

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月26日(月)				10月27日(火)				10月28日(水)				10月29日(木)				10月30日(金)			
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 レンコンとフキの煮物 ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め れんこんサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)				★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g しんじょうの柚子あん 鶏むね肉のキムチ炒め 菜の花のおひたし ★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			
	エネルギー 128kcal 387kcal				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 6.1g 11.4g				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 5.4g 6.7g				脂質 5.5g 6.3g				脂質 8.3g 9.0g				脂質 8.7g 10.3g				脂質 7.8g 8.7g			
昼食	★ごはん150g サウラの西京焼 法蓮草の煮びたし 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉とごぼうの味噌煮込み 野菜の生姜醤油漬け ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)				★ごはん150g ブリの照焼 塩ゆでアスパラ ひじきと挽肉の炒め物 切干大根の柚子胡椒ナムル ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 厚揚げ入り八宝菜 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツのピーナツ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)			
	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 207kcal 474kcal			
	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 12.7g 18.5g			
	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 11.0g 12.6g			
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			
	★ごはん150g 鶏肉と大根のオイスターバター炒め 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(豆腐・巻麩)				★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 スパソテー 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g アジのカレー焼 ヒーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)				★ごはん150g 鶏の幽庵焼き ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 若芽と油揚げのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			
	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 223kcal 489kcal				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 254kcal 513kcal			
	たんぱく質 16.7g 22.5g				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 16.7g 21.8g			
夕食	★ごはん150g 鶏肉と大根のオイスターバター炒め 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(豆腐・巻麩)				★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 スパソテー 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g アジのカレー焼 ヒーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)				★ごはん150g 鶏の幽庵焼き ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 若芽と油揚げのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			
	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 223kcal 489kcal				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 254kcal 513kcal			
	たんぱく質 16.7g 22.5g				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 16.7g 21.8g			
	脂質 10.8g 12.4g				脂質 12.5g 13.6g				脂質 13.8g 14.8g				脂質 9.9g 10.8g				脂質 12.3g 13.6g			
合計	★ごはん150g 鶏肉と大根のオイスターバター炒め 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(豆腐・巻麩)				★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 スパソテー 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g アジのカレー焼 ヒーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)				★ごはん150g 鶏の幽庵焼き ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 若芽と油揚げのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			
	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 614kcal 1393kcal				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 615kcal 1405kcal			
	たんぱく質 39.5g 55.6g				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 39.0g 55.5g			
	脂質 31.6g 35.3g				脂質 29.4g 32.0g				脂質 32.6g 36.0g				脂質 30.6g 33.9g				脂質 31.1g 34.9g			
合計(間食込)	★ごはん150g 鶏肉と大根のオイスターバター炒め 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(豆腐・巻麩)				★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 スパソテー 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g アジのカレー焼 ヒーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)				★ごはん150g 鶏の幽庵焼き ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 若芽と油揚げのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 811kcal 1590kcal				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 812kcal 1602kcal			
	たんぱく質 47.2g 63.3g				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 46.7g 63.2g			
	脂質 38.6g 42.3g				脂質 36.5g 39.1g				脂質 39.6g 43.0g				脂質 37.6g 40.9g				脂質 38.1g 41.9g			

※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。
※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

