（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19日（月）			10月20日（火）			10月21日（水）			10月22日（木）			10月23日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	白菜とがんもの煮物		麦	大豆とキャベツのスープ煮		卵乳麦	鶏肉のレモンペッパー炒め			豚肉とごぼうの煮物		麦	肉団子と白菜の煮物		卵乳麦
	竹輪のごま炒め		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	ツナと大豆の炒め煮		麦	油揚げの玉子とじ		卵麦
	カリフラワーの甘酢漬け			ピーマンと人参のツナ和え		麦	若芽としらすのおひたし		麦	キャベツと人参の浅漬け		麦	切干の梅しそ和え		麦
	★味噌汁（巻麩・揚げ）		麦	★すまし汁（豆腐・えのき）		麦	★すまし汁（錦糸玉子・若芽）		卵麦	★味噌汁（小松菜・切干）			★味噌汁（豆腐・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	165kcal	438kcal	エネルギー	155kcal	409kcal	エネルギー	153kcal	412kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	146kcal	406kcal
	たんぱく質	9.8g	16.1g	たんぱく質	11.6g	16.6g	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	7.6g	13.0g
	脂質	7.2g	8.9g	脂質	5.5g	6.3g	脂質	6.8g	8.1g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	5.7g	6.7g
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	15.1g	69.1g	炭水化物	14.0g	68.5g	炭水化物	17.2g	71.9g	炭水化物	16.3g	71.3g
	ナトリウム	742mg	968mg	ナトリウム	691mg	839mg	ナトリウム	716mg	906mg	ナトリウム	659mg	887mg	ナトリウム	634mg	861mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	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		
	サワラの味噌煮			大根と鶏肉の煮物		麦	メンチカツ		乳麦	ブリのごま焼		麦	鶏のいそべ焼		麦
	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮		乳麦え	人参のきんぴら		麦	人参グラッセ		乳麦	ミックスソテー		乳麦
	鶏と蓮根のピリ辛煮		麦	カボチャとハムのサラダ		卵乳麦	麩とえのきのさっと煮		麦	じゃがいものの塩炒め		乳	野菜のチリソース煮		麦
	キャロットラペ		麦	★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）		麦	キャベツとベーコンの煮浸し		卵乳麦	切干と菜の花のおひたし		麦	なめこと若芽のサッと煮		麦
	★味噌汁（白菜・なめこ）						★味噌汁（揚げ・なめこ）			★すまし汁（錦糸玉子・えのき）		卵麦	★すまし汁（若芽・おつゆ麩）		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	248kcal	504kcal	エネルギー	258kcal	522kcal	エネルギー	235kcal	501kcal	エネルギー	228kcal	487kcal	エネルギー	243kcal	499kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	14.5g	20.1g	たんぱく質	8.8g	14.6g	たんぱく質	12.8g	17.9g	たんぱく質	16.4g	21.7g
	脂質	11.0g	11.8g	脂質	15.3g	16.2g	脂質	13.1g	14.7g	脂質	11.4g	12.7g	脂質	12.5g	13.2g
	炭水化物	18.7g	73.6g	炭水化物	16.3g	72.4g	炭水化物	19.0g	73.9g	炭水化物	17.7g	71.7g	炭水化物	15.7g	70.9g
	ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	728mg	955mg	ナトリウム	669mg	895mg	ナトリウム	699mg	864mg	ナトリウム	815mg	987mg
	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.5g
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			◎バナナ90g			◎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		
	鶏の柚子胡椒焼		麦	長崎ちゃんぽん野菜炒め		乳	ポッケの酒粕焼		麦	鶏肉マスタード		麦	白身魚の和風きのこあん		麦
	インゲンソテー		乳麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め		乳麦	法蓮草の煮びたし		麦	うま塩キャベツ		麦か	ひとくちがんも煮		麦
	大根とごぼうの甘辛煮		麦	枝豆と人参のレモンマリネ		卵乳	インゲンと鶏の生姜炒め		麦	大根とひじきのうま煮		麦	マカロニと法蓮草のソテー		乳麦
	法蓮草のおひたし		麦	★味噌汁（しめじ・切干）			カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落	三色野菜ナムル		麦	★味噌汁（巻麩・キャベツ）		麦
	★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦				★味噌汁（豆腐・白菜）			★味噌汁（巻麩・しめじ）		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	205kcal	459kcal	エネルギー	214kcal	469kcal	エネルギー	266kcal	527kcal	エネルギー	221kcal	483kcal	エネルギー	247kcal	511kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	14.0g	19.1g	たんぱく質	20.9g	26.3g	たんぱく質	14.0g	19.7g	たんぱく質	16.7g	22.4g
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	9.9g	10.7g	脂質	11.3g	12.3g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	12.6g	13.5g
	炭水化物	9.0g	63.4g	炭水化物	17.7g	72.3g	炭水化物	18.0g	73.1g	炭水化物	12.4g	68.1g	炭水化物	15.4g	71.5g
	ナトリウム	737mg	885mg	ナトリウム	733mg	959mg	ナトリウム	763mg	991mg	ナトリウム	768mg	994mg	ナトリウム	595mg	822mg
	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.5g	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
	エネルギー	618kcal	1401kcal	エネルギー	627kcal	1400kcal	エネルギー	654kcal	1440kcal	エネルギー	644kcal	1421kcal	エネルギー	636kcal	1416kcal
	たんぱく質	42.6g	59.1g	たんぱく質	40.1g	55.8g	たんぱく質	40.0g	56.5g	たんぱく質	40.6g	56.5g	たんぱく質	40.7g	57.1g
	脂質	29.5g	32.8g	脂質	30.7g	33.2g	脂質	31.2g	35.1g	脂質	32.2g	35.2g	脂質	30.8g	33.4g
	炭水化物	44.0g	209.1g	炭水化物	49.1g	213.8g	炭水化物	51.0g	215.5g	炭水化物	47.3g	211.7g	炭水化物	47.4g	213.7g
	ナトリウム	2212mg	2813mg	ナトリウム	2152mg	2753mg	ナトリウム	2148mg	2792mg	ナトリウム	2126mg	2745mg	ナトリウム	2044mg	2670mg
	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.6g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.8g
合計（間食込）	エネルギー	825kcal	1608kcal	エネルギー	824kcal	1597kcal	エネルギー	853kcal	1639kcal	エネルギー	842kcal	1619kcal	エネルギー	843kcal	1623kcal
	たんぱく質	48.7g	65.2g	たんぱく質	47.8g	63.5g	たんぱく質	47.9g	64.4g	たんぱく質	47.5g	63.4g	たんぱく質	46.8g	63.2g
	脂質	36.6g	39.9g	脂質	37.7g	40.2g	脂質	38.2g	42.1g	脂質	39.2g	42.2g	脂質	37.9g	40.5g
	炭水化物	75.9g	241.0g	炭水化物	76.9g	241.6g	炭水化物	79.2g	243.7g	炭水化物	76.2g	240.6g	炭水化物	79.3g	245.6g
	ナトリウム	2286mg	2887mg	ナトリウム	2228mg	2829mg	ナトリウム	2224mg	2868mg	ナトリウム	2200mg	2819mg	ナトリウム	2118mg	2744mg
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g

