

週間献立表 (やわらか普通食)

生活協同組合コープしが

	12月16日(月)			12月17日(火)			12月18日(水)			12月19日(木)			12月20日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 厚揚げと大根の煮物 中華うま煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ひじきと大豆の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 スープキャベツ 昆布の佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 根菜と大豆の洋風煮 キャベツと春雨のカレー炒め 一夜漬(白菜昆布) ★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	94kcal	366kcal	エネルギー	155kcal	421kcal	エネルギー	68kcal	342kcal	エネルギー	99kcal	370kcal	エネルギー	111kcal	392kcal
	蛋白質	3.8g	9.8g	蛋白質	5.9g	11.6g	蛋白質	5.3g	12.0g	蛋白質	6.1g	12.1g	蛋白質	6.5g	13.6g
	脂質	3.0g	4.0g	脂質	8.1g	9.0g	脂質	1.4g	3.0g	脂質	3.9g	4.9g	脂質	4.5g	6.2g
	炭水化物	12.7g	69.7g	炭水化物	14.8g	71.0g	炭水化物	10.1g	66.2g	炭水化物	10.3g	67.2g	炭水化物	11.6g	68.5g
	ナトリウム	430mg	871mg	ナトリウム	618mg	1060mg	ナトリウム	517mg	983mg	ナトリウム	541mg	983mg	ナトリウム	618mg	1059mg
	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g
昼	★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 大根の甘酢漬け なすの利休煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 炒り豆腐 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身フライ 枝豆のペペロンチーノ風 白菜と竹輪の煮びたし きのこ油揚げの甘辛炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 青じそパスタ ひじきと挽肉の炒め煮 キャベツの土佐煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 蕪と揚げの煮物 バジルポテトチキン ★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	229kcal	502kcal	エネルギー	209kcal	485kcal	エネルギー	335kcal	606kcal	エネルギー	232kcal	506kcal	エネルギー	293kcal	564kcal
	蛋白質	13.2g	19.7g	蛋白質	13.2g	19.6g	蛋白質	15.1g	21.2g	蛋白質	14.4g	21.1g	蛋白質	10.2g	16.2g
	脂質	14.1g	15.7g	脂質	9.6g	11.3g	脂質	20.8g	21.8g	脂質	13.0g	14.6g	脂質	15.6g	16.6g
	炭水化物	12.6g	68.3g	炭水化物	17.9g	74.3g	炭水化物	20.7g	77.6g	炭水化物	14.0g	70.1g	炭水化物	27.6g	84.5g
	ナトリウム	611mg	1053mg	ナトリウム	821mg	1263mg	ナトリウム	653mg	1095mg	ナトリウム	708mg	1174mg	ナトリウム	1107mg	1549mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.8g	3.9g
夕	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ うま塩キャベツ 法蓮草と油揚げの煮物 じゃが芋と人参のカレー炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれいみりん焼 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 人参とえのきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豆腐のかに風あんかけ なすのトロロ生姜煮 ★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	300kcal	572kcal	エネルギー	226kcal	497kcal	エネルギー	230kcal	502kcal	エネルギー	318kcal	590kcal	エネルギー	206kcal	471kcal
	蛋白質	10.4g	16.7g	蛋白質	16.6g	22.3g	蛋白質	9.9g	15.9g	蛋白質	12.1g	18.3g	蛋白質	12.1g	17.8g
	脂質	16.4g	17.4g	脂質	10.6g	11.5g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	13.5g	14.5g	脂質	9.9g	10.8g
	炭水化物	28.7g	86.0g	炭水化物	16.0g	73.3g	炭水化物	24.7g	81.7g	炭水化物	37.6g	94.8g	炭水化物	15.9g	72.1g
	ナトリウム	955mg	1421mg	ナトリウム	558mg	1000mg	ナトリウム	934mg	1375mg	ナトリウム	767mg	1208mg	ナトリウム	703mg	1169mg
	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	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	623kcal	1440kcal	エネルギー	590kcal	1403kcal	エネルギー	633kcal	1450kcal	エネルギー	649kcal	1466kcal	エネルギー	610kcal	1427kcal
	蛋白質	27.4g	46.2g	蛋白質	35.7g	53.5g	蛋白質	30.3g	49.1g	蛋白質	32.6g	51.5g	蛋白質	28.8g	47.6g
	脂質	33.5g	37.1g	脂質	28.3g	31.8g	脂質	31.9g	35.5g	脂質	30.4g	34.0g	脂質	30.0g	33.6g
	炭水化物	54.0g	224.0g	炭水化物	48.7g	218.6g	炭水化物	55.5g	225.5g	炭水化物	61.9g	232.1g	炭水化物	55.1g	225.1g
	ナトリウム	1996mg	3345mg	ナトリウム	1997mg	3323mg	ナトリウム	2104mg	3453mg	ナトリウム	2016mg	3365mg	ナトリウム	2428mg	3777mg
	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.2g	8.6g	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。

「湯せん」か「電子レンジ」

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℃)

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!