

週間献立表（やわらか普通食）

生活協同組合コープしが

	4月21日(月)			4月22日(火)			4月23日(水)			4月24日(木)			4月25日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 きくらげとこんにやくの佃煮 切干と人参の甘酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 蓮根と竹輪のきんぴら 白菜のスープ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		
	卵麦 乳麦 卵乳麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 乳麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			卵麦 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	198kcal	468kcal	エネルギー	145kcal	411kcal	エネルギー	167kcal	433kcal	エネルギー	96kcal	377kcal	エネルギー	137kcal	410kcal
昼	蛋白質	8.3g	14.1g	蛋白質	8.7g	14.4g	蛋白質	10.4g	16.1g	蛋白質	3.8g	10.3g	蛋白質	5.9g	11.9g
	脂質	11.7g	12.6g	脂質	6.0g	6.9g	脂質	6.8g	7.7g	脂質	1.7g	3.4g	脂質	8.4g	9.4g
	炭水化物	15.4g	72.6g	炭水化物	13.7g	70.1g	炭水化物	16.6g	72.9g	炭水化物	16.0g	73.3g	炭水化物	10.8g	68.1g
	ナトリウム	483mg	924mg	ナトリウム	681mg	1123mg	ナトリウム	565mg	1009mg	ナトリウム	596mg	1037mg	ナトリウム	785mg	1227mg
	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
食	★やわらかごはん180g 豚丼の具 蕪のとりと煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のマーメレード煮 ピーマンソテー ジャガ玉煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あなかけ 春雨の五目炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身フライ 人参のきんぴら 切干大根とベーコンの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ ブロッコリーの煮物 ポテトの和風サラダ ★味噌汁		
	麦 麦 乳麦 麦			麦 卵乳麦 卵麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 卵乳麦 乳麦落 麦			卵乳麦 麦 卵麦 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	193kcal	460kcal	エネルギー	232kcal	515kcal	エネルギー	188kcal	454kcal	エネルギー	321kcal	586kcal	エネルギー	220kcal	487kcal
夕	蛋白質	11.5g	17.1g	蛋白質	11.1g	17.9g	蛋白質	9.4g	15.2g	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	9.3g	15.1g
	脂質	6.9g	7.8g	脂質	13.2g	15.0g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	21.3g	22.2g	脂質	9.8g	10.7g
	炭水化物	20.0g	76.5g	炭水化物	17.2g	74.5g	炭水化物	19.2g	75.6g	炭水化物	21.2g	77.6g	炭水化物	24.4g	80.9g
	ナトリウム	1003mg	1446mg	ナトリウム	582mg	1023mg	ナトリウム	747mg	1189mg	ナトリウム	680mg	1146mg	ナトリウム	748mg	1190mg
	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
食	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 人参のレモン煮 豚肉と白菜のうま煮 バンサンスー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば梅煮 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のホワイトソース煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 高野豆腐の炒り煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラのごま焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリーネサラダ ★味噌汁		
	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 麦 麦 麦			麦 麦 卵乳麦 卵麦 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	290kcal	562kcal	エネルギー	270kcal	544kcal	エネルギー	271kcal	545kcal	エネルギー	224kcal	491kcal	エネルギー	296kcal	572kcal
合	蛋白質	17.5g	23.7g	蛋白質	10.4g	16.6g	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	15.2g	21.1g	蛋白質	14.5g	20.9g
	脂質	14.8g	15.8g	脂質	12.9g	13.9g	脂質	18.0g	18.9g	脂質	11.8g	12.7g	脂質	17.4g	19.1g
	炭水化物	18.8g	76.0g	炭水化物	25.3g	82.9g	炭水化物	14.3g	72.5g	炭水化物	15.0g	71.3g	炭水化物	18.0g	74.4g
	ナトリウム	833mg	1275mg	ナトリウム	868mg	1311mg	ナトリウム	712mg	1153mg	ナトリウム	815mg	1259mg	ナトリウム	860mg	1302mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g
計	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	681kcal	1490kcal	エネルギー	647kcal	1470kcal	エネルギー	626kcal	1432kcal	エネルギー	641kcal	1454kcal	エネルギー	653kcal	1469kcal
計	蛋白質	37.3g	54.9g	蛋白質	30.2g	48.9g	蛋白質	31.4g	48.7g	蛋白質	30.6g	48.8g	蛋白質	29.7g	47.9g
	脂質	33.4g	36.2g	脂質	32.1g	35.8g	脂質	33.0g	35.7g	脂質	34.8g	38.3g	脂質	35.6g	39.2g
	炭水化物	54.2g	225.1g	炭水化物	56.2g	227.5g	炭水化物	50.1g	221.0g	炭水化物	52.2g	222.2g	炭水化物	53.2g	223.4g
	ナトリウム	2319mg	3645mg	ナトリウム	2131mg	3457mg	ナトリウム	2024mg	3351mg	ナトリウム	2091mg	3442mg	ナトリウム	2393mg	3719mg
	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	6.1g	9.4g

★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の事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の**完成**です♪