

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10日(金)						
朝食	★ごはん150g	豚肉と大根の煮物	★ごはん150g	野菜世かまほこ	★ごはん150g	三井寺煮	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮	★ごはん150g	ミートインオムレツ					
	高野豆腐の洋風炒り煮	小麦	大豆と椎茸の煮物	卵	小車鉄煮	小麦	竹輪のごま炒め	小麦	マカロニと法蓮草のソテー	卵					
	人参とコーンのソテー	小麦	キャベツと鶏肉の旨煮	小麦	なめこと若芽のソテー	小麦	法蓮草のおひたし	小麦	中華キャベツ	小麦					
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	小麦	★味噌汁(若芽・揚げ)	小麦	★味噌汁(えのき・切干)	小麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	小麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	小麦					
	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	212kcal	471kcal	エネルギー	187kcal	453kcal	エネルギー	197kcal	452kcal	エネルギー	152kcal	419kcal			
	たんぱく質	12.7g	18.0g	たんぱく質	12.8g	18.7g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	6.7g	12.6g
	脂質	12.3g	13.6g	脂質	8.3g	9.9g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	5.4g	6.7g	脂質	6.2g	7.3g
	炭水化物	12.2g	66.7g	炭水化物	17.2g	72.2g	炭水化物	14.1g	68.3g	炭水化物	71.7g	71.7g	炭水化物	17.4g	73.3g
	ナトリウム	605mg	795mg	ナトリウム	660mg	911mg	ナトリウム	745mg	971mg	ナトリウム	774mg	939mg	ナトリウム	488mg	715mg
食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	鶏肉のマーメレード煮	★ごはん150g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん150g	サワラのごま焼	★ごはん150g	大根とつくねの煮物	★ごはん150g	ホイコーロー					
	ハンブルマカロニ	小麦	和風ポトフ	小麦	ビーマンソテー	小麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	小麦	フロッコリーの煮物	小麦					
	麩と若芽のみぞれ煮	小麦	ネギ味噌炒め	小麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	小麦	白菜と昆布のナムル	小麦	野菜の生薬醤油漬	小麦					
	食べるトマトスープ	小麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	小麦	カリフラワーの柚子味噌和え	小麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	小麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	小麦					
	★味噌汁(豆腐・小松菜)	小麦		小麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	小麦		小麦		小麦					
	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	194kcal	456kcal	エネルギー	242kcal	496kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	215kcal	481kcal
	たんぱく質	10.8g	16.4g	たんぱく質	15.4g	20.4g	たんぱく質	17.1g	22.3g	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	14.7g	20.5g
	脂質	8.3g	9.3g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	10.1g	11.7g
	炭水化物	18.0g	73.2g	炭水化物	16.2g	70.2g	炭水化物	15.4g	69.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	16.8g	71.7g
ナトリウム	622mg	852mg	ナトリウム	683mg	831mg	ナトリウム	795mg	968mg	ナトリウム	780mg	1008mg	ナトリウム	823mg	1049mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
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		◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん150g	ホッケの照焼	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん150g	豚肉のお好み焼風	★ごはん150g	鶏のマスタード焼き	★ごはん150g	フリの塩焼					
