

# 週間献立表 (やわらか普通食)

生活協同組合コープしが

	4月22日(月)			4月23日(火)			4月24日(水)			4月25日(木)			4月26日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 <small>いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え</small> ★味噌汁			★やわらかごはん180g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 きくらげとこんにやくの佃煮 切干と若芽のごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 蓮根と竹輪のきんぴら 白菜のスープ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		
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	118kcal	388kcal	エネルギー	155kcal	421kcal	エネルギー	167kcal	433kcal	エネルギー	96kcal	377kcal	エネルギー	137kcal	410kcal
	蛋白質	8.1g	13.9g	蛋白質	9.4g	15.1g	蛋白質	10.4g	16.1g	蛋白質	3.8g	10.3g	蛋白質	5.8g	11.8g
	脂質	5.0g	5.9g	脂質	7.6g	8.5g	脂質	6.8g	7.7g	脂質	1.7g	3.4g	脂質	8.4g	9.4g
	炭水化物	10.9g	68.1g	炭水化物	12.3g	68.7g	炭水化物	16.6g	72.9g	炭水化物	16.1g	73.4g	炭水化物	10.5g	67.8g
	ナトリウム	550mg	991mg	ナトリウム	613mg	1055mg	ナトリウム	565mg	1009mg	ナトリウム	599mg	1040mg	ナトリウム	772mg	1214mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
昼	★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 蕪のどろどろ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじゃがバター キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 大根の甘酢漬 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身フライ 人参のきんぴら 切干大根とベーコンの煮物 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 白菜と揚げの旨煮 ポテトの和風サラダ ★味噌汁		
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	285kcal	552kcal	エネルギー	234kcal	517kcal	エネルギー	206kcal	472kcal	エネルギー	305kcal	571kcal	エネルギー	231kcal	498kcal
	蛋白質	10.7g	16.3g	蛋白質	11.0g	17.8g	蛋白質	9.5g	15.3g	蛋白質	11.3g	16.9g	蛋白質	8.7g	14.5g
	脂質	13.4g	14.3g	脂質	13.1g	14.9g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	19.2g	20.1g	脂質	10.8g	11.7g
	炭水化物	29.4g	85.9g	炭水化物	18.6g	75.9g	炭水化物	19.8g	76.2g	炭水化物	21.5g	77.9g	炭水化物	24.4g	80.9g
	ナトリウム	1036mg	1479mg	ナトリウム	764mg	1205mg	ナトリウム	633mg	1075mg	ナトリウム	691mg	1133mg	ナトリウム	881mg	1323mg
	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.4g
夕	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 人参のレモン煮 キャベツとイカの味噌煮 青梗菜と大豆の和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五日煮 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 法蓮草 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハーブチキンソテー 平さやいんげん 高野豆腐の炒り煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g さわら味噌粕焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリーネサラダ ★味噌汁		
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	245kcal	517kcal	エネルギー	271kcal	545kcal	エネルギー	290kcal	564kcal	エネルギー	224kcal	491kcal	エネルギー	288kcal	564kcal
	蛋白質	20.5g	26.7g	蛋白質	10.4g	16.6g	蛋白質	12.9g	18.7g	蛋白質	15.7g	21.6g	蛋白質	14.4g	20.8g
	脂質	11.4g	12.4g	脂質	13.0g	14.0g	脂質	18.4g	19.3g	脂質	12.1g	13.0g	脂質	17.0g	18.7g
	炭水化物	13.6g	70.8g	炭水化物	25.4g	83.0g	炭水化物	16.7g	74.9g	炭水化物	13.4g	69.7g	炭水化物	17.3g	73.7g
	ナトリウム	889mg	1331mg	ナトリウム	869mg	1312mg	ナトリウム	797mg	1238mg	ナトリウム	740mg	1184mg	ナトリウム	884mg	1326mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g
合	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
計	エネルギー	648kcal	1457kcal	エネルギー	660kcal	1483kcal	エネルギー	663kcal	1469kcal	エネルギー	625kcal	1439kcal	エネルギー	656kcal	1472kcal
	蛋白質	39.3g	56.9g	蛋白質	30.8g	49.5g	蛋白質	32.8g	50.1g	蛋白質	30.8g	48.8g	蛋白質	28.9g	47.1g
	脂質	29.8g	32.6g	脂質	33.7g	37.4g	脂質	35.1g	37.8g	脂質	33.0g	36.5g	脂質	36.2g	39.8g
	炭水化物	53.9g	224.8g	炭水化物	56.3g	227.6g	炭水化物	53.1g	224.0g	炭水化物	51.0g	221.0g	炭水化物	52.2g	222.4g
	ナトリウム	2475mg	3801mg	ナトリウム	2246mg	3572mg	ナトリウム	1995mg	3322mg	ナトリウム	2030mg	3357mg	ナトリウム	2537mg	3863mg
	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.4g	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。  
 アレルゲンは特定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り付けて下さい。  
※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り付けの事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