（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

	11月23日（月）			11月24日（火）			11月25日（水）			11月26日（木）			11月27日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚肉とめかぶの炒め物	麦		三井寺煮	麦		千草焼き	卵		鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦		厚焼玉子	卵麦	
	切干大根のコンソメ炒め	乳麦		小車麸煮	麦		ひき肉のエスニック炒め	乳麦		大豆とごぼうの煮物	麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	
	中華キャベツ	麦		コンニャクのあおさ炒め	麦		なすの中華風南蛮漬け	麦		スープキャベツ	乳麦		麸と若芽の酢の物	麦	
	★味噌汁（若芽・しめじ）			大豆とトマトのマリネサラダ			★味噌汁（豆腐・小松菜）			★味噌汁（白菜・人参）			★味噌汁（揚げ・キャベツ）		
				★味噌汁（しめじ・切干）											
		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	160kcal	415kcal	エネルギー	209kcal	464kcal	エネルギー	189kcal	451kcal	エネルギー	186kcal	443kcal	エネルギー	162kcal	430kcal
	たんぱく質	6.6g	11.9g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	10.1g	15.7g	たんぱく質	12.4g	17.4g	たんぱく質	8.4g	14.3g
	脂質	10.3g	11.1g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	10.7g	11.7g	脂質	7.7g	8.5g	脂質	7.5g	9.1g
	炭水化物	11.4g	66.3g	炭水化物	14.1g	68.7g	炭水化物	12.9g	68.1g	炭水化物	17.3g	72.3g	炭水化物	16.0g	71.3g
	ナトリウム	571mg	822mg	ナトリウム	674mg	900mg	ナトリウム	607mg	837mg	ナトリウム	586mg	814mg	ナトリウム	693mg	920mg
	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.3g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏の柚子胡椒焼	麦		赤魚のカレー揚げ	麦		鶏肉のごま焼き	麦		鯖の磯辺焼	麦		豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦	
	ミックスソテー	乳麦		きのこソテー	乳麦		人参のレモン煮	乳麦		人参のきんぴら	麦		竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め	麦	
	キャベツの麻婆あんかけ	麦落		マカロニと法蓮草のソテー	乳麦		大根の柚香煮	麦		ひじきと挽肉の炒め物	乳麦		インゲンのごま和え	麦	
	若芽と油揚げのおひたし	麦		切干と人参のハリハリ	麦		人参のおかかサラダ	麦		カリフラワーのさっぱりサラダ	卵麦		★味噌汁（巻麸・しめじ）	麦	
	★すまし汁（錦糸玉子・えのき）	卵麦		★すまし汁（豆腐・えのき）	麦		★味噌汁（若芽・白菜）			★味噌汁（揚げ・しめじ）					
		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	262kcal	521kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	239kcal	495kcal	エネルギー	272kcal	538kcal	エネルギー	260kcal	522kcal
	たんぱく質	17.8g	22.9g	たんぱく質	13.4g	18.4g	たんぱく質	15.7g	20.9g	たんぱく質	15.5g	21.4g	たんぱく質	15.8g	21.5g
	脂質	15.5g	16.8g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.6g	13.4g	脂質	16.2g	17.8g	脂質	14.3g	15.2g
	炭水化物	12.4g	66.4g	炭水化物	19.5g	73.5g	炭水化物	13.9g	68.9g	炭水化物	14.8g	69.7g	炭水化物	17.0g	72.7g
	ナトリウム	730mg	895mg	ナトリウム	483mg	631mg	ナトリウム	652mg	904mg	ナトリウム	689mg	915mg	ナトリウム	650mg	876mg
	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	ホッケの幽庵焼	麦		豚生姜焼き丼の具	麦落		サワラのバジルオリーブ焼			ロールキャベツの赤ワイン煮	卵乳麦		白身魚の竜田揚	麦	