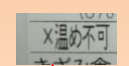


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	10月26日(月)				10月27日(火)				10月28日(水)				10月29日(木)				10月30日(金)			
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 レンコンとフキの煮物 ブロッコリーのゴマ和え				★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ				★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め れんこんサラダ				★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢				★ごはん120g しんじょうの柚子あん 鶏むね肉のキムチ炒め 菜の花のおひたし			
	卵乳麦 麦 乳麦				卵乳麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦				卵乳麦 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 128kcal 321kcal たんぱく質 6.1g 9.4g 脂質 5.4g 5.9g 炭水化物 15.8g 57.7g ナトリウム 671mg 672mg 食塩相当量 1.7g 1.7g				エネルギー 157kcal 350kcal たんぱく質 12.1g 15.4g 脂質 5.5g 6.0g 炭水化物 11.0g 56.9g ナトリウム 602mg 603mg 食塩相当量 1.5g 1.5g				エネルギー 140kcal 333kcal たんぱく質 6.1g 9.4g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 11.6g 53.5g ナトリウム 603mg 604mg 食塩相当量 1.5g 1.5g				エネルギー 184kcal 377kcal たんぱく質 8.7g 12.0g 脂質 9.2g 9.2g 炭水化物 18.0g 59.9g ナトリウム 759mg 760mg 食塩相当量 1.9g 1.9g				エネルギー 154kcal 347kcal たんぱく質 9.6g 12.9g 脂質 7.8g 8.3g 炭水化物 12.2g 54.1g ナトリウム 691mg 692mg 食塩相当量 1.8g 1.8g			
	★ごはん120g サウラの西京焼 法蓮草の煮びたし 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え				★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉とごぼうの味噌煮込み 野菜の生姜醤油漬				★ごはん120g ブリの照焼 塩ゆでアスパラ ひじきと挽肉の炒め物 切干大根の柚子胡椒ナムル				★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ				★ごはん120g 厚揚げ入り八宝菜 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツのピーナッツ和え			
昼食	卵乳麦 麦 乳麦				卵乳麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦				卵乳麦 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 263kcal 456kcal たんぱく質 16.7g 20.0g 脂質 15.4g 15.9g 炭水化物 13.9g 55.8g ナトリウム 817mg 818mg 食塩相当量 2.1g 2.1g				エネルギー 236kcal 429kcal たんぱく質 14.8g 18.1g 脂質 11.4g 11.9g 炭水化物 17.7g 59.6g ナトリウム 848mg 849mg 食塩相当量 2.2g 2.2g				エネルギー 223kcal 416kcal たんぱく質 16.7g 20.0g 脂質 10.5g 11.0g 炭水化物 13.4g 55.3g ナトリウム 852mg 853mg 食塩相当量 2.2g 2.2g				エネルギー 227kcal 420kcal たんぱく質 12.5g 15.8g 脂質 12.0g 12.5g 炭水化物 17.9g 59.8g ナトリウム 715mg 716mg 食塩相当量 1.8g 1.8g				エネルギー 207kcal 400kcal たんぱく質 12.7g 16.0g 脂質 11.0g 11.5g 炭水化物 15.2g 57.1g ナトリウム 719mg 720mg 食塩相当量 1.8g 1.8g			
	間食 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				間食 ◎牛乳180g ◎りんご150g				間食 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				間食 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				間食 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん120g 鶏肉と大根のオイスターバター炒め 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え				★ごはん120g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし キャベツと卵の塩レモンパスタ				★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 スパソテー 中華うま煮 カリフラワーのピクルス				★ごはん120g アジのカレー焼 ヒーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え				★ごはん120g 鶏の幽庵焼き ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 若芽と油揚げのおひたし			
夕食	乳麦 卵麦 麦				麦 乳麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 卵乳麦 麦				麦 卵乳麦 麦 卵乳麦				麦 乳麦 卵麦 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 223kcal 416kcal たんぱく質 16.7g 20.0g 脂質 10.8g 11.3g 炭水化物 14.7g 56.6g ナトリウム 775mg 776mg 食塩相当量 2.0g 2.0g				エネルギー 229kcal 422kcal たんぱく質 14.2g 17.5g 脂質 12.5g 13.0g 炭水化物 15.2g 57.1g ナトリウム 684mg 685mg 食塩相当量 1.7g 1.7g				エネルギー 259kcal 452kcal たんぱく質 16.4g 19.7g 脂質 13.8g 14.3g 炭水化物 14.9g 56.8g ナトリウム 692mg 693mg 食塩相当量 1.8g 1.8g				エネルギー 221kcal 414kcal たんぱく質 17.8g 21.1g 脂質 9.9g 10.4g 炭水化物 15.0g 56.9g ナトリウム 743mg 744mg 食塩相当量 1.9g 1.9g				エネルギー 254kcal 447kcal たんぱく質 16.7g 20.0g 脂質 12.3g 12.8g 炭水化物 15.8g 57.7g ナトリウム 696mg 697mg 食塩相当量 1.8g 1.8g			
	合計				合計				合計				合計				合計			
	エネルギー 614kcal 1193kcal たんぱく質 39.5g 49.4g 脂質 31.6g 33.1g 炭水化物 44.4g 170.1g ナトリウム 2267mg 2270mg 食塩相当量 5.8g 5.8g				エネルギー 622kcal 1201kcal たんぱく質 41.1g 51.0g 脂質 29.4g 30.9g 炭水化物 47.9g 173.6g ナトリウム 2134mg 2137mg 食塩相当量 5.4g 5.4g				エネルギー 622kcal 1201kcal たんぱく質 39.2g 49.1g 脂質 32.6g 34.1g 炭水化物 39.9g 165.6g ナトリウム 2147mg 2150mg 食塩相当量 5.5g 5.5g				エネルギー 632kcal 1211kcal たんぱく質 39.0g 48.9g 脂質 30.6g 32.1g 炭水化物 50.9g 176.6g ナトリウム 2217mg 2220mg 食塩相当量 5.6g 5.6g				エネルギー 615kcal 1194kcal たんぱく質 39.0g 48.9g 脂質 31.1g 32.6g 炭水化物 43.2g 168.9g ナトリウム 2106mg 2109mg 食塩相当量 5.4g 5.4g			
合計(間食込)	エネルギー 811kcal 1390kcal たんぱく質 47.2g 57.1g 脂質 38.6g 40.1g 炭水化物 72.2g 197.9g ナトリウム 2339mg 2342mg 食塩相当量 5.9g 5.9g				エネルギー 829kcal 1408kcal たんぱく質 47.2g 57.1g 脂質 36.5g 38.0g 炭水化物 79.8g 205.5g ナトリウム 2208mg 2211mg 食塩相当量 5.6g 5.6g				エネルギー 819kcal 1398kcal たんぱく質 46.9g 56.8g 脂質 39.6g 41.1g 炭水化物 67.7g 193.4g ナトリウム 2223mg 2226mg 食塩相当量 5.7g 5.7g				エネルギー 833kcal 1412kcal たんぱく質 46.4g 56.3g 脂質 37.6g 39.1g 炭水化物 79.8g 205.5g ナトリウム 2294mg 2297mg 食塩相当量 5.8g 5.8g				エネルギー 812kcal 1391kcal たんぱく質 46.7g 56.6g 脂質 38.1g 39.6g 炭水化物 71.0g 196.7g ナトリウム 2182mg 2185mg 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

