

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月24日(月)		8月25日(火)		8月26日(水)		8月27日(木)		8月28日(金)	
朝食	★ごはん150g 鶏肉とごぼうの味噌煮込み		★ごはん150g オムレツ		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物		★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮	
	ツナあっさり煮		ホワイトソース		卵麦 油揚げの玉子とし		卵麦 鶏とピーマンのオイスター炒め		乳麦 人参の炒り煮	
	大豆と人参の煮物		麩の野菜あんかけ		麦 白菜の煮ひたし		麦 大根の甘酢漬け		麦 大根とひじきのうま煮	
	★味噌汁(豆腐・なめこ)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★味噌汁(巻麩・しめじ)		★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
昼食	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		★ごはん150g 白身魚の生姜煮		★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め		★ごはん150g サワラのエスカベッシュ		★ごはん150g 鶏肉の味噌焼	
	竹輪のごま炒め		菜の花		麦 ひとくちがんも煮		麦 豚肉と大根の煮物		卵麦 人参クラッセ	
	ひじきとごぼうのナムル		れんこんの五目炒め煮		麦 カリフラワーの煮物		卵麦 さつま揚げの味噌炒め		麦 キャベツの土佐煮	
	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★味噌汁(白菜・ひじき)		★味噌汁(白菜・ひじき)		★味噌汁(揚げ・小松菜)		麦 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
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	
	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん		★ごはん150g チキンカレーのルー		★ごはん150g アジの照焼		★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油		★ごはん150g ブリの磯辺焼	
	チンゲン菜ソテー		中華うま煮		麦 チンゲン菜とピーマンのソテー		麦 豆腐としめじのとろみ煮		麦 人参のきんぴら	
	食べるトマトスープ		キャベツのミモザサラダ		麦 白菜と挽肉の旨煮		卵麦 キャベツと卵の塩レモンパスタ		卵麦 炒り豆腐	
	★味噌汁(揚げ・キャベツ)		★すまし汁(えのき・おつゆ)		麦 大豆の洋風五目煮		麦 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦 なめこ若芽のサッと煮	
夕食	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	
	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	
	脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
合計	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	
	食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
	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	
合計(間食込)	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	
	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	
	食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
	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	

お食事の作り方

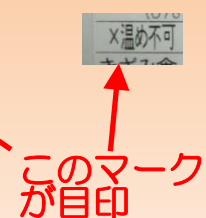


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

※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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	8月24日(月)		8月25日(火)		8月26日(水)		8月27日(木)		8月28日(金)	
朝食	★ごはん120g 鶏肉とごぼうの味噌煮込み		★ごはん120g オムレツ		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物		★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮	
	ツナあっさり煮		ホワイトソース		油揚げの玉子とじ		鶏とピーマンのオイスター炒め		人参の炒り煮	
	大豆と人参の煮物		麩の野菜あんかけ		白菜の煮ひたし		大根の甘酢漬け		大根とひじきのうま煮	
			人参とコーンのツナマヨ和え							
	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	197kcal 390kcal	エネルギー	185kcal 378kcal	エネルギー	174kcal 367kcal	エネルギー	162kcal 355kcal	エネルギー	158kcal 351kcal
昼食	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		★ごはん120g 白身魚の生姜煮		★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ		★ごはん120g 鶏肉の味噌焼	
	竹輪のごま炒め		菜の花		ひとくちがんも煮		豚肉と大根の煮物		人参クラッセ	
	ひじきとごぼうのナムル		れんこんの五目炒め煮		カリフラワーの煮物		さつま揚げの味噌炒め		キャベツの土佐煮	
			インゲンのごま和え						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	255kcal 448kcal	エネルギー	207kcal 400kcal	エネルギー	230kcal 423kcal	エネルギー	269kcal 462kcal	エネルギー	254kcal 447kcal
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	
夕食	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん		★ごはん120g チキンカレーのルー		★ごはん120g アジの照焼		★ごはん120g 鶏肉ときこのバター醤油		★ごはん120g ブリの磯辺焼	
	チンゲン菜ソテー		中華うま煮		チンゲン菜とピーマンのソテー		豆腐としめじのとりみ煮		人参のきんぴら	
	食べるトマトスープ		キャベツのミモザサラダ		白菜と挽肉の旨煮		キャベツと卵の塩レモンパスタ		炒り豆腐	
	キャベツの漬物柚子風味				大豆の洋風五目煮				なめこ若芽のサッと煮	
	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	185kcal 378kcal	エネルギー	225kcal 418kcal	エネルギー	214kcal 407kcal	エネルギー	226kcal 419kcal	エネルギー	223kcal 416kcal
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	637kcal 1216kcal	エネルギー	617kcal 1196kcal	エネルギー	618kcal 1197kcal	エネルギー	657kcal 1236kcal	エネルギー	635kcal 1214kcal
	たんぱく質	39.3g 49.2g	たんぱく質	40.3g 50.2g	たんぱく質	40.9g 50.8g	たんぱく質	38.5g 48.4g	たんぱく質	42.0g 51.9g
	脂質	31.1g 32.6g	脂質	29.3g 30.8g	脂質	29.7g 31.2g	脂質	32.4g 33.9g	脂質	31.4g 32.9g
	炭水化物	51.7g 177.4g	炭水化物	47.8g 173.5g	炭水化物	45.8g 171.5g	炭水化物	50.7g 176.4g	炭水化物	44.1g 169.8g
	ナトリウム	2171mg 2174mg	ナトリウム	2153mg 2156mg	ナトリウム	2181mg 2184mg	ナトリウム	2215mg 2218mg	ナトリウム	2172mg 2175mg
合計(間食込)	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	
	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	
	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	
	食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	

