（カロリー1600kcal管理食）週間献立表

	9月14日（月）		9月15日（火）		9月16日（水）		9月17日（木）		9月18日（金）	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	千草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	しんじょうの柚子あん	卵麦
	豚肉と大根の煮物	麦	五色煮豆	卵麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	チキンアラビアータ	麦	鶏むね肉のキムチ炒め	麦
	レンコンとフキの煮物	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	れんこんサラダ	卵麦	野菜の三杯酢	麦	菜の花のおひたし	麦
	★すまし汁（錦糸玉子・若芽）	卵麦	★味噌汁（若芽・白菜）		★すまし汁（若芽・おつゆ麸）	麦	★味噌汁（揚げ・しめじ）		★味噌汁（おつゆ麸・キャベツ）	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	153kcal / 412kcal	エネルギー	157kcal / 413kcal	エネルギー	140kcal / 396kcal	エネルギー	184kcal / 450kcal	エネルギー	154kcal / 418kcal
	たんぱく質	8.0g / 13.3g	たんぱく質	12.1g / 17.3g	たんぱく質	6.1g / 11.4g	たんぱく質	8.7g / 14.6g	たんぱく質	9.6g / 15.2g
	脂質	6.4g / 7.7g	脂質	5.5g / 6.3g	脂質	8.3g / 9.0g	脂質	8.7g / 10.3g	脂質	7.8g / 8.7g
	炭水化物	15.3g / 69.8g	炭水化物	15.0g / 70.0g	炭水化物	11.6g / 66.8g	炭水化物	18.0g / 72.9g	炭水化物	12.2g / 68.3g
	ナトリウム	659mg / 849mg	ナトリウム	602mg / 854mg	ナトリウム	603mg / 775mg	ナトリウム	759mg / 985mg	ナトリウム	691mg / 918mg
	食塩相当量	1.7g / 2.2g	食塩相当量	1.5g / 2.2g	食塩相当量	1.5g / 2.0g	食塩相当量	1.9g / 2.5g	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	
	サワラの西京焼		豚肉と野菜の中華炒め	麦か	ブリの照焼	麦	鶏のごまタレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	乳麦
	法蓮草の煮びたし	麦	鶏肉とごぼうの味噌煮込み	麦	塩ゆでアスパラ		菜の花		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	野菜の生姜醤油漬け	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	厚揚げとふきの煮物	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落
	ナスのおろし和え	麦	★すまし汁（えのき・おつゆ麸）	麦	切干大根の柚子胡椒ナムル	麦	キャロットラペ	麦	★味噌汁（揚げ・白菜）	
	★すまし汁（豆腐・えのき）	麦			★味噌汁（巻麸・揚げ）	麦	★すまし汁（椎茸・豆腐）	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	263kcal / 517kcal	エネルギー	236kcal / 492kcal	エネルギー	223kcal / 496kcal	エネルギー	227kcal / 481kcal	エネルギー	212kcal / 479kcal
	たんぱく質	16.7g / 21.7g	たんぱく質	14.8g / 19.9g	たんぱく質	16.7g / 23.0g	たんぱく質	12.5g / 17.6g	たんぱく質	14.8g / 20.6g
	脂質	15.4g / 16.2g	脂質	11.4g / 12.1g	脂質	10.5g / 12.2g	脂質	12.0g / 12.8g	脂質	11.9g / 13.5g
	炭水化物	13.9g / 67.9g	炭水化物	17.7g / 72.4g	炭水化物	13.4g / 69.2g	炭水化物	17.9g / 72.3g	炭水化物	12.3g / 67.3g
	ナトリウム	821mg / 969mg	ナトリウム	848mg / 995mg	ナトリウム	852mg / 1078mg	ナトリウム	715mg / 863mg	ナトリウム	739mg / 966mg
	食塩相当量	2.1g / 2.5g	食塩相当量	2.2g / 2.5g	食塩相当量	2.2g / 2.7g	食塩相当量	1.8g / 2.2g	食塩相当量	1.9g / 2.5g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎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 ◎グレープフルーツ200g	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	鶏肉としめじのケチャップ煮	麦	ホッケの磯辺焼	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジのカレー焼	麦	鶏の幽庵焼き	麦