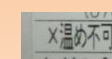


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	10月26日(月)			10月27日(火)			10月28日(水)			10月29日(木)			10月30日(金)		
朝食	★ごはん150g 目玉焼き 春雨の甘酢炒め さっぱりポテトサラダ			★ごはん150g 豆腐ステーキ 数の野菜あんかけ さつま芋サラダ			★ごはん150g ひとくちがんも煮 里芋の和風クリーム煮 春雨のサラダ			★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ポテトサラダ			★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 春雨のマヨネーズ炒め オクラの柚子胡椒和え		
	卵 麦 卵			卵 麦 卵乳麦			麦 卵乳麦 卵			麦 卵 卵乳麦			麦落 卵乳麦 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	283kcal	526kcal	エネルギー	246kcal	489kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	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	4.1g	8.2g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	4.9g	9.0g
昼食	★ごはん150g 豚肉のおろし煮 ピリ辛相模ナス 三色野菜ナムル			★ごはん150g 治部風煮 きのこのきんぴら 玉子スハサラダ			★ごはん150g 酢豚 野菜のオイスター炒め えびポテトサラダ			★ごはん150g さわらの醤油焼 人参のきんぴら 蓮根とさつま芋の甘酢煮 コールスローサラダ			★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参のレモン煮 野菜炒め 青のりポテトサラダ		
	麦 麦 麦			麦 麦 卵乳麦			乳麦 麦 卵乳麦え			卵麦 麦 麦 卵乳麦			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	316kcal	559kcal	エネルギー	412kcal	655kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	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	12.7g	16.8g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	10.1g	14.2g
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎バナナフル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎バナナフル(缶) 75g		
	★ごはん150g 白身フライ 人参シャトー 里芋と小松菜のとうみ煮 コーンクリームマカロニ			★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 切干大根のおから煮 れんこんとひじきのサラダ			★ごはん150g オニオンソースハンバーグ バジルマカロニ ナスの油炒め キャベツのピーナッツ和え			★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 切干大根煮 コーンサラダ			★ごはん150g 白身魚の梅ダしがけ ふきのきんぴら 白菜の煮びたし スバゲティサラダ		
	麦 麦 麦 麦 乳麦			麦 麦 卵乳麦			乳麦 麦 麦 麦 麦落			卵麦 麦 麦 麦 卵乳麦			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	374kcal	617kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	307kcal	550kcal
夕食	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			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			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			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			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		
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	9.8g	13.9g	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	24.2g	24.8g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	18.3g	18.9g
	炭水化物	37.7g	90.5g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	30.1g	82.9g	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	833mg	834mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	638mg	639mg
合計	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		
	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	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	25.4g	37.7g	たんぱく質	25.8g	38.1g	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	60.3g	62.1g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	59.9g	61.6g
	炭水化物	76.5g	234.9g	炭水化物	82.1g	240.5g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	80.2g	238.6g	炭水化物	76.3g	234.7g
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		
	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	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	25.8g	38.1g	たんぱく質	26.1g	38.4g	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	60.4g	62.2g	脂質	53.2g	55.0g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	59.9g	61.7g
	炭水化物	92.0g	250.4g	炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	106.7g	253.1g	炭水化物	95.7g	254.1g	炭水化物	91.5g	249.9g