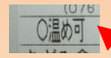
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

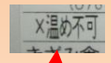
お食事の作り方

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19日（月）			10月20日（火）		
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g		
	白菜とがんもの煮物		麦	大豆とキャベツのスープ煮		卵乳麦
	竹輪のごま炒め		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦
	カリフラワーの甘酢漬け			ピーマンと人参のツナ和え		麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	155kcal	348kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	11.6g	14.9g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	5.5g	6.0g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	15.1g	57.0g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	691mg	692mg
	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		
	サワラの味噌煮			大根と鶏肉の煮物		麦
	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮		乳麦え
	鶏と蓮根のピリ辛煮		麦	カボチャとハムのサラダ		卵乳麦
	キャロットラペ		麦			
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	258kcal	451kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	14.5g	17.8g
	脂質	11.0g	11.5g	脂質	15.3g	15.8g
	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	16.3g	58.2g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	728mg	729mg
	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		
	◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g		
	鶏の柚子胡椒焼		麦	長崎ちゃんぽん野菜炒め		乳
	インゲンソテー		乳麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め		乳麦
	大根とごぼうの甘辛煮		麦	枝豆と人参のレモンマリネ		卵乳
	法蓮草のおひたし		麦			
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	214kcal	407kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	14.0g	17.3g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	9.9g	10.4g
	炭水化物	9.0g	50.9g	炭水化物	17.7g	59.6g
	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	733mg	734mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	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
	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal
	たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	40.1g	50.0g
	脂質	29.5g	31.0g	脂質	30.7g	32.2g
	炭水化物	44.0g	169.7g	炭水化物	49.1g	174.8g
	ナトリウム	2212mg	2215mg	ナトリウム	2152mg	2155mg
	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	825kcal	1404kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal
	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	47.8g	57.7g
	脂質	36.6g	38.1g	脂質	37.7g	39.2g
	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	76.9g	202.6g
	ナトリウム	2286mg	2289mg	ナトリウム	2228mg	2231mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g

