

(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

	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)		
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	鶏肉と高菜の炒め物	オムレツ	鶏肉と高菜の炒め物	オムレツ	鶏肉と高菜の炒め物	オムレツ	鶏肉と高菜の炒め物	オムレツ	鶏肉と高菜の炒め物	オムレツ	
	里芋のかにか風あんかけ	ホワイトソース	里芋のかにか風あんかけ	ホワイトソース	里芋のかにか風あんかけ	ホワイトソース	里芋のかにか風あんかけ	ホワイトソース	里芋のかにか風あんかけ	ホワイトソース	
	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	竹の子と人参のおかか煮	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	竹の子と人参のおかか煮	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	竹の子と人参のおかか煮	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	竹の子と人参のおかか煮	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	竹の子と人参のおかか煮	
	★味噌汁(豆腐・なめこ)	じゃが芋の中華風サラダ	★味噌汁(豆腐・なめこ)	じゃが芋の中華風サラダ	★味噌汁(豆腐・なめこ)	じゃが芋の中華風サラダ	★味噌汁(豆腐・なめこ)	じゃが芋の中華風サラダ	★味噌汁(豆腐・なめこ)	じゃが芋の中華風サラダ	
		★すまし汁(えのき・おつゆ)		★すまし汁(えのき・おつゆ)		★すまし汁(えのき・おつゆ)		★すまし汁(えのき・おつゆ)		★すまし汁(えのき・おつゆ)	
	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	181kcal	441kcal	エネルギー	172kcal	428kcal	エネルギー	162kcal	421kcal	196kcal	458kcal
	たんぱく質	11.1g	16.5g	たんぱく質	9.0g	14.1g	たんぱく質	6.3g	11.5g	10.0g	15.7g
	脂質	7.5g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.6g	8.9g	9.4g	10.3g
炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	18.3g	73.0g	炭水化物	16.5g	70.9g	17.4g	73.1g	
ナトリウム	623mg	850mg	ナトリウム	746mg	893mg	ナトリウム	823mg	988mg	599mg	825mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	鶏肉と高菜の炒め物	★身魚の生煮煮	鶏肉と高菜の炒め物	★身魚の生煮煮	鶏肉と高菜の炒め物	★身魚の生煮煮	鶏肉と高菜の炒め物	★身魚の生煮煮	鶏肉と高菜の炒め物	★身魚の生煮煮	
	食べるトマトスープ	菜の花	食べるトマトスープ	菜の花	食べるトマトスープ	菜の花	食べるトマトスープ	菜の花	食べるトマトスープ	菜の花	
	ふきと人参の甘露煮	れんこんの五目炒め煮	ふきと人参の甘露煮	れんこんの五目炒め煮	ふきと人参の甘露煮	れんこんの五目炒め煮	ふきと人参の甘露煮	れんこんの五目炒め煮	ふきと人参の甘露煮	れんこんの五目炒め煮	
	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	インゲンのごま和え	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	インゲンのごま和え	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	インゲンのごま和え	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	インゲンのごま和え	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	インゲンのごま和え	
		★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(揚げ・白菜)	
	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	199kcal	467kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	238kcal	493kcal	エネルギー	234kcal
	たんぱく質	11.1g	17.0g	たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	17.1g
	脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.3g
炭水化物	14.6g	69.9g	炭水化物	18.0g	73.0g	炭水化物	19.4g	74.0g	炭水化物	13.9g	
ナトリウム	648mg	875mg	ナトリウム	596mg	823mg	ナトリウム	669mg	897mg	ナトリウム	750mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	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	
	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	
	フロッコリー	鶏肉ときのこのバター醤油	フロッコリー	鶏肉ときのこのバター醤油	フロッコリー	鶏肉ときのこのバター醤油	フロッコリー	鶏肉ときのこのバター醤油	フロッコリー	鶏肉ときのこのバター醤油	
	竹輪のごま炒め	麩の野菜あんかけ	竹輪のごま炒め	麩の野菜あんかけ	竹輪のごま炒め	麩の野菜あんかけ	竹輪のごま炒め	麩の野菜あんかけ	竹輪のごま炒め	麩の野菜あんかけ	
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	ナスの油炒め	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	ナスの油炒め	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	ナスの油炒め	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	ナスの油炒め	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	ナスの油炒め	
	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(巻麩・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	241kcal	496kcal	エネルギー	250kcal	514kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	196kcal
	たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	13.2g	18.9g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.8g
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	14.9g	15.8g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.0g
炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	15.4g	71.5g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	16.1g	
ナトリウム	825mg	1076mg	ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	829mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	
合計	エネルギー	621kcal	1404kcal	エネルギー	630kcal	1417kcal	エネルギー	616kcal	1397kcal	エネルギー	626kcal
	たんぱく質	40.2g	56.8g	たんぱく質	40.6g	57.2g	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	38.9g
	脂質	29.3g	32.7g	脂質	29.4g	32.6g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	29.7g
	炭水化物	49.8g	215.0g	炭水化物	51.7g	217.5g	炭水化物	50.5g	215.4g	炭水化物	47.4g
	ナトリウム	2096mg	2801mg	ナトリウム	2189mg	2790mg	ナトリウム	2178mg	2798mg	ナトリウム	2178mg
	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1601kcal	エネルギー	837kcal	1624kcal	エネルギー	815kcal	1596kcal	エネルギー	823kcal
	たんぱく質	47.9g	64.5g	たんぱく質	46.7g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.3g	たんぱく質	46.6g
	脂質	36.3g	39.7g	脂質	36.5g	39.7g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	36.7g
	炭水化物	77.6g	242.8g	炭水化物	83.6g	249.4g	炭水化物	78.7g	243.6g	炭水化物	75.2g
	ナトリウム	2172mg	2877mg	ナトリウム	2263mg	2864mg	ナトリウム	2254mg	2874mg	ナトリウム	2254mg
	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	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。