※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

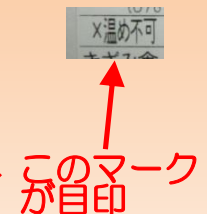


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	10月26日(月)			10月27日(火)			10月28日(水)			10月29日(木)			10月30日(金)		
朝食	★ごはん180g 揚げ豆腐のどろろかけ ひじきと挽肉の炒め物 オクラと卵のあっさり和え			★ごはん180g 鶏ごぼう 高菜と大根の煮物 キャベツとツナのレモンマヨ			★ごはん180g 目玉焼き チキンアラビアンタ ひじきとごぼうのナムル			★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん コンニャクのおおさ炒め 白菜と昆布のナムル			★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ ブロッコリーの玉子とし ひじきのごまマヨ和え		
	麦 乳麦 卵麦			麦 乳麦 卵麦			麦 乳麦 卵麦			麦 乳麦 卵麦			麦 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	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	203kcal	493kcal
	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	6.6g	11.5g
	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	14.6g	15.3g
	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	11.6g	74.5g
	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	663mg	664mg
	カリウム	435mg	507mg	カリウム	352mg	424mg	カリウム	204mg	276mg	カリウム	448mg	448mg	カリウム	265mg	337mg
	リン	113mg	190mg	リン	141mg	218mg	リン	112mg	189mg	リン	153mg	230mg	リン	95mg	172mg
昼食	★ごはん180g 鯖の照焼 キャベツソテー 揚げナスの煮物 切干大根の洋風サラダ			★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め 春雨のおかかマヨ炒め 五目野菜の甘酢和え			★ごはん180g 白身魚の梅ダレしけ ミックスソテー ナスの挽肉炒め じゃがいものり塩炒め			★ごはん180g 鶏肉の酒粕焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 マカロニサラダ			★ごはん180g アジの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 大豆と人参の煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ		
	麦 乳麦 卵麦			麦 乳麦 卵麦			麦 乳麦 卵麦			麦 乳麦 卵麦			麦 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	272kcal	562kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	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	15.3g	20.2g	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	15.6g	16.3g	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	26.3g	89.2g	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	675mg	676mg	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	670mg	742mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	765mg	837mg
	リン	85mg	162mg	リン	158mg	235mg	リン	221mg	298mg	リン	59mg	136mg	リン	238mg	315mg
間食	◎黄桃(缶)150g			◎ハイナッフル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎ハイナッフル(缶)150g		
	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら ハンパシラダ			★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 ハインキャロットラペ			★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 筍と若芽のみぞれ煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ			★ごはん180g カレイの竜田揚 ぶきのきんぴら 白花豆煮 ハムの和風サラダ			★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかつ 鶏ミンチと小松菜の煮物 明太春雨サラダ		
	麦 乳麦 卵麦			麦 乳麦 卵麦			麦 乳麦 卵麦			麦 乳麦 卵麦			麦 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	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	310kcal	600kcal
	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	16.5g	21.4g
	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	19.2g	19.9g
	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	17.2g	80.1g
	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	765mg	766mg
	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	551mg	623mg
夕食	リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	188mg	265mg	リン	221mg	298mg	リン	212mg	289mg
	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			合計			合計			合計			合計		
	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal	エネルギー	778kcal	1648kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	780kcal	1650kcal
	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g	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	43.2g	45.3g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	49.4g	51.5g
	炭水化物	50.6g	239.3g	炭水化物	58.1g	246.8g	炭水化物	57.3g	246.0g	炭水化物	55.5g	244.2g	炭水化物	42.0g	230.7g
	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	1656mg	1659mg	ナトリウム	1762mg	1765mg	ナトリウム	2111mg	2114mg
	カリウム	1249mg	1465mg	カリウム	1405mg	1621mg	カリウム	1488mg	1704mg	カリウム	1303mg	1519mg	カリウム	1581mg	1797mg
	リン	417mg	648mg	リン	515mg	746mg	リン	521mg	752mg	リン	433mg	664mg	リン	545mg	776mg
合計(間食込)	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
	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal
	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	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	43.4g	45.5g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	49.6g	51.7g
	炭水化物	81.5g	270.2g	炭水化物	88.6g	277.3g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	78.5g	267.2g	炭水化物	72.5g	261.2g
	ナトリウム	2071mg	2080mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	1662mg	1665mg	ナトリウム	1768mg	1771mg	ナトリウム	2113mg	2116mg
	カリウム	1369mg	1585mg	カリウム	1519mg	1735mg	カリウム	1608mg	1824mg	カリウム	1416mg	1632mg	カリウム	1695mg	1911mg
	リン	431mg	662mg	リン	521mg	752mg	リン	535mg	766mg	リン	445mg	676mg	リン	551mg	782mg
	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