※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

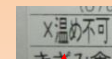


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	8月24日(月)			8月25日(火)			8月26日(水)			8月27日(木)			8月28日(金)		
朝食	★ごはん150g 厚焼玉子 ナスの炒り煮 揚げと人参の煮びたし			★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 春雨のおかかマヨ炒め 若芽と蒲鉾の和え物			★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 大豆と人参の煮物 パインキャロットラペ			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん かぼちゃのミルク煮 切干大根の洋風サラダ			★ごはん150g 豚バラチンジャオ ジャーマンポテト ひじきと蓮根のマヨ炒め		
	卵麦 麦 麦			卵麦 卵麦 麦			麦落 麦 麦			卵麦 乳麦 卵乳麦			麦か 乳麦 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	317kcal	560kcal	エネルギー	233kcal	476kcal	エネルギー	280kcal	523kcal	エネルギー	268kcal	511kcal	エネルギー	269kcal	512kcal
	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	5.7g	9.8g
	脂質	23.3g	23.9g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	16.5g	17.1g
	炭水化物	19.6g	72.4g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	24.6g	77.4g
	ナトリウム	457mg	458mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	504mg	505mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	608mg	609mg
	カリウム	277mg	338mg	カリウム	269mg	330mg	カリウム	632mg	693mg	カリウム	440mg	501mg	カリウム	544mg	605mg
	リン	159mg	224mg	リン	71mg	136mg	リン	150mg	215mg	リン	92mg	157mg	リン	105mg	170mg
昼食	★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん 人参のきんぴら 小倉釜時 しめじのバター醤油パスタ			★ごはん150g ポークジンジャー じゃがいものり塩炒め レインボーサラダ			★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 クリームコロッケ さつま芋サラダ			★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 麩と若芽のみぞれ煮 竹輪のソニスマヨ			★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 きんぴら 菜の花のクリーム煮		
	麦 麦 乳麦			麦 麦 卵麦			乳麦 乳麦 卵乳麦			乳麦 麦 卵			麦 麦 麦 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	355kcal	598kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	297kcal	540kcal
	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	13.7g	14.3g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	13.5g	14.1g
	炭水化物	48.8g	101.6g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	33.6g	86.4g
	ナトリウム	374mg	375mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	710mg	711mg
	カリウム	490mg	551mg	カリウム	588mg	649mg	カリウム	367mg	428mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	450mg	511mg
	リン	122mg	187mg	リン	162mg	227mg	リン	99mg	164mg	リン	109mg	174mg	リン	183mg	248mg
間食	◎バナナチップ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎バナナチップ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎バナナチップ(缶) 75g		
	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 法蓮草の煮びたし マシニョムポテト 枝豆とコーンのバター風味			★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ 人参シヤト 切干大根のカレーきんぴら 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g 根菜入りハンバーグ ピーマンソテー デミグラスパスタ さつまいもポテトサラダ			★ごはん150g フリの蒲焼 ふきのきんぴら 里芋と小松菜のとうろみ煮 フレンチマカロニ			★ごはん150g 野菜コロッケ チンゲン菜ソテー 切干大根の韓国風炒め 生オリーブ		
	麦 麦 乳麦 乳麦			麦 麦 麦 乳麦 卵麦			乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵			麦 麦 麦 卵乳麦			麦 麦 麦 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	311kcal	554kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	411kcal	654kcal
	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.2g	14.3g
	脂質	15.5g	16.1g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	26.3g	26.9g
	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	31.9g	84.7g
	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	646mg	647mg
	カリウム	662mg	723mg	カリウム	360mg	421mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	376mg	437mg	カリウム	451mg	512mg
夕食	リン 190mg 255mg 食塩相当量 1.8g 1.8g			リン 145mg 210mg 食塩相当量 1.5g 1.5g			リン 91mg 156mg 食塩相当量 2.0g 2.0g			リン 111mg 176mg 食塩相当量 1.6g 1.6g			リン 125mg 190mg 食塩相当量 1.6g 1.6g		