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

	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)						
朝食	★ごはん120g	鶏肉と高菜の炒め物	★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	大豆とウィンナーのトマト煮					
	卵麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦	ホワイトソース	卵麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	卵麦	人参の炒り煮					
	麦	湯葉と枝豆の梅おかかけ	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	キャロットラペ	麦	白菜と昆布のナムル					
	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	181kcal	374kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	128kcal	321kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	6.3g	9.6g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	6.3g	9.6g
	脂質	7.5g	8.0g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	4.6g	5.1g
	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	16.6g	58.5g
	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	544mg	545mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん120g	豚肉とコ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					
	卵麦	食べるトマトスープ	卵麦	菜の花	卵麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	豚肉と大根の煮物	卵麦	人参グラッセ					
	麦	ふきと人参の甘露煮	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	切干大根の中華和え	麦	豆腐としめじのどろみ煮	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	199kcal	392kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	10.5g	11.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	13.9g	14.4g
	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.3g	56.2g
	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	715mg	716mg
	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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					
	◎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	◎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	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん120g	フリの磯辺焼					
	卵麦	ブロッコリー	卵麦	麩の野菜あんかけ	卵麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦	瑞ゆでアスパラ					
	麦	竹輪のごま炒め	麦	ナスの油炒め	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	炒り豆腐					
	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	250kcal	443kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	18.7g	22.0g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	14.3g	14.8g
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	10.3g	52.2g
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	786mg	787mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	621kcal	1200kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	41.0g	50.9g
	脂質	29.3g	30.8g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.8g	34.3g
	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	51.7g	177.4g	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	41.2g	166.9g
ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	
食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	48.9g	58.8g
	脂質	36.3g	37.8g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.8g	41.3g
	炭水化物	77.6g	203.3g	炭水化物	83.6g	209.3g	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	75.2g	200.9g	炭水化物	69.4g	195.1g
	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2121mg	2124mg
食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

