

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月27日(月)		7月28日(火)		7月29日(水)		7月30日(木)		7月31日(金)	
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁(巻麴・揚げ)		★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 ピーマンと人参のツナ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 鶏肉のレモンペッパー炒め 油揚げと菜の花の煮物 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ソナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし キャベツと鶏肉の甘酢生和え ★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 193kcal 449kcal		エネルギー 148kcal 408kcal	
	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 9.7g 15.1g	
	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 6.6g 7.6g	
昼食	★ごはん150g サウラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏肉と蓮根の青のり炒め キャロットラッパ ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g メンチカツ 人参のぎんびら 鶏肉と野菜の塩麴炒め キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g ブリのごま焼 人参クラッセ じゃがいものり塩炒め 切干と菜の花のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	
	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 252kcal 508kcal		エネルギー 258kcal 513kcal		エネルギー 271kcal 537kcal		エネルギー 228kcal 487kcal		エネルギー 248kcal 504kcal	
	たんぱく質 17.1g 22.2g		たんぱく質 14.5g 19.6g		たんぱく質 11.9g 17.7g		たんぱく質 12.8g 17.9g		たんぱく質 15.8g 21.1g	
	脂質 11.7g 12.5g		脂質 15.3g 16.1g		脂質 11.4g 17.8g		脂質 12.7g 12.4g		脂質 12.4g 13.1g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 インゲンソテー 大根とごぼうの甘煮煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん150g 豚肉と白菜の生姜煮 ぜんまいとミンチの煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮ひたし 麴とえのきのさっと煮 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(豆腐・白菜)		◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル ★味噌汁(巻麴・しめじ)		◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 和風サラダ ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 205kcal 459kcal		エネルギー 207kcal 471kcal		エネルギー 206kcal 467kcal		エネルギー 221kcal 483kcal		エネルギー 237kcal 501kcal	
	たんぱく質 16.4g 21.5g		たんぱく質 15.0g 20.6g		たんぱく質 16.5g 21.9g		たんぱく質 14.0g 19.7g		たんぱく質 16.0g 21.7g	
	脂質 11.3g 12.1g		脂質 10.1g 11.0g		脂質 7.1g 8.1g		脂質 12.6g 13.5g		脂質 14.2g 15.1g	
夕食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 インゲンソテー 大根とごぼうの甘煮煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 豚肉と白菜の生姜煮 ぜんまいとミンチの煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮ひたし 麴とえのきのさっと煮 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル ★味噌汁(巻麴・しめじ)		★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 和風サラダ ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 205kcal 459kcal		エネルギー 207kcal 471kcal		エネルギー 206kcal 467kcal		エネルギー 221kcal 483kcal		エネルギー 237kcal 501kcal	
	たんぱく質 16.4g 21.5g		たんぱく質 15.0g 20.6g		たんぱく質 16.5g 21.9g		たんぱく質 14.0g 19.7g		たんぱく質 16.0g 21.7g	
	脂質 11.3g 12.1g		脂質 10.1g 11.0g		脂質 7.1g 8.1g		脂質 12.6g 13.5g		脂質 14.2g 15.1g	
合計	エネルギー 622kcal 1405kcal		エネルギー 620kcal 1393kcal		エネルギー 630kcal 1416kcal		エネルギー 642kcal 1419kcal		エネルギー 633kcal 1413kcal	
	たんぱく質 43.3g 59.8g		たんぱく質 41.1g 56.8g		たんぱく質 38.7g 55.2g		たんぱく質 40.6g 56.5g		たんぱく質 41.5g 57.9g	
	脂質 30.2g 33.5g		脂質 30.9g 33.4g		脂質 30.1g 34.0g		脂質 32.2g 35.2g		脂質 33.2g 35.8g	
	炭水化物 44.2g 209.3g		炭水化物 45.5g 210.2g		炭水化物 48.2g 212.7g		炭水化物 46.6g 211.0g		炭水化物 40.2g 206.5g	
	ナトリウム 2218mg 2819mg		ナトリウム 2138mg 2739mg		ナトリウム 2117mg 2761mg		ナトリウム 2050mg 2669mg		ナトリウム 2098mg 2724mg	
合計(間食込)	エネルギー 829kcal 1612kcal		エネルギー 817kcal 1590kcal		エネルギー 829kcal 1615kcal		エネルギー 840kcal 1617kcal		エネルギー 840kcal 1620kcal	
	たんぱく質 49.4g 65.9g		たんぱく質 48.8g 64.5g		たんぱく質 46.6g 63.1g		たんぱく質 47.5g 63.4g		たんぱく質 47.6g 64.0g	
	脂質 37.3g 40.6g		脂質 37.9g 40.4g		脂質 37.1g 41.0g		脂質 39.2g 42.2g		脂質 40.3g 42.9g	
	炭水化物 76.1g 241.2g		炭水化物 73.3g 238.0g		炭水化物 76.4g 240.9g		炭水化物 75.5g 239.9g		炭水化物 72.1g 238.4g	
	ナトリウム 2292mg 2893mg		ナトリウム 2214mg 2815mg		ナトリウム 2193mg 2837mg		ナトリウム 2124mg 2743mg		ナトリウム 2172mg 2798mg	

