（カロリー1600kcal管理食）週間献立表

	11月16日（月）		11月17日（火）			11月18日（水）			11月19日（木）			11月20日（金）		
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏肉と高菜の炒め物	麦	オムレツ	卵麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		白菜とがんもの煮物	麦		大豆とウインナーのトマト煮	乳麦	
	ツナあっさり煮	麦	ホワイトソース	乳麦		キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳麦		鶏肉ピーマン炒め	麦		人参の炒り煮	麦	
	枝豆と人参のレモンマリネ	卵乳	麩の野菜あんかけ	麦		カリフラワーの柚子味噌和え			大根の甘酢漬け			白菜と昆布のナムル		
	★味噌汁（豆腐・なめこ）		人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦		★すまし汁（椎茸・錦糸玉子）	卵麦		★味噌汁（巻麩・しめじ）	麦		★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）	麦	
			★味噌汁（巻麩・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	178kcal	438kcal	エネルギー	185kcal	449kcal	エネルギー	162kcal	421kcal	エネルギー	177kcal	439kcal	エネルギー	128kcal	392kcal
	たんぱく質	10.7g	16.1g	たんぱく質	8.2g	13.9g	たんぱく質	6.3g	11.5g	たんぱく質	9.9g	15.6g	たんぱく質	6.3g	11.9g
	脂質	8.4g	9.4g	脂質	9.8g	10.7g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	4.6g	5.5g
	炭水化物	13.7g	68.7g	炭水化物	15.4g	71.5g	炭水化物	16.5g	70.9g	炭水化物	14.9g	70.6g	炭水化物	16.7g	72.8g
	ナトリウム	632mg	859mg	ナトリウム	630mg	857mg	ナトリウム	812mg	977mg	ナトリウム	624mg	850mg	ナトリウム	545mg	772mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦		白身魚の生姜煮	麦		鶏肉とさつま芋のうま塩炒め			サワラのエスカベッシュ	乳麦		鶏肉の味噌焼	卵麦	
	食べるトマトスープ	乳麦		菜の花			油揚げの玉子とじ	卵麦		豚肉と大根の煮物	麦		人参グラッセ	乳麦	
	ひじきとごぼうのナムル	麦		れんこんの五目炒め煮	麦		切干大根の中華和え	麦		さつま揚の味噌炒め	卵麦落		キャベツの土佐煮	麦	
	★すまし汁（錦糸玉子・えのき）	卵麦		インゲンのごま和え	麦		★味噌汁（白菜・ひじき）			★すまし汁（椎茸・豆腐）	麦		春雨の中華和え	卵乳麦	
				★味噌汁（揚げ・白菜）									★味噌汁（切干・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	213kcal	472kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	238kcal	493kcal	エネルギー	269kcal	523kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
	たんぱく質	11.3g	16.4g	たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	18.6g	23.7g	たんぱく質	16.0g	21.0g
	脂質	12.0g	13.3g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	12.7g	13.5g	脂質	13.9g	14.7g
	炭水化物	15.3g	69.3g	炭水化物	18.0g	73.0g	炭水化物	19.4g	74.0g	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	14.3g	69.0g
	ナトリウム	659mg	824mg	ナトリウム	596mg	823mg	ナトリウム	669mg	897mg	ナトリウム	816mg	964mg	ナトリウム	715mg	941mg
	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦		チキンカレーのルー	乳麦		アジの照焼	麦		豚肉とブロッコリーの玉子炒め	卵乳		ブリの磯辺焼	麦	
	ブロッコリー			中華うま煮	卵乳麦か		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦		豆腐としめじのとろみ煮	麦		塩ゆでアスパラ		
	竹輪のごま炒め	麦		キャベツのミモザサラダ	卵麦		白菜と挽肉の旨煮	麦		キャベツのマスタードピクルス	麦		炒り豆腐	卵乳麦	
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦		★すまし汁（えのき・おつゆ麩）	麦		大豆と人参の煮物	麦		★味噌汁（揚げ・小松菜）			切干大根のバンバンジー	麦	
	★味噌汁（揚げ・キャベツ）						★味噌汁（豆腐・巻麩）	麦					★すまし汁（豆腐・えのき）	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	509kcal	エネルギー	227kcal	483kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	182kcal	450kcal	エネルギー	249kcal	503kcal
	たんぱく質	18.0g	23.9g	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	10.6g	16.6g	たんぱく質	18.5g	23.5g
	脂質	11.3g	12.9g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	10.3g	11.9g	脂質	14.2g	15.0g
	炭水化物	18.4g	73.7g	炭水化物	14.9g	69.6g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	12.5g	67.6g	炭水化物	10.9g	64.9g
	ナトリウム	825mg	1052mg	ナトリウム	928mg	1075mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	641mg	870mg	ナトリウム	783mg	931mg
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.4g
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	632kcal	1419kcal	エネルギー	620kcal	1407kcal	エネルギー	616kcal	1397kcal	エネルギー	628kcal	1412kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal
	たんぱく質	40.0g	56.4g	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	39.1g	55.9g	たんぱく質	40.8g	56.4g
	脂質	31.7g	35.6g	脂質	29.3g	32.5g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	31.5g	34.8g	脂質	32.7g	35.2g
	炭水化物	47.4g	211.7g	炭水化物	48.3g	214.1g	炭水化物	50.5g	215.4g	炭水化物	45.0g	210.2g	炭水化物	41.9g	206.7g
	ナトリウム	2116mg	2735mg	ナトリウム	2154mg	2755mg	ナトリウム	2167mg	2787mg	ナトリウム	2081mg	2684mg	ナトリウム	2043mg	2644mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.8g
合計（間食込）	エネルギー	829kcal	1616kcal	エネルギー	827kcal	1614kcal	エネルギー	815kcal	1596kcal	エネルギー	825kcal	1609kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal
	たんぱく質	47.7g	64.1g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	47.2g	63.3g	たんぱく質	46.8g	63.6g	たんぱく質	48.7g	64.3g
	脂質	38.7g	42.6g	脂質	36.4g	39.6g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	38.5g	41.8g	脂質	39.7g	42.2g
	炭水化物	75.2g	239.5g	炭水化物	80.2g	246.0g	炭水化物	78.7g	243.6g	炭水化物	72.8g	238.0g	炭水化物	70.1g	234.9g
	ナトリウム	2192mg	2811mg	ナトリウム	2228mg	2829mg	ナトリウム	2243mg	2863mg	ナトリウム	2157mg	2760mg	ナトリウム	2119mg	2720mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g

