

## 週間献立表（刻み食）

## 生活協同組合コープしが

| 10月6日(月) |                           |         | 10月7日(火) |                            |         | 10月8日(水) |                       |         | 10月9日(木) |                         |         | 10月10日(金) |                         |         |          |
|----------|---------------------------|---------|----------|----------------------------|---------|----------|-----------------------|---------|----------|-------------------------|---------|-----------|-------------------------|---------|----------|
| 朝        | ★全粥240g<br>寄せ豆腐のうすあん      |         | 卵麦       | ★全粥240g<br>豚肉ときのこの炒め物      |         | 麦        | ★全粥240g<br>鶏肉と大豆の生姜煮  |         | 麦        | ★全粥240g<br>大根とウインナーの洋風煮 |         | 乳麦        | ★全粥240g<br>キャベツと豚肉の味噌炒め |         | 麦        |
|          | れんこんと人参の甘露煮               |         | 麦        | 蕪ののりとろ煮                    |         | 麦        | ブロッコリーの卵とじ            |         | 卵乳麦      | なめことじゃが芋の煮物             |         | 麦         | さつま揚げと小松菜の煮浸し           |         | 卵麦       |
|          | 若芽と油揚げのおひたし               |         | 麦        | 青菜のマヨネーズ和え                 |         | 卵麦       | 一夜漬(大根人参)             |         | 麦        | きんぴら                    |         | 麦         | 春雨のピーナッツ和え              |         | 卵乳麦落     |
|          | ★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                     | 158kcal | 317kcal  | エネルギー                      | 168kcal | 327kcal  | エネルギー                 | 150kcal | 309kcal  | エネルギー                   | 116kcal | 275kcal   | エネルギー                   | 169kcal | 328kcal  |
|          | 蛋白質                       | 6.1g    | 9.8g     | 蛋白質                        | 7.4g    | 11.1g    | 蛋白質                   | 10.4g   | 14.1g    | 蛋白質                     | 3.4g    | 7.1g      | 蛋白質                     | 9.1g    | 12.8g    |
|          | 脂 質                       | 8.6g    | 9.3g     | 脂 質                        | 10.2g   | 10.9g    | 脂 質                   | 7.9g    | 8.6g     | 脂 質                     | 4.0g    | 4.7g      | 脂 質                     | 7.3g    | 8.0g     |
|          | 炭水化物                      | 15.1g   | 48.1g    | 炭水化物                       | 13.2g   | 46.2g    | 炭水化物                  | 10.0g   | 43.0g    | 炭水化物                    | 17.5g   | 50.5g     | 炭水化物                    | 16.7g   | 49.7g    |
|          | ナトリウム                     | 709mg   | 1149mg   | ナトリウム                      | 620mg   | 1060mg   | ナトリウム                 | 516mg   | 956mg    | ナトリウム                   | 608mg   | 1048mg    | ナトリウム                   | 690mg   | 1130mg   |
|          | 食塩相当量                     | 1.8g    | 2.9g     | 食塩相当量                      | 1.6g    | 2.7g     | 食塩相当量                 | 1.3g    | 2.4g     | 食塩相当量                   | 1.5g    | 2.7g      | 食塩相当量                   | 1.8g    | 2.9g     |
| 昼        | ★全粥240g<br>豚肉とキャベツのごま味噌炒め |         | 麦        | ★全粥240g<br>照焼チキン           |         | 麦        | ★全粥240g<br>赤魚のみぞれ煮    |         | 麦        | ★全粥240g<br>鶏の天ぷら        |         | 卵麦        | ★全粥240g<br>オニオンソースハンバーグ |         | 乳麦       |
|          | 枝豆入り麻婆なす                  |         | 麦か       | オクラのペペロンチーノ                |         |          | 菜の花                   |         |          | 天ぷらのタレ                  |         | 麦         | 青じそパスタ                  |         | 麦        |
|          | 青菜のわさび和え                  |         | 卵麦       | 五目うの花                      |         | 麦        | ナスの挽肉炒め               |         | 乳麦       | 塩枝豆                     |         |           | 五目炒め煮                   |         | 卵麦落      |
|          | ★味噌汁                      |         | 麦        | 切干と人参のハリハリ                 |         | 麦        | ひじきの柚子胡椒マヨ            |         | 卵麦       | 豚肉のチリソース炒め              |         | 麦         | バンバンジーサラダ               |         | 乳麦       |
|          |                           |         |          | ★味噌汁                       |         | 麦        | ★味噌汁                  |         | 麦        | カリフラワーの胡麻マヨ和え           |         | 卵麦        | ★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                     | 295kcal | 454kcal  | エネルギー                      | 193kcal | 352kcal  | エネルギー                 | 238kcal | 397kcal  | エネルギー                   | 233kcal | 392kcal   | エネルギー                   | 226kcal | 385kcal  |
|          | 蛋白質                       | 11.9g   | 15.6g    | 蛋白質                        | 10.6g   | 14.3g    | 蛋白質                   | 13.9g   | 17.6g    | 蛋白質                     | 12.3g   | 16.0g     | 蛋白質                     | 13.0g   | 16.7g    |
|          | 脂 質                       | 21.7g   | 22.4g    | 脂 質                        | 8.3g    | 9.0g     | 脂 質                   | 13.3g   | 14.0g    | 脂 質                     | 12.4g   | 13.1g     | 脂 質                     | 8.0g    | 8.7g     |