※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

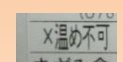


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



大阪よどがわ市民生活協同組合

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	7月27日(月)			7月28日(火)			7月29日(水)			7月30日(木)			7月31日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬			★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 ピーマンと人参のツナ和え			★ごはん120g 鶏肉のレモンペッパー炒め 油揚げと菜の花の煮物 若芽としらすのおひたし			★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ソナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え			★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え		
	麦豆 麦豆			麦豆 麦豆			麦豆 麦豆 麦豆			麦豆豚 麦豆 麦豆			麦豆豚 麦豆 麦豆		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	155kcal	348kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	148kcal	341kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	9.7g	13.0g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	6.6g	7.1g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	12.9g	54.8g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	661mg	662mg
	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	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん120g サウラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏肉と蓮根の青のり炒め ギャロットラペ			★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 カボチャとハムのサラダ			★ごはん120g メンチカツ 人参のきんぴら 鶏肉と野菜の塩麹炒め キャベツとベーコンの煮浸し			★ごはん120g ブリのごま焼 人参クラッセ じゃがいものり塩炒め 切干と菜の花のおひたし			★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 もずくの酢の物		
	麦豆 乳麦豆鶏 乳麦豆鶏 麦豆			麦豆鶏 乳麦え豆鶏 卵乳麦豆豚			麦豆 麦豆 豆鶏 卵乳麦豆豚			麦豆 乳麦豆鶏 乳豆 麦豆			麦豆鶏 乳麦豆鶏 麦豆鶏豚 麦豆		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	248kcal	441kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	15.8g	19.1g
	脂質	11.7g	12.2g	脂質	15.3g	15.8g	脂質	16.2g	16.7g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	12.4g	12.9g
	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	16.0g	57.9g
	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	709mg	710mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 インゲンソテー 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし			★ごはん120g 豚肉と白菜の生煮 ぜんまいとミンチの煮物 切干大根の中華和え			★ごはん120g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮ひたし 麩とえのきのさっと煮 カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★ごはん120g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル			★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 和風サラダ		
	麦豆鶏豚 乳麦豆鶏 麦豆 麦豆			麦豆豚 乳麦豆鶏 麦豆 麦豆			麦豆 麦豆 麦豆 乳麦落豆鶏			麦豆鶏豚 麦か豆鶏豚 麦豆豚 麦豆鶏			麦豆 麦豆 卵豆		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	237kcal	430kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	7.1g	7.6g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	14.2g	14.7g
	炭水化物	9.0g	50.9g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	11.3g	53.2g
	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	728mg	729mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	622kcal	1201kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal
	たんぱく質	43.3g	53.2g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	38.7g	48.6g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	41.5g	51.4g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	33.2g	34.7g
	炭水化物	44.2g	169.9g	炭水化物	45.5g	171.2g	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	46.6g	172.3g	炭水化物	40.2g	165.9g
	ナトリウム	2218mg	2221mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2098mg	2101mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal
	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	47.6g	57.5g
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	37.9g	39.4g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	40.3g	41.8g
	炭水化物	76.1g	201.8g	炭水化物	73.3g	199.0g	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	72.1g	197.8g
	ナトリウム	2292mg	2295mg	ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	2172mg	2175mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※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

