（カロリー1600kcal管理食）週間献立表

	11月9日（月）		11月10日（火）		11月11日（水）		11月12日（木）		11月13日（金）	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	しんじょうの柚子あん	卵麦	厚焼玉子	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦
	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	和風ポトフ	乳麦
	煮生酢	麦	カリフラワーの甘酢漬け		さつま芋のからしマヨ	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	ナスのおろし和え	麦
	★味噌汁（若芽・白菜）		★すまし汁（錦糸玉子・えのき）	卵麦	★味噌汁（揚げ・白菜）		★味噌汁（豆腐・巻麩）	麦	★味噌汁（ひじき・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	166kcal 422kcal	エネルギー	140kcal 399kcal	エネルギー	193kcal 460kcal	エネルギー	185kcal 452kcal	エネルギー	202kcal 458kcal
	たんぱく質	9.2g 14.4g	たんぱく質	8.2g 13.3g	たんぱく質	7.1g 12.9g	たんぱく質	10.3g 16.2g	たんぱく質	5.8g 10.9g
	脂質	8.0g 8.8g	脂質	4.7g 6.0g	脂質	10.1g 11.7g	脂質	8.8g 9.9g	脂質	13.0g 13.8g
	炭水化物	13.8g 68.8g	炭水化物	17.8g 71.8g	炭水化物	18.4g 73.4g	炭水化物	17.7g 73.6g	炭水化物	16.1g 71.0g
	ナトリウム	589mg 841mg	ナトリウム	616mg 781mg	ナトリウム	638mg 865mg	ナトリウム	549mg 776mg	ナトリウム	627mg 855mg
	食塩相当量	1.5g 2.1g	食塩相当量	1.6g 2.0g	食塩相当量	1.6g 2.2g	食塩相当量	1.4g 2.0g	食塩相当量	1.6g 2.2g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	鶏肉のオニオンソース	麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	乳麦	ホッケの磯辺焼	麦
	塩ゆでアスパラ		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	ブロッコリー		大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	塩枝豆	
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	えのきのおろし和え	麦	高野豆腐の洋風玉子とじ	卵乳麦
	法蓮草とひじきのナムル	麦	★味噌汁（白菜・人参）		ギャロットラペ	麦	★味噌汁（若芽・揚げ）		菜の花のおひたし	麦
	★すまし汁（椎茸・豆腐）	麦			★味噌汁（豆腐・しめじ）				★すまし汁（椎茸・錦糸玉子）	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	215kcal 469kcal	エネルギー	237kcal 494kcal	エネルギー	186kcal 446kcal	エネルギー	199kcal 465kcal	エネルギー	216kcal 475kcal
	たんぱく質	14.7g 19.8g	たんぱく質	14.0g 19.0g	たんぱく質	14.8g 20.3g	たんぱく質	12.9g 18.8g	たんぱく質	22.3g 27.5g
	脂質	12.7g 13.5g	脂質	11.6g 12.4g	脂質	5.3g 6.3g	脂質	8.9g 10.5g	脂質	8.6g 9.9g
	炭水化物	11.0g 65.4g	炭水化物	18.9g 73.9g	炭水化物	19.0g 74.0g	炭水化物	17.3g 72.3g	炭水化物	11.0g 65.4g
	ナトリウム	814mg 962mg	ナトリウム	684mg 912mg	ナトリウム	626mg 853mg	ナトリウム	736mg 987mg	ナトリウム	760mg 925mg
	食塩相当量	2.1g 2.4g	食塩相当量	1.7g 2.3g	食塩相当量	1.6g 2.2g	食塩相当量	1.9g 2.5g	食塩相当量	1.9g 2.4g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	まぐろカツ	麦	豚肉とキャベツの塩おかか		照焼チキン	麦	ブリの味噌焼		クリーム煮込みハンバーグ	乳麦
