

週間献立表（刻み食）

生活協同組合コープしが

5月5日(月)				5月6日(火)				5月7日(水)				5月8日(木)				5月9日(金)							
朝	★全粥240g 豚肉とときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★全粥240g 厚焼玉子 三色炒め煮 キャロットラペ ★味噌汁			卵麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁			乳麦落 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 竹輪とキャベツのバター醤油炒め インゲンのごま和え ★味噌汁			麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とじ 蕪ののろろ煮 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁			卵麦 麦 卵麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	183kcal	342kcal	エネルギー	135kcal	294kcal	エネルギー	148kcal	307kcal	エネルギー	139kcal	298kcal	エネルギー	139kcal	298kcal	エネルギー	139kcal	298kcal		
	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	6.0g	9.7g		
昼	脂 質			4.3g	5.0g	脂 質	7.3g	8.0g	脂 質	8.5g	9.2g	脂 質	7.6g	8.3g	脂 質	7.9g	8.6g	脂 質	7.9g	8.6g	脂 質	7.9g	8.6g
	炭水化物			22.1g	55.1g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	9.3g	42.3g	炭水化物	11.6g	44.6g	炭水化物	11.7g	44.7g	炭水化物	11.7g	44.7g	炭水化物	11.7g	44.7g
	ナトリウム			524mg	964mg	ナトリウム	687mg	1127mg	ナトリウム	518mg	958mg	ナトリウム	463mg	903mg	ナトリウム	597mg	1037mg	ナトリウム	597mg	1037mg	ナトリウム	597mg	1037mg
	食塩相当量			1.3g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g
食	★全粥240g チキンピカタ 豆腐と白菜ののろろ煮 春雨の酢の物 ★味噌汁			卵麦 卵麦か 麦 麦	★全粥240g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 野菜と大豆のカレー煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁			麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g シイラ照焼 人参グラッセ 茄子とピーマンの挽肉炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁			麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 麻婆豆腐 野菜とソーセージの中華炒め 法蓮草のおひたし ★味噌汁			麦落か 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 法蓮草 豚肉と春雨の甘辛煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	225kcal	384kcal		
	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	16.0g	19.7g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	17.9g	21.6g	蛋白質	17.9g	21.6g	蛋白質	17.9g	21.6g		
夕	脂 質			13.6g	14.3g	脂 質	18.9g	19.6g	脂 質	10.7g	11.4g	脂 質	10.6g	11.3g	脂 質	8.8g	9.5g	脂 質	8.8g	9.5g	脂 質	8.8g	9.5g
	炭水化物			20.3g	53.3g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	17.9g	50.9g
	ナトリウム			815mg	1255mg	ナトリウム	666mg	1106mg	ナトリウム	814mg	1254mg	ナトリウム	963mg	1403mg	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	783mg	1223mg
	食塩相当量			2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g
食	★全粥240g ブリ塩焼き 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			卵麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ ミックスソテー じゃが芋のそぼろあん ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 春雨のごま炒め おくらののろろ和え ★味噌汁			麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ ピーマンソテー 大豆としらすの甘辛煮 四色なます ★味噌汁			卵麦 卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め ジャガイモと椎茸の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁			麦 麦 卵麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	208kcal	367kcal	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	351kcal	510kcal	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー	219kcal	378kcal		
	蛋白質	16.4g	20.1g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	16.6g	20.3g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	9.3g	13.0g		
合 計	脂 質			15.8g	16.5g	脂 質	5.2g	5.9g	脂 質	9.8g	10.5g	脂 質	19.6g	20.3g	脂 質	11.7g	12.4g	脂 質	11.7g	12.4g	脂 質	11.7g	12.4g
	炭水化物			9.2g	42.2g	炭水化物	28.0g	61.0g	炭水化物	25.6g	58.6g	炭水化物	26.3g	59.3g	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	19.4g	52.4g
	ナトリウム			654mg	1094mg	ナトリウム	938mg	1378mg	ナトリウム	985mg	1425mg	ナトリウム	852mg	1292mg	ナトリウム	856mg	1296mg	ナトリウム	856mg	1296mg	ナトリウム	856mg	1296mg
	食塩相当量			1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g
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	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー			661kcal	1138kcal	エネルギー	661kcal	1138kcal	エネルギー	603kcal	1080kcal	エネルギー	721kcal	1198kcal	エネルギー	583kcal	1060kcal	エネルギー	583kcal	1060kcal	エネルギー	583kcal	1060kcal	
蛋白質			36.4g	47.5g	蛋白質	28.0g	39.1g	蛋白質	32.1g	43.2g	蛋白質	37.4g	48.5g	蛋白質	33.2g	44.3g	蛋白質	33.2g	44.3g	蛋白質	33.2g	44.3g	
脂 質			33.7g	35.8g	脂 質	31.4g	33.5g	脂 質	29.0g	31.1g	脂 質	37.8g	39.9g	脂 質	28.4g	30.5g	脂 質	28.4g	30.5g	脂 質	28.4g	30.5g	
炭水化物			51.6g	150.6g	炭水化物	64.5g	163.5g	炭水化物	54.5g	153.5g	炭水化物	57.4g	156.4g	炭水化物	49.0g	148.0g	炭水化物	49.0g	148.0g	炭水化物	49.0g	148.0g	
ナトリウム			1993mg	3313mg	ナトリウム	2291mg	3611mg	ナトリウム	2317mg	3637mg	ナトリウム	2278mg	3598mg	ナトリウム	2236mg	3556mg	ナトリウム	2236mg	3556mg	ナトリウム	2236mg	3556mg	
食塩相当量			5.1g	8.5g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.0g	

★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。

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。

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る事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