

週間献立表（やわらか普通食）

生活協同組合コープしが

	10月13日(月)			10月14日(火)			10月15日(水)			10月16日(木)			10月17日(金)		
朝	★やわらかごはん180g ひき肉と里芋の味噌煮 切干大根煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 蒸し鶏と春雨の中華煮 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 ひじきと大根菜のツナ炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ ポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと魚肉ソーセージのソテー 一夜漬(白菜人参) ★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	129kcal	401kcal	エネルギー	200kcal	467kcal	エネルギー	122kcal	394kcal	エネルギー	218kcal	485kcal	エネルギー	93kcal	366kcal
	蛋白質	6.5g	12.6g	蛋白質	6.9g	12.5g	蛋白質	7.8g	14.1g	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	5.8g	11.9g
	脂質	3.2g	4.2g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	4.9g	5.9g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	4.4g	5.4g
	炭水化物	19.8g	77.0g	炭水化物	15.3g	71.7g	炭水化物	11.8g	69.0g	炭水化物	16.9g	73.2g	炭水化物	9.3g	66.5g
	ナトリウム	781mg	1222mg	ナトリウム	476mg	920mg	ナトリウム	519mg	960mg	ナトリウム	439mg	881mg	ナトリウム	658mg	1101mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.3g	2.4g	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 豚肉と茄子の中華炒め 豆腐のかに風あんかけ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 豚肉とキャベツのごま風味炒め フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き ジャガ玉煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁			★生姜ごはん ホッケのごま焼 菜の花 金時豆煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉とさつま芋の韓国風炒め 切干と挽肉のオイスター炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★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	290kcal	561kcal	エネルギー	285kcal	562kcal	エネルギー	176kcal	453kcal	エネルギー	196kcal	511kcal	エネルギー	211kcal	487kcal
	蛋白質	12.3g	18.0g	蛋白質	8.5g	14.9g	蛋白質	9.3g	15.6g	蛋白質	15.5g	22.6g	蛋白質	10.8g	17.3g
	脂質	18.9g	19.8g	脂質	17.2g	18.9g	脂質	6.9g	8.6g	脂質	3.4g	6.1g	脂質	8.7g	10.4g
	炭水化物	17.7g	75.0g	炭水化物	23.4g	79.9g	炭水化物	18.3g	74.8g	炭水化物	26.0g	88.6g	炭水化物	22.3g	78.8g
	ナトリウム	823mg	1265mg	ナトリウム	947mg	1389mg	ナトリウム	822mg	1264mg	ナトリウム	581mg	1596mg	ナトリウム	740mg	1206mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.5g	4.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g
夕	★やわらかごはん180g タンダーチキン ピーマンソテー 南瓜の柚子そぼろあん 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 人参のきな粉和え 大豆としらすの甘辛煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ オクラのべべロンチーノ ネギ味噌炒め 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g とんかつ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★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	265kcal	543kcal	エネルギー	227kcal	497kcal	エネルギー	342kcal	609kcal	エネルギー	254kcal	530kcal	エネルギー	316kcal	582kcal
	蛋白質	12.7g	19.2g	蛋白質	22.6g	28.3g	蛋白質	12.7g	18.6g	蛋白質	5.7g	12.1g	蛋白質	13.0g	18.7g
	脂質	13.6g	15.3g	脂質	5.7g	6.6g	脂質	18.1g	19.0g	脂質	17.4g	19.1g	脂質	20.3g	21.2g
	炭水化物	22.5g	79.3g	炭水化物	20.8g	77.6g	炭水化物	31.8g	88.3g	炭水化物	18.9g	75.3g	炭水化物	20.6g	77.0g
	ナトリウム	668mg	1110mg	ナトリウム	1052mg	1493mg	ナトリウム	1081mg	1525mg	ナトリウム	738mg	1179mg	ナトリウム	637mg	1079mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g
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	684kcal	1505kcal	エネルギー	712kcal	1526kcal	エネルギー	640kcal	1456kcal	エネルギー	668kcal	1526kcal	エネルギー	620kcal	1435kcal
	蛋白質	31.5g	49.8g	蛋白質	38.0g	55.7g	蛋白質	29.8g	48.3g	蛋白質	27.9g	47.1g	蛋白質	29.6g	47.9g
	脂質	35.7g	39.3g	脂質	35.7g	39.2g	脂質	29.9g	33.5g	脂質	34.7g	40.0g	脂質	33.4g	37.0g
	炭水化物	60.0g	231.3g	炭水化物	59.5g	229.2g	炭水化物	61.9g	232.1g	炭水化物	61.8g	237.1g	炭水化物	52.2g	222.3g
	ナトリウム	2272mg	3597mg	ナトリウム	2475mg	3802mg	ナトリウム	2422mg	3749mg	ナトリウム	1758mg	3656mg	ナトリウム	2035mg	3386mg
計	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	4.5g	9.3g	食塩相当量	5.2g	8.6g

★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。



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

〇温め可

×温め不可

「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♪