※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。
※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

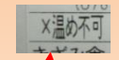


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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16日（月）		11月17日（火）			11月18日（水）			11月19日（木）			11月20日（金）		
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	鶏肉と高菜の炒め物	麦	オムレツ	卵麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		白菜とがんもの煮物	麦		大豆とウインナーのトマト煮	乳麦	
	ツナあっさり煮	麦	ホワイトソース	乳麦		キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳麦		鶏肉ピーマン炒め	麦		人参の炒り煮	麦	
	枝豆と人参のレモンマリネ	卵乳	麩の野菜あんかけ	麦		カリフラワーの柚子味噌和え			大根の甘酢漬け			白菜と昆布のナムル		
			人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦										
		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	178kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	128kcal	321kcal
	たんぱく質	10.7g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	6.3g	9.6g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	6.3g	9.6g
	脂質	8.4g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	4.6g	5.1g
	炭水化物	13.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	16.7g	58.6g
	ナトリウム	632mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	812mg	813mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	545mg	546mg
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦	白身魚の生姜煮	麦		鶏肉とさつま芋のうま塩炒め			サワラのエスカベッシュ	乳麦		鶏肉の味噌焼	卵麦	
	食べるトマトスープ	乳麦	菜の花			油揚げの玉子とじ	卵麦		豚肉と大根の煮物	麦		人参グラッセ	乳麦	
	ひじきとごぼうのナムル	麦	れんこんの五目炒め煮	麦		切干大根の中華和え	麦		さつま揚の味噌炒め	卵麦落		キャベツの土佐煮	麦	
			インゲンのごま和え	麦								春雨の中華和え	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	213kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	11.3g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	12.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	13.9g	14.4g
	炭水化物	15.3g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	14.3g	56.2g
	ナトリウム	659mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	715mg	716mg
	食塩相当量	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	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	チキンカレーのルー	乳麦		アジの照焼	麦		豚肉とブロッコリーの玉子炒め	卵乳		ブリの磯辺焼	麦	
	ブロッコリー		中華うま煮	卵乳麦か		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦		豆腐としめじのとろみ煮	麦		塩ゆでアスパラ		
	竹輪のごま炒め	麦	キャベツのミモザサラダ	卵麦		白菜と挽肉の旨煮	麦		キャベツのマスタードピクルス	麦		炒り豆腐	卵乳麦	
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦				大豆と人参の煮物	麦					切干大根のバンバンジー	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	241kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
	たんぱく質	18.0g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	18.5g	21.8g
	脂質	11.3g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	14.2g	14.7g
	炭水化物	18.4g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	10.9g	52.8g
	ナトリウム	825mg	ナトリウム	928mg	929mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	783mg	784mg
	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	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
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	632kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	40.0g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.8g	50.7g
	脂質	31.7g	脂質	29.3g	30.8g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	32.7g	34.2g
	炭水化物	47.4g	炭水化物	48.3g	174.0g	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	45.0g	170.7g	炭水化物	41.9g	167.6g
	ナトリウム	2116mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	2043mg	2046mg
	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計（間食込）	エネルギー	829kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	47.7g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	48.7g	58.6g
	脂質	38.7g	脂質	36.4g	37.9g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	39.7g	41.2g
	炭水化物	75.2g	炭水化物	80.2g	205.9g	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	72.8g	198.5g	炭水化物	70.1g	195.8g
	ナトリウム	2192mg	ナトリウム	2228mg	2231mg	ナトリウム	2243mg	2246mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	2119mg	2122mg
	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g

