

週間献立表（刻み食）

生活協同組合コープしが

6月9日(月)			6月10日(火)			6月11日(水)			6月12日(木)			6月13日(金)			
朝	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ 切干大根煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g さつま芋と豚肉の揚煮 一口ナスのオランダ煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大根と鶏肉のごま味噌煮 白菜のスープ煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g スクランブルエッグ ベーコンポテト キャロットラペ ★味噌汁		卵乳 卵乳麦か 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう ブロッコリーの煮物 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦
食	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	120kcal	279kcal	エネルギー	188kcal	347kcal	エネルギー	83kcal	242kcal	エネルギー	174kcal	333kcal	エネルギー	107kcal	266kcal
	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	4.4g	8.1g
	脂 質	5.2g	5.9g	脂 質	10.6g	11.3g	脂 質	2.4g	3.1g	脂 質	10.0g	10.7g	脂 質	6.8g	7.5g
	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	10.1g	43.1g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	8.0g	41.0g
	ナトリウム	754mg	1194mg	ナトリウム	486mg	926mg	ナトリウム	583mg	1023mg	ナトリウム	428mg	868mg	ナトリウム	509mg	949mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼	★全粥240g 焼肉塩炒め 大根麻婆 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		麦か 麦落か 麦 麦	★全粥240g 肉団子の根菜あんかけ 豚肉とキャベツのごま風味炒め マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 卵麦か 卵麦 麦	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ ひじきの具だくさん煮 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g あぶらかれいみぞれ煮 菜の花 炒り豆腐 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉じゃが 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽の粒マスタードサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦
食	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	276kcal	435kcal	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	188kcal	347kcal	エネルギー	207kcal	366kcal
	蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	9.8g	13.5g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	21.5g	25.2g	蛋白質	12.0g	15.7g
	脂 質	14.8g	15.5g	脂 質	19.6g	20.3g	脂 質	13.3g	14.0g	脂 質	3.5g	4.2g	脂 質	9.5g	10.2g
	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	25.0g	58.0g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	18.8g	51.8g
	ナトリウム	809mg	1249mg	ナトリウム	871mg	1311mg	ナトリウム	779mg	1219mg	ナトリウム	883mg	1323mg	ナトリウム	877mg	1317mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g
夕	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー 豚肉と白菜のうま煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 助宗タラの白醤油焼 竹輪の辛子炒め 大豆としらすの甘辛煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え コーンと挽肉の炒め物 和風スパゲティ ★味噌汁		卵乳麦 麦 乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g チキンピカタ ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		卵麦 麦 卵麦 麦 麦
食	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	267kcal	426kcal	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	337kcal	496kcal	エネルギー	261kcal	420kcal	エネルギー	284kcal	443kcal
	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	19.2g	22.9g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	13.4g	17.1g
	脂 質	14.2g	14.9g	脂 質	5.4g	6.1g	脂 質	18.1g	18.8g	脂 質	16.3g	17.0g	脂 質	18.1g	18.8g
	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	23.5g	56.5g	炭水化物	32.9g	65.9g	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	17.0g	50.0g
	ナトリウム	846mg	1286mg	ナトリウム	971mg	1411mg	ナトリウム	1060mg	1500mg	ナトリウム	785mg	1225mg	ナトリウム	742mg	1182mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.0g	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	663kcal	1140kcal	エネルギー	718kcal	1195kcal	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	623kcal	1100kcal	エネルギー	598kcal	1075kcal
	蛋白質	37.1g	48.2g	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	30.0g	41.1g	蛋白質	32.6g	43.7g	蛋白質	29.8g	40.9g
	脂 質	34.2g	36.3g	脂 質	35.6g	37.7g	脂 質	33.8g	35.9g	脂 質	29.8g	31.9g	脂 質	34.4g	36.5g
	炭水化物	50.4g	149.4g	炭水化物	65.7g	164.7g	炭水化物	55.9g	154.9g	炭水化物	55.6g	154.6g	炭水化物	43.8g	142.8g
	ナトリウム	2409mg	3729mg	ナトリウム	2328mg	3648mg	ナトリウム	2422mg	3742mg	ナトリウム	2096mg	3416mg	ナトリウム	2128mg	3448mg
	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.4g	8.7g

★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。

アレルギーは特定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。

〇温め可

×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。
※温め〇は火傷に注意！

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♪