

## 週間献立表（刻み食）

## 生活協同組合コープしが

1月12日(月)			1月13日(火)			1月14日(水)			1月15日(木)			1月16日(金)			
朝	★全粥240g 里芋のそぼろ煮		乳麦	★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ		卵乳麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物		麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ		卵乳麦	★全粥240g 鶏大豆		麦
	白菜のとりも煮		麦	きのこのきんぴら		麦	ひじきと鶏ミンチの煮物		麦	切干大根煮		麦	中華うま煮		卵乳麦か
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ		乳麦	一夜漬(大根人参)		麦	人参しりしり		麦	ポテトサラダ		卵乳麦	マカロニのツナサラダ		卵乳麦
	★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	99kcal	258kcal	エネルギー	113kcal	272kcal	エネルギー	156kcal	315kcal	エネルギー	179kcal	338kcal	エネルギー	226kcal	385kcal
	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	10.3g	14.0g
	脂 質	0.4g	1.1g	脂 質	4.8g	5.5g	脂 質	7.3g	8.0g	脂 質	11.5g	12.2g	脂 質	12.6g	13.3g
	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	8.9g	41.9g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	16.4g	49.4g
	ナトリウム	672mg	1112mg	ナトリウム	587mg	1027mg	ナトリウム	428mg	868mg	ナトリウム	719mg	1159mg	ナトリウム	581mg	1021mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼	★全粥240g ハムカツ		乳麦	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め		麦	★全粥240g ちらし寿司の具		卵麦か	★全粥240g 照焼チキン		麦	★全粥240g シイラ味噌焼		
	白滝と人参の炒りたらこ		麦	じゃが芋のそぼろあん		麦	大豆と人参の煮物		麦	オクラのベベロンチーノ		麦	菜の花		
	キャベツと油揚げの味噌煮		麦	もやしと蒸し鶏のナムル		麦	フレンチマカロニ		卵乳麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め		卵麦か	ナスの挽肉炒め		乳麦
	インゲンのごま和え		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	わかめとパプリカの和え物		麦	煮生酢		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	270kcal	429kcal	エネルギー	313kcal	472kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	187kcal	346kcal
	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	15.6g	19.3g
	脂 質	16.6g	17.3g	脂 質	19.4g	20.1g	脂 質	12.9g	13.6g	脂 質	14.2g	14.9g	脂 質	7.9g	8.6g
	炭水化物	24.4g	57.4g	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	29.5g	62.5g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	15.1g	48.1g
	ナトリウム	629mg	1069mg	ナトリウム	877mg	1317mg	ナトリウム	965mg	1405mg	ナトリウム	905mg	1345mg	ナトリウム	862mg	1302mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g
夕	★全粥240g ホイコーロー		麦落	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め		麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ		乳麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮		麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん		卵乳麦
	マカロニとツナの和風炒め		乳麦	豆腐のあっさりカレー煮込み		乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦か	竹輪の辛子炒め		麦	洋風肉じゃが煮		乳麦
	オクラのおかか和え梅風味		麦	白菜と若芽のピリ辛和え		麦	野菜炒め		卵麦	高野豆腐の味噌煮		卵麦	おからのサラダ		卵乳麦か
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え		麦	★味噌汁		乳麦	★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	251kcal	410kcal	エネルギー	205kcal	364kcal	エネルギー	196kcal	355kcal	エネルギー	206kcal	365kcal	エネルギー	295kcal	454kcal
	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	17.0g	20.7g	蛋白質	10.2g	13.9g
	脂 質	11.0g	11.7g	脂 質	10.1g	10.8g	脂 質	8.5g	9.2g	脂 質	5.3g	6.0g	脂 質	16.4g	17.1g
	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	27.9g	60.9g
	ナトリウム	961mg	1401mg	ナトリウム	937mg	1377mg	ナトリウム	857mg	1297mg	ナトリウム	906mg	1346mg	ナトリウム	972mg	1412mg
	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g
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	620kcal	1097kcal	エネルギー	631kcal	1108kcal	エネルギー	630kcal	1107kcal	エネルギー	627kcal	1104kcal	エネルギー	708kcal	1185kcal
	蛋白質	28.1g	39.2g	蛋白質	32.6g	43.7g	蛋白質	33.6g	44.7g	蛋白質	32.2g	43.3g	蛋白質	36.1g	47.2g
	脂 質	28.0g	30.1g	脂 質	34.3g	36.4g	脂 質	28.7g	30.8g	脂 質	31.0g	33.1g	脂 質	36.9g	39.0g
	炭水化物	65.4g	164.4g	炭水化物	47.4g	146.4g	炭水化物	56.8g	155.8g	炭水化物	53.4g	152.4g	炭水化物	59.4g	158.4g
	ナトリウム	2262mg	3582mg	ナトリウム	2401mg	3721mg	ナトリウム	2250mg	3570mg	ナトリウム	2530mg	3850mg	ナトリウム	2415mg	3735mg
食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	6.2g	9.5g	

★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♪