

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17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		
	鶏肉とごぼうの味噌煮込み	オムレツ	卵麦豆	寄せ豆腐のうすあん	卵麦鯖豆	白菜とがんもの煮物	麦豆	大豆とウインナーのトマト煮	乳麦牛豆鶏豚	麦豆		
	ソナあっさり煮	ホワイトソース	乳麦豆鶏	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳麦豆鶏	鶏とピーマンのオイスター炒め	麦豆鶏	人参の炒り煮	麦豆	麦豆		
	湯葉と枝豆の梅おかずサラダ	麦豆	人参の野菜あんかけ	カリフラワーの柚子味噌和え	麦豆	カリフラワーの柚子味噌和え	麦豆	白菜と昆布のナムル	乳麦豆鶏	麦豆		
	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	161kcal	421kcal	エネルギー	185kcal	452kcal	エネルギー	162kcal	421kcal	エネルギー	128kcal	392kcal
	たんぱく質	10.8g	16.2g	たんぱく質	8.2g	14.0g	たんぱく質	6.3g	11.5g	たんぱく質	6.3g	11.9g
	脂質	6.5g	7.5g	脂質	9.8g	11.4g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	8.6g	9.5g
	炭水化物	15.4g	70.4g	炭水化物	15.4g	70.4g	炭水化物	16.5g	70.9g	炭水化物	17.3g	73.0g
ナトリウム	657mg	884mg	ナトリウム	630mg	857mg	ナトリウム	823mg	988mg	ナトリウム	637mg	863mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	豚肉とココロ野菜のチーズソース	白身魚の生姜煮	麦豆豚	鶏肉とさつま芋のうま炒め	牛豆鶏豚	サワラのエスカベッシュ	乳麦豆鶏	鶏肉の味噌焼	卵麦豆鶏	卵麦豆鶏		
	食べるトマトスープ	菜の花	麦豆豚	油揚げの玉子とじ	卵麦豆	豚肉と大根の煮物	麦豆豚	人参クラッセ	乳麦豆鶏	乳麦豆鶏		
	ひじきとごぼうのナムル	れんこんの五目炒め煮	麦豆鶏	切干大根の中華和え	麦豆	豆腐としめじののりみ煮	麦豆	キャベツの土佐煮	麦豆	麦豆		
	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(白菜・ひじき)	★味噌汁(白菜・ひじき)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(切干・なめこ)	★味噌汁(切干・なめこ)	★味噌汁(切干・なめこ)	★味噌汁(切干・なめこ)	
	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	213kcal	468kcal	エネルギー	207kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	492kcal	エネルギー	234kcal	502kcal
	たんぱく質	11.3g	16.6g	たんぱく質	18.4g	24.1g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	17.1g	23.1g
	脂質	12.0g	12.8g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.3g	12.9g
	炭水化物	15.3g	70.2g	炭水化物	17.9g	74.0g	炭水化物	19.3g	73.9g	炭水化物	13.9g	69.0g
ナトリウム	659mg	910mg	ナトリウム	595mg	822mg	ナトリウム	667mg	895mg	ナトリウム	750mg	979mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	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	2.5g	
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	◎りんご150g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g		
	★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	チキンカレーのルー	麦豆	アツの照焼	麦豆	鶏肉とこのバター醤油	乳麦豆鶏	ブリの磯辺焼	麦豆	麦豆		
	ブロッコリー	中華うま煮	麦豆	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦豆	さつま揚げの味噌炒め	卵麦豆鶏	塩ゆでアスパラ	麦豆	麦豆		
	竹輪のごま炒め	キャベツのミモザサラダ	麦豆	卵麦豆豚	麦豆	白菜と挽肉の旨煮	麦豆	塩ゆでアスパラ	麦豆	麦豆		
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦豆	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦豆	大豆と人参の煮物	麦豆	切干大根のパンパシ	麦豆	麦豆		
	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	
	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	509kcal	エネルギー	225kcal	481kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	233kcal	487kcal
たんぱく質	18.0g	23.9g	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	12.5g	17.6g	
脂質	11.3g	12.9g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	11.9g	12.7g	
炭水化物	18.4g	73.7g	炭水化物	14.5g	69.2g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	19.2g	73.6g	
ナトリウム	825mg	1052mg	ナトリウム	928mg	1075mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	810mg	958mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.4g	
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	チキンカレーのルー	麦豆	アツの照焼	麦豆	鶏肉とこのバター醤油	乳麦豆鶏	ブリの磯辺焼	麦豆	麦豆		
	ブロッコリー	中華うま煮	麦豆	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦豆	さつま揚げの味噌炒め	卵麦豆鶏	塩ゆでアスパラ	麦豆	麦豆		
	竹輪のごま炒め	キャベツのミモザサラダ	麦豆	卵麦豆豚	麦豆	白菜と挽肉の旨煮	麦豆	塩ゆでアスパラ	麦豆	麦豆		
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦豆	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦豆	大豆と人参の煮物	麦豆	切干大根のパンパシ	麦豆	麦豆		
	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	
	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	509kcal	エネルギー	225kcal	481kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	233kcal	487kcal
	たんぱく質	18.0g	23.9g	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	12.5g	17.6g
	脂質	11.3g	12.9g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	11.9g	12.7g
炭水化物	18.4g	73.7g	炭水化物	14.5g	69.2g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	19.2g	73.6g	
ナトリウム	825mg	1052mg	ナトリウム	928mg	1075mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	810mg	958mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.4g	
合計	エネルギー	615kcal	1398kcal	エネルギー	617kcal	1404kcal	エネルギー	615kcal	1396kcal	エネルギー	648kcal	1432kcal
	たんぱく質	40.1g	56.7g	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	38.5g	55.3g
	脂質	29.8g	33.2g	脂質	29.3g	32.5g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	31.8g	35.1g
	炭水化物	49.1g	214.3g	炭水化物	47.8g	213.6g	炭水化物	50.4g	215.3g	炭水化物	50.4g	215.6g
	ナトリウム	2141mg	2846mg	ナトリウム	2153mg	2754mg	ナトリウム	2176mg	2796mg	ナトリウム	2197mg	2800mg
	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g
	エネルギー	812kcal	1595kcal	エネルギー	824kcal	1611kcal	エネルギー	814kcal	1595kcal	エネルギー	845kcal	1629kcal
	たんぱく質	47.8g	64.4g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	47.2g	63.3g	たんぱく質	46.2g	63.0g
	脂質	36.8g	40.2g	脂質	36.4g	39.6g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	38.8g	42.1g
	炭水化物	76.9g	242.1g	炭水化物	79.7g	245.5g	炭水化物	78.6g	243.5g	炭水化物	78.2g	243.4g
ナトリウム	2217mg	2922mg	ナトリウム	2227mg	2828mg	ナトリウム	2252mg	2872mg	ナトリウム	2273mg	2876mg	
食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	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

