週間献立表（カロリー1600kcal管理食）

	2月17日（月）	2月18日（火）	2月19日（水）	2月20日（木）	2月21日（金）
朝食	★ごはん150g ひとくちがんも煮 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁（若芽・巻麩）	★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 野菜サラダ ドレッシング（小袋） ★すまし汁（椎茸・豆腐）	★ごはん150g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁（若芽・しめじ）	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁（揚げ・キャベツ）	★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 白菜のごま味噌和え ★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）
昼食	★ごはん150g ブリの味噌焼 キヌサヤ ブロッコリーの煮物 ビーフンの中華和え ★すまし汁（えのき・おつゆ麩）	★ごはん150g カルビ丼（具） 竹の子と人参のおかか煮 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁（巻麩・キャベツ）	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み 大根とかにかまのサラダ ドレッシング（小袋） ★すまし汁（豆腐・えのき）	★ごはん150g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 鶏肉のカレー煮 高野豆腐の味噌煮 ★すまし汁（椎茸・錦糸玉子）	★ごはん150g カレイの煮付 スナップえんどう 鶏肉と野菜の中華炒め 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁（揚げ・なめこ）
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ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
夕食	★ごはん150g スペイン風オムレツ ミックスソテー トマト味のチャンプル 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁（小松菜・切干）	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁（しめじ・切干）	★ごはん150g 照焼チキン ブロッコリー 白菜と若布の煮物 塩ごぼうきんぴら ★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん 鶏と蓮根のピリ辛煮 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁（切干・なめこ）	★ごはん150g ポークジンジャー 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁（巻麩・しめじ）

朝食

	17日 おかず	17日 ご飯セット	18日 おかず	18日 ご飯セット	19日 おかず	19日 ご飯セット	20日 おかず	20日 ご飯セット	21日 おかず	21日 ご飯セット
エネルギー	186kcal	448kcal	148kcal	404kcal	193kcal	448kcal	160kcal	428kcal	166kcal	430kcal
たんぱく質	13.3g	18.9g	10.8g	16.0g	9.7g	14.9g	11.2g	17.1g	11.0g	16.6g
脂質	9.6g	10.5g	6.5g	7.4g	9.7g	10.5g	6.4g	8.0g	6.9g	7.8g
炭水化物	12.6g	68.1g	12.3g	66.7g	16.4g	71.1g	15.4g	70.7g	17.3g	73.4g
ナトリウム	665mg	939mg	541mg	689mg	675mg	949mg	652mg	879mg	622mg	849mg
食塩相当量	1.7g	2.4g	1.4g	1.8g	1.7g	2.4g	1.7g	2.2g	1.6g	2.2g

昼食

	17日 おかず	17日 ご飯セット	18日 おかず	18日 ご飯セット	19日 おかず	19日 ご飯セット	20日 おかず	20日 ご飯セット	21日 おかず	21日 ご飯セット
エネルギー	240kcal	496kcal	254kcal	518kcal	214kcal	470kcal	204kcal	463kcal	214kcal	480kcal
たんぱく質	15.8g	21.0g	13.0g	18.7g	15.6g	20.8g	11.9g	17.1g	15.4g	21.2g
脂質	12.2g	12.9g	13.9g	14.8g	10.0g	10.9g	10.3g	11.6g	12.2g	13.8g
炭水化物	16.0g	70.9g	20.6g	76.7g	15.1g	69.4g	16.8g	71.1g	10.3g	65.2g
ナトリウム	669mg	816mg	1056mg	1283mg	809mg	957mg	835mg	1000mg	726mg	952mg
食塩相当量	1.7g	2.1g	2.7g	3.3g	2.1g	2.4g	2.1g	2.5g	1.8g	2.4g

夕食

	17日 おかず	17日 ご飯セット	18日 おかず	18日 ご飯セット	19日 おかず	19日 ご飯セット	20日 おかず	20日 ご飯セット	21日 おかず	21日 ご飯セット
エネルギー	217kcal	476kcal	234kcal	491kcal	223kcal	487kcal	280kcal	537kcal	230kcal	492kcal
たんぱく質	12.6g	17.9g	17.3g	22.5g	15.6g	21.2g	16.0g	21.1g	14.7g	20.4g
脂質	10.2g	11.0g	10.9g	11.7g	11.4g	12.3g	14.4g	15.2g	9.8g	10.7g
炭水化物	18.5g	73.8g	18.5g	73.7g	14.0g	70.1g	20.6g	75.7g	21.5g	77.3g
ナトリウム	919mg	1148mg	498mg	724mg	730mg	957mg	731mg	957mg	773mg	999mg
食塩相当量	2.3g	2.9g	1.3g	1.8g	1.9g	2.4g	1.9g	2.4g	2.0g	2.5g

合計

	17日 おかず	17日 ご飯セット	18日 おかず	18日 ご飯セット	19日 おかず	19日 ご飯セット	20日 おかず	20日 ご飯セット	21日 おかず	21日 ご飯セット
エネルギー	643kcal	1420kcal	636kcal	1413kcal	630kcal	1405kcal	644kcal	1428kcal	610kcal	1402kcal
たんぱく質	41.7g	57.8g	41.1g	57.2g	40.9g	56.9g	39.1g	55.3g	41.1g	58.2g
脂質	32.0g	34.4g	31.3g	33.9g	31.1g	33.7g	31.1g	34.8g	28.9g	32.3g
炭水化物	47.1g	212.8g	51.4g	217.1g	45.5g	210.6g	52.8g	217.5g	49.1g	215.9g
ナトリウム	2253mg	2903mg	2095mg	2696mg	2214mg	2863mg	2218mg	2836mg	2121mg	2800mg
食塩相当量	5.7g	7.4g	5.3g	6.9g	5.6g	7.3g	5.6g	7.2g	5.4g	7.1g