	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	インゲンソテー	乳麦	スパゾテー	乳麦	ヒーマンソテー	卵乳麦	きのこソテー	乳麦
	菜の花と人参の白和え	麦	揚げと人参の煮びたし	麦	中華うま煮	卵乳麦か	ごぼう大豆	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦
	★味噌汁（揚げ・なめこ）		キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	カリフラワーのピクルス		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし	麦
			★味噌汁（豆腐・巻麸）	麦	★味噌汁（豆腐・小松菜）		★味噌汁（巻麸・キャベツ）	麦	★すまし汁（錦糸玉子・えのき）	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	200kcal / 466kcal	エネルギー	229kcal / 496kcal	エネルギー	259kcal / 521kcal	エネルギー	221kcal / 485kcal	エネルギー	252kcal / 511kcal
	たんぱく質	14.6g / 20.4g	たんぱく質	14.2g / 20.1g	たんぱく質	16.4g / 22.0g	たんぱく質	17.8g / 23.5g	たんぱく質	16.8g / 21.9g
	脂質	9.4g / 11.0g	脂質	12.5g / 13.6g	脂質	13.8g / 14.8g	脂質	9.9g / 10.8g	脂質	13.4g / 14.7g
	炭水化物	15.2g / 70.1g	炭水化物	15.2g / 71.1g	炭水化物	14.9g / 70.1g	炭水化物	15.0g / 71.1g	炭水化物	14.3g / 68.3g
	ナトリウム	772mg / 998mg	ナトリウム	684mg / 911mg	ナトリウム	692mg / 922mg	ナトリウム	743mg / 970mg	ナトリウム	761mg / 926mg
	食塩相当量	2.0g / 2.5g	食塩相当量	1.7g / 2.3g	食塩相当量	1.8g / 2.3g	食塩相当量	1.9g / 2.5g	食塩相当量	1.9g / 2.4g
		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
合計	エネルギー	616kcal / 1395kcal	エネルギー	622kcal / 1401kcal	エネルギー	622kcal / 1413kcal	エネルギー	632kcal / 1416kcal	エネルギー	618kcal / 1408kcal
	たんぱく質	39.3g / 55.4g	たんぱく質	41.1g / 57.3g	たんぱく質	39.2g / 56.4g	たんぱく質	39.0g / 55.7g	たんぱく質	41.2g / 57.7g
	脂質	31.2g / 34.9g	脂質	29.4g / 32.0g	脂質	32.6g / 36.0g	脂質	30.6g / 33.9g	脂質	33.1g / 36.9g
	炭水化物	44.4g / 207.8g	炭水化物	47.9g / 213.5g	炭水化物	39.9g / 206.1g	炭水化物	50.9g / 216.3g	炭水化物	38.8g / 203.9g
	ナトリウム	2252mg / 2816mg	ナトリウム	2134mg / 2760mg	ナトリウム	2147mg / 2775mg	ナトリウム	2217mg / 2818mg	ナトリウム	2191mg / 2810mg
	食塩相当量	5.8g / 7.2g	食塩相当量	5.4g / 7.0g	食塩相当量	5.5g / 7.0g	食塩相当量	5.6g / 7.2g	食塩相当量	5.6g / 7.2g
合計（間食込）	エネルギー	813kcal / 1592kcal	エネルギー	829kcal / 1608kcal	エネルギー	819kcal / 1610kcal	エネルギー	833kcal / 1617kcal	エネルギー	815kcal / 1605kcal
	たんぱく質	47.0g / 63.1g	たんぱく質	47.2g / 63.4g	たんぱく質	46.9g / 64.1g	たんぱく質	46.4g / 63.1g	たんぱく質	48.9g / 65.4g
	脂質	38.2g / 41.9g	脂質	36.5g / 39.1g	脂質	39.6g / 43.0g	脂質	37.6g / 40.9g	脂質	40.1g / 43.9g
	炭水化物	72.2g / 235.6g	炭水化物	79.8g / 245.4g	炭水化物	67.7g / 233.9g	炭水化物	79.8g / 245.2g	炭水化物	66.6g / 231.7g
	ナトリウム	2328mg / 2892mg	ナトリウム	2208mg / 2834mg	ナトリウム	2223mg / 2851mg	ナトリウム	2294mg / 2895mg	ナトリウム	2267mg / 2886mg
	食塩相当量	6.0g / 7.4g	食塩相当量	5.6g / 7.2g	食塩相当量	5.7g / 7.2g	食塩相当量	5.8g / 7.4g	食塩相当量	5.8g / 7.4g