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

	7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17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						
	鶏肉とごぼうの味噌煮込み	麦豆鶏	オムレツ	卵麦豆	寄せ豆腐のうすあん	卵麦鯖豆	白菜とがんもの煮物	麦豆	大豆とウインナーのトマト煮	乳麦牛豆鶏豚						
	ツナあっさり煮	麦牛豆鶏豚	ホワイトソース	乳麦豆鶏	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳麦豆鶏	鶏とピーマンのオイスター炒め	麦豆鶏	人参の炒り煮	麦豆						
	湯菜と枝豆の梅おかず	麦豆	鮎の野菜あんかけ	麦豆	カリフラワーの柚子味噌和え	豆	キャロリトラ	麦豆	白菜と昆布のナムル	牛豆鶏豚						
	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	161kcal	354kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	128kcal	321kcal	
	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	6.3g	9.6g	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	6.3g	9.6g	
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	4.6g	5.1g	
	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	16.7g	58.6g	
	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	545mg	546mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
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						
	豚肉とココロ野菜のチーズソース	乳麦豆鶏豚	白身魚の生姜煮	麦豆豚	鶏肉とさつまいものうま塩炒め	牛豆鶏豚	サワラのエスカベッシュ	乳麦豆鶏	鶏肉の味噌焼	卵麦豆鶏						
	食べるトマトスープ	乳麦豆鶏豚	菜の花	麦豆鶏	油揚げの玉子とし	卵麦豆	豚肉と大根の煮物	麦豆豚	人参クラッセ	乳麦豆鶏						
	ひじきとごぼうのナムル	麦豆鶏	れんごんの五目炒め煮	麦豆鶏	切干大根の中華和え	麦豆	豆腐としめじのどろみ煮	麦豆	キャベツの土佐煮	麦豆						
	インゲンのごま和え	麦豆	インゲンのごま和え	麦豆					春雨の中華和え	卵麦鯖豆鶏豚						
	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	213kcal	406kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	
	たんぱく質	11.3g	14.6g	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	12.0g	12.5g	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	15.3g	57.2g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.3g	56.2g	
ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	715mg	716mg		
食塩相当量	1.7g	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	◎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	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎オレンジ200g						
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						
	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦豆鶏豚	チキンカレーのルー	乳麦豆鶏豚	アジの照焼	麦豆	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦豆鶏	フリの磯辺焼	麦豆						
	フロッコリー	麦豆	中華うま煮	卵麦豆鶏	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦豆鶏	さつまいもの味噌炒め	卵麦落豆	塩ゆでアスパラ	卵麦豆鶏						
	竹輪のごま炒め	麦豆	キャベツのミモザサラダ	卵麦豆鶏	白菜と挽肉の旨煮	麦豆鶏	キャベツと大根のねりごま和え	麦豆	炒り豆腐	卵麦豆鶏						
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦牛豆鶏豚			大豆と人参の煮物	麦豆			切干大根のパンパンジー	麦豆鶏						
	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	225kcal	418kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	18.5g	21.8g	
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	14.2g	14.7g	
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	10.9g	52.8g	
ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	928mg	929mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	783mg	784mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	
	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	38.5g	48.4g	たんぱく質	40.8g	50.7g	
	脂質	29.8g	31.3g	脂質	29.3g	30.8g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	32.7g	34.2g	
	炭水化物	49.1g	174.8g	炭水化物	47.8g	173.5g	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	41.9g	167.6g	
	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	48.7g	58.6g	
	脂質	36.8g	38.3g	脂質	36.4g	37.9g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	39.7g	41.2g	
炭水化物	76.9g	202.6g	炭水化物	79.7g	205.4g	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	78.2g	203.9g	炭水化物	70.1g	195.8g		
ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	2227mg	2230mg	ナトリウム	2252mg	2255mg	ナトリウム	2273mg	2276mg	ナトリウム	2119mg	2122mg		
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17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			
	厚焼き玉子	卵麦豆	揚げ真夏の柚子おろしあん	卵麦豆	ナスと豚肉の味噌絡め	麦落豆豚こ	寄せ豆腐のうすあん	卵麦豆	豚バラチンジャオ	麦か牛豆鶏豚り			
	しめじのバター醤油パスタ	卵麦豆	切干大根煮	卵麦豆	キャベツとザーサイ炒め	牛豆鶏豚こ	かぼちやのミルク煮	卵麦豆	野菜の味噌煮込み	麦か牛豆鶏豚り			
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦豆	マセドニアンサラダ	卵麦豆	インゲンのごま和え	麦豆	竹輪のソースマヨ	卵麦豆	玉子スハサラダ	卵麦豆			
	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	249kcal	492kcal	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	
	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	6.9g	11.0g	
	脂質	12.5g	13.1g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	17.3g	18.5g	
	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	21.3g	74.1g	炭水化物	27.0g	85.9g	
	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	784mg	785mg	
カリウム	238mg	299mg	カリウム	277mg	338mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	488mg	549mg		