	ピーマンのおかか和え			白菜と麸の玉子とじ	卵麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦		コーンバター	乳麦		ブロッコリー		
	鶏むね肉のキムチ炒め	麦		菜の花としめじの和え物	麦		麸と若芽のみぞれ煮	麦		菜の花のツナ炒め	卵乳麦か		高菜と大根の煮物	麦	
	さつま芋のからしマヨ	卵麦		★味噌汁（揚げ・白菜）			蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦か		バンバンジーサラダ	乳麦		野菜のピーナッツ和え	麦落	
	★味噌汁（白菜・なめこ）						★味噌汁（おつゆ麸・キャベツ）	麦		★すまし汁（椎茸・豆腐）	麦		★すまし汁（えのき・おつゆ麸）	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	201kcal	457kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	186kcal	450kcal	エネルギー	193kcal	447kcal	エネルギー	215kcal	471kcal
	たんぱく質	15.3g	20.4g	たんぱく質	14.5g	20.3g	たんぱく質	14.1g	19.7g	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	15.6g	20.7g
	脂質	6.9g	7.7g	脂質	9.9g	11.5g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	10.0g	10.7g
	炭水化物	16.9g	71.8g	炭水化物	17.8g	72.8g	炭水化物	12.7g	68.8g	炭水化物	19.4g	73.8g	炭水化物	15.8g	70.5g
	ナトリウム	635mg	862mg	ナトリウム	795mg	1022mg	ナトリウム	605mg	832mg	ナトリウム	924mg	1072mg	ナトリウム	783mg	930mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g
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	623kcal	1393kcal	エネルギー	659kcal	1435kcal	エネルギー	614kcal	1396kcal	エネルギー	651kcal	1428kcal	エネルギー	637kcal	1423kcal
	たんぱく質	39.7g	55.2g	たんぱく質	40.0g	55.9g	たんぱく質	39.9g	56.3g	たんぱく質	39.4g	55.4g	たんぱく質	39.8g	56.5g
	脂質	32.7g	35.6g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	31.5g	34.2g	脂質	33.0g	36.2g	脂質	31.8g	35.0g
	炭水化物	40.7g	204.5g	炭水化物	51.4g	215.0g	炭水化物	39.5g	205.8g	炭水化物	51.5g	215.8g	炭水化物	48.8g	214.5g
	ナトリウム	1936mg	2579mg	ナトリウム	1952mg	2553mg	ナトリウム	1864mg	2573mg	ナトリウム	2199mg	2801mg	ナトリウム	2126mg	2726mg
	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	4.7g	6.5g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.5g	6.9g
合計（間食込）	エネルギー	822kcal	1592kcal	エネルギー	856kcal	1632kcal	エネルギー	815kcal	1597kcal	エネルギー	850kcal	1627kcal	エネルギー	838kcal	1624kcal
	たんぱく質	47.6g	63.1g	たんぱく質	47.7g	63.6g	たんぱく質	47.3g	63.7g	たんぱく質	47.3g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.9g
	脂質	39.7g	42.6g	脂質	39.7g	42.9g	脂質	38.5g	41.2g	脂質	40.0g	43.2g	脂質	38.8g	42.0g
	炭水化物	68.9g	232.7g	炭水化物	79.2g	242.8g	炭水化物	68.4g	234.7g	炭水化物	79.7g	244.0g	炭水化物	77.7g	243.4g
	ナトリウム	2012mg	2655mg	ナトリウム	2028mg	2629mg	ナトリウム	1941mg	2650mg	ナトリウム	2275mg	2877mg	ナトリウム	2203mg	2803mg
	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	4.9g	6.7g	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.1g

