

週間献立表 (やわらか普通食)

生活協同組合コープしが

	9月1日(月)			9月2日(火)			9月3日(水)			9月4日(木)			9月5日(金)		
朝	★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 中華うま煮 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 法蓮草と油揚げの煮物 ポテトマサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽の柚子胡椒おろし和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 ごぼう大豆 三色炒め煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ナスの挽肉炒め 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	147kcal	414kcal	エネルギー	176kcal	442kcal	エネルギー	130kcal	400kcal	エネルギー	156kcal	432kcal	エネルギー	129kcal	395kcal
	蛋白質	6.7g	12.6g	蛋白質	8.9g	14.5g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	9.3g	15.7g	蛋白質	6.4g	12.2g
	脂質	7.8g	8.7g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	2.8g	4.5g	脂質	7.4g	8.3g
	炭水化物	11.8g	68.5g	炭水化物	14.6g	71.0g	炭水化物	10.5g	67.3g	炭水化物	22.5g	78.9g	炭水化物	10.3g	66.7g
	ナトリウム	748mg	1190mg	ナトリウム	570mg	1012mg	ナトリウム	663mg	1104mg	ナトリウム	803mg	1244mg	ナトリウム	521mg	963mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼	★やわらかごはん180g ホッケのごま焼 菜の花 鶏肉と野菜の中華炒め 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポークジンジャー 麩の野菜あんかけ たたきごぼう ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 塩枝豆 キャベツと春雨のカレー炒め 青のりポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 大根麻婆 青菜のおかかマヨネーズ和え ★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 春雨とめかぶのチャプチェ オクラとツナの辛み和え ★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	207kcal	480kcal	エネルギー	213kcal	489kcal	エネルギー	277kcal	550kcal	エネルギー	329kcal	599kcal	エネルギー	224kcal	502kcal
	蛋白質	15.5g	21.6g	蛋白質	10.4g	16.9g	蛋白質	18.3g	24.5g	蛋白質	12.2g	18.1g	蛋白質	11.5g	18.0g
	脂質	9.5g	10.5g	脂質	8.6g	10.3g	脂質	12.0g	13.0g	脂質	24.7g	25.6g	脂質	7.7g	9.4g
	炭水化物	15.3g	72.6g	炭水化物	22.6g	79.1g	炭水化物	23.7g	80.9g	炭水化物	13.8g	71.0g	炭水化物	26.7g	83.5g
	ナトリウム	686mg	1128mg	ナトリウム	804mg	1270mg	ナトリウム	929mg	1372mg	ナトリウム	902mg	1343mg	ナトリウム	728mg	1170mg
	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕	★やわらかごはん180g 豚肉のブルコギ風 豆腐のかに風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 人参グラッセ 大豆としらすの甘辛煮 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g チキンピカタ 切干大根のバジル炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 大根の酢漬 豆腐としめじのとろみ煮 マカロニマリネサラダ ★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 ポテトチキン キャベツのピーナッツ和え ★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	251kcal	518kcal	エネルギー	265kcal	539kcal	エネルギー	251kcal	525kcal	エネルギー	203kcal	475kcal	エネルギー	280kcal	551kcal
	蛋白質	11.5g	17.4g	蛋白質	19.0g	25.3g	蛋白質	10.2g	16.1g	蛋白質	13.2g	19.4g	蛋白質	11.6g	17.4g
	脂質	13.8g	14.7g	脂質	10.9g	11.9g	脂質	16.4g	17.3g	脂質	7.4g	8.4g	脂質	16.2g	17.1g
	炭水化物	20.1g	76.6g	炭水化物	21.3g	78.9g	炭水化物	15.9g	74.1g	炭水化物	18.4g	75.7g	炭水化物	23.3g	80.5g
	ナトリウム	913mg	1357mg	ナトリウム	886mg	1328mg	ナトリウム	759mg	1200mg	ナトリウム	695mg	1161mg	ナトリウム	700mg	1143mg
	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g
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	605kcal	1412kcal	エネルギー	654kcal	1470kcal	エネルギー	658kcal	1475kcal	エネルギー	688kcal	1506kcal	エネルギー	633kcal	1448kcal
	蛋白質	33.7g	51.6g	蛋白質	38.3g	56.7g	蛋白質	37.1g	54.9g	蛋白質	34.7g	53.2g	蛋白質	29.5g	47.6g
	脂質	31.1g	33.9g	脂質	28.8g	32.4g	脂質	34.3g	37.1g	脂質	34.9g	38.5g	脂質	31.3g	34.8g
	炭水化物	47.2g	217.7g	炭水化物	58.5g	229.0g	炭水化物	50.1g	222.3g	炭水化物	54.7g	225.6g	炭水化物	60.3g	230.7g
	ナトリウム	2347mg	3675mg	ナトリウム	2260mg	3610mg	ナトリウム	2351mg	3676mg	ナトリウム	2400mg	3748mg	ナトリウム	1949mg	3276mg
	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.0g	8.3g

★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。

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。

〇温め可

×温め不可

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られます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