リン	127mg	192mg	リン	69mg	134mg	リン	128mg	193mg	リン	100mg	165mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
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			
	揚げ豆腐の和風あん	麦豆セ	★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			
	インゲンソテー	乳麦豆鶏	ホークシンジャー	麦豆豚	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦豆鶏	マイルドハヤシライスのルー	乳麦豆鶏	白身魚の中華風ソースかけ	麦牛豆鶏豚			
	里芋の柚子味噌煮	麦豆	かぼちやのゴマ煮	麦豆	シャーマンポテト	乳麦豆鶏	麩と若芽のみぞれ煮	麦豆	人参のレモン煮	乳麦豆鶏			
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵麦豆豚	アレンテマカロニ	卵麦豆鶏	れんこんとひじきのみぞれ	卵麦豆鶏	ミックスマカロニニガサ	卵麦豆鶏	ひじきと蓮根のマヨ炒め	卵麦豆			
	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	306kcal	549kcal	エネルギー	388kcal	631kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	
	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	8.3g	12.4g	
	脂質	16.8g	17.4g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	22.9g	23.5g	脂質	25.6g	26.2g	
	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	26.3g	79.1g	
ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	834mg	835mg	ナトリウム	768mg	769mg		
カリウム	470mg	531mg	カリウム	673mg	734mg	カリウム	573mg	634mg	カリウム	442mg	503mg		
リン	112mg	177mg	リン	179mg	244mg	リン	134mg	199mg	リン	106mg	171mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
間食	◎バナナッブル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎バナナッブル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎バナナッブル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎バナナッブル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎バナナッブル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g			
	★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			
	鶏の甘酢煮	麦豆鶏	赤魚の天ぷら	麦豆	根菜入りハンバーグ	乳麦牛豆鶏豚	ワリの蒲焼	麦豆	鶏肉のオーブンソース	麦豆鶏			
	法蓮草の煮ひたし	麦豆	天ぷらのタレ	麦豆	ヒマソテー	卵麦牛豆鶏豚	ふきのきんひら	麦豆	チンゲン菜ソテー	乳麦牛豆鶏豚			
	ナスの炒り煮	麦豆	人参シャトー	麦牛豆鶏豚	テミグラスパスタ	卵麦牛豆鶏豚	里芋と小松菜のどろみ煮	麦豆	春雨とツナのピリ辛炒め	麦豆			
	コーンサラダ	卵麦豆鶏豚	春雨のおかかマヨ炒め	卵麦豆	さつま芋サラダ	卵麦豆鶏	切干大根の洋風サラダ	卵麦豆鶏	コールスローサラダ	卵麦豆鶏			
	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	415kcal	658kcal	エネルギー	303kcal	546kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	301kcal	544kcal	
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	11.4g	15.5g	
	脂質	29.3g	29.9g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	16.5g	17.1g	
炭水化物	27.1g	79.9g	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	34.6g	87.4g	炭水化物	25.0g	77.8g		
ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	617mg	618mg		
カリウム	536mg	597mg	カリウム	376mg	437mg	カリウム	407mg	468mg	カリウム	410mg	471mg		
リン	151mg	216mg	リン	136mg	201mg	リン	84mg	149mg	リン	107mg	172mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
夕食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	
	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	27.3g	39.6g	
	脂質	58.6g	60.4g	脂質	53.0g	54.8g	脂質	62.9g	64.7g	脂質	58.8g	60.6g	
	炭水化物	83.7g	242.1g	炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	78.4g	236.8g	炭水化物	78.3g	236.7g	
	ナトリウム	1858mg	1861mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	2169mg	2172mg	
	カリウム	1244mg	1427mg	カリウム	1326mg	1509mg	カリウム	1441mg	1624mg	カリウム	1340mg	1523mg	
	リン	390mg	585mg	リン	384mg	579mg	リン	346mg	541mg	リン	313mg	508mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
	合計	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
たんぱく質		28.0g	40.3g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	
脂質		58.7g	60.5g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	63.0g	64.8g	脂質	58.9g	60.7g	
炭水化物		98.9g	257.3g	炭水化物	104.9g	263.3g	炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	93.8g	252.2g	
ナトリウム		1859mg	1862mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2248mg	2251mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	
カリウム		1301mg	1484mg	カリウム	1386mg	1569mg	カリウム	1498mg	1681mg	カリウム	1400mg	1583mg	
リン		393mg	588mg	リン	391mg	586mg	リン	349mg	544mg	リン	320mg	515mg	
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)		エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
		たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g
	脂質	58.7g	60.5g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	63.0g	64.8g	脂質	58.9g	60.7g	
	炭水化物	98.9g	257.3g	炭水化物	104.9g	263.3g	炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	93.8g	252.2g	
	ナトリウム	1859mg	1862mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2248mg	2251mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	
	カリウム	1301mg	1484mg	カリウム	1386mg	1569mg	カリウム	1498mg	1681mg	カリウム	1400mg	1583mg	
	リン	393mg	588mg	リン	391mg	586mg	リン	349mg	544mg	リン	320mg	515mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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