	10月21日（水）			10月22日（木）		
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g		
	鶏肉のレモンペッパー炒め			豚肉とごぼうの煮物		麦
	油揚げと菜の花の煮物		麦	ツナと大豆の炒め煮		麦
	若芽としらすのおひたし		麦	キャベツと人参の浅漬け		麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	195kcal	388kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	13.8g	17.1g
	脂質	6.8g	7.3g	脂質	8.2g	8.7g
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	17.2g	59.1g
	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	659mg	660mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g		
	メンチカツ		乳麦	ブリのごま焼		麦
	人参のきんぴら		麦	人参グラッセ		乳麦
	麩とえのきのさっと煮		麦	じゃがいものの塩炒め		乳
	キャベツとベーコンの煮浸し		卵乳麦	切干と菜の花のおひたし		麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	228kcal	421kcal
	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	12.8g	16.1g
	脂質	13.1g	13.6g	脂質	11.4g	11.9g
	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	17.7g	59.6g
	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	699mg	700mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎オレンジ200g			◎バナナ90g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g		
	ホッケの酒粕焼		麦	鶏肉マスタード		麦
	法蓮草の煮びたし		麦	うま塩キャベツ		麦か
	インゲンと鶏の生姜炒め		麦	大根とひじきのうま煮		麦
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落	三色野菜ナムル		麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	266kcal	459kcal	エネルギー	221kcal	414kcal
	たんぱく質	20.9g	24.2g	たんぱく質	14.0g	17.3g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	12.6g	13.1g
	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	12.4g	54.3g
	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	768mg	769mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	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
	エネルギー	654kcal	1233kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal
	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	40.6g	50.5g
	脂質	31.2g	32.7g	脂質	32.2g	33.7g
	炭水化物	51.0g	176.7g	炭水化物	47.3g	173.0g
	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	2126mg	2129mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計（間食込）	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal
	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	47.5g	57.4g
	脂質	38.2g	39.7g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	79.2g	204.9g	炭水化物	76.2g	201.9g
	ナトリウム	2224mg	2227mg	ナトリウム	2200mg	2203mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g

	10月23日（金）		
朝食	★ごはん120g		
	肉団子と白菜の煮物		卵乳麦
	油揚げの玉子とじ		卵麦
	切干の梅しそ和え		麦
		おかず	ご飯セット
	エネルギー	146kcal	339kcal
	たんぱく質	7.6g	10.9g
	脂質	5.7g	6.2g
	炭水化物	16.3g	58.2g
	ナトリウム	634mg	635mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん120g		
	鶏のいそべ焼		麦
	ミックスソテー		乳麦
	野菜のチリソース煮		麦
	なめこと若芽のサッと煮		麦
		おかず	ご飯セット
	エネルギー	243kcal	436kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g
	脂質	12.5g	13.0g
	炭水化物	15.7g	57.6g
	ナトリウム	815mg	816mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g
間食	◎牛乳180g		
	◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g		
	白身魚の和風きのこあん		麦
	ひどくちがんも煮		麦
	マカロニと法蓮草のソテー		乳麦
		おかず	ご飯セット
	エネルギー	247kcal	440kcal
	たんぱく質	16.7g	20.0g
	脂質	12.6g	13.1g
	炭水化物	15.4g	57.3g
	ナトリウム	595mg	596mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g
合計		おかず	ご飯セット
	エネルギー	636kcal	1215kcal
	たんぱく質	40.7g	50.6g
	脂質	30.8g	32.3g
	炭水化物	47.4g	173.1g
	ナトリウム	2044mg	2047mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計（間食込）	エネルギー	843kcal	1422kcal
	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	37.9g	39.4g
	炭水化物	79.3g	205.0g
	ナトリウム	2118mg	2121mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g

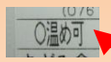
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