	塩枝豆	小麦	塩ゆであスパラ	小麦	青菜と高野豆腐の煮物	小麦	人参クラッセ	小麦	人参クラッセ	小麦					
	油揚げの玉子とじ	小麦	白菜と挽肉の旨煮	小麦	切干と人参のハリハリ	小麦	コーンと挽肉の炒め物	小麦	豚肉とごぼうの煮物	小麦					
	切干大根のハンバーグ	小麦	フロッコリーのペペロンソース	小麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	小麦	菜の花とひじきのごま和え	小麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	小麦					
	★味噌汁(揚げ・しめじ)	小麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	小麦		小麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	小麦	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	小麦					
	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	199kcal	465kcal	エネルギー	211kcal	473kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	504kcal	エネルギー	268kcal	524kcal
	たんぱく質	17.3g	23.2g	たんぱく質	11.1g	16.8g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	16.8g	22.6g	たんぱく質	18.5g	23.8g
	脂質	9.5g	11.1g	脂質	12.4g	13.3g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	13.2g	14.8g	脂質	14.2g	14.9g
	炭水化物	10.5g	65.4g	炭水化物	15.3g	71.0g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.6g	69.6g	炭水化物	14.1g	69.3g
ナトリウム	636mg	862mg	ナトリウム	782mg	1008mg	ナトリウム	673mg	902mg	ナトリウム	593mg	820mg	ナトリウム	631mg	803mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	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	605kcal	1392kcal	エネルギー	640kcal	1422kcal	エネルギー	626kcal	1403kcal	エネルギー	605kcal	1387kcal	エネルギー	635kcal	1424kcal
	たんぱく質	40.8g	57.6g	たんぱく質	39.3g	55.9g	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	41.0g	57.0g	たんぱく質	39.9g	56.9g
	脂質	30.1g	34.0g	脂質	32.4g	35.7g	脂質	32.1g	35.3g	脂質	28.2g	31.9g	脂質	30.5g	33.9g
	炭水化物	40.7g	205.3g	炭水化物	48.7g	213.4g	炭水化物	43.4g	207.2g	炭水化物	50.3g	214.2g	炭水化物	48.3g	214.3g
ナトリウム	1863mg	2509mg	ナトリウム	2125mg	2750mg	ナトリウム	2213mg	2841mg	ナトリウム	2147mg	2767mg	ナトリウム	1942mg	2567mg	
食塩相当量	4.7g	6.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.9g	6.5g	
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1599kcal	エネルギー	837kcal	1619kcal	エネルギー	827kcal	1604kcal	エネルギー	812kcal	1594kcal	エネルギー	832kcal	1621kcal
	たんぱく質	46.9g	63.7g	たんぱく質	47.0g	63.6g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.1g	たんぱく質	47.6g	64.6g
	脂質	37.2g	41.1g	脂質	39.4g	42.7g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	35.3g	39.0g	脂質	37.5g	40.9g
	炭水化物	72.6g	237.2g	炭水化物	76.5g	241.2g	炭水化物	72.3g	236.1g	炭水化物	82.2g	246.1g	炭水化物	76.1g	242.1g
	ナトリウム	1937mg	2583mg	ナトリウム	2201mg	2826mg	ナトリウム	2290mg	2918mg	ナトリウム	2221mg	2841mg	ナトリウム	2018mg	2643mg
食塩相当量	4.9g	6.6g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.1g	6.7g	

