

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30日(月)			7月1日(火)			7月2日(水)			7月3日(木)			7月4日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 キャベツの土佐煮 マカロニとツナの和風炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 じゃがいもといんげんの煮物 人参のおかかサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 大根の酢醤油漬け ★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	135kcal	402kcal	エネルギー	130kcal	397kcal	エネルギー	113kcal	387kcal	エネルギー	108kcal	386kcal	エネルギー	109kcal	381kcal
	蛋白質	6.9g	12.8g	蛋白質	8.2g	14.1g	蛋白質	8.6g	14.4g	蛋白質	6.7g	13.3g	蛋白質	5.7g	12.0g
	脂質	2.1g	3.0g	脂質	5.0g	5.9g	脂質	4.9g	5.8g	脂質	1.8g	3.5g	脂質	3.5g	4.5g
	炭水化物	21.6g	78.1g	炭水化物	13.5g	70.3g	炭水化物	10.0g	68.2g	炭水化物	15.8g	72.4g	炭水化物	14.4g	71.6g
	ナトリウム	629mg	1073mg	ナトリウム	786mg	1253mg	ナトリウム	723mg	1164mg	ナトリウム	562mg	1006mg	ナトリウム	512mg	953mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 オクラのペペロンチーノ 三色炒め煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 北海道豚肉のジンギスカン風 麩の野菜あんかけ 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 ヤンニョムチキン風 塩枝豆 春雨の五目炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ホッケの照焼 大根の甘酢漬け ごぼう大豆 マカロニマリーネサラダ ★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 ピーマンのおかか和え カリフラワーとウィンナーのカレー煮 和風コーススロー ★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	239kcal	512kcal	エネルギー	216kcal	486kcal	エネルギー	233kcal	509kcal	エネルギー	226kcal	498kcal	エネルギー	234kcal	509kcal
	蛋白質	16.1g	22.2g	蛋白質	12.0g	17.9g	蛋白質	11.7g	18.1g	蛋白質	15.1g	21.3g	蛋白質	7.9g	13.7g
	脂質	13.1g	14.1g	脂質	10.5g	11.4g	脂質	9.8g	11.5g	脂質	9.9g	10.9g	脂質	14.6g	15.5g
	炭水化物	15.0g	72.3g	炭水化物	17.8g	75.0g	炭水化物	23.7g	80.1g	炭水化物	18.7g	75.7g	炭水化物	19.5g	77.8g
	ナトリウム	1134mg	1576mg	ナトリウム	664mg	1105mg	ナトリウム	1033mg	1474mg	ナトリウム	646mg	1087mg	ナトリウム	800mg	1254mg
	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g
夕	★やわらかごはん180g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポテトクロック 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g フリ塩焼き 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め 枝豆とコーンのサラダ ★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	230kcal	506kcal	エネルギー	323kcal	593kcal	エネルギー	273kcal	547kcal	エネルギー	288kcal	555kcal	エネルギー	261kcal	537kcal
	蛋白質	8.2g	14.6g	蛋白質	11.4g	17.5g	蛋白質	17.0g	23.2g	蛋白質	15.5g	21.2g	蛋白質	14.1g	20.6g
	脂質	12.8g	14.5g	脂質	17.0g	18.0g	脂質	18.2g	19.2g	脂質	18.1g	19.0g	脂質	12.0g	13.7g
	炭水化物	18.1g	74.3g	炭水化物	31.1g	87.9g	炭水化物	10.1g	67.7g	炭水化物	14.9g	71.3g	炭水化物	24.1g	80.6g
	ナトリウム	676mg	1117mg	ナトリウム	804mg	1248mg	ナトリウム	668mg	1110mg	ナトリウム	867mg	1311mg	ナトリウム	716mg	1182mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	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
	エネルギー	604kcal	1420kcal	エネルギー	669kcal	1476kcal	エネルギー	619kcal	1443kcal	エネルギー	622kcal	1439kcal	エネルギー	604kcal	1427kcal
	蛋白質	31.2g	49.6g	蛋白質	31.6g	49.5g	蛋白質	37.3g	55.7g	蛋白質	37.3g	55.8g	蛋白質	27.7g	46.3g
	脂質	28.0g	31.6g	脂質	32.5g	35.3g	脂質	32.9g	36.5g	脂質	29.8g	33.4g	脂質	30.1g	33.7g
	炭水化物	54.7g	224.7g	炭水化物	62.4g	233.2g	炭水化物	43.8g	216.0g	炭水化物	49.4g	219.4g	炭水化物	58.0g	230.0g
計	ナトリウム	2439mg	3766mg	ナトリウム	2254mg	3606mg	ナトリウム	2424mg	3748mg	ナトリウム	2075mg	3404mg	ナトリウム	2028mg	3389mg
	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	5.1g	8.6g

★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。

0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♪