合計（間食込）

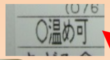
	17日 おかず	17日 ご飯セット	18日 おかず	18日 ご飯セット	19日 おかず	19日 ご飯セット	20日 おかず	20日 ご飯セット	21日 おかず	21日 ご飯セット
エネルギー	841kcal	1618kcal	837kcal	1614kcal	827kcal	1602kcal	843kcal	1627kcal	817kcal	1609kcal
たんぱく質	48.6g	64.7g	48.5g	64.6g	48.6g	64.6g	47.0g	63.2g	47.2g	64.3g
脂質	39.0g	41.4g	38.3g	40.9g	38.1g	40.7g	38.1g	41.8g	36.0g	39.4g
炭水化物	76.0g	241.7g	80.3g	246.0g	73.3g	238.4g	81.0g	245.7g	81.0g	247.8g
ナトリウム	2327mg	2977mg	2172mg	2773mg	2290mg	2939mg	2294mg	2912mg	2195mg	2874mg
食塩相当量	5.9g	7.6g	5.5g	7.1g	5.8g	7.5g	5.8g	7.4g	5.6g	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、商品は使用日に限定して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。

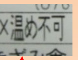
お食事の作り方

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。

週間献立表（カロリー1440kcal管理食）

	2月17日（月）	2月18日（火）	2月19日（水）	2月20日（木）	2月21日（金）
朝食	★ごはん120g ひとくちがんも煮 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としらすのおひたし	★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 野菜サラダ ドレッシング（小袋）	★ごはん120g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ	★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 菜の花としめじの和え物	★ごはん120g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 白菜のごま味噌和え
昼食	★ごはん120g ブリの味噌焼 キヌサヤ ブロッコリーの煮物 ビーフンの中華和え	★ごはん120g カルビ丼（具） 竹の子と人参のおかか煮 大根と青菜の柚子和え	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み 大根とかにかまのサラダ ドレッシング（小袋）	★ごはん120g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 鶏肉のカレー煮 高野豆腐の味噌煮	★ごはん120g カレイの煮付 スナップえんどう 鶏肉と野菜の中華炒め 大根のマヨネーズ和え
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ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
夕食	★ごはん120g スペイン風オムレツ ミックスソテー トマト味のチャンプル 蒸し鶏とぜんまいのマリネ	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え	★ごはん120g 照焼チキン ブロッコリー 白菜と若布の煮物 塩ごぼうきんぴら	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん 鶏と蓮根のピリ辛煮 さつま芋とツナの青じそサラダ	★ごはん120g ポークジンジャー 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け

朝食

	2/17 おかず	2/17 ご飯セット	2/18 おかず	2/18 ご飯セット	2/19 おかず	2/19 ご飯セット	2/20 おかず	2/20 ご飯セット	2/21 おかず	2/21 ご飯セット
エネルギー	186kcal	379kcal	148kcal	341kcal	193kcal	386kcal	160kcal	353kcal	166kcal	359kcal
たんぱく質	13.3g	16.6g	10.8g	14.1g	9.7g	13.0g	11.2g	14.5g	11.0g	14.3g
脂質	9.6g	10.1g	6.5g	7.0g	9.7g	10.2g	6.4g	6.9g	6.9g	7.4g
炭水化物	12.6g	54.5g	12.3g	54.2g	16.4g	58.3g	15.4g	57.3g	17.3g	59.2g
ナトリウム	665mg	666mg	541mg	542mg	675mg	676mg	652mg	653mg	622mg	623mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g

昼食

	2/17 おかず	2/17 ご飯セット	2/18 おかず	2/18 ご飯セット	2/19 おかず	2/19 ご飯セット	2/20 おかず	2/20 ご飯セット	2/21 おかず	2/21 ご飯セット
エネルギー	240kcal	433kcal	254kcal	447kcal	214kcal	407kcal	204kcal	397kcal	214kcal	407kcal
たんぱく質	15.8g	19.1g	13.0g	16.3g	15.6g	18.9g	11.9g	15.2g	15.4g	18.7g
脂質	12.2g	12.7g	13.9g	14.4g	10.0g	10.5g	10.3g	10.8g	12.2g	12.7g
炭水化物	16.0g	57.9g	20.6g	62.5g	15.1g	57.0g	16.8g	58.7g	10.3g	52.2g
ナトリウム	669mg	670mg	1056mg	1057mg	809mg	810mg	835mg	836mg	726mg	727mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	2.7g	2.7g	2.1g	2.1g	2.1g	2.1g	1.8g	1.8g

夕食

	2/17 おかず	2/17 ご飯セット	2/18 おかず	2/18 ご飯セット	2/19 おかず	2/19 ご飯セット	2/20 おかず	2/20 ご飯セット	2/21 おかず	2/21 ご飯セット
エネルギー	217kcal	410kcal	234kcal	427kcal	223kcal	416kcal	280kcal	473kcal	230kcal	423kcal
たんぱく質	12.6g	15.9g	17.3g	20.6g	15.6g	18.9g	16.0g	19.3g	14.7g	18.0g
脂質	10.2g	10.7g	10.9g	11.4g	11.4g	11.9g	14.4g	14.9g	9.8g	10.3g
炭水化物	18.5g	60.4g	18.5g	60.4g	14.0g	55.9g	20.6g	62.5g	21.5g	63.4g
ナトリウム	919mg	920mg	498mg	499mg	730mg	731mg	731mg	732mg	773mg	774mg
食塩相当量	2.3g	2.3g	1.3g	1.3g	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g