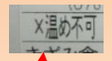
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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

	9月14日（月）		9月15日（火）		9月16日（水）		9月17日（木）		9月18日（金）	
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	千草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	しんじょうの柚子あん	卵麦
	豚肉と大根の煮物	麦	五色煮豆	卵麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	チキンアラビアータ	麦	鶏むね肉のキムチ炒め	麦
	レンコンとフキの煮物	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	れんこんサラダ	卵麦	野菜の三杯酢	麦	菜の花のおひたし	麦
		おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	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	153kcal	346kcal	157kcal	350kcal	140kcal	333kcal	184kcal	377kcal	154kcal	347kcal
	たんぱく質	8.0g	11.3g	12.1g	15.4g	6.1g	9.4g	8.7g	12.0g	9.6g	12.9g
	脂質	6.4g	6.9g	5.5g	6.0g	8.3g	8.8g	8.7g	9.2g	7.8g	8.3g
	炭水化物	15.3g	57.2g	15.0g	56.9g	11.6g	53.5g	18.0g	59.9g	12.2g	54.1g
	ナトリウム	659mg	660mg	602mg	603mg	603mg	604mg	759mg	760mg	691mg	692mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	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	
	サワラの西京焼		豚肉と野菜の中華炒め	麦か	ブリの照焼	麦	鶏のごまタレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	乳麦
	法蓮草の煮びたし	麦	鶏肉とごぼうの味噌煮込み	麦	塩ゆでアスパラ		菜の花		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	野菜の生姜醤油漬け	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	厚揚げとふきの煮物	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落
	ナスのおろし和え	麦			切干大根の柚子胡椒ナムル	麦	キャロットラペ	麦		
		おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	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	263kcal	456kcal	236kcal	429kcal	223kcal	416kcal	227kcal	420kcal	212kcal	405kcal
	たんぱく質	16.7g	20.0g	14.8g	18.1g	16.7g	20.0g	12.5g	15.8g	14.8g	18.1g
	脂質	15.4g	15.9g	11.4g	11.9g	10.5g	11.0g	12.0g	12.5g	11.9g	12.4g
	炭水化物	13.9g	55.8g	17.7g	59.6g	13.4g	55.3g	17.9g	59.8g	12.3g	54.2g
	ナトリウム	821mg	822mg	848mg	849mg	852mg	853mg	715mg	716mg	739mg	740mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎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 ◎グレープフルーツ200g	
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	鶏肉としめじのケチャップ煮	麦	ホッケの磯辺焼	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジのカレー焼	麦	鶏の幽庵焼き	麦
	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	インゲンソテー	乳麦	スパゲッテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	きのこソテー	乳麦
	菜の花と人参の白和え	麦	揚げと人参の煮びたし	麦	中華うま煮	卵乳麦か	ごぼう大豆	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦
			キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	カリフラワーのピクルス		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし	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	200kcal	393kcal	229kcal	422kcal	259kcal	452kcal	221kcal	414kcal	252kcal	445kcal
	たんぱく質	14.6g	17.9g	14.2g	17.5g	16.4g	19.7g	17.8g	21.1g	16.8g	20.1g
	脂質	9.4g	9.9g	12.5g	13.0g	13.8g	14.3g	9.9g	10.4g	13.4g	13.9g
	炭水化物	15.2g	57.1g	15.2g	57.1g	14.9g	56.8g	15.0g	56.9g	14.3g	56.2g
	ナトリウム	772mg	773mg	684mg	685mg	692mg	693mg	743mg	744mg	761mg	762mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	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	616kcal	1195kcal	622kcal	1201kcal	622kcal	1201kcal	632kcal	1211kcal	618kcal	1197kcal
	たんぱく質	39.3g	49.2g	41.1g	51.0g	39.2g	49.1g	39.0g	48.9g	41.2g	51.1g
	脂質	31.2g	32.7g	29.4g	30.9g	32.6g	34.1g	30.6g	32.1g	33.1g	34.6g
	炭水化物	44.4g	170.1g	47.9g	173.6g	39.9g	165.6g	50.9g	176.6g	38.8g	164.5g
	ナトリウム	2252mg	2255mg	2134mg	2137mg	2147mg	2150mg	2217mg	2220mg	2191mg	2194mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g
合計（間食込）	エネルギー	813kcal	1392kcal	829kcal	1408kcal	819kcal	1398kcal	833kcal	1412kcal	815kcal	1394kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	47.2g	57.1g	46.9g	56.8g	46.4g	56.3g	48.9g	58.8g
	脂質	38.2g	39.7g	36.5g	38.0g	39.6g	41.1g	37.6g	39.1g	40.1g	41.6g
	炭水化物	72.2g	197.9g	79.8g	205.5g	67.7g	193.4g	79.8g	205.5g	66.6g	192.3g
	ナトリウム	2328mg	2331mg	2208mg	2211mg	2223mg	2226mg	2294mg	2297mg	2267mg	2270mg
	食塩相当量	6.0g	6.0g	5.6g	5.6g	5.7g	5.7g	5.8g	5.8g	5.8g	5.8g

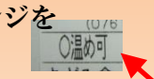
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。
※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。