	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 法蓮草の煮びたし マシニョムポテト 枝豆とコーンのバター風味			★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ 人参シヤト 切干大根のカレーきんぴら 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g 根菜入りハンバーグ ピーマンソテー デミグラスパスタ さつまいもポテトサラダ			★ごはん150g フリの蒲焼 ふきのきんぴら 里芋と小松菜のとうろみ煮 フレンチマカロニ			★ごはん150g 野菜コロッケ チンゲン菜ソテー 切干大根の韓国風炒め 生オリーブ		
	麦 麦 乳麦 乳麦			麦 麦 麦 乳麦 卵麦			乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵			麦 麦 麦 卵乳麦			麦 麦 麦 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	983kcal	1712kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal
	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	26.7g	39.0g
	脂質	52.5g	54.3g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	56.3g	58.1g
	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	86.0g	244.4g	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	81.9g	240.3g	炭水化物	90.1g	248.5g
	ナトリウム	1547mg	1550mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	2230mg	2233mg	ナトリウム	1964mg	1967mg
	カリウム	1429mg	1612mg	カリウム	1217mg	1400mg	カリウム	1421mg	1604mg	カリウム	1316mg	1499mg	カリウム	1445mg	1628mg
	リン	471mg	666mg	リン	378mg	573mg	リン	340mg	535mg	リン	312mg	507mg	リン	413mg	608mg
合計	食塩相当量 4.0g 4.0g			食塩相当量 5.4g 5.4g			食塩相当量 4.8g 4.8g			食塩相当量 5.7g 5.7g			食塩相当量 4.9g 4.9g		
	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 法蓮草の煮びたし マシニョムポテト 枝豆とコーンのバター風味			★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ 人参シヤト 切干大根のカレーきんぴら 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g 根菜入りハンバーグ ピーマンソテー デミグラスパスタ さつまいもポテトサラダ			★ごはん150g フリの蒲焼 ふきのきんぴら 里芋と小松菜のとうろみ煮 フレンチマカロニ			★ごはん150g 野菜コロッケ チンゲン菜ソテー 切干大根の韓国風炒め 生オリーブ		
	麦 麦 乳麦 乳麦			麦 麦 麦 乳麦 卵麦			乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵			麦 麦 麦 卵乳麦			麦 麦 麦 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	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal
	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	52.6g	54.4g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	56.4g	58.2g
	炭水化物	112.9g	271.3g	炭水化物	101.5g	259.9g	炭水化物	98.3g	256.7g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	105.3g	263.7g
	ナトリウム	1548mg	1551mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	1882mg	1885mg	ナトリウム	2233mg	2236mg	ナトリウム	1965mg	1968mg
	カリウム	1486mg	1669mg	カリウム	1277mg	1460mg	カリウム	1478mg	1661mg	カリウム	1376mg	1559mg	カリウム	1502mg	1685mg
	リン	474mg	669mg	リン	385mg	580mg	リン	343mg	538mg	リン	319mg	514mg	リン	416mg	611mg
合計(間食込)	食塩相当量 4.0g 4.0g			食塩相当量 5.4g 5.4g			食塩相当量 4.8g 4.8g			食塩相当量 5.7g 5.7g			食塩相当量 4.9g 4.9g		
	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 法蓮草の煮びたし マシニョムポテト 枝豆とコーンのバター風味			★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ 人参シヤト 切干大根のカレーきんぴら 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g 根菜入りハンバーグ ピーマンソテー デミグラスパスタ さつまいもポテトサラダ			★ごはん150g フリの蒲焼 ふきのきんぴら 里芋と小松菜のとうろみ煮 フレンチマカロニ			★ごはん150g 野菜コロッケ チンゲン菜ソテー 切干大根の韓国風炒め 生オリーブ		
	麦 麦 乳麦 乳麦			麦 麦 麦 乳麦 卵麦			乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵			麦 麦 麦 卵乳麦			麦 麦 麦 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	983kcal	1712kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal
	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	26.7g	39.0g
	脂質	52.5g	54.3g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	56.3g	58.1g
	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	86.0g	244.4g	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	81.9g	240.3g	炭水化物	90.1g	248.5g
	ナトリウム	1547mg	1550mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	2230mg	2233mg	ナトリウム	1964mg	1967mg
	カリウム	1429mg	1612mg	カリウム	1217mg	1400mg	カリウム	1421mg	1604mg	カリウム	1316mg	1499mg	カリウム	1445mg	1628mg
	リン	471mg	666mg	リン	378mg	573mg	リン	340mg	535mg	リン	312mg	507mg	リン	413mg	608mg