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

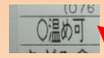
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



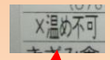
①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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





④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

（カロリー1440kcal管理食）週間献立

市民生活協同組合ならコープ

	11月23日（月）		11月24日（火）		11月25日（水）		11月26日（木）		11月27日（金）	
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	豚肉とめかぶの炒め物	麦	三井寺煮	麦	千草焼き	卵	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦	厚焼玉子	卵麦
	切干大根のコンソメ炒め	乳麦	小車麸煮	麦	ひき肉のエスニック炒め	乳麦	大豆とごぼうの煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦
	中華キャベツ	麦	コンニャクのあおさ炒め	麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	スープキャベツ	乳麦	麸と若芽の酢の物	麦
			大豆とトマトのマリネサラダ							
	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 160kcal	353kcal	エネルギー 209kcal	402kcal	エネルギー 189kcal	382kcal	エネルギー 186kcal	379kcal	エネルギー 162kcal	355kcal
	たんぱく質 6.6g	9.9g	たんぱく質 12.1g	15.4g	たんぱく質 10.1g	13.4g	たんぱく質 12.4g	15.7g	たんぱく質 8.4g	11.7g
	脂質 10.3g	10.8g	脂質 11.9g	12.4g	脂質 10.7g	11.2g	脂質 7.7g	8.2g	脂質 7.5g	8.0g
	炭水化物 11.4g	53.3g	炭水化物 14.1g	56.0g	炭水化物 12.9g	54.8g	炭水化物 17.3g	59.2g	炭水化物 16.0g	57.9g
	ナトリウム 571mg	572mg	ナトリウム 674mg	675mg	ナトリウム 607mg	608mg	ナトリウム 586mg	587mg	ナトリウム 693mg	694mg
	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.8g	1.8g
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	鶏の柚子胡椒焼	麦	赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦
	ミックスソテー	乳麦	きのこソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	人参のきんぴら	麦	竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め	麦
	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	大根の柚香煮	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	インゲンのごま和え	麦
	若芽と油揚げのおひたし	麦	切干と人参のハリハリ	麦	人参のおかかサラダ	麦	カリフラワーのさっぱりサラダ	卵麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー 262kcal	455kcal	エネルギー 229kcal	422kcal	エネルギー 239kcal	432kcal	エネルギー 272kcal	465kcal	エネルギー 260kcal	453kcal
	たんぱく質 17.8g	21.1g	たんぱく質 13.4g	16.7g	たんぱく質 15.7g	19.0g	たんぱく質 15.5g	18.8g	たんぱく質 15.8g	19.1g
	脂質 15.5g	16.0g	脂質 10.9g	11.4g	脂質 12.6g	13.1g	脂質 16.2g	16.7g	脂質 14.3g	14.8g
	炭水化物 12.4g	54.3g	炭水化物 19.5g	61.4g	炭水化物 13.9g	55.8g	炭水化物 14.8g	56.7g	炭水化物 17.0g	58.9g
	ナトリウム 730mg	731mg	ナトリウム 483mg	484mg	ナトリウム 652mg	653mg	ナトリウム 689mg	690mg	ナトリウム 650mg	651mg
	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.7g	1.7g
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	ホッケの幽庵焼	麦	豚生姜焼き丼の具	麦落	サワラのバジルオリーブ焼		ロールキャベツの赤ワイン煮	卵乳麦	白身魚の竜田揚	麦
	ピーマンのおかか和え		白菜と麸の玉子とじ	卵麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	コーンバター	乳麦	ブロッコリー	
	鶏むね肉のキムチ炒め	麦	菜の花としめじの和え物	麦	麸と若芽のみぞれ煮	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦か	高菜と大根の煮物	麦
	さつま芋のからしマヨ	卵麦			蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦か	バンバンジーサラダ	乳麦	野菜のピーナッツ和え	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 201kcal	394kcal	エネルギー 221kcal	414kcal	エネルギー 186kcal	379kcal	エネルギー 193kcal	386kcal	エネルギー 215kcal	408kcal
	たんぱく質 15.3g	18.6g	たんぱく質 14.5g	17.8g	たんぱく質 14.1g	17.4g	たんぱく質 11.5g	14.8g	たんぱく質 15.6g	18.9g
	脂質 6.9g	7.4g	脂質 9.9g	10.4g	脂質 8.2g	8.7g	脂質 9.1g	9.6g	脂質 10.0g	10.5g
	炭水化物 16.9g	58.8g	炭水化物 17.8g	59.7g	炭水化物 12.7g	54.6g	炭水化物 19.4g	61.3g	炭水化物 15.8g	57.7g
	ナトリウム 635mg	636mg	ナトリウム 795mg	796mg	ナトリウム 605mg	606mg	ナトリウム 924mg	925mg	ナトリウム 783mg	784mg
	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.4g	2.4g	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 623kcal	1202kcal	エネルギー 659kcal	1238kcal	エネルギー 614kcal	1193kcal	エネルギー 651kcal	1230kcal	エネルギー 637kcal	1216kcal
	たんぱく質 39.7g	49.6g	たんぱく質 40.0g	49.9g	たんぱく質 39.9g	49.8g	たんぱく質 39.4g	49.3g	たんぱく質 39.8g	49.7g
	脂質 32.7g	34.2g	脂質 32.7g	34.2g	脂質 31.5g	33.0g	脂質 33.0g	34.5g	脂質 31.8g	33.3g
	炭水化物 40.7g	166.4g	炭水化物 51.4g	177.1g	炭水化物 39.5g	165.2g	炭水化物 51.5g	177.2g	炭水化物 48.8g	174.5g
	ナトリウム 1936mg	1939mg	ナトリウム 1952mg	1955mg	ナトリウム 1864mg	1867mg	ナトリウム 2199mg	2202mg	ナトリウム 2126mg	2129mg
	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.5g	5.5g
合計（間食込）	エネルギー 822kcal	1401kcal	エネルギー 856kcal	1435kcal	エネルギー 815kcal	1394kcal	エネルギー 850kcal	1429kcal	エネルギー 838kcal	1417kcal
	たんぱく質 47.6g	57.5g	たんぱく質 47.7g	57.6g	たんぱく質 47.3g	57.2g	たんぱく質 47.3g	57.2g	たんぱく質 47.2g	57.1g
	脂質 39.7g	41.2g	脂質 39.7g	41.2g	脂質 38.5g	40.0g	脂質 40.0g	41.5g	脂質 38.8g	40.3g
	炭水化物 68.9g	194.6g	炭水化物 79.2g	204.9g	炭水化物 68.4g	194.1g	炭水化物 79.7g	205.4g	炭水化物 77.7g	203.4g
	ナトリウム 2012mg	2015mg	ナトリウム 2028mg	2031mg	ナトリウム 1941mg	1944mg	ナトリウム 2275mg	2278mg	ナトリウム 2203mg	2206mg
	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.9g	5.9g	食塩相当量 5.7g	5.7g

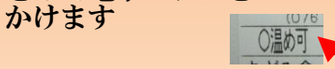
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



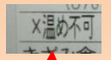
①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