	7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17日(金)			
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	野菜がまほこ		卵豆		寄せ豆腐のうすあん		肉団子の中華炒め		厚焼き玉子			
	青菜と高野豆腐の煮物		卵豆		里芋のそぼろ煮		大豆と椎茸の煮物		ひき肉と豆腐のうま煮			
	ハムの和風サラダ		卵豆		枝豆と人参のレモンマリネ		コンニャクのおおさ炒め		キャベツのピリ辛マヨネーズ			
	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	201kcal	49kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	207kcal	497kcal	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	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.2g	15.1g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.3g	11.0g	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	18.2g	81.1g	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	746mg	747mg	ナトリウム	650mg	651mg
カリウム	310mg	382mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	285mg	357mg	
リン	126mg	203mg	リン	218mg	295mg	リン	137mg	214mg	リン	159mg	236mg	
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	
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	ホークシンジャー		麦豆豚		鶏肉の塩こうじ焼		赤魚の甘辛タレ		豚ばら肉炒め			
	油揚げの玉子とし		卵麦豆		法蓮草の煮ひたし		人参のきんぴら		さつま揚げと小松菜の煮浸し			
	若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ		麦鯖豆鶏		切干大根としらすの煮物		大根の佃煮煮		ハムと春雨のサラダ			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	260kcal	550kcal	エネルギー	332kcal	622kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	11.4g	16.3g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	20.9g	21.6g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	10.1g	73.0g	炭水化物	21.9g	84.8g
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	776mg	777mg
カリウム	506mg	578mg	カリウム	364mg	436mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	396mg	468mg	
リン	216mg	293mg	リン	167mg	244mg	リン	43mg	120mg	リン	198mg	275mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶)	150g	◎みかん(缶)	150g	◎ハイナツプル(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g	◎ハイナツプル(缶)	150g		
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	ささみ大葉フライ		麦豆鶏		豚肉と野菜の中華炒め		鶏肉ときのこのバター醤油		ツリノ味噌焼			
	人参のレモン煮		乳麦豆鶏		ジャガ芋のカレー煮		塩枝豆		コーンと挽肉の炒め物			
	ピリ辛担々ナス		麦豆コ		人参とコーンのツナマヨ和え		卵麦豆		玉子スバサラダ			
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		乳麦落豆鶏		切干大根の韓国風炒め		麦豆豚コ		春雨のサラダ			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	263kcal	553kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	304kcal	594kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.1g	20.0g
	脂質	17.8g	18.5g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	17.8g	17.8g
炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	26.1g	89.0g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	22.0g	84.9g	
ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	714mg	715mg	
カリウム	452mg	524mg	カリウム	643mg	715mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	398mg	470mg	
リン	159mg	236mg	リン	160mg	237mg	リン	226mg	303mg	リン	161mg	238mg	
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	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g		
	ささみ大葉フライ		麦豆鶏		豚肉と野菜の中華炒め		鶏肉ときのこのバター醤油		ツリノ味噌焼			
	人参のレモン煮		乳麦豆鶏		ジャガ芋のカレー煮		塩枝豆		コーンと挽肉の炒め物			
	ピリ辛担々ナス		麦豆コ		人参とコーンのツナマヨ和え		卵麦豆		玉子スバサラダ			
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		乳麦落豆鶏		切干大根の韓国風炒め		麦豆豚コ		春雨のサラダ			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	263kcal	553kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	304kcal	594kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.1g	20.0g
	脂質	17.8g	18.5g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	17.8g	17.8g
	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	26.1g	89.0g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	22.0g	84.9g
ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	714mg	715mg	
カリウム	452mg	524mg	カリウム	643mg	715mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	398mg	470mg	
リン	159mg	236mg	リン	160mg	237mg	リン	226mg	303mg	リン	161mg	238mg	
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	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	765kcal	1635kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	763kcal	1633kcal	エネルギー	757kcal	1627kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	40.9g	55.6g
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	41.2g	43.3g
	炭水化物	58.9g	247.6g	炭水化物	54.0g	242.7g	炭水化物	44.4g	233.1g	炭水化物	58.4g	247.1g
	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	1828mg	1831mg	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	1982mg	1985mg
	カリウム	1268mg	1484mg	カリウム	1491mg	1707mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1517mg	1733mg
	リン	501mg	732mg	リン	545mg	776mg	リン	406mg	637mg	リン	518mg	749mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	885kcal
たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	41.7g	56.4g	
脂質	42.8g	44.9g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	41.4g	43.5g	
炭水化物	89.8g	278.5g	炭水化物	77.0g	265.7g	炭水化物	74.9g	263.6g	炭水化物	89.3g	278.0g	
ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	1834mg	1837mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1988mg	1991mg	
カリウム	1388mg	1604mg	カリウム	1604mg	1820mg	カリウム	1535mg	1751mg	カリウム	1637mg	1853mg	
リン	515mg	746mg	リン	557mg	788mg	リン	412mg	643mg	リン	532mg	763mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	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