合計

	2/17 おかず	2/17 ご飯セット	2/18 おかず	2/18 ご飯セット	2/19 おかず	2/19 ご飯セット	2/20 おかず	2/20 ご飯セット	2/21 おかず	2/21 ご飯セット
エネルギー	643kcal	1222kcal	636kcal	1215kcal	630kcal	1209kcal	644kcal	1223kcal	610kcal	1189kcal
たんぱく質	41.7g	51.6g	41.1g	51.0g	40.9g	50.8g	39.1g	49.0g	41.1g	51.0g
脂質	32.0g	33.5g	31.3g	32.8g	31.1g	32.6g	31.1g	32.6g	28.9g	30.4g
炭水化物	47.1g	172.8g	51.4g	177.1g	45.5g	171.2g	52.8g	178.5g	49.1g	174.8g
ナトリウム	2253mg	2256mg	2095mg	2098mg	2214mg	2217mg	2218mg	2221mg	2121mg	2124mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	5.3g	5.3g	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	5.4g	5.4g

合計（間食込）

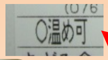
	2/17 おかず	2/17 ご飯セット	2/18 おかず	2/18 ご飯セット	2/19 おかず	2/19 ご飯セット	2/20 おかず	2/20 ご飯セット	2/21 おかず	2/21 ご飯セット
エネルギー	841kcal	1420kcal	837kcal	1416kcal	827kcal	1406kcal	843kcal	1422kcal	817kcal	1396kcal
たんぱく質	48.6g	58.5g	48.5g	58.4g	48.6g	58.5g	47.0g	56.9g	47.2g	57.1g
脂質	39.0g	40.5g	38.3g	39.8g	38.1g	39.6g	38.1g	39.6g	36.0g	37.5g
炭水化物	76.0g	201.7g	80.3g	206.0g	73.3g	199.0g	81.0g	206.7g	81.0g	206.7g
ナトリウム	2327mg	2330mg	2172mg	2175mg	2290mg	2293mg	2294mg	2297mg	2195mg	2198mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	5.5g	5.5g	5.8g	5.8g	5.8g	5.8g	5.6g	5.6g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定して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。

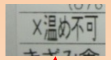
お食事の作り方

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。

週間献立表（たんぱく40g管理食）

コープいしかわ

	2月17日（月）	2月18日（火）	2月19日（水）	2月20日（木）	2月21日（金）
朝食	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース スパトマト炒め コールスローサラダ	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 小倉金時 キャベツサラダ ドレッシング（小袋）	★ごはん150g 豆腐ステーキ 野菜のトマト煮 かぼちゃのオリーブサラダ	★ごはん150g 白身魚のしんじょう ハムの和風サラダ 赤玉南瓜煮	★ごはん150g 麩の玉子とじ れんこんとさつま揚の煮物 マッシュサラダ
昼食	★ごはん150g ブリのごま醤油焼 スナップえんどう ナスの油炒め もずくとなめこの三杯酢	★ごはん150g 牛肉のちゃんぷる 大根と人参のきんぴら インゲンのごま和え	★ごはん150g 鯖の竜田揚 ピーマンソテー さつま芋の炒り煮 野菜サラダ ドレッシング（小袋）	★ごはん150g 鶏の幽庵焼き キャベツソテー 蕗と大根の甘露煮 レインボー春雨	★ごはん150g アジの野菜あんかけ ナスの炒り煮 たたきごぼう
間食	◎みかん（缶）　75g	◎パイナップル（缶）　75g	◎黄桃（缶）　75g	◎みかん（缶）　75g	◎黄桃（缶）　75g
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚バラのすき焼き煮 さっぱりポテトサラダ	★ごはん150g ポテトコロッケ ミックスソテー 鶏肉のカレー煮 マカロニとパプリカのサラダ	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め れんこんの土佐煮 明太春雨サラダ	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ 甘酢あんかけ ジャガ芋きんぴら 揚げナスのめかぶ和え	★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 豚肉ときのこのペペロンチーノ 法蓮草とさつま芋の和風味

朝食

	2/17 おかず	2/17 ご飯セット	2/18 おかず	2/18 ご飯セット	2/19 おかず	2/19 ご飯セット	2/20 おかず	2/20 ご飯セット	2/21 おかず	2/21 ご飯セット
エネルギー	264kcal	507kcal	285kcal	528kcal	265kcal	508kcal	316kcal	559kcal	239kcal	482kcal
たんぱく質	4.2g	8.3g	6.9g	11.0g	5.1g	9.2g	5.3g	9.4g	5.7g	9.8g
脂質	15.2g	15.8g	12.4g	13.0g	18.9g	19.5g	18.6g	19.2g	13.6g	14.2g
炭水化物	28.0g	80.8g	37.3g	90.1g	19.3g	72.1g	31.3g	84.1g	22.7g	75.5g
ナトリウム	536mg	537mg	493mg	494mg	567mg	568mg	582mg	583mg	660mg	661mg
カリウム	431mg	492mg	544mg	605mg	371mg	432mg	495mg	556mg	316mg	377mg
リン	76mg	141mg	121mg	186mg	67mg	132mg	97mg	162mg	87mg	152mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.3g	1.3g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g

昼食

	2/17 おかず	2/17 ご飯セット	2/18 おかず	2/18 ご飯セット	2/19 おかず	2/19 ご飯セット	2/20 おかず	2/20 ご飯セット	2/21 おかず	2/21 ご飯セット
エネルギー	340kcal	583kcal	349kcal	592kcal	343kcal	586kcal	324kcal	567kcal	329kcal	572kcal
たんぱく質	13.3g	17.4g	10.9g	15.0g	12.1g	16.2g	11.3g	15.4g	11.6g	15.7g
脂質	20.9g	21.5g	22.7g	23.3g	21.0g	21.6g	20.7g	21.3g	19.0g	19.6g
炭水化物	25.3g	78.1g	24.5g	77.3g	25.9g	78.7g	19.9g	72.7g	27.5g	80.3g
ナトリウム	789mg	790mg	540mg	541mg	541mg	542mg	587mg	588mg	566mg	567mg
カリウム	450mg	511mg	584mg	645mg	548mg	609mg	379mg	440mg	495mg	556mg
リン	116mg	181mg	181mg	246mg	186mg	251mg	106mg	171mg	177mg	242mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g