	11月23日（月）		11月24日（火）			11月25日（水）			11月26日（木）			11月27日（金）		
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚肉と厚揚げの煮物	麦	揚げ豆腐のおろしポン酢がけ	麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		厚焼玉子	卵麦		しんじょうのかに風あんかけ	卵麦か	
	スイートおさつ		ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦		麩の野菜あんかけ	麦		揚げじゃがの煮っころがし	麦		人参とさつま揚げの金平	卵麦	
	若芽と蒲鉾の和え物	麦	コーンサラダ	卵乳麦		さつま芋のマッシュサラダ	卵乳麦		ごぼうのおかかマヨサラダ	卵麦		春雨のサラダ	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	278kcal	521kcal	エネルギー	234kcal	477kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	291kcal	534kcal
	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	5.3g	9.4g
	脂質	10.4g	11.0g	脂質	13.7g	14.3g	脂質	11.6g	12.2g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	19.1g	19.7g
	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	42.7g	95.5g	炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	22.8g	75.6g
	ナトリウム	494mg	495mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	577mg	578mg
	カリウム	539mg	600mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	232mg	293mg
	リン	102mg	167mg	リン	76mg	141mg	リン	104mg	169mg	リン	129mg	194mg	リン	69mg	134mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏肉とニンニクの芽の炒め物	麦	おふくろカレーのルー	乳麦		豚肉ときのこのコチュジャン炒め	麦		クリーミーコロッケ	卵乳麦か		治部風煮	麦	
	ナスの油炒め	麦	大豆と椎茸の煮物	麦		切干大根煮	麦		人参シャトー	麦		野菜のバジルチーズ焼き	乳	
	キャベツの白ドレ和え	卵麦	レインボー春雨	卵麦		青のりポテトサラダ	卵乳麦		ツナのマヨパスタ	卵乳麦		切干大根の洋風サラダ	卵乳麦	
									わかめとパプリカの和え物	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	339kcal	582kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	298kcal	541kcal
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	11.5g	15.6g
	脂質	23.5g	24.1g	脂質	24.3g	24.9g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	15.2g	15.8g
	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	27.8g	80.6g
	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	618mg	619mg
	カリウム	569mg	630mg	カリウム	621mg	682mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	261mg	322mg	カリウム	522mg	583mg
	リン	143mg	208mg	リン	158mg	223mg	リン	124mg	189mg	リン	59mg	124mg	リン	148mg	213mg
	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	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎黄桃（缶）　75g		◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	サワラの竜田揚	麦	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	卵乳麦		ブリ田楽			ポークチャップ	乳		白身魚の中華風ソースかけ	麦	
	甘酢あんかけ	麦	赤玉南瓜煮	麦		法蓮草の煮ひたし	麦		ナスの炒り煮	麦		人参のレモン煮	乳麦	
	大根の柚香煮	麦	人参とぜんまいのナムル	麦		野菜炒め	卵麦		竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦		小倉釜時		
	スパゲティサラダ	卵乳麦				マカロニサラダ	卵麦					れんこんとひじきのサラダ	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	360kcal	603kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	369kcal	612kcal
	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	13.2g	17.3g
	脂質	22.6g	23.2g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	23.3g	23.9g	脂質	17.8g	18.4g
	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	38.8g	91.6g
	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	649mg	650mg
	カリウム	487mg	548mg	カリウム	675mg	736mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	632mg	693mg
	リン	164mg	229mg	リン	137mg	202mg	リン	109mg	174mg	リン	151mg	216mg	リン	211mg	276mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	977kcal	1706kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal
	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	30.0g	42.3g
	脂質	56.5g	58.3g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	52.1g	53.9g
	炭水化物	87.4g	245.8g	炭水化物	84.8g	243.2g	炭水化物	85.8g	244.2g	炭水化物	86.2g	244.6g	炭水化物	89.4g	247.8g
	ナトリウム	1789mg	1792mg	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	1844mg	1847mg
	カリウム	1595mg	1778mg	カリウム	1681mg	1864mg	カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1217mg	1400mg	カリウム	1386mg	1569mg
	リン	409mg	604mg	リン	371mg	566mg	リン	337mg	532mg	リン	339mg	534mg	リン	428mg	623mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g
合計（間食込）	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	30.4g	42.7g
	脂質	56.6g	58.4g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	55.2g	57.0g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	52.2g	54.0g
	炭水化物	102.9g	261.3g	炭水化物	100.0g	258.4g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	104.9g	263.3g
	ナトリウム	1792mg	1795mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	1847mg	1850mg
	カリウム	1655mg	1838mg	カリウム	1738mg	1921mg	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1273mg	1456mg	カリウム	1446mg	1629mg
	リン	416mg	611mg	リン	374mg	569mg	リン	344mg	539mg	リン	345mg	540mg	リン	435mg	630mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	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