	きのこソテー	乳麦	五色煮豆	卵麦	人参グラッセ	乳麦	人参のきんぴら	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
	鶏肉と小松菜煮	麦	若芽と蒲鉾の和え物	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	オクラの柚子胡椒和え	麦
	キャベツのあっさり昆布和え		★味噌汁（切干・なめこ）		菜の花としめじの和え物	麦	もずくの酢の物	麦	★味噌汁（巻麩・揚げ）	麦
	★味噌汁（揚げ・しめじ）				★味噌汁（若芽・キャベツ）		★すまし汁（えのき・おつゆ麩）	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	241kcal 507kcal	エネルギー	271kcal 526kcal	エネルギー	273kcal 530kcal	エネルギー	265kcal 521kcal	エネルギー	199kcal 472kcal
	たんぱく質	17.0g 22.9g	たんぱく質	18.5g 23.5g	たんぱく質	17.3g 22.6g	たんぱく質	16.8g 21.9g	たんぱく質	11.2g 17.5g
	脂質	11.9g 13.5g	脂質	15.2g 16.0g	脂質	14.4g 15.2g	脂質	12.9g 13.6g	脂質	9.2g 10.9g
	炭水化物	18.2g 73.1g	炭水化物	15.8g 70.5g	炭水化物	16.6g 71.9g	炭水化物	17.9g 72.6g	炭水化物	16.0g 71.8g
	ナトリウム	662mg 888mg	ナトリウム	802mg 1028mg	ナトリウム	692mg 944mg	ナトリウム	698mg 845mg	ナトリウム	769mg 995mg
	食塩相当量	1.7g 2.3g	食塩相当量	2.0g 2.6g	食塩相当量	1.8g 2.4g	食塩相当量	1.8g 2.1g	食塩相当量	2.0g 2.5g
合計		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
	エネルギー	622kcal 1398kcal	エネルギー	648kcal 1419kcal	エネルギー	652kcal 1436kcal	エネルギー	649kcal 1438kcal	エネルギー	617kcal 1405kcal
	たんぱく質	40.9g 57.1g	たんぱく質	40.7g 55.8g	たんぱく質	39.2g 55.8g	たんぱく質	40.0g 56.9g	たんぱく質	39.3g 55.9g
	脂質	32.6g 35.8g	脂質	31.5g 34.4g	脂質	29.8g 33.2g	脂質	30.6g 34.0g	脂質	30.8g 34.6g
	炭水化物	43.0g 207.3g	炭水化物	52.5g 216.2g	炭水化物	54.0g 219.3g	炭水化物	52.9g 218.5g	炭水化物	43.1g 208.2g
	ナトリウム	2065mg 2691mg	ナトリウム	2102mg 2721mg	ナトリウム	1956mg 2662mg	ナトリウム	1983mg 2608mg	ナトリウム	2156mg 2775mg
	食塩相当量	5.3g 6.8g	食塩相当量	5.3g 6.9g	食塩相当量	5.0g 6.8g	食塩相当量	5.1g 6.6g	食塩相当量	5.5g 7.1g
合計（間食込）	エネルギー	829kcal 1605kcal	エネルギー	845kcal 1616kcal	エネルギー	851kcal 1635kcal	エネルギー	856kcal 1645kcal	エネルギー	818kcal 1606kcal
	たんぱく質	47.0g 63.2g	たんぱく質	48.4g 63.5g	たんぱく質	47.1g 63.7g	たんぱく質	46.1g 63.0g	たんぱく質	46.7g 63.3g
	脂質	39.7g 42.9g	脂質	38.5g 41.4g	脂質	36.8g 40.2g	脂質	37.7g 41.1g	脂質	37.8g 41.6g
	炭水化物	74.9g 239.2g	炭水化物	80.3g 244.0g	炭水化物	82.2g 247.5g	炭水化物	84.8g 250.4g	炭水化物	72.0g 237.1g
	ナトリウム	2139mg 2765mg	ナトリウム	2178mg 2797mg	ナトリウム	2032mg 2738mg	ナトリウム	2057mg 2682mg	ナトリウム	2233mg 2852mg
	食塩相当量	5.5g 7.0g	食塩相当量	5.5g 7.1g	食塩相当量	5.2g 7.0g	食塩相当量	5.3g 6.8g	食塩相当量	5.7g 7.3g

