

週間献立表（刻み食）

生活協同組合コープしが

9月14日(月)			9月15日(火)			9月16日(水)			9月17日(木)			9月18日(金)			
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	高野豆腐と法蓮草の含め煮		麦	和風ポトフ		乳麦	鶏と大根の味噌煮		麦	豚肉と厚揚げの煮物		麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦
	れんこんの五目炒め煮		麦	コンニャクとごぼうのきんぴら		麦	キャベツの土佐煮		麦	大根と竹輪の煮物		麦	キャベツと油揚げの味噌煮		麦
	キャベツの漬物柚子風味		麦	白菜と切干大根の中華煮		麦	なめこと若芽のサツと煮		麦	キャベツとツナのナムル		麦	一夜漬(白菜人参)		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	95kcal	254kcal	エネルギー	92kcal	251kcal	エネルギー	71kcal	230kcal	エネルギー	147kcal	306kcal	エネルギー	140kcal	299kcal
	蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	1.9g	5.6g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	5.8g	9.5g
	脂 質	4.1g	4.8g	脂 質	1.8g	2.5g	脂 質	1.3g	2.0g	脂 質	7.3g	8.0g	脂 質	8.9g	9.6g
	炭水化物	8.9g	41.9g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	9.4g	42.4g	炭水化物	11.2g	44.2g	炭水化物	9.6g	42.6g
	ナトリウム	664mg	1104mg	ナトリウム	545mg	985mg	ナトリウム	586mg	1026mg	ナトリウム	564mg	1004mg	ナトリウム	683mg	1123mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ハムカツ		乳麦	鶏肉のねぎ塩だれ			ブリのごま焼		麦	鶏肉のきのこあん		麦	サワラの磯辺焼		麦
	人参煮		麦	人参グラッセ		乳麦	大根の甘酢漬け			高野豆腐の味噌煮		卵麦	枝豆のペペロンチーノ風		
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		麦	大豆と椎茸の煮物		麦	豚肉とじゃが芋のキムチ炒め		麦	春雨の酢の物		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦
	マカロニとパプリカのサラダ		卵麦	法蓮草とハムのマリーネ		卵乳麦	スパゲティサラダ		卵乳麦	★味噌汁		麦	ポテコーンサラダ		卵乳麦
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	350kcal	509kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	377kcal	536kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	276kcal	435kcal
	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	16.7g	20.4g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	18.3g	22.0g
	脂 質	21.5g	22.2g	脂 質	11.9g	12.6g	脂 質	24.7g	25.4g	脂 質	10.0g	10.7g	脂 質	15.5g	16.2g
	炭水化物	30.2g	63.2g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	15.2g	48.2g
	ナトリウム	714mg	1154mg	ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	836mg	1276mg	ナトリウム	840mg	1280mg	ナトリウム	822mg	1262mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	長崎ちゃんぽん野菜炒め		乳	牛肉と竹の子入り春雨炒め		麦	ロールキャベツの中華風		卵乳麦か	赤魚の煮付け		麦	肉団子の黒酢あん		卵乳麦
	ひき肉と豆腐のうま煮		麦落か	白菜と揚げの旨煮		麦	ピーマンソテー		卵乳麦	法蓮草煮		麦	ひじきの具だくさん煮		麦
	オクラのボン酢ジュレ和え		麦	インゲンのごま和え		麦	金時豆煮		麦	麴の野菜あんかけ		麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ		卵麦か
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	青菜のわさび和え		卵麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ		卵乳麦	★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	203kcal	362kcal	エネルギー	279kcal	438kcal	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	238kcal	397kcal	エネルギー	261kcal	420kcal
	蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	9.6g	13.3g
	脂 質	10.3g	11.0g	脂 質	16.8g	17.5g	脂 質	11.2g	11.9g	脂 質	11.5g	12.2g	脂 質	11.0g	11.7g
	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	22.6g	55.6g	炭水化物	28.6g	61.6g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	31.4g	64.4g
	ナトリウム	846mg	1286mg	ナトリウム	699mg	1139mg	ナトリウム	873mg	1313mg	ナトリウム	622mg	1062mg	ナトリウム	1045mg	1485mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.7g	3.8g
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	648kcal	1125kcal	エネルギー	604kcal	1081kcal	エネルギー	695kcal	1172kcal	エネルギー	607kcal	1084kcal	エネルギー	677kcal	1154kcal
	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	27.9g	39.0g	蛋白質	32.4g	43.5g	蛋白質	35.8g	46.9g	蛋白質	33.7g	44.8g
	脂 質	35.9g	38.0g	脂 質	30.5g	32.6g	脂 質	37.2g	39.3g	脂 質	28.8g	30.9g	脂 質	35.4g	37.5g
	炭水化物	54.5g	153.5g	炭水化物	55.7g	154.7g	炭水化物	56.8g	155.8g	炭水化物	46.7g	145.7g	炭水化物	56.2g	155.2g
	ナトリウム	2224mg	3544mg	ナトリウム	2068mg	3388mg	ナトリウム	2295mg	3615mg	ナトリウム	2026mg	3346mg	ナトリウム	2550mg	3870mg
	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	6.5g	9.9g

★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 X 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♪



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願いいたします。