

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8日(月)			9月9日(火)			9月10日(水)			9月11日(木)			9月12日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 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 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ジャガ玉煮 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 切干大根煮 食べるトマトスープ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麩と大根の煮物 とうふのかに玉あんかけ 一夜漬(白菜小松菜) ★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	173kcal	449kcal	エネルギー	150kcal	415kcal	エネルギー	100kcal	368kcal	エネルギー	112kcal	381kcal	エネルギー	77kcal	351kcal
	蛋白質	8.5g	15.0g	蛋白質	8.1g	14.0g	蛋白質	5.2g	10.9g	蛋白質	3.5g	9.5g	蛋白質	4.3g	10.1g
	脂質	4.9g	6.0g	脂質	6.7g	7.6g	脂質	3.5g	4.4g	脂質	6.1g	7.1g	脂質	2.1g	3.0g
	炭水化物	24.1g	81.7g	炭水化物	14.3g	70.7g	炭水化物	11.7g	68.5g	炭水化物	10.6g	66.9g	炭水化物	9.5g	67.7g
	ナトリウム	452mg	895mg	ナトリウム	608mg	1074mg	ナトリウム	380mg	823mg	ナトリウム	624mg	1067mg	ナトリウム	516mg	957mg
	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし マカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め なめことじやが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜ソテー 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 鶏そぼろと大豆の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 法蓮草 白菜とミンチの中華炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★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	241kcal	517kcal	エネルギー	287kcal	559kcal	エネルギー	241kcal	513kcal	エネルギー	208kcal	485kcal	エネルギー	305kcal	575kcal
	蛋白質	9.9g	16.2g	蛋白質	12.5g	18.5g	蛋白質	11.7g	17.9g	蛋白質	15.0g	21.4g	蛋白質	14.2g	20.1g
	脂質	13.6g	15.3g	脂質	17.3g	18.2g	脂質	13.6g	14.6g	脂質	7.0g	8.7g	脂質	20.0g	20.9g
	炭水化物	18.1g	74.1g	炭水化物	21.9g	79.3g	炭水化物	16.2g	73.4g	炭水化物	21.1g	77.5g	炭水化物	15.8g	73.0g
	ナトリウム	795mg	1236mg	ナトリウム	874mg	1318mg	ナトリウム	804mg	1245mg	ナトリウム	997mg	1440mg	ナトリウム	928mg	1369mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.4g	3.5g
夕	★やわらかごはん180g 赤魚の磯辺焼 人参のきんぴら 担々風春雨 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 菜の花 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★きのこごはん ホッケの照焼 人参のレモン煮 ナスと麩の炒め煮 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g とんかつ うま塩キャベツ 豚肉と白菜のうま煮 インゲンのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 塩枝豆 ジャガイモのそぼろ煮 春雨のピーナッツ和え ★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	215kcal	485kcal	エネルギー	196kcal	469kcal	エネルギー	255kcal	535kcal	エネルギー	340kcal	606kcal	エネルギー	238kcal	521kcal
	蛋白質	11.3g	17.1g	蛋白質	11.1g	17.3g	蛋白質	13.3g	20.1g	蛋白質	15.5g	21.1g	蛋白質	13.7g	20.6g
	脂質	11.8g	12.7g	脂質	6.6g	7.6g	脂質	14.6g	15.5g	脂質	21.8g	22.7g	脂質	10.1g	11.9g
	炭水化物	16.4g	73.6g	炭水化物	22.0g	79.3g	炭水化物	17.0g	76.3g	炭水化物	20.5g	76.9g	炭水化物	21.7g	79.0g
	ナトリウム	634mg	1075mg	ナトリウム	659mg	1101mg	ナトリウム	647mg	1608mg	ナトリウム	615mg	1057mg	ナトリウム	845mg	1286mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	4.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.1g	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	629kcal	1451kcal	エネルギー	633kcal	1443kcal	エネルギー	596kcal	1416kcal	エネルギー	660kcal	1472kcal	エネルギー	620kcal	1447kcal
	蛋白質	29.7g	48.3g	蛋白質	31.7g	49.8g	蛋白質	30.2g	48.9g	蛋白質	34.0g	52.0g	蛋白質	32.2g	50.8g
	脂質	30.3g	34.0g	脂質	30.6g	33.4g	脂質	31.7g	34.5g	脂質	34.9g	38.5g	脂質	32.2g	35.8g
	炭水化物	58.6g	229.4g	炭水化物	58.2g	229.3g	炭水化物	44.9g	218.2g	炭水化物	52.2g	221.3g	炭水化物	47.0g	219.7g
	ナトリウム	1881mg	3206mg	ナトリウム	2141mg	3493mg	ナトリウム	1831mg	3676mg	ナトリウム	2236mg	3564mg	ナトリウム	2289mg	3612mg
計	食塩相当量	4.7g	8.1g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	4.6g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.1g	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。

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♪