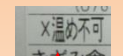


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

		10月26日(月)			10月27日(火)			10月28日(水)			10月29日(木)			10月30日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 茄子と牛蒡の炒め物 春雨のごま炒め 一夜漬(大根) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 172kcal たんぱく質 6.7g 脂質 10.2g 炭水化物 12.0g ナトリウム 538mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 444kcal たんぱく質 12.8g 脂質 11.2g 炭水化物 69.2g ナトリウム 979mg 食塩相当量 2.5g	フルセット たんぱく質 12.8g 脂質 11.2g 炭水化物 69.2g ナトリウム 979mg 食塩相当量 2.5g	栄養価 エネルギー 143kcal たんぱく質 2.8g 脂質 7.8g 炭水化物 16.1g ナトリウム 628mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 415kcal たんぱく質 8.8g 脂質 8.7g 炭水化物 73.5g ナトリウム 1072mg 食塩相当量 2.7g	フルセット たんぱく質 8.8g 脂質 8.7g 炭水化物 73.5g ナトリウム 1072mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 エネルギー 128kcal たんぱく質 2.9g 脂質 6.8g 炭水化物 13.9g ナトリウム 554mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 413kcal たんぱく質 9.4g 脂質 8.5g 炭水化物 72.2g ナトリウム 995mg 食塩相当量 2.5g	フルセット たんぱく質 9.4g 脂質 8.5g 炭水化物 72.2g ナトリウム 995mg 食塩相当量 2.5g	栄養価 エネルギー 135kcal たんぱく質 8.4g 脂質 6.1g 炭水化物 12.7g ナトリウム 480mg 食塩相当量 1.2g	おかずセット フルセット 408kcal たんぱく質 14.3g 脂質 7.1g 炭水化物 70.5g ナトリウム 925mg 食塩相当量 2.4g	フルセット たんぱく質 14.3g 脂質 7.1g 炭水化物 70.5g ナトリウム 925mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 エネルギー 157kcal たんぱく質 7.2g 脂質 7.7g 炭水化物 14.5g ナトリウム 591mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 422kcal たんぱく質 13.0g 脂質 8.6g 炭水化物 70.9g ナトリウム 1057mg 食塩相当量 2.7g	フルセット たんぱく質 13.0g 脂質 8.6g 炭水化物 70.9g ナトリウム 1057mg 食塩相当量 2.7g
昼 食		★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 法蓮草 大豆と椎茸の煮物 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g モウカ煮付け 塩枝豆 ひじきと挽肉の炒め煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉じゃが ぜんまいとミンチの煮物 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード 人参のきな粉和え キャベツの麻婆あんかけ さつま芋と大豆のマヨサラダ ★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 コールスローサラダ ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 183kcal たんぱく質 10.5g 脂質 8.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 993mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット 455kcal たんぱく質 16.2g 脂質 9.0g 炭水化物 77.1g ナトリウム 1435mg 食塩相当量 3.6g	フルセット たんぱく質 16.2g 脂質 9.0g 炭水化物 77.1g ナトリウム 1435mg 食塩相当量 3.6g	栄養価 エネルギー 209kcal たんぱく質 16.8g 脂質 9.8g 炭水化物 15.4g ナトリウム 899mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 486kcal たんぱく質 23.2g 脂質 11.5g 炭水化物 71.8g ナトリウム 1342mg 食塩相当量 3.4g	フルセット たんぱく質 23.2g 脂質 11.5g 炭水化物 71.8g ナトリウム 1342mg 食塩相当量 3.4g	栄養価 エネルギー 249kcal たんぱく質 12.1g 脂質 11.2g 炭水化物 24.3g ナトリウム 819mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 515kcal たんぱく質 17.7g 脂質 12.1g 炭水化物 80.3g ナトリウム 1261mg 食塩相当量 3.2g	フルセット たんぱく質 17.7g 脂質 12.1g 炭水化物 80.3g ナトリウム 1261mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 345kcal たんぱく質 15.0g 脂質 21.9g 炭水化物 20.6g ナトリウム 819mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 616kcal たんぱく質 20.8g 脂質 22.8g 炭水化物 77.8g ナトリウム 1262mg 食塩相当量 3.2g	フルセット たんぱく質 20.8g 脂質 22.8g 炭水化物 77.8g ナトリウム 1262mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 206kcal たんぱく質 9.1g 脂質 10.0g 炭水化物 20.8g ナトリウム 877mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 479kcal たんぱく質 15.3g 脂質 11.0g 炭水化物 78.1g ナトリウム 1319mg 食塩相当量 3.4g	フルセット たんぱく質 15.3g 脂質 11.0g 炭水化物 78.1g ナトリウム 1319mg 食塩相当量 3.4g