※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。

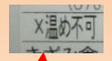
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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9日（月）			11月10日（火）			11月11日（水）			11月12日（木）			11月13日（金）		
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	豚肉と野菜の生姜炒め	麦		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		しんじょうの柚子あん	卵麦		厚焼玉子	卵麦		豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	
	白菜と麩の玉子とじ	卵麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		和風ホトフ	乳麦	
	煮生酢	麦		カリフラワーの甘酢漬け			さつま芋のからしマヨ	卵麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		ナスのおろし和え	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	166kcal	359kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	202kcal	395kcal
	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	7.1g	10.4g	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	5.8g	9.1g
	脂質	8.0g	8.5g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	16.1g	58.0g
	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	627mg	628mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	鶏肉のオニオンソース	麦		揚げ豆腐の南蛮づけ	麦		赤魚の幽庵焼	麦		豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	乳麦		ホッケの磯辺焼	麦	
	塩ゆでアスパラ			豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		ブロッコリー			大豆とごぼうの味噌炒め	麦落		塩枝豆		
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		鶏肉とオクラの中華風	麦		豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦		えのきのおろし和え	麦		高野豆腐の洋風玉子とじ	卵乳麦	
	法蓮草とひじきのナムル	麦					ギャロットラペ	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	215kcal	408kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	22.3g	25.6g
	脂質	12.7g	13.2g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	5.3g	5.8g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	8.6g	9.1g
	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	11.0g	52.9g
	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	760mg	761mg
	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	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	まぐろカツ	麦		豚肉とキャベツの塩おかか			照焼チキン	麦		ブリの味噌焼			クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	
	きのこソテー	乳麦		五色煮豆	卵麦		人参グラッセ	乳麦		人参のきんぴら	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	
	鶏肉と小松菜煮	麦		若芽と蒲鉾の和え物	麦		春雨とツナのピリ辛炒め	麦		豚肉と里芋のごま煮	麦		オクラの柚子胡椒和え	麦	
	キャベツのあっさり昆布和え						菜の花としめじの和え物	麦		もずくの酢の物	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	241kcal	434kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	11.2g	14.5g
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	9.2g	9.7g
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	16.0g	57.9g
	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	769mg	770mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g
合計		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	652kcal	1231kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.3g	49.2g
	脂質	32.6g	34.1g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	29.8g	31.3g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	30.8g	32.3g
	炭水化物	43.0g	168.7g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	54.0g	179.7g	炭水化物	52.9g	178.6g	炭水化物	43.1g	168.8g
	ナトリウム	2065mg	2068mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	2156mg	2159mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計（間食込）	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.1g	56.0g	たんぱく質	46.7g	56.6g
	脂質	39.7g	41.2g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	37.8g	39.3g
	炭水化物	74.9g	200.6g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	82.2g	207.9g	炭水化物	84.8g	210.5g	炭水化物	72.0g	197.7g
	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2233mg	2236mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g

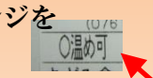
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

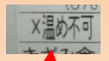
お食事の作り方

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。
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9日（月）		11月10日（火）			11月11日（水）			11月12日（木）			11月13日（金）		
朝食		★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
		豆腐ステーキ	卵	野菜笹かまぼこ		卵	鶏肉カレークリーム煮	乳麦		がんもどきと椎茸の煮物	麦		目玉焼き	卵	
		きんぴられんこん	麦	揚げじゃがの煮っころがし		麦	春雨の甘酢炒め	麦		赤玉南瓜煮	麦		けんちん煮	麦	
		コールスローサラダ	卵乳麦	切干大根のバンバンジー		麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		竹輪のソースマヨ	卵		春雨のサラダ	卵	
