

週間献立表（刻み食）

生活協同組合コープしが

6月23日(月)			6月24日(火)			6月25日(水)			6月26日(木)			6月27日(金)			
朝	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 ネギ味噌炒め カリフラワーのピクルス ★味噌汁		麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう ジャガイモのそぼろ煮 スープキャベツ ★味噌汁		卵麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g キャベツと豚肉のカキソース炒め ひじきとベーコンの煮物 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁		卵麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 大根と玉輪の煮物 白菜のとりみ煮 金時豆煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦
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	140kcal	299kcal	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	113kcal	272kcal
	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	5.4g	9.1g
	脂 質	5.4g	6.1g	脂 質	5.3g	6.0g	脂 質	5.9g	6.6g	脂 質	7.7g	8.4g	脂 質	0.5g	1.2g
	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	10.1g	43.1g	炭水化物	21.4g	54.4g
昼	ナトリウム	453mg	893mg	ナトリウム	594mg	1034mg	ナトリウム	500mg	940mg	ナトリウム	551mg	991mg	ナトリウム	453mg	893mg
	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g
	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨とツナのピリ辛炒め ポテトマサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のきのこあん 里芋の中華玉子あんかけ 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦
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	275kcal	434kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	187kcal	346kcal
	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	16.0g	19.7g	蛋白質	9.8g	13.5g	蛋白質	11.7g	15.4g
	脂 質	14.7g	15.4g	脂 質	14.2g	14.9g	脂 質	9.8g	10.5g	脂 質	9.2g	9.9g	脂 質	7.3g	8.0g
	炭水化物	25.8g	58.8g	炭水化物	23.7g	56.7g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	20.4g	53.4g
夕	ナトリウム	874mg	1314mg	ナトリウム	928mg	1368mg	ナトリウム	856mg	1296mg	ナトリウム	816mg	1256mg	ナトリウム	957mg	1397mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g
	★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の味噌煮 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦落 麦 麦	★全粥240g ホイコーロー 一口ナスのオランダ煮 バジルポテトチキン ★味噌汁		麦落 麦 卵乳麦 麦 麦
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	211kcal	370kcal	エネルギー	293kcal	452kcal	エネルギー	306kcal	465kcal	エネルギー	287kcal	446kcal	エネルギー	355kcal	514kcal
	蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	13.6g	17.3g
	脂 質	10.7g	11.4g	脂 質	16.2g	16.9g	脂 質	15.6g	16.3g	脂 質	17.3g	18.0g	脂 質	25.0g	25.7g
	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	28.9g	61.9g	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	19.4g	52.4g
合 計	ナトリウム	614mg	1054mg	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	872mg	1312mg	ナトリウム	877mg	1317mg	ナトリウム	744mg	1184mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g
	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	626kcal	1103kcal	エネルギー	677kcal	1154kcal	エネルギー	646kcal	1123kcal	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	655kcal	1132kcal
	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	27.8g	38.9g	蛋白質	32.9g	44.0g	蛋白質	27.2g	38.3g	蛋白質	30.7g	41.8g
計	脂 質	30.8g	32.9g	脂 質	35.7g	37.8g	脂 質	31.3g	33.4g	脂 質	34.2g	36.3g	脂 質	32.8g	34.9g
	炭水化物	50.6g	149.6g	炭水化物	59.1g	158.1g	炭水化物	58.5g	157.5g	炭水化物	52.6g	151.6g	炭水化物	61.2g	160.2g
	ナトリウム	1941mg	3261mg	ナトリウム	2305mg	3625mg	ナトリウム	2228mg	3548mg	ナトリウム	2244mg	3564mg	ナトリウム	2154mg	3474mg
	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	5.9g	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	5.5g	8.9g

★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♪