（カロリー1600kcal管理食）週間献立表

	11月2日（月）			11月3日（火）			11月4日（水）			11月5日（木）			11月6日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落		野菜笹がまぼこ	卵		三井寺煮	麦		大豆の洋風五目煮	乳麦		ミートインオムレツ	卵麦	
	豚肉ときのこの炒め物	麦		大豆と椎茸の煮物	麦		小車麩煮	麦		竹輪のごま炒め	麦		マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	
	切干大根のパンパンジー	麦		白菜と挽肉の旨煮	麦		ひじきの具だくさん煮	麦		法蓮草のおひたし	麦		中華キャベツ	麦	
	★すまし汁（錦糸玉子・若芽）	卵麦		★味噌汁（巻麸・キャベツ）	麦		マリーネサラダ	卵乳麦		★すまし汁（錦糸玉子・えのき）	卵麦		★味噌汁（豆腐・巻麸）	麦	
							★味噌汁（えのき・切干）								
		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	210kcal	469kcal	エネルギー	196kcal	460kcal	エネルギー	216kcal	471kcal	エネルギー	169kcal	428kcal	エネルギー	152kcal	419kcal
	たんぱく質	13.2g	18.5g	たんぱく質	13.7g	19.4g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	6.7g	12.6g
	脂質	11.8g	13.1g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	13.2g	14.0g	脂質	5.4g	6.7g	脂質	6.2g	7.3g
	炭水化物	14.0g	68.5g	炭水化物	17.1g	73.2g	炭水化物	14.6g	68.8g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	17.4g	73.3g
	ナトリウム	658mg	848mg	ナトリウム	684mg	911mg	ナトリウム	665mg	891mg	ナトリウム	773mg	938mg	ナトリウム	488mg	715mg
	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	ソフトハンバーグ	乳麦		豚ロースの玉ねぎソース	麦		サワラのごま焼	麦		大根とつくねの煮物	卵乳麦		ホイコーロー	麦落	
	ケチャップ（小袋）			ネギ味噌炒め	麦		ヒーマンソテー	卵乳麦		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		きのこと油揚げの甘辛炒め	麦	
	人参のレモン煮	乳麦		切干の梅しそ和え	麦		油揚げの玉子とじ	卵麦		白菜と昆布のナムル			切干と菜の花のおひたし	麦	
	スープキャベツ	乳麦		★すまし汁（豆腐・えのき）	麦		カリフラワーの柚子味噌和え			★味噌汁（ひじき・キャベツ）			★すまし汁（若芽・おつゆ麩）	麦	
	法蓮草ソテー	乳麦					★すまし汁（若芽・豆腐）	麦							
	★味噌汁（揚げ・しめじ）														
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	199kcal	465kcal	エネルギー	234kcal	488kcal	エネルギー	206kcal	460kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	240kcal	496kcal
	たんぱく質	10.6g	16.5g	たんぱく質	15.3g	20.3g	たんぱく質	16.1g	21.3g	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	15.3g	20.6g
	脂質	11.1g	12.7g	脂質	11.1g	11.9g	脂質	8.7g	9.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	11.4g	12.1g
	炭水化物	17.3g	72.2g	炭水化物	16.4g	70.4g	炭水化物	14.1g	68.6g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	18.4g	73.6g
	ナトリウム	835mg	1061mg	ナトリウム	693mg	841mg	ナトリウム	791mg	964mg	ナトリウム	780mg	1008mg	ナトリウム	818mg	990mg
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.5g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	ホッケの照焼	麦		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦		豚肉のお好み焼風	麦		鶏のマスタード焼き	麦		ブリの塩焼		
	塩枝豆			塩ゆでアスパラ			青菜と高野豆腐の煮物	麦		人参グラッセ	乳麦		人参グラッセ	乳麦	
	ひとくちがんも煮	麦		ブロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦		切干と人参のハリハリ	麦		コーンと挽肉の炒め物	乳麦		豚肉とごぼうの煮物	麦	
	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		★味噌汁（揚げ・小松菜）			菜の花とひじきのごま和え	麦		野菜の生姜醤油漬け	麦	
	★味噌汁（豆腐・小松菜）			★味噌汁（巻麸・しめじ）	麦					★味噌汁（揚げ・白菜）			★味噌汁（揚げ・なめこ）		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	202kcal	464kcal	エネルギー	202kcal	464kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	504kcal	エネルギー	240kcal	506kcal
	たんぱく質	16.3g	21.9g	たんぱく質	10.2g	15.9g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	16.8g	22.6g	たんぱく質	17.0g	22.8g
	脂質	9.1g	10.1g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	13.2g	14.8g	脂質	13.0g	14.6g
	炭水化物	12.7g	67.9g	炭水化物	15.4g	71.1g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.6g	69.6g	炭水化物	11.9g	66.8g
	ナトリウム	672mg	902mg	ナトリウム	758mg	984mg	ナトリウム	673mg	902mg	ナトリウム	593mg	820mg	ナトリウム	633mg	859mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g
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	611kcal	1398kcal	エネルギー	632kcal	1412kcal	エネルギー	625kcal	1402kcal	エネルギー	606kcal	1388kcal	エネルギー	632kcal	1421kcal
	たんぱく質	40.1g	56.9g	たんぱく質	39.2g	55.6g	たんぱく質	39.5g	55.6g	たんぱく質	41.0g	57.0g	たんぱく質	39.0g	56.0g
	脂質	32.0g	35.9g	脂質	31.8g	34.4g	脂質	32.1g	35.3g	脂質	28.2g	31.9g	脂質	30.6g	34.0g
	炭水化物	44.0g	208.6g	炭水化物	48.9g	214.7g	炭水化物	42.6g	206.4g	炭水化物	50.4g	214.3g	炭水化物	47.7g	213.7g
	ナトリウム	2165mg	2811mg	ナトリウム	2135mg	2736mg	ナトリウム	2129mg	2757mg	ナトリウム	2146mg	2766mg	ナトリウム	1939mg	2564mg
	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.9g	6.5g
合計（間食込）	エネルギー	818kcal	1605kcal	エネルギー	829kcal	1609kcal	エネルギー	826kcal	1603kcal	エネルギー	813kcal	1595kcal	エネルギー	829kcal	1618kcal
	たんぱく質	46.2g	63.0g	たんぱく質	46.9g	63.3g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	47.1g	63.1g	たんぱく質	46.7g	63.7g
	脂質	39.1g	43.0g	脂質	38.8g	41.4g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	35.3g	39.0g	脂質	37.6g	41.0g
	炭水化物	75.9g	240.5g	炭水化物	76.7g	242.5g	炭水化物	71.5g	235.3g	炭水化物	82.3g	246.2g	炭水化物	75.5g	241.5g
	ナトリウム	2239mg	2885mg	ナトリウム	2211mg	2812mg	ナトリウム	2206mg	2834mg	ナトリウム	2220mg	2840mg	ナトリウム	2015mg	2640mg
	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.1g	6.7g