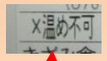
お食事の作り方

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19日（月）			10月20日（火）			10月21日（水）			10月22日（木）			10月23日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚バラのすき焼き煮	麦		鶏肉の中華甘酢炒め	麦		寄せ豆腐のうずあん	卵麦		野菜笹かまぼこ	卵		オムレツ	卵麦	
	さつま芋のレモン煮	麦		人参の炒り煮	麦		キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳麦		人参しりしり	麦		ホワイトソース	乳麦	
	キャロットエッグ	卵乳麦		かぼちゃのクリームサラダ	卵乳		マカロニとパプリカのサラダ	卵麦		明太ポテトサラダ	卵麦		豆腐の塩あんかけ煮	麦か	
													キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	
		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	292kcal	535kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	236kcal	479kcal	エネルギー	234kcal	477kcal
	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	10.5g	14.6g
	脂質	13.9g	14.5g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	14.1g	14.7g	脂質	14.9g	15.5g
	炭水化物	35.0g	87.8g	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	19.9g	72.7g	炭水化物	14.2g	67.0g
	ナトリウム	320mg	321mg	ナトリウム	487mg	488mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	688mg	689mg
	カリウム	528mg	589mg	カリウム	438mg	499mg	カリウム	222mg	283mg	カリウム	409mg	470mg	カリウム	295mg	356mg
	リン	95mg	160mg	リン	112mg	177mg	リン	83mg	148mg	リン	92mg	157mg	リン	147mg	212mg
	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.8g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	まぐろカツ	麦		肉じゃが	麦		フリの塩焼			ヤンニョムチキン風	麦		ポテトコロッケ	卵乳麦	
	うま塩キャベツ	麦か		春雨とツナのピリ辛炒め	麦		人参シャトー	麦		コーンソテー	乳		人参のきんぴら	麦	
	麩と若芽のみぞれ煮	麦		ひじきとごぼうのナムル	麦		ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦		揚げと人参の煮びたし	麦		キャベツとザーサイ炒め		
	パスタのサラダ	卵乳麦					若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦		中華サラダ	乳麦		チーズマカロニサラダ	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	331kcal	574kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	374kcal	617kcal
	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	6.2g	10.3g
	脂質	20.0g	20.6g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	25.4g	26.0g
	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	30.9g	83.7g
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	677mg	678mg
	カリウム	257mg	318mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	598mg	659mg	カリウム	358mg	419mg	カリウム	343mg	404mg
	リン	117mg	182mg	リン	125mg	190mg	リン	127mg	192mg	リン	191mg	256mg	リン	79mg	144mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	牛肉とじゃがいもの炒め物	麦落		サワラのチリソースかけ	麦		マーボなす	麦落		鯖の磯辺焼	麦		鶏のごまタレ煮	麦	
	大豆と人参の煮物	麦		ふきのきんぴら	麦		さつま芋の甘露煮	麦		人参のレモン煮	乳麦		法蓮草の煮びたし	麦	
	竹輪のソースマヨ	卵		スープキャベツ	乳麦		キャベツと大根のねりごま和え	麦		ジャガ芋のカレー煮	乳麦		スイートおさつ		
				スパゲティサラダ	卵乳麦					和風マヨネーズ和え	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	344kcal	587kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	388kcal	631kcal
	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	11.1g	15.2g
	脂質	20.3g	20.9g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	20.9g	21.5g
	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	37.6g	90.4g
	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	535mg	536mg
	カリウム	912mg	973mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	670mg	731mg	カリウム	582mg	643mg	カリウム	661mg	722mg
	リン	197mg	262mg	リン	157mg	222mg	リン	158mg	223mg	リン	192mg	257mg	リン	175mg	240mg
	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
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	967kcal	1696kcal	エネルギー	991kcal	1720kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal
	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	27.8g	40.1g
	脂質	54.2g	56.0g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	61.2g	63.0g
	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	80.4g	238.8g	炭水化物	80.3g	238.7g	炭水化物	82.7g	241.1g
	ナトリウム	1717mg	1720mg	ナトリウム	1812mg	1815mg	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	1944mg	1947mg	ナトリウム	1900mg	1903mg
	カリウム	1697mg	1880mg	カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1490mg	1673mg	カリウム	1349mg	1532mg	カリウム	1299mg	1482mg
	リン	409mg	604mg	リン	394mg	589mg	リン	368mg	563mg	リン	475mg	670mg	リン	401mg	596mg
	食塩相当量	4.3g	4.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.9g
合計（間食込）	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	28.2g	40.5g
	脂質	54.3g	56.1g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	61.3g	63.1g
	炭水化物	104.2g	262.6g	炭水化物	92.9g	251.3g	炭水化物	95.6g	254.0g	炭水化物	95.8g	254.2g	炭水化物	94.2g	252.6g
	ナトリウム	1720mg	1723mg	ナトリウム	1815mg	1818mg	ナトリウム	2212mg	2215mg	ナトリウム	1947mg	1950mg	ナトリウム	1903mg	1906mg
	カリウム	1757mg	1940mg	カリウム	1419mg	1602mg	カリウム	1547mg	1730mg	カリウム	1409mg	1592mg	カリウム	1355mg	1538mg
	リン	416mg	611mg	リン	400mg	595mg	リン	371mg	566mg	リン	482mg	677mg	リン	407mg	602mg
	食塩相当量	4.3g	4.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.9g

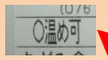
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