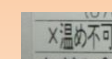


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



大阪よどがわ市民生活協同組合

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	7月27日(月)			7月28日(火)			7月29日(水)			7月30日(木)			7月31日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 人参とコーンのツナマヨ和え			★ごはん150g 肉団子の中華炒め じゃが芋の山椒ソテー れんこんとひじきのサラダ			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 レインボーサラダ			★ごはん150g 豚肉ときのこの炒め物 じゃがいものり塩炒め 大根のピリッと柚子風味サラダ			★ごはん150g 油揚げの玉子とじ ひき肉と豆腐のうま煮 明太ポテトサラダ		
	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	251kcal	494kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	280kcal	523kcal
	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	9.4g	13.5g
	脂質	16.6g	17.2g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	17.1g	17.7g
	炭水化物	19.7g	72.5g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	18.1g	70.9g	炭水化物	22.2g	75.0g
	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	663mg	664mg
	カリウム	351mg	412mg	カリウム	636mg	697mg	カリウム	250mg	311mg	カリウム	566mg	627mg	カリウム	433mg	494mg
	リン	85mg	150mg	リン	105mg	170mg	リン	79mg	144mg	リン	109mg	174mg	リン	154mg	219mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g ハッシュドポークのルー スイートパンプ オクラの柚子胡椒和え			★ごはん150g ブリの塩焼 ピーマンソテー 里芋のおろし揚げ出し 若芽と蒲鉾のわさびマヨ			★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン コーンソテー かぼちゃのゴマ煮 パインキャロットラベ			★ごはん150g 野菜コロッケ 人参のきんぴら さつま芋の炒り煮 和風サラダ		
	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	307kcal	550kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	331kcal	574kcal
	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	5.6g	9.7g
	脂質	14.5g	15.1g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	17.3g	17.9g
	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	45.7g	98.5g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	39.7g	92.5g
	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	382mg	383mg	ナトリウム	637mg	638mg
	カリウム	658mg	719mg	カリウム	603mg	664mg	カリウム	554mg	615mg	カリウム	651mg	712mg	カリウム	525mg	586mg
	リン	215mg	280mg	リン	146mg	211mg	リン	129mg	194mg	リン	158mg	223mg	リン	110mg	175mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豚バラとチキン煮の玉子炒め けんちん煮 フレンチマカロニ			◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g サワラのチリソースかけ ふきのきんぴら 切干大根のカレーきんぴら 明太春雨サラダ			◎バナナフル(缶) 75g ★ごはん150g マヨネーズ さつま芋の甘露煮 菜の花の菜種和え			◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 鯖の磯辺焼 人参のレモン煮 春雨ナポリタン 和風マヨネーズ和え			◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏肉マスタート ブロッコリー ジャガ芋きんぴら パスタのサラダ		
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	408kcal	651kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	366kcal	609kcal
	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.7g	15.8g
	脂質	29.7g	30.3g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	21.2g	21.8g
	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	29.4g	82.2g
	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	603mg	604mg
	カリウム	373mg	434mg	カリウム	390mg	451mg	カリウム	657mg	718mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	438mg	499mg
	リン	124mg	189mg	リン	152mg	217mg	リン	146mg	211mg	リン	187mg	252mg	リン	155mg	220mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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	966kcal	1695kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal
	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	26.7g	39.0g
	脂質	60.8g	62.6g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	55.6g	57.4g
	炭水化物	74.3g	232.7g	炭水化物	93.4g	251.8g	炭水化物	79.4g	237.8g	炭水化物	85.8g	244.2g	炭水化物	91.3g	249.7g
	ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	1608mg	1611mg	ナトリウム	1903mg	1906mg
	カリウム	1382mg	1565mg	カリウム	1629mg	1812mg	カリウム	1461mg	1644mg	カリウム	1621mg	1804mg	カリウム	1393mg	1579mg
	リン	424mg	619mg	リン	403mg	598mg	リン	354mg	549mg	リン	454mg	649mg	リン	419mg	614mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	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	
エネルギー		1030kcal	1759kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
たんぱく質		31.3g	43.6g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.1g	39.4g
脂質		60.9g	62.7g	脂質	53.5g	55.3g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	55.7g	57.5g
炭水化物		89.8g	248.2g	炭水化物	104.9g	263.3g	炭水化物	94.6g	253.0g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	102.8g	261.2g
ナトリウム		1957mg	1960mg	ナトリウム	1901mg	1904mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	1611mg	1614mg	ナトリウム	1906mg	1909mg
カリウム		1442mg	1625mg	カリウム	1685mg	1868mg	カリウム	1518mg	1701mg	カリウム	1681mg	1864mg	カリウム	1452mg	1635mg
リン		431mg	626mg	リン	409mg	604mg	リン	357mg	552mg	リン	461mg	656mg	リン	425mg	620mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.2g	4.2g	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