夕 食		★やわらかごはん180g サワラのごま焼 さっぱりキャベツのレモン風味 鶏肉のすき焼煮 スパトマト炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 さつま芋サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の黒酢あん 鶏そぼろと大豆の煮物 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジ塩焼き 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 高野豆腐の炒り煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と野菜のごまダレ炒め ナスの挽肉炒め 四色なます ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 263kcal たんぱく質 16.5g 脂質 11.8g 炭水化物 20.7g ナトリウム 705mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 528kcal たんぱく質 22.2g 脂質 12.7g 炭水化物 76.7g ナトリウム 1171mg 食塩相当量 3.0g	フルセット たんぱく質 22.2g 脂質 12.7g 炭水化物 76.7g ナトリウム 1171mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 345kcal たんぱく質 14.9g 脂質 16.5g 炭水化物 33.8g ナトリウム 677mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 613kcal たんぱく質 20.5g 脂質 17.4g 炭水化物 90.7g ナトリウム 1120mg 食塩相当量 2.8g	フルセット たんぱく質 20.5g 脂質 17.4g 炭水化物 90.7g ナトリウム 1120mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 エネルギー 279kcal たんぱく質 14.0g 脂質 11.2g 炭水化物 29.7g ナトリウム 1025mg 食塩相当量 2.6g	おかずセット フルセット 549kcal たんぱく質 19.9g 脂質 12.1g 炭水化物 86.9g ナトリウム 1466mg 食塩相当量 3.7g	フルセット たんぱく質 19.9g 脂質 12.1g 炭水化物 86.9g ナトリウム 1466mg 食塩相当量 3.7g	栄養価 エネルギー 210kcal たんぱく質 16.7g 脂質 8.9g 炭水化物 16.5g ナトリウム 739mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 483kcal たんぱく質 22.8g 脂質 9.9g 炭水化物 73.8g ナトリウム 1181mg 食塩相当量 3.0g	フルセット たんぱく質 22.8g 脂質 9.9g 炭水化物 73.8g ナトリウム 1181mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 251kcal たんぱく質 11.3g 脂質 14.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 928mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット 525kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.0g 炭水化物 77.2g ナトリウム 1369mg 食塩相当量 3.5g	フルセット たんぱく質 17.0g 脂質 15.0g 炭水化物 77.2g ナトリウム 1369mg 食塩相当量 3.5g
合 計		栄養価 エネルギー 618kcal たんぱく質 33.7g 脂質 30.1g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2236mg 食塩相当量 5.7g	おかずセット フルセット 1427kcal たんぱく質 51.2g 脂質 32.9g 炭水化物 223.0g ナトリウム 3585mg 食塩相当量 9.1g	フルセット たんぱく質 51.2g 脂質 32.9g 炭水化物 223.0g ナトリウム 3585mg 食塩相当量 9.1g	栄養価 エネルギー 697kcal たんぱく質 34.5g 脂質 34.1g 炭水化物 65.3g ナトリウム 2204mg 食塩相当量 5.6g	おかずセット フルセット 1514kcal たんぱく質 52.5g 脂質 37.6g 炭水化物 236.0g ナトリウム 3534mg 食塩相当量 8.9g	フルセット たんぱく質 52.5g 脂質 37.6g 炭水化物 236.0g ナトリウム 3534mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 エネルギー 656kcal たんぱく質 29.0g 脂質 29.2g 炭水化物 67.9g ナトリウム 2398mg 食塩相当量 6.1g	おかずセット フルセット 1477kcal たんぱく質 47.0g 脂質 32.7g 炭水化物 239.4g ナトリウム 3722mg 食塩相当量 9.4g	フルセット たんぱく質 47.0g 脂質 32.7g 炭水化物 239.4g ナトリウム 3722mg 食塩相当量 9.4g	栄養価 エネルギー 690kcal たんぱく質 40.1g 脂質 36.9g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2038mg 食塩相当量 5.2g	おかずセット フルセット 1507kcal たんぱく質 57.9g 脂質 39.8g 炭水化物 222.1g ナトリウム 3368mg 食塩相当量 8.6g	フルセット たんぱく質 57.9g 脂質 39.8g 炭水化物 222.1g ナトリウム 3368mg 食塩相当量 8.6g	栄養価 エネルギー 614kcal たんぱく質 27.6g 脂質 31.8g 炭水化物 54.7g ナトリウム 2396mg 食塩相当量 6.1g	おかずセット フルセット 1426kcal たんぱく質 45.3g 脂質 34.6g 炭水化物 226.2g ナトリウム 3745mg 食塩相当量 9.6g	フルセット たんぱく質 45.3g 脂質 34.6g 炭水化物 226.2g ナトリウム 3745mg 食塩相当量 9.6g

