

生活協同組合コープしが

10月6日(月)				10月7日(火)				10月8日(水)				10月9日(木)				10月10日(金)				
朝	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと人参の甘露煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁			卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 蕪ののろのろ煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁			麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ブロッコリーの卵とじ 一夜漬(大根人参) ★味噌汁			麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大根とウインナーの洋風煮 なめことじゃが芋の煮物 きんぴら ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の味噌炒め さつま揚げと小松菜の煮まし 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁			麦 卵麦 卵乳麦 麦
	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	栄養価	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	158kcal	424kcal	エネルギー	168kcal	449kcal	エネルギー	150kcal	417kcal	エネルギー	116kcal	382kcal	エネルギー	169kcal	441kcal	エネルギー	169kcal	441kcal		
	蛋白質	6.1g	11.7g	蛋白質	7.4g	13.7g	蛋白質	10.4g	16.3g	蛋白質	3.4g	9.2g	蛋白質	9.1g	15.2g	蛋白質	9.1g	15.2g		
	脂質	8.6g	9.5g	脂質	10.2g	11.2g	脂質	7.9g	8.8g	脂質	4.0g	4.9g	脂質	7.3g	8.3g	脂質	7.3g	8.3g		
昼	★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま味噌炒め 枝豆入り麻婆なす 青菜のわさび和え ★味噌汁			麦 麦か 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 五目うの花 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 菜の花 ナスの挽肉炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁			麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 塩枝豆 豚肉のチリソース炒め カリフラワーの胡麻マヨ和え ★味噌汁			卵麦 麦 麦 卵	★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 青じそパスタ 五目炒め煮 パンパンジーサラダ ★味噌汁			乳麦 麦 卵麦落 乳麦 麦
	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	栄養価	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	295kcal	560kcal	エネルギー	193kcal	464kcal	エネルギー	238kcal	503kcal	エネルギー	233kcal	510kcal	エネルギー	226kcal	492kcal	エネルギー	226kcal	492kcal		
	蛋白質	11.9g	17.7g	蛋白質	10.6g	16.4g	蛋白質	13.9g	19.6g	蛋白質	12.3g	18.6g	蛋白質	13.0g	18.8g	蛋白質	13.0g	18.8g		
	脂質	21.7g	22.6g	脂質	8.3g	9.2g	脂質	13.3g	14.2g	脂質	12.4g	13.4g	脂質	8.0g	8.9g	脂質	8.0g	8.9g		
夕	★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和风あん チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 梅和えスパゲティ ★味噌汁			乳麦 乳麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g おふくろカレーのルー 麩の野菜あんかけ 春雨の酢の物 ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 炒り豆腐 パスタのサラダ ★味噌汁			卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白身フライ 法蓮草ソテー 切干大根のカレーきんぴら オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁			麦 乳麦 乳麦 麦 麦
	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	栄養価	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	175kcal	458kcal	エネルギー	277kcal	543kcal	エネルギー	238kcal	519kcal	エネルギー	280kcal	546kcal	エネルギー	286kcal	554kcal	エネルギー	286kcal	554kcal		
	蛋白質	14.2g	21.0g	蛋白質	10.3g	15.9g	蛋白質	7.4g	13.9g	蛋白質	11.8g	17.5g	蛋白質	9.1g	14.8g	蛋白質	9.1g	14.8g		
	脂質	5.8g	7.6g	脂質	14.8g	15.7g	脂質	11.0g	12.7g	脂質	14.1g	15.0g	脂質	18.4g	19.3g	脂質	18.4g	19.3g		
合	★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和风あん チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 梅和えスパゲティ ★味噌汁			乳麦 乳麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g おふくろカレーのルー 麩の野菜あんかけ 春雨の酢の物 ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 炒り豆腐 パスタのサラダ ★味噌汁			卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白身フライ 法蓮草ソテー 切干大根のカレーきんぴら オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁			麦 乳麦 乳麦 麦 麦
	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	栄養価	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	628kcal	1442kcal	エネルギー	638kcal	1456kcal	エネルギー	626kcal	1439kcal	エネルギー	629kcal	1438kcal	エネルギー	681kcal	1487kcal	エネルギー	681kcal	1487kcal		
	蛋白質	32.2g	50.4g	蛋白質	28.3g	46.0g	蛋白質	31.7g	49.8g	蛋白質	27.5g	45.3g	蛋白質	31.2g	48.8g	蛋白質	31.2g	48.8g		
	脂質	36.1g	39.7g	脂質	33.3g	36.1g	脂質	32.2g	35.7g	脂質	30.5g	33.3g	脂質	33.7g	36.5g	脂質	33.7g	36.5g		
計	★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和风あん チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 梅和えスパゲティ ★味噌汁			乳麦 乳麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g おふくろカレーのルー 麩の野菜あんかけ 春雨の酢の物 ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 炒り豆腐 パスタのサラダ ★味噌汁			卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白身フライ 法蓮草ソテー 切干大根のカレーきんぴら オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁			麦 乳麦 乳麦 麦 麦
	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	栄養価	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	628kcal	1442kcal	エネルギー	638kcal	1456kcal	エネルギー	626kcal	1439kcal	エネルギー	629kcal	1438kcal	エネルギー	681kcal	1487kcal	エネルギー	681kcal	1487kcal		
	蛋白質	32.2g	50.4g	蛋白質	28.3g	46.0g	蛋白質	31.7g	49.8g	蛋白質	27.5g	45.3g	蛋白質	31.2g	48.8g	蛋白質	31.2g	48.8g		
	脂質	36.1g	39.7g	脂質	33.3g	36.1g	脂質	32.2g	35.7g	脂質	30.5g	33.3g	脂質	33.7g	36.5g	脂質	33.7g	36.5g		

アレルギーは特定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。

○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♪