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

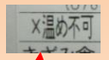
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

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

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

④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印

⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて
火をかけます。沸騰したら火を止めて
５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケート
へのご協力をお願い致します

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

	11月2日（月）		11月3日（火）		11月4日（水）		11月5日（木）		11月6日（金）	
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	野菜笹がまぼこ	卵	三井寺煮	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	ミートインオムレツ	卵麦
	豚肉ときのこの炒め物	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	小車麩煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦
	切干大根のバンバンジー	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	法蓮草のおひたし	麦	中華キャベツ	麦
					マリーネサラダ	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 210kcal	403kcal	エネルギー 196kcal	389kcal	エネルギー 216kcal	409kcal	エネルギー 169kcal	362kcal	エネルギー 152kcal	345kcal
	たんぱく質 13.2g	16.5g	たんぱく質 13.7g	17.0g	たんぱく質 9.6g	12.9g	たんぱく質 12.7g	16.0g	たんぱく質 6.7g	10.0g
	脂質 11.8g	12.3g	脂質 8.8g	9.3g	脂質 13.2g	13.7g	脂質 5.4g	5.9g	脂質 6.2g	6.7g
	炭水化物 14.0g	55.9g	炭水化物 17.1g	59.0g	炭水化物 14.6g	56.5g	炭水化物 17.8g	59.7g	炭水化物 17.4g	59.3g
	ナトリウム 658mg	659mg	ナトリウム 684mg	685mg	ナトリウム 665mg	666mg	ナトリウム 773mg	774mg	ナトリウム 488mg	489mg
	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.2g	1.2g
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	ソフトハンバーグ	乳麦	豚ロースの玉ねぎソース	麦	サワラのごま焼	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	ホイコーロー	麦落
	ケチャップ（小袋）		ネギ味噌炒め	麦	ヒーマンソテー	卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	きのこと油揚げの甘辛炒め	麦
	人参のレモン煮	乳麦	切干の梅しそ和え	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	白菜と昆布のナムル		切干と菜の花のおひたし	麦
	スープキャベツ	乳麦			カリフラワーの柚子味噌和え					
	法蓮草ソテー	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 199kcal	392kcal	エネルギー 234kcal	427kcal	エネルギー 206kcal	399kcal	エネルギー 200kcal	393kcal	エネルギー 240kcal	433kcal
	たんぱく質 10.6g	13.9g	たんぱく質 15.3g	18.6g	たんぱく質 16.1g	19.4g	たんぱく質 11.5g	14.8g	たんぱく質 15.3g	18.6g
	脂質 11.1g	11.6g	脂質 11.1g	11.6g	脂質 8.7g	9.2g	脂質 9.6g	10.1g	脂質 11.4g	11.9g
	炭水化物 17.3g	59.2g	炭水化物 16.4g	58.3g	炭水化物 14.1g	56.0g	炭水化物 18.0g	59.9g	炭水化物 18.4g	60.3g
	ナトリウム 835mg	836mg	ナトリウム 693mg	694mg	ナトリウム 791mg	792mg	ナトリウム 780mg	781mg	ナトリウム 818mg	819mg
	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.1g	2.1g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	ホッケの照焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	豚肉のお好み焼風	麦	鶏のマスタード焼き	麦	ブリの塩焼	
	塩枝豆		塩ゆでアスパラ		青菜と高野豆腐の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦	人参グラッセ	乳麦
	ひとくちがんも煮	麦	ブロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	豚肉とごぼうの煮物	麦
	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦			菜の花とひじきのごま和え	麦	野菜の生姜醤油漬け	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 202kcal	395kcal	エネルギー 202kcal	395kcal	エネルギー 203kcal	396kcal	エネルギー 237kcal	430kcal	エネルギー 240kcal	433kcal
	たんぱく質 16.3g	19.6g	たんぱく質 10.2g	13.5g	たんぱく質 13.8g	17.1g	たんぱく質 16.8g	20.1g	たんぱく質 17.0g	20.3g
	脂質 9.1g	9.6g	脂質 11.9g	12.4g	脂質 10.2g	10.7g	脂質 13.2g	13.7g	脂質 13.0g	13.5g
	炭水化物 12.7g	54.6g	炭水化物 15.4g	57.3g	炭水化物 13.9g	55.8g	炭水化物 14.6g	56.5g	炭水化物 11.9g	53.8g
	ナトリウム 672mg	673mg	ナトリウム 758mg	759mg	ナトリウム 673mg	674mg	ナトリウム 593mg	594mg	ナトリウム 633mg	634mg
	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.5g	1.5g	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 611kcal	1190kcal	エネルギー 632kcal	1211kcal	エネルギー 625kcal	1204kcal	エネルギー 606kcal	1185kcal	エネルギー 632kcal	1211kcal
	たんぱく質 40.1g	50.0g	たんぱく質 39.2g	49.1g	たんぱく質 39.5g	49.4g	たんぱく質 41.0g	50.9g	たんぱく質 39.0g	48.9g
	脂質 32.0g	33.5g	脂質 31.8g	33.3g	脂質 32.1g	33.6g	脂質 28.2g	29.7g	脂質 30.6g	32.1g
	炭水化物 44.0g	169.7g	炭水化物 48.9g	174.6g	炭水化物 42.6g	168.3g	炭水化物 50.4g	176.1g	炭水化物 47.7g	173.4g
	ナトリウム 2165mg	2168mg	ナトリウム 2135mg	2138mg	ナトリウム 2129mg	2132mg	ナトリウム 2146mg	2149mg	ナトリウム 1939mg	1942mg
	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 4.9g	4.9g
合計（間食込）	エネルギー 818kcal	1397kcal	エネルギー 829kcal	1408kcal	エネルギー 826kcal	1405kcal	エネルギー 813kcal	1392kcal	エネルギー 829kcal	1408kcal
	たんぱく質 46.2g	56.1g	たんぱく質 46.9g	56.8g	たんぱく質 46.9g	56.8g	たんぱく質 47.1g	57.0g	たんぱく質 46.7g	56.6g
	脂質 39.1g	40.6g	脂質 38.8g	40.3g	脂質 39.1g	40.6g	脂質 35.3g	36.8g	脂質 37.6g	39.1g
	炭水化物 75.9g	201.6g	炭水化物 76.7g	202.4g	炭水化物 71.5g	197.2g	炭水化物 82.3g	208.0g	炭水化物 75.5g	201.2g
	ナトリウム 2239mg	2242mg	ナトリウム 2211mg	2214mg	ナトリウム 2206mg	2209mg	ナトリウム 2220mg	2223mg	ナトリウム 2015mg	2018mg
	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.1g	5.1g

