

週間献立表（刻み食）

生活協同組合コープしが

	2月9日(月)			2月10日(火)			2月11日(水)			2月12日(木)			2月13日(金)		
朝	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 三色炒め煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 おかからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁			★全粥240g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁			★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ひじきとベーコンの煮物 おくらのとろろ和え ★味噌汁		
	卵乳麦 卵麦 麦 麦			乳麦 麦落 麦			卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 麦			卵麦 卵乳麦 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	111kcal	270kcal	エネルギー	147kcal	306kcal	エネルギー	173kcal	332kcal	エネルギー	79kcal	238kcal	エネルギー	120kcal	279kcal
	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	3.4g	7.1g	蛋白質	8.7g	12.4g
	脂 質	3.8g	4.5g	脂 質	5.5g	6.2g	脂 質	11.5g	12.2g	脂 質	0.6g	1.3g	脂 質	5.2g	5.9g
	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	10.8g	43.8g
	ナトリウム	588mg	1028mg	ナトリウム	717mg	1157mg	ナトリウム	622mg	1062mg	ナトリウム	460mg	900mg	ナトリウム	746mg	1186mg
	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g
昼	★全粥240g 長崎ちゃんぽん野菜炒め れんこんの五目炒め煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁			★全粥240g オニオンソースハンバーグ 人参グラッセ 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g サワラの磯辺焼 チンゲン菜ソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め 煮生酢 ★味噌汁			★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし 青梗菜と大豆の和え物 ★味噌汁			★全粥240g 赤魚のごま醤油焼 人参のおかかサラダ 白菜と鶏肉のとりみ煮 青のりポテトサラダ ★味噌汁		
	乳 麦 卵麦 麦			乳麦 乳麦 麦落か 卵乳麦 麦			麦 乳麦 卵麦か 麦			麦 麦 麦 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	310kcal	469kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	243kcal	402kcal
	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	13.3g	17.0g
	脂 質	18.6g	19.3g	脂 質	14.0g	14.7g	脂 質	12.2g	12.9g	脂 質	8.9g	9.6g	脂 質	13.8g	14.5g
	炭水化物	21.9g	54.9g	炭水化物	22.9g	55.9g	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	16.3g	49.3g
	ナトリウム	708mg	1148mg	ナトリウム	834mg	1274mg	ナトリウム	927mg	1367mg	ナトリウム	929mg	1369mg	ナトリウム	776mg	1216mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	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
夕	★全粥240g まぐろカツ うま塩キャベツ ナスと麩の炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁			★全粥240g クリームシチュー 大豆とキャベツのコンソメ煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 鶏団子のトマト煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ポテトの和風サラダ ★味噌汁			★全粥240g 白身フライ 塩枝豆 豚肉と小松菜の中華春雨煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と青梗菜のカレー炒め 切干大根のおから煮 コールスローサラダ ★味噌汁		
	麦 麦か 麦 麦 麦			乳麦 卵乳麦 麦 麦			卵乳麦 卵麦 卵麦 麦			麦 麦 麦落 麦			乳麦 麦 卵麦 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	274kcal	433kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	382kcal	541kcal	エネルギー	230kcal	389kcal
	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	10.2g	13.9g
	脂 質	15.4g	16.1g	脂 質	9.7g	10.4g	脂 質	10.2g	10.9g	脂 質	25.9g	26.6g	脂 質	12.7g	13.4g
	炭水化物	25.0g	58.0g	炭水化物	24.0g	57.0g	炭水化物	30.0g	63.0g	炭水化物	23.2g	56.2g	炭水化物	19.1g	52.1g
	ナトリウム	715mg	1155mg	ナトリウム	961mg	1401mg	ナトリウム	1007mg	1447mg	ナトリウム	815mg	1255mg	ナトリウム	713mg	1153mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g
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	695kcal	1172kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	656kcal	1133kcal	エネルギー	593kcal	1070kcal
	蛋白質	28.0g	39.1g	蛋白質	28.6g	39.7g	蛋白質	29.1g	40.2g	蛋白質	29.9g	41.0g	蛋白質	32.2g	43.3g
	脂 質	37.8g	39.9g	脂 質	29.2g	31.3g	脂 質	33.9g	36.0g	脂 質	35.4g	37.5g	脂 質	31.7g	33.8g
	炭水化物	60.2g	159.2g	炭水化物	62.3g	161.3g	炭水化物	57.0g	156.0g	炭水化物	53.1g	152.1g	炭水化物	46.2g	145.2g
	ナトリウム	2011mg	3331mg	ナトリウム	2512mg	3832mg	ナトリウム	2556mg	3876mg	ナトリウム	2204mg	3524mg	ナトリウム	2235mg	3555mg
	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.6g	9.9g	食塩相当量	5.7g	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♪