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

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

お食事の作り方

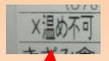


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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



④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印



⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。
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16日（月）			11月17日（火）			11月18日（水）			11月19日（木）			11月20日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	厚焼玉子	卵麦		白身魚のしんじょう	卵麦		ナスと豚肉の味噌絡め	麦落		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		豚肉ときのこの炒め物	麦	
	里芋のおろし揚げ出し	麦		さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		大豆と人参の煮物	麦		蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦		キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳麦	
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦		レインボーサラダ	卵麦		パインキャロットラペ			キャベツと人参の浅漬け	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	252kcal	495kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	280kcal	523kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	296kcal	539kcal
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	9.1g	13.2g
	脂質	12.3g	12.9g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	10.4g	11.0g	脂質	16.8g	17.4g
	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	30.9g	83.7g	炭水化物	24.9g	77.7g
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	504mg	505mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	653mg	654mg
	カリウム	391mg	452mg	カリウム	238mg	299mg	カリウム	632mg	693mg	カリウム	446mg	507mg	カリウム	365mg	426mg
	リン	139mg	204mg	リン	85mg	150mg	リン	150mg	215mg	リン	142mg	207mg	リン	125mg	190mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	揚げ豆腐の和風あん	麦		ポークジンジャー	麦		中華風親子煮	卵乳麦		豚肉のおろし煮	麦		白身魚の和風あん	麦	
	法蓮草の煮びたし	麦		じゃがいもののり塩炒め	乳		クリームコロッケ	乳麦か		揚げと人参の煮びたし	麦		人参のレモン煮	乳麦	
	ツナのマヨパスタ	卵乳麦		大根のピリッと柚子風味サラダ	卵		ひじきとごぼうのナムル	麦		カラフルサラダ	卵乳麦		春雨のおかかマヨ炒め	卵麦	
	五目野菜の甘酢和え	麦											インゲンのごま和え	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	301kcal	544kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	314kcal	557kcal
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	12.2g	16.3g
	脂質	16.7g	17.3g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	14.4g	15.0g
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	15.9g	68.7g	炭水化物	34.9g	87.7g
	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	590mg	591mg
	カリウム	416mg	477mg	カリウム	655mg	716mg	カリウム	273mg	334mg	カリウム	522mg	583mg	カリウム	455mg	516mg
	リン	112mg	177mg	リン	148mg	213mg	リン	115mg	180mg	リン	181mg	246mg	リン	211mg	276mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	チキンの高菜マヨ	卵麦		ブリの塩焼			ソフトハンバーグ	乳麦		鯖の磯辺焼	麦		野菜コロッケ	麦	
	人参のきんぴら	麦		オクラのペペロンチーノ			特製デミグラスソース	乳麦		人参シャトー	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦	
	小倉金時			かぼちゃのゴマ煮	麦		ビーマンソテー	卵乳麦		里芋と小松菜のとろみ煮	麦		切干大根の韓国風炒め	麦	
	揚げナスのめかぶ和え	麦		春雨フルーツサラダ	卵		切干大根のコンソメ炒め さっぱりポテトサラダ	乳麦 卵		フレンチマカロニ	卵乳麦		コールスローサラダ	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	406kcal	649kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	356kcal	599kcal
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	8.6g	12.7g
	脂質	27.5g	28.1g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	25.7g	78.5g
	ナトリウム	430mg	431mg	ナトリウム	453mg	454mg	ナトリウム	836mg	837mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	663mg	664mg
	カリウム	457mg	518mg	カリウム	621mg	682mg	カリウム	574mg	635mg	カリウム	406mg	467mg	カリウム	481mg	542mg
	リン	114mg	179mg	リン	130mg	195mg	リン	177mg	242mg	リン	164mg	229mg	リン	115mg	180mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	959kcal	1688kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	29.9g	42.2g
	脂質	56.5g	58.3g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	55.4g	57.2g
	炭水化物	83.8g	242.2g	炭水化物	75.3g	233.7g	炭水化物	75.4g	233.8g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	85.5g	243.9g
	ナトリウム	1699mg	1702mg	ナトリウム	1853mg	1856mg	ナトリウム	1958mg	1961mg	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	1906mg	1909mg
	カリウム	1264mg	1447mg	カリウム	1514mg	1697mg	カリウム	1479mg	1662mg	カリウム	1374mg	1557mg	カリウム	1301mg	1484mg
	リン	365mg	560mg	リン	363mg	558mg	リン	442mg	637mg	リン	487mg	682mg	リン	451mg	646mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計（間食込）	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal
	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	56.6g	58.4g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	55.5g	57.3g
	炭水化物	99.0g	257.4g	炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	90.6g	249.0g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	100.7g	259.1g
	ナトリウム	1700mg	1703mg	ナトリウム	1856mg	1859mg	ナトリウム	1959mg	1962mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	1907mg	1910mg
	カリウム	1321mg	1504mg	カリウム	1574mg	1757mg	カリウム	1536mg	1719mg	カリウム	1434mg	1617mg	カリウム	1358mg	1541mg
	リン	368mg	563mg	リン	370mg	565mg	リン	445mg	640mg	リン	494mg	689mg	リン	454mg	649mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.3g	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。