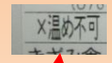


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

（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

	11月23日（月）		11月24日（火）		11月25日（水）		11月26日（木）		11月27日（金）	
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	大根と鶏肉の味噌煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜笹がまぼこ	卵
	キャベツとザーサイ炒め		春雨と鶏肉の炒め煮	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	けんちん煮	麦
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	法蓮草のごま和え	乳麦	インゲンとキャベツのツナマヨ和え	卵麦	人参のおかかサラダ	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	226kcal	516kcal	212kcal	502kcal	251kcal	541kcal	176kcal	466kcal	166kcal	456kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	8.1g	13.0g	12.5g	17.4g	10.8g	15.7g	7.0g	11.9g
	脂質	16.2g	16.9g	10.1g	10.8g	13.1g	13.8g	7.4g	8.1g	8.6g	9.3g
	炭水化物	12.0g	74.9g	23.6g	86.5g	21.2g	84.1g	15.8g	78.7g	16.0g	78.9g
	ナトリウム	687mg	688mg	718mg	719mg	781mg	782mg	640mg	641mg	614mg	615mg
	カリウム	456mg	528mg	274mg	346mg	509mg	581mg	481mg	553mg	292mg	364mg
	リン	110mg	187mg	105mg	182mg	167mg	244mg	167mg	244mg	78mg	155mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	豚たまキャベツ	卵乳麦	フリのごま焼	麦	ロールキャベツと彩り野菜のポトフ	卵乳麦	鯖の味噌バター焼	乳	鶏のスタミナ醤油焼き	麦
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	オニオンソテー	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	キャベツソテー	乳麦	コーンソテー	乳
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	ナスの挽肉炒め	乳麦	プレンチマカロニ	卵乳麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	白菜と挽肉の旨煮	麦
			じゃが芋の中華風サラダ	麦			チキンアラビアータ	麦	中華サラダ	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	281kcal	571kcal	337kcal	627kcal	337kcal	627kcal	345kcal	635kcal	328kcal	618kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	16.8g	21.7g	12.3g	17.2g	17.3g	22.2g	18.0g	22.9g
	脂質	16.9g	17.6g	20.3g	21.0g	18.1g	18.8g	22.3g	23.0g	18.8g	19.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	21.6g	84.5g	32.3g	95.2g	16.7g	79.6g	19.9g	82.8g
	ナトリウム	645mg	646mg	816mg	817mg	742mg	743mg	701mg	702mg	723mg	724mg
	カリウム	539mg	611mg	646mg	718mg	688mg	760mg	411mg	483mg	517mg	589mg
	リン	189mg	266mg	159mg	236mg	181mg	258mg	211mg	288mg	93mg	170mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	2.1g	2.1g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	ホッケの酒粕焼	麦	照焼チキン	麦	赤魚の磯辺焼	麦	治部風煮	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦
	人参のレモン煮	乳麦	人参のきんぴら	麦	塩ゆでアスパラ		じゃが芋とコーンのコンソメ味		スパゲテー	乳麦
	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦	野菜のバジルチーズ焼き	乳	鶏肉のカレー煮	乳麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	大豆と人参の煮物	麦
	ポテトマサラダ	卵乳	キャベツと人参の浅漬け	麦	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦			切干と法蓮草のごまマヨネーズ	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	304kcal	594kcal	271kcal	561kcal	235kcal	525kcal	295kcal	585kcal	310kcal	600kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	16.2g	21.1g	15.5g	20.4g	10.4g	15.3g	14.6g	19.5g
	脂質	13.7g	14.4g	14.6g	15.3g	12.5g	13.2g	15.1g	15.8g	15.4g	16.1g
	炭水化物	28.0g	90.9g	17.3g	80.2g	15.6g	78.5g	29.4g	92.3g	24.6g	87.5g
	ナトリウム	561mg	562mg	585mg	586mg	625mg	626mg	650mg	651mg	675mg	676mg
	カリウム	539mg	611mg	662mg	734mg	453mg	525mg	563mg	635mg	658mg	730mg
	リン	185mg	262mg	128mg	205mg	188mg	265mg	136mg	213mg	209mg	286mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g
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	811kcal	1681kcal	820kcal	1690kcal	823kcal	1693kcal	816kcal	1686kcal	804kcal	1674kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	41.1g	55.8g	40.3g	55.0g	38.5g	53.2g	39.6g	54.3g
	脂質	46.8g	48.9g	45.0g	47.1g	43.7g	45.8g	44.8g	46.9g	42.8g	44.9g
	炭水化物	56.4g	245.1g	62.5g	251.2g	69.1g	257.8g	61.9g	250.6g	60.5g	249.2g
	ナトリウム	1893mg	1896mg	2119mg	2122mg	2148mg	2151mg	1991mg	1994mg	2012mg	2015mg
	カリウム	1534mg	1750mg	1582mg	1798mg	1650mg	1866mg	1455mg	1671mg	1467mg	1683mg
	リン	484mg	715mg	392mg	623mg	536mg	767mg	514mg	745mg	380mg	611mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	5.1g	5.1g	5.1g	5.1g
合計（間食込）	エネルギー	937kcal	1807kcal	948kcal	1818kcal	919kcal	1789kcal	944kcal	1814kcal	932kcal	1802kcal
	たんぱく質	40.1g	54.8g	41.9g	56.6g	41.1g	55.8g	39.3g	54.0g	40.4g	55.1g
	脂質	47.0g	49.1g	45.2g	47.3g	43.9g	46.0g	45.0g	47.1g	43.0g	45.1g
	炭水化物	86.9g	275.6g	93.4g	282.1g	92.1g	280.8g	92.8g	281.5g	91.4g	280.1g
	ナトリウム	1895mg	1898mg	2125mg	2128mg	2154mg	2157mg	1997mg	2000mg	2018mg	2021mg
	カリウム	1648mg	1864mg	1702mg	1918mg	1763mg	1979mg	1575mg	1791mg	1587mg	1803mg
	リン	490mg	721mg	406mg	637mg	548mg	779mg	528mg	759mg	394mg	625mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	5.1g	5.1g	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。

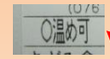
お食事の作り方



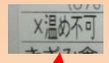
①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

