週間献立表（刻み食）

生活協同組合コープしが

朝食

6月2日(月)			6月3日(火)			6月4日(水)			6月5日(木)			6月6日(金)		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏と大根の味噌煮		麦	野菜とハムの卵炒め		卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮		麦	厚焼玉子		卵麦	キャベツと豚肉の味噌炒め		麦
さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵麦	ぜんまいとコンニャクの炒め煮		麦	さつま芋と小松菜の煮物		麦	三色炒め煮		麦落	れんこんと油揚げの煮物		麦
南瓜の柚子そぼろあん		麦	白花豆煮		麦	一夜漬(大根人参)		麦	たたきごぼう		麦	豆腐の柚子あんかけ		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	122kcal	281kcal	エネルギー	174kcal	333kcal	エネルギー	149kcal	308kcal	エネルギー	182kcal	341kcal	エネルギー	149kcal	308kcal
蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	8.2g	11.9g
脂 質	3.3g	4.0g	脂 質	6.7g	7.4g	脂 質	5.7g	6.4g	脂 質	7.5g	8.2g	脂 質	6.5g	7.2g
炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	23.1g	56.1g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	19.9g	52.9g	炭水化物	14.6g	47.6g
ナトリウム	600mg	1040mg	ナトリウム	482mg	922mg	ナトリウム	470mg	910mg	ナトリウム	746mg	1186mg	ナトリウム	520mg	960mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.4g

昼食

6月2日(月)			6月3日(火)			6月4日(水)			6月5日(木)			6月6日(金)		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
長崎ちゃんぽん野菜炒め		乳	鶏のカレー照煮込み		麦	鯖のみぞれ煮		麦	鶏の天ぷら		卵麦	オニオンソースハンバーグ		乳麦
白菜と竹輪の煮びたし		麦	オクラのペペロンチーノ			人参煮		麦	天ぷらのタレ		麦	法蓮草ソテー		乳麦
青梗菜のピーナッツ和え		麦落	キャベツと油揚げの味噌煮		麦	ナスの油炒め		麦	枝豆と人参のあっさり煮		麦	大豆と椎茸の煮物		麦
★味噌汁		麦	切干と人参のハリハリ		麦	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング		卵麦	豚肉ときのこの炒め物		麦	春雨のピーナッツ和え		卵乳麦落
			★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	青菜のわさび和え		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	203kcal	362kcal	エネルギー	205kcal	364kcal	エネルギー	327kcal	486kcal	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	236kcal	395kcal
蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	13.4g	17.1g
脂 質	9.8g	10.5g	脂 質	10.5g	11.2g	脂 質	23.7g	24.4g	脂 質	12.2g	12.9g	脂 質	8.1g	8.8g
炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	25.1g	58.1g
ナトリウム	828mg	1268mg	ナトリウム	822mg	1262mg	ナトリウム	786mg	1226mg	ナトリウム	835mg	1275mg	ナトリウム	870mg	1310mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g

夕食

6月2日(月)			6月3日(火)			6月4日(水)			6月5日(木)			6月6日(金)		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鯖の磯辺焼き		麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		乳麦	ハヤシライスのルー		乳麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ		卵乳麦	白身フライ		麦
人参のきんぴら		麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	麩の野菜あんかけ		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	ピーマンのおかか和え		
春雨の五目炒め		麦	洋風肉じゃが煮		乳麦	春雨の酢の物		麦	パスタのサラダ		卵乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物		麦
キャベツと若芽のマヨネーズ和え		卵麦	梅和えスパゲティ		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	オクラとツナの辛み和え		麦
★味噌汁		麦	★味噌汁		麦							★味噌汁		麦
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	284kcal	443kcal	エネルギー	259kcal	418kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	294kcal	453kcal
蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	11.2g	14.9g
脂 質	18.9g	19.6g	脂 質	11.4g	12.1g	脂 質	8.9g	9.6g	脂 質	11.0g	11.7g	脂 質	19.1g	19.8g
炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	29.8g	62.8g	炭水化物	28.7g	61.7g	炭水化物	22.6g	55.6g	炭水化物	19.4g	52.4g
ナトリウム	746mg	1186mg	ナトリウム	945mg	1385mg	ナトリウム	1164mg	1604mg	ナトリウム	892mg	1332mg	ナトリウム	625mg	1065mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g

合計

6月2日(月)			6月3日(火)			6月4日(水)			6月5日(木)			6月6日(金)		
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	609kcal	1086kcal	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	697kcal	1174kcal	エネルギー	640kcal	1117kcal	エネルギー	679kcal	1156kcal
蛋白質	32.2g	43.3g	蛋白質	27.2g	38.3g	蛋白質	29.0g	40.1g	蛋白質	31.8g	42.9g	蛋白質	32.8g	43.9g
脂 質	32.0g	34.1g	脂 質	28.6g	30.7g	脂 質	38.3g	40.4g	脂 質	30.7g	32.8g	脂 質	33.7g	35.8g
炭水化物	49.1g	148.1g	炭水化物	68.1g	167.1g	炭水化物	60.1g	159.1g	炭水化物	59.6g	158.6g	炭水化物	59.1g	158.1g
ナトリウム	2174mg	3494mg	ナトリウム	2249mg	3569mg	ナトリウム	2420mg	3740mg	ナトリウム	2473mg	3793mg	ナトリウム	2015mg	3335mg
食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.1g	8.4g

★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。
アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

お食事の作り方

1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出してください。

○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」

①
湯せんは鍋に水を張り
惣菜の袋を入れて温めてください。
鍋肌から気泡がポツポツと
浮いてきたら火を止めて袋を
取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
(約70～80℃)

「電子レンジ」

②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。

封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
●トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付ける事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