			おかず		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	261kcal	504kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	280kcal	523kcal	エネルギー	290kcal	533kcal
	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	6.5g	10.6g
	脂質	17.6g	18.2g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	13.3g	13.9g	脂質	21.1g	21.7g
	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	16.4g	69.2g
	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	385mg	386mg
	カリウム	293mg	354mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	311mg	372mg	カリウム	533mg	594mg	カリウム	233mg	294mg
	リン	83mg	148mg	リン	113mg	178mg	リン	93mg	158mg	リン	119mg	184mg	リン	105mg	170mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	食塩相当量	1.0g	1.0g
昼食		★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
		豚生姜焼き丼の具	麦落	鯖の竜田揚		麦	お魚ザンギ	卵麦		豚肉のお好み焼風	麦		肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	
		スープギャベツ	乳麦	イングンソテー		乳麦	コーンソテー	乳		麩の野菜あんかけ	麦		人参とさつま揚げの釜平	卵麦	
		ポテトサラダ	卵乳	里芋の中華玉子あんかけ		卵乳麦	バジルポテトチキン	卵乳麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		ごぼうのおかかマヨサラダ	卵麦	
				キャベツのピリ辛マヨネーズ		卵麦か	若芽と油揚げのおひたし	麦							
			おかず		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	400kcal	643kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	349kcal	592kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	9.5g	13.6g
	脂質	26.0g	26.6g	脂質	26.2g	26.8g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	27.3g	27.9g	脂質	15.7g	16.3g
	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	25.6g	78.4g	炭水化物	43.0g	95.8g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	789mg	790mg
	カリウム	562mg	623mg	カリウム	466mg	527mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	550mg	611mg
	リン	144mg	209mg	リン	166mg	231mg	リン	164mg	229mg	リン	118mg	183mg	リン	144mg	209mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食		◎みかん（缶）　75g		◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g			◎パイナップル（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		
		鶏のごまタレ煮	麦	オニオンソースハンバーグ		乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ			カレイの照焼	麦		豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	
		人参グラッセ	乳麦	人参シャトー		麦	さつま芋の炒り煮	麦		ビーマンソテー	卵乳麦		バスタのクリーム煮	乳麦	
		スパトマト炒め	乳麦	ナスの油炒め		麦	バスタのサラダ	卵乳麦		ーロナスのオランダ煮	麦		三色野菜ナムル	麦	
		大根なます	麦	ポテトビーンズサラダ		卵麦				マッシュサラダ	卵乳麦				
			おかず		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	325kcal	568kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	404kcal	647kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	10.6g	14.7g
	脂質	14.2g	14.8g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	23.7g	24.3g
	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	20.0g	72.8g
	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	466mg	467mg	ナトリウム	750mg	751mg
	カリウム	417mg	478mg	カリウム	659mg	720mg	カリウム	495mg	556mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	501mg	562mg
	リン	169mg	234mg	リン	166mg	231mg	リン	133mg	198mg	リン	135mg	200mg	リン	150mg	215mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g
合計			おかず		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	986kcal	1715kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal
	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	26.6g	38.9g
	脂質	57.8g	59.6g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	60.5g	62.3g
	炭水化物	86.0g	244.4g	炭水化物	76.6g	235.0g	炭水化物	79.2g	237.6g	炭水化物	76.2g	234.6g	炭水化物	79.4g	237.8g
	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	1799mg	1802mg	ナトリウム	1924mg	1927mg
	カリウム	1272mg	1455mg	カリウム	1547mg	1730mg	カリウム	1226mg	1409mg	カリウム	1499mg	1682mg	カリウム	1284mg	1467mg
	リン	396mg	591mg	リン	445mg	640mg	リン	390mg	585mg	リン	372mg	567mg	リン	399mg	594mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計（間食込）		エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
		たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	27.0g	39.3g
		脂質	57.9g	59.7g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	61.7g	63.5g	脂質	60.6g	62.4g
		炭水化物	97.5g	255.9g	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	90.7g	249.1g	炭水化物	91.4g	249.8g	炭水化物	90.9g	249.3g
		ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	1800mg	1803mg	ナトリウム	1927mg	1930mg
		カリウム	1328mg	1511mg	カリウム	1607mg	1790mg	カリウム	1282mg	1465mg	カリウム	1556mg	1739mg	カリウム	1340mg	1523mg
		リン	402mg	597mg	リン	452mg	647mg	リン	396mg	591mg	リン	375mg	570mg	リン	405mg	600mg
		食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g