		11月23日(月)			11月24日(火)			11月25日(水)			11月26日(木)			11月27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		
		里芋のそぼろ煮	乳麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		厚揚げときのこのおろし煮	麦		ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦		和風ポトフ	乳麦	
		茨城県煮合い	麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦		キャベツとベーコンの炒め物	卵乳		ふきの含め煮	乳麦		白滝とチンゲン菜の煮物	麦	
		昆布の佃煮	麦		一夜漬(白菜昆布)	麦		法蓮草のおひたし	麦		きのこの佃煮	麦		蓮根とひじきのサラダ	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	104kcal	372kcal	エネルギー	167kcal	448kcal	エネルギー	109kcal	375kcal	エネルギー	104kcal	382kcal	エネルギー	91kcal	367kcal
	蛋白質	蛋白質	4.4g	10.3g	蛋白質	11.5g	18.0g	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	4.3g	10.5g	蛋白質	2.6g	9.0g
	脂 質	脂 質	1.0g	1.9g	脂 質	8.4g	10.1g	脂 質	4.3g	5.2g	脂 質	1.8g	2.8g	脂 質	0.7g	2.4g
	炭水化物	炭水化物	20.1g	76.7g	炭水化物	11.8g	69.1g	炭水化物	13.0g	69.5g	炭水化物	17.3g	75.7g	炭水化物	19.4g	75.8g
	ナトリウム	ナトリウム	598mg	1043mg	ナトリウム	572mg	1013mg	ナトリウム	603mg	1070mg	ナトリウム	488mg	930mg	ナトリウム	563mg	1004mg
	塩 分	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.6g
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		
		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		ブリの照焼	麦		やわらかメンチカツ	卵乳麦		豚肉と大根のキムチ炒め	麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	
		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		大根の酢漬			オクラのペペロンチーノ			大豆と人参の煮物	麦		菜の花		
		オクラのおかか和え梅風味	麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		白菜と椎茸のそぼろ煮	麦		若芽と春雨のサラダ	麦		大根と鶏肉のバター醤油	乳麦	
		★味噌汁	麦		人参と春雨のサラダ	乳麦		カリフラワーの甘酢漬け			★味噌汁	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	
					★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	209kcal	476kcal	エネルギー	277kcal	543kcal	エネルギー	287kcal	560kcal	エネルギー	264kcal	539kcal	エネルギー	231kcal	508kcal
	蛋白質	蛋白質	13.5g	19.0g	蛋白質	16.6g	22.4g	蛋白質	9.4g	15.5g	蛋白質	13.0g	18.8g	蛋白質	8.9g	15.2g
	脂 質	脂 質	10.3g	11.2g	脂 質	13.4g	14.3g	脂 質	15.3g	16.3g	脂 質	14.1g	15.0g	脂 質	13.8g	14.8g
	炭水化物	炭水化物	15.5g	71.9g	炭水化物	20.2g	76.6g	炭水化物	30.0g	87.2g	炭水化物	20.8g	79.1g	炭水化物	18.0g	76.1g
	ナトリウム	ナトリウム	862mg	1304mg	ナトリウム	931mg	1373mg	ナトリウム	937mg	1380mg	ナトリウム	642mg	1084mg	ナトリウム	719mg	1160mg
	塩 分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.8g	3.0g
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			★大根めし	麦	
		白身フライ	麦		豚バラと白菜の柚子風味煮	麦		モウカ煮付け	麦		キーマカレーのルー	乳麦		チキンピカタ	卵麦	
		ミックスソテー	乳麦		じゃが芋のそぼろあん	麦		塩枝豆			切干大根のバジル炒め	乳麦		高野豆腐の炒り煮	麦	
		マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦		和風コールスロー	卵麦		ブロッコリーの煮物	麦		竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦		キャベツとザーサイのナムル	麦	
		切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	麦		キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	卵麦		★味噌汁	麦		トマトソース		
		★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	336kcal	601kcal	エネルギー	245kcal	517kcal	エネルギー	186kcal	471kcal	エネルギー	231kcal	498kcal	エネルギー	299kcal	594kcal
	蛋白質	蛋白質	11.7g	17.5g	蛋白質	7.3g	13.4g	蛋白質	16.0g	22.5g	蛋白質	10.2g	16.0g	蛋白質	15.0g	22.4g
	脂 質	脂 質	21.0g	21.9g	脂 質	14.0g	15.0g	脂 質	9.6g	11.3g	脂 質	13.2g	14.1g	脂 質	19.0g	20.7g
	炭水化物	炭水化物	24.8g	81.2g	炭水化物	20.9g	77.7g	炭水化物	12.5g	70.8g	炭水化物	19.4g	75.5g	炭水化物	17.3g	77.3g
	ナトリウム	ナトリウム	757mg	1223mg	ナトリウム	735mg	1176mg	ナトリウム	734mg	1175mg	ナトリウム	944mg	1388mg	ナトリウム	725mg	1637mg
	塩 分	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	4.2g
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	649kcal	1449kcal	エネルギー	689kcal	1508kcal	エネルギー	582kcal	1406kcal	エネルギー	599kcal	1419kcal	エネルギー	621kcal	1469kcal
	蛋白質	蛋白質	29.6g	46.8g	蛋白質	35.4g	53.8g	蛋白質	31.6g	50.0g	蛋白質	27.5g	45.3g	蛋白質	26.5g	46.6g
	脂 質	脂 質	32.3g	35.0g	脂 質	35.8g	39.4g	脂 質	29.2g	32.8g	脂 質	29.1g	31.9g	脂 質	33.5g	37.9g
	炭水化物	炭水化物	60.4g	229.8g	炭水化物	52.9g	223.4g	炭水化物	55.5g	227.5g	炭水化物	57.5g	230.3g	炭水化物	54.7g	229.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2217mg	3570mg	ナトリウム	2238mg	3562mg	ナトリウム	2274mg	3625mg	ナトリウム	2074mg	3402mg	ナトリウム	2007mg	3801mg
	塩 分	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	5.0g	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。

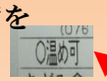
お食事の作り方



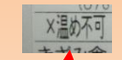
①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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