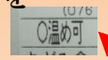
お食事の作り方



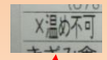
①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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16日（月）			11月17日（火）			11月18日（水）			11月19日（木）			11月20日（金）		
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	野菜笹がまぼこ	卵		甘玉焼き	卵		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		肉団子の中華炒め	卵乳麦落か		厚焼玉子	卵麦	
	青菜と高野豆腐の煮物	麦		麻婆大豆	麦落		里芋のそぼろ煮	乳麦		切干大根のコンソメ炒め	乳麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	
	ハムの和風サラダ	卵乳麦		キャベツと大根のねりごま和え	麦		枝豆と人参のレモンマリネ	卵乳		竹輪のソースマヨ	卵		人参とさつま揚げの金平	卵麦	
			おかず			おかず			おかず			おかず			おかず
	エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	207kcal	497kcal	エネルギー	195kcal	485kcal	エネルギー	225kcal	515kcal
	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	6.3g	11.2g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.5g	12.2g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	19.2g	82.1g
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	652mg	653mg
	カリウム	310mg	382mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	344mg	416mg	カリウム	312mg	384mg
	リン	126mg	203mg	リン	218mg	295mg	リン	137mg	214mg	リン	88mg	165mg	リン	136mg	213mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	ポークジンジャー	麦		ホッケの照焼	麦		鶏肉の塩こうじ焼	麦		赤魚の甘辛タレ	乳麦		豚ばら肉炒め	麦	
	油揚げの玉子とじ	卵麦		塩枝豆			法蓮草の煮びたし	麦		オニオンソテー	乳麦		さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	
	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦		大根とひき肉のクリーム煮	乳麦		大根の柚香煮	麦		コーンと挽肉の炒め物	乳麦		春雨の中華和え	卵乳麦	
				春雨のサラダ	卵		コールスローサラダ	卵乳麦		玉子スパサラダ	卵乳麦				
			おかず			おかず			おかず			おかず			おかず
	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	254kcal	544kcal	エネルギー	333kcal	623kcal	エネルギー	340kcal	630kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	11.2g	16.1g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	21.9g	22.6g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	8.8g	71.7g	炭水化物	24.5g	87.4g	炭水化物	22.3g	85.2g
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	800mg	801mg
	カリウム	506mg	578mg	カリウム	479mg	551mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	456mg	528mg	カリウム	387mg	459mg
	リン	216mg	293mg	リン	201mg	278mg	リン	53mg	130mg	リン	192mg	269mg	リン	143mg	220mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	2.0g	2.0g
間食	◎黄桃（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	ささみ大葉フライ	麦		豚肉と野菜の中華炒め	麦か		鯖のバジルオリーブ焼			鶏肉と大根のオイスターバター炒め	乳麦		ブリの味噌焼		
	人参のレモン煮	乳麦		ジャガ芋のカレー煮	乳麦		人参グラッセ	乳麦		大豆とごぼうの煮物	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦	
	ピリ辛担々ナス	麦		人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦		竹輪と菜の花の煮物	麦		パインキャロットラペ			竹輪のごま炒め	麦	
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落					マカロニサラダ	卵麦					切干と人参のハリハリ	麦	
			おかず			おかず			おかず			おかず			おかず
	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	263kcal	553kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	238kcal	528kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	16.4g	21.3g
	脂質	17.8g	18.5g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	22.9g	23.6g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	11.9g	12.6g
	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	26.1g	89.0g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	14.7g	77.6g
	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	859mg	860mg
	カリウム	452mg	524mg	カリウム	643mg	715mg	カリウム	399mg	471mg	カリウム	839mg	911mg	カリウム	416mg	488mg
	リン	159mg	236mg	リン	160mg	237mg	リン	185mg	262mg	リン	218mg	295mg	リン	134mg	211mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	795kcal	1665kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	50.4g	52.5g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	45.3g	47.4g
	炭水化物	58.9g	247.6g	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	43.8g	232.5g	炭水化物	60.5g	249.2g	炭水化物	56.2g	244.9g
	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	1835mg	1838mg	ナトリウム	1934mg	1937mg	ナトリウム	1888mg	1891mg	ナトリウム	2311mg	2314mg
	カリウム	1268mg	1484mg	カリウム	1606mg	1822mg	カリウム	1340mg	1556mg	カリウム	1639mg	1855mg	カリウム	1115mg	1331mg
	リン	501mg	732mg	リン	579mg	810mg	リン	375mg	606mg	リン	498mg	729mg	リン	413mg	644mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g
合計（間食込）	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	921kcal	1791kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	929kcal	1799kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	50.6g	52.7g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	45.5g	47.6g
	炭水化物	89.8g	278.5g	炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	74.3g	263.0g	炭水化物	91.4g	280.1g	炭水化物	86.7g	275.4g
	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	1841mg	1844mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	1894mg	1897mg	ナトリウム	2313mg	2316mg
	カリウム	1388mg	1604mg	カリウム	1719mg	1935mg	カリウム	1454mg	1670mg	カリウム	1759mg	1975mg	カリウム	1229mg	1445mg
	リン	515mg	746mg	リン	591mg	822mg	リン	381mg	612mg	リン	512mg	743mg	リン	419mg	650mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g

