

週間献立表（刻み食）

生活協同組合コープしが

11月10日(月)			11月11日(火)			11月12日(水)			11月13日(木)			11月14日(金)			
朝	★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		麦	★全粥240g 高野豆腐とあさりの卵とじ 竹輪のごま炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		卵乳麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 大根と椎茸の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		乳麦落 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう じゃが芋とひじきの煮物 大根のあつさり生姜漬け ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 麩と大根の煮物 食べるトマトスープ 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		麦 乳麦 麦 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	159kcal	318kcal	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	127kcal	286kcal	エネルギー	61kcal	220kcal
	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	3.1g	6.8g
	脂 質	4.3g	5.0g	脂 質	8.0g	8.7g	脂 質	5.9g	6.6g	脂 質	6.4g	7.1g	脂 質	1.1g	1.8g
昼	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め ナスと麩の炒め煮 春雨の中華和え ★味噌汁		麦	★全粥240g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め なめことじゃが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 赤ピーマンと玉ねぎのソテー なすのミートソース煮 春雨の酢の物 ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の根菜あんかけ 大豆としらすの甘辛煮 三色野菜ナムル ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の磯辺焼き 塩枝豆 豚肉と野菜の生姜炒め 若芽の塩こうじ和え ★味噌汁		麦 麦 麦 卵麦 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	234kcal	393kcal	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	283kcal	442kcal	エネルギー	235kcal	394kcal	エネルギー	291kcal	450kcal
	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	16.0g	19.7g
	脂 質	13.7g	14.4g	脂 質	16.1g	16.8g	脂 質	15.5g	16.2g	脂 質	9.7g	10.4g	脂 質	18.4g	19.1g
夕	★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め マリーネサラダ ★味噌汁		麦	★全粥240g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー ツナと大豆の炒め煮 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 うま塩キャベツ 豚肉と大根のピリ辛煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		麦 麦か 麦 麦	★全粥240g とんかつ 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦落か 麦	★全粥240g 鶏肉のきのこあん 白菜と揚げの旨煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵麦 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	214kcal	373kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	322kcal	481kcal	エネルギー	289kcal	448kcal
	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	16.0g	19.7g	蛋白質	11.5g	15.2g
	脂 質	12.1g	12.8g	脂 質	6.5g	7.2g	脂 質	11.2g	11.9g	脂 質	20.3g	21.0g	脂 質	18.4g	19.1g
合 計	★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め マリーネサラダ ★味噌汁		麦	★全粥240g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー ツナと大豆の炒め煮 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 うま塩キャベツ 豚肉と大根のピリ辛煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		麦 麦か 麦 麦	★全粥240g とんかつ 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦落か 麦	★全粥240g 鶏肉のきのこあん 白菜と揚げの旨煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦
	エネルギー	607kcal	1084kcal	エネルギー	639kcal	1116kcal	エネルギー	618kcal	1095kcal	エネルギー	684kcal	1161kcal	エネルギー	641kcal	1118kcal
	蛋白質	32.3g	43.4g	蛋白質	32.8g	43.9g	蛋白質	31.1g	42.2g	蛋白質	33.8g	44.9g	蛋白質	30.6g	41.7g
	脂 質	30.1g	32.2g	脂 質	30.6g	32.7g	脂 質	32.6g	34.7g	脂 質	36.4g	38.5g	脂 質	37.9g	40.0g
	炭水化物	51.7g	150.7g	炭水化物	57.3g	156.3g	炭水化物	46.5g	145.5g	炭水化物	56.3g	155.3g	炭水化物	42.4g	141.4g
ナトリウム	1974mg	3294mg	ナトリウム	2346mg	3666mg	ナトリウム	1872mg	3192mg	ナトリウム	2361mg	3681mg	ナトリウム	1999mg	3319mg	
食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	4.8g	8.1g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.1g	8.4g	



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。



開封は必ず
おこなってください。

〇温め可

×温め不可

「湯せん」

「電子レンジ」



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℃)



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。

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込みで下さい
●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♪