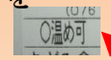
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

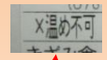
お食事の作り方

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

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



④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印

⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。
注）味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケート
へのご協力をお願い致します

大阪よどがわ市民生活協同組合

（たんぱく60g管理食）週間献立表

	11月9日（月）		11月10日（火）			11月11日（水）			11月12日（木）			11月13日（金）		
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	豚肉と大根の煮物	麦	豆腐ステーキ	卵		豚肉とめかぶの炒め物	麦		白身魚のしんじょう	卵麦		鶏肉と厚揚げの煮物	麦	
	キャベツとウインナーのソテー	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		大豆と人参の煮物	麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		麩とえのきのさっと煮	麦	
	法蓮草のごま和え	乳麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落		菜の花としめじの和え物	麦		若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦		カリフラワーの甘酢漬け		
		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	173kcal	463kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	192kcal	482kcal
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	11.5g	16.4g
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	12.4g	75.3g	炭水化物	16.3g	79.2g
	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	487mg	488mg
	カリウム	446mg	518mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	714mg	786mg	カリウム	210mg	282mg	カリウム	429mg	501mg
	リン	126mg	203mg	リン	133mg	210mg	リン	207mg	284mg	リン	110mg	187mg	リン	159mg	236mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	鯖のごま醤油焼	麦		チキンピカタ 七味マヨ	卵麦		マーボなす	麦落		鶏のマスタード焼き	麦		赤魚のごま焼	麦	
	人参のレモン煮	乳麦		うま塩キャベツ	麦か		鶏ごぼう	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦		人参グラッセ	乳麦	
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か		麩と若芽のみそれ煮	麦		白菜のスープ煮	乳麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		ナスの油炒め	麦	
	切干大根のバンバンジー	麦		ピーマンと人参のツナ和え	麦					ポテトビーンズサラダ	卵麦		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	327kcal	617kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	279kcal	569kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	21.9g	22.6g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	23.0g	23.7g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	19.5g	82.4g
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	862mg	863mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	651mg	652mg
	カリウム	450mg	522mg	カリウム	431mg	503mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	530mg	602mg
	リン	214mg	291mg	リン	140mg	217mg	リン	153mg	230mg	リン	173mg	250mg	リン	154mg	231mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎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			◎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		
	肉団子のデミグラス煮	卵乳麦		アジの幽庵焼	麦		鶏の酒蒸し煮	麦		フリの塩焼			メンチカツ	乳麦	
	大豆と稚茸の煮物	麦		法蓮草の煮びたし	麦		ミックスソテー	乳麦		きのこソテー	乳麦		インゲンソテー	乳麦	
	ひじきとごぼうのナムル	麦		竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		小松菜と豚肉の炒め物	麦落		油揚げと菜の花の煮物	麦		豚肉とふきの炒め煮	麦	
				パスタのサラダ	卵乳麦		中華サラダ	乳麦		マカロニマリーネサラダ	卵乳麦		菜の花のツナごま和え	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	267kcal	557kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	298kcal	588kcal
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	17.4g	18.1g
	炭水化物	26.8g	89.7g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	19.6g	82.5g
	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	718mg	719mg
	カリウム	693mg	765mg	カリウム	378mg	450mg	カリウム	361mg	433mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	609mg	681mg
	リン	194mg	271mg	リン	214mg	291mg	リン	154mg	231mg	リン	178mg	255mg	リン	204mg	281mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	767kcal	1637kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	44.3g	46.4g	脂質	46.1g	48.2g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	44.3g	46.4g
	炭水化物	56.2g	244.9g	炭水化物	51.6g	240.3g	炭水化物	56.0g	244.7g	炭水化物	42.5g	231.2g	炭水化物	55.4g	244.1g
	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2325mg	2328mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	1856mg	1859mg
	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1204mg	1420mg	カリウム	1605mg	1821mg	カリウム	1186mg	1402mg	カリウム	1568mg	1784mg
	リン	534mg	765mg	リン	487mg	718mg	リン	514mg	745mg	リン	461mg	692mg	リン	517mg	748mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g
合計（間食込）	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	904kcal	1774kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	44.5g	46.6g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	44.5g	46.6g
	炭水化物	86.7g	275.4g	炭水化物	82.5g	271.2g	炭水化物	79.0g	267.7g	炭水化物	73.0g	261.7g	炭水化物	86.3g	275.0g
	ナトリウム	2256mg	2259mg	ナトリウム	2331mg	2334mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	1862mg	1865mg
	カリウム	1703mg	1919mg	カリウム	1324mg	1540mg	カリウム	1718mg	1934mg	カリウム	1300mg	1516mg	カリウム	1688mg	1904mg
	リン	540mg	771mg	リン	501mg	732mg	リン	526mg	757mg	リン	467mg	698mg	リン	531mg	762mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g