夕食

	2/17 おかず	2/17 ご飯セット	2/18 おかず	2/18 ご飯セット	2/19 おかず	2/19 ご飯セット	2/20 おかず	2/20 ご飯セット	2/21 おかず	2/21 ご飯セット
エネルギー	375kcal	618kcal	403kcal	646kcal	349kcal	592kcal	333kcal	576kcal	418kcal	661kcal
たんぱく質	9.9g	14.0g	9.7g	13.8g	10.1g	14.2g	11.4g	15.5g	11.3g	15.4g
脂質	24.4g	25.0g	24.8g	25.4g	19.7g	20.3g	19.1g	19.7g	28.1g	28.7g
炭水化物	27.3g	80.1g	35.6g	88.4g	31.8g	84.6g	29.6g	82.4g	29.2g	82.0g
ナトリウム	655mg	656mg	580mg	581mg	740mg	741mg	443mg	444mg	746mg	747mg
カリウム	623mg	684mg	362mg	423mg	485mg	546mg	594mg	655mg	491mg	552mg
リン	136mg	201mg	104mg	169mg	171mg	236mg	157mg	222mg	164mg	229mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.1g	1.1g	1.9g	1.9g

合計

	2/17 おかず	2/17 ご飯セット	2/18 おかず	2/18 ご飯セット	2/19 おかず	2/19 ご飯セット	2/20 おかず	2/20 ご飯セット	2/21 おかず	2/21 ご飯セット
エネルギー	979kcal	1708kcal	1037kcal	1766kcal	957kcal	1686kcal	973kcal	1702kcal	986kcal	1715kcal
たんぱく質	27.4g	39.7g	27.5g	39.8g	27.3g	39.6g	28.0g	40.3g	28.6g	40.9g
脂質	60.5g	62.3g	59.9g	61.7g	59.6g	61.4g	58.4g	60.2g	60.7g	62.5g
炭水化物	80.6g	239.0g	97.4g	255.8g	77.0g	235.4g	80.8g	239.2g	79.4g	237.8g
ナトリウム	1980mg	1983mg	1613mg	1616mg	1848mg	1851mg	1612mg	1615mg	1972mg	1975mg
カリウム	1504mg	1687mg	1490mg	1673mg	1404mg	1587mg	1468mg	1651mg	1302mg	1485mg
リン	328mg	523mg	406mg	601mg	424mg	619mg	360mg	555mg	428mg	623mg
食塩相当量	5.0g	5.0g	4.1g	4.1g	4.7g	4.7g	4.1g	4.1g	5.0g	5.0g

合計（間食込）

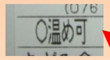
	2/17 おかず	2/17 ご飯セット	2/18 おかず	2/18 ご飯セット	2/19 おかず	2/19 ご飯セット	2/20 おかず	2/20 ご飯セット	2/21 おかず	2/21 ご飯セット
エネルギー	1027kcal	1756kcal	1100kcal	1829kcal	1021kcal	1750kcal	1021kcal	1750kcal	1050kcal	1779kcal
たんぱく質	27.8g	40.1g	27.8g	40.1g	27.7g	40.0g	28.4g	40.7g	29.0g	41.3g
脂質	60.6g	62.4g	60.0g	61.8g	59.7g	61.5g	58.5g	60.3g	60.8g	62.6g
炭水化物	92.1g	250.5g	112.6g	271.0g	92.5g	250.9g	92.3g	250.7g	94.9g	253.3g
ナトリウム	1983mg	1986mg	1614mg	1617mg	1851mg	1854mg	1615mg	1618mg	1975mg	1978mg
カリウム	1560mg	1743mg	1580mg	1763mg	1464mg	1647mg	1524mg	1707mg	1362mg	1545mg
リン	334mg	529mg	411mg	606mg	431mg	626mg	366mg	561mg	435mg	630mg
食塩相当量	5.0g	5.1g	4.1g	4.1g	4.7g	4.7g	4.1g	4.1g	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、商品は使用日に限定して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。

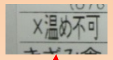
お食事の作り方

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。

週間献立表（たんぱく60g管理食）

	2月17日（月）	2月18日（火）	2月19日（水）	2月20日（木）	2月21日（金）
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 野菜と大豆のカレー煮 野菜のごま和え	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 菜の花と牛肉の煮物 麩と若芽の酢の物	★ごはん180g チキンボールのあんからめ 竹輪のごま炒め 人参と春雨のサラダ	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 青菜の玉子炒め ハムの和風サラダ	★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め 揚ナスの煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え
昼食	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー さつま揚げと小松菜の煮びたし マリーネサラダ	★ごはん180g 鶏のいそべ焼 アスパラ なめことジャガ芋の煮物 中華サラダ	★ごはん180g さわら白醤油焼 キヌサヤ 五色煮豆 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾋﾟｰﾅｯﾂ味噌和え	★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 塩ごぼうきんぴら ふきと人参の甘露煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	★ごはん180g アジの塩焼 スナップえんどう 大豆と人参の煮物 ポテトマサラダ
間食	◎みかん（缶）150g	◎パイナップル（缶）150g	◎黄桃（缶）150g	◎みかん（缶）150g	◎黄桃（缶）150g
夕食	★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる ぜんまいとミンチの煮物 えびポテトサラダ	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ チンゲン菜ソテー ブロッコリーの玉子とじ 南瓜とツナのサラダ	★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ さつま芋と鶏肉の炒め物 キャベツとベーコンの和え物	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マッシュサラダ	★ごはん180g 鶏肉の香草焼 人参のきんぴら 野菜炒め 若芽の酢味噌和え