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

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

お食事の作り方

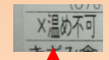


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注）味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

大阪よどがわ市民生活協同組合

「やわらか普通食」　週間献立表

	11月16日(月)		11月17日(火)		11月18日(水)		11月19日(木)		11月20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	
	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	スクランブルエッグ	卵乳	鶏肉のすき焼煮	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦
	キャベツの土佐煮	麦	チキンアラビアータ	麦	大根と竹輪の煮物	麦	れんこんとさつま揚の煮物	卵麦	キャベツと魚肉ソーセージのソテー	麦
	バジルポテトチキン	卵乳麦	ブロッコリーのサラダ	麦	人参しりしり	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	マカロニの明太マヨ和え	卵麦
	★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	175kcal / 442kcal	エネルギー	177kcal / 462kcal	エネルギー	124kcal / 395kcal	エネルギー	144kcal / 422kcal	エネルギー	170kcal / 442kcal
	蛋白質	8.0g / 13.7g	蛋白質	7.0g / 13.5g	蛋白質	7.6g / 13.5g	蛋白質	5.4g / 12.0g	蛋白質	7.4g / 13.7g
	脂 質	9.2g / 10.1g	脂 質	12.3g / 14.0g	脂 質	5.1g / 6.0g	脂 質	8.0g / 9.7g	脂 質	7.3g / 8.3g
	炭水化物	14.7g / 71.6g	炭水化物	9.6g / 67.9g	炭水化物	10.5g / 68.0g	炭水化物	12.9g / 69.5g	炭水化物	18.3g / 75.5g
	ナトリウム	558mg / 1025mg	ナトリウム	382mg / 823mg	ナトリウム	496mg / 938mg	ナトリウム	718mg / 1162mg	ナトリウム	588mg / 1029mg
	食塩相当量	1.4g / 2.6g	食塩相当量	1.0g / 2.1g	食塩相当量	1.3g / 2.4g	食塩相当量	1.8g / 3.0g	食塩相当量	1.5g / 2.6g
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	
	キャベツと豚肉の塩あんかけ		鶏の天ぷら	卵麦	ホッケの幽庵焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦	アジのカレー焼	麦
	切干大根のカレーきんぴら	乳麦	天ぷらのタレ	麦	人参のきんぴら	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	大根の甘酢漬け	
	若芽とパインの酢の物	麦	インゲンソテー	乳麦	ナスの油炒め	麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦
	★味噌汁	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	さつま芋サラダ	卵麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落
			煮生酢	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	181kcal / 462kcal	エネルギー	190kcal / 464kcal	エネルギー	321kcal / 597kcal	エネルギー	283kcal / 549kcal	エネルギー	172kcal / 452kcal
	蛋白質	8.7g / 15.2g	蛋白質	13.8g / 19.9g	蛋白質	11.5g / 17.9g	蛋白質	9.4g / 15.0g	蛋白質	15.7g / 21.6g
	脂 質	8.2g / 9.9g	脂 質	6.7g / 7.7g	脂 質	21.1g / 22.8g	脂 質	11.6g / 12.5g	脂 質	6.3g / 7.2g