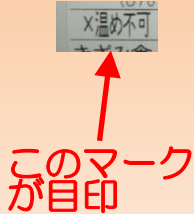


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

「やわらか普通食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17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		★やわらかごはん180g			
	厚揚げときこのおろし煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	里芋のそぼろ煮 ナスの油炒め マカロニとツナの和風炒め ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦	白菜と麩の玉子とじ 大根と竹輪の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦	鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	
食	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
	エネルギー	エネルギー	114kcal	384kcal	エネルギー	180kcal	451kcal	エネルギー	129kcal	399kcal	エネルギー	139kcal	405kcal
	蛋白質	蛋白質	8.5g	14.4g	蛋白質	6.3g	12.2g	蛋白質	3.7g	9.5g	蛋白質	5.6g	11.4g
	脂質	脂質	4.4g	5.3g	脂質	7.2g	8.1g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	8.3g	9.2g
	炭水化物	炭水化物	10.3g	67.6g	炭水化物	22.3g	79.8g	炭水化物	13.3g	70.5g	炭水化物	11.2g	67.5g
	ナトリウム	ナトリウム	546mg	1012mg	ナトリウム	612mg	1054mg	ナトリウム	572mg	1013mg	ナトリウム	591mg	1034mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g
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		★やわらかごはん180g			
	キャベツと豚肉のおかか炒め 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツの出汁煮 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦	ホッケの照焼 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 和風スパゲティ ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 麦	麦 麦 麦落 麦	麦 麦 麦落 麦	麦 麦 麦落 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
	エネルギー	エネルギー	291kcal	569kcal	エネルギー	191kcal	463kcal	エネルギー	237kcal	519kcal	エネルギー	277kcal	548kcal
	蛋白質	蛋白質	13.0g	19.3g	蛋白質	10.5g	16.6g	蛋白質	15.4g	21.9g	蛋白質	12.0g	17.9g
	脂質	脂質	16.6g	18.3g	脂質	10.5g	11.5g	脂質	10.1g	11.8g	脂質	16.5g	17.5g
	炭水化物	炭水化物	20.6g	77.5g	炭水化物	14.7g	71.9g	炭水化物	19.8g	77.4g	炭水化物	20.2g	77.1g
ナトリウム	ナトリウム	833mg	1275mg	ナトリウム	744mg	1185mg	ナトリウム	837mg	1279mg	ナトリウム	787mg	1231mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
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		★やわらかごはん180g			
	アジの幽庵焼 人参のきんぴら 鶏肉と野菜の中華炒め 白菜と若芽のピリ辛和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦落 麦	麦 麦 卵麦落 麦	焼肉塩炒め 大豆と椎茸の煮物 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁	麦か 麦 麦 麦	麦か 麦 麦 麦	ロールキャベツの赤ワイン煮 法蓮草ソテー 金時豆煮 ポテコーンサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	189kcal	463kcal	エネルギー	250kcal	527kcal	エネルギー	282kcal	554kcal	エネルギー	231kcal	503kcal
	蛋白質	蛋白質	15.7g	22.1g	蛋白質	17.1g	23.5g	蛋白質	8.3g	14.6g	蛋白質	15.0g	20.7g
	脂質	脂質	7.2g	8.2g	脂質	12.4g	14.1g	脂質	13.2g	14.2g	脂質	13.3g	14.2g
