

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27日(月)			1月28日(火)			1月29日(水)			1月30日(木)			1月31日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 インゲンと人参のグラッセ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ 大豆としらすの甘辛煮 三色野菜ナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 キャベツの土佐煮 きんぴられんこん ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 切干大根煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		
	麦	乳	麦	麦	乳	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	117kcal	386kcal	エネルギー	150kcal	420kcal	エネルギー	140kcal	412kcal	エネルギー	146kcal	415kcal	エネルギー	102kcal	372kcal
	蛋白質	6.5g	12.6g	蛋白質	8.4g	14.2g	蛋白質	6.5g	12.6g	蛋白質	5.7g	11.7g	蛋白質	6.1g	11.9g
	脂質	4.5g	5.5g	脂質	5.1g	6.0g	脂質	5.9g	6.9g	脂質	4.1g	5.0g	脂質	4.1g	5.0g
	炭水化物	13.7g	70.2g	炭水化物	18.9g	76.1g	炭水化物	15.9g	72.9g	炭水化物	20.4g	77.3g	炭水化物	10.1g	67.3g
	ナトリウム	418mg	861mg	ナトリウム	683mg	1125mg	ナトリウム	712mg	1153mg	ナトリウム	644mg	1089mg	ナトリウム	665mg	1106mg
食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼	★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 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 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん キャベツと豚肉の味噌炒め 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 南瓜の柚子そぼろあん 春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 大豆と椎茸の煮物 大根なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 人参グラッセ 豆腐としめじのとりみ煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		
	麦	乳	麦	麦	乳	麦	麦	卵	麦	麦	麦	麦	麦	乳	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	225kcal	498kcal	エネルギー	307kcal	575kcal	エネルギー	320kcal	587kcal	エネルギー	213kcal	483kcal	エネルギー	283kcal	554kcal
	蛋白質	14.1g	20.2g	蛋白質	11.5g	17.4g	蛋白質	10.5g	16.4g	蛋白質	13.0g	18.8g	蛋白質	10.7g	16.5g
	脂質	12.8g	13.8g	脂質	20.0g	20.9g	脂質	19.4g	20.3g	脂質	8.9g	9.8g	脂質	20.9g	21.8g
	炭水化物	13.1g	70.4g	炭水化物	19.8g	76.3g	炭水化物	23.7g	80.5g	炭水化物	20.7g	77.7g	炭水化物	11.6g	68.8g
	ナトリウム	756mg	1198mg	ナトリウム	772mg	1218mg	ナトリウム	890mg	1357mg	ナトリウム	751mg	1192mg	ナトリウム	576mg	1019mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
夕	★やわらかごはん180g えびカツ スパソテー なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏団子のケチャップ煮 切干大根のおから煮 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 赤魚の生姜煮 チンゲン菜ソテー 炒り豆腐 マリーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポテトコロッケ オクラのべべロンチーノ 豚肉のチリソース炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		
	麦	麦	麦	麦	卵	麦	麦	卵	麦	麦	卵	麦	麦	乳	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	280kcal	558kcal	エネルギー	190kcal	464kcal	エネルギー	203kcal	474kcal	エネルギー	302kcal	568kcal	エネルギー	289kcal	566kcal
	蛋白質	8.9g	15.4g	蛋白質	9.7g	15.6g	蛋白質	14.8g	20.6g	蛋白質	8.7g	14.5g	蛋白質	10.9g	17.3g
	脂質	15.4g	17.1g	脂質	6.1g	7.0g	脂質	9.0g	9.9g	脂質	17.4g	18.3g	脂質	12.9g	14.6g
	炭水化物	27.4g	84.2g	炭水化物	25.1g	83.3g	炭水化物	15.7g	73.0g	炭水化物	28.6g	84.9g	炭水化物	28.1g	84.6g
	ナトリウム	678mg	1120mg	ナトリウム	972mg	1413mg	ナトリウム	730mg	1172mg	ナトリウム	801mg	1244mg	ナトリウム	894mg	1336mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	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
	エネルギー	622kcal	1442kcal	エネルギー	647kcal	1459kcal	エネルギー	663kcal	1473kcal	エネルギー	661kcal	1466kcal	エネルギー	674kcal	1492kcal
	蛋白質	29.5g	48.2g	蛋白質	29.6g	47.2g	蛋白質	31.8g	49.6g	蛋白質	27.4g	45.0g	蛋白質	27.7g	45.7g
	脂質	32.7g	36.4g	脂質	31.2g	33.9g	脂質	34.3g	37.1g	脂質	30.4g	33.1g	脂質	37.9g	41.4g
	炭水化物	54.2g	224.8g	炭水化物	63.8g	235.7g	炭水化物	55.3g	226.4g	炭水化物	69.7g	239.9g	炭水化物	49.8g	220.7g
	ナトリウム	1852mg	3179mg	ナトリウム	2427mg	3756mg	ナトリウム	2332mg	3682mg	ナトリウム	2196mg	3525mg	ナトリウム	2135mg	3461mg
食塩相当量	4.7g	8.0g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.5g	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付けの事が出来ます

封を切ってお皿に盛付けて下さい。
 ※温め〇は火傷に注意!

ご飯などをつけて1膳の完成です♪