

週間献立表 (やわらか普通食)

生活協同組合コープしが

	2月3日(月)			2月4日(火)			2月5日(水)			2月6日(木)			2月7日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 卵麦 中華うま煮 卵乳麦か 和風スパゲティ 乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 乳麦 竹輪のごま炒め 麦 若芽ともやしの酢の物 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g さつまいもと豚肉の揚煮 麦 人参の炒りたら子 麦 一夜漬(白菜昆布) 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース 卵乳麦 ひじきの具だくさん煮 麦 キャベツサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 麦 食べるトマトスープ 乳麦 青梗菜の中華和え 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	175kcal	445kcal	エネルギー	155kcal	429kcal	エネルギー	120kcal	394kcal	エネルギー	164kcal	436kcal	エネルギー	156kcal	430kcal
	蛋白質	7.0g	12.9g	蛋白質	10.5g	16.3g	蛋白質	4.9g	11.1g	蛋白質	7.8g	13.8g	蛋白質	9.1g	15.0g
	脂質	7.4g	8.3g	脂質	6.7g	7.6g	脂質	3.8g	4.8g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	7.3g	8.2g
	炭水化物	18.5g	75.7g	炭水化物	13.4g	71.6g	炭水化物	17.0g	74.6g	炭水化物	14.4g	71.8g	炭水化物	12.6g	70.8g
	ナトリウム	614mg	1055mg	ナトリウム	777mg	1218mg	ナトリウム	461mg	903mg	ナトリウム	681mg	1125mg	ナトリウム	646mg	1087mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.8g
昼	★やわらかごはん180g ハッシュドポーク 乳麦 ブロッコリーの煮物 麦 ひじきの柚子胡椒マヨ 卵麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g ブリの幽庵焼 麦 ピーマンのおかか和え 麦 春雨とツナのピリ辛炒め 麦 バンバンジーサラダ 乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g ヤンニョムチキン風 麦 塩枝豆 麦 パスタのクリーム煮 乳麦 野菜のおひたし 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 麦落 大豆とごぼうの味噌炒め 麦落 若芽と春雨のサラダ 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 麦 枝豆のペペロンチーノ風 麦 ふきと人参の甘露煮 麦 キャベツのピーナツ和え 麦落 ★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	254kcal	520kcal	エネルギー	288kcal	560kcal	エネルギー	251kcal	527kcal	エネルギー	261kcal	527kcal	エネルギー	219kcal	496kcal
	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	17.6g	23.9g	蛋白質	11.8g	18.2g	蛋白質	13.8g	19.5g	蛋白質	11.9g	18.3g
	脂質	14.7g	15.6g	脂質	14.0g	15.0g	脂質	12.0g	13.7g	脂質	13.3g	14.2g	脂質	11.9g	13.6g
	炭水化物	20.0g	76.5g	炭水化物	19.6g	76.8g	炭水化物	22.5g	78.9g	炭水化物	22.4g	78.8g	炭水化物	16.0g	72.4g
	ナトリウム	895mg	1362mg	ナトリウム	686mg	1127mg	ナトリウム	876mg	1318mg	ナトリウム	752mg	1194mg	ナトリウム	737mg	1180mg
	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕	★やわらかごはん180g 蕪とつくねの煮物 卵乳麦 鶏肉と大豆の生姜煮 麦 キャベツとザーサイのナムル 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 卵乳麦 人参煮 麦 切干大根と豚肉の炒め物 麦 ポテトマサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 卵乳麦 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 乳麦 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 乳麦落 いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g あぶらかれない生姜煮 麦 菜の花 麦 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 麦 切干と人参のハリハリ 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 豚肉とコーンのベッパー丼の具 乳麦 麩の野菜あんかけ 麦 もやしと蒸し鶏のナムル 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	234kcal	503kcal	エネルギー	285kcal	563kcal	エネルギー	308kcal	575kcal	エネルギー	223kcal	495kcal	エネルギー	254kcal	521kcal
	蛋白質	13.4g	19.5g	蛋白質	7.8g	14.4g	蛋白質	12.4g	18.0g	蛋白質	18.4g	24.7g	蛋白質	15.2g	21.0g
	脂質	10.6g	11.6g	脂質	17.6g	19.3g	脂質	18.3g	19.2g	脂質	8.4g	9.4g	脂質	12.5g	13.4g
	炭水化物	21.9g	78.4g	炭水化物	22.2g	78.8g	炭水化物	24.8g	81.2g	炭水化物	17.7g	75.0g	炭水化物	18.1g	74.6g
	ナトリウム	779mg	1222mg	ナトリウム	842mg	1286mg	ナトリウム	936mg	1380mg	ナトリウム	746mg	1212mg	ナトリウム	1162mg	1604mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	3.0g	4.1g
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	663kcal	1468kcal	エネルギー	728kcal	1552kcal	エネルギー	679kcal	1496kcal	エネルギー	648kcal	1458kcal	エネルギー	629kcal	1447kcal
	蛋白質	32.0g	49.8g	蛋白質	35.9g	54.6g	蛋白質	29.1g	47.3g	蛋白質	40.0g	58.0g	蛋白質	36.2g	54.3g
	脂質	32.7g	35.5g	脂質	38.3g	41.9g	脂質	34.1g	37.7g	脂質	30.2g	33.0g	脂質	31.7g	35.2g
	炭水化物	60.4g	230.6g	炭水化物	55.2g	227.2g	炭水化物	64.3g	234.7g	炭水化物	54.5g	225.6g	炭水化物	46.7g	217.8g
	ナトリウム	2288mg	3639mg	ナトリウム	2305mg	3631mg	ナトリウム	2273mg	3601mg	ナトリウム	2179mg	3531mg	ナトリウム	2545mg	3871mg
計	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	6.5g	9.9g

★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。

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♪