	炭水化物	炭水化物	14.3g	71.7g	炭水化物	18.1g	74.6g	炭水化物	32.5g	89.8g	炭水化物	11.5g	69.2g
ナトリウム	ナトリウム	940mg	1384mg	ナトリウム	809mg	1251mg	ナトリウム	829mg	1295mg	ナトリウム	786mg	1228mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
	サワラのごま醤油焼 ピーマンのおかか和え 豚バラとキャベツの炒め物 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	サワラのごま醤油焼 ピーマンのおかか和え 豚バラとキャベツの炒め物 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	サワラのごま醤油焼 ピーマンのおかか和え 豚バラとキャベツの炒め物 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	189kcal	463kcal	エネルギー	250kcal	527kcal	エネルギー	282kcal	554kcal	エネルギー	231kcal	503kcal
	蛋白質	蛋白質	15.7g	22.1g	蛋白質	17.1g	23.5g	蛋白質	8.3g	14.6g	蛋白質	15.0g	20.7g
	脂質	脂質	7.2g	8.2g	脂質	12.4g	14.1g	脂質	13.2g	14.2g	脂質	13.3g	14.2g
	炭水化物	炭水化物	14.3g	71.7g	炭水化物	18.1g	74.6g	炭水化物	32.5g	89.8g	炭水化物	11.5g	69.2g
ナトリウム	ナトリウム	940mg	1384mg	ナトリウム	809mg	1251mg	ナトリウム	829mg	1295mg	ナトリウム	786mg	1228mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
合	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
	アジの幽庵焼 人参のきんぴら 鶏肉と野菜の中華炒め 白菜と若芽のピリ辛和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦落 麦	麦 麦 卵麦落 麦	焼肉塩炒め 大豆と椎茸の煮物 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁	麦か 麦 麦 麦	麦か 麦 麦 麦	ロールキャベツの赤ワイン煮 法蓮草ソテー 金時豆煮 ポテコーンサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	594kcal	1416kcal	エネルギー	621kcal	1441kcal	エネルギー	648kcal	1472kcal	エネルギー	647kcal	1456kcal
	蛋白質	蛋白質	37.2g	55.8g	蛋白質	33.9g	52.3g	蛋白質	27.4g	46.0g	蛋白質	32.6g	50.0g
	脂質	脂質	28.2g	31.8g	脂質	30.1g	33.7g	脂質	29.8g	33.4g	脂質	38.1g	40.9g
	炭水化物	炭水化物	45.2g	216.8g	炭水化物	55.1g	226.3g	炭水化物	65.6g	237.7g	炭水化物	42.9g	213.8g
ナトリウム	ナトリウム	2319mg	3671mg	ナトリウム	2165mg	3490mg	ナトリウム	2238mg	3587mg	ナトリウム	2164mg	3493mg	
塩分	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	5.5g	8.8g	
計	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
	アジの幽庵焼 人参のきんぴら 鶏肉と野菜の中華炒め 白菜と若芽のピリ辛和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦落 麦	麦 麦 卵麦落 麦	焼肉塩炒め 大豆と椎茸の煮物 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁	麦か 麦 麦 麦	麦か 麦 麦 麦	ロールキャベツの赤ワイン煮 法蓮草ソテー 金時豆煮 ポテコーンサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	189kcal	463kcal	エネルギー	250kcal	527kcal	エネルギー	282kcal	554kcal	エネルギー	231kcal	503kcal
	蛋白質	蛋白質	15.7g	22.1g	蛋白質	17.1g	23.5g	蛋白質	8.3g	14.6g	蛋白質	15.0g	20.7g
	脂質	脂質	7.2g	8.2g	脂質	12.4g	14.1g	脂質	13.2g	14.2g	脂質	13.3g	14.2g
	炭水化物	炭水化物	14.3g	71.7g	炭水化物	18.1g	74.6g	炭水化物	32.5g	89.8g	炭水化物	11.5g	69.2g
ナトリウム	ナトリウム	940mg	1384mg	ナトリウム	809mg	1251mg	ナトリウム	829mg	1295mg	ナトリウム	786mg	1228mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	

