

# 週間献立表 (やわらか普通食)

生活協同組合コープしが

	3月10日(月)			3月11日(火)			3月12日(水)			3月13日(木)			3月14日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 卵麦 中華うま煮 卵乳麦か 春雨と黄桃のマヨサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ごぼうのごま酢和え 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 卵麦 切干と挽肉のオイスター炒め 麦 若芽の酢味噌和え 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 麦 ひじきと大豆の煮物 麦 三色炒め煮 麦落 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 卵麦 さつまいもと小松菜の煮物 麦 なめこ昆布 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	172kcal	438kcal	エネルギー	140kcal	406kcal	エネルギー	105kcal	379kcal	エネルギー	141kcal	419kcal	エネルギー	106kcal	378kcal
	蛋白質	3.2g	8.8g	蛋白質	6.4g	12.2g	蛋白質	6.4g	12.2g	蛋白質	10.9g	17.5g	蛋白質	5.4g	11.7g
	脂質	11.0g	11.9g	脂質	2.6g	3.5g	脂質	3.4g	4.3g	脂質	4.7g	6.4g	脂質	3.5g	4.5g
	炭水化物	14.3g	70.5g	炭水化物	22.8g	79.3g	炭水化物	12.5g	70.7g	炭水化物	13.8g	70.4g	炭水化物	14.2g	71.4g
	ナトリウム	587mg	1029mg	ナトリウム	792mg	1259mg	ナトリウム	623mg	1064mg	ナトリウム	664mg	1108mg	ナトリウム	409mg	850mg
	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.0g	2.2g
昼	★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 卵麦か 平さやいんげん 麦 豚肉とキャベツのごま風味炒め 卵麦か 蓮根とひじきのサラダ 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 豚キムチ 麦 ふきの含め煮 乳麦 キャベツとツナのナムル 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鶏肉のホワイトソース煮 乳麦 塩枝豆 麦 なすのトロ口生姜煮 麦 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え 卵麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 麦 大根の酢漬 麦 ジャガイモと椎茸の煮物 麦 マカロニとパプリカのサラダ 卵麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 乳麦 オクラのペペロンチーノ 麦 具沢山さんぴら 麦 キャベツのピーナッツ和え 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	200kcal	483kcal	エネルギー	195kcal	465kcal	エネルギー	304kcal	582kcal	エネルギー	260kcal	532kcal	エネルギー	228kcal	494kcal
	蛋白質	13.7g	20.6g	蛋白質	10.5g	16.4g	蛋白質	11.9g	18.4g	蛋白質	13.7g	19.9g	蛋白質	11.4g	17.2g
	脂質	9.5g	11.3g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	21.7g	23.4g	脂質	11.3g	12.3g	脂質	10.8g	11.7g
	炭水化物	15.2g	72.5g	炭水化物	13.3g	70.5g	炭水化物	15.6g	72.4g	炭水化物	23.1g	80.1g	炭水化物	19.1g	75.5g
	ナトリウム	763mg	1204mg	ナトリウム	796mg	1237mg	ナトリウム	828mg	1270mg	ナトリウム	609mg	1050mg	ナトリウム	743mg	1211mg
	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.9g	3.1g
夕	★やわらかごはん180g チキンピカタ 卵麦 豆腐のかに風あんかけ 卵麦か キャベツサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 卵乳麦 人参グラッセ 乳麦 鶏肉と大豆の生姜煮 麦 和風スパゲティ 乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g さわら味噌粕焼 麦落 チンゲン菜とピーマンのソテー 乳麦か 豚バラと春雨のニラ玉炒め 卵乳麦 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 生姜焼き 麦落 白菜とミンチの中華炒め 麦か 青菜のわさび和え 卵麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ 麦 さつまいもキャベツのレモン風味 麦 ナスとひき肉のトマト煮込み 乳麦 切干大根の洋風サラダ 卵乳麦 ★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	277kcal	544kcal	エネルギー	323kcal	600kcal	エネルギー	244kcal	521kcal	エネルギー	262kcal	537kcal	エネルギー	301kcal	570kcal
	蛋白質	11.9g	17.8g	蛋白質	11.4g	17.7g	蛋白質	15.2g	21.4g	蛋白質	13.6g	19.4g	蛋白質	12.2g	18.3g
	脂質	17.1g	18.0g	脂質	17.0g	18.7g	脂質	12.2g	13.2g	脂質	14.7g	15.6g	脂質	18.9g	19.9g
	炭水化物	17.7g	74.2g	炭水化物	31.1g	87.6g	炭水化物	16.4g	74.5g	炭水化物	18.2g	76.5g	炭水化物	21.9g	78.4g
	ナトリウム	772mg	1217mg	ナトリウム	804mg	1246mg	ナトリウム	861mg	1302mg	ナトリウム	938mg	1392mg	ナトリウム	726mg	1169mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	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	649kcal	1465kcal	エネルギー	658kcal	1471kcal	エネルギー	653kcal	1482kcal	エネルギー	663kcal	1488kcal	エネルギー	635kcal	1442kcal
	蛋白質	28.8g	47.2g	蛋白質	28.3g	46.3g	蛋白質	33.5g	52.0g	蛋白質	38.2g	56.8g	蛋白質	29.0g	47.2g
	脂質	37.6g	41.2g	脂質	30.6g	34.1g	脂質	37.3g	40.9g	脂質	30.7g	34.3g	脂質	33.2g	36.1g
	炭水化物	47.2g	217.2g	炭水化物	67.2g	237.4g	炭水化物	44.5g	217.6g	炭水化物	55.1g	227.0g	炭水化物	55.2g	225.3g
	ナトリウム	2122mg	3450mg	ナトリウム	2392mg	3742mg	ナトリウム	2312mg	3636mg	ナトリウム	2211mg	3550mg	ナトリウム	1878mg	3230mg
	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	4.7g	8.3g

★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。  
アレルギーは特定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

「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℃)

×温め不可

「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付けます





ご飯などをつけて1膳の完成です♪