※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

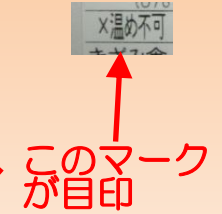


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)							
朝食	★ごはん150g	鶏肉カレークリーム煮	★ごはん150g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め	★ごはん150g	寄せ豆腐のうずあん	★ごはん150g	豚バラチンジャオ						
	春雨とツナのピリ辛炒め	卵麦	人参しりしり	卵麦	葱麦	葱麦	小倉釜時	卵	揚げと人参の煮びたし	卵麦						
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		フレンチマカロニ	卵麦			竹輪のソースマヨ		キャベツと卵の塩しモンパスタ							
	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	279kcal	522kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	
	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	7.7g	11.8g	
	脂質	16.3g	16.9g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	15.8g	16.4g	
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	19.1g	71.9g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	18.3g	71.1g	
	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	641mg	642mg	
	カリウム	305mg	366mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	365mg	426mg	カリウム	286mg	347mg	
リン	109mg	174mg	リン	133mg	198mg	リン	93mg	158mg	リン	88mg	153mg	リン	129mg	194mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
昼食	★ごはん150g	マーボ豆腐	★ごはん150g	鶏肉マスタード	★ごはん150g	白身魚の和風あん	★ごはん150g	マイルドハンパライスのルー	★ごはん150g	根菜入りハンバーグ						
	ナスと蕪の炒め煮	卵麦	オニオンソテー	卵麦	白身魚の和風あん	卵麦	枝豆とコーンのバター風味	卵麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵麦						
	パジルポテトチキン	卵麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵麦	シャーマンポテト	卵麦	若芽のごま酢和え	卵麦	切干大根の韓国風炒め	卵麦						
			若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	れんこんとひじきのサラダ	卵麦			揚げナスのめかぶ和え	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	346kcal	589kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.6g	16.7g	
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	24.2g	24.8g	
	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	18.8g	71.6g	
	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	759mg	760mg	
カリウム	430mg	491mg	カリウム	441mg	502mg	カリウム	634mg	695mg	カリウム	607mg	668mg	カリウム	479mg	540mg		
リン	137mg	202mg	リン	110mg	175mg	リン	171mg	236mg	リン	159mg	224mg	リン	121mg	186mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
間食	◎バナナチップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎バナナチップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎バナナチップル(缶) 75g							
夕食	★ごはん150g	豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め	★ごはん150g	メンチカツ	★ごはん150g	中華風親子煮	★ごはん150g	フリの蒲焼	★ごはん150g	さつま芋と鶏肉の炒め物						
	大根と人参のきんぴら	卵麦	ピーマンソテー	卵麦	中華風親子煮	卵麦	人参グラッセ	卵麦	玉ねぎと小松菜のトマト煮	卵麦						
	れんこんサラダ	卵麦	蕪の甘酢炒め	卵麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	里芋と小松菜のどろみ煮	卵麦	和風サラダ	卵麦						
			マッシュサラダ	卵麦			インゲンとキャベツのソテーマヨ和え									
	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						
	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	
	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g	
	脂質	23.4g	24.0g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	18.4g	19.0g	
	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	41.1g	93.9g	
	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	861mg	862mg	
カリウム	652mg	713mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	359mg	420mg	カリウム	544mg	605mg	カリウム	609mg	670mg		
リン	155mg	220mg	リン	92mg	157mg	リン	136mg	201mg	リン	132mg	197mg	リン	154mg	219mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g		
合計	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	
	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	31.1g	43.4g	
	脂質	61.4g	63.2g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	62.4g	64.2g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	58.4g	60.2g	
	炭水化物	74.1g	232.5g	炭水化物	76.0g	234.4g	炭水化物	79.3g	237.7g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	78.2g	236.6g	
	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	2292mg	2295mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2261mg	2264mg	
	カリウム	1387mg	1570mg	カリウム	1233mg	1416mg	カリウム	1288mg	1471mg	カリウム	1516mg	1699mg	カリウム	1374mg	1557mg	
	リン	401mg	596mg	リン	335mg	530mg	リン	400mg	595mg	リン	379mg	574mg	リン	404mg	599mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1052kcal	1781kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	31.4g	43.7g	
脂質	61.5g	63.3g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	58.5g	60.3g		
炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	94.5g	252.9g	炭水化物	106.0g	264.4g	炭水化物	93.4g	251.8g		
ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	2295mg	2298mg	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	2262mg	2265mg		
カリウム	1444mg	1627mg	カリウム	1293mg	1476mg	カリウム	1345mg	1528mg	カリウム	1576mg	1759mg	カリウム	1431mg	1614mg		
リン	404mg	599mg	リン	342mg	537mg	リン	403mg	598mg	リン	386mg	581mg	リン	407mg	602mg		
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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。
 ※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

