

# 週間献立表（やわらか普通食）

生活協同組合コープしが

1月12日(月)			1月13日(火)			1月14日(水)			1月15日(木)			1月16日(金)		
朝	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	里芋のそぼろ煮		竹輪と玉ねぎの卵とじ		豚肉と大根の煮物		白菜と麩の玉子とじ		鶏大豆		鶏大豆		鶏大豆	
	白菜ののろみ煮		きのこのきんぴら		ひじきと鶏ミンチの煮物		切干大根煮		中華うま煮		中華うま煮		中華うま煮	
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ		一夜漬(大根人参)		人参しりしり		ポテトサラダ		マカロニのツナサラダ		マカロニのツナサラダ		マカロニのツナサラダ	
食	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
	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
	エネルギー	99kcal	366kcal	エネルギー	113kcal	386kcal	エネルギー	156kcal	423kcal	エネルギー	179kcal	444kcal	エネルギー	226kcal
	蛋白質	5.8g	11.6g	蛋白質	5.3g	11.5g	蛋白質	12.5g	18.4g	蛋白質	3.8g	9.6g	蛋白質	10.3g
昼	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	ハムカツ		豚肉と茄子の中華炒め		ちらし寿司の具		照焼チキン		オクラのペペロンチーノ		シイラ味噌焼		シイラ味噌焼	
	白滝と人参の炒りたらこ		じゃが芋のそぼろあん		大豆と人参の煮物		豚肉とキャベツのごま風味炒め		わかめとパプリカの和え物		菜の花		ナスの挽肉炒め	
	キャベツと油揚げの味噌煮		もやしと蒸し鶏のナムル		フレンチマカロニ		★味噌汁		★味噌汁		煮生酢		煮生酢	
食	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
	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
	エネルギー	270kcal	540kcal	エネルギー	313kcal	589kcal	エネルギー	278kcal	552kcal	エネルギー	242kcal	508kcal	エネルギー	187kcal
	蛋白質	7.9g	13.8g	蛋白質	15.2g	21.6g	蛋白質	11.2g	17.4g	蛋白質	11.4g	17.0g	蛋白質	15.6g
夕	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	ホイコーロー		鶏の柚子胡椒炒め		オニオンソースハンバーグ		白身魚のみぞれ煮		竹輪の辛子炒め		肉団子の柚子風味野菜あん		肉団子の柚子風味野菜あん	
	マカロニとツナの和風炒め		豆腐のあっさりカレー煮込み		チンゲン菜とピーマンのソテー		高野豆腐の味噌煮		人參と春雨のサラダ		洋風肉じゃが煮		洋風肉じゃが煮	
	オクラのおかか和え梅風味		白菜と若芽のピリ辛和え		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
食	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
	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
	エネルギー	251kcal	534kcal	エネルギー	205kcal	475kcal	エネルギー	196kcal	473kcal	エネルギー	206kcal	478kcal	エネルギー	295kcal
	蛋白質	14.4g	21.2g	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	9.9g	16.3g	蛋白質	17.0g	23.0g	蛋白質	10.2g
合	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	ハムカツ		豚肉と茄子の中華炒め		ちらし寿司の具		照焼チキン		オクラのペペロンチーノ		シイラ味噌焼		シイラ味噌焼	
	白滝と人参の炒りたらこ		じゃが芋のそぼろあん		大豆と人参の煮物		豚肉とキャベツのごま風味炒め		わかめとパプリカの和え物		菜の花		ナスの挽肉炒め	
	キャベツと油揚げの味噌煮		もやしと蒸し鶏のナムル		フレンチマカロニ		★味噌汁		★味噌汁		煮生酢		煮生酢	
計	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
	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
	エネルギー	620kcal	1440kcal	エネルギー	631kcal	1450kcal	エネルギー	630kcal	1448kcal	エネルギー	627kcal	1430kcal	エネルギー	708kcal
	蛋白質	28.1g	46.6g	蛋白質	32.6g	50.9g	蛋白質	33.6g	52.1g	蛋白質	32.2g	49.6g	蛋白質	36.1g

★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。

0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♪