

週間献立表 (やわらか普通食)

生活協同組合コープしが

	11月4日(月)			11月5日(火)			11月6日(水)			11月7日(木)			11月8日(金)		
朝	★やわらかごはん180g がんとどきの含め煮 なすの中華風南蛮漬け パンサンスー ★味噌汁			★やわらかごはん180g ひき肉と里芋の味噌煮 法蓮草と油揚げの煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g イカと白菜の中華煮 厚揚げのそぼろ煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 ごぼう大豆 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★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	199kcal	466kcal	エネルギー	146kcal	412kcal	エネルギー	113kcal	387kcal	エネルギー	144kcal	422kcal	エネルギー	137kcal	409kcal
	蛋白質	6.1g	12.0g	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	8.1g	13.9g	蛋白質	9.5g	16.1g	蛋白質	8.3g	14.6g
	脂質	11.5g	12.4g	脂質	3.8g	4.7g	脂質	2.8g	3.7g	脂質	5.9g	7.6g	脂質	6.0g	7.0g
	炭水化物	17.8g	74.3g	炭水化物	22.2g	78.7g	炭水化物	13.7g	71.9g	炭水化物	14.1g	70.7g	炭水化物	13.3g	70.5g
	ナトリウム	786mg	1231mg	ナトリウム	668mg	1135mg	ナトリウム	622mg	1063mg	ナトリウム	493mg	937mg	ナトリウム	546mg	987mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼	★やわらかごはん180g 赤魚の磯辺焼 大根の甘酢漬け 鶏肉と野菜の中華炒め オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 北海道がたたん煮 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 塩枝豆 春雨の五目炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリのごま焼 ピーマンソテー 白菜とミンチの中華炒め マカロニのたまご味噌マヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん カラフラワーとウィンナーのカレー煮 キャベツのピーナツ和え ★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	176kcal	459kcal	エネルギー	245kcal	515kcal	エネルギー	288kcal	565kcal	エネルギー	314kcal	586kcal	エネルギー	212kcal	478kcal
	蛋白質	16.1g	23.0g	蛋白質	16.3g	22.2g	蛋白質	13.1g	19.4g	蛋白質	16.4g	22.6g	蛋白質	8.7g	14.5g
	脂質	7.1g	8.9g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	17.6g	19.3g	脂質	18.4g	19.4g	脂質	11.9g	12.8g
	炭水化物	12.5g	69.8g	炭水化物	13.6g	70.8g	炭水化物	18.8g	75.3g	炭水化物	18.9g	75.9g	炭水化物	19.3g	75.7g
	ナトリウム	788mg	1229mg	ナトリウム	796mg	1237mg	ナトリウム	942mg	1384mg	ナトリウム	871mg	1312mg	ナトリウム	735mg	1203mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g
夕	★やわらかごはん180g 鶏肉のねぎ塩だれ 菜の花 豆腐のかに風あんかけ ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g パテコロッケ 人参グラッセ ふきの含め煮 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 人参のきんぴら 豚肉と大根のピリ辛煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 生姜焼き じゃが芋のそぼろあん 大根とコーンの中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g チーズささみフライ 人参のきな粉和え 豚肉のチリソース炒め 白菜と竹輪の柚子胡椒和え ★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	231kcal	498kcal	エネルギー	257kcal	533kcal	エネルギー	196kcal	473kcal	エネルギー	234kcal	500kcal	エネルギー	260kcal	529kcal
	蛋白質	11.9g	17.7g	蛋白質	5.5g	11.9g	蛋白質	17.7g	23.9g	蛋白質	11.7g	17.4g	蛋白質	12.1g	18.2g
	脂質	15.7g	16.6g	脂質	12.8g	14.5g	脂質	8.0g	9.0g	脂質	8.9g	9.8g	脂質	13.8g	14.8g
	炭水化物	10.2g	66.9g	炭水化物	30.2g	86.6g	炭水化物	13.2g	71.3g	炭水化物	25.2g	81.6g	炭水化物	21.8g	78.3g
	ナトリウム	725mg	1167mg	ナトリウム	855mg	1297mg	ナトリウム	918mg	1359mg	ナトリウム	828mg	1271mg	ナトリウム	818mg	1261mg
	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g
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	606kcal	1423kcal	エネルギー	648kcal	1460kcal	エネルギー	597kcal	1425kcal	エネルギー	692kcal	1508kcal	エネルギー	609kcal	1416kcal
	蛋白質	34.1g	52.7g	蛋白質	28.5g	46.6g	蛋白質	38.9g	57.2g	蛋白質	37.6g	56.1g	蛋白質	29.1g	47.3g
	脂質	34.3g	37.9g	脂質	30.5g	34.0g	脂質	28.4g	32.0g	脂質	33.2g	36.8g	脂質	31.7g	34.6g
	炭水化物	40.5g	211.0g	炭水化物	66.0g	236.1g	炭水化物	45.7g	218.5g	炭水化物	58.2g	228.2g	炭水化物	54.4g	224.5g
	ナトリウム	2299mg	3627mg	ナトリウム	2319mg	3669mg	ナトリウム	2482mg	3806mg	ナトリウム	2192mg	3520mg	ナトリウム	2099mg	3451mg
	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	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。



〇温め可
×温め不可

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り付けられます





ご飯などをつけて1膳の完成です♪