		4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)				
朝食	★ごはん180g	野菜笹かまぼこ	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	卵麦			
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦			
	青菜と高野豆腐の煮物	麻婆大豆	キャベツと大根のねりごま和え	寄せ豆腐のうすあん	大根の柚香煮	鶏肉とオクラの中華風	肉団子の中華炒め	大豆と椎茸の煮物	こんにゃくのおおさ炒め	厚焼き玉子	ひき肉と豆腐のうま煮	キャベツのピリ辛マヨネーズ		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦			
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦			
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦			
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦			
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦			
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦			
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦			
エネルギー	201kcal	49kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	237kcal	527kcal
たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	10.2g	15.1g
脂質	13.0g	13.7g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	15.0g	15.7g
炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	15.6g	78.5g
ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	650mg	651mg
カリウム	310mg	382mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	345mg	417mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	285mg	357mg
リン	126mg	203mg	リン	218mg	295mg	リン	114mg	191mg	リン	159mg	236mg	リン	125mg	202mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	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	ポークジンジャー	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	卵麦			
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦			
	油揚げの玉子とピ	法蓮草の煮ひたし	人参とさつま揚げの金平	鶏肉の塩こうじ焼	オニオンソテー	里芋のそぼろ煮	赤魚の甘辛タレ	人参のきんぴら	フロッコリーの煮物	豚ばら肉炒め	さつま揚げと小松菜の煮まし	卵麦		
	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	人参とさつま揚げの金平	ジャガ芋のカレー煮	鶏肉の塩こうじ焼	オニオンソテー	里芋のそぼろ煮	赤魚の甘辛タレ	人参のきんぴら	フロッコリーの煮物	豚ばら肉炒め	さつま揚げと小松菜の煮まし	卵麦		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	332kcal	622kcal
たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	11.4g	16.3g
脂質	11.8g	12.5g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	21.0g	21.7g
炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	21.8g	84.7g
ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	766mg	767mg
カリウム	506mg	578mg	カリウム	569mg	641mg	カリウム	505mg	577mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	396mg	468mg
リン	216mg	293mg	リン	154mg	231mg	リン	76mg	153mg	リン	192mg	269mg	リン	144mg	221mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	2.0g
間食	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g			
	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g			
	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g			
	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g			
	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g			
	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g			
	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g			
	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g			
	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g			
	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎バナナ(缶)150g			
エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	332kcal	622kcal
たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	11.4g	16.3g
脂質	11.8g	12.5g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	21.0g	21.7g
炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	21.8g	84.7g
ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	766mg	767mg
カリウム	506mg	578mg	カリウム	569mg	641mg	カリウム	505mg	577mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	396mg	468mg
リン	216mg	293mg	リン	154mg	231mg	リン	76mg	153mg	リン	192mg	269mg	リン	144mg	221mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	2.0g
夕食	★ごはん180g	ささみ大葉フライ	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	卵麦			
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦			
	人参のレモン煮	豚肉と野菜の中華炒め	切干大根としらすの煮物	ホッケの照焼	人参グラッセ	鶏肉の青じそ南蛮	鶏肉ときこのバター醤油	人参と挽肉の炒め物	玉子スバサラダ	ブリの味噌焼	菜の花	卵麦		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	242kcal	532kcal
たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	17.3g	22.2g
脂質	17.8g	18.5g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	11.7g	12.4g
炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	15.6g	78.5g
ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	820mg	821mg
カリウム	452mg	524mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	459mg	531mg	カリウム	403mg	475mg
リン	159mg	236mg	リン	154mg	231mg	リン	201mg	278mg	リン	189mg	266mg	リン	148mg	225mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal
たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	38.9g	53.6g
脂質	42.6g	44.7g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	47.7g	49.8g
炭水化物	58.9g	247.6g	炭水化物	54.6g	243.3g	炭水化物	42.0g	230.7g	炭水化物	64.4g	253.1g	炭水化物</		