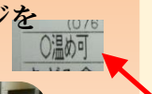
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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

	11月2日（月）		11月3日（火）			11月4日（水）			11月5日（木）			11月6日（金）		
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	油揚げの玉子とじ	卵麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦		がんもどきの含め煮	麦	
	きんぴら	麦	大根とひじきの煮物	麦		しめじのバター醤油パスタ	乳麦		ふきと人参の甘露煮	麦		スイートパンプ		
	マッシュサラダ	卵乳麦	揚げナスのめかぶ和え	麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦		さっぱりポテトサラダ	卵		マリーネサラダ	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	310kcal	553kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	307kcal	550kcal
	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	19.1g	19.7g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	16.0g	16.6g	脂質	15.8g	16.4g
	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	19.9g	72.7g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	35.1g	87.9g
	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	556mg	557mg
	カリウム	465mg	526mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	273mg	334mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	544mg	605mg
	リン	117mg	182mg	リン	120mg	185mg	リン	84mg	149mg	リン	92mg	157mg	リン	123mg	188mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	サワラのおろし煮	麦	豚バラとキャベツの味噌炒め	麦落		チキンのアイオリソース	卵乳麦		肉野菜炒め	麦		照焼ハンバーグ	乳麦	
	がぼちゃのゴマ煮	麦	ジャガ芋きんぴら	麦		人参グラッセ	乳麦		里芋の柚子味噌煮	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦	
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	チーズマカロニサラダ	卵乳麦		白菜と厚揚げのとろみ煮	麦		ナスのおろし和え	麦		揚げと人参の煮びたし	麦	
						たたきごぼう	麦					玉子スパサラダ	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	319kcal	562kcal	エネルギー	403kcal	646kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	367kcal	610kcal
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.5g	15.6g
	脂質	18.0g	18.6g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	22.9g	23.5g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	21.8g	22.4g
	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	27.1g	79.9g
	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	800mg	801mg
	カリウム	698mg	759mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	442mg	503mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	368mg	429mg
	リン	166mg	231mg	リン	130mg	195mg	リン	134mg	199mg	リン	124mg	189mg	リン	185mg	250mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎黄桃（缶）　75g		◎みかん（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	ポテトコロッケ	卵乳麦	ヤンニョムチキン風	麦		豚バラと蓮根の炒め物	麦落		ブリの磯辺焼	麦		鶏肉のマーマレード煮	麦	
	人参シャトー	麦	キャベツソテー	乳麦		じゃがいものり塩炒め	乳		ピーマンソテー	卵乳麦		オニオンソテー	乳麦	
	キャベツの和風カレー煮	卵乳麦	さつま芋の甘露煮	麦		明太春雨サラダ	卵麦		さつま芋のレモン煮	麦		切干大根のコンソメ炒め	乳麦	
	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	カリフラワーとベーコンのバジルマヨ和え	卵乳麦					ミックスマカロニサラダ	卵乳麦		れんこんとひじきのサラダ	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	329kcal	572kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	317kcal	560kcal
	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	9.8g	13.9g
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	21.3g	21.9g
	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	21.8g	74.6g
	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	730mg	731mg
	カリウム	409mg	470mg	カリウム	577mg	638mg	カリウム	495mg	556mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	389mg	450mg
	リン	82mg	147mg	リン	130mg	195mg	リン	143mg	208mg	リン	123mg	188mg	リン	109mg	174mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	958kcal	1687kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	991kcal	1720kcal
	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	28.2g	40.5g
	脂質	55.7g	57.5g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	58.9g	60.7g
	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	82.7g	241.1g	炭水化物	76.5g	234.9g	炭水化物	77.0g	235.4g	炭水化物	84.0g	242.4g
	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	1812mg	1815mg	ナトリウム	2086mg	2089mg
	カリウム	1572mg	1755mg	カリウム	1487mg	1670mg	カリウム	1210mg	1393mg	カリウム	1507mg	1690mg	カリウム	1301mg	1484mg
	リン	365mg	560mg	リン	380mg	575mg	リン	361mg	556mg	リン	339mg	534mg	リン	417mg	612mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計（間食込）	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal
	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	28.6g	40.9g
	脂質	55.8g	57.6g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	59.0g	60.8g
	炭水化物	105.7g	264.1g	炭水化物	94.2g	252.6g	炭水化物	91.7g	250.1g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	95.5g	253.9g
	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	1949mg	1952mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	1815mg	1818mg	ナトリウム	2089mg	2092mg
	カリウム	1632mg	1815mg	カリウム	1543mg	1726mg	カリウム	1267mg	1450mg	カリウム	1567mg	1750mg	カリウム	1357mg	1540mg
	リン	372mg	567mg	リン	386mg	581mg	リン	364mg	559mg	リン	346mg	541mg	リン	423mg	618mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g