	炭水化物	18.7g / 76.0g	炭水化物	20.1g / 77.8g	炭水化物	18.8g / 75.2g	炭水化物	32.3g / 88.3g	炭水化物	13.5g / 72.9g
	ナトリウム	808mg / 1249mg	ナトリウム	783mg / 1225mg	ナトリウム	644mg / 1085mg	ナトリウム	824mg / 1266mg	ナトリウム	761mg / 1203mg
	食塩相当量	2.1g / 3.2g	食塩相当量	2.0g / 3.1g	食塩相当量	1.6g / 2.8g	食塩相当量	2.1g / 3.2g	食塩相当量	1.9g / 3.1g
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	
	ブリのごま醤油焼	麦	ポークジンジャー	麦	ロールキャベツの中華風	卵乳麦か	白身魚の生姜煮	麦	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦
	人参のきな粉和え	麦	炒り豆腐	卵乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	鶏肉と白菜の春雨炒め	麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	金時豆煮	麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ		若芽ともやしの酢の物	麦
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	若芽の明太和え	麦	切干大根の洋風サラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	栄養価	おかずセット / フルセット	栄養価	おかずセット / フルセット	栄養価	おかずセット / フルセット	栄養価	おかずセット / フルセット	栄養価	おかずセット / フルセット
	エネルギー	325kcal / 597kcal	エネルギー	284kcal / 550kcal	エネルギー	183kcal / 464kcal	エネルギー	188kcal / 460kcal	エネルギー	261kcal / 537kcal
	蛋白質	16.8g / 22.9g	蛋白質	15.8g / 21.6g	蛋白質	8.2g / 14.5g	蛋白質	15.0g / 20.7g	蛋白質	12.4g / 18.7g
	脂 質	20.2g / 21.2g	脂 質	16.9g / 17.8g	脂 質	4.5g / 5.5g	脂 質	8.7g / 9.6g	脂 質	14.4g / 16.1g
	炭水化物	16.8g / 73.6g	炭水化物	17.8g / 74.3g	炭水化物	29.5g / 88.6g	炭水化物	12.5g / 70.2g	炭水化物	19.6g / 75.6g
	ナトリウム	839mg / 1280mg	ナトリウム	764mg / 1231mg	ナトリウム	1033mg / 1474mg	ナトリウム	726mg / 1168mg	ナトリウム	955mg / 1396mg
	食塩相当量	2.1g / 3.3g	食塩相当量	1.9g / 3.1g	食塩相当量	2.6g / 3.7g	食塩相当量	1.8g / 3.0g	食塩相当量	2.4g / 3.6g
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	681kcal / 1501kcal	エネルギー	651kcal / 1476kcal	エネルギー	628kcal / 1456kcal	エネルギー	615kcal / 1431kcal	エネルギー	603kcal / 1431kcal
	蛋白質	33.5g / 51.8g	蛋白質	36.6g / 55.0g	蛋白質	27.3g / 45.9g	蛋白質	29.8g / 47.7g	蛋白質	35.5g / 54.0g
	脂 質	37.6g / 41.2g	脂 質	35.9g / 39.5g	脂 質	30.7g / 34.3g	脂 質	28.3g / 31.8g	脂 質	28.0g / 31.6g
	炭水化物	50.2g / 221.2g	炭水化物	47.5g / 220.0g	炭水化物	58.8g / 231.8g	炭水化物	57.7g / 228.0g	炭水化物	51.4g / 224.0g
	ナトリウム	2205mg / 3554mg	ナトリウム	1929mg / 3279mg	ナトリウム	2173mg / 3497mg	ナトリウム	2268mg / 3596mg	ナトリウム	2304mg / 3628mg
	食塩相当量	5.6g / 9.1g	食塩相当量	4.9g / 8.3g	食塩相当量	5.5g / 8.9g	食塩相当量	5.7g / 9.2g	食塩相当量	5.8g / 9.3g