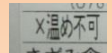


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。



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



大阪よどがわ市民生活協同組合

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

7月27日(月)			7月28日(火)			7月29日(水)			7月30日(木)			7月31日(金)		
朝食	★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	
	豚肉ときのこの炒め物		大豆とキャベツのスープ煮		がんもどきと椎茸の煮物		半草焼き		卵豆		鶏肉とごぼうの味噌煮込み		麦豆鶏	
	カリフラワーの煮物		卵麦か豆		ニンニクの辛味炒め		五色煮豆		卵麦豆		ジャガ芋のカレー煮		麦豆鶏	
	ミックスマカロニサラダ		卵麦豆腐		麦豆		乳麦落豆鶏		卵麦豆		菜の花のツナごま和え		麦豆鶏	
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
	脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
昼食	★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	
	鶏肉と野菜のあじり塩炒め		豆腐鶏		鶏肉のごま焼き		麦豆鶏		豚肉とコーンのペッパー丼の具		卵麦豆腐		麦豆鶏	
	ひとくちがんも煮		麦豆		人参のきんぴら		麦豆		里芋の和風クリーム煮		卵麦豆		麦豆	
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
	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	
間食	★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	
	鶏肉と野菜のあじり塩炒め		豆腐鶏		鶏肉のごま焼き		麦豆鶏		豚肉とコーンのペッパー丼の具		卵麦豆腐		麦豆鶏	
	春雨のマヨネーズ炒め		麦豆		人参のきんぴら		麦豆		里芋の和風クリーム煮		卵麦豆		麦豆	
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
	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	
夕食	★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	
	鶏肉と野菜のあじり塩炒め		豆腐鶏		鶏肉のごま焼き		麦豆鶏		豚肉とコーンのペッパー丼の具		卵麦豆腐		麦豆鶏	
	春雨のマヨネーズ炒め		麦豆		人参のきんぴら		麦豆		里芋の和風クリーム煮		卵麦豆		麦豆	
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
	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	
合計	★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	
	鶏肉と野菜のあじり塩炒め		豆腐鶏		鶏肉のごま焼き		麦豆鶏		豚肉とコーンのペッパー丼の具		卵麦豆腐		麦豆鶏	
	春雨のマヨネーズ炒め		麦豆		人参のきんぴら		麦豆		里芋の和風クリーム煮		卵麦豆		麦豆	
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
	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	
合計(間食込)	★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	
	鶏肉と野菜のあじり塩炒め		豆腐鶏		鶏肉のごま焼き		麦豆鶏		豚肉とコーンのペッパー丼の具		卵麦豆腐		麦豆鶏	
	春雨のマヨネーズ炒め		麦豆		人参のきんぴら		麦豆		里芋の和風クリーム煮		卵麦豆		麦豆	
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット	
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
	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	