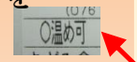
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

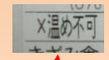
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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

（たんぱく60g管理食）週間献立表

	11月2日（月）		11月3日（火）		11月4日（水）		11月5日（木）		11月6日（金）	
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏肉と野菜の塩麹炒め		肉団子の中華炒め	卵乳麦落か	千草焼き	卵
	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	鶏肉と蓮根の青のり炒め	乳麦	金時豆煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦
	なすの中華風南蛮漬け	麦	キャベツのミモザサラダ	卵麦	野菜のピーナッツ和え	麦落	バジルポテトチキン	卵乳麦	和風サラダ	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 223kcal	513kcal	エネルギー 237kcal	527kcal	エネルギー 183kcal	473kcal	エネルギー 219kcal	509kcal	エネルギー 174kcal	464kcal
	たんぱく質 6.1g	11.0g	たんぱく質 10.2g	15.1g	たんぱく質 9.9g	14.8g	たんぱく質 8.3g	13.2g	たんぱく質 9.3g	14.2g
	脂質 14.1g	14.8g	脂質 15.7g	16.4g	脂質 6.2g	6.9g	脂質 10.9g	11.6g	脂質 9.0g	9.7g
	炭水化物 19.5g	82.4g	炭水化物 14.1g	77.0g	炭水化物 22.2g	85.1g	炭水化物 22.0g	84.9g	炭水化物 12.3g	75.2g
	ナトリウム 556mg	557mg	ナトリウム 795mg	796mg	ナトリウム 658mg	659mg	ナトリウム 607mg	608mg	ナトリウム 671mg	672mg
	カリウム 510mg	582mg	カリウム 423mg	495mg	カリウム 482mg	554mg	カリウム 418mg	490mg	カリウム 245mg	317mg
	リン 101mg	178mg	リン 128mg	205mg	リン 142mg	219mg	リン 110mg	187mg	リン 131mg	208mg
	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.5g	1.5g	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	
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼		カレイのスパイス揚	麦	豚肉とザーサイの中華玉子炒め	卵乳麦	白身魚のムニエル	麦	鶏の柚子胡椒焼	麦
	人参グラッセ	乳麦	ビーマンソテー	卵乳麦	白菜の中華そぼろ煮	乳麦落	タルタルソース（小袋）	卵麦	人参グラッセ	乳麦
	ブロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦	大根の柚香煮	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	春雨と鶏肉の炒め煮	麦	里芋のそぼろ煮	乳麦
	たたきごぼう	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦			若芽と油揚げのおひたし	麦	春雨の中華和え	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 286kcal	576kcal	エネルギー 297kcal	587kcal	エネルギー 297kcal	587kcal	エネルギー 296kcal	586kcal	エネルギー 276kcal	566kcal
	たんぱく質 17.0g	21.9g	たんぱく質 16.0g	20.9g	たんぱく質 12.5g	17.4g	たんぱく質 16.1g	21.0g	たんぱく質 16.5g	21.4g
	脂質 17.1g	17.8g	脂質 16.0g	16.7g	脂質 22.6g	23.3g	脂質 14.7g	15.4g	脂質 14.0g	14.7g
	炭水化物 15.3g	78.2g	炭水化物 22.3g	85.2g	炭水化物 10.0g	72.9g	炭水化物 23.5g	86.4g	炭水化物 19.1g	82.0g
	ナトリウム 746mg	747mg	ナトリウム 664mg	665mg	ナトリウム 672mg	673mg	ナトリウム 540mg	541mg	ナトリウム 665mg	666mg
	カリウム 480mg	552mg	カリウム 519mg	591mg	カリウム 447mg	519mg	カリウム 449mg	521mg	カリウム 445mg	517mg
	リン 108mg	185mg	リン 174mg	251mg	リン 159mg	236mg	リン 242mg	319mg	リン 72mg	149mg
	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	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.7g	1.7g
間食	◎黄桃（缶）150g		◎みかん（缶）150g		◎黄桃（缶）150g		◎パイナップル（缶）150g		◎黄桃（缶）150g	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	ホッケの磯辺焼	麦	豚ロースの玉ねぎソース	麦	サワラの幽庵焼	麦	煮込みタンドリーチキン	卵	鯖のトマトバジルソース	麦
	インゲンソテー	乳麦	揚げと人参の煮びたし	麦	菜の花		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	塩ゆでアスパラ	