★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



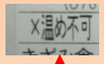
①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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16日(月)		11月17日(火)		11月18日(水)		11月19日(木)		11月20日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	スクランブルエッグ	卵乳	鶏肉のすき焼煮	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦
	キャベツの土佐煮	麦	チキンアラビアータ	麦	大根と竹輪の煮物	麦	れんこんとさつま揚の煮物	卵麦	キャベツと魚肉ソーセージのソテー	麦
	バジルポテトチキン	卵乳麦	ブロッコリーのサラダ	麦	人参しりしり	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	マカロニの明太マヨ和え	卵麦
	★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 175kcal	334kcal	エネルギー 177kcal	336kcal	エネルギー 124kcal	283kcal	エネルギー 144kcal	303kcal	エネルギー 170kcal	329kcal
	蛋白質 8.0g	11.7g	蛋白質 7.0g	10.7g	蛋白質 7.6g	11.3g	蛋白質 5.4g	9.1g	蛋白質 7.4g	11.1g
	脂 質 9.2g	9.9g	脂 質 12.3g	13.0g	脂 質 5.1g	5.8g	脂 質 8.0g	8.7g	脂 質 7.3g	8.0g
	炭水化物 14.7g	47.7g	炭水化物 9.6g	42.6g	炭水化物 10.5g	43.5g	炭水化物 12.9g	45.9g	炭水化物 18.3g	51.3g
	ナトリウム 558mg	998mg	ナトリウム 382mg	822mg	ナトリウム 496mg	936mg	ナトリウム 718mg	1158mg	ナトリウム 588mg	1028mg
	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.0g	2.1g	食塩相当量 1.3g	2.4g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.5g	2.6g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	キャベツと豚肉の塩あんかけ		鶏の天ぷら	卵麦	ホッケの幽庵焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦	アジのカレー焼	麦
	切干大根のカレーきんぴら	乳麦	天ぷらのタレ	麦	人参のきんぴら	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	大根の甘酢漬け	
	若芽とパインの酢の物	麦	インゲンソテー	乳麦	ナスの油炒め	麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦
	★味噌汁	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	さつま芋サラダ	卵麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落
			煮生酢	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 181kcal	340kcal	エネルギー 190kcal	349kcal	エネルギー 321kcal	480kcal	エネルギー 283kcal	442kcal	エネルギー 172kcal	331kcal
	蛋白質 8.7g	12.4g	蛋白質 13.8g	17.5g	蛋白質 11.5g	15.2g	蛋白質 9.4g	13.1g	蛋白質 15.7g	19.4g
	脂 質 8.2g	8.9g	脂 質 6.7g	7.4g	脂 質 21.1g	21.8g	脂 質 11.6g	12.3g	脂 質 6.3g	7.0g
	炭水化物 18.7g	51.7g	炭水化物 20.1g	53.1g	炭水化物 18.8g	51.8g	炭水化物 32.3g	65.3g	炭水化物 13.5g	46.5g
	ナトリウム 808mg	1248mg	ナトリウム 783mg	1223mg	ナトリウム 644mg	1084mg	ナトリウム 824mg	1264mg	ナトリウム 761mg	1201mg
	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 1.6g	2.8g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.9g	3.1g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ブリのごま醤油焼	麦	ポークジンジャー	麦	ロールキャベツの中華風	卵乳麦か	白身魚の生姜煮	麦	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦
	人参のきな粉和え	麦	炒り豆腐	卵乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	鶏肉と白菜の春雨炒め	麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	金時豆煮	麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ		若芽ともやしの酢の物	麦
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	若芽の明太和え	麦	切干大根の洋風サラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 325kcal	484kcal	エネルギー 284kcal	443kcal	エネルギー 183kcal	342kcal	エネルギー 188kcal	347kcal	エネルギー 261kcal	420kcal
	蛋白質 16.8g	20.5g	蛋白質 15.8g	19.5g	蛋白質 8.2g	11.9g	蛋白質 15.0g	18.7g	蛋白質 12.4g	16.1g
	脂 質 20.2g	20.9g	脂 質 16.9g	17.6g	脂 質 4.5g	5.2g	脂 質 8.7g	9.4g	脂 質 14.4g	15.1g
	炭水化物 16.8g	49.8g	炭水化物 17.8g	50.8g	炭水化物 29.5g	62.5g	炭水化物 12.5g	45.5g	炭水化物 19.6g	52.6g
	ナトリウム 839mg	1279mg	ナトリウム 764mg	1204mg	ナトリウム 1033mg	1473mg	ナトリウム 726mg	1166mg	ナトリウム 955mg	1395mg
	食塩相当量 2.1g	3.3g	食塩相当量 1.9g	3.1g	食塩相当量 2.6g	3.7g	食塩相当量 1.8g	3.0g	食塩相当量 2.4g	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 681kcal	1158kcal	エネルギー 651kcal	1128kcal	エネルギー 628kcal	1105kcal	エネルギー 615kcal	1092kcal	エネルギー 603kcal	1080kcal
	蛋白質 33.5g	44.6g	蛋白質 36.6g	47.7g	蛋白質 27.3g	38.4g	蛋白質 29.8g	40.9g	蛋白質 35.5g	46.6g
	脂 質 37.6g	39.7g	脂 質 35.9g	38.0g	脂 質 30.7g	32.8g	脂 質 28.3g	30.4g	脂 質 28.0g	30.1g
	炭水化物 50.2g	149.2g	炭水化物 47.5g	146.5g	炭水化物 58.8g	157.8g	炭水化物 57.7g	156.7g	炭水化物 51.4g	150.4g
	ナトリウム 2205mg	3525mg	ナトリウム 1929mg	3249mg	ナトリウム 2173mg	3493mg	ナトリウム 2268mg	3588mg	ナトリウム 2304mg	3624mg
	食塩相当量 5.6g	9.0g	食塩相当量 4.9g	8.3g	食塩相当量 5.5g	8.9g	食塩相当量 5.7g	9.1g	食塩相当量 5.8g	9.2g