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

市民生活協同組合ならコープ

	4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10日(金)						
朝食	★ごはん120g	豚肉と大根の煮物	★ごはん120g	野菜母かまぼこ	★ごはん120g	三井寺煮	★ごはん120g	大豆の洋風五目煮	★ごはん120g	ミートインオムレツ					
	高野豆腐の洋風炒り煮	麦乳麦え	大豆と椎茸の煮物	卵麦	小車煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	マカロニと法蓮草のソテー	卵麦					
	人参とコーンのソテー	卵麦	キャベツと鶏肉の旨煮	麦	なめこと若芽のソテー	麦	法蓮草のおひたし	麦	中華キヤベツ	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	212kcal	405kcal	エネルギー	187kcal	380kcal	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
昼食	★ごはん120g	鶏肉のマーメレード煮	★ごはん120g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん120g	サワラのごま焼	★ごはん120g	大根とつくねの煮物	★ごはん120g	ホイコーロー					
	ハシルマカロニ	麦	和風ポトフ	麦	ヒーマンソテー	卵麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	フロッコリーの煮物	麦					
	煮と若芽のみぞれ煮	麦	ネギ味噌炒め	麦	鶏と蓮根のヒリ辛煮	麦	白菜と昆布のナムル	麦	野菜の生姜醤油漬	麦					
	食べるトマトスープ	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	194kcal	387kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎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	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g					
	★ごはん120g	ホッケの照焼	★ごはん120g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん120g	豚肉のお好み焼風	★ごはん120g	鶏のマスタード焼き	★ごはん120g	プリの塩焼					
	塩枝豆	麦	塩ゆでアスパラ	乳麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	人参クラッセ	乳麦	人参クラッセ	乳麦					
	油揚げの玉子とじ	卵麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	豚肉とごぼうの煮物	麦					
	切干大根のパンパンジー	麦	フロッコリーのベベロンチーノ	卵麦			菜の花とひじきのごま和え	麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	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	199kcal	392kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	
夕食	★ごはん120g	ホッケの照焼	★ごはん120g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん120g	豚肉のお好み焼風	★ごはん120g	鶏のマスタード焼き	★ごはん120g	プリの塩焼					
	塩枝豆	麦	塩ゆでアスパラ	乳麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	人参クラッセ	乳麦	人参クラッセ	乳麦					
	油揚げの玉子とじ	卵麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	豚肉とごぼうの煮物	麦					
	切干大根のパンパンジー	麦	フロッコリーのベベロンチーノ	卵麦			菜の花とひじきのごま和え	麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	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	199kcal	392kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	
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	605kcal	1184kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	605kcal	1184kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal
	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	39.9g	49.8g
	脂質	30.1g	31.6g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	28.2g	29.7g	脂質	30.5g	32.0g
	炭水化物	40.7g	166.4g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	43.4g	169.1g	炭水化物	50.3g	176.0g	炭水化物	48.3g	174.0g
ナトリウム	1863mg	1866mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	1942mg	1945mg	