「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

	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)		
朝	★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		
	油揚げの玉子としふきの含め煮	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	和風ポトフ	乳麦	法蓮草と豆腐の卵とし	卵麦	
食	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	198kcal	466kcal	152kcal	435kcal	166kcal	432kcal	97kcal	378kcal	103kcal	377kcal
蛋白質	8.3g	13.9g	6.8g	13.6g	10.4g	16.1g	3.8g	10.3g	8.1g	14.1g	
脂質	11.7g	12.6g	8.9g	10.7g	6.8g	7.7g	1.8g	3.5g	4.3g	5.3g	
炭水化物	15.3g	72.2g	11.3g	68.6g	16.5g	72.8g	15.8g	73.1g	9.7g	67.4g	
ナトリウム	495mg	938mg	479mg	920mg	601mg	1044mg	598mg	1039mg	771mg	1213mg	
塩分	1.3g	2.4g	1.2g	2.3g	1.5g	2.7g	1.5g	2.6g	2.0g	3.1g	
昼	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		
	豚井の具	麦	鶏肉のマーメレード煮	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	白身フライ	麦	肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦	
食	エネルギー	223kcal	494kcal	187kcal	453kcal	268kcal	538kcal	320kcal	585kcal	276kcal	547kcal
	蛋白質	13.2g	19.0g	11.5g	17.1g	11.4g	17.2g	11.7g	17.5g	9.6g	15.4g
脂質	8.3g	9.2g	9.0g	9.9g	17.1g	18.0g	20.9g	21.8g	16.4g	17.3g	
炭水化物	22.6g	80.1g	15.2g	71.2g	16.3g	73.5g	21.5g	77.9g	23.3g	80.6g	
ナトリウム	1127mg	1569mg	749mg	1191mg	693mg	1134mg	685mg	1151mg	797mg	1239mg	
塩分	2.9g	4.0g	1.9g	3.0g	1.8g	2.9g	1.7g	2.9g	2.0g	3.2g	
夕	★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		
	ブリの塩焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦	赤魚の味噌煮	麦	鶏肉のねぎ塩だれ	麦	サワラのごま焼	麦	
食	エネルギー	282kcal	554kcal	261kcal	537kcal	186kcal	451kcal	210kcal	477kcal	205kcal	481kcal
	蛋白質	17.8g	24.0g	10.3g	16.4g	12.4g	18.3g	14.8g	20.6g	17.3g	23.7g
脂質	14.9g	15.9g	13.2g	14.2g	6.6g	7.5g	11.7g	12.6g	7.7g	9.4g	
炭水化物	16.8g	74.0g	22.6g	80.8g	19.7g	76.1g	12.2g	68.3g	15.4g	71.8g	
ナトリウム	708mg	1149mg	857mg	1301mg	900mg	1366mg	795mg	1239mg	936mg	1377mg	
塩分	1.8g	2.9g	2.2g	3.3g	2.3g	3.5g	2.0g	3.2g	2.4g	3.5g	
合	エネルギー	703kcal	1514kcal	600kcal	1425kcal	620kcal	1421kcal	627kcal	1440kcal	584kcal	1405kcal
	蛋白質	39.3g	56.9g	28.6g	47.1g	34.2g	51.6g	30.3g	48.4g	35.0g	53.2g
計	脂質	34.9g	37.7g	31.1g	34.8g	30.5g	33.2g	34.4g	37.9g	28.4g	32.0g
	炭水化物	54.7g	226.3g	49.1g	220.6g	52.5g	222.4g	49.5g	219.3g	48.4g	219.8g
ナトリウム	2330mg	3656mg	2085mg	3412mg	2194mg	3544mg	2078mg	3429mg	2504mg	3829mg	
塩分	6.0g	9.3g	5.3g	8.6g	5.6g	9.1g	5.2g	8.7g	6.4g	9.8g	