※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

「やわらか普通食」 週間献立表

		7月27日(月)			7月28日(火)			7月29日(水)			7月30日(木)			7月31日(金)		
朝	食	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 竹輪のごま炒め 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 白菜のとりみ煮 きくらげとこんにやくの佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 豆腐のかに風あんかけ 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 きんぴられんこん 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ひじきの五目煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 98kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.3g 炭水化物 15.5g ナトリウム 700mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 363kcal 11.4g 2.2g 71.9g 1166mg 3.0g	フルセット 363kcal 11.4g 2.2g 71.9g 1166mg 3.0g	栄養価 エネルギー 70kcal たんぱく質 4.9g 脂質 1.9g 炭水化物 9.8g ナトリウム 611mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 70kcal 4.9g 1.9g 9.8g 611mg 1.6g	フルセット 70kcal 4.9g 1.9g 9.8g 611mg 1.6g	栄養価 エネルギー 127kcal たんぱく質 4.4g 脂質 9.3g 炭水化物 6.5g ナトリウム 361mg 食塩相当量 0.9g	おかずセット フルセット 127kcal 4.4g 9.3g 6.5g 361mg 0.9g	フルセット 127kcal 4.4g 9.3g 6.5g 361mg 0.9g	栄養価 エネルギー 166kcal たんぱく質 5.3g 脂質 9.4g 炭水化物 16.3g ナトリウム 726mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 166kcal 5.3g 9.4g 16.3g 726mg 1.8g	フルセット 166kcal 5.3g 9.4g 16.3g 726mg 1.8g	栄養価 エネルギー 114kcal たんぱく質 4.0g 脂質 6.7g 炭水化物 10.2g ナトリウム 583mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 114kcal 4.0g 6.7g 10.2g 583mg 1.5g	フルセット 114kcal 4.0g 6.7g 10.2g 583mg 1.5g
昼	食	★やわらかごはん180g 白身フライ 法蓮草ソテー ネギ味噌炒め 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 ひじきと大豆の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 白菜と揚げの旨煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼 人参のきな粉和え ツナあつさり煮 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み キャベツソテー 春雨とツナのピリ辛炒め インゲンのごま和え ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 347kcal たんぱく質 13.1g 脂質 20.0g 炭水化物 27.6g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 617kcal 18.9g 20.9g 84.8g 1222mg 3.1g	フルセット 617kcal 18.9g 20.9g 84.8g 1222mg 3.1g	栄養価 エネルギー 268kcal たんぱく質 10.9g 脂質 14.2g 炭水化物 24.5g ナトリウム 983mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット 268kcal 10.9g 14.2g 24.5g 983mg 2.5g	フルセット 268kcal 10.9g 14.2g 24.5g 983mg 2.5g	栄養価 エネルギー 247kcal たんぱく質 14.2g 脂質 11.4g 炭水化物 21.1g ナトリウム 724mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 247kcal 14.2g 11.4g 21.1g 724mg 1.8g	フルセット 247kcal 14.2g 11.4g 21.1g 724mg 1.8g	栄養価 エネルギー 266kcal たんぱく質 11.5g 脂質 17.7g 炭水化物 13.8g ナトリウム 769mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 266kcal 11.5g 17.7g 13.8g 769mg 2.0g	フルセット 266kcal 11.5g 17.7g 13.8g 769mg 2.0g	栄養価 エネルギー 251kcal たんぱく質 12.5g 脂質 13.7g 炭水化物 18.9g ナトリウム 751mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 251kcal 12.5g 13.7g 18.9g 751mg 1.9g	フルセット 251kcal 12.5g 13.7g 18.9g 751mg 1.9g
