

週間献立表（刻み食）

生活協同組合コープしが

12月1日(月)			12月2日(火)			12月3日(水)			12月4日(木)			12月5日(金)			
朝	★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ 鶏のうま煮 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と冬野菜の味噌炒め 大豆とキャベツのスープ煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 大根とウインナーの洋風煮 マカロニトマト炒め 人参とぜんまいのナムル ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜炒め インゲンのごま和え ★味噌汁		乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根と豚肉の炒め物 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 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	122kcal	281kcal	エネルギー	129kcal	288kcal	エネルギー	126kcal	285kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	207kcal	366kcal
	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	3.6g	7.3g	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	6.0g	9.7g
	脂 質	5.2g	5.9g	脂 質	5.8g	6.5g	脂 質	4.7g	5.4g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	11.5g	12.2g
	炭水化物	12.3g	45.3g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	14.2g	47.2g	炭水化物	17.8g	50.8g
	ナトリウム	575mg	1015mg	ナトリウム	520mg	960mg	ナトリウム	666mg	1106mg	ナトリウム	511mg	951mg	ナトリウム	643mg	1083mg
	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g
昼	★全粥240g サワラの磯辺焼 ピーマンのおかか和え ナスの挽肉炒め 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		麦 麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 大根とつくねの煮物 ひじきと鶏ミンチの煮物 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ブリのごま醤油焼 大根の酢漬 厚揚げのそぼろ煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 豚肉のジンギスカン風 肉入りうの花 こんにゃくの中華和え ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鯖のごま焼 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 コールスローサラダ ★味噌汁		麦 麦 乳麦 卵麦 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	260kcal	419kcal	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	302kcal	461kcal
	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	14.5g	18.2g	蛋白質	15.9g	19.6g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	12.8g	16.5g
	脂 質	17.0g	17.7g	脂 質	11.7g	12.4g	脂 質	12.7g	13.4g	脂 質	10.4g	11.1g	脂 質	19.1g	19.8g
	炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	18.4g	51.4g
	ナトリウム	940mg	1380mg	ナトリウム	882mg	1322mg	ナトリウム	679mg	1119mg	ナトリウム	1000mg	1440mg	ナトリウム	606mg	1046mg
	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g
夕	★全粥240g 白菜煮込みハンバーグ マカロニとツナの和風炒め ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリームシチュー 春雨とめかぶのチャブチェ おからのサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g キャベツメンチ チンゲン菜ソテー 白菜とミンチの中華炒め 切干と若芽のごま和え ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦か 麦 麦	★全粥240g ホッケの照焼 人参のレモン煮 豚バラもやし 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ うま塩キャベツ 野菜トマトビーンズ 若芽とオクラの酢の物 ★味噌汁		乳麦 麦か 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	255kcal	414kcal	エネルギー	321kcal	480kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	299kcal	458kcal	エネルギー	183kcal	342kcal
	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	9.3g	13.0g
	脂 質	10.9g	11.6g	脂 質	18.4g	19.1g	脂 質	14.3g	15.0g	脂 質	18.9g	19.6g	脂 質	5.4g	6.1g
	炭水化物	24.7g	57.7g	炭水化物	29.8g	62.8g	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	21.0g	54.0g
	ナトリウム	936mg	1376mg	ナトリウム	917mg	1357mg	ナトリウム	753mg	1193mg	ナトリウム	700mg	1140mg	ナトリウム	829mg	1269mg
	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g
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	637kcal	1114kcal	エネルギー	684kcal	1161kcal	エネルギー	609kcal	1086kcal	エネルギー	666kcal	1143kcal	エネルギー	692kcal	1169kcal
	蛋白質	33.2g	44.3g	蛋白質	32.0g	43.1g	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	35.6g	46.7g	蛋白質	28.1g	39.2g
	脂 質	33.1g	35.2g	脂 質	35.9g	38.0g	脂 質	31.7g	33.8g	脂 質	36.2g	38.3g	脂 質	36.0g	38.1g
	炭水化物	49.7g	148.7g	炭水化物	60.2g	159.2g	炭水化物	52.4g	151.4g	炭水化物	49.8g	148.8g	炭水化物	57.2g	156.2g
	ナトリウム	2451mg	3771mg	ナトリウム	2319mg	3639mg	ナトリウム	2098mg	3418mg	ナトリウム	2211mg	3531mg	ナトリウム	2078mg	3398mg
	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.2g	8.7g

★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。

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♪