

# 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)	
★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 白菜のとろみ煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ きのこのきんぴら 一夜漬(大根人参) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 ひじきと鶏ミンチの煮物 人参しりしり ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根煮 ポテトサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏大豆 中華うま煮 マカロニのツナサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦か 卵乳麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 366kcal 11.6g 1.3g 17.6g 1114mg 2.8g	おかげセット 386kcal 113kcal 5.3g 4.8g 11.9g 587mg 1.5g	おかげセット 423kcal 156kcal 12.5g 5.8g 69.2g 1029mg 2.6g	おかげセット 444kcal 179kcal 9.6g 8.2g 18.4g 428mg 1.1g	おかげセット 497kcal 226kcal 10.3g 12.4g 12.6g 719mg 3.0g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	99kcal 5.8g 0.4g 17.6g 672mg 1.7g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	366kcal 11.6g 1.3g 17.6g 1114mg 2.8g
★やわらかごはん180g ハムカツ 白滝と人参の炒りたらこ キャベツと油揚げの味噌煮 インゲンのごま和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め じゃが芋のそぼろあん もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ちらし寿司の具 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵麦か 麦 卵乳麦 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 卵麦か 麦	★やわらかごはん180g シイラ味噌焼 菜の花 ナスの挽肉炒め ★味噌汁	★やわらかごはん180g 麦 菜の花 乳麦 麦	★やわらかごはん180g シイラ味噌焼 菜の花 煮生酢 ★味噌汁
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 540kcal 13.8g 17.5g 19.2g 1095mg 2.8g	おかげセット 589kcal 15.2g 19.4g 19.2g 877mg 3.4g	おかげセット 552kcal 278kcal 11.2g 21.1g 75.6g 1318mg 2.5g	おかげセット 508kcal 242kcal 11.4g 13.9g 17.4g 965mg 3.6g	おかげセット 459kcal 187kcal 15.6g 14.2g 17.0g 905mg 3.4g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	270kcal 7.9g 16.6g 24.4g 629mg 1.6g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	313kcal 15.2g 21.6g 21.1g 877mg 2.2g
★やわらかごはん180g ホイコーロー <sup>®</sup> マカロニツナの和風炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	麦落 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み 白菜と若芽のピリ辛和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー <sup>®</sup> 野菜炒め ★味噌汁	乳麦 乳麦か 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 竹輪の辛子炒め 野菜炒め ★味噌汁	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 竹輪の辛子炒め 卵麦 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 卵乳麦 卵乳麦か 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 卵乳麦 卵乳麦か 卵乳麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 534kcal 21.2g 12.8g 80.7g 1402mg 3.6g	おかげセット 475kcal 12.1g 10.1g 16.3g 937mg 2.4g	おかげセット 196kcal 17.8g 11.0g 73.1g 1378mg 3.5g	おかげセット 473kcal 9.9g 8.5g 18.4g 857mg 2.2g	おかげセット 478kcal 16.3g 10.2g 74.8g 1300mg 3.3g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	251kcal 14.4g 11.0g 23.4g 961mg 2.4g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	205kcal 32.6g 34.3g 47.4g 3611mg 9.2g
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 1440kcal 46.6g 31.6g 236.7g 3611mg 5.7g	おかげセット 1450kcal 32.6g 37.9g 217.9g 2401mg 9.5g	おかげセット 630kcal 50.9g 28.7g 56.8g 3725mg 5.8g	おかげセット 1448kcal 33.6g 32.3g 227.3g 2250mg 9.1g	おかげセット 627kcal 52.1g 31.0g 53.4g 3579mg 6.4g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	620kcal 28.1g 28.0g 65.4g 2262mg 5.7g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	631kcal 46.6g 34.3g 47.4g 2401mg 6.1g

★はフルセットのメニューです。おかげセットには付ません。

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(かい)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

## お食事の作り方

