

週間献立表 (やわらか普通食)

生活協同組合コープしが

| | 3月2日(月) | | | 3月3日(火) | | | 3月4日(水) | | | 3月5日(木) | | | 3月6日(金) | | |
|---|--|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|
| 朝 | ★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白菜と挽肉のとりみ煮 キャロットラペ ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 能登産かぼちゃ芋のサラダ ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 切干大根煮 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 鶏肉のすき焼き 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 豚肉と大根のピリ辛煮 白菜のスープ煮 コーンサラダ ★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 | 147kcal | 419kcal | エネルギー | 176kcal | 454kcal | エネルギー | 212kcal | 484kcal | エネルギー | 119kcal | 397kcal | エネルギー | 202kcal | 469kcal |
| | 蛋白質 | 6.2g | 12.3g | 蛋白質 | 5.4g | 12.0g | 蛋白質 | 8.2g | 14.3g | 蛋白質 | 6.5g | 12.7g | 蛋白質 | 4.8g | 10.8g |
| | 脂質 | 5.9g | 6.9g | 脂質 | 7.2g | 8.9g | 脂質 | 13.8g | 14.8g | 脂質 | 4.6g | 5.6g | 脂質 | 14.6g | 15.5g |
| | 炭水化物 | 17.6g | 74.8g | 炭水化物 | 22.0g | 78.6g | 炭水化物 | 14.4g | 71.2g | 炭水化物 | 12.7g | 71.1g | 炭水化物 | 12.1g | 68.7g |
| | ナトリウム | 606mg | 1047mg | ナトリウム | 466mg | 910mg | ナトリウム | 696mg | 1137mg | ナトリウム | 588mg | 1030mg | ナトリウム | 617mg | 1086mg |
| | 食塩相当量 | 1.5g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.2g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.8g |
| 昼 | ★やわらかごはん180g サワラの照焼 キャベツの漬物柚子風味 五色煮豆 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ チンゲン菜ソテー 高野豆腐の炒り煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 豆腐と白菜ののり煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g ちらし寿司の具 豚バラとキャベツの炒め物 人参と春雨のサラダ ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 赤魚のごま焼 ピーマンソテー なすのミートソース煮 コールスローサラダ ★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 | 213kcal | 490kcal | エネルギー | 352kcal | 622kcal | エネルギー | 174kcal | 451kcal | エネルギー | 225kcal | 490kcal | エネルギー | 226kcal | 499kcal |
| | 蛋白質 | 17.0g | 23.4g | 蛋白質 | 15.5g | 21.3g | 蛋白質 | 11.8g | 18.2g | 蛋白質 | 7.1g | 12.8g | 蛋白質 | 11.7g | 17.9g |
| | 脂質 | 9.3g | 11.0g | 脂質 | 21.7g | 22.6g | 脂質 | 8.1g | 9.8g | 脂質 | 9.5g | 10.4g | 脂質 | 14.3g | 15.3g |
| | 炭水化物 | 15.2g | 71.7g | 炭水化物 | 25.5g | 82.7g | 炭水化物 | 12.8g | 69.2g | 炭水化物 | 26.6g | 82.6g | 炭水化物 | 14.1g | 71.4g |
| | ナトリウム | 994mg | 1436mg | ナトリウム | 942mg | 1383mg | ナトリウム | 672mg | 1115mg | ナトリウム | 1092mg | 1558mg | ナトリウム | 581mg | 1023mg |
| | 食塩相当量 | 2.5g | 3.7g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 2.8g | 4.0g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g |
| 夕 | ★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツとベーコンの煮浸し 玉子スパサラダ ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 人参のきんぴら 金時豆煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 豚肉とザーサイの中華炒め キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 大豆と人参の煮物 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁 | | | ★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 切干とインゲンの煮物 若芽ともやしの酢の物 ★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 | 289kcal | 559kcal | エネルギー | 225kcal | 492kcal | エネルギー | 210kcal | 481kcal | エネルギー | 285kcal | 556kcal | エネルギー | 194kcal | 470kcal |
| | 蛋白質 | 12.2g | 18.1g | 蛋白質 | 16.0g | 21.6g | 蛋白質 | 11.4g | 17.4g | 蛋白質 | 14.6g | 20.4g | 蛋白質 | 12.1g | 18.4g |
| | 脂質 | 17.3g | 18.2g | 脂質 | 2.6g | 3.5g | 脂質 | 11.4g | 12.4g | 脂質 | 14.8g | 15.7g | 脂質 | 9.2g | 10.9g |
| | 炭水化物 | 20.0g | 77.3g | 炭水化物 | 34.0g | 90.8g | 炭水化物 | 15.7g | 73.0g | 炭水化物 | 24.6g | 81.8g | 炭水化物 | 15.6g | 71.6g |
| | ナトリウム | 846mg | 1312mg | ナトリウム | 787mg | 1229mg | ナトリウム | 824mg | 1268mg | ナトリウム | 867mg | 1310mg | ナトリウム | 886mg | 1327mg |
| | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g |
| 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 |
| 計 | エネルギー | 649kcal | 1468kcal | エネルギー | 753kcal | 1568kcal | エネルギー | 596kcal | 1416kcal | エネルギー | 629kcal | 1443kcal | エネルギー | 622kcal | 1438kcal |
| | 蛋白質 | 35.4g | 53.8g | 蛋白質 | 36.9g | 54.9g | 蛋白質 | 31.4g | 49.9g | 蛋白質 | 28.2g | 45.9g | 蛋白質 | 28.6g | 47.1g |
| | 脂質 | 32.5g | 36.1g | 脂質 | 31.5g | 35.0g | 脂質 | 33.3g | 37.0g | 脂質 | 28.9g | 31.7g | 脂質 | 38.1g | 41.7g |
| | 炭水化物 | 52.8g | 223.8g | 炭水化物 | 81.5g | 252.1g | 炭水化物 | 42.9g | 213.4g | 炭水化物 | 63.9g | 235.5g | 炭水化物 | 41.8g | 211.7g |
| | ナトリウム | 2446mg | 3795mg | ナトリウム | 2195mg | 3522mg | ナトリウム | 2192mg | 3520mg | ナトリウム | 2547mg | 3898mg | ナトリウム | 2084mg | 3436mg |
| | 食塩相当量 | 6.2g | 9.7g | 食塩相当量 | 5.6g | 8.9g | 食塩相当量 | 5.6g | 8.9g | 食塩相当量 | 6.5g | 9.9g | 食塩相当量 | 5.4g | 8.8g |

★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。

〇温め可
×温め不可

封を切ってお皿に盛り付けて下さい。
※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り付けの事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