	24.1g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	23.2g	23.9g	脂質	16.9g	17.6g	
	炭水化物	10.5g	73.4g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	14.1g	77.0g	
	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	525mg	526mg	
カリウム	417mg	489mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	522mg	594mg		
リン	209mg	286mg	リン	138mg	215mg	リン	167mg	244mg	リン	173mg	250mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
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	★ごはん180g	アンの幽庵焼	★ごはん180g	鶏の酒蒸し煮	★ごはん180g	ブリの塩焼	★ごはん180g	メンチカツ	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	インゲンソテー	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	豚肉とふきの炒め煮	麦		
				パスタのサラダ	卵	中華サラダ	乳麦	マカロニマリネサラダ	卵	菜の花のソテー	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	267kcal	557kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	
	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	
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g	
	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	
	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	
カリウム	693mg	765mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	454mg	526mg		
リン	194mg	271mg	リン	207mg	284mg	リン	185mg	262mg	リン	178mg	255mg		
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		
合計	エネルギー	758kcal	1628kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	
	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	40.0g	54.7g	
	脂質	45.8g	47.9g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	48.0g	50.1g	
	炭水化物	50.1g	238.8g	炭水化物	50.2g	238.9g	炭水化物	57.6g	246.3g	炭水化物	42.5g	231.2g	
	ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	2310mg	2313mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	
	カリウム	1556mg	1772mg	カリウム	1213mg	1429mg	カリウム	1573mg	1789mg	カリウム	1186mg	1402mg	
	リン	529mg	760mg	リン	478mg	709mg	リン	535mg	766mg	リン	461mg	692mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
	合計(間食込)	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal
		たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	40.6g	55.3g
脂質		46.0g	48.1g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	48.2g	50.3g	
炭水化物		80.6g	269.3g	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	80.6g	269.3g	炭水化物	73.0g	261.7g	
ナトリウム		2176mg	2179mg	ナトリウム	2316mg	2319mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	
カリウム		1670mg	1886mg	カリウム	1333mg	1549mg	カリウム	1686mg	1902mg	カリウム	1300mg	1516mg	
リン		535mg	766mg	リン	492mg	723mg	リン	547mg	778mg	リン	467mg	698mg	
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

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



# 「刻み食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)	
朝 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	麩と野菜の煮物	麦 高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦 油揚げの玉子とじ	卵麦 竹輪のごま炒め	麦 里芋のそぼろ煮	乳麦 白菜ときのこの煮物	麦 白身魚のしんじょう	卵麦 金時豆煮	麦 大根と小松菜の煮物	麦 麦
	れんこんと人参の甘露煮	麦 白菜のとろみ煮	麦 竹輪のごま炒め	麦 切干大根と枝豆の中華和え	麦 白菜ときのこの煮物	卵麦 ひじきの柚子胡椒マヨ	麦 白身魚のしんじょう	麦 金時豆煮	麦 大根と小松菜の煮物	麦 麦
	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か 麦	麦 白菜のとろみ煮	麦 切干大根と枝豆の中華和え	麦 里芋のそぼろ煮	卵麦 ひじきの柚子胡椒マヨ	麦 白身魚のしんじょう	麦 金時豆煮	麦 大根と小松菜の煮物	麦 麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	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	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	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	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	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	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	塩分
昼 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	豚肉としめじのオイスター炒め	麦 鶏団子のトマト煮	麦 肉じゃが	麦 サワラの照焼	麦 鶏の甘酢煮	麦 鶏の甘酢煮	麦 キャベツソテー	麦 キャベツソテー	麦 ナスと麩の炒め煮	麦 青菜のわさび和え
	白菜とミンチの中華炒め	麦か 具沢山きんぴら	麦 白菜と春雨の中華煮	麦 赤ピーマンと玉ねぎのソテー	麦 鶏の甘酢煮	麦 キャベツソテー	麦 ナスと麩の炒め煮	麦 青菜のわさび和え	麦 青菜のわさび和え	麦 青菜のわさび和え
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦 ポテトサラダ	卵麦 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦 大豆と人参の煮物	卵麦 キャベツサラダ	卵麦 キャベツサラダ	卵麦 キャベツサラダ	卵麦 キャベツサラダ	卵麦 キャベツサラダ	卵麦 キャベツサラダ
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	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	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	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	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	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	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	塩分
夕 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
	鶏肉のねぎ塩だれ	麦 アジの幽庵焼	麦 鶏のちゃんちゃん焼き	麦 生姜焼き	麦 落 生姜焼き	麦 落 生姜焼き	麦 落 生姜焼き	麦 落 生姜焼き	麦 落 生姜焼き	麦 落 生姜焼き
	人参グラッセ	乳麦 さっぱりキャベツのレモン風味	卵麦 豆腐のかに風あんかけ	卵麦 ツナあつさり煮	卵麦 ツナあつさり煮	卵麦 ツナあつさり煮	卵麦 ツナあつさり煮	卵麦 ツナあつさり煮	卵麦 ツナあつさり煮	卵麦 ツナあつさり煮
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦 ひじきと大豆の煮物	卵麦 フレンチマカロニ	卵麦 ポテトチキン	卵麦 ポテトチキン	卵麦 ポテトチキン	卵麦 ポテトチキン	卵麦 ポテトチキン	卵麦 ポテトチキン	卵麦 ポテトチキン
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦 大根なます	麦 大根なます	麦 ★味噌汁	麦 ★味噌汁	麦 ★味噌汁	麦 ★味噌汁	麦 ★味噌汁	麦 ★味噌汁	麦 ★味噌汁
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	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	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	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	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	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	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	塩分
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	

