

# 週間献立表 (やわらか普通食)

生活協同組合コープしが

	8月11日(月)			8月12日(火)			8月13日(水)			8月14日(木)			8月15日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 卵麦 切干大根煮 麦 法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 麦 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 卵麦 ナスと鶏肉のサラダ 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 乳麦落 麩の甘酢炒め 麦 菜の花とツナの辛子和え 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 卵乳 ポテトチキン 卵乳麦 キャロットラペ 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麦 キャベツとしらすの卵とじ 卵乳麦 一夜漬(白菜人参) 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	156kcal	421kcal	エネルギー	137kcal	414kcal	エネルギー	121kcal	387kcal	エネルギー	218kcal	485kcal	エネルギー	85kcal	358kcal
	蛋白質	8.1g	13.9g	蛋白質	7.8g	14.2g	蛋白質	7.9g	13.5g	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	6.0g	12.1g
	脂質	7.3g	8.2g	脂質	5.8g	7.5g	脂質	4.1g	5.0g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	3.7g	4.7g
	炭水化物	15.0g	71.4g	炭水化物	14.1g	70.5g	炭水化物	13.7g	70.1g	炭水化物	16.9g	73.2g	炭水化物	7.6g	64.8g
	ナトリウム	736mg	1202mg	ナトリウム	642mg	1085mg	ナトリウム	563mg	1005mg	ナトリウム	439mg	881mg	ナトリウム	674mg	1117mg
	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼	★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 乳麦 高野豆腐の味噌煮 卵麦 オクラとめかぶの三杯酢 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 卵乳麦 大豆と人参の煮物 麦 フレンチマカロニ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 麦 ひじきの具だくさん煮 麦 切干大根と枝豆の中華和え 麦 ★味噌汁 麦			★かやくごはん 麦 ロールキャベツの白味噌仕立て 卵乳麦 菜の花 麦 金時豆煮 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 肉じゃが 麦 切干と挽肉のオイスター炒め 麦 オクラのポン酢ジュレ和え 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	192kcal	463kcal	エネルギー	277kcal	543kcal	エネルギー	197kcal	476kcal	エネルギー	255kcal	534kcal	エネルギー	186kcal	462kcal
	蛋白質	12.7g	18.4g	蛋白質	11.4g	17.2g	蛋白質	10.5g	16.4g	蛋白質	7.9g	15.2g	蛋白質	11.4g	17.9g
	脂質	9.1g	10.0g	脂質	14.1g	15.0g	脂質	9.8g	10.7g	脂質	10.6g	12.1g	脂質	7.6g	9.3g
	炭水化物	15.5g	72.8g	炭水化物	25.7g	82.1g	炭水化物	16.1g	75.2g	炭水化物	31.9g	89.0g	炭水化物	17.3g	73.8g
	ナトリウム	819mg	1261mg	ナトリウム	754mg	1196mg	ナトリウム	929mg	1370mg	ナトリウム	674mg	1657mg	ナトリウム	790mg	1256mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	4.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g
夕	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーレード煮 麦 人参煮 麦 大根麻婆 麦落か 春雨のサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g サワラの照焼 麦 竹輪の辛子炒め 麦 白菜と青梗菜の塩あんかけ 麦 わかめとパプリカの和え物 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 鶏肉のすき焼煮 麦 たらこスパゲティ 乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 麦 人参グラッセ 乳麦 豚肉と小松菜の中華春雨煮 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 チキンピカタ 卵麦 ひじきと大豆の煮物 麦 ミックスマカロニサラダ 卵乳麦 ★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	282kcal	552kcal	エネルギー	201kcal	471kcal	エネルギー	359kcal	626kcal	エネルギー	200kcal	476kcal	エネルギー	352kcal	618kcal
	蛋白質	11.0g	17.1g	蛋白質	15.4g	21.1g	蛋白質	11.7g	17.6g	蛋白質	14.2g	20.6g	蛋白質	14.7g	20.4g
	脂質	16.9g	17.9g	脂質	9.6g	10.5g	脂質	20.6g	21.5g	脂質	8.1g	9.8g	脂質	22.9g	23.8g
	炭水化物	20.0g	76.8g	炭水化物	12.6g	69.4g	炭水化物	30.8g	87.3g	炭水化物	17.1g	73.5g	炭水化物	20.8g	77.2g
	ナトリウム	694mg	1138mg	ナトリウム	1029mg	1470mg	ナトリウム	981mg	1425mg	ナトリウム	714mg	1155mg	ナトリウム	811mg	1253mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g
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	630kcal	1436kcal	エネルギー	615kcal	1428kcal	エネルギー	677kcal	1489kcal	エネルギー	673kcal	1495kcal	エネルギー	623kcal	1438kcal
	蛋白質	31.8g	49.4g	蛋白質	34.6g	52.5g	蛋白質	30.1g	47.5g	蛋白質	28.8g	48.2g	蛋白質	32.1g	50.4g
	脂質	33.3g	36.1g	脂質	29.5g	33.0g	脂質	34.5g	37.2g	脂質	32.6g	36.7g	脂質	34.2g	37.8g
	炭水化物	50.5g	221.0g	炭水化物	52.4g	222.0g	炭水化物	60.6g	232.6g	炭水化物	65.9g	235.7g	炭水化物	45.7g	215.8g
	ナトリウム	2249mg	3601mg	ナトリウム	2425mg	3751mg	ナトリウム	2473mg	3800mg	ナトリウム	1827mg	3693mg	ナトリウム	2275mg	3626mg
	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	4.6g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.2g

★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。

「湯せん」か「電子レンジ」

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℃)

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。

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られます

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!

ご飯などをつけて1膳の完成です♪