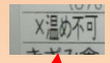
お食事の作り方

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19日（月）			10月20日（火）			10月21日（水）			10月22日（木）			10月23日（金）		
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	肉団子の中華炒め	卵乳麦落か		大豆とキャベツのスープ煮		卵乳麦	がんもどきと椎茸の煮物		麦	千草焼き		卵	鶏肉と厚揚げの煮物		麦
	炒り豆腐	卵乳麦		竹輪のごま炒め		麦	コンニャクの辛味炒め		乳麦落	五色煮豆		卵麦	ジャガ芋のカレー煮		乳麦
	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦		青菜のわさび和え		卵麦	チーズマカロニサラダ		卵乳麦	白菜の中華そぼろ煮		乳麦落	キャベツのピーナッツ和え		麦落
		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	242kcal	532kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	231kcal	521kcal	エネルギー	165kcal	455kcal	エネルギー	232kcal	522kcal
	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g
	脂質	13.3g	14.0g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	10.3g	11.0g
	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	24.5g	87.4g
	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	479mg	480mg
	カリウム	351mg	423mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	191mg	263mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	572mg	644mg
	リン	126mg	203mg	リン	154mg	231mg	リン	107mg	184mg	リン	152mg	229mg	リン	140mg	217mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	鶏の甘酢煮	麦		豚肉と白菜の生姜煮		麦	鶏肉のごま焼き		麦	カルビ丼の具		麦落	ブリの磯辺焼		麦
	法蓮草の煮びたし	麦		ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	人参のきんぴら		麦	里芋の和風クリーム煮		乳麦	ふきのきんぴら		麦
	ひとくちがんも煮	麦		和風サラダ		卵	切干大根としらすの煮物		麦	切干の梅しそ和え		麦	揚茄子と玉ねぎの煮物		麦
	麩とえのきのさっと煮	麦					青のりポテトサラダ		卵乳麦				マッシュサラダ		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	257kcal	547kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	336kcal	626kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	12.5g	17.4g
	脂質	15.0g	15.7g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	24.3g	25.0g
	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	30.8g	93.7g	炭水化物	15.5g	78.4g
	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	867mg	868mg	ナトリウム	659mg	660mg
	カリウム	378mg	450mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	549mg	621mg	カリウム	483mg	555mg	カリウム	522mg	594mg
	リン	204mg	281mg	リン	183mg	260mg	リン	82mg	159mg	リン	143mg	220mg	リン	115mg	192mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎黄桃（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎みかん（缶）150g		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	オムレツの和風ツナクリームソース	卵乳麦		白身魚の唐揚げ		麦	豚肉のお好み焼風		麦	赤魚のおろし煮		麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		乳麦
	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦		人参のレモン煮		乳麦	揚げと人参の煮びたし		麦	鶏肉と野菜の甘酢炒め		麦	ひき肉と豆腐のうま煮		麦落か
	鶏肉とオクラの中華風	麦		シャーマンポテト		乳麦	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		麦	ポテトマサラダ		卵乳	若芽と油揚げのおひたし		麦
				キャベツの白ドレ和え		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	311kcal	601kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	344kcal	634kcal	エネルギー	263kcal	553kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	15.9g	20.8g
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	20.4g	21.1g	脂質	15.5g	16.2g
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	26.5g	89.4g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	15.0g	77.9g
	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	499mg	500mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	735mg	736mg
	カリウム	290mg	362mg	カリウム	595mg	667mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	486mg	558mg	カリウム	567mg	639mg
	リン	179mg	256mg	リン	196mg	273mg	リン	204mg	281mg	リン	172mg	249mg	リン	263mg	340mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	810kcal	1680kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	846kcal	1716kcal	エネルギー	831kcal	1701kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	48.0g	50.1g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	49.3g	51.4g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	50.1g	52.2g
	炭水化物	52.4g	241.1g	炭水化物	58.6g	247.3g	炭水化物	50.6g	239.3g	炭水化物	67.6g	256.3g	炭水化物	55.0g	243.7g
	ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	2058mg	2061mg	ナトリウム	1873mg	1876mg
	カリウム	1019mg	1235mg	カリウム	1644mg	1860mg	カリウム	1203mg	1419mg	カリウム	1403mg	1619mg	カリウム	1661mg	1877mg
	リン	509mg	740mg	リン	533mg	764mg	リン	393mg	624mg	リン	467mg	698mg	リン	518mg	749mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g
合計（間食込）	エネルギー	938kcal	1808kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	974kcal	1844kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	48.2g	50.3g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	49.5g	51.6g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	50.3g	52.4g
	炭水化物	83.3g	272.0g	炭水化物	89.1g	277.8g	炭水化物	73.6g	262.3g	炭水化物	98.5g	287.2g	炭水化物	78.0g	266.7g
	ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	1879mg	1882mg
	カリウム	1139mg	1355mg	カリウム	1758mg	1974mg	カリウム	1316mg	1532mg	カリウム	1523mg	1739mg	カリウム	1774mg	1990mg
	リン	523mg	754mg	リン	539mg	770mg	リン	405mg	636mg	リン	481mg	712mg	リン	530mg	761mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g

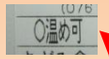
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