※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。

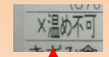
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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

	11月9日(月)			11月10日(火)			11月11日(水)			11月12日(木)			11月13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		
	豚肉ときのこの炒め物		麦	高野豆腐とあさりの卵とじ		卵乳麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		乳麦落	白身魚のしんじょう		卵麦	麩の野菜あんかけ		麦
	白花豆煮		麦	竹輪のごま炒め		麦	大根と椎茸の煮物		麦	じゃが芋とひじきの煮物		麦	食べるトマトスープ		乳麦
	キャロットラペ		麦	蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ		麦	キャベツの白ドレ和え		卵麦	大根のあっさり生姜漬け		麦	一夜漬(大根人参)		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	200kcal	473kcal	エネルギー	190kcal	463kcal	エネルギー	109kcal	385kcal	エネルギー	127kcal	393kcal	エネルギー	49kcal	323kcal
	蛋白質	8.8g	14.7g	蛋白質	11.0g	17.1g	蛋白質	4.8g	10.5g	蛋白質	3.7g	9.4g	蛋白質	1.9g	7.6g
	脂 質	5.4g	6.4g	脂 質	8.0g	9.0g	脂 質	5.9g	6.8g	脂 質	6.4g	7.3g	脂 質	0.2g	1.1g
	炭水化物	29.8g	87.6g	炭水化物	18.5g	75.8g	炭水化物	9.9g	68.6g	炭水化物	13.4g	69.8g	炭水化物	10.3g	68.1g
	ナトリウム	553mg	998mg	ナトリウム	755mg	1197mg	ナトリウム	480mg	922mg	ナトリウム	562mg	1004mg	ナトリウム	472mg	913mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g
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		
	スケソウダラの煮付け		麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め		麦	鶏肉と青梗菜のバター醤油		乳麦	肉団子の根菜あんかけ		卵乳麦	鯖の磯辺焼		麦
	インゲンソテー		乳麦	ジャガイモのそぼろ煮		乳麦	なすのミートソース煮		乳麦	大豆としらすの甘辛煮		麦	塩枝豆		
	ナスと麩の炒め煮		麦	若芽と油揚げのおひたし		麦	バンサンスー		卵乳麦	三色野菜ナムル		麦	豚肉と野菜の生姜炒め		麦
	春雨と黄桃のマヨサラダ		卵乳麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	若芽の塩こうじ和え		卵麦
	★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	232kcal	497kcal	エネルギー	264kcal	536kcal	エネルギー	243kcal	509kcal	エネルギー	236kcal	514kcal	エネルギー	291kcal	558kcal
	蛋白質	11.9g	17.7g	蛋白質	11.0g	16.7g	蛋白質	8.9g	14.7g	蛋白質	14.1g	20.4g	蛋白質	16.2g	21.9g
	脂 質	11.6g	12.5g	脂 質	16.9g	17.8g	脂 質	14.0g	14.9g	脂 質	9.7g	10.7g	脂 質	18.3g	19.2g
	炭水化物	19.5g	75.9g	炭水化物	17.0g	74.7g	炭水化物	19.1g	75.4g	炭水化物	23.6g	82.0g	炭水化物	14.8g	71.2g
	ナトリウム	807mg	1273mg	ナトリウム	746mg	1188mg	ナトリウム	786mg	1229mg	ナトリウム	1005mg	1447mg	ナトリウム	834mg	1278mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.3g
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		
	親子そぼろ丼の具		卵麦	和風おろしハンバーグ		乳麦	赤魚の生姜煮		麦	とんかつ		卵麦	鶏肉のねぎ塩だれ		
	豚肉と大根の煮物		麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	うま塩キャベツ		麦か	スパソテー		乳麦	法蓮草		
	マリーネサラダ		卵麦	ごぼう大豆		麦	切干大根の韓国風炒め		麦	ひき肉と豆腐のうま煮		麦落か	ツナあっさり煮		麦
	★味噌汁		麦	オクラとめかぶの三杯酢		麦	枝豆とコーンのサラダ		麦	玉ねぎと蒸し鶏のナムル		麦	マカロニとパプリカのサラダ		卵麦
				★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	272kcal	542kcal	エネルギー	189kcal	454kcal	エネルギー	232kcal	509kcal	エネルギー	356kcal	634kcal	エネルギー	265kcal	535kcal
	蛋白質	22.4g	28.1g	蛋白質	11.4g	17.3g	蛋白質	16.6g	22.9g	蛋白質	16.2g	22.5g	蛋白質	12.2g	18.1g
	脂 質	12.9g	13.8g	脂 質	6.0g	6.9g	脂 質	9.7g	10.7g	脂 質	21.4g	23.1g	脂 質	16.8g	17.7g
	炭水化物	15.4g	72.2g	炭水化物	21.0g	77.4g	炭水化物	18.7g	76.8g	炭水化物	24.4g	81.3g	炭水化物	15.3g	72.5g
	ナトリウム	863mg	1304mg	ナトリウム	840mg	1306mg	ナトリウム	725mg	1166mg	ナトリウム	762mg	1204mg	ナトリウム	746mg	1187mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g
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	704kcal	1512kcal	エネルギー	643kcal	1453kcal	エネルギー	584kcal	1403kcal	エネルギー	719kcal	1541kcal	エネルギー	605kcal	1416kcal
	蛋白質	43.1g	60.5g	蛋白質	33.4g	51.1g	蛋白質	30.3g	48.1g	蛋白質	34.0g	52.3g	蛋白質	30.3g	47.6g
	脂 質	29.9g	32.7g	脂 質	30.9g	33.7g	脂 質	29.6g	32.4g	脂 質	37.5g	41.1g	脂 質	35.3g	38.0g
	炭水化物	64.7g	235.7g	炭水化物	56.5g	227.9g	炭水化物	47.7g	220.8g	炭水化物	61.4g	233.1g	炭水化物	40.4g	211.8g
	ナトリウム	2223mg	3575mg	ナトリウム	2341mg	3691mg	ナトリウム	1991mg	3317mg	ナトリウム	2329mg	3655mg	ナトリウム	2052mg	3378mg
	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.2g	8.6g

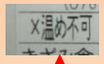
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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

