

# 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9日(月)			6月10日(火)			6月11日(水)			6月12日(木)			6月13日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 卵麦 切干大根煮 麦 キャベツとザーサイのナムル 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g さつまいと豚肉の揚煮 麦 一口ナスのオランダ煮 麦 蒸し鶏とぜんまいのマリネ 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 白菜のスープ煮 乳麦 オクラのおかか和え梅風味 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 卵乳 ベーコンポテト 卵乳麦か キャロットラペ 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 卵麦 ブロッコリーの煮物 麦 一夜漬(白菜昆布) 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	120kcal	386kcal	エネルギー	188kcal	454kcal	エネルギー	83kcal	357kcal	エネルギー	174kcal	441kcal	エネルギー	107kcal	380kcal
	蛋白質	7.7g	13.4g	蛋白質	6.1g	11.9g	蛋白質	6.4g	12.8g	蛋白質	4.2g	10.0g	蛋白質	4.4g	10.5g
	脂質	5.2g	6.1g	脂質	10.6g	11.5g	脂質	2.4g	3.4g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	6.8g	7.8g
	炭水化物	11.3g	67.7g	炭水化物	17.2g	73.5g	炭水化物	10.1g	67.5g	炭水化物	17.0g	73.5g	炭水化物	8.0g	65.2g
	ナトリウム	754mg	1196mg	ナトリウム	486mg	929mg	ナトリウム	583mg	1027mg	ナトリウム	428mg	870mg	ナトリウム	509mg	952mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 麦か 大根麻婆 麦落か 枝豆とコーンのサラダ 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ 卵乳麦 豚肉とキャベツのごま風味炒め 卵麦か 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 キャベツと豚肉の塩あんかけ 麦 ひじきの具だくさん煮 卵麦 切干とツナの明太サラダ 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 麦 菜の花 卵乳麦 炒り豆腐 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 肉じゃが 麦 切干と挽肉のオイスター炒め 麦 若芽の粒マスタードサラダ 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	276kcal	547kcal	エネルギー	317kcal	594kcal	エネルギー	218kcal	497kcal	エネルギー	188kcal	461kcal	エネルギー	207kcal	477kcal
	蛋白質	15.0g	20.7g	蛋白質	9.8g	16.2g	蛋白質	11.8g	17.7g	蛋白質	21.5g	27.6g	蛋白質	12.0g	17.9g
	脂質	14.8g	15.7g	脂質	19.6g	21.3g	脂質	13.3g	14.2g	脂質	3.5g	4.5g	脂質	9.5g	10.4g
	炭水化物	19.8g	77.1g	炭水化物	25.0g	81.5g	炭水化物	12.9g	72.0g	炭水化物	17.9g	75.2g	炭水化物	18.8g	76.0g
	ナトリウム	809mg	1251mg	ナトリウム	871mg	1313mg	ナトリウム	779mg	1220mg	ナトリウム	883mg	1325mg	ナトリウム	877mg	1318mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.4g
夕	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 麦 インゲンソテー 乳麦 豚肉と白菜のうま煮 麦 人参と春雨のサラダ 乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 助宗タラの白醤油焼 麦 竹輪の辛子炒め 麦 大豆としらすの甘辛煮 麦 若芽とパインの酢の物 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 卵乳麦 人参のきな粉和え 麦 コーンと挽肉の炒め物 乳麦か 和風スパゲティ 乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 卵乳麦 人参グラッセ 乳麦 豚肉と小松菜の中華春雨煮 麦 ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g チキンピカタ 卵麦 ひじきと大豆の煮物 麦 キャベツの白ドレ和え 卵麦 ★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	267kcal	539kcal	エネルギー	213kcal	483kcal	エネルギー	337kcal	604kcal	エネルギー	261kcal	535kcal	エネルギー	284kcal	550kcal
	蛋白質	14.4g	20.7g	蛋白質	19.2g	25.0g	蛋白質	11.8g	17.4g	蛋白質	6.9g	12.7g	蛋白質	13.4g	19.1g
	脂質	14.2g	15.2g	脂質	5.4g	6.3g	脂質	18.1g	19.0g	脂質	16.3g	17.2g	脂質	18.1g	19.0g
	炭水化物	19.3g	76.6g	炭水化物	23.5g	80.5g	炭水化物	32.9g	89.3g	炭水化物	20.7g	78.9g	炭水化物	17.0g	73.4g
	ナトリウム	846mg	1312mg	ナトリウム	971mg	1412mg	ナトリウム	1060mg	1504mg	ナトリウム	785mg	1226mg	ナトリウム	742mg	1184mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	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	663kcal	1472kcal	エネルギー	718kcal	1531kcal	エネルギー	638kcal	1458kcal	エネルギー	623kcal	1437kcal	エネルギー	598kcal	1407kcal
	蛋白質	37.1g	54.8g	蛋白質	35.1g	53.1g	蛋白質	30.0g	47.9g	蛋白質	32.6g	50.3g	蛋白質	29.8g	47.5g
	脂質	34.2g	37.0g	脂質	35.6g	39.1g	脂質	33.8g	36.6g	脂質	29.8g	32.6g	脂質	34.4g	37.2g
	炭水化物	50.4g	221.4g	炭水化物	65.7g	235.5g	炭水化物	55.9g	228.8g	炭水化物	55.6g	227.6g	炭水化物	43.8g	214.6g
	ナトリウム	2409mg	3759mg	ナトリウム	2328mg	3654mg	ナトリウム	2422mg	3751mg	ナトリウム	2096mg	3421mg	ナトリウム	2128mg	3454mg
	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.4g	8.8g

★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!