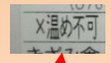
お食事の作り方

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

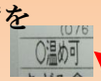
		10月19日(月)			10月20日(火)			10月21日(水)			10月22日(木)			10月23日(金)		
朝食		★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
		鶏と大根の味噌煮		麦	がんもどきの含め煮		麦	鶏大豆		麦	和風ポトフ		乳麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦
		ふきの含め煮		乳麦	きくらげとこんにゃくの佃煮		麦	竹輪のごま炒め		麦	人参しりしり		麦	キャベツの土佐煮		麦
		バンサンスー		卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落	白菜のスープ煮		乳麦	大根と柚子の甘酢漬け			若芽ともやしの酢の物		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	116kcal	386kcal	エネルギー	143kcal	417kcal	エネルギー	168kcal	441kcal	エネルギー	89kcal	370kcal	エネルギー	135kcal	411kcal
	蛋白質	蛋白質	6.8g	12.6g	蛋白質	6.5g	12.4g	蛋白質	11.7g	17.9g	蛋白質	2.6g	9.1g	蛋白質	5.8g	11.8g
	脂 質	脂 質	2.9g	3.8g	脂 質	7.2g	8.1g	脂 質	6.7g	7.7g	脂 質	1.8g	3.5g	脂 質	7.6g	8.5g
	炭水化物	炭水化物	15.4g	72.6g	炭水化物	14.5g	72.7g	炭水化物	14.8g	72.0g	炭水化物	15.4g	72.7g	炭水化物	12.0g	70.4g
	ナトリウム	ナトリウム	647mg	1088mg	ナトリウム	665mg	1106mg	ナトリウム	683mg	1126mg	ナトリウム	439mg	880mg	ナトリウム	752mg	1196mg
	塩 分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g
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		
		生姜焼き		麦落	鶏肉と青梗菜のバター醤油		乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ			鯖の照焼		麦	田楽煮		麦
		肉入りうの花		乳麦	里芋のそぼろ煮		乳麦	担々風春雨		麦落	竹輪の辛子炒め		麦	豚肉のチリソース炒め		麦
		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え		麦	大根とコーンの中華和え		麦か	若芽と蒲鉾のわさびマヨ		卵麦	れんこんの五目炒め煮		麦	なすの中華風南蛮漬け		麦
		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	スパゲティサラダ		卵乳麦	★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	214kcal	487kcal	エネルギー	186kcal	469kcal	エネルギー	252kcal	518kcal	エネルギー	320kcal	586kcal	エネルギー	216kcal	490kcal
	蛋白質	蛋白質	14.8g	20.5g	蛋白質	8.8g	15.6g	蛋白質	10.4g	16.2g	蛋白質	18.6g	24.3g	蛋白質	7.1g	13.1g
	脂 質	脂 質	9.4g	10.3g	脂 質	6.4g	8.2g	脂 質	16.3g	17.2g	脂 質	18.5g	19.4g	脂 質	11.6g	12.6g
	炭水化物	炭水化物	19.6g	77.6g	炭水化物	20.7g	78.0g	炭水化物	17.4g	73.8g	炭水化物	18.5g	74.8g	炭水化物	20.8g	78.5g
	ナトリウム	ナトリウム	857mg	1300mg	ナトリウム	828mg	1269mg	ナトリウム	868mg	1310mg	ナトリウム	799mg	1242mg	ナトリウム	871mg	1313mg
	塩 分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g
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		
		ブリの幽庵焼		麦	照焼ハンバーグ		乳麦	スケソウダラの煮付け		麦	鶏肉のマーマレード煮		麦	ポークジンジャー		麦
		ピーマンのおかか和え			枝豆のペペロンチーノ風			人参のレモン煮		乳麦	法蓮草ソテー		乳麦	ごぼう大豆		麦
		鶏のうま煮		麦	ひじきの五目煮		麦	白菜とミンチの中華炒め		麦か	豚肉と大根の煮物		麦	カリフラワーのピクルス		
		人参とコーンのツナマヨ和え		卵麦	玉子スパサラダ		卵乳麦	キャベツとコーンのオーロラソース和え		卵麦	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え		卵麦	★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	329kcal	601kcal	エネルギー	296kcal	572kcal	エネルギー	177kcal	451kcal	エネルギー	278kcal	550kcal	エネルギー	226kcal	503kcal
	蛋白質	蛋白質	17.1g	23.4g	蛋白質	11.1g	17.2g	蛋白質	13.1g	18.9g	蛋白質	15.4g	21.5g	蛋白質	14.7g	21.1g
	脂 質	脂 質	19.9g	20.9g	脂 質	14.2g	15.2g	脂 質	5.7g	6.6g	脂 質	17.0g	18.0g	脂 質	9.4g	11.1g
	炭水化物	炭水化物	16.4g	73.7g	炭水化物	27.4g	85.6g	炭水化物	17.5g	75.7g	炭水化物	15.1g	71.9g	炭水化物	21.8g	78.3g
	ナトリウム	ナトリウム	638mg	1104mg	ナトリウム	889mg	1333mg	ナトリウム	886mg	1327mg	ナトリウム	690mg	1131mg	ナトリウム	690mg	1132mg
	塩 分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	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	659kcal	1474kcal	エネルギー	625kcal	1458kcal	エネルギー	597kcal	1410kcal	エネルギー	687kcal	1506kcal	エネルギー	577kcal	1404kcal
	蛋白質	蛋白質	38.7g	56.5g	蛋白質	26.4g	45.2g	蛋白質	35.2g	53.0g	蛋白質	36.6g	54.9g	蛋白質	27.6g	46.0g
	脂 質	脂 質	32.2g	35.0g	脂 質	27.8g	31.5g	脂 質	28.7g	31.5g	脂 質	37.3g	40.9g	脂 質	28.6g	32.2g
	炭水化物	炭水化物	51.4g	223.9g	炭水化物	62.6g	236.3g	炭水化物	49.7g	221.5g	炭水化物	49.0g	219.4g	炭水化物	54.6g	227.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2142mg	3492mg	ナトリウム	2382mg	3708mg	ナトリウム	2437mg	3763mg	ナトリウム	1928mg	3253mg	ナトリウム	2313mg	3641mg
	塩 分	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	5.9g	9.2g

