

週間献立表（やわらか普通食）

生活協同組合コープしが

	7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白菜と揚げの旨煮 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め キャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 竹輪とキャベツのバター醤油炒め たたきごぼう ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま風味炒め 大根と椎茸の煮物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	116kcal	382kcal	エネルギー	191kcal	464kcal	エネルギー	93kcal	360kcal	エネルギー	146kcal	420kcal	エネルギー	112kcal	389kcal
	蛋白質	6.4g	12.1g	蛋白質	8.4g	14.5g	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	4.6g	10.8g	蛋白質	3.9g	10.2g
	脂質	5.4g	6.3g	脂質	7.9g	8.9g	脂質	3.1g	4.0g	脂質	7.7g	8.7g	脂質	7.4g	9.1g
	炭水化物	11.7g	68.2g	炭水化物	21.6g	78.9g	炭水化物	11.1g	67.8g	炭水化物	14.7g	72.3g	炭水化物	8.5g	65.0g
	ナトリウム	552mg	1019mg	ナトリウム	674mg	1116mg	ナトリウム	501mg	943mg	ナトリウム	685mg	1128mg	ナトリウム	673mg	1115mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼	★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 白花豆煮 春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと高菜の炒め物 白菜と若芽の煮物 青のりポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆としらすの甘辛煮 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 あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚肉のチリソース炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	262kcal	535kcal	エネルギー	278kcal	555kcal	エネルギー	253kcal	519kcal	エネルギー	262kcal	536kcal	エネルギー	252kcal	519kcal
	蛋白質	11.9g	18.1g	蛋白質	10.0g	16.4g	蛋白質	12.4g	18.1g	蛋白質	14.1g	20.4g	蛋白質	20.1g	25.8g
	脂質	7.4g	8.4g	脂質	16.4g	18.1g	脂質	15.2g	16.1g	脂質	12.6g	13.6g	脂質	11.0g	11.9g
	炭水化物	35.5g	92.8g	炭水化物	21.8g	78.2g	炭水化物	15.8g	72.2g	炭水化物	23.4g	81.0g	炭水化物	17.8g	74.2g
	ナトリウム	678mg	1120mg	ナトリウム	781mg	1224mg	ナトリウム	795mg	1237mg	ナトリウム	969mg	1411mg	ナトリウム	942mg	1386mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g
夕	★やわらかごはん180g えびカツ 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー 根菜と大豆の洋風煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の醤油バター焼き 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g とんかつ ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のホワイトソース煮 塩枝豆 ツナじゃがバター 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	308kcal	578kcal	エネルギー	195kcal	460kcal	エネルギー	286kcal	569kcal	エネルギー	308kcal	574kcal	エネルギー	247kcal	517kcal
	蛋白質	10.2g	16.0g	蛋白質	12.4g	18.2g	蛋白質	12.8g	19.7g	蛋白質	15.6g	21.3g	蛋白質	14.1g	20.0g
	脂質	20.2g	21.1g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	17.9g	19.7g	脂質	18.1g	19.0g	脂質	10.9g	11.8g
	炭水化物	19.9g	76.9g	炭水化物	20.4g	76.8g	炭水化物	18.9g	76.2g	炭水化物	20.1g	76.5g	炭水化物	22.2g	79.4g
	ナトリウム	712mg	1153mg	ナトリウム	853mg	1319mg	ナトリウム	905mg	1346mg	ナトリウム	712mg	1154mg	ナトリウム	859mg	1300mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g
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	686kcal	1495kcal	エネルギー	664kcal	1479kcal	エネルギー	632kcal	1448kcal	エネルギー	716kcal	1530kcal	エネルギー	611kcal	1425kcal
計	蛋白質	28.5g	46.2g	蛋白質	30.8g	49.1g	蛋白質	31.4g	49.8g	蛋白質	34.3g	52.5g	蛋白質	38.1g	56.0g
	脂質	33.0g	35.8g	脂質	30.8g	34.4g	脂質	36.2g	39.8g	脂質	38.4g	41.3g	脂質	29.3g	32.8g
	炭水化物	67.1g	237.9g	炭水化物	63.8g	233.9g	炭水化物	45.8g	216.2g	炭水化物	58.2g	229.8g	炭水化物	48.5g	218.6g
	ナトリウム	1942mg	3292mg	ナトリウム	2308mg	3659mg	ナトリウム	2201mg	3526mg	ナトリウム	2366mg	3693mg	ナトリウム	2474mg	3801mg
	食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.3g	9.6g

★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。

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♪