		11月23日(月)		11月24日(火)		11月25日(水)		11月26日(木)		11月27日(金)	
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		里芋のそぼろ煮	乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	厚揚げときのこのおろし煮	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	和風ポトフ	乳麦
		茨城県煮合い	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	キャベツとベーコンの炒め物	卵乳	ふきの含め煮	乳麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦
		昆布の佃煮	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	法蓮草のおひたし	麦	きのこの佃煮	麦	蓮根とひじきのサラダ	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 104kcal	263kcal	エネルギー 167kcal	326kcal	エネルギー 109kcal	268kcal	エネルギー 104kcal	263kcal	エネルギー 91kcal	250kcal
	蛋白質	蛋白質 4.4g	8.1g	蛋白質 11.5g	15.2g	蛋白質 6.2g	9.9g	蛋白質 4.3g	8.0g	蛋白質 2.6g	6.3g
	脂 質	脂 質 1.0g	1.7g	脂 質 8.4g	9.1g	脂 質 4.3g	5.0g	脂 質 1.8g	2.5g	脂 質 0.7g	1.4g
	炭水化物	炭水化物 20.1g	53.1g	炭水化物 11.8g	44.8g	炭水化物 13.0g	46.0g	炭水化物 17.3g	50.3g	炭水化物 19.4g	52.4g
	ナトリウム	ナトリウム 598mg	1038mg	ナトリウム 572mg	1012mg	ナトリウム 603mg	1043mg	ナトリウム 488mg	928mg	ナトリウム 563mg	1003mg
	塩 分	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 1.5g	2.7g	食塩相当量 1.2g	2.4g	食塩相当量 1.4g	2.6g
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	ブリの照焼	麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦	豚肉と大根のキムチ炒め	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦
		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	大根の酢漬		オクラのペペロンチーノ		大豆と人参の煮物	麦	菜の花	
		オクラのおかか和え梅風味	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	白菜と椎茸のそぼろ煮	麦	若芽と春雨のサラダ	麦	大根と鶏肉のバター醤油	乳麦
		★味噌汁	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	カリフラワーの甘酢漬け		★味噌汁	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦
				★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 209kcal	368kcal	エネルギー 277kcal	436kcal	エネルギー 287kcal	446kcal	エネルギー 264kcal	423kcal	エネルギー 231kcal	390kcal
	蛋白質	蛋白質 13.5g	17.2g	蛋白質 16.6g	20.3g	蛋白質 9.4g	13.1g	蛋白質 13.0g	16.7g	蛋白質 8.9g	12.6g
	脂 質	脂 質 10.3g	11.0g	脂 質 13.4g	14.1g	脂 質 15.3g	16.0g	脂 質 14.1g	14.8g	脂 質 13.8g	14.5g
	炭水化物	炭水化物 15.5g	48.5g	炭水化物 20.2g	53.2g	炭水化物 30.0g	63.0g	炭水化物 20.8g	53.8g	炭水化物 18.0g	51.0g
	ナトリウム	ナトリウム 862mg	1302mg	ナトリウム 931mg	1371mg	ナトリウム 937mg	1377mg	ナトリウム 642mg	1082mg	ナトリウム 719mg	1159mg
	塩 分	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 1.6g	2.8g	食塩相当量 1.8g	2.9g
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		白身フライ	麦	豚バラと白菜の柚子風味煮	麦	モウカ煮付け	麦	キーマカレーのルー	乳麦	チキンピカタ	卵麦
		ミックスソテー	乳麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	塩枝豆		切干大根のバジル炒め	乳麦	高野豆腐の炒り煮	麦
		マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	和風コールスロー	卵麦	ブロッコリーの煮物	麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	キャベツとザーサイのナムル	麦
		切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	卵麦	★味噌汁	麦	トマトソース	
		★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 336kcal	495kcal	エネルギー 245kcal	404kcal	エネルギー 186kcal	345kcal	エネルギー 231kcal	390kcal	エネルギー 299kcal	458kcal
	蛋白質	蛋白質 11.7g	15.4g	蛋白質 7.3g	11.0g	蛋白質 16.0g	19.7g	蛋白質 10.2g	13.9g	蛋白質 15.0g	18.7g
	脂 質	脂 質 21.0g	21.7g	脂 質 14.0g	14.7g	脂 質 9.6g	10.3g	脂 質 13.2g	13.9g	脂 質 19.0g	19.7g
	炭水化物	炭水化物 24.8g	57.8g	炭水化物 20.9g	53.9g	炭水化物 12.5g	45.5g	炭水化物 19.4g	52.4g	炭水化物 17.3g	50.3g
	ナトリウム	ナトリウム 757mg	1197mg	ナトリウム 735mg	1175mg	ナトリウム 734mg	1174mg	ナトリウム 944mg	1384mg	ナトリウム 725mg	1165mg
	塩 分	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 1.8g	3.0g
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 649kcal	1126kcal	エネルギー 689kcal	1166kcal	エネルギー 582kcal	1059kcal	エネルギー 599kcal	1076kcal	エネルギー 621kcal	1098kcal
	蛋白質	蛋白質 29.6g	40.7g	蛋白質 35.4g	46.5g	蛋白質 31.6g	42.7g	蛋白質 27.5g	38.6g	蛋白質 26.5g	37.6g
	脂 質	脂 質 32.3g	34.4g	脂 質 35.8g	37.9g	脂 質 29.2g	31.3g	脂 質 29.1g	31.2g	脂 質 33.5g	35.6g
	炭水化物	炭水化物 60.4g	159.4g	炭水化物 52.9g	151.9g	炭水化物 55.5g	154.5g	炭水化物 57.5g	156.5g	炭水化物 54.7g	153.7g
	ナトリウム	ナトリウム 2217mg	3537mg	ナトリウム 2238mg	3558mg	ナトリウム 2274mg	3594mg	ナトリウム 2074mg	3394mg	ナトリウム 2007mg	3327mg
	塩 分	食塩相当量 5.6g	8.9g	食塩相当量 5.8g	9.1g	食塩相当量 5.8g	9.2g	食塩相当量 5.2g	8.7g	食塩相当量 5.0g	8.5g