|          | 炭水化物                      | 14.1g   | 47.1g    | 炭水化物                       | 20.2g   | 53.2g    | 炭水化物                  | 16.5g   | 49.5g    | 炭水化物                    | 17.4g   | 50.4g     | 炭水化物                    | 21.9g   | 54.9g    |
|          | ナトリウム                     | 797mg   | 1237mg   | ナトリウム                      | 809mg   | 1249mg   | ナトリウム                 | 873mg   | 1313mg   | ナトリウム                   | 678mg   | 1118mg    | ナトリウム                   | 746mg   | 1186mg   |
|          | 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     | 食塩相当量                   | 1.7g    | 2.8g      | 食塩相当量                   | 1.9g    | 3.0g     |
| 夕        | ★全粥240g<br>メバルのバジルオリーブ焼   |         |          | ★全粥240g<br>ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん |         | 乳麦       | ★全粥240g<br>おふくろカレーのルー |         | 乳麦       | ★全粥240g<br>肉団子の柚子風味野菜あん |         | 卵乳麦       | ★全粥240g<br>白身フライ        |         | 麦        |
|          | 人参のきんぴら                   |         | 麦        | チンゲン菜とピーマンのソテー             |         | 乳麦か      | 麩の野菜あんかけ              |         | 麦        | 炒り豆腐                    |         | 卵乳麦       | 法蓮草ソテー                  |         | 乳麦       |
|          | 春雨の五目炒め                   |         | 麦        | 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め              |         | 麦        | 春雨の酢の物                |         | 麦        | パスタのサラダ                 |         | 卵乳麦       | 切干大根のカレーきんぴら            |         | 乳麦       |
|          | 玉ねぎと蒸し鶏のナムル               |         | 麦        | 梅和えスパゲティ                   |         | 麦        | ★味噌汁                  |         | 麦        | ★味噌汁                    |         | 麦         | オクラとめかぶの三杯酢             |         | 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                     | 175kcal | 334kcal  | エネルギー                      | 277kcal | 436kcal  | エネルギー                 | 238kcal | 397kcal  | エネルギー                   | 280kcal | 439kcal   | エネルギー                   | 286kcal | 445kcal  |
|          | 蛋白質                       | 14.2g   | 17.9g    | 蛋白質                        | 10.3g   | 14.0g    | 蛋白質                   | 7.4g    | 11.1g    | 蛋白質                     | 11.8g   | 15.5g     | 蛋白質                     | 9.1g    | 12.8g    |
|          | 脂 質                       | 5.8g    | 6.5g     | 脂 質                        | 14.8g   | 15.5g    | 脂 質                   | 11.0g   | 11.7g    | 脂 質                     | 14.1g   | 14.8g     | 脂 質                     | 18.4g   | 19.1g    |
|          | 炭水化物                      | 16.9g   | 49.9g    | 炭水化物                       | 25.3g   | 58.3g    | 炭水化物                  | 26.7g   | 59.7g    | 炭水化物                    | 26.1g   | 59.1g     | 炭水化物                    | 21.5g   | 54.5g    |
|          | ナトリウム                     | 725mg   | 1165mg   | ナトリウム                      | 964mg   | 1404mg   | ナトリウム                 | 941mg   | 1381mg   | ナトリウム                   | 925mg   | 1365mg    | ナトリウム                   | 776mg   | 1216mg   |
|          | 食塩相当量                     | 1.8g    | 3.0g     | 食塩相当量                      | 2.5g    | 3.6g     | 食塩相当量                 | 2.4g    | 3.5g     | 食塩相当量                   | 2.4g    | 3.5g      | 食塩相当量                   | 2.0g    | 3.1g     |
| 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                     | 628kcal | 1105kcal | エネルギー                      | 638kcal | 1115kcal | エネルギー                 | 626kcal | 1103kcal | エネルギー                   | 629kcal | 1106kcal  | エネルギー                   | 681kcal | 1158kcal |
|          | 蛋白質                       | 32.2g   | 43.3g    | 蛋白質                        | 28.3g   | 39.4g    | 蛋白質                   | 31.7g   | 42.8g    | 蛋白質                     | 27.5g   | 38.6g     | 蛋白質                     | 31.2g   | 42.3g    |
|          | 脂 質                       | 36.1g   | 38.2g    | 脂 質                        | 33.3g   | 35.4g    | 脂 質                   | 32.2g   | 34.3g    | 脂 質                     | 30.5g   | 32.6g     | 脂 質                     | 33.7g   | 35.8g    |
|          | 炭水化物                      | 46.1g   | 145.1g   | 炭水化物                       | 58.7g   | 157.7g   | 炭水化物                  | 53.2g   | 152.2g   | 炭水化物                    | 61.0g   | 160.0g    | 炭水化物                    | 60.1g   | 159.1g   |
|          | ナトリウム                     | 2231mg  | 3551mg   | ナトリウム                      | 2393mg  | 3713mg   | ナトリウム                 | 2330mg  | 3650mg   | ナトリウム                   | 2211mg  | 3531mg    | ナトリウム                   | 2212mg  | 3532mg   |
|          | 食塩相当量                     | 5.6g    | 9.0g     | 食塩相当量                      | 6.2g    | 9.5g     | 食塩相当量                 | 5.9g    | 9.2g     | 食塩相当量                   | 5.6g    | 9.0g      | 食塩相当量                   | 5.7g    | 9.0g     |

★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♪