※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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	8月24日(月)			8月25日(火)			8月26日(水)			8月27日(木)			8月28日(金)		
朝食	★ごはん180g 野菜缶かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムとキャベツのごまマヨネーズ炒め			★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 キャベツと大根のねりごま和え			★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のそぼろ煮 枝豆と人参のレモンマリネ			★ごはん180g 肉団子の中華炒め コンニャクのあおさ炒め 竹輪のソースマヨ			★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 人参とさつま揚げの金平		
	卵麦 麦落 麦 卵乳			卵麦 麦落 麦 卵乳			卵麦 麦落 麦 卵乳			卵麦 麦落 麦 卵乳			卵麦 麦落 麦 卵乳		
	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	206kcal	496kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	207kcal	497kcal	エネルギー	168kcal	458kcal	エネルギー	225kcal	515kcal
	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	5.7g	10.6g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	13.2g	13.9g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	11.5g	12.2g
	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	19.2g	82.1g
	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	652mg	653mg
	カリウム	329mg	401mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	292mg	364mg	カリウム	312mg	384mg
	リン	137mg	214mg	リン	218mg	295mg	リン	137mg	214mg	リン	80mg	157mg	リン	136mg	213mg
食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g ポークジンジャー 油揚げの玉子とし 蒸し鶏の炒め物			★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 法蓮草の煮びたし 切干大根としらすの煮物 マカロニサラダ			★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 人参グラッセ 大根の佃煮煮 コールスローサラダ			★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら コーンと挽肉の炒め物 玉子スバ			★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し 春雨の中華和え		
	麦 卵麦 卵乳麦			麦 卵麦 卵乳麦			麦 卵麦 卵乳麦			麦 卵麦 卵乳麦			麦 卵麦 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	245kcal	535kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	260kcal	550kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	340kcal	630kcal
	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	11.2g	16.1g
	脂質	12.4g	13.1g	脂質	22.3g	23.0g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	21.9g	22.6g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	10.1g	73.0g	炭水化物	25.4g	88.3g	炭水化物	22.3g	85.2g
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	800mg	801mg
	カリウム	521mg	593mg	カリウム	354mg	426mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	387mg	459mg
	リン	213mg	290mg	リン	163mg	240mg	リン	43mg	120mg	リン	192mg	269mg	リン	143mg	220mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g		
夕食	★ごはん180g ささみ大葉ブライ うま塩キャベツ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 なすの中華風蜜漬け			★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め じゃが芋のカレー煮 人参とコーンのツナマヨ和え			★ごはん180g ホッペの照焼 塩枝豆 揚げナスの煮物 春雨のサラダ			★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 大豆とごぼうの煮物 若芽と油揚げのおひたし			★ごはん180g ブリの味噌焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ		
	麦 麦か 麦 麦			麦か 乳麦 卵麦			麦 麦 麦 卵			乳麦 麦 麦			乳麦 麦 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	326kcal	616kcal	エネルギー	263kcal	553kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	238kcal	528kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	16.4g	21.3g
	脂質	18.2g	18.9g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	11.9g	12.6g
	炭水化物	27.6g	90.5g	炭水化物	26.1g	89.0g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	14.7g	77.6g
	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	536mg	537mg	ナトリウム	738mg	739mg	ナトリウム	859mg	860mg
	カリウム	452mg	524mg	カリウム	643mg	715mg	カリウム	542mg	614mg	カリウム	748mg	820mg	カリウム	416mg	488mg
	リン	137mg	214mg	リン	160mg	237mg	リン	213mg	290mg	リン	226mg	303mg	リン	134mg	211mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
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	777kcal	1647kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal	エネルギー	757kcal	1627kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	43.8g	45.9g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	45.3g	47.4g
	炭水化物	58.0g	246.7g	炭水化物	52.6g	241.3g	炭水化物	44.9g	233.6g	炭水化物	59.1g	247.8g	炭水化物	56.2g	244.9g
	ナトリウム	1902mg	1905mg	ナトリウム	1810mg	1813mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	2311mg	2314mg
	カリウム	1302mg	1518mg	カリウム	1481mg	1697mg	カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1553mg	1769mg	カリウム	1115mg	1331mg
	リン	487mg	718mg	リン	541mg	772mg	リン	393mg	624mg	リン	498mg	729mg	リン	413mg	644mg
	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.9g	5.9g
	合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	
905kcal		1775kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	929kcal	1799kcal	
40.0g		54.7g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.5g	54.2g	
44.0g		46.1g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	45.5g	47.6g	
88.9g		277.6g	炭水化物	75.6g	264.3g	炭水化物	75.4g	264.1g	炭水化物	90.0g	278.7g	炭水化物	86.7g	275.4g	
1908mg		1911mg	ナトリウム	1816mg	1819mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	2028mg	2031mg	ナトリウム	2313mg	2316mg	
1422mg		1638mg	カリウム	1594mg	1810mg	カリウム	1565mg	1781mg	カリウム	1673mg	1889mg	カリウム	1229mg	1445mg	
501mg		732mg	リン	553mg	784mg	リン	399mg	630mg	リン	512mg	743mg	リン	419mg	650mg	
4.8g		4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」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