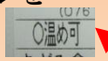
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



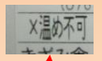
①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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

		11月23日(月)		11月24日(火)		11月25日(水)		11月26日(木)		11月27日(金)	
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		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	牛肉と根菜の煮物	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	昆布の佃煮	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 124kcal	301kcal	エネルギー 97kcal	274kcal	エネルギー 105kcal	282kcal	エネルギー 103kcal	280kcal	エネルギー 142kcal	319kcal
	蛋白質	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	蛋白質 4.0g	7.7g
	脂 質	脂 質 7.2g	7.9g	脂 質 4.4g	5.1g	脂 質 4.8g	5.5g	脂 質 4.2g	4.9g	脂 質 6.9g	7.6g
	炭水化物	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	炭水化物 17.2g	55.3g
	ナトリウム	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	ナトリウム 626mg	1148mg
	塩 分	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	食塩相当量 1.6g	2.9g
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		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	鮭の西京焼	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	油揚と菜の花の煮物	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	ゴボウのピリ辛サラダ	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 148kcal	325kcal	エネルギー 213kcal	390kcal	エネルギー 170kcal	347kcal	エネルギー 193kcal	370kcal	エネルギー 215kcal	392kcal
	蛋白質	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	蛋白質 8.0g	11.7g
	脂 質	脂 質 6.4g	7.1g	脂 質 12.7g	13.4g	脂 質 7.2g	7.9g	脂 質 9.6g	10.3g	脂 質 10.8g	11.5g
	炭水化物	炭水化物 19.5g	57.6g	炭水化物 18.7g	56.8g	炭水化物 17.3g	55.4g	炭水化物 17.5g	55.6g	炭水化物 20.2g	58.3g
	ナトリウム	ナトリウム 841mg	1363mg	ナトリウム 794mg	1316mg	ナトリウム 927mg	1449mg	ナトリウム 809mg	1331mg	ナトリウム 756mg	1278mg
	塩 分	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	食塩相当量 1.9g	3.3g
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		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	鶏肉のデミソース煮	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	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦
		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	菜の花の辛子和え	乳麦	大豆大根煮	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 161kcal	338kcal	エネルギー 193kcal	370kcal	エネルギー 289kcal	466kcal	エネルギー 208kcal	385kcal	エネルギー 173kcal	350kcal
	蛋白質	蛋白質 6.1g	9.8g	蛋白質 9.4g	13.1g	蛋白質 4.7g	8.4g	蛋白質 6.9g	10.6g	蛋白質 6.7g	10.4g
	脂 質	脂 質 7.0g	7.7g	脂 質 7.2g	7.9g	脂 質 20.6g	21.3g	脂 質 11.9g	12.6g	脂 質 9.7g	10.4g
	炭水化物	炭水化物 19.7g	57.8g	炭水化物 24.5g	62.6g	炭水化物 20.6g	58.7g	炭水化物 17.8g	55.9g	炭水化物 15.2g	53.3g
	ナトリウム	ナトリウム 822mg	1344mg	ナトリウム 647mg	1169mg	ナトリウム 797mg	1319mg	ナトリウム 871mg	1393mg	ナトリウム 726mg	1248mg
	塩 分	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	食塩相当量 1.8g	3.2g
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 433kcal	964kcal	エネルギー 503kcal	1034kcal	エネルギー 564kcal	1095kcal	エネルギー 504kcal	1035kcal	エネルギー 530kcal	1061kcal
	蛋白質	蛋白質 13.3g	24.4g	蛋白質 17.5g	28.6g	蛋白質 16.2g	27.3g	蛋白質 18.2g	29.3g	蛋白質 18.7g	29.8g
	脂 質	脂 質 20.6g	22.7g	脂 質 24.3g	26.4g	脂 質 32.6g	34.7g	脂 質 25.7g	27.8g	脂 質 27.4g	29.5g
	炭水化物	炭水化物 49.1g	163.4g	炭水化物 56.3g	170.6g	炭水化物 51.2g	165.5g	炭水化物 48.3g	162.6g	炭水化物 52.6g	166.9g
	ナトリウム	ナトリウム 2155mg	3721mg	ナトリウム 2006mg	3572mg	ナトリウム 2308mg	3874mg	ナトリウム 2142mg	3708mg	ナトリウム 2108mg	3674mg
	塩 分	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	食塩相当量 5.3g	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して剥がして、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