

週間献立表 (やわらか普通食)

生活協同組合コープしが

	6月2日(月)			6月3日(火)			6月4日(水)			6月5日(木)			6月6日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 さつま揚げと小松菜の煮出し 南瓜の柚子そぼろあん ★味噌汁			★やわらかごはん180g 野菜とハムの卵炒め ぜんまいとコンニャクの炒め煮 白花豆煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 さつま芋と小松菜の煮物 一夜漬(大根人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 三色炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の味噌炒め れんこんと油揚げの煮物 豆腐の柚子あんかけ ★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	122kcal	387kcal	エネルギー	174kcal	451kcal	エネルギー	149kcal	416kcal	エネルギー	182kcal	448kcal	エネルギー	149kcal	421kcal
	蛋白質	7.9g	13.7g	蛋白質	5.6g	11.9g	蛋白質	9.6g	15.5g	蛋白質	8.4g	14.2g	蛋白質	8.2g	14.5g
	脂質	3.3g	4.2g	脂質	6.7g	8.4g	脂質	5.7g	6.6g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	6.5g	7.5g
	炭水化物	15.1g	71.5g	炭水化物	23.1g	79.6g	炭水化物	15.3g	72.0g	炭水化物	19.9g	76.4g	炭水化物	14.6g	71.8g
	ナトリウム	600mg	1066mg	ナトリウム	482mg	924mg	ナトリウム	470mg	912mg	ナトリウム	746mg	1213mg	ナトリウム	520mg	961mg
	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼	★やわらかごはん180g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 白菜と竹輪の煮びたし 青梗菜のピーナッツ和え ★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 キャベツと油揚げの味噌煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖のみぞれ煮 人参煮 ナスの油炒め キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 枝豆と人参のあつさり煮 豚肉ときのこの炒め物 青菜のわさび和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 法蓮草ソテー 大豆と椎茸の煮物 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	203kcal	475kcal	エネルギー	205kcal	471kcal	エネルギー	327kcal	592kcal	エネルギー	227kcal	504kcal	エネルギー	236kcal	502kcal
	蛋白質	12.1g	18.2g	蛋白質	11.9g	17.6g	蛋白質	12.4g	18.2g	蛋白質	13.4g	19.7g	蛋白質	13.4g	19.1g
	脂質	9.8g	10.8g	脂質	10.5g	11.4g	脂質	23.7g	24.6g	脂質	12.2g	13.2g	脂質	8.1g	9.0g
	炭水化物	17.7g	74.9g	炭水化物	15.2g	71.6g	炭水化物	16.1g	72.3g	炭水化物	17.1g	75.2g	炭水化物	25.1g	81.2g
	ナトリウム	828mg	1269mg	ナトリウム	822mg	1264mg	ナトリウム	786mg	1252mg	ナトリウム	835mg	1276mg	ナトリウム	870mg	1313mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g
夕	★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 春雨の五目炒め キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー 洋風肉じゃが煮 梅和えスパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 麩の野菜あんかけ 春雨の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身フライ ピーマンのおかか和え 豚挽き肉と切干大根の煮物 オクラとツナの辛み和え ★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	284kcal	550kcal	エネルギー	259kcal	532kcal	エネルギー	221kcal	502kcal	エネルギー	231kcal	505kcal	エネルギー	294kcal	562kcal
	蛋白質	12.2g	17.9g	蛋白質	9.7g	15.8g	蛋白質	7.0g	13.5g	蛋白質	10.0g	15.8g	蛋白質	11.2g	16.9g
	脂質	18.9g	19.8g	脂質	11.4g	12.4g	脂質	8.9g	10.6g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	19.1g	20.0g
	炭水化物	16.3g	72.5g	炭水化物	29.8g	87.0g	炭水化物	28.7g	86.0g	炭水化物	22.6g	80.8g	炭水化物	19.4g	76.2g
	ナトリウム	746mg	1188mg	ナトリウム	945mg	1388mg	ナトリウム	1164mg	1605mg	ナトリウム	892mg	1333mg	ナトリウム	625mg	1068mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g
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	609kcal	1412kcal	エネルギー	638kcal	1454kcal	エネルギー	697kcal	1510kcal	エネルギー	640kcal	1457kcal	エネルギー	679kcal	1485kcal
	蛋白質	32.2g	49.8g	蛋白質	27.2g	45.3g	蛋白質	29.0g	47.2g	蛋白質	31.8g	49.7g	蛋白質	32.8g	50.5g
	脂質	32.0g	34.8g	脂質	28.6g	32.2g	脂質	38.3g	41.8g	脂質	30.7g	33.5g	脂質	33.7g	36.5g
	炭水化物	49.1g	218.9g	炭水化物	68.1g	238.2g	炭水化物	60.1g	230.3g	炭水化物	59.6g	232.4g	炭水化物	59.1g	229.2g
	ナトリウム	2174mg	3523mg	ナトリウム	2249mg	3576mg	ナトリウム	2420mg	3769mg	ナトリウム	2473mg	3822mg	ナトリウム	2015mg	3342mg
	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.1g	8.4g

★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」
 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!