

週間献立表（刻み食）

生活協同組合コープしが

10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31日(金)			
朝	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 春雨のごま炒め 一夜漬(大根) ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大根と竹輪の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁		麦 卵乳 卵乳麦 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
	エネルギー	169kcal	328kcal	エネルギー	96kcal	255kcal	エネルギー	128kcal	287kcal	エネルギー	135kcal	294kcal	エネルギー	157kcal	316kcal
	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	2.3g	6.0g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	7.2g	10.9g
食	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	3.3g	4.0g	脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	6.2g	6.9g	脂 質	7.7g	8.4g
	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	14.5g	47.5g
	ナトリウム	537mg	977mg	ナトリウム	626mg	1066mg	ナトリウム	554mg	994mg	ナトリウム	474mg	914mg	ナトリウム	591mg	1031mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼	★全粥240g ロールキャベツの中華風 法蓮草 大豆と椎茸の煮物 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		卵乳麦か 麦 麦 麦 麦	★全粥240g シイラ照焼 塩枝豆 ひじきと挽肉の炒め煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 肉じゃが ぜんまいとミンチの煮物 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉マスタード オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 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 コールスローサラダ ★味噌汁		乳麦 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
	エネルギー	183kcal	342kcal	エネルギー	183kcal	342kcal	エネルギー	249kcal	408kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	206kcal	365kcal
	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	18.8g	22.5g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	9.0g	12.7g
食	脂 質	8.1g	8.8g	脂 質	6.0g	6.7g	脂 質	11.2g	11.9g	脂 質	14.9g	15.6g	脂 質	10.0g	12.7g
	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	24.4g	57.4g	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	20.8g	53.8g
	ナトリウム	993mg	1433mg	ナトリウム	961mg	1401mg	ナトリウム	815mg	1255mg	ナトリウム	770mg	1210mg	ナトリウム	877mg	1317mg
	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g
夕	★全粥240g サワラのごま焼 さっぱりキャベツのレモン風味 鶏肉のすき焼煮 スパマト炒め ★味噌汁		麦 麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g ささみ大葉フライ ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 青のりポテトサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の黒酢あん 鶏そぼろと大豆の煮物 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の味噌煮 人参のきな粉和え 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 麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 焼肉塩炒め ナスの挽肉炒め 四色なます ★味噌汁		麦か 乳麦 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
	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	337kcal	496kcal	エネルギー	279kcal	438kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	274kcal	433kcal
	蛋白質	16.4g	20.1g	蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	14.5g	18.2g
食	脂 質	11.8g	12.5g	脂 質	18.8g	19.5g	脂 質	11.2g	11.9g	脂 質	17.0g	17.7g	脂 質	15.8g	16.5g
	炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	26.3g	59.3g	炭水化物	29.7g	62.7g	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	17.6g	50.6g
	ナトリウム	704mg	1144mg	ナトリウム	718mg	1158mg	ナトリウム	1025mg	1465mg	ナトリウム	904mg	1344mg	ナトリウム	945mg	1385mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g
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	614kcal	1091kcal	エネルギー	616kcal	1093kcal	エネルギー	656kcal	1133kcal	エネルギー	702kcal	1179kcal	エネルギー	637kcal	1114kcal
	蛋白質	33.4g	44.5g	蛋白質	36.1g	47.2g	蛋白質	29.1g	40.2g	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	30.7g	41.8g
	脂 質	29.8g	31.9g	脂 質	28.1g	30.2g	脂 質	29.2g	31.3g	脂 質	38.1g	40.2g	脂 質	33.5g	35.6g
	炭水化物	52.0g	151.0g	炭水化物	54.4g	153.4g	炭水化物	68.0g	167.0g	炭水化物	53.7g	152.7g	炭水化物	52.9g	151.9g
計	ナトリウム	2234mg	3554mg	ナトリウム	2305mg	3625mg	ナトリウム	2394mg	3714mg	ナトリウム	2148mg	3468mg	ナトリウム	2413mg	3733mg
	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	6.1g	9.4g

★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♪