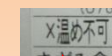


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



大阪よどがわ市民生活協同組合

「やわらか普通食」 週間献立表

		8月24日(月)			8月25日(火)			8月26日(水)			8月27日(木)			8月28日(金)		
朝	食	★やわらかごはん180g 厚揚げときのこのおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンの炒め物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とし ひじきと鶏ミンチの煮物 若芽と蒲鉾の青じそ風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 白菜ののろみ煮 バジルポテトチキン ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 124kcal 蛋白質 6.2g 脂質 4.7g 炭水化物 14.5g ナトリウム 602mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 393kcal 12.0g 5.6g 71.5g 1047mg 2.7g	フルセット 393kcal 12.0g 5.6g 71.5g 1047mg 2.7g	栄養価 エネルギー 110kcal 蛋白質 8.6g 脂質 4.2g 炭水化物 9.9g ナトリウム 692mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 110kcal 8.6g 4.2g 9.9g 692mg 1.8g	フルセット 110kcal 8.6g 4.2g 9.9g 692mg 1.8g	栄養価 エネルギー 106kcal 蛋白質 3.6g 脂質 6.3g 炭水化物 9.3g ナトリウム 635mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 106kcal 3.6g 6.3g 9.3g 635mg 1.6g	フルセット 106kcal 3.6g 6.3g 9.3g 635mg 1.6g	栄養価 エネルギー 184kcal 蛋白質 7.6g 脂質 11.0g 炭水化物 13.8g ナトリウム 607mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 184kcal 7.6g 11.0g 13.8g 607mg 1.5g	フルセット 184kcal 7.6g 11.0g 13.8g 607mg 1.5g	栄養価 エネルギー 141kcal 蛋白質 6.0g 脂質 6.3g 炭水化物 14.2g ナトリウム 534mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 141kcal 6.0g 6.3g 14.2g 534mg 1.4g	フルセット 141kcal 6.0g 6.3g 14.2g 534mg 1.4g
昼	食	★やわらかごはん180g メヌケのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテコンサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の照焼 枝豆と人参のあつさり煮 キャベツの麻婆あんかけ オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 211kcal 蛋白質 16.7g 脂質 10.7g 炭水化物 12.2g ナトリウム 629mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 483kcal 22.7g 11.7g 69.0g 1070mg 2.7g	フルセット 483kcal 22.7g 11.7g 69.0g 1070mg 2.7g	栄養価 エネルギー 270kcal 蛋白質 8.8g 脂質 14.4g 炭水化物 24.6g ナトリウム 906mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 270kcal 8.8g 14.4g 24.6g 906mg 2.3g	フルセット 270kcal 8.8g 14.4g 24.6g 906mg 2.3g	栄養価 エネルギー 303kcal 蛋白質 14.0g 脂質 16.3g 炭水化物 24.4g ナトリウム 870mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 303kcal 14.0g 16.3g 24.4g 870mg 2.2g	フルセット 303kcal 14.0g 16.3g 24.4g 870mg 2.2g	栄養価 エネルギー 190kcal 蛋白質 16.1g 脂質 7.4g 炭水化物 15.0g ナトリウム 878mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 190kcal 16.1g 7.4g 15.0g 878mg 2.2g	フルセット 190kcal 16.1g 7.4g 15.0g 878mg 2.2g	栄養価 エネルギー 172kcal 蛋白質 9.8g 脂質 7.0g 炭水化物 18.4g ナトリウム 922mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 172kcal 9.8g 7.0g 18.4g 922mg 2.3g	フルセット 172kcal 9.8g 7.0g 18.4g 922mg 2.3g