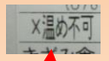
お食事の作り方

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

	9月14日（月）		9月15日（火）			9月16日（水）			9月17日（木）			9月18日（金）		
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	甘玉焼き	卵	豆腐ステーキ		卵	ひとくちがんも煮		麦	豆腐のツナあんかけ		麦	ナスと豚肉の味噌絡め		麦落
	春雨の甘酢炒め	麦	切干大根のコンソメ炒め		乳麦	竹輪のごま炒め		麦	ごぼうとさつま揚げの炒り煮		卵麦	春雨のマヨネーズ炒め		卵乳麦
	さっぱりポテトサラダ	卵	さつま芋サラダ		卵乳麦	春雨のサラダ		卵	ポテトサラダ		卵乳	オクラの柚子胡椒和え		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	283kcal	526kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	315kcal	558kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	4.0g	8.1g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	4.9g	9.0g
	脂質	16.3g	16.9g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	21.9g	22.5g
	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	16.6g	69.4g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	25.1g	77.9g
	ナトリウム	385mg	386mg	ナトリウム	532mg	533mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	501mg	502mg	ナトリウム	693mg	694mg
	カリウム	313mg	374mg	カリウム	324mg	385mg	カリウム	162mg	223mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	291mg	352mg
	リン	107mg	172mg	リン	59mg	124mg	リン	99mg	164mg	リン	92mg	157mg	リン	84mg	149mg
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚肉のおろし煮	麦		赤魚の甘辛タレ	乳麦		酢豚	乳麦		さわらの醤油焼	卵麦		鶏のカレー照煮込み	麦	
	ピリ辛担々ナス	麦		うま塩キャベツ	麦か		高菜と大根の煮物	麦		人参のきんぴら	麦		人参のレモン煮	乳麦	
	三色野菜ナムル	麦		きんぴられんこん	麦		ポテトビーンズサラダ	卵麦		蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦		野菜炒め	卵麦	
				玉子スパサラダ	卵乳麦					コールスローサラダ	卵乳麦		青のりポテトサラダ	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	316kcal	559kcal	エネルギー	409kcal	652kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	341kcal	584kcal
	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	10.1g	14.2g
	脂質	25.3g	25.9g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	19.6g	20.2g
	炭水化物	13.0g	65.8g	炭水化物	39.7g	92.5g	炭水化物	37.2g	90.0g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	29.8g	82.6g
	ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	759mg	760mg
	カリウム	495mg	556mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	557mg	618mg	カリウム	590mg	651mg	カリウム	506mg	567mg
	リン	139mg	204mg	リン	182mg	247mg	リン	200mg	265mg	リン	162mg	227mg	リン	136mg	201mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	白身フライ	麦		豚肉のお好み焼風	麦		肉団子のデミグラス煮	卵乳麦		チキンピカタ	卵麦		白身魚の梅タレがけ	麦	
	人参シャトー	麦		ジャガ芋の中華炒め	乳麦		ナスの油炒め	麦		トマトソース			ふきのきんぴら	麦	
	里芋と小松菜のとろみ煮	麦		キャベツと若芽のごまマヨネーズ	卵麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		切干大根煮	麦		白菜の煮びたし	麦	
	コーンクリームマカロニ	乳麦								コーンサラダ	卵乳麦		スパゲティサラダ	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	374kcal	617kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	307kcal	550kcal
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	12.5g	16.6g
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	18.3g	18.9g
	炭水化物	37.7g	90.5g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	21.4g	74.2g
	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	638mg	639mg
	カリウム	403mg	464mg	カリウム	579mg	640mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	448mg	509mg
	リン	133mg	198mg	リン	122mg	187mg	リン	141mg	206mg	リン	135mg	200mg	リン	195mg	260mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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	973kcal	1702kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal
	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	27.5g	39.8g
	脂質	62.2g	64.0g	脂質	61.8g	63.6g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	59.8g	61.6g
	炭水化物	76.5g	234.9g	炭水化物	81.2g	239.6g	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	80.2g	238.6g	炭水化物	76.3g	234.7g
	ナトリウム	1800mg	1803mg	ナトリウム	1777mg	1780mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1859mg	1862mg	ナトリウム	2090mg	2093mg
	カリウム	1211mg	1394mg	カリウム	1333mg	1516mg	カリウム	1294mg	1477mg	カリウム	1429mg	1612mg	カリウム	1245mg	1428mg
	リン	379mg	574mg	リン	363mg	558mg	リン	440mg	635mg	リン	389mg	584mg	リン	415mg	610mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計（間食込）	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal
	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	27.8g	40.1g
	脂質	62.3g	64.1g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	59.9g	61.7g
	炭水化物	92.0g	250.4g	炭水化物	92.7g	251.1g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	95.7g	254.1g	炭水化物	91.5g	249.9g
	ナトリウム	1803mg	1806mg	ナトリウム	1780mg	1783mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	2091mg	2094mg
	カリウム	1271mg	1454mg	カリウム	1389mg	1572mg	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1489mg	1672mg	カリウム	1302mg	1485mg
	リン	386mg	581mg	リン	369mg	564mg	リン	443mg	638mg	リン	396mg	591mg	リン	418mg	613mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g

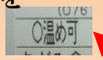
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

