

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23日(月)			12月24日(火)			12月25日(水)			12月26日(木)			12月27日(金)		
朝	★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 卵乳 キャベツと油揚げの味噌煮 麦 スパトマト炒め 乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 麦 インゲンと人参のグラッセ 乳麦 ごぼう大豆 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 麦 鶏ミンチと小松菜の煮物 乳麦 人参のおかかサラダ 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 乳麦落 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 乳麦 春雨の中華和え 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 卵麦 白滝とチンゲン菜の煮物 麦 竹輪のごま炒め 麦 ★味噌汁 麦		
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	182kcal	456kcal	エネルギー	188kcal	460kcal	エネルギー	143kcal	415kcal	エネルギー	119kcal	383kcal	エネルギー	131kcal	405kcal
	蛋白質	5.6g	12.1g	蛋白質	12.1g	18.2g	蛋白質	9.9g	16.2g	蛋白質	4.8g	10.4g	蛋白質	5.5g	12.0g
	脂質	11.8g	13.4g	脂質	8.6g	9.6g	脂質	5.5g	6.5g	脂質	4.2g	5.1g	脂質	6.8g	8.4g
	炭水化物	13.6g	69.4g	炭水化物	14.7g	71.9g	炭水化物	12.6g	69.9g	炭水化物	14.9g	70.9g	炭水化物	12.1g	67.9g
	ナトリウム	370mg	811mg	ナトリウム	496mg	937mg	ナトリウム	497mg	963mg	ナトリウム	447mg	889mg	ナトリウム	697mg	1138mg
	食塩相当量	0.9g	2.1g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g
昼	★枝豆ごはん サワラのごま醤油焼 麦 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 乳麦 南瓜の柚子そぼろあん 麦 きんぴられんこん 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 卵乳麦 オクラのペペロンチーノ 麦 さつま揚げと小松菜の煮浸し 卵麦 切干大根のおから煮 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 卵乳麦 マカロニとツナの和風炒め 乳麦 豚肉のチリソース炒め 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 赤魚の磯辺焼 麦 チンゲン菜ソテー 乳麦 豚バラとこんにやくの煮物 麦 ひじきとごぼうのナムル 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 照焼チキン 麦 オニオンソテー 乳麦 高野豆腐の炒り煮 麦 白菜とミンチの中華炒め 麦 ★味噌汁 麦		
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	230kcal	565kcal	エネルギー	238kcal	509kcal	エネルギー	252kcal	526kcal	エネルギー	193kcal	465kcal	エネルギー	247kcal	519kcal
	蛋白質	13.7g	22.8g	蛋白質	6.4g	12.5g	蛋白質	12.2g	18.8g	蛋白質	13.0g	19.0g	蛋白質	15.1g	21.3g
	脂質	9.8g	12.0g	脂質	12.2g	13.2g	脂質	10.0g	11.6g	脂質	10.7g	11.7g	脂質	12.5g	13.5g
	炭水化物	21.4g	88.2g	炭水化物	27.1g	84.0g	炭水化物	27.0g	83.0g	炭水化物	11.8g	68.8g	炭水化物	17.6g	74.8g
	ナトリウム	745mg	1557mg	ナトリウム	801mg	1243mg	ナトリウム	839mg	1280mg	ナトリウム	741mg	1182mg	ナトリウム	671mg	1112mg
	食塩相当量	1.9g	4.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g
夕	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 麦 人参煮 麦 担々風春雨 麦落 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 乳麦 麩の野菜あんかけ 麦 キャベツとベーコンの炒め物 卵乳 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g ヤムニョムチキン風 麦 うま塩キャベツ 麦か 竹輪の五色きんぴら 卵乳麦 ブロッコリーの卵とじ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 麦 大豆としらすの甘辛煮 麦 食べるトマトスープ 乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g ハムカツ 乳麦 スパソテー 乳麦 キャベツとイカの味噌煮 麦 切干大根のカレーきんぴら 乳麦 ★味噌汁 麦		
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	226kcal	497kcal	エネルギー	187kcal	461kcal	エネルギー	277kcal	549kcal	エネルギー	317kcal	591kcal	エネルギー	269kcal	540kcal
	蛋白質	12.5g	18.6g	蛋白質	9.4g	16.1g	蛋白質	15.3g	21.3g	蛋白質	15.0g	21.7g	蛋白質	9.0g	15.0g
	脂質	10.0g	11.0g	脂質	8.0g	9.6g	脂質	15.6g	16.6g	脂質	20.3g	21.9g	脂質	13.4g	14.4g
	炭水化物	21.0g	77.9g	炭水化物	21.3g	77.4g	炭水化物	18.1g	75.1g	炭水化物	16.7g	72.8g	炭水化物	27.6g	84.5g
	ナトリウム	680mg	1122mg	ナトリウム	867mg	1333mg	ナトリウム	939mg	1380mg	ナトリウム	830mg	1296mg	ナトリウム	691mg	1133mg
	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g
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	1518kcal	エネルギー	613kcal	1430kcal	エネルギー	672kcal	1490kcal	エネルギー	629kcal	1439kcal	エネルギー	647kcal	1464kcal
	蛋白質	31.8g	53.5g	蛋白質	27.9g	46.8g	蛋白質	37.4g	56.3g	蛋白質	32.8g	51.1g	蛋白質	29.6g	48.3g
	脂質	31.6g	36.4g	脂質	28.8g	32.4g	脂質	31.1g	34.7g	脂質	35.2g	38.7g	脂質	32.7g	36.3g
	炭水化物	56.0g	235.5g	炭水化物	63.1g	233.3g	炭水化物	57.7g	228.0g	炭水化物	43.4g	212.5g	炭水化物	57.3g	227.2g
	ナトリウム	1795mg	3490mg	ナトリウム	2164mg	3513mg	ナトリウム	2275mg	3623mg	ナトリウム	2018mg	3367mg	ナトリウム	2059mg	3383mg
	食塩相当量	4.5g	9.0g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	5.3g	8.6g

★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」

〇温め可 ×温め不可

「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。

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の事が出来ます

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!

ご飯などをつけて1膳の完成です♪