夕	食	★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 鶏のうま煮 玉子スパサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハムカツ さっぱりキャベツのレモン風味 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ 大豆と椎茸の煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 菜の花 炒り豆腐 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉のジンギスカン風 ナスのオランダ煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 275kcal 蛋白質 9.2g 脂質 14.9g 炭水化物 24.6g ナトリウム 896mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 545kcal 15.1g 15.8g 81.8g 1337mg 3.4g	フルセット 545kcal 15.1g 15.8g 81.8g 1337mg 3.4g	栄養価 エネルギー 283kcal 蛋白質 11.6g 脂質 16.1g 炭水化物 23.4g ナトリウム 744mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 283kcal 11.6g 16.1g 23.4g 744mg 1.9g	フルセット 283kcal 11.6g 16.1g 23.4g 744mg 1.9g	栄養価 エネルギー 237kcal 蛋白質 15.2g 脂質 9.3g 炭水化物 24.1g ナトリウム 786mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 237kcal 15.2g 9.3g 24.1g 786mg 2.0g	フルセット 237kcal 15.2g 9.3g 24.1g 786mg 2.0g	栄養価 エネルギー 249kcal 蛋白質 14.8g 脂質 12.2g 炭水化物 19.6g ナトリウム 820mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 249kcal 14.8g 12.2g 19.6g 820mg 2.1g	フルセット 249kcal 14.8g 12.2g 19.6g 820mg 2.1g	栄養価 エネルギー 282kcal 蛋白質 12.2g 脂質 18.3g 炭水化物 18.0g ナトリウム 663mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 282kcal 12.2g 18.3g 18.0g 663mg 1.7g	フルセット 282kcal 12.2g 18.3g 18.0g 663mg 1.7g
合	計	★やわらかごはん180g 厚揚げときのこのおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンの炒め物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とし ひじきと鶏ミンチの煮物 若芽と蒲鉾の青じそ風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 白菜ののろみ煮 バジルポテトチキン ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 610kcal 蛋白質 32.1g 脂質 30.3g 炭水化物 51.3g ナトリウム 2127mg 食塩相当量 5.4g	おかずセット フルセット 1421kcal 49.8g 33.1g 222.3g 3454mg 8.8g	フルセット 1421kcal 49.8g 33.1g 222.3g 3454mg 8.8g	栄養価 エネルギー 663kcal 蛋白質 29.0g 脂質 34.7g 炭水化物 57.9g ナトリウム 2342mg 食塩相当量 6.0g	おかずセット フルセット 663kcal 29.0g 34.7g 57.9g 2342mg 6.0g	フルセット 663kcal 29.0g 34.7g 57.9g 2342mg 6.0g	栄養価 エネルギー 646kcal 蛋白質 32.8g 脂質 31.9g 炭水化物 57.8g ナトリウム 2291mg 食塩相当量 5.8g	おかずセット フルセット 646kcal 32.8g 31.9g 57.8g 2291mg 5.8g	フルセット 646kcal 32.8g 31.9g 57.8g 2291mg 5.8g	栄養価 エネルギー 623kcal 蛋白質 38.5g 脂質 30.6g 炭水化物 48.4g ナトリウム 2305mg 食塩相当量 5.8g	おかずセット フルセット 623kcal 38.5g 30.6g 48.4g 2305mg 5.8g	フルセット 623kcal 38.5g 30.6g 48.4g 2305mg 5.8g	栄養価 エネルギー 595kcal 蛋白質 28.0g 脂質 31.6g 炭水化物 50.6g ナトリウム 2119mg 食塩相当量 5.4g	おかずセット フルセット 595kcal 28.0g 31.6g 50.6g 2119mg 5.4g	フルセット 595kcal 28.0g 31.6g 50.6g 2119mg 5.4g