朝食

	17日（月）おかず	17日（月）ご飯ｾｯﾄ	18日（火）おかず	18日（火）ご飯ｾｯﾄ	19日（水）おかず	19日（水）ご飯ｾｯﾄ	20日（木）おかず	20日（木）ご飯ｾｯﾄ	21日（金）おかず	21日（金）ご飯ｾｯﾄ
エネルギー	205kcal	495kcal	240kcal	530kcal	224kcal	514kcal	243kcal	533kcal	250kcal	540kcal
たんぱく質	11.9g	16.8g	9.4g	14.3g	9.2g	14.1g	10.8g	15.7g	14.2g	19.1g
脂質	10.7g	11.4g	16.2g	16.9g	8.4g	9.1g	16.6g	17.3g	15.1g	15.8g
炭水化物	16.0g	78.9g	13.9g	76.8g	27.8g	90.7g	11.8g	74.7g	14.6g	77.5g
ナトリウム	607mg	608mg	752mg	753mg	849mg	850mg	688mg	689mg	678mg	679mg
カリウム	559mg	631mg	364mg	436mg	286mg	358mg	369mg	441mg	455mg	527mg
リン	173mg	250mg	125mg	202mg	107mg	184mg	168mg	245mg	198mg	275mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	2.2g	2.2g	1.7g	1.8g	1.7g	1.7g

昼食

	17日（月）おかず	17日（月）ご飯ｾｯﾄ	18日（火）おかず	18日（火）ご飯ｾｯﾄ	19日（水）おかず	19日（水）ご飯ｾｯﾄ	20日（木）おかず	20日（木）ご飯ｾｯﾄ	21日（金）おかず	21日（金）ご飯ｾｯﾄ
エネルギー	290kcal	580kcal	269kcal	559kcal	243kcal	533kcal	322kcal	612kcal	275kcal	565kcal
たんぱく質	15.1g	20.0g	15.1g	20.0g	18.8g	23.7g	14.4g	19.3g	17.7g	22.6g
脂質	15.0g	15.7g	14.0g	14.7g	12.5g	13.2g	17.1g	17.8g	14.0g	14.7g
炭水化物	23.1g	86.0g	20.1g	83.0g	12.9g	75.8g	27.4g	90.3g	19.5g	82.4g
ナトリウム	831mg	832mg	714mg	715mg	560mg	561mg	980mg	981mg	582mg	583mg
カリウム	482mg	554mg	534mg	606mg	563mg	635mg	583mg	655mg	571mg	643mg
リン	213mg	290mg	68mg	145mg	228mg	305mg	164mg	241mg	223mg	300mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	2.5g	2.5g	1.5g	1.5g

夕食

	17日（月）おかず	17日（月）ご飯ｾｯﾄ	18日（火）おかず	18日（火）ご飯ｾｯﾄ	19日（水）おかず	19日（水）ご飯ｾｯﾄ	20日（木）おかず	20日（木）ご飯ｾｯﾄ	21日（金）おかず	21日（金）ご飯ｾｯﾄ
エネルギー	342kcal	632kcal	269kcal	559kcal	347kcal	637kcal	271kcal	561kcal	269kcal	559kcal
たんぱく質	11.9g	16.8g	14.7g	19.6g	15.0g	19.9g	15.9g	20.8g	15.3g	20.2g
脂質	24.1g	24.8g	15.7g	16.4g	21.4g	22.1g	12.5g	13.2g	16.0g	16.7g
炭水化物	17.3g	80.2g	17.7g	80.6g	23.7g	86.6g	21.3g	84.2g	13.4g	76.3g
ナトリウム	586mg	587mg	659mg	660mg	617mg	618mg	734mg	735mg	559mg	560mg
カリウム	542mg	614mg	568mg	640mg	588mg	660mg	510mg	582mg	511mg	583mg
リン	161mg	238mg	182mg	259mg	187mg	264mg	231mg	308mg	65mg	142mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g

合計

	17日（月）おかず	17日（月）ご飯ｾｯﾄ	18日（火）おかず	18日（火）ご飯ｾｯﾄ	19日（水）おかず	19日（水）ご飯ｾｯﾄ	20日（木）おかず	20日（木）ご飯ｾｯﾄ	21日（金）おかず	21日（金）ご飯ｾｯﾄ
エネルギー	837kcal	1707kcal	778kcal	1648kcal	814kcal	1684kcal	836kcal	1706kcal	794kcal	1664kcal
たんぱく質	38.9g	53.6g	39.2g	53.9g	43.0g	57.7g	41.1g	55.8g	47.2g	61.9g
脂質	49.8g	51.9g	45.9g	48.0g	42.3g	44.4g	46.2g	48.3g	45.1g	47.2g
炭水化物	56.4g	245.1g	51.7g	240.4g	64.4g	253.1g	60.5g	249.2g	47.5g	236.2g
ナトリウム	2024mg	2027mg	2125mg	2128mg	2026mg	2029mg	2402mg	2405mg	1819mg	1822mg
カリウム	1583mg	1799mg	1466mg	1682mg	1437mg	1653mg	1462mg	1678mg	1537mg	1753mg
リン	547mg	778mg	375mg	606mg	522mg	753mg	563mg	794mg	486mg	717mg
食塩相当量	5.1g	5.2g	5.4g	5.4g	5.2g	5.2g	6.1g	6.1g	4.6g	4.6g