	切干大根の韓国風炒め	麦	若芽の酢味噌和え		洋風肉じゃが煮	乳麦	大豆とごぼうの煮物	麦	高菜と大根の煮物	麦
	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦			フレンチマカロニ	卵乳麦	切干と人参のハリハリ	麦	中華キャベツ	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 272kcal	562kcal	エネルギー 253kcal	543kcal	エネルギー 327kcal	617kcal	エネルギー 289kcal	579kcal	エネルギー 335kcal	625kcal
	たんぱく質 16.5g	21.4g	たんぱく質 13.4g	18.3g	たんぱく質 16.7g	21.6g	たんぱく質 15.6g	20.5g	たんぱく質 13.6g	18.5g
	脂質 15.4g	16.1g	脂質 15.9g	16.6g	脂質 14.8g	15.5g	脂質 16.0g	16.7g	脂質 24.4g	25.1g
	炭水化物 14.5g	77.4g	炭水化物 14.1g	77.0g	炭水化物 28.7g	91.6g	炭水化物 20.1g	83.0g	炭水化物 13.6g	76.5g
	ナトリウム 684mg	685mg	ナトリウム 659mg	660mg	ナトリウム 699mg	700mg	ナトリウム 535mg	536mg	ナトリウム 634mg	635mg
	カリウム 471mg	543mg	カリウム 406mg	478mg	カリウム 614mg	686mg	カリウム 742mg	814mg	カリウム 443mg	515mg
	リン 211mg	288mg	リン 191mg	268mg	リン 206mg	283mg	リン 184mg	261mg	リン 201mg	278mg
	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.6g	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 781kcal	1651kcal	エネルギー 787kcal	1657kcal	エネルギー 807kcal	1677kcal	エネルギー 804kcal	1674kcal	エネルギー 785kcal	1655kcal
	たんぱく質 39.6g	54.3g	たんぱく質 39.6g	54.3g	たんぱく質 39.1g	53.8g	たんぱく質 40.0g	54.7g	たんぱく質 39.4g	54.1g
	脂質 46.6g	48.7g	脂質 47.6g	49.7g	脂質 43.6g	45.7g	脂質 41.6g	43.7g	脂質 47.4g	49.5g
	炭水化物 49.3g	238.0g	炭水化物 50.5g	239.2g	炭水化物 60.9g	249.6g	炭水化物 65.6g	254.3g	炭水化物 45.0g	233.7g
	ナトリウム 1986mg	1989mg	ナトリウム 2118mg	2121mg	ナトリウム 2029mg	2032mg	ナトリウム 1682mg	1685mg	ナトリウム 1970mg	1973mg
	カリウム 1461mg	1677mg	カリウム 1348mg	1564mg	カリウム 1543mg	1759mg	カリウム 1609mg	1825mg	カリウム 1133mg	1349mg
	リン 420mg	651mg	リン 493mg	724mg	リン 507mg	738mg	リン 536mg	767mg	リン 404mg	635mg
	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 4.3g	4.3g	食塩相当量 5.0g	5.0g
合計（間食込）	エネルギー 909kcal	1779kcal	エネルギー 883kcal	1753kcal	エネルギー 935kcal	1805kcal	エネルギー 930kcal	1800kcal	エネルギー 913kcal	1783kcal
	たんぱく質 40.4g	55.1g	たんぱく質 40.4g	55.1g	たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 40.6g	55.3g	たんぱく質 40.2g	54.9g
	脂質 46.8g	48.9g	脂質 47.8g	49.9g	脂質 43.8g	45.9g	脂質 41.8g	43.9g	脂質 47.6g	49.7g
	炭水化物 80.2g	268.9g	炭水化物 73.5g	262.2g	炭水化物 91.8g	280.5g	炭水化物 96.1g	284.8g	炭水化物 75.9g	264.6g
	ナトリウム 1992mg	1995mg	ナトリウム 2124mg	2127mg	ナトリウム 2035mg	2038mg	ナトリウム 1684mg	1687mg	ナトリウム 1976mg	1979mg
	カリウム 1581mg	1797mg	カリウム 1461mg	1677mg	カリウム 1663mg	1879mg	カリウム 1723mg	1939mg	カリウム 1253mg	1469mg
	リン 434mg	665mg	リン 505mg	736mg	リン 521mg	752mg	リン 542mg	773mg	リン 418mg	649mg
	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 4.3g	4.3g	食塩相当量 5.0g	5.0g

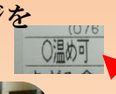
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

お食事の作り方

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

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



このマークが目印

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。
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