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

お食事の作り方

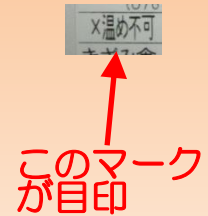


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

「刻み食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17日(金)	
朝	★全粥240g	厚揚げときのこのおろし煮	★全粥240g	里芋のそぼろ煮	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん	★全粥240g	鶏と大根の味噌煮
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	114kcal	273kcal	180kcal	339kcal	129kcal	288kcal	139kcal	298kcal	159kcal
昼	★全粥240g	キャベツと豚肉のおかか炒め	★全粥240g	鶏の天ぷら	★全粥240g	ホッケの照焼	★全粥240g	鶏の柚子胡椒炒め	★全粥240g	スケソウダラの煮付け
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	291kcal	450kcal	191kcal	350kcal	237kcal	396kcal	277kcal	436kcal	176kcal
夕	★全粥240g	アジの幽庵焼	★全粥240g	焼肉塩炒め	★全粥240g	ロールキャベツの赤ワイン煮	★全粥240g	サワラのごま醤油焼	★全粥240g	豚肉と茄子の中華炒め
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	189kcal	348kcal	250kcal	409kcal	282kcal	441kcal	231kcal	390kcal	347kcal
合	★全粥240g	厚揚げときのこのおろし煮	★全粥240g	里芋のそぼろ煮	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん	★全粥240g	鶏と大根の味噌煮
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
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	594kcal	1071kcal	621kcal	1098kcal	648kcal	1125kcal	647kcal	1124kcal	682kcal

