

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17日(月)			3月18日(火)			3月19日(水)			3月20日(木)			3月21日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁			★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース 竹輪のごま炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根と椎茸の煮物 ポテコンサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん じゃが芋とコーンのコンソメ味 人参のおかかサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 白滝とチンゲン菜の煮物 一夜漬(大根) ★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	158kcal	429kcal	エネルギー	173kcal	446kcal	エネルギー	165kcal	432kcal	エネルギー	167kcal	437kcal	エネルギー	113kcal	391kcal
	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	8.8g	14.9g	蛋白質	6.0g	11.8g	蛋白質	5.9g	11.8g	蛋白質	5.4g	11.9g
	脂質	4.3g	5.2g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	8.1g	9.0g	脂質	5.5g	7.2g
	炭水化物	22.1g	79.4g	炭水化物	14.8g	72.1g	炭水化物	12.1g	68.8g	炭水化物	17.1g	74.4g	炭水化物	11.3g	68.1g
	ナトリウム	524mg	966mg	ナトリウム	744mg	1186mg	ナトリウム	515mg	958mg	ナトリウム	656mg	1122mg	ナトリウム	492mg	934mg
	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め ひき肉と豆腐のうま煮 春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 白菜と揚げの旨煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁			★五目ごはん 鶏の幽庵焼き チンゲン菜ソテー ナスと麩の炒め煮 春雨の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ 大豆としらすの甘辛煮 菜の花の菜種和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g シイラ照焼 法蓮草 豚肉と野菜の生姜炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★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	232kcal	504kcal	エネルギー	262kcal	530kcal	エネルギー	268kcal	559kcal	エネルギー	234kcal	508kcal	エネルギー	218kcal	485kcal
	蛋白質	11.1g	17.3g	蛋白質	11.3g	17.1g	蛋白質	13.1g	20.4g	蛋白質	14.4g	20.7g	蛋白質	17.8g	23.5g
	脂質	12.3g	13.3g	脂質	15.4g	16.3g	脂質	13.4g	14.9g	脂質	8.4g	9.4g	脂質	10.8g	11.7g
	炭水化物	18.2g	75.5g	炭水化物	19.8g	76.5g	炭水化物	20.0g	79.4g	炭水化物	25.8g	83.4g	炭水化物	13.1g	69.5g
	ナトリウム	876mg	1342mg	ナトリウム	888mg	1332mg	ナトリウム	737mg	1705mg	ナトリウム	955mg	1397mg	ナトリウム	911mg	1355mg
	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	4.3g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g
夕	★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 菜の花 ツナと大豆の炒め煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 人参グラッセ 鶏のうま煮 パスタのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g とんかつ うま塩キャベツ 豚肉と白菜のうま煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 塩枝豆 ジャーマンポテト 春雨のピーナッツ和え ★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	248kcal	524kcal	エネルギー	211kcal	476kcal	エネルギー	256kcal	530kcal	エネルギー	331kcal	597kcal	エネルギー	281kcal	551kcal
	蛋白質	13.4g	19.8g	蛋白質	14.3g	20.1g	蛋白質	16.8g	23.2g	蛋白質	17.0g	22.6g	蛋白質	12.5g	18.4g
	脂質	14.9g	16.6g	脂質	6.7g	7.6g	脂質	11.5g	12.5g	脂質	20.3g	21.2g	脂質	14.2g	15.1g
	炭水化物	13.4g	69.8g	炭水化物	22.0g	78.4g	炭水化物	20.0g	77.4g	炭水化物	20.0g	76.2g	炭水化物	24.7g	81.9g
	ナトリウム	757mg	1199mg	ナトリウム	721mg	1187mg	ナトリウム	698mg	1142mg	ナトリウム	731mg	1173mg	ナトリウム	708mg	1149mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	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
計	エネルギー	638kcal	1457kcal	エネルギー	646kcal	1452kcal	エネルギー	689kcal	1521kcal	エネルギー	732kcal	1542kcal	エネルギー	612kcal	1427kcal
	蛋白質	33.1g	51.4g	蛋白質	34.4g	52.1g	蛋白質	35.9g	55.4g	蛋白質	37.3g	55.1g	蛋白質	35.7g	53.8g
	脂質	31.5g	35.1g	脂質	30.6g	33.4g	脂質	34.9g	38.3g	脂質	36.8g	39.6g	脂質	30.5g	34.0g
	炭水化物	53.7g	224.7g	炭水化物	56.6g	227.0g	炭水化物	52.1g	225.6g	炭水化物	62.9g	234.0g	炭水化物	49.1g	219.5g
	ナトリウム	2157mg	3507mg	ナトリウム	2353mg	3705mg	ナトリウム	1950mg	3805mg	ナトリウム	2342mg	3692mg	ナトリウム	2111mg	3438mg
	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.0g	9.6g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.4g	8.7g

★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!