★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。

お食事の作り方

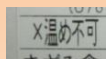


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

8月24日(月)			8月25日(火)			8月26日(水)			8月27日(木)			8月28日(金)		
朝 食	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	厚揚げときのこのおろし煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦		豚肉と野菜の生姜炒め	麦		大根と竹輪の煮物	麦	
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	ひじきと鶏ミンチの煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		白滝とチンゲン菜の煮物	麦		白菜のとろみ煮	麦	
	キャベツとベーコンの炒め物	卵乳麦	若芽と蒲鉾の青じそ風味	麦		キャベツの漬物柚子風味	麦		人参とコーンのツナマヨ和え	卵乳麦		バジルポテトチキン	卵乳麦	
昼 食	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	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	124kcal	283kcal	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	106kcal	265kcal	エネルギー	184kcal	343kcal	エネルギー	141kcal
	たんぱく質	6.2g	9.9g	たんぱく質	8.6g	12.3g	たんぱく質	3.6g	7.3g	たんぱく質	7.6g	11.3g	たんぱく質	6.0g
夕 食	脂質	4.7g	5.4g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	6.3g
	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	9.3g	42.3g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	14.2g
	ナトリウム	602mg	1042mg	ナトリウム	692mg	1132mg	ナトリウム	635mg	1075mg	ナトリウム	607mg	1047mg	ナトリウム	534mg
	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.4g
合 計	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	メヌケのバジルオリーブ焼		鶏のちゃんちゃん焼き	麦		ポークチャップ	乳麦		鯖の照焼	麦		キーマカレーのルー	乳麦	
	人参グラッセ	乳麦	春雨のごま炒め	麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		枝豆と人参のあつさり煮	麦		切干とインゲンの煮物	麦	
	五色煮豆	卵乳麦	ポテコーンサラダ	卵乳麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		キャベツの麻婆あんかけ	麦落		キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦	
合 計	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	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	211kcal	370kcal	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	303kcal	462kcal	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	172kcal
	たんぱく質	16.7g	20.4g	たんぱく質	8.8g	12.5g	たんぱく質	14.0g	17.7g	たんぱく質	16.1g	19.8g	たんぱく質	9.8g
合 計	脂質	10.7g	11.4g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	7.0g
	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	24.6g	57.6g	炭水化物	24.4g	57.4g	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	18.4g
	ナトリウム	629mg	1069mg	ナトリウム	906mg	1346mg	ナトリウム	870mg	1310mg	ナトリウム	878mg	1318mg	ナトリウム	922mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.3g
合 計	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	ハムカツ	乳麦		肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦		鶏のごまタレ煮	麦		豚肉のジンギスカン風	麦	
	インゲンソテー	乳麦	さっぱりキャベツのレモン風味			大豆と椎茸の煮物	麦		菜の花			ナスのオランダ煮	麦	
	鶏のうま煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦		バンバンジーサラダ	乳麦		炒り豆腐	卵乳麦		玉ねぎと蒸し鶏のナムル	麦	
合 計	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	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	275kcal	434kcal	エネルギー	283kcal	442kcal	エネルギー	237kcal	396kcal	エネルギー	249kcal	408kcal	エネルギー	282kcal
	たんぱく質	9.2g	12.9g	たんぱく質	11.6g	15.3g	たんぱく質	15.2g	18.9g	たんぱく質	14.8g	18.5g	たんぱく質	12.2g
合 計	脂質	14.9g	15.6g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	18.3g
	炭水化物	24.6g	57.6g	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	24.1g	57.1g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	18.0g
	ナトリウム	896mg	1336mg	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	786mg	1226mg	ナトリウム	820mg	1260mg	ナトリウム	663mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g
合 計	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	ハムカツ	乳麦		肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦		鶏のごまタレ煮	麦		豚肉のジンギスカン風	麦	
	インゲンソテー	乳麦	さっぱりキャベツのレモン風味			大豆と椎茸の煮物	麦		菜の花			ナスのオランダ煮	麦	
	鶏のうま煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦		バンバンジーサラダ	乳麦		炒り豆腐	卵乳麦		玉ねぎと蒸し鶏のナムル	麦	
合 計	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	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	610kcal	1087kcal	エネルギー	663kcal	1140kcal	エネルギー	646kcal	1123kcal	エネルギー	623kcal	1100kcal	エネルギー	595kcal
	たんぱく質	32.1g	43.2g	たんぱく質	29.0g	40.1g	たんぱく質	32.8g	43.9g	たんぱく質	38.5g	49.6g	たんぱく質	28.0g
合 計	脂質	30.3g	32.4g	脂質	34.7g	36.8g	脂質	31.9g	34.0g	脂質	30.6g	32.7g	脂質	31.6g
	炭水化物	51.3g	150.3g	炭水化物	57.9g	156.9g	炭水化物	57.8g	156.8g	炭水化物	48.4g	147.4g	炭水化物	50.6g
	ナトリウム	2127mg	3447mg	ナトリウム	2342mg	3662mg	ナトリウム	2291mg	3611mg	ナトリウム	2305mg	3625mg	ナトリウム	2119mg
	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.4g