合計(間食込)	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	812kcal	1391kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	
たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	47.6g	57.5g	
脂質	37.2g	38.7g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	35.3g	36.8g	脂質	37.5g	39.0g	
炭水化物	72.6g	198.3g	炭水化物	76.5g	202.2g	炭水化物	72.3g	198.0g	炭水化物	82.2g	207.9g	炭水化物	76.1g	201.8g	
ナトリウム	1937mg	1940mg	ナトリウム	2201mg	2204mg	ナトリウム	2290mg	2293mg	ナトリウム	2221mg	2224mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	

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

※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

	4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10日(金)	
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦
	肉団子の玉ねぎあん	揚げ真文の柚子おろし煮	揚げ真文の柚子おろし煮	揚げ真文の柚子おろし煮	ベーコンポテトエッグ	ベーコンポテトエッグ	鶏肉のチミグラス煮込み	鶏肉のチミグラス煮込み	かんもどきの含め煮	かんもどきの含め煮
	野菜の味噌煮込み	さつま芋の炒り煮	さつま芋の炒り煮	さつま芋の炒り煮	蕪の野菜あんかけ	蕪の野菜あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	キャベツとソーサイ炒め	キャベツとソーサイ炒め
	ナスの炒り煮	キャベツの白ドレ和え	キャベツの白ドレ和え	キャベツの白ドレ和え	キャベツと若芽の韓国風サラダ	キャベツと若芽の韓国風サラダ	ゴボウのピリ辛サラダ	ゴボウのピリ辛サラダ	和風マヨネーズ和え	和風マヨネーズ和え
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム
	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量
	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦
ポテトコロッケ	キャベツと豚肉の塩あんかけ	ポテトコロッケ	キャベツと豚肉の塩あんかけ	★ごはん150g	鶏肉とれんこんの照り煮	★ごはん150g	フリ田楽	★ごはん150g	類の甘酢煮	
うま塩キャベツ	ジャガ芋のカレー煮	うま塩キャベツ	ジャガ芋のカレー煮	インゲンソテー	インゲンソテー	ふきのきんぴら	ふきのきんぴら	人参のきんぴら	人参のきんぴら	
竹輪のごま炒め	揚げナスのおかふ和え	竹輪のごま炒め	揚げナスのおかふ和え	切干大根のコンソメ炒め	切干大根のコンソメ炒め	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	コンニャクの辛味炒め	コンニャクの辛味炒め	
しめじのバター醤油パスタ		しめじのバター醤油パスタ		春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	コーンサラダ	コーンサラダ	玉子スパサラダ	玉子スパサラダ	
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	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	
◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎バナナ(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		
★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	
肉野菜炒め	ヤンニョムチキン風	肉野菜炒め	ヤンニョムチキン風	赤魚の天ぷら	赤魚の天ぷら	オムレツの和風ツナクリームソース	オムレツの和風ツナクリームソース	照焼ハンバーグ	照焼ハンバーグ	
けんちん煮	スパソテー	けんちん煮	スパソテー	天ぷらのタレ	天ぷらのタレ	きんぴられんこん	きんぴられんこん	コーンソテー	コーンソテー	
若芽と蒲鉾のわさびマヨ	大根とひき肉のクリーム煮	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	大根とひき肉のクリーム煮	人参シャトー	人参シャトー	スパゲティサラダ	スパゲティサラダ	小倉金時	小倉金時	
	カブラサラダ		カブラサラダ	さつま芋のレモン煮	さつま芋のレモン煮			明太春雨サラダ	明太春雨サラダ	
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	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	
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	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	
合計(間食込)	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	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	
ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	ナトリウム	カリウム	
リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	リン	食塩相当量	