★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。

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16日(月)		11月17日(火)		11月18日(水)		11月19日(木)		11月20日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	温泉玉子	卵麦	五色煮豆	卵麦	野菜の味噌風味	乳麦
	昆布の佃煮	麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	ふきの煮物	乳麦	大根とひじきの煮物	麦	白花豆煮	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 100kcal	277kcal	エネルギー 148kcal	325kcal	エネルギー 119kcal	296kcal	エネルギー 118kcal	295kcal	エネルギー 119kcal	296kcal
	蛋白質 1.8g	5.5g	蛋白質 4.6g	8.3g	蛋白質 4.6g	8.3g	蛋白質 3.4g	7.1g	蛋白質 3.4g	7.1g
	脂 質 5.4g	6.1g	脂 質 8.3g	9.0g	脂 質 6.3g	7.0g	脂 質 5.2g	5.9g	脂 質 3.1g	3.8g
	炭水化物 12.5g	50.6g	炭水化物 14.4g	52.5g	炭水化物 10.7g	48.8g	炭水化物 15.6g	53.7g	炭水化物 21.3g	59.4g
	ナトリウム 504mg	1026mg	ナトリウム 639mg	1161mg	ナトリウム 612mg	1134mg	ナトリウム 574mg	1096mg	ナトリウム 421mg	943mg
	食塩相当量 1.3g	2.6g	食塩相当量 1.6g	3.0g	食塩相当量 1.6g	2.9g	食塩相当量 1.5g	2.8g	食塩相当量 1.1g	2.4g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	豚肉の生姜焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落
	大豆大根煮	卵乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	大根煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	白菜と若芽の煮物	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 156kcal	333kcal	エネルギー 162kcal	339kcal	エネルギー 154kcal	331kcal	エネルギー 208kcal	385kcal	エネルギー 176kcal	353kcal
	蛋白質 6.9g	10.6g	蛋白質 9.2g	12.9g	蛋白質 5.8g	9.5g	蛋白質 10.2g	13.9g	蛋白質 4.2g	7.9g
	脂 質 7.0g	7.7g	脂 質 6.8g	7.5g	脂 質 6.5g	7.2g	脂 質 10.8g	11.5g	脂 質 9.9g	10.6g
	炭水化物 17.4g	55.5g	炭水化物 15.5g	53.6g	炭水化物 17.4g	55.5g	炭水化物 18.1g	56.2g	炭水化物 18.6g	56.7g
	ナトリウム 760mg	1282mg	ナトリウム 870mg	1392mg	ナトリウム 811mg	1333mg	ナトリウム 840mg	1362mg	ナトリウム 792mg	1314mg
	食塩相当量 1.9g	3.3g	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.1g	3.5g	食塩相当量 2.0g	3.3g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	白身の竜田揚げ	乳麦	鶏の照焼	乳麦	白身のおろし煮	乳麦	クリームコロッケ	乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦
	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	金時豆の煮物	乳麦	昆布煮豆	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦
	菜の花の辛子和え	乳麦	若竹煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦
	★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 224kcal	401kcal	エネルギー 172kcal	349kcal	エネルギー 205kcal	382kcal	エネルギー 179kcal	356kcal	エネルギー 139kcal	316kcal
	蛋白質 8.7g	12.4g	蛋白質 9.4g	13.1g	蛋白質 12.0g	15.7g	蛋白質 7.0g	10.7g	蛋白質 8.6g	12.3g
	脂 質 11.2g	11.9g	脂 質 6.4g	7.1g	脂 質 9.2g	9.9g	脂 質 9.0g	9.7g	脂 質 4.6g	5.3g
	炭水化物 21.6g	59.7g	炭水化物 21.2g	59.3g	炭水化物 19.0g	57.1g	炭水化物 17.4g	55.5g	炭水化物 16.7g	54.8g
	ナトリウム 882mg	1404mg	ナトリウム 711mg	1233mg	ナトリウム 942mg	1464mg	ナトリウム 695mg	1217mg	ナトリウム 953mg	1475mg
	食塩相当量 2.2g	3.6g	食塩相当量 1.8g	3.1g	食塩相当量 2.4g	3.7g	食塩相当量 1.8g	3.1g	食塩相当量 2.4g	3.8g
合計	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 480kcal	1011kcal	エネルギー 482kcal	1013kcal	エネルギー 478kcal	1009kcal	エネルギー 505kcal	1036kcal	エネルギー 434kcal	965kcal
	蛋白質 17.4g	28.5g	蛋白質 23.2g	34.3g	蛋白質 22.4g	33.5g	蛋白質 20.6g	31.7g	蛋白質 16.2g	27.3g
	脂 質 23.6g	25.7g	脂 質 21.5g	23.6g	脂 質 22.0g	24.1g	脂 質 25.0g	27.1g	脂 質 17.6g	19.7g
	炭水化物 51.5g	165.8g	炭水化物 51.1g	165.4g	炭水化物 47.1g	161.4g	炭水化物 51.1g	165.4g	炭水化物 56.6g	170.9g
	ナトリウム 2146mg	3712mg	ナトリウム 2220mg	3786mg	ナトリウム 2365mg	3931mg	ナトリウム 2109mg	3675mg	ナトリウム 2166mg	3732mg
	食塩相当量 5.4g	9.5g	食塩相当量 5.6g	9.6g	食塩相当量 6.1g	10.0g	食塩相当量 5.4g	9.4g	食塩相当量 5.5g	9.5g

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

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

お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。
②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認





④温め方法は次の方法です
（あ）湯せん
（い）電子レンジ

（あ）湯せん
鍋に６０℃くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして１５分程温めます。追加で火はかけません。

（い）電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。





お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

大阪よどがわ市民生活協同組合