合計（間食込）

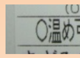
	17日（月）おかず	17日（月）ご飯ｾｯﾄ	18日（火）おかず	18日（火）ご飯ｾｯﾄ	19日（水）おかず	19日（水）ご飯ｾｯﾄ	20日（木）おかず	20日（木）ご飯ｾｯﾄ	21日（金）おかず	21日（金）ご飯ｾｯﾄ
エネルギー	933kcal	1803kcal	904kcal	1774kcal	942kcal	1812kcal	932kcal	1802kcal	922kcal	1792kcal
たんぱく質	39.7g	54.4g	39.8g	54.5g	43.8g	58.5g	41.9g	56.6g	48.0g	62.7g
脂質	50.0g	52.1g	46.1g	48.2g	42.5g	44.6g	46.4g	48.5g	45.3g	47.4g
炭水化物	79.4g	268.1g	82.2g	270.9g	95.3g	284.0g	83.5g	272.2g	78.4g	267.1g
ナトリウム	2030mg	2033mg	2127mg	2130mg	2032mg	2035mg	2408mg	2411mg	1825mg	1828mg
カリウム	1696mg	1912mg	1646mg	1862mg	1557mg	1773mg	1575mg	1791mg	1657mg	1873mg
リン	559mg	790mg	386mg	617mg	536mg	767mg	575mg	806mg	500mg	731mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	5.4g	5.4g	5.2g	5.2g	6.1g	6.1g	4.6g	4.6g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定して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。

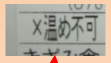
お食事の作り方

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。

週間献立表（やわらか普通食）

コープいしかわ

朝食

	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)
	★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	じゃが芋デミグラスソース	鶏大豆	ブロッコリーの玉子とじ	がんもどきの含め煮
	大根と小松菜の煮物	法蓮草ソテー	豚挽き肉と切干大根の煮物	きんぴら	赤玉南瓜煮
	人参の炒りたら子	キャベツのピーナッツ和え	一夜漬(白菜・昆布)	キャベツの土佐煮	なめこと若芽のサッと煮
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁

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	栄養価
エネルギー	99kcal	366kcal	148kcal	415kcal	137kcal	406kcal	113kcal	392kcal	146kcal	412kcal	エネルギー
蛋白質	5.0g	10.8g	5.4g	11.1g	7.9g	14.0g	5.0g	10.9g	6.3g	12.0g	蛋白質
脂 質	3.2g	4.1g	6.5g	7.4g	7.2g	8.2g	4.6g	5.5g	6.2g	7.1g	脂 質
炭水化物	12.3g	68.8g	18.8g	75.2g	8.9g	65.6g	13.5g	72.7g	17.5g	73.7g	炭水化物
ナトリウム	454mg	896mg	536mg	980mg	532mg	1002mg	471mg	914mg	718mg	1160mg	ナトリウム
塩 分	1.2g	2.3g	1.4g	2.5g	1.4g	2.5g	1.2g	2.3g	1.8g	3.0g	塩 分

昼食

	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)
	★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
	照焼チキン	豚肉のおろし煮	カレイの甘酢野菜あんかけ	鶏のごまタレ煮	ミックスカレーのルー
	アスパラ	ふきと人参の甘露煮	野菜の酒粕煮	チンゲン菜ソテー	青菜とカリフラワーの塩炒め
	ひじき煮	ブロッコリーのサラダ	インゲンとツナのマスタード和え	ジャガ芋ときのこの煮物	ベーコンと白菜のマリネ
	レモンかぼちゃ	★味噌汁	★味噌汁	パスタのサラダ	★すまし汁
	★味噌汁			★味噌汁	

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	栄養価
エネルギー	274kcal	553kcal	243kcal	521kcal	245kcal	517kcal	335kcal	601kcal	296kcal	561kcal	エネルギー
蛋白質	12.1g	18.0g	10.0g	16.6g	14.2g	20.2g	12.6g	18.3g	11.7g	17.2g	蛋白質
脂 質	13.5g	14.4g	16.1g	17.8g	12.9g	13.9g	20.9g	21.8g	16.4g	17.7g	脂 質
炭水化物	26.5g	85.7g	13.5g	70.1g	16.6g	73.6g	23.4g	79.5g	26.2g	81.7g	炭水化物
ナトリウム	820mg	1263mg	800mg	1244mg	608mg	1055mg	780mg	1271mg	1072mg	1480mg	ナトリウム
塩 分	2.1g	3.2g	2.0g	3.2g	1.5g	2.7g	2.0g	3.2g	2.7g	3.8g	塩 分

夕食

	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)
	★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
	メンチカツ	ブリの幽庵焼	クリーム煮込みハンバーグ	赤魚のみぞれ煮	大根とつくねの煮物
	スパソテー	塩枝豆	スナップえんどう	人参のレモン煮	ひじきと大豆の煮物
	大豆と人参の煮物	さつま揚げと小松菜の煮びたし	金時豆煮	厚揚げとふきの煮物	バンバンジーサラダ
	白菜のごま味噌和え	大根の甘酢漬け	ベーコンのごま酢和え	青菜のわさび和え	★味噌汁
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	

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	栄養価
エネルギー	290kcal	560kcal	248kcal	518kcal	299kcal	574kcal	204kcal	478kcal	201kcal	480kcal	エネルギー
蛋白質	12.8g	18.6g	16.1g	22.0g	13.0g	19.1g	12.9g	19.2g	13.6g	19.8g	蛋白質
脂 質	13.4g	14.3g	11.2g	12.2g	12.9g	14.6g	9.9g	10.9g	8.1g	9.8g	脂 質
炭水化物	29.8g	86.9g	16.3g	73.1g	33.2g	89.5g	16.4g	74.0g	20.4g	77.5g	炭水化物
ナトリウム	598mg	1039mg	752mg	1170mg	911mg	1282mg	1001mg	1443mg	830mg	1200mg	ナトリウム
塩 分	1.5g	2.6g	1.9g	3.0g	2.3g	3.3g	2.5g	3.7g	2.1g	3.1g	塩 分