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

※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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10日(金)						
朝食	★ごはん180g	卵麦落乳麦	★ごはん180g	卵麦落乳麦	★ごはん180g	卵麦落乳麦	★ごはん180g	卵麦落乳麦	★ごはん180g	卵麦落乳麦					
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	寄せ豆腐のうすあん	カレーのスライス揚げ	鶏肉と高菜の炒め物	豚肉とサーサイの中華玉子炒め	肉団子の中華炒め	白身魚のムニエル	干草焼き	鶏の柚子胡椒焼					
	ジャガ芋の洋風あんかけ	人参クラッセ	れんこんと鶏肉のカレー煮	ピーマンソテー	コーンと挽肉の炒め物	白菜の中華そぼろ煮	獣の野菜あんかけ	タルタルソース(小袋)	人参クラッセ	人参のそぼろ煮					
	なすの中華風南蛮漬	里芋と小松菜のどろみ煮	キャベツのミモザサラダ	大根の柚香煮	切干と法蓮草のこま玉炒め	鶏肉と春雨の中華煮	鶏肉と春雨の中華煮	若芽と油揚げのおひたし	春雨の中華和え	春雨の中華和え					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	232kcal	522kcal	エネルギー	251kcal	541kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	165kcal	455kcal
	たんぱく質	6.1g	11.0g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	15.6g	16.3g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	14.1g	77.0g
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	613mg	614mg
カリウム	541mg	541mg	カリウム	410mg	482mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	298mg	370mg	
リン	78mg	155mg	リン	126mg	203mg	リン	142mg	219mg	リン	110mg	187mg	リン	116mg	193mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g	卵麦落乳麦	★ごはん180g	卵麦落乳麦	★ごはん180g	卵麦落乳麦	★ごはん180g	卵麦落乳麦	★ごはん180g	卵麦落乳麦					
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	人参クラッセ	鶏肉のさっぱりレモン酢焼	人参クラッセ	鶏肉とサーサイの中華玉子炒め	白菜の中華そぼろ煮	鶏肉と春雨の中華煮	若芽と油揚げのおひたし	鶏の柚子胡椒焼	人参クラッセ					
	里芋と小松菜のどろみ煮	大根の柚香煮	里芋と小松菜のどろみ煮	大根の柚香煮	切干と法蓮草のこま玉炒め	鶏肉と春雨の中華煮	若芽と油揚げのおひたし	鶏の柚子胡椒焼	人参クラッセ	人参のそぼろ煮					
	ブロッコリーのペペロンチーノ	人参とコーンのツナマヨ和え	ブロッコリーのペペロンチーノ	人参とコーンのツナマヨ和え	切干と法蓮草のこま玉炒め	鶏肉と春雨の中華煮	若芽と油揚げのおひたし	鶏の柚子胡椒焼	人参クラッセ	人参のそぼろ煮					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	335kcal	625kcal	エネルギー	276kcal	566kcal
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	15.0g	15.7g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	22.2g	22.9g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	14.0g	14.7g
	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	9.7g	72.6g	炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	19.1g	82.0g
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	665mg	666mg
カリウム	532mg	604mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	440mg	512mg	カリウム	486mg	558mg	カリウム	445mg	517mg	
リン	93mg	170mg	リン	174mg	251mg	リン	157mg	234mg	リン	256mg	333mg	リン	72mg	149mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g						
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g						
	ホットケーキの磯辺焼	豚ロースの玉ねぎソース	ホットケーキの磯辺焼	豚ロースの玉ねぎソース	サワラの味噌煮	煮込みタンドリチキン	鶏のトマトパスタソース	揚げでアスパラ	高菜と大根の煮物						
	インゲンソテー	揚げと人参の煮ひたし	切干大根の韓国風炒め	若芽の酢味噌和え	菜の花	キャベツソテー	大豆とごぼうの煮物	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮						
	切干大根の韓国風炒め	若芽の酢味噌和え	ミックスマカロニサラダ		フレンチマカロニ		切干と人参のハリハリ								
	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	272kcal	562kcal	エネルギー	253kcal	543kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	315kcal	605kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.5g	18.4g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	23.0g	23.7g
	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	30.9g	93.8g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	11.6g	74.5g
ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	666mg	667mg	
カリウム	471mg	543mg	カリウム	406mg	478mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	731mg	803mg	カリウム	466mg	538mg	
リン	211mg	288mg	リン	191mg	268mg	リン	213mg	290mg	リン	186mg	263mg	リン	204mg	281mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	779kcal	1649kcal	エネルギー	801kcal	1671kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	840kcal	1710kcal	エネルギー	756kcal	1626kcal
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	39.2g	53.9g
	脂質	46.0g	48.1g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	44.1g	46.2g
	炭水化物	50.2g	238.9g	炭水化物	53.8g	242.5g	炭水化物	55.1g	243.8g	炭水化物	71.7g	260.4g	炭水化物	44.8g	233.5g
	ナトリウム	1962mg	1965mg	ナトリウム	2081mg	2090mg	ナトリウム	1935mg	1938mg	ナトリウム	1691mg	1694mg	ナトリウム	1944mg	1947mg
	カリウム	1472mg	1688mg	カリウム	1335mg	1551mg	カリウム	1458mg	1674mg	カリウム	1635mg	1851mg	カリウム	1209mg	1425mg
	リン	382mg	613mg	リン	491mg	722mg	リン	512mg	743mg	リン	552mg	783mg	リン	392mg	623mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	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		907kcal	1777kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	966kcal	1836kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal
たんぱく質		40.0g	54.7g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	42.6g	57.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g
脂質		46.2g	48.3g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	44.3g	46.4g
炭水化物		81.1g	269.8g	炭水化物	76.8g	265.5g	炭水化物	86.0g	274.7g	炭水化物	102.2g	290.9g	炭水化物	75.7g	264.4g
ナトリウム		1968mg	1971mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	1693mg	1696mg	ナトリウム	1950mg	1953mg
カリウム		1592mg	1808mg	カリウム	1448mg	1664mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1749mg	1965mg	カリウム	1329mg	1545mg
リン		396mg	627mg	リン	503mg	734mg	リン	526mg	757mg	リン	558mg	789mg	リン	406mg	637mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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

