

週間献立表（刻み食）

生活協同組合コープしが

1月26日(月)			1月27日(火)			1月28日(水)			1月29日(木)			1月30日(金)			
朝	★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 インゲンと人参のグラッセ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		麦 乳 麦	★全粥240g 和風ポトフ 大豆としらすの甘辛煮 三色野菜ナムル ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g がんもどきの含め煮 キャベツの土佐煮 きんぴられんこん ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 麩と野菜の煮物 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚すき風煮物 切干大根煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		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	117kcal	276kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	102kcal	261kcal
	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	6.1g	9.8g
昼	★全粥240g アジのカレー焼 人参のレモン煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉のおろし煮 炒り豆腐 春雨の中華和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 大豆と椎茸の煮物 大根なます ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の磯辺焼き 人参グラッセ 豆腐としめじのとりみ煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		麦 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	229kcal	388kcal	エネルギー	311kcal	470kcal	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	283kcal	442kcal
	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	10.7g	14.4g
夕	★全粥240g 海老カツ スパソテー なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		卵乳麦え 乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 切干大根のおから煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 乳麦落 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 枝豆と人参のあっさり煮 南瓜の柚子そぼろあん 和風コールスロー ★味噌汁		麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ポテトコロッケ オクラのペペロンチーノ 豚肉のチリソース炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 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	253kcal	412kcal	エネルギー	182kcal	341kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	301kcal	460kcal	エネルギー	289kcal	448kcal
	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	10.9g	14.6g
合 計	★全粥240g アジのカレー焼 人参のレモン煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		卵乳麦え 乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 切干大根のおから煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 乳麦落 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 枝豆と人参のあっさり煮 南瓜の柚子そぼろあん 和風コールスロー ★味噌汁		麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ポテトコロッケ オクラのペペロンチーノ 豚肉のチリソース炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 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	599kcal	1076kcal	エネルギー	643kcal	1120kcal	エネルギー	678kcal	1155kcal	エネルギー	661kcal	1138kcal	エネルギー	674kcal	1151kcal
	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	30.0g	41.1g	蛋白質	32.9g	44.0g	蛋白質	27.4g	38.5g	蛋白質	27.7g	38.8g
脂 質	28.7g	30.8g	脂 質	31.4g	33.5g	脂 質	35.8g	37.9g	脂 質	30.4g	32.5g	脂 質	37.9g	40.0g	
炭水化物	57.5g	156.5g	炭水化物	62.5g	161.5g	炭水化物	54.9g	153.9g	炭水化物	69.7g	168.7g	炭水化物	49.8g	148.8g	
ナトリウム	1967mg	3287mg	ナトリウム	2529mg	3849mg	ナトリウム	2284mg	3604mg	ナトリウム	2243mg	3563mg	ナトリウム	2142mg	3462mg	
食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.8g	

★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の事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