

週間献立表（刻み食）

生活協同組合コープしが

1月19日(月)			1月20日(火)			1月21日(水)			1月22日(木)			1月23日(金)			
朝	★全粥240g ひき肉と里芋の味噌煮 食べるトマトスープ 昆布の佃煮 ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g オムレツイタリアンソース パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 キャロットラペ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 パンサンスー ★味噌汁		卵麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 根菜と大豆の洋風煮 コーンと挽肉の炒め物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		卵乳麦 乳麦か 麦 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	96kcal	255kcal	エネルギー	170kcal	329kcal	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	197kcal	356kcal	エネルギー	117kcal	276kcal
	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	8.6g	12.3g
	脂 質	1.6g	2.3g	脂 質	8.0g	8.7g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	7.2g	7.9g	脂 質	4.6g	5.3g
	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	26.1g	59.1g	炭水化物	11.9g	44.9g
	ナトリウム	447mg	887mg	ナトリウム	718mg	1158mg	ナトリウム	678mg	1118mg	ナトリウム	581mg	1021mg	ナトリウム	661mg	1101mg
	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼	★全粥240g 鶏肉のマーメレード煮 きのこソテー 高野豆腐の炒り煮 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の煮付け インゲンソテー 豚バラとキャベツの炒め物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のきのこあん 麩と大根の煮物 細切ポテの辛子マヨ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ポークチャップ 豆腐のかに風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		乳麦 卵麦か 卵麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 竹輪の辛子炒め 白菜と青梗菜の塩あんかけ 玉子スバサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦 卵乳麦 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	299kcal	458kcal	エネルギー	187kcal	346kcal	エネルギー	240kcal	399kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	257kcal	416kcal
	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	12.6g	16.3g	蛋白質	11.2g	14.9g
	脂 質	19.5g	20.2g	脂 質	8.6g	9.3g	脂 質	12.4g	13.1g	脂 質	15.0g	15.7g	脂 質	13.2g	13.9g
	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	22.0g	55.0g
	ナトリウム	623mg	1063mg	ナトリウム	660mg	1100mg	ナトリウム	798mg	1238mg	ナトリウム	965mg	1405mg	ナトリウム	753mg	1193mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕	★全粥240g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦か 麦	★全粥240g 鯖の照焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 肉入りうの花 野菜の三杯酢 ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 鶏のうま煮 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g おふくろカレーのルー なすのトロロ生姜煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		乳麦 麦 麦 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	220kcal	379kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	291kcal	450kcal
	蛋白質	18.0g	21.7g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	7.2g	10.9g
	脂 質	9.1g	9.8g	脂 質	11.9g	12.6g	脂 質	15.0g	15.7g	脂 質	14.1g	14.8g	脂 質	18.7g	19.4g
	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	20.9g	53.9g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	23.4g	56.4g
	ナトリウム	858mg	1298mg	ナトリウム	847mg	1287mg	ナトリウム	749mg	1189mg	ナトリウム	805mg	1245mg	ナトリウム	907mg	1347mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g
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	615kcal	1092kcal	エネルギー	585kcal	1062kcal	エネルギー	598kcal	1075kcal	エネルギー	684kcal	1161kcal	エネルギー	665kcal	1142kcal
	蛋白質	36.0g	47.1g	蛋白質	33.9g	45.0g	蛋白質	29.9g	41.0g	蛋白質	27.5g	38.6g	蛋白質	27.0g	38.1g
	脂 質	30.2g	32.3g	脂 質	28.5g	30.6g	脂 質	30.5g	32.6g	脂 質	36.3g	38.4g	脂 質	36.5g	38.6g
	炭水化物	50.1g	149.1g	炭水化物	50.8g	149.8g	炭水化物	50.5g	149.5g	炭水化物	60.4g	159.4g	炭水化物	57.3g	156.3g
	ナトリウム	1928mg	3248mg	ナトリウム	2225mg	3545mg	ナトリウム	2225mg	3545mg	ナトリウム	2351mg	3671mg	ナトリウム	2321mg	3641mg
	食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g

★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♪