

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13日(月)			5月14日(火)			5月15日(水)			5月16日(木)			5月17日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 ふきと人参の甘露煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ マカロニトマト炒め バンバンジーサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 大根と竹輪の煮物 ポテコーンサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 れんこんサラダ ★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	119kcal	384kcal	エネルギー	140kcal	418kcal	エネルギー	190kcal	460kcal	エネルギー	122kcal	388kcal	エネルギー	150kcal	424kcal
	蛋白質	5.4g	11.1g	蛋白質	6.0g	12.6g	蛋白質	7.8g	13.6g	蛋白質	3.1g	8.9g	蛋白質	7.3g	13.7g
	脂質	4.7g	5.6g	脂質	3.7g	5.4g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	7.5g	8.5g
	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	21.0g	77.6g	炭水化物	13.6g	70.8g	炭水化物	12.6g	68.9g	炭水化物	13.8g	71.2g
	ナトリウム	645mg	1106mg	ナトリウム	468mg	912mg	ナトリウム	615mg	1057mg	ナトリウム	571mg	1014mg	ナトリウム	620mg	1064mg
	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g
昼	★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ チンゲン菜ソテー 大豆とごぼうの味噌炒め 煮生酢 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 スパゲティサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 治部風煮物 キャベツと油揚げの味噌煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 法蓮草ソテー 炒り豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ★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	243kcal	524kcal	エネルギー	195kcal	468kcal	エネルギー	284kcal	560kcal	エネルギー	293kcal	559kcal	エネルギー	184kcal	452kcal
	蛋白質	16.2g	22.7g	蛋白質	13.6g	19.7g	蛋白質	14.9g	21.3g	蛋白質	13.6g	19.3g	蛋白質	18.5g	24.3g
	脂質	10.7g	12.4g	脂質	5.4g	6.4g	脂質	16.8g	18.5g	脂質	16.4g	17.3g	脂質	6.5g	7.4g
	炭水化物	18.2g	75.5g	炭水化物	24.3g	81.6g	炭水化物	17.2g	73.6g	炭水化物	22.5g	78.7g	炭水化物	12.2g	68.9g
	ナトリウム	856mg	1297mg	ナトリウム	820mg	1262mg	ナトリウム	828mg	1269mg	ナトリウム	785mg	1227mg	ナトリウム	756mg	1200mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	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	3.1g
夕	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ なすのトコロ生姜煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 牛肉と竹の子入り春雨炒め 切干大根としらすの煮物 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 金時豆煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の照焼 塩枝豆 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉とインゲンの山椒炒め 担々風春雨 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★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	233kcal	506kcal	エネルギー	293kcal	560kcal	エネルギー	216kcal	488kcal	エネルギー	232kcal	503kcal	エネルギー	294kcal	570kcal
	蛋白質	9.2g	15.3g	蛋白質	11.2g	17.1g	蛋白質	10.5g	16.7g	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	9.3g	15.7g
	脂質	15.7g	16.7g	脂質	18.8g	19.7g	脂質	5.0g	6.0g	脂質	14.1g	15.0g	脂質	19.3g	21.0g
	炭水化物	14.6g	71.8g	炭水化物	18.7g	75.4g	炭水化物	33.0g	90.2g	炭水化物	11.7g	69.0g	炭水化物	20.6g	76.8g
	ナトリウム	843mg	1286mg	ナトリウム	961mg	1403mg	ナトリウム	792mg	1253mg	ナトリウム	694mg	1136mg	ナトリウム	739mg	1180mg
	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
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
計	エネルギー	595kcal	1414kcal	エネルギー	628kcal	1446kcal	エネルギー	690kcal	1508kcal	エネルギー	647kcal	1450kcal	エネルギー	628kcal	1446kcal
	蛋白質	30.8g	49.1g	蛋白質	30.8g	49.4g	蛋白質	33.2g	51.6g	蛋白質	28.8g	46.0g	蛋白質	35.1g	53.7g
	脂質	31.1g	34.7g	脂質	27.9g	31.5g	脂質	32.6g	36.2g	脂質	37.4g	40.1g	脂質	33.3g	36.9g
	炭水化物	46.6g	217.2g	炭水化物	64.0g	234.6g	炭水化物	63.8g	234.6g	炭水化物	46.8g	216.6g	炭水化物	46.6g	216.9g
	ナトリウム	2344mg	3689mg	ナトリウム	2249mg	3577mg	ナトリウム	2235mg	3579mg	ナトリウム	2050mg	3377mg	ナトリウム	2115mg	3444mg
	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.4g	8.8g

★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ます

ご飯などをつけて1膳の完成です!