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

お食事の作り方

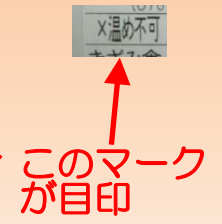


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

「ムース食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	7月13日(月)			7月14日(火)			7月15日(水)			7月16日(木)			7月17日(金)			
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	切干大根と小松菜の煮物	麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		五目豆腐煮	乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		
	ひじき煮	乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	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	76kcal	253kcal	エネルギー	124kcal	301kcal	エネルギー	97kcal	274kcal	エネルギー	105kcal	282kcal	エネルギー	103kcal	280kcal
蛋白質	蛋白質	0.7g	4.4g	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	2.1g	5.8g	蛋白質	2.6g	6.3g	蛋白質	2.9g	6.6g	
脂質	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	4.4g	5.1g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g	
炭水化物	炭水化物	10.8g	48.9g	炭水化物	9.9g	48.0g	炭水化物	13.1g	51.2g	炭水化物	13.3g	51.4g	炭水化物	13.0g	51.1g	
ナトリウム	ナトリウム	425mg	947mg	ナトリウム	492mg	1014mg	ナトリウム	565mg	1087mg	ナトリウム	584mg	1106mg	ナトリウム	462mg	984mg	
塩分	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦		
	五色煮	乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		大根の千切煮	乳麦		昆布煮豆	乳麦		
	青菜のわさび和え	卵乳麦		大根なます	麦		マリーネサラダ	卵乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	エネルギー	168kcal	345kcal	エネルギー	149kcal	326kcal	エネルギー	213kcal	390kcal	エネルギー	170kcal	347kcal	エネルギー	193kcal	370kcal	
蛋白質	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	3.3g	7.0g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	8.4g	12.1g	
脂質	脂質	8.8g	9.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	9.6g	10.3g	
炭水化物	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	19.4g	57.5g	炭水化物	18.7g	56.8g	炭水化物	17.3g	55.4g	炭水化物	17.5g	55.6g	
ナトリウム	ナトリウム	847mg	1369mg	ナトリウム	836mg	1358mg	ナトリウム	794mg	1316mg	ナトリウム	927mg	1449mg	ナトリウム	809mg	1331mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	白身の照焼き	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		とんかつ	卵乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦		
	鶏団子の中華風	卵乳麦		きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		がんも煮	麦		
	大根と竹輪の酢の物	乳麦		青菜のおひたし	乳麦		野菜の三杯酢	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦		菜の花の辛子和え	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	146kcal	323kcal	エネルギー	161kcal	338kcal	エネルギー	193kcal	370kcal	エネルギー	283kcal	460kcal	エネルギー	208kcal	385kcal	
蛋白質	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	6.9g	10.6g	
脂質	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	11.9g	12.6g	
炭水化物	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	19.7g	57.8g	炭水化物	24.5g	62.6g	炭水化物	20.4g	58.5g	炭水化物	17.8g	55.9g	
ナトリウム	ナトリウム	745mg	1267mg	ナトリウム	822mg	1344mg	ナトリウム	647mg	1169mg	ナトリウム	805mg	1327mg	ナトリウム	871mg	1393mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	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	390kcal	921kcal	エネルギー	434kcal	965kcal	エネルギー	503kcal	1034kcal	エネルギー	558kcal	1089kcal	エネルギー	504kcal	1035kcal
	蛋白質	蛋白質	11.8g	22.9g	蛋白質	13.3g	24.4g	蛋白質	17.5g	28.6g	蛋白質	16.0g	27.1g	蛋白質	18.2g	29.3g
	脂質	脂質	18.3g	20.4g	脂質	20.6g	22.7g	脂質	24.3g	26.4g	脂質	32.1g	34.2g	脂質	25.7g	27.8g
	炭水化物	炭水化物	44.2g	158.5g	炭水化物	49.0g	163.3g	炭水化物	56.3g	170.6g	炭水化物	51.0g	165.3g	炭水化物	48.3g	162.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2017mg	3583mg	ナトリウム	2150mg	3716mg	ナトリウム	2006mg	3572mg	ナトリウム	2316mg	3882mg	ナトリウム	2142mg	3708mg
塩分	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.0g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	

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

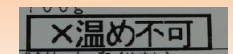
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
- (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**1.5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