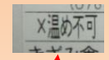
お食事の作り方

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

（たんぱく60g管理食）週間献立表

	9月14日（月）		9月15日（火）			9月16日（水）			9月17日（木）			9月18日（金）		
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	揚げ豆腐のとろろがけ	麦	鶏ごぼう	麦		目玉焼き	卵		肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦		しんじょうのかに風あんかけ	卵麦か	
	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	高菜と大根の煮物	麦		チキンアラビアータ	麦		コンニャクのあおさ炒め	麦		ブロッコリーの玉子とじ	卵麦	
	オクラと卵のあっさり和え	卵麦	キャベツとツナのレモンマヨ	卵麦		ひじきとごぼうのナムル	麦		白菜と昆布のナムル			キャベツとツナの梅しそマヨ和え	卵麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	167kcal	457kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	163kcal	453kcal	エネルギー	198kcal	488kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	6.4g	11.3g	たんぱく質	7.5g	12.4g
	脂質	5.8g	6.5g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	12.9g	13.6g
	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	13.1g	76.0g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	662mg	663mg
	カリウム	435mg	507mg	カリウム	352mg	424mg	カリウム	204mg	276mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	305mg	377mg
	リン	113mg	190mg	リン	141mg	218mg	リン	112mg	189mg	リン	153mg	230mg	リン	106mg	183mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	鯖の照焼	麦		豚肉と野菜のトマト炒め			白身魚の梅タレがけ	麦		鶏肉の酒粕焼			アジの磯辺焼	麦	
	キャベツソテー	乳麦		春雨のおかかマヨ炒め	卵麦		ミックスソテー	乳麦		人参グラッセ	乳麦		塩ゆでアスパラ		
	揚ナスの煮物	麦		五目野菜の甘酢和え	麦		ナスの挽肉炒め	乳麦		キャベツの土佐煮	麦		大豆と人参の煮物	麦	
	切干大根の洋風サラダ	卵乳麦					じゃがいもののり塩炒め	乳		マカロニサラダ	卵麦		大根のピリッと柚子風味サラダ	卵	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	267kcal	557kcal
	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	16.4g	17.1g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	15.6g	16.3g
	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	26.1g	89.0g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	13.2g	76.1g
	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	683mg	684mg
	カリウム	354mg	426mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	669mg	741mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	765mg	837mg
	リン	85mg	162mg	リン	158mg	235mg	リン	200mg	277mg	リン	59mg	136mg	リン	238mg	315mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎黄桃（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	肉野菜炒め	麦		お魚ザンギ	卵麦		鶏肉のマーマレード煮	麦		カレイの竜田揚	麦		豚肉とキャベツの塩おかか		
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		塩枝豆			菜の花			ふきのきんぴら	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	
	バンバンジーサラダ	乳麦		鶏肉と小松菜煮	麦		麩と若芽のみぞれ煮	麦		白花豆煮	麦		春雨フルーツサラダ	卵乳麦	
				バインキャロットラペ			さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦		ハムの和風サラダ	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	327kcal	617kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	292kcal	582kcal
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	15.6g	20.5g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	17.7g	18.4g
	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	25.0g	87.9g	炭水化物	16.8g	79.7g
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	744mg	745mg
	カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	614mg	686mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	527mg	599mg
	リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	188mg	265mg	リン	221mg	298mg	リン	194mg	271mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.2g	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	766kcal	1636kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	757kcal	1627kcal
	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	41.1g	55.8g
	脂質	44.2g	46.3g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	46.2g	48.3g
	炭水化物	50.6g	239.3g	炭水化物	58.1g	246.8g	炭水化物	57.1g	245.8g	炭水化物	55.5g	244.2g	炭水化物	43.1g	231.8g
	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	1666mg	1669mg	ナトリウム	1762mg	1765mg	ナトリウム	2089mg	2092mg
	カリウム	1249mg	1465mg	カリウム	1405mg	1621mg	カリウム	1487mg	1703mg	カリウム	1303mg	1519mg	カリウム	1597mg	1813mg
	リン	417mg	648mg	リン	515mg	746mg	リン	500mg	731mg	リン	433mg	664mg	リン	538mg	769mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.4g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計（間食込）	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal
	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	41.7g	56.4g
	脂質	44.4g	46.5g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	46.4g	48.5g
	炭水化物	81.5g	270.2g	炭水化物	88.6g	277.3g	炭水化物	88.0g	276.7g	炭水化物	78.5g	267.2g	炭水化物	73.6g	262.3g
	ナトリウム	2077mg	2080mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	1672mg	1675mg	ナトリウム	1768mg	1771mg	ナトリウム	2091mg	2094mg
	カリウム	1369mg	1585mg	カリウム	1519mg	1735mg	カリウム	1607mg	1823mg	カリウム	1416mg	1632mg	カリウム	1711mg	1927mg
	リン	431mg	662mg	リン	521mg	752mg	リン	514mg	745mg	リン	445mg	676mg	リン	544mg	775mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.4g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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。

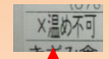
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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

