

週間献立表 (やわらか普通食)

生活協同組合コープしが

	10月28日(月)			10月29日(火)			10月30日(水)			10月31日(木)			11月1日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★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 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 パジルポテトチキン ★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	187kcal	464kcal	エネルギー	99kcal	371kcal	エネルギー	125kcal	399kcal	エネルギー	141kcal	414kcal	エネルギー	159kcal	426kcal
	蛋白質	7.9g	14.3g	蛋白質	5.7g	11.7g	蛋白質	3.2g	9.1g	蛋白質	7.6g	13.7g	蛋白質	7.2g	13.1g
	脂質	10.8g	12.5g	脂質	4.4g	5.3g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	5.9g	6.9g	脂質	7.8g	8.7g
	炭水化物	13.4g	69.9g	炭水化物	9.1g	66.5g	炭水化物	13.2g	71.5g	炭水化物	14.4g	71.7g	炭水化物	14.9g	71.7g
	ナトリウム	720mg	1162mg	ナトリウム	544mg	988mg	ナトリウム	620mg	1086mg	ナトリウム	618mg	1060mg	ナトリウム	589mg	1056mg
	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g
昼	★やわらかごはん180g ロールキャベツの赤ワイン煮 法蓮草 大豆と椎茸の煮物 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのトマトチーズ 春雨のごま炒め 青のりポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉じゃが ぜんまいとミンチの煮物 マカロニマリネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g バーベキューチキン オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★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	186kcal	458kcal	エネルギー	283kcal	560kcal	エネルギー	248kcal	514kcal	エネルギー	247kcal	514kcal	エネルギー	209kcal	482kcal
	蛋白質	9.5g	15.6g	蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	13.9g	19.5g	蛋白質	8.2g	14.4g
	脂質	7.6g	8.6g	脂質	14.5g	16.2g	脂質	11.3g	12.2g	脂質	13.3g	14.2g	脂質	10.2g	11.2g
	炭水化物	21.3g	78.5g	炭水化物	28.6g	85.0g	炭水化物	23.8g	80.0g	炭水化物	18.3g	74.7g	炭水化物	22.2g	79.5g
	ナトリウム	941mg	1382mg	ナトリウム	836mg	1279mg	ナトリウム	815mg	1257mg	ナトリウム	730mg	1174mg	ナトリウム	894mg	1336mg
	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g
夕	★やわらかごはん180g サワラの照焼 大根の酢漬 鶏肉のすき焼煮 スパトマト炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 鶏そぼろと大豆の煮物 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 さば塩焼 平さやいんげん キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポークジンジャー ナスの挽肉炒め 四色なます ★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	265kcal	532kcal	エネルギー	267kcal	534kcal	エネルギー	295kcal	566kcal	エネルギー	260kcal	529kcal	エネルギー	254kcal	528kcal
	蛋白質	16.4g	22.3g	蛋白質	17.5g	23.1g	蛋白質	14.8g	20.6g	蛋白質	11.8g	17.9g	蛋白質	12.4g	18.2g
	脂質	11.0g	11.9g	脂質	11.8g	12.7g	脂質	16.4g	17.3g	脂質	16.7g	17.7g	脂質	13.5g	14.4g
	炭水化物	22.7g	79.4g	炭水化物	22.3g	78.8g	炭水化物	22.6g	79.8g	炭水化物	15.7g	72.4g	炭水化物	20.5g	78.5g
	ナトリウム	823mg	1265mg	ナトリウム	836mg	1279mg	ナトリウム	918mg	1361mg	ナトリウム	985mg	1428mg	ナトリウム	924mg	1365mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g
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	638kcal	1454kcal	エネルギー	649kcal	1465kcal	エネルギー	668kcal	1479kcal	エネルギー	648kcal	1457kcal	エネルギー	622kcal	1436kcal
	蛋白質	33.8g	52.2g	蛋白質	31.2g	49.2g	蛋白質	30.1g	47.5g	蛋白質	33.3g	51.1g	蛋白質	27.8g	45.7g
	脂質	29.4g	33.0g	脂質	30.7g	34.2g	脂質	34.6g	37.3g	脂質	35.9g	38.8g	脂質	31.5g	34.3g
	炭水化物	57.4g	227.8g	炭水化物	60.0g	230.3g	炭水化物	59.6g	231.3g	炭水化物	48.4g	218.8g	炭水化物	57.6g	229.7g
	ナトリウム	2484mg	3809mg	ナトリウム	2216mg	3546mg	ナトリウム	2353mg	3704mg	ナトリウム	2333mg	3662mg	ナトリウム	2407mg	3757mg
計	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	6.2g	9.6g

★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られます

ご飯などをつけて1膳の完成です!