

# 週間献立表 (やわらか普通食)

生活協同組合コープしが

	1月20日(月)			1月21日(火)			1月22日(水)			1月23日(木)			1月24日(金)		
朝	★やわらかごはん180g ひき肉と里芋の味噌煮 食べるトマトスープ 昆布の佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 キャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 バンサンスー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 根菜と大豆の洋風煮 オクラとツナの辛み和え 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	96kcal	373kcal	エネルギー	169kcal	435kcal	エネルギー	110kcal	376kcal	エネルギー	196kcal	472kcal	エネルギー	96kcal	370kcal
	蛋白質	3.9g	10.2g	蛋白質	8.7g	14.3g	蛋白質	5.3g	11.1g	蛋白質	6.0g	12.4g	蛋白質	6.7g	12.9g
	脂質	1.6g	2.6g	脂質	7.9g	8.8g	脂質	3.1g	4.0g	脂質	7.1g	8.8g	脂質	3.6g	4.6g
	炭水化物	18.2g	76.3g	炭水化物	16.2g	72.4g	炭水化物	16.3g	72.7g	炭水化物	26.0g	82.4g	炭水化物	10.6g	68.2g
	ナトリウム	447mg	888mg	ナトリウム	724mg	1166mg	ナトリウム	678mg	1146mg	ナトリウム	588mg	1030mg	ナトリウム	676mg	1118mg
	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーメレード煮 きのこソテー 高野豆腐の炒り煮 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け インゲンソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め カリフラワーのピクルス ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 麩と大根の煮物 細切りポテトの辛子マヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポークチャップ 豆腐のかに風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 竹輪の辛子炒め コーンと挽肉の炒め物 ★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	262kcal	539kcal	エネルギー	179kcal	455kcal	エネルギー	240kcal	512kcal	エネルギー	264kcal	539kcal	エネルギー	169kcal	450kcal
	蛋白質	14.3g	20.7g	蛋白質	13.6g	19.6g	蛋白質	11.5g	17.4g	蛋白質	13.1g	18.9g	蛋白質	11.9g	18.4g
	脂質	14.8g	16.5g	脂質	8.1g	9.0g	脂質	12.4g	13.3g	脂質	15.4g	16.3g	脂質	5.3g	7.0g
	炭水化物	18.7g	75.2g	炭水化物	13.2g	71.6g	炭水化物	19.3g	76.9g	炭水化物	17.8g	76.1g	炭水化物	19.9g	77.2g
	ナトリウム	657mg	1099mg	ナトリウム	655mg	1099mg	ナトリウム	798mg	1240mg	ナトリウム	941mg	1383mg	ナトリウム	745mg	1186mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の照焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 肉入りうの花 野菜の三杯酢 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 麩と豚肉のチャンプルー 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー なすのトコロ生姜煮 玉子スパサラダ ★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	253kcal	520kcal	エネルギー	232kcal	515kcal	エネルギー	248kcal	520kcal	エネルギー	240kcal	509kcal	エネルギー	372kcal	638kcal
	蛋白質	19.4g	25.3g	蛋白質	11.1g	17.9g	蛋白質	13.2g	19.5g	蛋白質	8.9g	15.0g	蛋白質	8.0g	13.8g
	脂質	11.8g	12.7g	脂質	11.9g	13.7g	脂質	15.0g	16.0g	脂質	15.2g	16.2g	脂質	24.5g	25.4g
	炭水化物	15.5g	72.2g	炭水化物	20.7g	78.0g	炭水化物	15.2g	72.4g	炭水化物	16.9g	73.6g	炭水化物	28.6g	85.0g
	ナトリウム	927mg	1369mg	ナトリウム	903mg	1344mg	ナトリウム	749mg	1190mg	ナトリウム	758mg	1201mg	ナトリウム	880mg	1322mg
	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	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
計	エネルギー	611kcal	1432kcal	エネルギー	580kcal	1405kcal	エネルギー	598kcal	1408kcal	エネルギー	700kcal	1520kcal	エネルギー	637kcal	1458kcal
	蛋白質	37.6g	56.2g	蛋白質	33.4g	51.8g	蛋白質	30.0g	48.0g	蛋白質	28.0g	46.3g	蛋白質	26.6g	45.1g
	脂質	28.2g	31.8g	脂質	27.9g	31.5g	脂質	30.5g	33.3g	脂質	37.7g	41.3g	脂質	33.4g	37.0g
	炭水化物	52.4g	223.7g	炭水化物	50.1g	222.0g	炭水化物	50.8g	222.0g	炭水化物	60.7g	232.1g	炭水化物	59.1g	230.4g
	ナトリウム	2031mg	3356mg	ナトリウム	2282mg	3609mg	ナトリウム	2225mg	3576mg	ナトリウム	2287mg	3614mg	ナトリウム	2301mg	3626mg
	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.2g

★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」

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。

〇は温め可、×は温め不可

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♪