

# 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28日(月)			4月29日(火)			4月30日(水)			5月1日(木)			5月2日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 白菜のとろみ煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スパマト炒め ★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	184kcal	461kcal	エネルギー	110kcal	382kcal	エネルギー	118kcal	392kcal	エネルギー	141kcal	414kcal	エネルギー	167kcal	442kcal
	蛋白質	7.3g	13.7g	蛋白質	4.7g	10.7g	蛋白質	3.7g	9.6g	蛋白質	7.6g	13.7g	蛋白質	7.0g	12.8g
	脂質	11.1g	12.8g	脂質	5.3g	6.2g	脂質	5.7g	6.6g	脂質	5.9g	6.9g	脂質	8.3g	9.2g
	炭水化物	12.9g	69.4g	炭水化物	10.7g	68.1g	炭水化物	13.4g	71.7g	炭水化物	14.4g	71.7g	炭水化物	17.1g	75.4g
	ナトリウム	591mg	1033mg	ナトリウム	610mg	1054mg	ナトリウム	473mg	939mg	ナトリウム	618mg	1060mg	ナトリウム	580mg	1034mg
	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼	★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 酢鶏 担々風春雨 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポークチャップ 乳麦 乳麦 乳麦 バンバンジーサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み オクラのペペロンチーノ 白菜と揚げの旨煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 塩枝豆 鶏のうま煮 キャベツのピーナッツ和え ★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	232kcal	504kcal	エネルギー	271kcal	548kcal	エネルギー	238kcal	504kcal	エネルギー	230kcal	499kcal	エネルギー	236kcal	513kcal
	蛋白質	10.5g	16.6g	蛋白質	8.8g	15.2g	蛋白質	16.9g	22.6g	蛋白質	10.0g	16.1g	蛋白質	13.3g	19.6g
	脂質	13.1g	14.1g	脂質	14.7g	16.4g	脂質	10.6g	11.5g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	10.6g	11.6g
	炭水化物	19.1g	76.3g	炭水化物	25.4g	81.8g	炭水化物	18.4g	74.6g	炭水化物	19.8g	76.5g	炭水化物	19.2g	77.3g
	ナトリウム	753mg	1194mg	ナトリウム	690mg	1133mg	ナトリウム	800mg	1242mg	ナトリウム	785mg	1228mg	ナトリウム	754mg	1195mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕	★やわらかごはん180g 赤魚の照焼 ピーマンのおかか和え 鶏肉のすき焼煮 玉子スパサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 大根のあつさり生姜漬け キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハムカツ 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 いげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★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	261kcal	528kcal	エネルギー	289kcal	556kcal	エネルギー	306kcal	577kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	261kcal	539kcal
	蛋白質	15.0g	20.9g	蛋白質	13.6g	19.2g	蛋白質	12.9g	18.7g	蛋白質	11.6g	17.2g	蛋白質	9.5g	16.0g
	脂質	13.4g	14.3g	脂質	15.5g	16.4g	脂質	15.6g	16.5g	脂質	16.5g	17.4g	脂質	13.2g	14.9g
	炭水化物	18.6g	75.3g	炭水化物	24.0g	80.5g	炭水化物	28.9g	86.1g	炭水化物	16.2g	72.4g	炭水化物	27.2g	84.0g
	ナトリウム	670mg	1112mg	ナトリウム	745mg	1188mg	ナトリウム	872mg	1315mg	ナトリウム	728mg	1170mg	ナトリウム	681mg	1123mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	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	677kcal	1493kcal	エネルギー	670kcal	1486kcal	エネルギー	662kcal	1473kcal	エネルギー	633kcal	1441kcal	エネルギー	664kcal	1494kcal
	蛋白質	32.8g	51.2g	蛋白質	27.1g	45.1g	蛋白質	33.5g	50.9g	蛋白質	29.2g	47.0g	蛋白質	29.8g	48.4g
	脂質	37.6g	41.2g	脂質	35.5g	39.0g	脂質	31.9g	34.6g	脂質	34.1g	37.0g	脂質	32.1g	35.7g
	炭水化物	50.6g	221.0g	炭水化物	60.1g	230.4g	炭水化物	60.7g	232.4g	炭水化物	50.4g	220.6g	炭水化物	63.5g	236.7g
	ナトリウム	2014mg	3339mg	ナトリウム	2045mg	3375mg	ナトリウム	2145mg	3496mg	ナトリウム	2131mg	3458mg	ナトリウム	2015mg	3352mg
	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.1g	8.5g

★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」  
 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。

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の事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です!