	11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6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	
	厚焼玉子	卵麦	麩と野菜の煮物	麦	豚肉と厚揚げの煮物	麦	鶏肉と冬野菜の洋風煮	乳麦	油揚げの玉子とじ	卵麦
	ーロナスのオランダ煮	麦	ブロッコリーの卵とじ	卵乳麦	蕪のそぼろ煮	麦	きんぴら	麦	白菜のスープ煮	乳麦
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	キャベツと蒲鉾のおかか和え	麦	もやしと蒸し鶏のナムル	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 212kcal	479kcal	エネルギー 75kcal	341kcal	エネルギー 119kcal	389kcal	エネルギー 148kcal	426kcal	エネルギー 111kcal	383kcal
	蛋白質 6.2g	12.0g	蛋白質 4.0g	9.8g	蛋白質 6.1g	11.9g	蛋白質 8.6g	15.2g	蛋白質 7.5g	13.8g
	脂 質 12.8g	13.7g	脂 質 2.5g	3.4g	脂 質 5.8g	6.7g	脂 質 6.8g	8.5g	脂 質 6.0g	7.0g
	炭水化物 18.6g	74.7g	炭水化物 9.6g	66.1g	炭水化物 9.8g	67.0g	炭水化物 13.0g	69.6g	炭水化物 7.6g	64.8g
	ナトリウム 507mg	951mg	ナトリウム 549mg	1016mg	ナトリウム 486mg	927mg	ナトリウム 641mg	1085mg	ナトリウム 509mg	950mg
	食塩相当量 1.3g	2.4g	食塩相当量 1.4g	2.6g	食塩相当量 1.2g	2.4g	食塩相当量 1.6g	2.8g	食塩相当量 1.3g	2.4g
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	
	ブリの磯辺焼	麦	豚肉としめじのオイスター炒め	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	サワラの磯辺焼	麦	チーズささみフライ	乳麦
	ピーマンのおかか和え		鶏肉と大豆の生姜煮	麦	塩枝豆		キャベツのコンソメ煮	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	マカロニの明太マヨ和え	卵麦	白菜と春雨の中華煮	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦か	大根麻婆	麦落か
	若芽の酢味噌和え		★味噌汁	麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落
	★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 223kcal	500kcal	エネルギー 298kcal	565kcal	エネルギー 273kcal	551kcal	エネルギー 267kcal	539kcal	エネルギー 265kcal	535kcal
	蛋白質 14.9g	21.1g	蛋白質 16.7g	22.6g	蛋白質 12.1g	18.4g	蛋白質 15.1g	21.2g	蛋白質 10.6g	16.5g
	脂 質 10.3g	11.3g	脂 質 14.7g	15.6g	脂 質 17.1g	18.8g	脂 質 13.9g	14.9g	脂 質 15.8g	16.7g
	炭水化物 16.4g	74.5g	炭水化物 24.5g	81.0g	炭水化物 17.1g	74.0g	炭水化物 19.2g	76.0g	炭水化物 20.9g	78.2g
	ナトリウム 762mg	1203mg	ナトリウム 743mg	1187mg	ナトリウム 899mg	1341mg	ナトリウム 813mg	1254mg	ナトリウム 774mg	1240mg
	食塩相当量 1.9g	3.1g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.0g	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	
	鶏肉のきのこあん	麦	ハムカツ	乳麦	ホキの青じそ焼	麦	生姜焼き	麦落	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦
	南瓜の柚子そぼろあん	麦	人参グラッセ	乳麦	人参のきんぴら	麦	大豆とキャベツのコンソメ煮	卵乳麦	人参煮	麦
	インゲンのごま和え	麦	ふきの含め煮	乳麦	豚バラとこんにゃくの煮物	麦	大根とコーンの中華和え	麦か	竹の子と豚肉の味噌煮	麦
	★味噌汁	麦	オクラとそぼろの味噌和え	乳麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	★味噌汁	麦	白菜と竹輪の柚子胡椒和え	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 229kcal	511kcal	エネルギー 237kcal	503kcal	エネルギー 201kcal	479kcal	エネルギー 238kcal	509kcal	エネルギー 222kcal	493kcal
	蛋白質 12.5g	19.0g	蛋白質 7.5g	13.1g	蛋白質 15.3g	21.5g	蛋白質 13.2g	19.0g	蛋白質 10.3g	16.0g
	脂 質 11.6g	13.3g	脂 質 12.9g	13.8g	脂 質 11.4g	12.4g	脂 質 10.8g	11.7g	脂 質 10.4g	11.3g
	炭水化物 18.7g	76.3g	炭水化物 23.6g	79.5g	炭水化物 9.0g	67.4g	炭水化物 21.0g	78.3g	炭水化物 21.8g	78.9g
	ナトリウム 716mg	1158mg	ナトリウム 683mg	1126mg	ナトリウム 888mg	1330mg	ナトリウム 847mg	1289mg	ナトリウム 913mg	1355mg
	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.7g	2.9g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.3g	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 664kcal	1490kcal	エネルギー 610kcal	1409kcal	エネルギー 593kcal	1419kcal	エネルギー 653kcal	1474kcal	エネルギー 598kcal	1411kcal
	蛋白質 33.6g	52.1g	蛋白質 28.2g	45.5g	蛋白質 33.5g	51.8g	蛋白質 36.9g	55.4g	蛋白質 28.4g	46.3g
	脂 質 34.7g	38.3g	脂 質 30.1g	32.8g	脂 質 34.3g	37.9g	脂 質 31.5g	35.1g	脂 質 32.2g	35.0g
	炭水化物 53.7g	225.5g	炭水化物 57.7g	226.6g	炭水化物 35.9g	208.4g	炭水化物 53.2g	223.9g	炭水化物 50.3g	221.9g
	ナトリウム 1985mg	3312mg	ナトリウム 1975mg	3329mg	ナトリウム 2273mg	3598mg	ナトリウム 2301mg	3628mg	ナトリウム 2196mg	3545mg
	食塩相当量 5.0g	8.4g	食塩相当量 5.0g	8.5g	食塩相当量 5.8g	9.2g	食塩相当量 5.9g	9.3g	食塩相当量 5.6g	9.0g