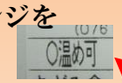
	9月14日(月)			9月15日(火)			9月16日(水)			9月17日(木)			9月18日(金)		
朝食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	高野豆腐と法蓮草の含め煮		麦	和風ポトフ		乳麦	鶏と大根の味噌煮		麦	豚肉と厚揚げの煮物		麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦
	れんこんの五目炒め煮		麦	コンニャクとごぼうのきんぴら		麦	キャベツの土佐煮		麦	大根と竹輪の煮物		麦	キャベツと油揚げの味噌煮		麦
	キャベツの漬物柚子風味		麦	白菜と切干大根の中華煮		麦	なめこと若芽のサッと煮		麦	キャベツとツナのナムル		麦	一夜漬(白菜人参)		麦
	★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	フルセット
	エネルギー	95kcal	365kcal	エネルギー	92kcal	370kcal	エネルギー	71kcal	348kcal	エネルギー	147kcal	413kcal	エネルギー	140kcal	410kcal
	蛋白質	7.3g	13.2g	蛋白質	1.9g	8.5g	蛋白質	6.5g	12.7g	蛋白質	7.9g	13.7g	蛋白質	5.8g	11.5g
	脂 質	4.1g	5.0g	脂 質	1.8g	3.5g	脂 質	1.3g	2.3g	脂 質	7.3g	8.2g	脂 質	8.9g	9.8g
	炭水化物	8.9g	66.2g	炭水化物	17.2g	73.8g	炭水化物	9.4g	67.5g	炭水化物	11.2g	67.7g	炭水化物	9.6g	66.4g
	ナトリウム	664mg	1130mg	ナトリウム	545mg	989mg	ナトリウム	586mg	1027mg	ナトリウム	564mg	1031mg	ナトリウム	683mg	1124mg
	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g
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		
	ハムカツ		乳麦	鶏肉のねぎ塩だれ			ブリのごま焼		麦	鶏肉のきのこあん		麦	サワラの磯辺焼		麦
	人参煮		麦	人参グラッセ		乳麦	大根の甘酢漬け			高野豆腐の味噌煮		卵麦	枝豆のペペロンチーノ風		
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		麦	大豆と椎茸の煮物		麦	豚肉とじゃが芋のキムチ炒め		麦	春雨の酢の物		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦
	マカロニとパプリカのサラダ		卵麦	法蓮草とハムのマリーネ		卵乳麦	スパゲティサラダ		卵乳麦	★味噌汁		麦	ポテコーンサラダ		卵乳麦
	★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	フルセット
	エネルギー	350kcal	627kcal	エネルギー	233kcal	507kcal	エネルギー	377kcal	653kcal	エネルギー	222kcal	496kcal	エネルギー	276kcal	552kcal
	蛋白質	8.5g	14.9g	蛋白質	17.1g	23.0g	蛋白質	16.7g	23.0g	蛋白質	13.7g	20.1g	蛋白質	18.3g	24.7g
	脂 質	21.5g	23.2g	脂 質	11.9g	12.8g	脂 質	24.7g	26.4g	脂 質	10.0g	11.0g	脂 質	15.5g	17.2g
	炭水化物	30.2g	86.7g	炭水化物	15.9g	74.2g	炭水化物	18.8g	74.8g	炭水化物	16.8g	74.2g	炭水化物	15.2g	71.6g
	ナトリウム	714mg	1156mg	ナトリウム	824mg	1290mg	ナトリウム	836mg	1277mg	ナトリウム	840mg	1284mg	ナトリウム	822mg	1263mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g
夕食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	長崎ちゃんぽん野菜炒め		乳	牛肉と竹の子入り春雨炒め		麦	ロールキャベツの中華風		卵乳麦か	赤魚の煮付け		麦	肉団子の黒酢あん		卵乳麦
	ひき肉と豆腐のうま煮		麦落か	白菜と揚げの旨煮		麦	ピーマンソテー		卵乳麦	法蓮草煮		麦	ひじきの具だくさん煮		麦
	オクラのポン酢ジュレ和え		麦	インゲンのごま和え		麦	金時豆煮		麦	麩の野菜あんかけ		麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ		卵麦か
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	青菜のわさび和え		卵麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ		卵乳麦	★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	フルセット
	エネルギー	203kcal	475kcal	エネルギー	279kcal	550kcal	エネルギー	247kcal	515kcal	エネルギー	238kcal	509kcal	エネルギー	261kcal	534kcal
	蛋白質	12.7g	18.8g	蛋白質	8.9g	14.6g	蛋白質	9.2g	14.8g	蛋白質	14.2g	20.0g	蛋白質	9.6g	15.8g
	脂 質	10.3g	11.3g	脂 質	16.8g	17.7g	脂 質	11.2g	12.1g	脂 質	11.5g	12.4g	脂 質	11.0g	12.0g
	炭水化物	15.4g	72.2g	炭水化物	22.6g	79.7g	炭水化物	28.6g	85.4g	炭水化物	18.7g	76.2g	炭水化物	31.4g	88.7g
	ナトリウム	846mg	1287mg	ナトリウム	699mg	1141mg	ナトリウム	873mg	1317mg	ナトリウム	622mg	1064mg	ナトリウム	1045mg	1487mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.7g	3.8g
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	648kcal	1467kcal	エネルギー	604kcal	1427kcal	エネルギー	695kcal	1516kcal	エネルギー	607kcal	1418kcal	エネルギー	677kcal	1496kcal
	蛋白質	28.5g	46.9g	蛋白質	27.9g	46.1g	蛋白質	32.4g	50.5g	蛋白質	35.8g	53.8g	蛋白質	33.7g	52.0g
	脂 質	35.9g	39.5g	脂 質	30.5g	34.0g	脂 質	37.2g	40.8g	脂 質	28.8g	31.6g	脂 質	35.4g	39.0g
	炭水化物	54.5g	225.1g	炭水化物	55.7g	227.7g	炭水化物	56.8g	227.7g	炭水化物	46.7g	218.1g	炭水化物	56.2g	226.7g
	ナトリウム	2224mg	3573mg	ナトリウム	2068mg	3420mg	ナトリウム	2295mg	3621mg	ナトリウム	2026mg	3379mg	ナトリウム	2550mg	3874mg
	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	6.5g	9.9g

