

## 週間献立表（刻み食）

## 生活協同組合コープしが

| 11月24日(月) |                         |         | 11月25日(火) |                         |         | 11月26日(水) |                      |         | 11月27日(木) |                        |         | 11月28日(金) |                           |         |          |
|-----------|-------------------------|---------|-----------|-------------------------|---------|-----------|----------------------|---------|-----------|------------------------|---------|-----------|---------------------------|---------|----------|
| 朝         | ★全粥240g<br>里芋のそぼろ煮      |         | 乳麦        | ★全粥240g<br>鶏肉と大豆の生姜煮    |         | 麦         | ★全粥240g<br>豚肉と大根の煮物  |         | 麦         | ★全粥240g<br>法蓮草と豆腐の卵とじ  |         | 卵麦        | ★全粥240g<br>和風ポトフ          |         | 乳麦       |
|           | 茨城県煮合い                  |         | 麦         | ひじきと挽肉の炒め煮              |         | 麦         | キャベツとインゲンのソテー        |         | 乳麦        | ふきの含め煮                 |         | 乳麦        | スパ・トマト炒め                  |         | 乳麦       |
|           | 昆布の佃煮                   |         | 麦         | 一夜漬(白菜昆布)               |         | 麦         | 法蓮草のおひたし             |         | 麦         | きのこの佃煮                 |         | 麦         | 蓮根とひじきのサラダ                |         | 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                   | 103kcal | 262kcal   | エネルギー                   | 167kcal | 326kcal   | エネルギー                | 123kcal | 282kcal   | エネルギー                  | 101kcal | 260kcal   | エネルギー                     | 135kcal | 294kcal  |
|           | 蛋白質                     | 4.3g    | 8.0g      | 蛋白質                     | 11.5g   | 15.2g     | 蛋白質                  | 8.5g    | 12.2g     | 蛋白質                    | 7.1g    | 10.8g     | 蛋白質                       | 3.4g    | 7.1g     |
|           | 脂 質                     | 1.0g    | 1.7g      | 脂 質                     | 8.4g    | 9.1g      | 脂 質                  | 5.7g    | 6.4g      | 脂 質                    | 3.7g    | 4.4g      | 脂 質                       | 2.5g    | 3.2g     |
|           | 炭水化物                    | 19.9g   | 52.9g     | 炭水化物                    | 11.8g   | 44.8g     | 炭水化物                 | 10.2g   | 43.2g     | 炭水化物                   | 9.1g    | 42.1g     | 炭水化物                      | 24.6g   | 57.6g    |
|           | ナトリウム                   | 597mg   | 1037mg    | ナトリウム                   | 571mg   | 1011mg    | ナトリウム                | 593mg   | 1033mg    | ナトリウム                  | 614mg   | 1054mg    | ナトリウム                     | 531mg   | 971mg    |
|           | 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      | 食塩相当量                  | 1.6g    | 2.7g      | 食塩相当量                     | 1.4g    | 2.5g     |
| 昼         | ★全粥240g<br>花野菜と鶏肉のバジル炒め |         | 乳麦        | ★全粥240g<br>プリの照焼        |         | 麦         | ★全粥240g<br>やわらかメンチカツ |         | 卵乳麦       | ★全粥240g<br>キーマカレーのルー   |         | 乳麦        | ★全粥240g<br>ロールキャベツの白味噌仕立て |         | 卵乳麦      |
|           | キャベツと豚肉の味噌炒め            |         | 麦         | 大根の酢漬                   |         |           | オクラのペペロンチーノ          |         |           | 切干大根のバジル炒め             |         | 乳麦        | 菜の花                       |         |          |
|           | オクラのおかか和え梅風味            |         | 麦         | 高野豆腐の味噌煮                |         | 卵麦        | 洋風肉じゃがが煮             |         | 乳麦        | 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え         |         | 卵麦        | 大根と鶏肉のバター醤油               |         | 乳麦       |
|           | ★味噌汁                    |         | 麦         | 人参と春雨のサラダ               |         | 乳麦        | マカロニのたまご味噌マヨ         |         | 卵麦        | ★味噌汁                   |         | 麦         | ゴボウのピリ辛サラダ                |         | 卵乳麦      |
|           |                         |         |           | ★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                   | 207kcal | 366kcal   | エネルギー                   | 277kcal | 436kcal   | エネルギー                | 420kcal | 579kcal   | エネルギー                  | 233kcal | 392kcal   | エネルギー                     | 231kcal | 390kcal  |
|           | 蛋白質                     | 13.5g   | 17.2g     | 蛋白質                     | 16.6g   | 20.3g     | 蛋白質                  | 11.2g   | 14.9g     | 蛋白質                    | 10.2g   | 13.9g     | 蛋白質                       | 8.9g    | 12.6g    |
|           | 脂 質                     | 10.3g   | 11.0g     | 脂 質                     | 13.4g   | 14.1g     | 脂 質                  | 24.9g   | 25.6g     | 脂 質                    | 13.4g   | 14.1g     | 脂 質                       | 13.8g   | 14.5g    |
