

週間献立表（刻み食）

生活協同組合コープしが

	11月3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7日(金)		
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	厚焼玉子			麩と野菜の煮物			豚肉と厚揚げの煮物			大根と鶏肉のごま味噌煮			油揚げの玉子とじ		
	なすの中華風南蛮漬け			ブロッコリーの卵とじ			南瓜の柚子そぼろあん			ごぼう大豆			里芋のかに風あんかけ		
	ハムと春雨のサラダ			おからのサラダ			なめこと若芽のサツと煮			キャベツと蒲鉾のおかか和え			もやしと蒸し鶏のナムル		
食	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		
	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	205kcal	364kcal	エネルギー	164kcal	323kcal	エネルギー	147kcal	306kcal	エネルギー	134kcal	293kcal	エネルギー	137kcal	296kcal
	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	8.3g	12.0g
昼	脂 質	12.0g	12.7g	脂 質	11.3g	12.0g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	4.5g	5.2g	脂 質	6.0g	6.7g
	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	13.3g	46.3g
	ナトリウム	570mg	1010mg	ナトリウム	583mg	1023mg	ナトリウム	564mg	1004mg	ナトリウム	572mg	1012mg	ナトリウム	546mg	986mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g
食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	アジの幽庵焼			豚肉としめじのオイスター炒め			鶏のカレー照煮込み			ブリの塩焼			チーズささみフライ		
	ピーマンのおかか和え			鶏肉と大豆の生姜煮			塩枝豆			ピーマンソテー			法蓮草ソテー		
	白菜と青梗菜の塩あんかけ			キャベツとツナのナムル			春雨の五目炒め			白菜とミンチの中華炒め			大根麻婆		
食	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			★味噌汁			竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え			玉子スパサラダ			キャベツのピーナツ和え		
	★味噌汁						★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		
	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	192kcal	351kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	288kcal	447kcal	エネルギー	306kcal	465kcal	エネルギー	264kcal	423kcal
タ	蛋白質	17.4g	21.1g	蛋白質	16.5g	20.2g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	10.6g	14.3g
	脂 質	6.5g	7.2g	脂 質	12.5g	13.2g	脂 質	17.6g	18.3g	脂 質	18.0g	18.7g	脂 質	15.8g	16.5g
	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	20.9g	53.9g
	ナトリウム	771mg	1211mg	ナトリウム	733mg	1173mg	ナトリウム	942mg	1382mg	ナトリウム	697mg	1137mg	ナトリウム	774mg	1214mg
食	食塩相当量 2.0g			食塩相当量 1.9g			食塩相当量 2.4g			食塩相当量 1.8g			食塩相当量 2.0g		
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉のレモン風味焼			ポテトコロッケ			あぶらかれいみぞれ煮			生姜焼き			ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		
	菜の花			人参グラッセ			人参のきんぴら			じゃが芋のそぼろあん			枝豆と人参のあつさり煮		
食	豆腐のかに風あんかけ			ふきの含め煮			豚バラとこんにやくの煮物			大根とコーンの中巻和え			竹の子と豚肉の味噌煮		
	ひじきのごまマヨ和え			和風スパゲティ			法蓮草と蒸し鶏のサラダ			★味噌汁			白菜と竹輪の柚子胡椒和え		
	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁						★味噌汁		
	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
合	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	225kcal	384kcal
	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	20.3g	24.0g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	10.9g	14.6g
	脂 質	15.8g	16.5g	脂 質	12.8g	13.5g	脂 質	8.7g	9.4g	脂 質	8.9g	9.6g	脂 質	10.8g	11.5g
	炭水化物	12.1g	45.1g	炭水化物	30.2g	63.2g	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	25.0g	58.0g	炭水化物	21.1g	54.1g
計	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	862mg	1302mg	ナトリウム	922mg	1362mg	ナトリウム	830mg	1270mg	ナトリウム	901mg	1341mg
	食塩相当量 1.9g			食塩相当量 2.2g			食塩相当量 2.3g			食塩相当量 2.1g			食塩相当量 2.3g		
	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
	エネルギー	639kcal	1116kcal	エネルギー	657kcal	1134kcal	エネルギー	657kcal	1134kcal	エネルギー	673kcal	1150kcal	エネルギー	626kcal	1103kcal
計	蛋白質	35.6g	46.7g	蛋白質	27.1g	38.2g	蛋白質	40.6g	51.7g	蛋白質	37.5g	48.6g	蛋白質	29.8g	40.9g
	脂 質	34.3g	36.4g	脂 質	36.6g	38.7g	脂 質	33.2g	35.3g	脂 質	31.4g	33.5g	脂 質	32.6g	34.7g
	炭水化物	45.0g	144.0g	炭水化物	57.5g	156.5g	炭水化物	48.3g	147.3g	炭水化物	56.4g	155.4g	炭水化物	55.3g	154.3g
	ナトリウム	2085mg	3405mg	ナトリウム	2178mg	3498mg	ナトリウム	2428mg	3748mg	ナトリウム	2099mg	3419mg	ナトリウム	2221mg	3541mg
計	食塩相当量 5.3g			食塩相当量 5.6g			食塩相当量 6.1g			食塩相当量 5.4g			食塩相当量 5.7g		

★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。

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の事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の**完成**です♪