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

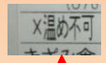
お食事の作り方

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

	9月14日(月)		9月15日(火)		9月16日(水)		9月17日(木)		9月18日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	和風ポトフ	乳麦	鶏と大根の味噌煮	麦	豚肉と厚揚げの煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦
	れんこんの五目炒め煮	麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	キャベツの土佐煮	麦	大根と竹輪の煮物	麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦
	キャベツの漬物柚子風味	麦	白菜と切干大根の中華煮	麦	なめこと若芽のサッと煮	麦	キャベツとツナのナムル	麦	一夜漬(白菜人参)	麦
	★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	フルセット
	エネルギー 95kcal	254kcal	エネルギー 92kcal	251kcal	エネルギー 71kcal	230kcal	エネルギー 147kcal	306kcal	エネルギー 140kcal	299kcal
	蛋白質 7.3g	11.0g	蛋白質 1.9g	5.6g	蛋白質 6.5g	10.2g	蛋白質 7.9g	11.6g	蛋白質 5.8g	9.5g
	脂 質 4.1g	4.8g	脂 質 1.8g	2.5g	脂 質 1.3g	2.0g	脂 質 7.3g	8.0g	脂 質 8.9g	9.6g
	炭水化物 8.9g	41.9g	炭水化物 17.2g	50.2g	炭水化物 9.4g	42.4g	炭水化物 11.2g	44.2g	炭水化物 9.6g	42.6g
	ナトリウム 664mg	1104mg	ナトリウム 545mg	985mg	ナトリウム 586mg	1026mg	ナトリウム 564mg	1004mg	ナトリウム 683mg	1123mg
	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 1.4g	2.6g	食塩相当量 1.7g	2.9g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ハムカツ	乳麦	鶏肉のねぎ塩だれ		ブリのごま焼	麦	鶏肉のきのこあん	麦	サワラの磯辺焼	麦
	人参煮	麦	人参グラッセ	乳麦	大根の甘酢漬け		高野豆腐の味噌煮	卵麦	枝豆のペペロンチーノ風	
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	春雨の酢の物	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	ポテコーンサラダ	卵乳麦
	★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	フルセット
	エネルギー 350kcal	509kcal	エネルギー 233kcal	392kcal	エネルギー 377kcal	536kcal	エネルギー 222kcal	381kcal	エネルギー 276kcal	435kcal
	蛋白質 8.5g	12.2g	蛋白質 17.1g	20.8g	蛋白質 16.7g	20.4g	蛋白質 13.7g	17.4g	蛋白質 18.3g	22.0g
	脂 質 21.5g	22.2g	脂 質 11.9g	12.6g	脂 質 24.7g	25.4g	脂 質 10.0g	10.7g	脂 質 15.5g	16.2g
	炭水化物 30.2g	63.2g	炭水化物 15.9g	48.9g	炭水化物 18.8g	51.8g	炭水化物 16.8g	49.8g	炭水化物 15.2g	48.2g
	ナトリウム 714mg	1154mg	ナトリウム 824mg	1264mg	ナトリウム 836mg	1276mg	ナトリウム 840mg	1280mg	ナトリウム 822mg	1262mg
	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.1g	3.3g	食塩相当量 2.1g	3.2g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	長崎ちゃんぽん野菜炒め	乳	牛肉と竹の子入り春雨炒め	麦	ロールキャベツの中華風	卵乳麦か	赤魚の煮付け	麦	肉団子の黒酢あん	卵乳麦
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	白菜と揚げの旨煮	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	法蓮草煮	麦	ひじきの具だくさん煮	麦
	オクラのポン酢ジュレ和え	麦	インゲンのごま和え	麦	金時豆煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	青菜のわさび和え	卵麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	★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	フルセット
	エネルギー 203kcal	362kcal	エネルギー 279kcal	438kcal	エネルギー 247kcal	406kcal	エネルギー 238kcal	397kcal	エネルギー 261kcal	420kcal
	蛋白質 12.7g	16.4g	蛋白質 8.9g	12.6g	蛋白質 9.2g	12.9g	蛋白質 14.2g	17.9g	蛋白質 9.6g	13.3g
	脂 質 10.3g	11.0g	脂 質 16.8g	17.5g	脂 質 11.2g	11.9g	脂 質 11.5g	12.2g	脂 質 11.0g	11.7g
	炭水化物 15.4g	48.4g	炭水化物 22.6g	55.6g	炭水化物 28.6g	61.6g	炭水化物 18.7g	51.7g	炭水化物 31.4g	64.4g
	ナトリウム 846mg	1286mg	ナトリウム 699mg	1139mg	ナトリウム 873mg	1313mg	ナトリウム 622mg	1062mg	ナトリウム 1045mg	1485mg
	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 2.7g	3.8g
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 648kcal	1125kcal	エネルギー 604kcal	1081kcal	エネルギー 695kcal	1172kcal	エネルギー 607kcal	1084kcal	エネルギー 677kcal	1154kcal
	蛋白質 28.5g	39.6g	蛋白質 27.9g	39.0g	蛋白質 32.4g	43.5g	蛋白質 35.8g	46.9g	蛋白質 33.7g	44.8g
	脂 質 35.9g	38.0g	脂 質 30.5g	32.6g	脂 質 37.2g	39.3g	脂 質 28.8g	30.9g	脂 質 35.4g	37.5g
	炭水化物 54.5g	153.5g	炭水化物 55.7g	154.7g	炭水化物 56.8g	155.8g	炭水化物 46.7g	145.7g	炭水化物 56.2g	155.2g
	ナトリウム 2224mg	3544mg	ナトリウム 2068mg	3388mg	ナトリウム 2295mg	3615mg	ナトリウム 2026mg	3346mg	ナトリウム 2550mg	3870mg
	食塩相当量 5.7g	9.0g	食塩相当量 5.3g	8.6g	食塩相当量 5.8g	9.1g	食塩相当量 5.1g	8.6g	食塩相当量 6.5g	9.9g