★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

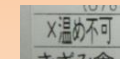


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

	10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)	
朝 食	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		★全粥240g 茄子と牛蒡の炒め物 春雨のごま炒め 一夜漬(大根) ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁		★全粥240g 大根と竹輪の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁	
	栄養価 エネルギー 172kcal たんぱく質 6.7g 脂質 10.2g 炭水化物 12.0g ナトリウム 538mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 331kcal 10.4g 10.9g 45.0g 978mg 2.5g	栄養価 エネルギー 143kcal たんぱく質 2.8g 脂質 7.8g 炭水化物 16.1g ナトリウム 628mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 302kcal 6.5g 8.5g 49.1g 1068mg 2.7g	栄養価 エネルギー 128kcal たんぱく質 2.9g 脂質 6.8g 炭水化物 13.9g ナトリウム 554mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 287kcal 6.6g 7.5g 46.9g 994mg 2.5g	栄養価 エネルギー 135kcal たんぱく質 8.4g 脂質 6.1g 炭水化物 12.7g ナトリウム 480mg 食塩相当量 1.2g	おかずセット フルセット 294kcal 12.1g 6.8g 45.7g 920mg 2.3g	栄養価 エネルギー 157kcal たんぱく質 7.2g 脂質 7.7g 炭水化物 14.5g ナトリウム 591mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 316kcal 10.9g 8.4g 47.5g 1031mg 2.6g
昼 食	★全粥240g ロールキャベツの中華風 法蓮草 大豆と椎茸の煮物 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		★全粥240g モウカ煮付け 塩枝豆 ひじきと挽肉の炒め煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		★全粥240g 肉じゃが ぜんまいとミンチの煮物 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉マスタード 人参のきな粉和え キャベツの麻婆あんかけ さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		★全粥240g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁	
	栄養価 エネルギー 183kcal たんぱく質 10.5g 脂質 8.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 993mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット 342kcal 14.2g 8.8g 52.4g 1433mg 3.6g	栄養価 エネルギー 209kcal たんぱく質 16.8g 脂質 9.8g 炭水化物 15.4g ナトリウム 899mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 368kcal 20.5g 10.5g 48.4g 1339mg 3.4g	栄養価 エネルギー 249kcal たんぱく質 12.1g 脂質 11.2g 炭水化物 24.3g ナトリウム 819mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 408kcal 15.8g 11.9g 57.3g 1259mg 3.2g	栄養価 エネルギー 345kcal たんぱく質 15.0g 脂質 21.9g 炭水化物 20.6g ナトリウム 819mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 504kcal 18.7g 22.6g 53.6g 1259mg 3.2g	栄養価 エネルギー 206kcal たんぱく質 9.1g 脂質 10.0g 炭水化物 20.8g ナトリウム 877mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 365kcal 12.8g 10.7g 53.8g 1317mg 3.3g
夕 食	★全粥240g サワラのごま焼 さっぱりキャベツのレモン風味 鶏肉のすき焼煮 スパトマト炒め ★味噌汁		★全粥240g ささみ大葉フライ ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 さつま芋サラダ ★味噌汁		★全粥240g 肉団子の黒酢あん 鶏そぼろと大豆の煮物 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁		★全粥240g アジ塩焼き 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 高野豆腐の炒り煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と野菜のごまダレ炒め ナスの挽肉炒め 四色なます ★味噌汁	
	栄養価 エネルギー 263kcal たんぱく質 16.5g 脂質 11.8g 炭水化物 20.7g ナトリウム 705mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 422kcal 20.2g 12.5g 53.7g 1145mg 2.9g	栄養価 エネルギー 345kcal たんぱく質 14.9g 脂質 16.5g 炭水化物 33.8g ナトリウム 677mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 504kcal 18.6g 17.2g 66.8g 1117mg 2.8g	栄養価 エネルギー 279kcal たんぱく質 14.0g 脂質 11.2g 炭水化物 29.7g ナトリウム 1025mg 食塩相当量 2.6g	おかずセット フルセット 438kcal 17.7g 11.9g 62.7g 1465mg 3.7g	栄養価 エネルギー 210kcal たんぱく質 16.7g 脂質 8.9g 炭水化物 16.5g ナトリウム 739mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 369kcal 20.4g 9.6g 49.5g 1179mg 3.0g	栄養価 エネルギー 251kcal たんぱく質 11.3g 脂質 14.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 928mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット 410kcal 15.0g 14.8g 52.4g 1368mg 3.5g
合 計	★全粥240g エネルギー 618kcal たんぱく質 33.7g 脂質 30.1g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2236mg 食塩相当量 5.7g		★全粥240g エネルギー 697kcal たんぱく質 34.5g 脂質 34.1g 炭水化物 65.3g ナトリウム 2204mg 食塩相当量 5.6g		★全粥240g エネルギー 656kcal たんぱく質 29.0g 脂質 29.2g 炭水化物 67.9g ナトリウム 2398mg 食塩相当量 6.1g		★全粥240g エネルギー 690kcal たんぱく質 40.1g 脂質 36.9g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2038mg 食塩相当量 5.2g		★全粥240g エネルギー 614kcal たんぱく質 27.6g 脂質 31.8g 炭水化物 54.7g ナトリウム 2396mg 食塩相当量 6.1g	
	★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