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

## お食事の作り方

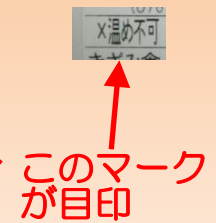


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### ワンポイントアドバイス

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



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

# 「ムース食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	5月25日(月)			5月26日(火)			5月27日(水)			5月28日(木)			5月29日(金)			
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	温泉玉子 卵麦			金時豆の煮物 乳麦			五目豆腐煮 乳麦			ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦			きのこの玉子とじ 卵乳麦			
	一夜漬 乳麦			若竹煮 麦			大根なます 麦			大根と椎茸の煮物 麦			一夜漬 乳麦			
	★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			★味噌汁(とろみ) 麦			
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	104kcal	281kcal	エネルギー	エネルギー	95kcal	272kcal	エネルギー	エネルギー	95kcal	272kcal	エネルギー	エネルギー	107kcal	284kcal
	蛋白質	蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	蛋白質	2.3g	6.0g	蛋白質	蛋白質	5.2g	8.9g
	脂質	脂質	5.6g	6.3g	脂質	脂質	2.4g	3.1g	脂質	脂質	4.0g	4.7g	脂質	脂質	4.2g	4.9g
	炭水化物	炭水化物	8.6g	46.7g	炭水化物	炭水化物	16.4g	54.5g	炭水化物	炭水化物	12.4g	50.5g	炭水化物	炭水化物	11.7g	49.8g
	ナトリウム	ナトリウム	605mg	1127mg	ナトリウム	ナトリウム	437mg	959mg	ナトリウム	ナトリウム	527mg	1049mg	ナトリウム	ナトリウム	555mg	1077mg
塩分	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.7g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	鶏肉のカレー風味焼き 乳麦			鮭の照焼 麦			クリームコロッケ 乳麦			赤魚の生姜煮 乳麦			鶏の西京焼き 乳麦			
	牛肉と根菜の煮物 乳麦			ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦			鶏肉のすき焼き煮 麦			野菜の味噌風味 乳麦			五色煮 乳麦			
	メンマの中華和え 乳麦			菜の花の辛子和え 乳麦			ふきの煮物 乳麦			南瓜とハムのサラダ 卵乳麦			大根と竹輪の酢の物 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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	202kcal	379kcal	エネルギー	エネルギー	165kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	165kcal	342kcal	エネルギー	エネルギー	179kcal	356kcal
	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	蛋白質	8.1g	11.8g
	脂質	脂質	10.3g	11.0g	脂質	脂質	7.4g	8.1g	脂質	脂質	8.5g	9.2g	脂質	脂質	7.8g	8.5g
	炭水化物	炭水化物	19.8g	57.9g	炭水化物	炭水化物	15.8g	53.9g	炭水化物	炭水化物	17.9g	56.0g	炭水化物	炭水化物	19.0g	57.1g
ナトリウム	ナトリウム	972mg	1494mg	ナトリウム	ナトリウム	818mg	1340mg	ナトリウム	ナトリウム	693mg	1215mg	ナトリウム	ナトリウム	861mg	1383mg	
塩分	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	白身フライタルタル 卵乳麦			ナスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦			白身のおろし煮 乳麦			鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦			和風煮込みハンバーグ 乳麦			
	大豆大根煮 卵乳麦			白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦			昆布煮豆 乳麦			枝豆とかにかまの煮物 卵乳麦			法蓮草と油揚げの煮物 麦			
	ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦			切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦			青菜のおひたし 乳麦			白菜と若芽の煮物 乳麦			サラダスパゲティ 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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	206kcal	383kcal	エネルギー	エネルギー	199kcal	376kcal	エネルギー	エネルギー	190kcal	367kcal	エネルギー	エネルギー	134kcal	311kcal
	蛋白質	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	蛋白質	5.2g	8.9g
	脂質	脂質	12.6g	13.3g	脂質	脂質	11.7g	12.4g	脂質	脂質	7.8g	8.5g	脂質	脂質	6.4g	7.1g
	炭水化物	炭水化物	18.7g	56.8g	炭水化物	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	炭水化物	19.7g	57.8g	炭水化物	炭水化物	15.0g	53.1g
ナトリウム	ナトリウム	849mg	1371mg	ナトリウム	ナトリウム	819mg	1341mg	ナトリウム	ナトリウム	901mg	1423mg	ナトリウム	ナトリウム	704mg	1226mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	512kcal	1043kcal	エネルギー	エネルギー	459kcal	990kcal	エネルギー	エネルギー	450kcal	981kcal	エネルギー	エネルギー	420kcal	951kcal
	蛋白質	蛋白質	16.8g	27.9g	蛋白質	蛋白質	19.9g	31.0g	蛋白質	蛋白質	18.0g	29.1g	蛋白質	蛋白質	18.5g	29.6g
	脂質	脂質	28.5g	30.6g	脂質	脂質	21.5g	23.6g	脂質	脂質	20.3g	22.4g	脂質	脂質	18.4g	20.5g
	炭水化物	炭水化物	47.1g	161.4g	炭水化物	炭水化物	49.4g	163.7g	炭水化物	炭水化物	50.0g	164.3g	炭水化物	炭水化物	45.7g	160.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2426mg	3992mg	ナトリウム	ナトリウム	2074mg	3640mg	ナトリウム	ナトリウム	2121mg	3687mg	ナトリウム	ナトリウム	2120mg	3686mg
	塩分	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	9.3g

★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

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。

(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



お皿に盛付けて完成です



電子レンジの参考条件  
600W 20~25秒  
200W 40~50秒←オススメ

【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