★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

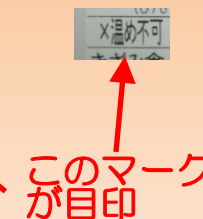


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)				
朝 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	豚肉と大根の煮物	麦	★全粥240g	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	★全粥240g	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦		
	油揚げの玉子とじ	卵麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	蓮根と竹輪のきんぴら	麦	人参しりしり	麦	キャベツの土佐煮	麦	麦		
	ふきの含め煮	乳麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	一夜漬(白菜人参)	麦	大根と青菜の柚子和え	麦	わかめとパプリカの和え物	麦	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	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	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	豚井の具	★全粥240g	鶏肉のマーマレード煮	麦	★全粥240g	キャベツと豚肉の塩あなかけ	麦	★全粥240g	白身フライ	麦	肉団子の根菜あなかけ	卵乳麦
	蕪のとろとろ煮	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	麦	麩と大根の煮物	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	麦	ブロッコリーの煮物	麦	
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	ポテトコーンサラダ	卵乳麦	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	卵乳麦	ポテトサラダ	卵乳麦	卵乳麦
	★味噌汁	麦	切干と人参の甘酢和え	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	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	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	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	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	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	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	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	塩分	塩分	
夕 食	★全粥240g	ブリの塩焼	★全粥240g	照焼ハンバーグ	乳麦	★全粥240g	赤魚の味噌煮	麦	★全粥240g	鶏肉のねぎ塩だれ	麦	サワラのごま焼	麦
	人参のレモン煮	乳麦	枝豆のべベロンチーノ風	麦	春雨の五目炒め	麦	春雨の五目炒め	麦	春雨の五目炒め	麦	鶏肉のねぎ塩だれ	麦	鶏肉のねぎ塩だれ
	豚肉と白菜のうま煮	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	春雨の五目炒め	麦	春雨の五目炒め	麦	春雨の五目炒め	麦	鶏肉のねぎ塩だれ	麦	鶏肉のねぎ塩だれ
	バンサンスー	卵乳麦	オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	鶏肉のねぎ塩だれ	麦	鶏肉のねぎ塩だれ
	★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
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー	エネルギー	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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

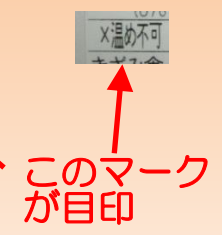


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

	4月20日(月)			4月21日(火)			4月22日(水)			4月23日(木)			4月24日(金)			
朝 食	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 麦 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 温泉玉子 卵麦 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 五目豆腐煮 乳麦 大根なます 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	89kcal	263kcal	エネルギー	エネルギー	108kcal	282kcal	エネルギー	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	エネルギー	95kcal	269kcal
昼 食	蛋白質	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	蛋白質	4.4g	8.2g
	脂質	脂質	4.2g	4.9g	脂質	脂質	4.7g	5.4g	脂質	脂質	5.6g	6.3g	脂質	脂質	2.4g	3.1g
	炭水化物	炭水化物	10.6g	49.0g	炭水化物	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	炭水化物	16.4g	54.8g
	ナトリウム	ナトリウム	460mg	983mg	ナトリウム	ナトリウム	565mg	1088mg	ナトリウム	ナトリウム	605mg	1128mg	ナトリウム	ナトリウム	437mg	960mg
	塩分	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.4g
	塩分	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.4g
夕 食	★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 きのこさんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 薩摩芋と切昆布の煮物 乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 牛肉と根菜の煮物 乳麦 メンマの中華和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の照焼 麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g クリームコロッケ 乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 えんどう豆とベーコン炒め 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			
	エネルギー	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	エネルギー	165kcal	339kcal
	蛋白質	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	脂質	10.4g	11.1g	脂質	脂質	7.4g	8.1g
	炭水化物	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	炭水化物	15.8g	54.2g
	ナトリウム	ナトリウム	777mg	1300mg	ナトリウム	ナトリウム	998mg	1521mg	ナトリウム	ナトリウム	1014mg	1537mg	ナトリウム	ナトリウム	818mg	1341mg
合 計	塩分	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.6g	3.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g
	エネルギー	エネルギー	227kcal	401kcal	エネルギー	エネルギー	160kcal	334kcal	エネルギー	エネルギー	206kcal	380kcal	エネルギー	エネルギー	199kcal	373kcal
	蛋白質	蛋白質	7.1g	10.9g	蛋白質	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	蛋白質	4.9g	8.7g	蛋白質	蛋白質	6.3g	10.1g
	脂質	脂質	11.8g	12.5g	脂質	脂質	7.4g	8.1g	脂質	脂質	12.6g	13.3g	脂質	脂質	11.7g	12.4g
	炭水化物	炭水化物	24.0g	62.4g	炭水化物	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	炭水化物	17.2g	55.6g
	ナトリウム	ナトリウム	622mg	1145mg	ナトリウム	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	ナトリウム	849mg	1372mg	ナトリウム	ナトリウム	819mg	1342mg

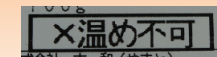
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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します