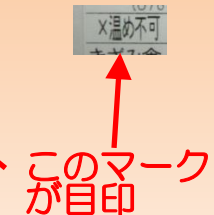


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

10月26日(月)			10月27日(火)			10月28日(水)			10月29日(木)			10月30日(金)			
朝食	★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦	★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
	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	97kcal	274kcal	エネルギー	92kcal	269kcal	エネルギー	87kcal	264kcal	エネルギー	136kcal	313kcal	エネルギー	99kcal	276kcal
	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	3.1g	6.8g	蛋白質	3.6g	7.3g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	2.1g	5.8g
	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.0g
	炭水化物	11.1g	49.2g	炭水化物	12.3g	50.4g	炭水化物	13.4g	51.5g	炭水化物	11.1g	49.2g	炭水化物	13.6g	51.7g
	ナトリウム	619mg	1141mg	ナトリウム	572mg	1094mg	ナトリウム	625mg	1147mg	ナトリウム	680mg	1202mg	ナトリウム	575mg	1097mg
	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.8g
昼食	★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦か 卵麦えか 卵乳麦 麦	★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
	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	162kcal	339kcal	エネルギー	211kcal	388kcal	エネルギー	183kcal	360kcal	エネルギー	188kcal	365kcal	エネルギー	143kcal	320kcal
	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	6.8g	10.5g
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g
	炭水化物	19.3g	57.4g	炭水化物	20.2g	58.3g	炭水化物	18.5g	56.6g	炭水化物	17.1g	55.2g	炭水化物	16.4g	54.5g
	ナトリウム	736mg	1258mg	ナトリウム	931mg	1453mg	ナトリウム	834mg	1356mg	ナトリウム	882mg	1404mg	ナトリウム	728mg	1250mg
	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g
夕食	★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★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
	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	196kcal	373kcal	エネルギー	161kcal	338kcal	エネルギー	182kcal	359kcal	エネルギー	169kcal	346kcal	エネルギー	172kcal	349kcal
	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	7.8g	11.5g
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.9g	6.6g
	炭水化物	23.1g	61.2g	炭水化物	17.0g	55.1g	炭水化物	16.6g	54.7g	炭水化物	19.2g	57.3g	炭水化物	21.9g	60.0g
	ナトリウム	761mg	1283mg	ナトリウム	870mg	1392mg	ナトリウム	794mg	1316mg	ナトリウム	871mg	1393mg	ナトリウム	616mg	1138mg
	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g
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	455kcal	986kcal	エネルギー	464kcal	995kcal	エネルギー	452kcal	983kcal	エネルギー	493kcal	1024kcal	エネルギー	414kcal	945kcal
	蛋白質	21.0g	32.1g	蛋白質	20.2g	31.3g	蛋白質	16.5g	27.6g	蛋白質	22.0g	33.1g	蛋白質	16.7g	27.8g
	脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	16.3g	18.4g
	炭水化物	53.5g	167.8g	炭水化物	49.5g	163.8g	炭水化物	48.5g	162.8g	炭水化物	47.4g	161.7g	炭水化物	51.9g	166.2g
	ナトリウム	2116mg	3682mg	ナトリウム	2373mg	3939mg	ナトリウム	2253mg	3819mg	ナトリウム	2433mg	3999mg	ナトリウム	1919mg	3485mg
	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	6.1g	10.2g	食塩相当量	5.0g	8.9g

★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。

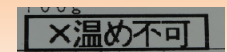
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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