★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。

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

「ムース食」 週間献立表

8月24日(月)			8月25日(火)			8月26日(水)			8月27日(木)			8月28日(金)			
朝 食	★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)		卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 麦
	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	136kcal	313kcal	エネルギー	99kcal	276kcal	エネルギー	76kcal	253kcal	エネルギー	92kcal	269kcal	エネルギー	122kcal	299kcal
	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	2.1g	5.8g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	1.5g	5.2g	蛋白質	3.3g	7.0g
	脂質	6.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	6.8g	7.5g
	炭水化物	11.1g	49.2g	炭水化物	13.6g	51.7g	炭水化物	10.3g	48.4g	炭水化物	12.1g	50.2g	炭水化物	11.3g	49.4g
	ナトリウム	680mg	1202mg	ナトリウム	575mg	1097mg	ナトリウム	547mg	1069mg	ナトリウム	515mg	1037mg	ナトリウム	474mg	996mg
	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g
昼 食	★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	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	188kcal	365kcal	エネルギー	143kcal	320kcal	エネルギー	155kcal	332kcal	エネルギー	188kcal	365kcal	エネルギー	233kcal	410kcal
	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	5.7g	9.4g
	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	14.3g	15.0g
	炭水化物	17.1g	55.2g	炭水化物	16.4g	54.5g	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	17.0g	55.1g	炭水化物	20.3g	58.4g
	ナトリウム	882mg	1404mg	ナトリウム	728mg	1250mg	ナトリウム	742mg	1264mg	ナトリウム	748mg	1270mg	ナトリウム	672mg	1194mg
	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.7g	3.0g
夕 食	★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き ブロックリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とバインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦 麦
	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	169kcal	346kcal	エネルギー	172kcal	349kcal	エネルギー	148kcal	325kcal	エネルギー	234kcal	411kcal	エネルギー	188kcal	365kcal
	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	3.2g	6.9g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	7.8g	11.5g
	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.5g	8.2g
	炭水化物	19.2g	57.3g	炭水化物	21.9g	60.0g	炭水化物	19.3g	57.4g	炭水化物	15.7g	53.8g	炭水化物	22.0g	60.1g
	ナトリウム	871mg	1393mg	ナトリウム	616mg	1138mg	ナトリウム	794mg	1316mg	ナトリウム	767mg	1289mg	ナトリウム	749mg	1271mg
	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g
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	フルセット
	エネルギー	493kcal	1024kcal	エネルギー	414kcal	945kcal	エネルギー	379kcal	910kcal	エネルギー	514kcal	1045kcal	エネルギー	543kcal	1074kcal
	蛋白質	22.0g	33.1g	蛋白質	16.7g	27.8g	蛋白質	12.6g	23.7g	蛋白質	15.5g	26.6g	蛋白質	16.8g	27.9g
	脂質	23.5g	25.6g	脂質	16.3g	18.4g	脂質	16.9g	19.0g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	28.6g	30.7g
	炭水化物	47.4g	161.7g	炭水化物	51.9g	166.2g	炭水化物	46.3g	160.6g	炭水化物	44.8g	159.1g	炭水化物	53.6g	167.9g
	ナトリウム	2433mg	3999mg	ナトリウム	1919mg	3485mg	ナトリウム	2083mg	3649mg	ナトリウム	2030mg	3596mg	ナトリウム	1895mg	3461mg
	食塩相当量	6.1g	10.2g	食塩相当量	5.0g	8.9g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.7g

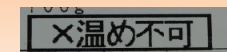
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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



大阪よどがわ市民生活協同組合