	11月9日(月)		11月10日(火)		11月11日(水)		11月12日(木)		11月13日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	豚肉ときのこの炒め物	麦	高野豆腐とあさりの卵とじ	卵乳麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	麩の野菜あんかけ	麦
	白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	大根と椎茸の煮物	麦	じゃが芋とひじきの煮物	麦	食べるトマトスープ	乳麦
	キャロットラペ	麦	蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	大根のあっさり生姜漬け	麦	一夜漬(大根人参)	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 200kcal	359kcal	エネルギー 190kcal	349kcal	エネルギー 109kcal	268kcal	エネルギー 127kcal	286kcal	エネルギー 49kcal	208kcal
	蛋白質 8.8g	12.5g	蛋白質 11.0g	14.7g	蛋白質 4.8g	8.5g	蛋白質 3.7g	7.4g	蛋白質 1.9g	5.6g
	脂 質 5.4g	6.1g	脂 質 8.0g	8.7g	脂 質 5.9g	6.6g	脂 質 6.4g	7.1g	脂 質 0.2g	0.9g
	炭水化物 29.8g	62.8g	炭水化物 18.5g	51.5g	炭水化物 9.9g	42.9g	炭水化物 13.4g	46.4g	炭水化物 10.3g	43.3g
	ナトリウム 553mg	993mg	ナトリウム 755mg	1195mg	ナトリウム 480mg	920mg	ナトリウム 562mg	1002mg	ナトリウム 472mg	912mg
	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.2g	2.3g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	スケソウダラの煮付け	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	鶏肉と青梗菜のバター醤油	乳麦	肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦	鯖の磯辺焼	麦
	インゲンソテー	乳麦	ジャガイモのそぼろ煮	乳麦	なすのミートソース煮	乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	塩枝豆	
	ナスと麩の炒め煮	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	バンサンスー	卵乳麦	三色野菜ナムル	麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦
	春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	若芽の塩こうじ和え	卵麦
	★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 232kcal	391kcal	エネルギー 264kcal	423kcal	エネルギー 243kcal	402kcal	エネルギー 236kcal	395kcal	エネルギー 291kcal	450kcal
	蛋白質 11.9g	15.6g	蛋白質 11.0g	14.7g	蛋白質 8.9g	12.6g	蛋白質 14.1g	17.8g	蛋白質 16.2g	19.9g
	脂 質 11.6g	12.3g	脂 質 16.9g	17.6g	脂 質 14.0g	14.7g	脂 質 9.7g	10.4g	脂 質 18.3g	19.0g
	炭水化物 19.5g	52.5g	炭水化物 17.0g	50.0g	炭水化物 19.1g	52.1g	炭水化物 23.6g	56.6g	炭水化物 14.8g	47.8g
	ナトリウム 807mg	1247mg	ナトリウム 746mg	1186mg	ナトリウム 786mg	1226mg	ナトリウム 1005mg	1445mg	ナトリウム 834mg	1274mg
	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.6g	3.7g	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	
	親子そぼろ丼の具	卵麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	赤魚の生姜煮	麦	とんかつ	卵麦	鶏肉のねぎ塩だれ	
	豚肉と大根の煮物	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	スパソテー	乳麦	法蓮草	
	マリーネサラダ	卵麦	ごぼう大豆	麦	切干大根の韓国風炒め	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	ツナあっさり煮	麦
	★味噌汁	麦	オクラとめかぶの三杯酢	麦	枝豆とコーンのサラダ	麦	玉ねぎと蒸し鶏のナムル	麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦
			★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 272kcal	431kcal	エネルギー 189kcal	348kcal	エネルギー 232kcal	391kcal	エネルギー 356kcal	515kcal	エネルギー 265kcal	424kcal
	蛋白質 22.4g	26.1g	蛋白質 11.4g	15.1g	蛋白質 16.6g	20.3g	蛋白質 16.2g	19.9g	蛋白質 12.2g	15.9g
	脂 質 12.9g	13.6g	脂 質 6.0g	6.7g	脂 質 9.7g	10.4g	脂 質 21.4g	22.1g	脂 質 16.8g	17.5g
	炭水化物 15.4g	48.4g	炭水化物 21.0g	54.0g	炭水化物 18.7g	51.7g	炭水化物 24.4g	57.4g	炭水化物 15.3g	48.3g
	ナトリウム 863mg	1303mg	ナトリウム 840mg	1280mg	ナトリウム 725mg	1165mg	ナトリウム 762mg	1202mg	ナトリウム 746mg	1186mg
	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.1g	3.3g	食塩相当量 1.8g	3.0g	食塩相当量 1.9g	3.1g	食塩相当量 1.9g	3.0g
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 704kcal	1181kcal	エネルギー 643kcal	1120kcal	エネルギー 584kcal	1061kcal	エネルギー 719kcal	1196kcal	エネルギー 605kcal	1082kcal
	蛋白質 43.1g	54.2g	蛋白質 33.4g	44.5g	蛋白質 30.3g	41.4g	蛋白質 34.0g	45.1g	蛋白質 30.3g	41.4g
	脂 質 29.9g	32.0g	脂 質 30.9g	33.0g	脂 質 29.6g	31.7g	脂 質 37.5g	39.6g	脂 質 35.3g	37.4g
	炭水化物 64.7g	163.7g	炭水化物 56.5g	155.5g	炭水化物 47.7g	146.7g	炭水化物 61.4g	160.4g	炭水化物 40.4g	139.4g
	ナトリウム 2223mg	3543mg	ナトリウム 2341mg	3661mg	ナトリウム 1991mg	3311mg	ナトリウム 2329mg	3649mg	ナトリウム 2052mg	3372mg
	食塩相当量 5.7g	9.0g	食塩相当量 5.9g	9.3g	食塩相当量 5.0g	8.4g	食塩相当量 5.9g	9.3g	食塩相当量 5.2g	8.5g

