

週間献立表 (やわらか普通食)

生活協同組合コープしが

	5月6日(月)			5月7日(火)			5月8日(水)			5月9日(木)			5月10日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 麦 白花豆煮 麦 一夜漬(白菜小松菜) 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 卵麦 三色炒め煮 麦落 キャロットラペ 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 乳麦落 大根とひじきの煮物 麦 菜の花のおひたし 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 麦 キャベツとベーコンの炒め物 卵乳 たたきごぼう 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 卵麦 大根と椎茸の煮物 麦 人参のおかかサラダ 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	158kcal	430kcal	エネルギー	183kcal	460kcal	エネルギー	93kcal	360kcal	エネルギー	161kcal	435kcal	エネルギー	107kcal	379kcal
	蛋白質	8.6g	14.7g	蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	6.1g	11.9g	蛋白質	7.8g	14.0g	蛋白質	6.3g	12.4g
	脂質	4.3g	5.3g	脂質	7.3g	9.0g	脂質	3.1g	4.0g	脂質	7.4g	8.4g	脂質	4.1g	5.1g
	炭水化物	22.1g	79.3g	炭水化物	21.3g	77.8g	炭水化物	11.0g	67.7g	炭水化物	15.8g	73.4g	炭水化物	11.7g	68.9g
	ナトリウム	524mg	985mg	ナトリウム	687mg	1129mg	ナトリウム	497mg	940mg	ナトリウム	589mg	1032mg	ナトリウム	520mg	962mg
	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼	★やわらかごはん180g チキンピカタ 卵麦 豆腐と白菜のとろとろ煮 卵麦か 春雨の酢の物 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 麦か じゃが芋のそぼろあん 麦 白菜と若芽のナムル 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g メバルみりん焼 麦 人参グラッセ 乳麦 枝豆入り麻婆なす 麦か パスタのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 卵乳麦 大豆としらすの甘辛煮 麦 法蓮草のおひたし 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g あぶらかれい生姜煮 麦 法蓮草 麦 豚肉とキャベツのごま風味炒め 卵麦か ひじきの柚子胡椒マヨ 卵麦 ★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	257kcal	523kcal	エネルギー	292kcal	564kcal	エネルギー	281kcal	547kcal	エネルギー	223kcal	497kcal	エネルギー	246kcal	523kcal
	蛋白質	11.4g	17.1g	蛋白質	13.2g	19.4g	蛋白質	12.9g	18.6g	蛋白質	14.8g	21.1g	蛋白質	18.2g	24.6g
	脂質	13.6g	14.5g	脂質	17.4g	18.4g	脂質	17.5g	18.4g	脂質	8.2g	9.2g	脂質	12.9g	14.6g
	炭水化物	20.7g	77.0g	炭水化物	19.4g	76.4g	炭水化物	17.6g	74.0g	炭水化物	22.2g	79.8g	炭水化物	14.6g	71.0g
	ナトリウム	815mg	1258mg	ナトリウム	840mg	1281mg	ナトリウム	635mg	1077mg	ナトリウム	973mg	1415mg	ナトリウム	887mg	1330mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g
夕	★やわらかごはん180g プリの塩焼 麦 人参のレモン煮 乳麦 切干大根と豚肉の炒め物 麦 キャベツの白ドレ和え 卵麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 乳麦 うま塩キャベツ 麦か 野菜と大豆のカレー煮 乳麦 ごぼうのごま酢和え 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き 麦 平さやいんげん 麦 春雨とツナのピリ辛炒め 麦 おくらのとろとろ和え 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g とんかつ 卵麦 ピーマンソテー 卵乳麦 れんこんとさつまいもの煮物 卵麦 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 大根と鶏肉の煮物 麦 ゴロゴロ野菜の塩炒め 卵麦 春雨のピーナツ和え 卵乳麦落 ★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	295kcal	565kcal	エネルギー	207kcal	474kcal	エネルギー	248kcal	531kcal	エネルギー	295kcal	562kcal	エネルギー	238kcal	508kcal
	蛋白質	15.5g	21.3g	蛋白質	9.3g	15.2g	蛋白質	13.4g	20.3g	蛋白質	12.5g	18.1g	蛋白質	11.6g	17.5g
	脂質	20.7g	21.6g	脂質	7.4g	8.3g	脂質	13.4g	15.2g	脂質	15.5g	16.4g	脂質	11.8g	12.7g
	炭水化物	9.5g	66.5g	炭水化物	24.0g	80.5g	炭水化物	18.4g	75.7g	炭水化物	25.7g	82.2g	炭水化物	21.9g	79.1g
	ナトリウム	647mg	1088mg	ナトリウム	783mg	1227mg	ナトリウム	974mg	1415mg	ナトリウム	761mg	1204mg	ナトリウム	968mg	1409mg
	食塩相当量	1.6g	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	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g
合	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	710kcal	1518kcal	エネルギー	682kcal	1498kcal	エネルギー	622kcal	1438kcal	エネルギー	679kcal	1494kcal	エネルギー	591kcal	1410kcal
	蛋白質	35.5g	53.1g	蛋白質	30.5g	49.0g	蛋白質	32.4g	50.8g	蛋白質	35.1g	53.2g	蛋白質	36.1g	54.5g
	脂質	38.6g	41.4g	脂質	32.1g	35.7g	脂質	34.0g	37.6g	脂質	31.1g	34.0g	脂質	28.8g	32.4g
	炭水化物	52.3g	222.8g	炭水化物	64.7g	234.7g	炭水化物	47.0g	217.4g	炭水化物	63.7g	235.4g	炭水化物	48.2g	219.0g
	ナトリウム	1986mg	3331mg	ナトリウム	2310mg	3637mg	ナトリウム	2106mg	3432mg	ナトリウム	2323mg	3651mg	ナトリウム	2375mg	3701mg
	食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.4g

★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。
 アレルゲンは特定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。

〇温め可
×温め不可

封を切ってお皿に盛り付けて下さい。
※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り付けの事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