合計

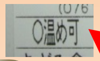
栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
エネルギー	663kcal	1479kcal	639kcal	1454kcal	681kcal	1497kcal	652kcal	1471kcal	643kcal	1453kcal	エネルギー
蛋白質	29.9g	47.4g	31.5g	49.7g	35.1g	53.3g	30.5g	48.4g	31.6g	49.0g	蛋白質
脂 質	30.1g	32.8g	33.8g	37.4g	33.0g	36.7g	35.4g	38.2g	30.7g	34.6g	脂 質
炭水化物	68.6g	241.4g	48.6g	218.4g	58.7g	228.7g	53.3g	226.2g	64.1g	232.9g	炭水化物
ナトリウム	1872mg	3198mg	2088mg	3394mg	2051mg	3339mg	2252mg	3628mg	2620mg	3840mg	ナトリウム
塩 分	4.8g	8.1g	5.3g	8.6g	5.2g	8.5g	5.7g	9.2g	6.7g	9.8g	塩 分

★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。

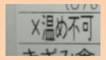
お食事の作り方

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。
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。

週間献立表（刻み食）

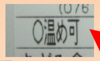
		2月17日(月)		2月18日(火)		2月19日(水)		2月20日(木)		2月21日(金)		
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		厚焼玉子		じゃが芋デミグラスソース		鶏大豆		ブロッコリーの玉子とじ		がんもどきの含め煮		
		大根と小松菜の煮物		法蓮草ソテー		豚挽き肉と切干大根の煮物		きんぴら		赤玉南瓜煮		
		人参の炒りたら子		キャベツのピーナッツ和え		一夜漬(白菜･昆布)		キャベツの土佐煮		なめこと若芽のサッと煮		
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
	栄養価	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	栄養価
	エネルギー	99kcal	257kcal	148kcal	306kcal	137kcal	295kcal	113kcal	271kcal	146kcal	304kcal	エネルギー
	蛋白質	5.0g	8.7g	5.4g	9.1g	7.9g	11.6g	5.0g	8.7g	6.3g	10.0g	蛋白質
	脂 質	3.2g	3.9g	6.5g	7.2g	7.2g	7.9g	4.6g	5.3g	6.2g	6.9g	脂 質
	炭水化物	12.3g	45.0g	18.8g	51.5g	8.9g	41.6g	13.5g	46.2g	17.5g	50.2g	炭水化物
	ナトリウム	454mg	905mg	536mg	987mg	532mg	983mg	471mg	922mg	718mg	1169mg	ナトリウム
	塩 分	1.2g	2.3g	1.4g	2.5g	1.4g	2.5g	1.2g	2.3g	1.8g	3.0g	塩 分
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		照焼チキン		豚肉のおろし煮		カレイの甘酢野菜あんかけ		鶏のごまタレ煮		ミックスカレーのルー		
		アスパラ		ふきと人参の甘露煮		野菜の酒粕煮		チンゲン菜ソテー		青菜とカリフラワーの塩炒め		
		ひじき煮		ブロッコリーのサラダ		インゲンとツナのマスタード和え		ジャガ芋ときのこの煮物		ベーコンと白菜のマリネ		
		レモンかぼちゃ		★味噌汁		★味噌汁		パスタのサラダ		★味噌汁		
		★味噌汁						★味噌汁				
	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	栄養価
	エネルギー	274kcal	432kcal	243kcal	401kcal	245kcal	403kcal	335kcal	493kcal	296kcal	454kcal	エネルギー
	蛋白質	12.1g	15.8g	10.0g	13.7g	14.2g	17.9g	12.6g	16.3g	11.7g	15.4g	蛋白質
	脂 質	13.5g	14.2g	16.1g	16.8g	12.9g	13.6g	20.9g	21.6g	16.4g	17.1g	脂 質
	炭水化物	26.5g	59.2g	13.5g	46.2g	16.6g	49.3g	23.4g	56.1g	26.2g	58.9g	炭水化物
	ナトリウム	820mg	1271mg	800mg	1251mg	608mg	1059mg	780mg	1231mg	1072mg	1523mg	ナトリウム
	塩 分	2.1g	3.2g	2.0g	3.2g	1.5g	2.7g	2.0g	3.1g	2.7g	3.9g	塩 分
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		メンチカツ		ブリの幽庵焼		クリーム煮込みハンバーグ		赤魚のみぞれ煮		大根とつくねの煮物		
		スパソテー		塩枝豆		スナップえんどう		人参のレモン煮		ひじきと大豆の煮物		
		大豆と人参の煮物		さつま揚げと小松菜の煮びたし		金時豆煮		厚揚げとふきの煮物		バンバンジーサラダ		
		白菜のごま味噌和え		大根の甘酢漬け		ベーコンのごま酢和え		青菜のわさび和え		★味噌汁		
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁				
	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	栄養価
	エネルギー	290kcal	448kcal	248kcal	406kcal	299kcal	457kcal	204kcal	362kcal	201kcal	359kcal	エネルギー
	蛋白質	12.8g	16.5g	16.1g	19.8g	13.0g	16.7g	12.9g	16.6g	13.6g	17.3g	蛋白質
	脂 質	13.4g	14.1g	11.2g	11.9g	12.9g	13.6g	9.9g	10.6g	8.1g	8.8g	脂 質
	炭水化物	29.8g	62.5g	16.3g	49.0g	33.2g	65.9g	16.4g	49.1g	20.4g	53.1g	炭水化物
	ナトリウム	598mg	1049mg	752mg	1203mg	911mg	1362mg	1001mg	1452mg	830mg	1281mg	ナトリウム
	塩 分	1.5g	2.7g	1.9g	3.1g	2.3g	3.5g	2.5g	3.7g	2.1g	3.3g	塩 分
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	栄養価
	エネルギー	663kcal	1137kcal	639kcal	1113kcal	681kcal	1155kcal	652kcal	1126kcal	643kcal	1117kcal	エネルギー
	蛋白質	29.9g	41.0g	31.5g	42.6g	35.1g	46.2g	30.5g	41.6g	31.6g	42.7g	蛋白質
	脂 質	30.1g	32.2g	33.8g	35.9g	33.0g	35.1g	35.4g	37.5g	30.7g	32.8g	脂 質
	炭水化物	68.6g	166.7g	48.6g	146.7g	58.7g	156.8g	53.3g	151.4g	64.1g	162.2g	炭水化物
	ナトリウム	1872mg	3225mg	2088mg	3441mg	2051mg	3404mg	2252mg	3605mg	2620mg	3973mg	ナトリウム
	塩 分	4.8g	8.2g	5.3g	8.8g	5.2g	8.7g	5.7g	9.2g	6.7g	10.1g	塩 分