★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。

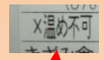
お食事の作り方

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

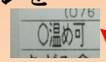
		10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23日(金)	
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		鶏と大根の味噌煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	鶏大豆	麦	和風ポトフ	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦
		ふきの含め煮	乳麦	きくらげとこんにゃくの佃煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	人参しりしり	麦	キャベツの土佐煮	麦
		バンサンスー	卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	白菜のスープ煮	乳麦	大根と柚子の甘酢漬け		若芽ともやしの酢の物	麦
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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 116kcal	275kcal	エネルギー 143kcal	302kcal	エネルギー 168kcal	327kcal	エネルギー 89kcal	248kcal	エネルギー 135kcal	294kcal
	蛋白質	蛋白質 6.8g	10.5g	蛋白質 6.5g	10.2g	蛋白質 11.7g	15.4g	蛋白質 2.6g	6.3g	蛋白質 5.8g	9.5g
	脂 質	脂 質 2.9g	3.6g	脂 質 7.2g	7.9g	脂 質 6.7g	7.4g	脂 質 1.8g	2.5g	脂 質 7.6g	8.3g
	炭水化物	炭水化物 15.4g	48.4g	炭水化物 14.5g	47.5g	炭水化物 14.8g	47.8g	炭水化物 15.4g	48.4g	炭水化物 12.0g	45.0g
	ナトリウム	ナトリウム 647mg	1087mg	ナトリウム 665mg	1105mg	ナトリウム 683mg	1123mg	ナトリウム 439mg	879mg	ナトリウム 752mg	1192mg
	塩 分	食塩相当量 1.6g	2.8g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 1.7g	2.9g	食塩相当量 1.1g	2.2g	食塩相当量 1.9g	3.0g
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		生姜焼き	麦落	鶏肉と青梗菜のバター醤油	乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ		鯖の照焼	麦	田楽煮	麦
		肉入りうの花	乳麦	里芋のそぼろ煮	乳麦	担々風春雨	麦落	竹輪の辛子炒め	麦	豚肉のチリソース炒め	麦
		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	大根とコーンの中華和え	麦か	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	れんこんの五目炒め煮	麦	なすの中華風南蛮漬け	麦
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	★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 214kcal	373kcal	エネルギー 186kcal	345kcal	エネルギー 252kcal	411kcal	エネルギー 320kcal	479kcal	エネルギー 216kcal	375kcal
	蛋白質	蛋白質 14.8g	18.5g	蛋白質 8.8g	12.5g	蛋白質 10.4g	14.1g	蛋白質 18.6g	22.3g	蛋白質 7.1g	10.8g
	脂 質	脂 質 9.4g	10.1g	脂 質 6.4g	7.1g	脂 質 16.3g	17.0g	脂 質 18.5g	19.2g	脂 質 11.6g	12.3g
	炭水化物	炭水化物 19.6g	52.6g	炭水化物 20.7g	53.7g	炭水化物 17.4g	50.4g	炭水化物 18.5g	51.5g	炭水化物 20.8g	53.8g
	ナトリウム	ナトリウム 857mg	1297mg	ナトリウム 828mg	1268mg	ナトリウム 868mg	1308mg	ナトリウム 799mg	1239mg	ナトリウム 871mg	1311mg
	塩 分	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.0g	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	
		ブリの幽庵焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦	スケソウダラの煮付け	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	ポークジンジャー	麦
		ピーマンのおかか和え		枝豆のペペロンチーノ風		人参のレモン煮	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	ごぼう大豆	麦
		鶏のうま煮	麦	ひじきの五目煮	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦か	豚肉と大根の煮物	麦	カリフラワーのピクルス	
		人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	キャベツとコーンのオーロラソース和え	卵麦	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	卵麦	★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 329kcal	488kcal	エネルギー 296kcal	455kcal	エネルギー 177kcal	336kcal	エネルギー 278kcal	437kcal	エネルギー 226kcal	385kcal
	蛋白質	蛋白質 17.1g	20.8g	蛋白質 11.1g	14.8g	蛋白質 13.1g	16.8g	蛋白質 15.4g	19.1g	蛋白質 14.7g	18.4g
	脂 質	脂 質 19.9g	20.6g	脂 質 14.2g	14.9g	脂 質 5.7g	6.4g	脂 質 17.0g	17.7g	脂 質 9.4g	10.1g
	炭水化物	炭水化物 16.4g	49.4g	炭水化物 27.4g	60.4g	炭水化物 17.5g	50.5g	炭水化物 15.1g	48.1g	炭水化物 21.8g	54.8g
	ナトリウム	ナトリウム 638mg	1078mg	ナトリウム 889mg	1329mg	ナトリウム 886mg	1326mg	ナトリウム 690mg	1130mg	ナトリウム 690mg	1130mg
	塩 分	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.8g	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 659kcal	1136kcal	エネルギー 625kcal	1102kcal	エネルギー 597kcal	1074kcal	エネルギー 687kcal	1164kcal	エネルギー 577kcal	1054kcal
	蛋白質	蛋白質 38.7g	49.8g	蛋白質 26.4g	37.5g	蛋白質 35.2g	46.3g	蛋白質 36.6g	47.7g	蛋白質 27.6g	38.7g
	脂 質	脂 質 32.2g	34.3g	脂 質 27.8g	29.9g	脂 質 28.7g	30.8g	脂 質 37.3g	39.4g	脂 質 28.6g	30.7g
	炭水化物	炭水化物 51.4g	150.4g	炭水化物 62.6g	161.6g	炭水化物 49.7g	148.7g	炭水化物 49.0g	148.0g	炭水化物 54.6g	153.6g
	ナトリウム	ナトリウム 2142mg	3462mg	ナトリウム 2382mg	3702mg	ナトリウム 2437mg	3757mg	ナトリウム 1928mg	3248mg	ナトリウム 2313mg	3633mg
	塩 分	食塩相当量 5.4g	8.8g	食塩相当量 6.1g	9.4g	食塩相当量 6.2g	9.6g	食塩相当量 4.9g	8.3g	食塩相当量 5.9g	9.2g