★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。

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9日(月)		11月10日(火)		11月11日(水)		11月12日(木)		11月13日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	豚すき	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦
	大根と椎茸の煮物	麦	一夜漬	乳麦	ひじきと大豆の煮物	乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	赤玉南瓜の煮物	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	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 107kcal	284kcal	エネルギー 71kcal	248kcal	エネルギー 98kcal	275kcal	エネルギー 90kcal	267kcal	エネルギー 122kcal	299kcal
	蛋白質 5.2g	8.9g	蛋白質 3.2g	6.9g	蛋白質 4.1g	7.8g	蛋白質 2.1g	5.8g	蛋白質 3.6g	7.3g
	脂 質 4.2g	4.9g	脂 質 2.8g	3.5g	脂 質 4.0g	4.7g	脂 質 3.1g	3.8g	脂 質 4.5g	5.2g
	炭水化物 11.7g	49.8g	炭水化物 9.4g	47.5g	炭水化物 11.4g	49.5g	炭水化物 13.9g	52.0g	炭水化物 16.8g	54.9g
	ナトリウム 555mg	1077mg	ナトリウム 523mg	1045mg	ナトリウム 530mg	1052mg	ナトリウム 532mg	1054mg	ナトリウム 453mg	975mg
	食塩相当量 1.4g	2.7g	食塩相当量 1.3g	2.7g	食塩相当量 1.3g	2.7g	食塩相当量 1.4g	2.7g	食塩相当量 1.2g	2.5g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦
	野菜の味噌風味	乳麦	五色煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	黒豆煮	乳麦	がんも煮	麦
	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	野菜の三杯酢	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 156kcal	333kcal	エネルギー 210kcal	387kcal	エネルギー 211kcal	388kcal	エネルギー 184kcal	361kcal
	蛋白質 8.1g	11.8g	蛋白質 5.1g	8.8g	蛋白質 8.6g	12.3g	蛋白質 8.8g	12.5g	蛋白質 8.9g	12.6g
	脂 質 7.8g	8.5g	脂 質 7.0g	7.7g	脂 質 11.4g	12.1g	脂 質 11.5g	12.2g	脂 質 8.4g	9.1g
	炭水化物 19.0g	57.1g	炭水化物 17.5g	55.6g	炭水化物 18.7g	56.8g	炭水化物 18.0g	56.1g	炭水化物 17.9g	56.0g
	ナトリウム 861mg	1383mg	ナトリウム 759mg	1281mg	ナトリウム 814mg	1336mg	ナトリウム 748mg	1270mg	ナトリウム 825mg	1347mg
	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 1.9g	3.3g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 1.9g	3.2g	食塩相当量 2.1g	3.4g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根煮	乳麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦
	白菜と若芽の煮物	乳麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	青菜のわさび和え	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	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 133kcal	310kcal	エネルギー 237kcal	414kcal	エネルギー 175kcal	352kcal	エネルギー 141kcal	318kcal	エネルギー 180kcal	357kcal
	蛋白質 5.1g	8.8g	蛋白質 5.5g	9.2g	蛋白質 4.8g	8.5g	蛋白質 6.5g	10.2g	蛋白質 7.6g	11.3g
	脂 質 6.4g	7.1g	脂 質 15.4g	16.1g	脂 質 9.9g	10.6g	脂 質 5.7g	6.4g	脂 質 7.8g	8.5g
	炭水化物 14.9g	53.0g	炭水化物 18.1g	56.2g	炭水化物 17.5g	55.6g	炭水化物 16.7g	54.8g	炭水化物 18.5g	56.6g
	ナトリウム 703mg	1225mg	ナトリウム 822mg	1344mg	ナトリウム 898mg	1420mg	ナトリウム 808mg	1330mg	ナトリウム 839mg	1361mg
	食塩相当量 1.8g	3.1g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.3g	3.6g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.1g	3.5g
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 419kcal	950kcal	エネルギー 464kcal	995kcal	エネルギー 483kcal	1014kcal	エネルギー 442kcal	973kcal	エネルギー 486kcal	1017kcal
	蛋白質 18.4g	29.5g	蛋白質 13.8g	24.9g	蛋白質 17.5g	28.6g	蛋白質 17.4g	28.5g	蛋白質 20.1g	31.2g
	脂 質 18.4g	20.5g	脂 質 25.2g	27.3g	脂 質 25.3g	27.4g	脂 質 20.3g	22.4g	脂 質 20.7g	22.8g
	炭水化物 45.6g	159.9g	炭水化物 45.0g	159.3g	炭水化物 47.6g	161.9g	炭水化物 48.6g	162.9g	炭水化物 53.2g	167.5g
	ナトリウム 2119mg	3685mg	ナトリウム 2104mg	3670mg	ナトリウム 2242mg	3808mg	ナトリウム 2088mg	3654mg	ナトリウム 2117mg	3683mg
	食塩相当量 5.4g	9.3g	食塩相当量 5.3g	9.4g	食塩相当量 5.7g	9.7g	食塩相当量 5.4g	9.3g	食塩相当量 5.4g	9.4g

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

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