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

お食事の作り方

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

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

④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。

このマーク
が目印

⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて
火をかけます。沸騰したら火を止めて
５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケート
へのご協力をお願い致します

大阪よどがわ市民生活協同組合

「刻み食」　週間献立表

	11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	厚焼玉子	卵麦	麩と野菜の煮物	麦	豚肉と厚揚げの煮物	麦	鶏肉と冬野菜の洋風煮	乳麦	油揚げの玉子とじ	卵麦
	ーロナスのオランダ煮	麦	ブロッコリーの卵とじ	卵乳麦	蕪のそぼろ煮	麦	きんぴら	麦	白菜のスープ煮	乳麦
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	キャベツと蒲鉾のおかか和え	麦	もやしと蒸し鶏のナムル	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 212kcal	371kcal	エネルギー 75kcal	234kcal	エネルギー 119kcal	278kcal	エネルギー 148kcal	307kcal	エネルギー 111kcal	270kcal
	蛋白質 6.2g	9.9g	蛋白質 4.0g	7.7g	蛋白質 6.1g	9.8g	蛋白質 8.6g	12.3g	蛋白質 7.5g	11.2g
	脂 質 12.8g	13.5g	脂 質 2.5g	3.2g	脂 質 5.8g	6.5g	脂 質 6.8g	7.5g	脂 質 6.0g	6.7g
	炭水化物 18.6g	51.6g	炭水化物 9.6g	42.6g	炭水化物 9.8g	42.8g	炭水化物 13.0g	46.0g	炭水化物 7.6g	40.6g
	ナトリウム 507mg	947mg	ナトリウム 549mg	989mg	ナトリウム 486mg	926mg	ナトリウム 641mg	1081mg	ナトリウム 509mg	949mg
	食塩相当量 1.3g	2.4g	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.2g	2.4g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.3g	2.4g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ブリの磯辺焼	麦	豚肉としめじのオイスター炒め	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	サワラの磯辺焼	麦	チーズささみフライ	乳麦
	ピーマンのおかか和え		鶏肉と大豆の生姜煮	麦	塩枝豆		キャベツのコンソメ煮	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	マカロニの明太マヨ和え	卵麦	白菜と春雨の中華煮	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦か	大根麻婆	麦落か
	若芽の酢味噌和え		★味噌汁	麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落
	★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 223kcal	382kcal	エネルギー 298kcal	457kcal	エネルギー 273kcal	432kcal	エネルギー 267kcal	426kcal	エネルギー 265kcal	424kcal
	蛋白質 14.9g	18.6g	蛋白質 16.7g	20.4g	蛋白質 12.1g	15.8g	蛋白質 15.1g	18.8g	蛋白質 10.6g	14.3g
	脂 質 10.3g	11.0g	脂 質 14.7g	15.4g	脂 質 17.1g	17.8g	脂 質 13.9g	14.6g	脂 質 15.8g	16.5g
	炭水化物 16.4g	49.4g	炭水化物 24.5g	57.5g	炭水化物 17.1g	50.1g	炭水化物 19.2g	52.2g	炭水化物 20.9g	53.9g
	ナトリウム 762mg	1202mg	ナトリウム 743mg	1183mg	ナトリウム 899mg	1339mg	ナトリウム 813mg	1253mg	ナトリウム 774mg	1214mg
	食塩相当量 1.9g	3.1g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.0g	3.1g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏肉のきのこあん	麦	ハムカツ	乳麦	ホキの青じそ焼	麦	生姜焼き	麦落	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦
	南瓜の柚子そぼろあん	麦	人参グラッセ	乳麦	人参のきんぴら	麦	大豆とキャベツのコンソメ煮	卵乳麦	人参煮	麦
	インゲンのごま和え	麦	ふきの含め煮	乳麦	豚バラとこんにゃくの煮物	麦	大根とコーンの中華和え	麦か	竹の子と豚肉の味噌煮	麦
	★味噌汁	麦	オクラとそぼろの味噌和え	乳麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	★味噌汁	麦	白菜と竹輪の柚子胡椒和え	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 229kcal	388kcal	エネルギー 237kcal	396kcal	エネルギー 201kcal	360kcal	エネルギー 238kcal	397kcal	エネルギー 222kcal	381kcal
	蛋白質 12.5g	16.2g	蛋白質 7.5g	11.2g	蛋白質 15.3g	19.0g	蛋白質 13.2g	16.9g	蛋白質 10.3g	14.0g
	脂 質 11.6g	12.3g	脂 質 12.9g	13.6g	脂 質 11.4g	12.1g	脂 質 10.8g	11.5g	脂 質 10.4g	11.1g
	炭水化物 18.7g	51.7g	炭水化物 23.6g	56.6g	炭水化物 9.0g	42.0g	炭水化物 21.0g	54.0g	炭水化物 21.8g	54.8g
	ナトリウム 716mg	1156mg	ナトリウム 683mg	1123mg	ナトリウム 888mg	1328mg	ナトリウム 847mg	1287mg	ナトリウム 913mg	1353mg
	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.7g	2.9g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.3g	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 664kcal	1141kcal	エネルギー 610kcal	1087kcal	エネルギー 593kcal	1070kcal	エネルギー 653kcal	1130kcal	エネルギー 598kcal	1075kcal
	蛋白質 33.6g	44.7g	蛋白質 28.2g	39.3g	蛋白質 33.5g	44.6g	蛋白質 36.9g	48.0g	蛋白質 28.4g	39.5g
	脂 質 34.7g	36.8g	脂 質 30.1g	32.2g	脂 質 34.3g	36.4g	脂 質 31.5g	33.6g	脂 質 32.2g	34.3g
	炭水化物 53.7g	152.7g	炭水化物 57.7g	156.7g	炭水化物 35.9g	134.9g	炭水化物 53.2g	152.2g	炭水化物 50.3g	149.3g
	ナトリウム 1985mg	3305mg	ナトリウム 1975mg	3295mg	ナトリウム 2273mg	3593mg	ナトリウム 2301mg	3621mg	ナトリウム 2196mg	3516mg
	食塩相当量 5.0g	8.4g	食塩相当量 5.0g	8.4g	食塩相当量 5.8g	9.2g	食塩相当量 5.9g	9.2g	食塩相当量 5.6g	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。