夕	食	★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツの塩麩炒め 切干大根とベーコンの煮物 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 ピーマンのおかか和え キャベツと豚肉のカキソース炒め ポテトチキン ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 三色炒め煮 マカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉のジンギスカン風 大豆と椎茸の煮物 オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 田楽煮 豚肉と白菜のうま煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 224kcal たんぱく質 9.6g 脂質 14.1g 炭水化物 14.5g ナトリウム 790mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 502kcal 15.9g 15.8g 71.4g 1232mg 3.1g	フルセット 502kcal 15.9g 15.8g 71.4g 1232mg 3.1g	栄養価 エネルギー 268kcal たんぱく質 17.5g 脂質 13.5g 炭水化物 18.4g ナトリウム 811mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 268kcal 17.5g 13.5g 18.4g 811mg 2.1g	フルセット 268kcal 17.5g 13.5g 18.4g 811mg 2.1g	栄養価 エネルギー 274kcal たんぱく質 13.8g 脂質 14.3g 炭水化物 21.0g ナトリウム 995mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット 274kcal 13.8g 14.3g 21.0g 995mg 2.5g	フルセット 274kcal 13.8g 14.3g 21.0g 995mg 2.5g	栄養価 エネルギー 228kcal たんぱく質 14.9g 脂質 10.8g 炭水化物 18.3g ナトリウム 686mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 228kcal 14.9g 10.8g 18.3g 686mg 1.7g	フルセット 228kcal 14.9g 10.8g 18.3g 686mg 1.7g	栄養価 エネルギー 229kcal たんぱく質 11.4g 脂質 12.3g 炭水化物 18.3g ナトリウム 1027mg 食塩相当量 2.6g	おかずセット フルセット 229kcal 11.4g 12.3g 18.3g 1027mg 2.6g	フルセット 229kcal 11.4g 12.3g 18.3g 1027mg 2.6g
合	計	★やわらかごはん180g 白身フライ 法蓮草ソテー ネギ味噌炒め 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 ひじきと大豆の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 白菜と揚げの旨煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼 人参のきな粉和え ツナあつさり煮 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み キャベツソテー 春雨とツナのピリ辛炒め インゲンのごま和え ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 669kcal たんぱく質 28.2g 脂質 35.4g 炭水化物 57.6g ナトリウム 2271mg 食塩相当量 5.8g	おかずセット フルセット 1482kcal 46.2g 38.9g 228.1g 3620mg 9.2g	フルセット 1482kcal 46.2g 38.9g 228.1g 3620mg 9.2g	栄養価 エネルギー 606kcal たんぱく質 33.3g 脂質 29.6g 炭水化物 52.7g ナトリウム 2405mg 食塩相当量 6.2g	おかずセット フルセット 606kcal 33.3g 29.6g 52.7g 2405mg 6.2g	フルセット 606kcal 33.3g 29.6g 52.7g 2405mg 6.2g	栄養価 エネルギー 648kcal たんぱく質 32.4g 脂質 35.0g 炭水化物 48.6g ナトリウム 2080mg 食塩相当量 5.2g	おかずセット フルセット 648kcal 32.4g 35.0g 48.6g 2080mg 5.2g	フルセット 648kcal 32.4g 35.0g 48.6g 2080mg 5.2g	栄養価 エネルギー 660kcal たんぱく質 31.7g 脂質 37.9g 炭水化物 48.4g ナトリウム 2181mg 食塩相当量 5.5g	おかずセット フルセット 660kcal 31.7g 37.9g 48.4g 2181mg 5.5g	フルセット 660kcal 31.7g 37.9g 48.4g 2181mg 5.5g	栄養価 エネルギー 594kcal たんぱく質 27.9g 脂質 32.7g 炭水化物 47.4g ナトリウム 2361mg 食塩相当量 6.0g	おかずセット フルセット 594kcal 27.9g 32.7g 47.4g 2361mg 6.0g	フルセット 594kcal 27.9g 32.7g 47.4g 2361mg 6.0g