	4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10日(金)	
朝 食	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦
	肉団子と白菜の煮物	野菜とハムの玉子炒め	鶏大豆	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦
	ふきと人参の甘露煮	ぜんまいとミンチの煮物	中華うま煮	麦か	白菜ときのこの煮物	麦	オクラとめかぶの三杯酢	麦	★味噌汁	麦
	きくらげとこんにゃくの佃煮	切干と若芽のごま和え	一夜漬(白菜昆布)	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
昼 食	★やわらかごはん180g	麦落	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	卵麦
	ホイコーロー	鶏の甘酢煮	白身魚のみぞれ煮	麦	鶏の天ぷら	卵麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦
	揚ナスの煮物	キャベツソテー	菜の花	乳麦	天ぷらのタレ	麦	五目炒め煮	卵麦落	★味噌汁	麦
	菜の花の菜種和え	白菜とミンチの中華炒め	ナスの挽肉炒め	麦か	塩枝豆	麦	豚肉のチリソース炒め	麦	パンパンジーサラダ	乳麦
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	乳麦落	★味噌汁	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
夕 食	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	麦
	アジの幽庵焼	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	豚肉のジンギスカン風	麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	プリのごま焼	麦	★味噌汁	麦
	人参のきんぴら	人参煮	ツナあっさり煮	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ピーマンのおかか和え	麦	★味噌汁	麦
	春雨とツナのピリ辛炒め	豚バラと蓮根の甘辛煮	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵	パスタのサラダ	卵乳麦	麩の野菜あんかけ	麦	★味噌汁	麦
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	梅和えスパゲティ	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分

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

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

「刻み食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10日(金)		
朝 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	
	肉団子と白菜の煮物	麦	野菜とハムの玉子炒め	麦	鶏大豆	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	麦	
	ふきと人参の甘露煮	麦	ぜんまいとミンチの煮物	麦	中華うま煮	麦	白菜ときのこの煮物	麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	
	きくらげとこんにゃくの佃煮	麦	切干と若芽のごま和え	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	オクラとめかぶの三杯酢	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	98kcal	257kcal	128kcal	287kcal	133kcal	292kcal	143kcal	302kcal	133kcal	292kcal
	蛋白質	4.2g	7.9g	6.1g	9.8g	8.8g	12.5g	6.1g	9.8g	4.4g	8.1g
	脂質	3.1g	3.8g	7.3g	8.0g	5.6g	6.3g	8.6g	9.3g	7.3g	8.0g
	炭水化物	14.1g	47.1g	11.9g	44.9g	11.9g	44.9g	11.3g	44.3g	13.0g	46.0g
ナトリウム	588mg	1028mg	618mg	1058mg	564mg	1004mg	728mg	1168mg	626mg	1066mg	
塩分	1.5g	2.6g	1.6g	2.7g	1.4g	2.6g	1.9g	3.0g	1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g	麦落	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	乳麦	
	ホイコーロー	麦	鶏の甘酢煮	麦	白身魚のみぞれ煮	麦	鶏の天ぷら	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	
	揚ナスの煮物	麦	キャベツソテー	乳麦	菜の花	麦	天ぷらのタレ	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	
	菜の花の菜種和え	卵麦	白菜とミンチの中華炒め	麦か	ナスの挽肉炒め	乳麦	塩枝豆	麦	五目炒め煮	卵麦落	
	★味噌汁	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	人参と春雨のサラダ	乳麦	豚肉のチリソース炒め	麦	バンバンジーサラダ	乳麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	273kcal	432kcal	218kcal	377kcal	213kcal	372kcal	216kcal	375kcal	205kcal	364kcal
	蛋白質	14.6g	18.3g	14.0g	17.7g	14.5g	18.2g	12.5g	16.2g	12.8g	16.5g
	脂質	16.2g	16.9g	9.9g	10.6g	7.3g	8.0g	10.1g	10.8g	7.1g	7.8g
	炭水化物	18.0g	51.0g	17.3g	50.3g	22.5g	55.5g	18.5g	51.5g	19.5g	52.5g
ナトリウム	941mg	1381mg	916mg	1356mg	892mg	1332mg	767mg	1207mg	770mg	1210mg	
塩分	2.4g	3.5g	2.3g	3.4g	2.3g	3.4g	2.0g	3.1g	2.0g	3.1g	
夕 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	
	アジの幽庵焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	麦	豚肉のジンギスカン風	麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	ブリのごま焼	麦	
	人参のきんぴら	麦	人参煮	麦	ツナあっさり煮	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ピーマンのおかか和え	麦	
	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	豚バラと蓮根の甘辛煮	麦	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵	パスタのサラダ	卵乳麦	麩の野菜あんかけ	麦	
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	梅和えスパゲティ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	青菜のわさび和え	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	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	267kcal	426kcal	301kcal	460kcal	280kcal	439kcal	231kcal	390kcal	257kcal	416kcal
	蛋白質	15.1g	18.8g	9.6g	13.3g	11.6g	15.3g	10.0g	13.7g	14.5g	18.2g
	脂質	13.4g	14.1g	16.1g	16.8g	16.4g	17.1g	11.0g	11.7g	16.3g	17.0g
炭水化物	19.1g	52.1g	28.5g	61.5g	20.0g	53.0g	22.6g	55.6g	12.2g	45.2g	
ナトリウム	888mg	1328mg	927mg	1367mg	786mg	1226mg	895mg	1335mg	756mg	1196mg	
塩分	2.3g	3.4g	2.4g	3.5g	2.0g	3.1g	2.3g	3.4g	1.9g	3.0g	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	638kcal	1115kcal	647kcal	1124kcal	626kcal	1103kcal	590kcal	1067kcal	595kcal	1072kcal
	蛋白質	33.9g	45.0g	29.7g	40.8g	34.9g	46.0g	28.6g	39.7g	31.7g	42.8g
	脂質	32.7g	34.8g	33.3g	35.4g	29.3g	31.4g	29.7g	31.8g	30.7g	32.8g
	炭水化物	51.2g	150.2g	57.7g	156.7g	54.4g	153.4g	52.4g	151.4g	44.7g	143.7g
	ナトリウム	2417mg	3737mg	2461mg	3781mg	2242mg	3562mg	2390mg	3710mg	2152mg	3472mg
塩分	6.2g	9.5g	6.3g	9.6g	5.7g	9.1g	6.2g	9.5g	5.5g	8.8g	

