

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18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とし ふきの含め煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 きくらげとこんにやくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 一夜漬(大根) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 人参しりしり 麴と若芽の酢の物 ★味噌汁		
	卵麦 乳麦 卵乳麦 麦			麦落 麦 麦落 麦			麦 麦 乳麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			卵麦 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	198kcal	468kcal	エネルギー	174kcal	440kcal	エネルギー	163kcal	429kcal	エネルギー	68kcal	338kcal	エネルギー	148kcal	424kcal
昼	蛋白質	8.3g	14.1g	蛋白質	6.0g	11.7g	蛋白質	11.9g	17.6g	蛋白質	2.6g	8.5g	蛋白質	6.1g	12.6g
	脂質	11.7g	12.6g	脂質	11.4g	12.3g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	0.6g	1.5g	脂質	8.8g	9.9g
	炭水化物	15.4g	72.6g	炭水化物	12.1g	68.5g	炭水化物	13.5g	69.8g	炭水化物	13.2g	70.5g	炭水化物	11.0g	68.6g
	ナトリウム	494mg	935mg	ナトリウム	487mg	929mg	ナトリウム	649mg	1092mg	ナトリウム	500mg	966mg	ナトリウム	698mg	1141mg
	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g
食	★やわらかごはん180g 夏野菜カレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし インゲンのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじゃがバター 切干と若芽のごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 四色なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のきんぴら ナスの煮びたし 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		
	乳麦 麦 麦 麦			乳麦 乳麦 麦 麦			麦落 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			卵乳麦 麦 卵 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	194kcal	462kcal	エネルギー	201kcal	478kcal	エネルギー	221kcal	487kcal	エネルギー	218kcal	485kcal	エネルギー	276kcal	544kcal
夕	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	11.4g	17.6g	蛋白質	10.3g	16.1g	蛋白質	13.9g	19.8g	蛋白質	8.7g	14.5g
	脂質	9.2g	10.1g	脂質	9.8g	10.8g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	11.7g	12.6g	脂質	14.8g	15.7g
	炭水化物	20.1g	76.9g	炭水化物	18.3g	76.4g	炭水化物	20.6g	77.0g	炭水化物	15.2g	71.7g	炭水化物	26.8g	83.5g
	ナトリウム	742mg	1185mg	ナトリウム	792mg	1233mg	ナトリウム	854mg	1296mg	ナトリウム	733mg	1177mg	ナトリウム	932mg	1376mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g
食	★やわらかごはん180g ブリの塩焼 人参のレモン煮 ネギ味噌炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ ひじきとベーコンの煮物 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば梅煮 麴と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g チーズさみフライ 法蓮草ソテー 高野豆腐の炒り煮 スパゲティサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかられいみりん焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め 夏野菜の和え物 ★味噌汁		
	乳麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 卵乳麦 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	248kcal	520kcal	エネルギー	252kcal	530kcal	エネルギー	271kcal	545kcal	エネルギー	364kcal	630kcal	エネルギー	210kcal	481kcal
合	蛋白質	17.3g	23.5g	蛋白質	9.4g	16.0g	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	13.1g	18.7g	蛋白質	15.6g	21.4g
	脂質	11.3g	12.3g	脂質	12.9g	14.6g	脂質	18.0g	18.9g	脂質	25.2g	26.1g	脂質	7.8g	8.7g
	炭水化物	17.6g	74.8g	炭水化物	21.9g	78.5g	炭水化物	14.3g	72.5g	炭水化物	22.1g	78.0g	炭水化物	18.5g	75.8g
	ナトリウム	714mg	1155mg	ナトリウム	836mg	1280mg	ナトリウム	712mg	1153mg	ナトリウム	765mg	1208mg	ナトリウム	697mg	1139mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g
計	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	640kcal	1450kcal	エネルギー	627kcal	1448kcal	エネルギー	655kcal	1461kcal	エネルギー	650kcal	1453kcal	エネルギー	634kcal	1449kcal
計	蛋白質	34.2g	51.9g	蛋白質	26.8g	45.3g	蛋白質	33.8g	51.1g	蛋白質	29.6g	47.0g	蛋白質	30.4g	48.5g
	脂質	32.2g	35.0g	脂質	34.1g	37.7g	脂質	35.7g	38.4g	脂質	37.5g	40.2g	脂質	31.4g	34.3g
	炭水化物	53.1g	224.3g	炭水化物	52.3g	223.4g	炭水化物	48.4g	219.3g	炭水化物	50.5g	220.2g	炭水化物	56.3g	227.9g
	ナトリウム	1950mg	3275mg	ナトリウム	2115mg	3442mg	ナトリウム	2215mg	3541mg	ナトリウム	1998mg	3351mg	ナトリウム	2327mg	3656mg
	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.3g

★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。



開封の際は
「上」の部分を
破ります。

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♪