

週間献立表（刻み食）

生活協同組合コープしが

6月30日(月)			7月1日(火)			7月2日(水)			7月3日(木)			7月4日(金)			
朝	★全粥240g 里芋のそぼろ煮		乳麦	★全粥240g がんもどきの含め煮		麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ		卵麦	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮		麦	★全粥240g 油揚げの玉子とじ		卵麦
	キャベツの土佐煮		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	ふきの含め煮		乳麦	じゃがいもといんげんの煮物		麦	里芋のかに風あんかけ		卵麦か
	マカロニとツナの和風炒め		乳麦	切干と人参のハリハリ		麦	若芽と油揚げのおひたし		麦	人参のおかかサラダ		麦	大根の酢醤油漬け		麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		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	135kcal	294kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	113kcal	272kcal	エネルギー	108kcal	267kcal	エネルギー	109kcal	268kcal
	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	5.7g	9.4g
	脂 質	2.1g	2.8g	脂 質	5.0g	5.7g	脂 質	4.9g	5.6g	脂 質	1.8g	2.5g	脂 質	3.5g	4.2g
	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	10.0g	43.0g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	14.4g	47.4g
	ナトリウム	629mg	1069mg	ナトリウム	786mg	1226mg	ナトリウム	723mg	1163mg	ナトリウム	562mg	1002mg	ナトリウム	512mg	952mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼	★全粥240g サワラのごま焼		麦	★全粥240g 北海道豚肉のジンギスカン風		麦	★全粥240g ヤンニョムチキン風		麦	★全粥240g ホッケの照焼		麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		乳麦
	オクラのベベロンチーノ			麩の野菜あんかけ		麦	塩枝豆			大根の甘酢漬け			ピーマンのおかか和え		
	三色炒め煮		麦落	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落	春雨の五目炒め		麦	ごぼう大豆		麦	カリフラワーとウインナーのカレー煮		乳麦
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ		卵麦	★味噌汁		麦	野菜の三杯酢		麦	マカロニマリーネサラダ		卵乳麦	和風コールスロー		卵麦
	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		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	239kcal	398kcal	エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	226kcal	385kcal	エネルギー	234kcal	393kcal
	蛋白質	16.1g	19.8g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	7.9g	11.6g
	脂 質	13.1g	13.8g	脂 質	10.5g	11.2g	脂 質	9.8g	10.5g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	14.6g	15.3g
	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	17.8g	50.8g	炭水化物	23.7g	56.7g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	19.5g	52.5g
	ナトリウム	1134mg	1574mg	ナトリウム	664mg	1104mg	ナトリウム	1033mg	1473mg	ナトリウム	646mg	1086mg	ナトリウム	800mg	1240mg
	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g
夕	★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮		麦	★全粥240g ポテトコロッケ		卵乳麦	★全粥240g ブリ塩焼き			★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め		麦	★全粥240g ささみ大葉フライ		麦
	豆腐のかに風あんかけ		卵麦か	人参グラッセ		乳麦	菜の花			鶏肉のすき焼煮		麦	人参のきな粉和え		麦
	春雨のサラダ		卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮		麦	豚肉と大根のピリ辛煮		麦	法蓮草のおひたし		麦	切干と挽肉のオイスター炒め		麦
	★味噌汁		麦	和風スパゲティ		乳麦	人参とコーンのツナマヨ和え		卵麦	★味噌汁		麦	枝豆とコーンのサラダ		麦
				★味噌汁		麦	★味噌汁		麦				★味噌汁		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	230kcal	389kcal	エネルギー	323kcal	482kcal	エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	288kcal	447kcal	エネルギー	261kcal	420kcal
	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	17.0g	20.7g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	14.1g	17.8g
	脂 質	12.8g	13.5g	脂 質	17.0g	17.7g	脂 質	18.2g	18.9g	脂 質	18.1g	18.8g	脂 質	12.0g	12.7g
	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	31.1g	64.1g	炭水化物	10.1g	43.1g	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	24.1g	57.1g
	ナトリウム	676mg	1116mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	668mg	1108mg	ナトリウム	867mg	1307mg	ナトリウム	716mg	1156mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g
合計	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	604kcal	1081kcal	エネルギー	669kcal	1146kcal	エネルギー	619kcal	1096kcal	エネルギー	622kcal	1099kcal	エネルギー	604kcal	1081kcal
	蛋白質	31.2g	42.3g	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	27.7g	38.8g
	脂 質	28.0g	30.1g	脂 質	32.5g	34.6g	脂 質	32.9g	35.0g	脂 質	29.8g	31.9g	脂 質	30.1g	32.2g
	炭水化物	54.7g	153.7g	炭水化物	62.4g	161.4g	炭水化物	43.8g	142.8g	炭水化物	49.4g	148.4g	炭水化物	58.0g	157.0g
	ナトリウム	2439mg	3759mg	ナトリウム	2254mg	3574mg	ナトリウム	2424mg	3744mg	ナトリウム	2075mg	3395mg	ナトリウム	2028mg	3348mg
	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.1g	8.5g

★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。

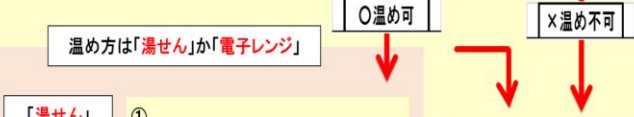
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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♪