★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。

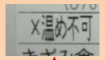
お食事の作り方

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。
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。

週間献立表（ムース食）

コープいしかわ

朝食

2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)
★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
牛肉と根菜の煮物	きのこの玉子とじ	豚すき	鶏大根の味噌煮	温泉玉子
昆布の佃煮	法蓮草とハムのマリーネ	切干大根煮	薩摩芋と切昆布の煮物	竹輪の五色きんぴら
★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)

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	栄養価
エネルギー	146kcal	320kcal	97kcal	271kcal	100kcal	274kcal	88kcal	262kcal	141kcal	315kcal	エネルギー
蛋白質	4.0g	7.8g	4.6g	8.4g	3.6g	7.4g	3.6g	7.4g	6.2g	10.0g	蛋白質
脂 質	6.9g	7.6g	4.1g	4.8g	3.4g	4.1g	2.6g	3.3g	6.8g	7.5g	脂 質
炭水化物	17.6g	55.9g	11.1g	49.4g	14.2g	52.5g	13.5g	51.8g	12.1g	50.4g	炭水化物
ナトリウム	598mg	1125mg	625mg	1152mg	571mg	1098mg	558mg	1085mg	674mg	1201mg	ナトリウム
塩 分	1.5g	2.9g	1.6g	2.9g	1.5g	2.8g	1.4g	2.8g	1.7g	3.1g	塩 分

昼食

2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)
★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
鮭の西京焼	豚肉の生姜焼	白身の竜田揚げ	クリームコロッケ	白身のおろし煮
油揚と菜の花の煮物	切干大根とベーコンの煮物	肉団子のソース炒め	枝豆とかにかまの煮物	ひじきと大豆の煮物
メンマの中華和え	若芽の酢味噌和え	法蓮草と油揚げの煮物	ベーコンのごま酢和え	青菜のわさび和え
★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)

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	栄養価
エネルギー	206kcal	380kcal	160kcal	334kcal	217kcal	391kcal	188kcal	362kcal	188kcal	362kcal	エネルギー
蛋白質	7.8g	11.6g	6.1g	9.9g	10.6g	14.4g	5.6g	9.4g	8.3g	12.1g	蛋白質
脂 質	10.2g	10.9g	7.0g	7.7g	10.5g	11.2g	10.2g	10.9g	9.8g	10.5g	脂 質
炭水化物	20.6g	58.9g	19.2g	57.5g	20.4g	58.7g	18.6g	56.9g	17.7g	56.0g	炭水化物
ナトリウム	899mg	1426mg	726mg	1253mg	938mg	1465mg	900mg	1427mg	880mg	1407mg	ナトリウム
塩 分	2.3g	3.6g	1.8g	3.2g	2.4g	3.7g	2.3g	3.6g	2.2g	3.6g	塩 分

夕食

2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)
★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
鶏肉のデミソース煮	赤魚の味噌煮	鶏肉のカレー風味焼き	赤魚の生姜煮	鶏の照焼
白菜と麩の玉子とじ	赤玉南瓜の煮物	ひじきと高野豆腐の煮物	鶏つくねとフキの煮物	切昆布と竹の子の煮物
大豆大根煮	ブロッコリーの煮物	菜の花のおひたし	南瓜とハムのサラダ	野菜の味噌風味
★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)

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	栄養価
エネルギー	186kcal	360kcal	197kcal	371kcal	161kcal	335kcal	180kcal	354kcal	168kcal	342kcal	エネルギー
蛋白質	6.8g	10.6g	10.1g	13.9g	6.5g	10.3g	7.4g	11.2g	7.6g	11.4g	蛋白質
脂 質	10.8g	11.5g	7.0g	7.7g	7.5g	8.2g	8.7g	9.4g	7.1g	7.8g	脂 質
炭水化物	15.3g	53.6g	23.2g	61.5g	17.2g	55.5g	16.7g	55.0g	19.1g	57.4g	炭水化物
ナトリウム	701mg	1228mg	758mg	1285mg	873mg	1400mg	850mg	1377mg	858mg	1385mg	ナトリウム
塩 分	1.8g	3.1g	1.9g	3.3g	2.2g	3.6g	2.2g	3.5g	2.2g	3.5g	塩 分

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	栄養価
エネルギー	538kcal	1060kcal	454kcal	976kcal	478kcal	1000kcal	456kcal	978kcal	497kcal	1019kcal	エネルギー
蛋白質	18.6g	30.0g	20.8g	32.2g	20.7g	32.1g	16.6g	28.0g	22.1g	33.5g	蛋白質
脂 質	27.9g	30.0g	18.1g	20.2g	21.4g	23.5g	21.5g	23.6g	23.7g	25.8g	脂 質
炭水化物	53.5g	168.4g	53.5g	168.4g	51.8g	166.7g	48.8g	163.7g	48.9g	163.8g	炭水化物
ナトリウム	2198mg	3779mg	2109mg	3690mg	2382mg	3963mg	2308mg	3889mg	2412mg	3993mg	ナトリウム
塩 分	5.6g	9.6g	5.4g	9.4g	6.1g	10.1g	5.9g	9.9g	6.1g	10.2g	塩 分

★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(嚥下困難者用食品)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