

週間献立表（刻み食）

生活協同組合コープしが

	1月5日(月)			1月6日(火)			1月7日(水)			1月8日(木)			1月9日(金)		
朝	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 白菜ときのこの煮物 キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁			★全粥240g がんもと白菜の煮物 大豆と椎茸の煮物 スパトマト炒め ★味噌汁			★全粥240g さつま芋と豚肉の揚煮 キャベツの土佐煮 一夜漬(大根) ★味噌汁			★全粥240g 油揚げの玉子とじ インゲンと人参のグラッセ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁			★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 三色炒め煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		
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	155kcal	314kcal	エネルギー	224kcal	383kcal	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	97kcal	256kcal	エネルギー	113kcal	272kcal
	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	7.0g	10.7g
	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	11.5g	12.2g	脂 質	3.9g	4.6g	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	3.6g	4.3g
	炭水化物	10.1g	43.1g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	12.7g	45.7g
	ナトリウム	599mg	1039mg	ナトリウム	701mg	1141mg	ナトリウム	430mg	870mg	ナトリウム	423mg	863mg	ナトリウム	666mg	1106mg
	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼	★全粥240g 肉団子の中華炒め 豚バラもやし ブロッコリーの煮物 ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と大根のキムチ炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 炒り豆腐 ★味噌汁			★全粥240g 豆腐ハンバーグのきのこあん 切干大根と豚肉の炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁			★全粥240g サワラのごま醤油焼 チンゲン菜ソテー 鶏肉と大豆の生姜煮 スパゲティイタリアン ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉マスタード ピーマンソテー ひじきとベーコンの煮物 若芽の塩こうじ和え ★味噌汁		
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	298kcal	457kcal	エネルギー	212kcal	371kcal	エネルギー	327kcal	486kcal	エネルギー	320kcal	479kcal	エネルギー	201kcal	360kcal
	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	22.0g	25.7g	蛋白質	11.7g	15.4g
	脂 質	18.7g	19.4g	脂 質	11.2g	11.9g	脂 質	23.0g	23.7g	脂 質	17.0g	17.7g	脂 質	10.3g	11.0g
	炭水化物	20.8g	53.8g	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	15.9g	48.9g
	ナトリウム	810mg	1250mg	ナトリウム	794mg	1234mg	ナトリウム	740mg	1180mg	ナトリウム	831mg	1271mg	ナトリウム	889mg	1329mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g
夕	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 うま塩キャベツ 麩と野菜の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁			★全粥240g あぶらかい味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー れんこんの五目炒め煮 担々風春雨 ★味噌汁			★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 人参煮 白花豆煮 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁			★全粥240g ハヤシライスのルー ウインナーポテト 小松菜とベーコンのバター炒め ★味噌汁			★全粥240g 白身フライ 塩枝豆 五目うの花 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		
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	179kcal	338kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	243kcal	402kcal	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	319kcal	478kcal
	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	19.9g	23.6g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	11.0g	14.7g
	脂 質	9.4g	10.1g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	8.2g	8.9g	脂 質	11.3g	12.0g	脂 質	21.0g	21.7g
	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	28.3g	61.3g	炭水化物	27.3g	60.3g	炭水化物	22.4g	55.4g
	ナトリウム	735mg	1175mg	ナトリウム	803mg	1243mg	ナトリウム	595mg	1035mg	ナトリウム	1156mg	1596mg	ナトリウム	680mg	1120mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.9g	4.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g
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	632kcal	1109kcal	エネルギー	659kcal	1136kcal	エネルギー	687kcal	1164kcal	エネルギー	659kcal	1136kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal
	蛋白質	29.7g	40.8g	蛋白質	45.0g	56.1g	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	36.2g	47.3g	蛋白質	29.7g	40.8g
	脂 質	38.0g	40.1g	脂 質	29.8g	31.9g	脂 質	35.1g	37.2g	脂 質	32.5g	34.6g	脂 質	34.9g	37.0g
	炭水化物	42.9g	141.9g	炭水化物	52.5g	151.5g	炭水化物	59.9g	158.9g	炭水化物	56.8g	155.8g	炭水化物	51.0g	150.0g
	ナトリウム	2144mg	3464mg	ナトリウム	2298mg	3618mg	ナトリウム	1765mg	3085mg	ナトリウム	2410mg	3730mg	ナトリウム	2235mg	3555mg
	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	4.5g	7.8g	食塩相当量	6.1g	9.5g	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事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