|           | 炭水化物                    | 15.3g   | 48.3g     | 炭水化物                    | 20.2g   | 53.2g     | 炭水化物                 | 38.0g   | 71.0g     | 炭水化物                   | 19.4g   | 52.4g     | 炭水化物                      | 17.7g   | 50.7g    |
|           | ナトリウム                   | 861mg   | 1301mg    | ナトリウム                   | 931mg   | 1371mg    | ナトリウム                | 1092mg  | 1532mg    | ナトリウム                  | 947mg   | 1387mg    | ナトリウム                     | 722mg   | 1162mg   |
|           | 食塩相当量                   | 2.2g    | 3.3g      | 食塩相当量                   | 2.4g    | 3.5g      | 食塩相当量                | 2.8g    | 3.9g      | 食塩相当量                  | 2.4g    | 3.5g      | 食塩相当量                     | 1.8g    | 3.0g     |
| 夕         | ★全粥240g<br>白身フライ        |         | 麦         | ★全粥240g<br>豚バラと白菜の柚子風味煮 |         | 麦         | ★全粥240g<br>ホッケのごま焼   |         | 麦         | ★全粥240g<br>豚肉と大根のキムチ炒め |         | 麦         | ★全粥240g<br>チキンピカタ         |         | 卵麦       |
|           | ミックスソテー                 |         | 乳麦        | ジャガ玉煮                   |         | 卵麦        | 塩枝豆                  |         |           | 大豆と人参の煮物               |         | 麦         | 高野豆腐の炒り煮                  |         | 麦        |
|           | マカロニと白菜のツナクリーム煮         |         | 乳麦        | 和風コールスロー                |         | 卵麦        | ブロッコリーの煮物            |         | 麦         | 若芽と春雨のサラダ              |         | 麦         | キャベツとザーサイのナムル             |         | 麦        |
|           | 切干と人参のハリハリ              |         | 麦         | ★味噌汁                    |         | 麦         | キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング   |         | 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                   | 336kcal | 495kcal   | エネルギー                   | 235kcal | 394kcal   | エネルギー                | 172kcal | 331kcal   | エネルギー                  | 264kcal | 423kcal   | エネルギー                     | 299kcal | 458kcal  |
|           | 蛋白質                     | 11.7g   | 15.4g     | 蛋白質                     | 6.6g    | 10.3g     | 蛋白質                  | 16.3g   | 20.0g     | 蛋白質                    | 13.0g   | 16.7g     | 蛋白質                       | 15.0g   | 18.7g    |
|           | 脂 質                     | 21.0g   | 21.7g     | 脂 質                     | 14.2g   | 14.9g     | 脂 質                  | 7.7g    | 8.4g      | 脂 質                    | 14.1g   | 14.8g     | 脂 質                       | 19.0g   | 19.7g    |
|           | 炭水化物                    | 24.8g   | 57.8g     | 炭水化物                    | 19.2g   | 52.2g     | 炭水化物                 | 10.7g   | 43.7g     | 炭水化物                   | 20.8g   | 53.8g     | 炭水化物                      | 17.3g   | 50.3g    |
|           | ナトリウム                   | 757mg   | 1197mg    | ナトリウム                   | 629mg   | 1069mg    | ナトリウム                | 642mg   | 1082mg    | ナトリウム                  | 642mg   | 1082mg    | ナトリウム                     | 725mg   | 1165mg   |
|           | 食塩相当量                   | 1.9g    | 3.0g      | 食塩相当量                   | 1.6g    | 2.7g      | 食塩相当量                | 1.6g    | 2.8g      | 食塩相当量                  | 1.6g    | 2.8g      | 食塩相当量                     | 1.8g    | 3.0g     |
| 合<br>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                   | 646kcal | 1123kcal  | エネルギー                   | 679kcal | 1156kcal  | エネルギー                | 715kcal | 1192kcal  | エネルギー                  | 598kcal | 1075kcal  | エネルギー                     | 665kcal | 1142kcal |
|           | 蛋白質                     | 29.5g   | 40.6g     | 蛋白質                     | 34.7g   | 45.8g     | 蛋白質                  | 36.0g   | 47.1g     | 蛋白質                    | 30.3g   | 41.4g     | 蛋白質                       | 27.3g   | 38.4g    |
|           | 脂 質                     | 32.3g   | 34.4g     | 脂 質                     | 36.0g   | 38.1g     | 脂 質                  | 38.3g   | 40.4g     | 脂 質                    | 31.2g   | 33.3g     | 脂 質                       | 35.3g   | 37.4g    |
|           | 炭水化物                    | 60.0g   | 159.0g    | 炭水化物                    | 51.2g   | 150.2g    | 炭水化物                 | 58.9g   | 157.9g    | 炭水化物                   | 49.3g   | 148.3g    | 炭水化物                      | 59.6g   | 158.6g   |
|           | ナトリウム                   | 2215mg  | 3535mg    | ナトリウム                   | 2131mg  | 3451mg    | ナトリウム                | 2327mg  | 3647mg    | ナトリウム                  | 2203mg  | 3523mg    | ナトリウム                     | 1978mg  | 3298mg   |
|           | 食塩相当量                   | 5.6g    | 8.9g      | 食塩相当量                   | 5.5g    | 8.8g      | 食塩相当量                | 5.9g    | 9.3g      | 食塩相当量                  | 5.6g    | 9.0g      | 食塩相当量                     | 5.0g    | 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♪