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

		11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6日(金)	
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		がんも煮	麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	温泉玉子	卵麦
		大根と竹輪の酢の物	乳麦	昆布の佃煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	一夜漬	乳麦
		★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	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット
	エネルギー	122kcal	299kcal	136kcal	313kcal	89kcal	266kcal	108kcal	285kcal	104kcal	281kcal
	蛋白質	3.3g	7.0g	2.9g	6.6g	2.6g	6.3g	2.6g	6.3g	4.5g	8.2g
	脂質	6.8g	7.5g	6.6g	7.3g	4.2g	4.9g	4.7g	5.4g	5.6g	6.3g
	炭水化物	11.3g	49.4g	17.2g	55.3g	10.6g	48.7g	13.2g	51.3g	8.6g	46.7g
	ナトリウム	474mg	996mg	578mg	1100mg	460mg	982mg	565mg	1087mg	605mg	1127mg
	食塩相当量	1.2g	2.5g	1.5g	2.8g	1.2g	2.5g	1.4g	2.8g	1.5g	2.9g
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		とんかつ	卵乳麦	白身の味噌煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦
		黒豆煮	乳麦	五色煮豆	卵麦	赤玉南瓜の煮物	麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦
		マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	きのこきんぴら	乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	大根とひじきの煮物	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	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット
	エネルギー	233kcal	410kcal	187kcal	364kcal	205kcal	382kcal	169kcal	346kcal	202kcal	379kcal
	蛋白質	5.7g	9.4g	10.5g	14.2g	8.4g	12.1g	7.7g	11.4g	7.3g	11.0g
	脂質	14.3g	15.0g	7.4g	8.1g	8.4g	9.1g	7.1g	7.8g	9.4g	10.1g
	炭水化物	20.3g	58.4g	19.6g	57.7g	23.9g	62.0g	18.9g	57.0g	22.2g	60.3g
	ナトリウム	672mg	1194mg	897mg	1419mg	777mg	1299mg	998mg	1520mg	964mg	1486mg
	食塩相当量	1.7g	3.0g	2.3g	3.6g	2.0g	3.3g	2.5g	3.9g	2.5g	3.8g
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		鮭の西京焼	乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	白身フライタルタル	卵乳麦
		油揚と菜の花の煮物	麦	ひじき煮	乳麦	白花豆煮	麦	大根の千切煮	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦
		若芽とパインの酢の物	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ	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	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット
	エネルギー	188kcal	365kcal	173kcal	350kcal	227kcal	404kcal	160kcal	337kcal	206kcal	383kcal
	蛋白質	7.8g	11.5g	6.7g	10.4g	7.1g	10.8g	6.5g	10.2g	4.9g	8.6g
	脂質	7.5g	8.2g	9.5g	10.2g	11.8g	12.5g	7.4g	8.1g	12.6g	13.3g
	炭水化物	22.0g	60.1g	15.9g	54.0g	24.0g	62.1g	16.8g	54.9g	18.7g	56.8g
	ナトリウム	749mg	1271mg	732mg	1254mg	622mg	1144mg	745mg	1267mg	849mg	1371mg
	食塩相当量	1.9g	3.2g	1.9g	3.2g	1.6g	2.9g	1.9g	3.2g	2.2g	3.5g
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット
	エネルギー	543kcal	1074kcal	496kcal	1027kcal	521kcal	1052kcal	437kcal	968kcal	512kcal	1043kcal
	蛋白質	16.8g	27.9g	20.1g	31.2g	18.1g	29.2g	16.8g	27.9g	16.7g	27.8g
	脂質	28.6g	30.7g	23.5g	25.6g	24.4g	26.5g	19.2g	21.3g	27.6g	29.7g
	炭水化物	53.6g	167.9g	52.7g	167.0g	58.5g	172.8g	48.9g	163.2g	49.5g	163.8g
	ナトリウム	1895mg	3461mg	2207mg	3773mg	1859mg	3425mg	2308mg	3874mg	2418mg	3984mg
	食塩相当量	4.8g	8.7g	5.7g	9.6g	4.8g	8.7g	5.8g	9.9g	6.2g	10.2g

★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