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

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

	9月14日(月)		9月15日(火)		9月16日(水)		9月17日(木)		9月18日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	五色煮豆	卵麦	野菜の味噌風味	乳麦	豚すき	乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦
	大根とひじきの煮物	麦	白花豆煮	麦	一夜漬	乳麦	ひじき煮	乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦
	★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 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 118kcal	295kcal	エネルギー 119kcal	296kcal	エネルギー 72kcal	249kcal	エネルギー 76kcal	253kcal	エネルギー 124kcal	301kcal
	蛋白質 3.4g	7.1g	蛋白質 3.4g	7.1g	蛋白質 1.9g	5.6g	蛋白質 0.7g	4.4g	蛋白質 3.9g	7.6g
	脂 質 5.2g	5.9g	脂 質 3.1g	3.8g	脂 質 2.5g	3.2g	脂 質 3.8g	4.5g	脂 質 7.2g	7.9g
	炭水化物 15.6g	53.7g	炭水化物 21.3g	59.4g	炭水化物 11.1g	49.2g	炭水化物 10.8g	48.9g	炭水化物 9.9g	48.0g
	ナトリウム 574mg	1096mg	ナトリウム 421mg	943mg	ナトリウム 557mg	1079mg	ナトリウム 425mg	947mg	ナトリウム 492mg	1014mg
	食塩相当量 1.5g	2.8g	食塩相当量 1.1g	2.4g	食塩相当量 1.4g	2.7g	食塩相当量 1.1g	2.4g	食塩相当量 1.3g	2.6g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鮭の照焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	白身フライタルタル	卵乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦
	ブロッコリーの煮物	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	五色煮	乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦
	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	大根なます	麦
	★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 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 208kcal	385kcal	エネルギー 176kcal	353kcal	エネルギー 208kcal	385kcal	エネルギー 168kcal	345kcal	エネルギー 148kcal	325kcal
	蛋白質 10.2g	13.9g	蛋白質 4.2g	7.9g	蛋白質 6.9g	10.6g	蛋白質 4.4g	8.1g	蛋白質 3.3g	7.0g
	脂 質 10.8g	11.5g	脂 質 9.9g	10.6g	脂 質 11.5g	12.2g	脂 質 8.8g	9.5g	脂 質 6.4g	7.1g
	炭水化物 18.1g	56.2g	炭水化物 18.6g	56.7g	炭水化物 19.2g	57.3g	炭水化物 16.7g	54.8g	炭水化物 19.5g	57.6g
	ナトリウム 840mg	1362mg	ナトリウム 792mg	1314mg	ナトリウム 904mg	1426mg	ナトリウム 847mg	1369mg	ナトリウム 841mg	1363mg
	食塩相当量 2.1g	3.5g	食塩相当量 2.0g	3.3g	食塩相当量 2.3g	3.6g	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 2.1g	3.5g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	クリームコロッケ	乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦
	きのこの玉子とじ	卵乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	きのこきんぴら	乳麦
	鶏肉のすき焼き煮	麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	黒豆煮	乳麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	青菜のおひたし	乳麦
	★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 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 179kcal	356kcal	エネルギー 139kcal	316kcal	エネルギー 164kcal	341kcal	エネルギー 146kcal	323kcal	エネルギー 161kcal	338kcal
	蛋白質 7.0g	10.7g	蛋白質 8.6g	12.3g	蛋白質 8.1g	11.8g	蛋白質 6.7g	10.4g	蛋白質 6.1g	9.8g
	脂 質 9.0g	9.7g	脂 質 4.6g	5.3g	脂 質 7.7g	8.4g	脂 質 5.7g	6.4g	脂 質 7.0g	7.7g
	炭水化物 17.4g	55.5g	炭水化物 16.7g	54.8g	炭水化物 15.4g	53.5g	炭水化物 16.7g	54.8g	炭水化物 19.7g	57.8g
	ナトリウム 695mg	1217mg	ナトリウム 953mg	1475mg	ナトリウム 637mg	1159mg	ナトリウム 745mg	1267mg	ナトリウム 822mg	1344mg
	食塩相当量 1.8g	3.1g	食塩相当量 2.4g	3.8g	食塩相当量 1.6g	2.9g	食塩相当量 1.9g	3.2g	食塩相当量 2.1g	3.4g
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 505kcal	1036kcal	エネルギー 434kcal	965kcal	エネルギー 444kcal	975kcal	エネルギー 390kcal	921kcal	エネルギー 433kcal	964kcal
	蛋白質 20.6g	31.7g	蛋白質 16.2g	27.3g	蛋白質 16.9g	28.0g	蛋白質 11.8g	22.9g	蛋白質 13.3g	24.4g
	脂 質 25.0g	27.1g	脂 質 17.6g	19.7g	脂 質 21.7g	23.8g	脂 質 18.3g	20.4g	脂 質 20.6g	22.7g
	炭水化物 51.1g	165.4g	炭水化物 56.6g	170.9g	炭水化物 45.7g	160.0g	炭水化物 44.2g	158.5g	炭水化物 49.1g	163.4g
	ナトリウム 2109mg	3675mg	ナトリウム 2166mg	3732mg	ナトリウム 2098mg	3664mg	ナトリウム 2017mg	3583mg	ナトリウム 2155mg	3721mg
	食塩相当量 5.4g	9.4g	食塩相当量 5.5g	9.5g	食塩相当量 5.3g	9.2g	食塩相当量 5.2g	9.1g	食塩相当量 5.5g	9.5g

★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