★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

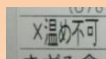


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



大阪よどがわ市民生活協同組合

「刻み食」 週間献立表

		7月27日(月)		7月28日(火)		7月29日(水)		7月30日(木)		7月31日(金)	
朝	食	★全粥240g 麩と野菜の煮物 竹輪のごま炒め 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 白菜のとりみ煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ 豆腐のかに風あんかけ 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 きんぴられんこん 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう ひじきの五目煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	
		栄養価 エネルギー 98kcal たんぱく質 5.5g 脂質 1.3g 炭水化物 15.5g ナトリウム 700mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 257kcal 9.2g 2.0g 48.5g 1140mg 2.9g	栄養価 エネルギー 70kcal たんぱく質 4.9g 脂質 1.9g 炭水化物 9.8g ナトリウム 611mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 229kcal 8.6g 2.6g 42.8g 1051mg 2.7g	栄養価 エネルギー 127kcal たんぱく質 4.4g 脂質 9.3g 炭水化物 6.5g ナトリウム 361mg 食塩相当量 0.9g	おかずセット フルセット 286kcal 8.1g 10.0g 39.5g 801mg 2.0g	栄養価 エネルギー 166kcal たんぱく質 5.3g 脂質 9.4g 炭水化物 16.3g ナトリウム 726mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 325kcal 9.0g 10.1g 49.3g 1166mg 3.0g	栄養価 エネルギー 114kcal たんぱく質 4.0g 脂質 6.7g 炭水化物 10.2g ナトリウム 583mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 273kcal 7.7g 7.4g 43.2g 1023mg 2.6g
昼	食	★全粥240g 白身フライ 法蓮草ソテー ネギ味噌炒め 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏団子のトマト煮 ひじきと大豆の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		★全粥240g 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 白菜と揚げの旨煮 パンパンジーサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の磯辺焼 人参のきな粉和え ツナあつさり煮 キャベツサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み キャベツソテー 春雨とツナのヒリ辛炒め インゲンのごま和え ★味噌汁	
		栄養価 エネルギー 347kcal たんぱく質 13.1g 脂質 20.0g 炭水化物 27.6g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 506kcal 16.8g 20.7g 60.6g 1221mg 3.1g	栄養価 エネルギー 268kcal たんぱく質 10.9g 脂質 14.2g 炭水化物 24.5g ナトリウム 983mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット 427kcal 14.6g 14.9g 57.5g 1423mg 3.6g	栄養価 エネルギー 247kcal たんぱく質 14.2g 脂質 11.4g 炭水化物 21.1g ナトリウム 724mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 406kcal 17.9g 12.1g 54.1g 1164mg 3.0g	栄養価 エネルギー 266kcal たんぱく質 11.5g 脂質 17.7g 炭水化物 13.8g ナトリウム 769mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 425kcal 15.2g 18.4g 46.8g 1209mg 3.1g	栄養価 エネルギー 251kcal たんぱく質 12.5g 脂質 13.7g 炭水化物 18.9g ナトリウム 751mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 410kcal 16.2g 14.4g 51.9g 1191mg 3.0g
夕	食	★全粥240g 豚肉とキャベツの塩麴炒め 切干大根とベーコンの煮物 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の味噌煮 ピーマンのおかか和え キャベツと豚肉のカキソース炒め ポテトチキン ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のきのこあん 三色炒め煮 マカロニサラダ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉のジンギスカン風 大豆と椎茸の煮物 オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		★全粥240g 田楽煮 豚肉と白菜のうま煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁	
		栄養価 エネルギー 224kcal たんぱく質 9.6g 脂質 14.1g 炭水化物 14.5g ナトリウム 790mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 383kcal 13.3g 14.8g 47.5g 1230mg 3.1g	栄養価 エネルギー 268kcal たんぱく質 17.5g 脂質 13.5g 炭水化物 18.4g ナトリウム 811mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 427kcal 21.2g 14.2g 51.4g 1251mg 3.2g	栄養価 エネルギー 274kcal たんぱく質 13.8g 脂質 14.3g 炭水化物 21.0g ナトリウム 995mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット 433kcal 17.5g 15.0g 54.0g 1435mg 3.6g	栄養価 エネルギー 228kcal たんぱく質 14.9g 脂質 10.8g 炭水化物 18.3g ナトリウム 686mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 387kcal 18.6g 11.5g 51.3g 1126mg 2.9g	栄養価 エネルギー 229kcal たんぱく質 11.4g 脂質 12.3g 炭水化物 18.3g ナトリウム 1027mg 食塩相当量 2.6g	おかずセット フルセット 388kcal 15.1g 13.0g 51.3g 1467mg 3.7g
合	計	★全粥240g 豚肉とキャベツの塩麴炒め 切干大根とベーコンの煮物 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の味噌煮 ピーマンのおかか和え キャベツと豚肉のカキソース炒め ポテトチキン ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のきのこあん 三色炒め煮 マカロニサラダ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉のジンギスカン風 大豆と椎茸の煮物 オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		★全粥240g 田楽煮 豚肉と白菜のうま煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁	
		栄養価 エネルギー 669kcal たんぱく質 28.2g 脂質 35.4g 炭水化物 57.6g ナトリウム 2271mg 食塩相当量 5.8g	おかずセット フルセット 1146kcal 39.3g 37.5g 156.6g 3591mg 9.1g	栄養価 エネルギー 606kcal たんぱく質 33.3g 脂質 29.6g 炭水化物 52.7g ナトリウム 2405mg 食塩相当量 6.2g	おかずセット フルセット 1083kcal 44.4g 31.7g 151.7g 3725mg 9.5g	栄養価 エネルギー 648kcal たんぱく質 32.4g 脂質 35.0g 炭水化物 48.6g ナトリウム 2080mg 食塩相当量 5.2g	おかずセット フルセット 1125kcal 43.5g 37.1g 147.6g 3400mg 8.6g	栄養価 エネルギー 660kcal たんぱく質 31.7g 脂質 37.9g 炭水化物 48.4g ナトリウム 2181mg 食塩相当量 5.5g	おかずセット フルセット 1137kcal 42.8g 40.0g 147.4g 3501mg 9.0g	栄養価 エネルギー 594kcal たんぱく質 27.9g 脂質 32.7g 炭水化物 47.4g ナトリウム 2361mg 食塩相当量 6.0g	おかずセット フルセット 1071kcal 39.0g 34.8g 146.4g 3681mg 9.3g

