

## 週間献立表（刻み食）

## 生活協同組合コープしが

2月2日(月)			2月3日(火)			2月4日(水)			2月5日(木)			2月6日(金)			
朝	★全粥240g 厚焼玉子 中華うま煮 和風スパゲティ ★味噌汁		卵麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のすき焼煮 竹輪のごま炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g さつま芋と豚肉の揚煮 人参しりしり 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g オムレツイタリアンソース ひじきの具だくさん煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦か 麦	★全粥240g 豆腐のあっさりカレー煮込み 食べるトマトスープ 青梗菜の中華和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 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	175kcal	334kcal	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	128kcal	287kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	112kcal	271kcal
	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	6.0g	9.7g
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	4.9g	5.6g	脂質	5.1g	5.8g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	3.8g	4.5g
食	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	13.6g	46.6g
	ナトリウム	614mg	1054mg	ナトリウム	631mg	1071mg	ナトリウム	375mg	815mg	ナトリウム	674mg	1114mg	ナトリウム	590mg	1030mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g
	★全粥240g ハッシュドボークのルー ブロックリーの煮物 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g プリのごま醤油焼 ピーマンのおかか和え 春雨とツナのピリ辛炒め 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g バーベキューチキン 塩枝豆 パスタのクリーム煮 野菜のおひたし ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g いわしつみれのおでん 大豆とごぼうの味噌炒め 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		卵麦 麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 照焼チキン 枝豆のベベロンチーノ風 五目うの花 キャベツとツナのレモンマヨ ★味噌汁		麦 麦 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
昼	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	241kcal	400kcal	エネルギー	256kcal	415kcal
	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	12.3g	16.0g
	脂質	14.7g	15.4g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	15.2g	15.9g
	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	26.1g	59.1g	炭水化物	18.2g	51.2g
	ナトリウム	926mg	1366mg	ナトリウム	880mg	1320mg	ナトリウム	720mg	1160mg	ナトリウム	978mg	1418mg	ナトリウム	785mg	1225mg
食	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
	★全粥240g 厚揚げと椎茸の炊き合せ 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参煮 切干大根と豚肉の炒め物 ポテトマサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦落 麦 麦	★全粥240g 赤魚の煮付け 法蓮草 なすの利休煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とコーンのガーリックバター丼の具 麩の野菜あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		乳麦 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	196kcal	355kcal	エネルギー	287kcal	446kcal	エネルギー	308kcal	467kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	260kcal	419kcal
	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	15.2g	18.9g
夕	脂質	10.2g	10.9g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	12.5g	13.2g
	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	22.2g	55.2g	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	19.2g	52.2g
	ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	835mg	1275mg	ナトリウム	935mg	1375mg	ナトリウム	729mg	1169mg	ナトリウム	1125mg	1565mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.9g	4.0g
	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	624kcal	1101kcal	エネルギー	681kcal	1158kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	619kcal	1096kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal
	蛋白質	29.3g	40.4g	蛋白質	30.4g	41.5g	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	33.2g	44.3g	蛋白質	33.5g	44.6g
	脂質	32.3g	34.4g	脂質	35.9g	38.0g	脂質	33.9g	36.0g	脂質	30.7g	32.8g	脂質	31.5g	33.6g
	炭水化物	54.8g	153.8g	炭水化物	55.1g	154.1g	炭水化物	57.1g	156.1g	炭水化物	53.5g	152.5g	炭水化物	51.0g	150.0g
	ナトリウム	2270mg	3590mg	ナトリウム	2346mg	3666mg	ナトリウム	2030mg	3350mg	ナトリウム	2381mg	3701mg	ナトリウム	2500mg	3820mg
計	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.4g	9.7g

★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♪