★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。

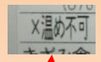
お食事の作り方

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19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23日(金)	
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		豚すき	乳麦	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
		一夜漬	乳麦	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
		★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 72kcal	249kcal	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
	蛋白質	蛋白質 1.9g	5.6g	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
	脂 質	脂 質 2.5g	3.2g	脂 質 3.8g	4.5g	脂 質 7.2g	7.9g	脂 質 4.4g	5.1g	脂 質 4.8g	5.5g
	炭水化物	炭水化物 11.1g	49.2g	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
	ナトリウム	ナトリウム 557mg	1079mg	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
	塩 分	食塩相当量 1.4g	2.7g	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
昼食		★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	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
		大根とベーコンの煮物	卵乳麦	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
		法蓮草のおひたし	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
		★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 208kcal	385kcal	エネルギー 168kcal	345kcal	エネルギー 148kcal	325kcal	エネルギー 213kcal	390kcal	エネルギー 170kcal	347kcal
	蛋白質	蛋白質 6.9g	10.6g	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
	脂 質	脂 質 11.5g	12.2g	脂 質 8.8g	9.5g	脂 質 6.4g	7.1g	脂 質 12.7g	13.4g	脂 質 7.2g	7.9g
	炭水化物	炭水化物 19.2g	57.3g	炭水化物 16.7g	54.8g	炭水化物 19.5g	57.6g	炭水化物 18.7g	56.8g	炭水化物 17.3g	55.4g
	ナトリウム	ナトリウム 904mg	1426mg	ナトリウム 847mg	1369mg	ナトリウム 841mg	1363mg	ナトリウム 794mg	1316mg	ナトリウム 927mg	1449mg
	塩 分	食塩相当量 2.3g	3.6g	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
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	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
		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	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
		黒豆煮	乳麦	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	卵乳麦か
		★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 164kcal	341kcal	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 289kcal	466kcal
	蛋白質	蛋白質 8.1g	11.8g	蛋白質 6.7g	10.4g	蛋白質 6.1g	9.8g	蛋白質 9.4g	13.1g	蛋白質 4.7g	8.4g
	脂 質	脂 質 7.7g	8.4g	脂 質 5.7g	6.4g	脂 質 7.0g	7.7g	脂 質 7.2g	7.9g	脂 質 20.6g	21.3g
	炭水化物	炭水化物 15.4g	53.5g	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 20.6g	58.7g
	ナトリウム	ナトリウム 637mg	1159mg	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 797mg	1319mg
	塩 分	食塩相当量 1.6g	2.9g	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
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 444kcal	975kcal	エネルギー 390kcal	921kcal	エネルギー 433kcal	964kcal	エネルギー 503kcal	1034kcal	エネルギー 564kcal	1095kcal
	蛋白質	蛋白質 16.9g	28.0g	蛋白質 11.8g	22.9g	蛋白質 13.3g	24.4g	蛋白質 17.5g	28.6g	蛋白質 16.2g	27.3g
	脂 質	脂 質 21.7g	23.8g	脂 質 18.3g	20.4g	脂 質 20.6g	22.7g	脂 質 24.3g	26.4g	脂 質 32.6g	34.7g
	炭水化物	炭水化物 45.7g	160.0g	炭水化物 44.2g	158.5g	炭水化物 49.1g	163.4g	炭水化物 56.3g	170.6g	炭水化物 51.2g	165.5g
	ナトリウム	ナトリウム 2098mg	3664mg	ナトリウム 2017mg	3583mg	ナトリウム 2155mg	3721mg	ナトリウム 2006mg	3572mg	ナトリウム 2308mg	3874mg
	塩 分	食塩相当量 5.3g	9.2g	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

★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