

週間献立表（刻み食）

生活協同組合コープしが

8月18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22日(金)			
朝	★全粥240g 油揚げの玉子とじ		卵麦	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮		麦落	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮		麦	★全粥240g 和風ポトフ		乳麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん		卵麦
	ふきの含め煮		乳麦	きくらげとこんにゃくの佃煮		麦	竹輪のごま炒め		麦	キャベツの土佐煮		麦	人参しりしり		麦
	さつま芋と大豆のマヨサラダ		卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落	白菜のスープ煮		乳麦	一夜漬(大根)		麦	麩と若芽の酢の物		麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		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	198kcal	357kcal	エネルギー	174kcal	333kcal	エネルギー	163kcal	322kcal	エネルギー	68kcal	227kcal	エネルギー	148kcal	307kcal
	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	2.6g	6.3g	蛋白質	6.1g	9.8g
	脂 質	11.7g	12.4g	脂 質	11.4g	12.1g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	0.6g	1.3g	脂 質	8.8g	9.5g
	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	12.1g	45.1g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	11.0g	44.0g
	ナトリウム	494mg	934mg	ナトリウム	487mg	927mg	ナトリウム	649mg	1089mg	ナトリウム	500mg	940mg	ナトリウム	698mg	1138mg
	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g
昼	★全粥240g 夏野菜カレーのルー		乳麦	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め		乳麦	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ			★全粥240g アジのカレー焼		麦	★全粥240g 鶏団子のトマト煮		卵乳麦
	白菜と竹輪の煮びたし		麦	ツナじゃがバター		乳麦	担々風春雨		麦落	人参のきんぴら		麦	白菜と揚げの旨煮		麦
	インゲンのごま和え		麦	切干と若芽のごま和え		麦	四色なます		麦	ナスの煮びたし		麦	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ		卵
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	鶏とごぼうの酢味噌和え			★味噌汁		麦
										★味噌汁		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	194kcal	353kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	276kcal	435kcal
	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	8.7g	12.4g
	脂 質	9.2g	9.9g	脂 質	9.8g	10.5g	脂 質	10.8g	11.5g	脂 質	11.7g	12.4g	脂 質	14.8g	15.5g
	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	26.8g	59.8g
	ナトリウム	742mg	1182mg	ナトリウム	792mg	1232mg	ナトリウム	854mg	1294mg	ナトリウム	733mg	1173mg	ナトリウム	932mg	1372mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g
夕	★全粥240g ブリの塩焼			★全粥240g オニオンソースハンバーグ		乳麦	★全粥240g さば梅煮		麦	★全粥240g チーズささみフライ		乳麦	★全粥240g あぶらかれいみりん焼		麦
	人参のレモン煮		乳麦	オクラのペペロンチーノ			麩と大根の煮物		麦	法蓮草ソテー		乳麦	竹輪の辛子炒め		麦
	ネギ味噌炒め		麦	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	キャベツサラダ		卵乳麦	高野豆腐の炒り煮		麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め		卵乳麦
	ハムと春雨のサラダ		卵乳麦	オーロラマカロニサラダ		卵乳麦	★味噌汁		麦	スパゲティサラダ		卵乳麦	夏野菜の和え物		麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦	★味噌汁		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	248kcal	407kcal	エネルギー	252kcal	411kcal	エネルギー	271kcal	430kcal	エネルギー	364kcal	523kcal	エネルギー	210kcal	369kcal
	蛋白質	17.3g	21.0g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	15.6g	19.3g
	脂 質	11.3g	12.0g	脂 質	12.9g	13.6g	脂 質	18.0g	18.7g	脂 質	25.2g	25.9g	脂 質	7.8g	8.5g
	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	21.9g	54.9g	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	18.5g	51.5g
	ナトリウム	714mg	1154mg	ナトリウム	836mg	1276mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	765mg	1205mg	ナトリウム	697mg	1137mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g
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	640kcal	1117kcal	エネルギー	627kcal	1104kcal	エネルギー	655kcal	1132kcal	エネルギー	650kcal	1127kcal	エネルギー	634kcal	1111kcal
	蛋白質	34.2g	45.3g	蛋白質	26.8g	37.9g	蛋白質	33.8g	44.9g	蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	30.4g	41.5g
	脂 質	32.2g	34.3g	脂 質	34.1g	36.2g	脂 質	35.7g	37.8g	脂 質	37.5g	39.6g	脂 質	31.4g	33.5g
	炭水化物	53.1g	152.1g	炭水化物	52.3g	151.3g	炭水化物	48.4g	147.4g	炭水化物	50.5g	149.5g	炭水化物	56.3g	155.3g
	ナトリウム	1950mg	3270mg	ナトリウム	2115mg	3435mg	ナトリウム	2215mg	3535mg	ナトリウム	1998mg	3318mg	ナトリウム	2327mg	3647mg
	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	6.0g	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。

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の事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