★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

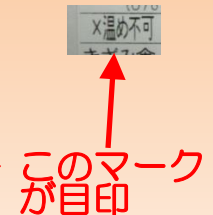


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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



大阪よどがわ市民生活協同組合

「ムース食」 週間献立表

7月27日(月)			7月28日(火)			7月29日(水)			7月30日(木)			7月31日(金)		
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	温泉玉子	卵麦	金時豆の煮物	乳麦	金時豆の煮物	乳麦	金時豆の煮物	乳麦
	昆布の佃煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	一夜漬	乳麦	若竹煮	麦	若竹煮	麦	若竹煮	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	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦
昼 食	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
	エネルギー	136kcal	313kcal	エネルギー	89kcal	266kcal	エネルギー	108kcal	285kcal	エネルギー	104kcal	281kcal	エネルギー	95kcal
	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	2.6g	6.3g	蛋白質	2.6g	6.3g	蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	4.4g
	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.4g
	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	10.6g	48.7g	炭水化物	13.2g	51.3g	炭水化物	8.6g	46.7g	炭水化物	16.4g
	ナトリウム	578mg	1100mg	ナトリウム	460mg	982mg	ナトリウム	565mg	1087mg	ナトリウム	605mg	1127mg	ナトリウム	437mg
	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	白身の味噌煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼	麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦
	五色煮豆	卵麦	赤玉南瓜の煮物	麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	菜の花の辛子和え	乳麦	菜の花の辛子和え	乳麦	菜の花の辛子和え	乳麦
	法蓮草のおひたし	乳麦	きのこきんぴら	乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	メンマの中華和え	乳麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★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
合 計	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
	エネルギー	187kcal	364kcal	エネルギー	205kcal	382kcal	エネルギー	169kcal	346kcal	エネルギー	202kcal	379kcal	エネルギー	165kcal
	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	9.2g
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	7.4g
	炭水化物	19.6g	57.7g	炭水化物	23.9g	62.0g	炭水化物	18.9g	57.0g	炭水化物	19.8g	57.9g	炭水化物	15.8g
	ナトリウム	897mg	1419mg	ナトリウム	777mg	1299mg	ナトリウム	998mg	1520mg	ナトリウム	972mg	1494mg	ナトリウム	818mg
	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g
合 計	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	白身フライタルタル	卵乳麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	乳麦
	ひじき煮	乳麦	白花豆煮	麦	大根の千切煮	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦
	大根とベーコンの煮物	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
	★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	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦
合 計	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
	エネルギー	173kcal	350kcal	エネルギー	227kcal	404kcal	エネルギー	160kcal	337kcal	エネルギー	206kcal	383kcal	エネルギー	199kcal
	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	6.3g
	脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.7g
	炭水化物	15.9g	54.0g	炭水化物	24.0g	62.1g	炭水化物	16.8g	54.9g	炭水化物	18.7g	56.8g	炭水化物	17.2g
	ナトリウム	732mg	1254mg	ナトリウム	622mg	1144mg	ナトリウム	745mg	1267mg	ナトリウム	849mg	1371mg	ナトリウム	819mg
	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g
合 計	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	白身フライタルタル	卵乳麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	乳麦
	ひじき煮	乳麦	白花豆煮	麦	大根の千切煮	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦
	大根とベーコンの煮物	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
	★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	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦
合 計	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
	エネルギー	496kcal	1027kcal	エネルギー	521kcal	1052kcal	エネルギー	437kcal	968kcal	エネルギー	512kcal	1043kcal	エネルギー	459kcal
	蛋白質	20.1g	31.2g	蛋白質	18.1g	29.2g	蛋白質	16.8g	27.9g	蛋白質	16.8g	27.9g	蛋白質	19.9g
	脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.4g	26.5g	脂質	19.2g	21.3g	脂質	28.5g	30.6g	脂質	21.5g
	炭水化物	52.7g	167.0g	炭水化物	58.5g	172.8g	炭水化物	48.9g	163.2g	炭水化物	47.1g	161.4g	炭水化物	49.4g
	ナトリウム	2207mg	3773mg	ナトリウム	1859mg	3425mg	ナトリウム	2308mg	3874mg	ナトリウム	2426mg	3992mg	ナトリウム	2074mg
	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g

★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。

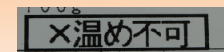
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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



大阪よどがわ市民生活協同組合