

週間献立表 (やわらか普通食)

生活協同組合コープしが

	7月8日(月)			7月9日(火)			7月10日(水)			7月11日(木)			7月12日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白菜と揚げの旨煮 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め キャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 卵麦 乳麦 竹輪とキャベツのバター醤油炒め たたきごぼう ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ 卵乳麦 大根と椎茸の煮物 一夜漬(白菜小松菜) ★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	115kcal	381kcal	エネルギー	191kcal	464kcal	エネルギー	94kcal	361kcal	エネルギー	146kcal	420kcal	エネルギー	80kcal	358kcal
	蛋白質	6.4g	12.0g	蛋白質	8.4g	14.5g	蛋白質	6.1g	11.9g	蛋白質	4.6g	10.8g	蛋白質	3.4g	9.9g
	脂質	5.4g	6.3g	脂質	7.9g	8.9g	脂質	3.1g	4.0g	脂質	7.7g	8.7g	脂質	3.5g	5.2g
	炭水化物	11.4g	67.8g	炭水化物	21.6g	78.9g	炭水化物	11.0g	67.7g	炭水化物	14.7g	72.3g	炭水化物	9.6g	66.4g
	ナトリウム	555mg	1017mg	ナトリウム	674mg	1116mg	ナトリウム	498mg	941mg	ナトリウム	685mg	1128mg	ナトリウム	552mg	994mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 白花豆煮 春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと高菜の炒め物 なめことじゃが芋の煮物 白菜と若芽のナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 麦 平さやいんげん 豚バラと春雨のニラ玉炒め 卵乳麦 オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁			★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 卵麦 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 卵麦 豚肉とキャベツのごま風味炒め 卵麦 ひじきの柚子胡椒マヨ ★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	258kcal	531kcal	エネルギー	255kcal	532kcal	エネルギー	253kcal	519kcal	エネルギー	262kcal	536kcal	エネルギー	255kcal	522kcal
	蛋白質	11.0g	17.2g	蛋白質	8.1g	14.5g	蛋白質	12.4g	18.1g	蛋白質	14.1g	20.4g	蛋白質	18.9g	24.6g
	脂質	8.5g	9.5g	脂質	15.0g	16.7g	脂質	15.2g	16.1g	脂質	12.6g	13.6g	脂質	13.3g	14.2g
	炭水化物	33.0g	90.3g	炭水化物	20.7g	77.1g	炭水化物	16.0g	72.4g	炭水化物	23.3g	80.9g	炭水化物	15.4g	71.8g
	ナトリウム	648mg	1090mg	ナトリウム	809mg	1252mg	ナトリウム	784mg	1226mg	ナトリウム	961mg	1403mg	ナトリウム	1033mg	1477mg
	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.6g	3.8g
夕	★やわらかごはん180g えびカツ 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 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			★やわらかごはん180g とんかつ 卵麦 ピーマンソテー 卵乳麦 高野豆腐の味噌煮 卵麦 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のカレー風味焼 麦 塩枝豆 卵乳麦 ツナじゃがバター 卵麦 春雨のピーナッツ和え ★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	308kcal	578kcal	エネルギー	194kcal	460kcal	エネルギー	285kcal	568kcal	エネルギー	308kcal	575kcal	エネルギー	264kcal	534kcal
	蛋白質	10.2g	16.0g	蛋白質	10.7g	16.3g	蛋白質	12.6g	19.5g	蛋白質	15.6g	21.2g	蛋白質	15.6g	21.5g
	脂質	20.2g	21.1g	脂質	6.6g	7.5g	脂質	17.5g	19.3g	脂質	18.1g	19.0g	脂質	12.0g	12.9g
	炭水化物	19.9g	76.9g	炭水化物	21.7g	78.1g	炭水化物	19.1g	76.4g	炭水化物	20.1g	76.6g	炭水化物	21.9g	79.1g
	ナトリウム	712mg	1153mg	ナトリウム	680mg	1122mg	ナトリウム	747mg	1188mg	ナトリウム	712mg	1155mg	ナトリウム	884mg	1325mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.4g
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	681kcal	1490kcal	エネルギー	640kcal	1456kcal	エネルギー	632kcal	1448kcal	エネルギー	716kcal	1531kcal	エネルギー	599kcal	1414kcal
	蛋白質	27.6g	45.2g	蛋白質	27.2g	45.3g	蛋白質	31.1g	49.5g	蛋白質	34.3g	52.4g	蛋白質	37.9g	56.0g
	脂質	34.1g	36.9g	脂質	29.5g	33.1g	脂質	35.8g	39.4g	脂質	38.4g	41.3g	脂質	28.8g	32.3g
	炭水化物	64.3g	235.0g	炭水化物	64.0g	234.1g	炭水化物	46.1g	216.5g	炭水化物	58.1g	229.8g	炭水化物	46.9g	217.3g
	ナトリウム	1915mg	3260mg	ナトリウム	2163mg	3490mg	ナトリウム	2029mg	3355mg	ナトリウム	2358mg	3686mg	ナトリウム	2469mg	3796mg
	食塩相当量	4.8g	8.3g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	6.2g	9.7g

★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」
 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」
 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!