★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

「ムース食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	4月6日(月)			4月7日(火)			4月8日(水)			4月9日(木)			4月10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		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		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	298kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	103kcal	277kcal	エネルギー	142kcal	316kcal
	蛋白質	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g
	脂質	脂質	7.2g	7.9g	脂質	3.3g	4.0g	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	48.3g	炭水化物	12.6g	51.0g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	13.0g	51.4g	炭水化物	17.2g	55.6g
	ナトリウム	ナトリウム	492mg	1015mg	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	584mg	1107mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	626mg	1149mg
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		油揚げと菜の花の煮物	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		メンマの中華和え	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	149kcal	323kcal	エネルギー	213kcal	387kcal	エネルギー	170kcal	344kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	196kcal	370kcal
	蛋白質	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	8.0g	11.8g
	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	8.5g	9.2g
	炭水化物	炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	21.3g	59.7g
ナトリウム	ナトリウム	836mg	1359mg	ナトリウム	794mg	1317mg	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	910mg	1433mg	
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	2.3g	3.6g	
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	335kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	283kcal	457kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	173kcal	347kcal
	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	6.7g	10.5g
	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	9.7g	10.4g
	炭水化物	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	24.5g	62.9g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	15.2g	53.6g
ナトリウム	ナトリウム	822mg	1345mg	ナトリウム	647mg	1170mg	ナトリウム	804mg	1327mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	726mg	1249mg	
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	434kcal	956kcal	エネルギー	493kcal	1015kcal	エネルギー	558kcal	1080kcal	エネルギー	504kcal	1026kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal
	蛋白質	蛋白質	13.3g	24.7g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質	18.7g	30.1g
	脂質	脂質	20.6g	22.7g	脂質	23.2g	25.3g	脂質	32.1g	34.2g	脂質	25.7g	27.8g	脂質	25.1g	27.2g
	炭水化物	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	55.8g	171.0g	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	48.3g	163.5g	炭水化物	53.7g	168.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2150mg	3719mg	ナトリウム	2002mg	3571mg	ナトリウム	2315mg	3884mg	ナトリウム	2142mg	3711mg	ナトリウム	2262mg	3831mg
	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	5.7g	9.7g

★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。

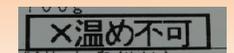
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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