

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29日(月)			4月30日(火)			5月1日(水)			5月2日(木)			5月3日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★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	191kcal	468kcal	エネルギー	101kcal	373kcal	エネルギー	125kcal	399kcal	エネルギー	141kcal	414kcal	エネルギー	146kcal	421kcal
	蛋白質	7.9g	14.3g	蛋白質	5.8g	11.8g	蛋白質	3.2g	9.0g	蛋白質	7.6g	13.7g	蛋白質	6.4g	12.2g
	脂質	11.1g	12.8g	脂質	4.3g	5.2g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	5.9g	6.9g	脂質	7.5g	8.4g
	炭水化物	13.5g	70.0g	炭水化物	9.4g	66.8g	炭水化物	13.2g	71.4g	炭水化物	14.4g	71.7g	炭水化物	14.3g	72.6g
	ナトリウム	722mg	1164mg	ナトリウム	543mg	987mg	ナトリウム	620mg	1081mg	ナトリウム	618mg	1060mg	ナトリウム	640mg	1094mg
	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g
昼	★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 五色煮豆 玉子スパサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテトマサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の幽庵焼き オクラのペペロンチーノ 里芋と白菜の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 豚肉と南瓜の甘酢炒め キャベツのピーナッツ和え ★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	280kcal	552kcal	エネルギー	259kcal	536kcal	エネルギー	223kcal	489kcal	エネルギー	257kcal	524kcal	エネルギー	274kcal	551kcal
	蛋白質	9.9g	16.0g	蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	13.7g	19.4g	蛋白質	11.5g	17.1g	蛋白質	12.0g	18.3g
	脂質	14.8g	15.8g	脂質	12.2g	13.9g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	15.2g	16.2g
	炭水化物	26.0g	83.2g	炭水化物	27.4g	83.8g	炭水化物	17.1g	73.3g	炭水化物	26.4g	82.8g	炭水化物	22.6g	80.7g
	ナトリウム	843mg	1284mg	ナトリウム	933mg	1376mg	ナトリウム	777mg	1219mg	ナトリウム	775mg	1219mg	ナトリウム	690mg	1131mg
	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g
夕	★やわらかごはん180g 赤魚の照焼 人参グラッセ 鶏肉のすき焼煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば塩焼 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハムカツ 人参のきな粉和え カフラワーとウィンナーのカレー煮 菜の花としめじの和え物 ★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	191kcal	458kcal	エネルギー	290kcal	557kcal	エネルギー	355kcal	626kcal	エネルギー	263kcal	532kcal	エネルギー	235kcal	513kcal
	蛋白質	15.1g	21.0g	蛋白質	13.8g	19.4g	蛋白質	13.4g	19.2g	蛋白質	11.7g	17.8g	蛋白質	8.0g	14.5g
	脂質	9.3g	10.2g	脂質	15.1g	16.0g	脂質	20.6g	21.5g	脂質	16.9g	17.9g	脂質	12.6g	14.3g
	炭水化物	11.9g	68.6g	炭水化物	24.3g	80.8g	炭水化物	30.0g	87.2g	炭水化物	15.0g	71.7g	炭水化物	24.9g	81.7g
	ナトリウム	663mg	1105mg	ナトリウム	775mg	1218mg	ナトリウム	815mg	1258mg	ナトリウム	962mg	1405mg	ナトリウム	775mg	1217mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
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
	エネルギー	662kcal	1478kcal	エネルギー	650kcal	1466kcal	エネルギー	703kcal	1514kcal	エネルギー	661kcal	1470kcal	エネルギー	655kcal	1485kcal
	蛋白質	32.9g	51.3g	蛋白質	27.6g	45.6g	蛋白質	30.3g	47.6g	蛋白質	30.8g	48.6g	蛋白質	26.4g	45.0g
	脂質	35.2g	38.8g	脂質	31.6g	35.1g	脂質	38.5g	41.2g	脂質	32.8g	35.7g	脂質	35.3g	38.9g
	炭水化物	51.4g	221.8g	炭水化物	61.1g	231.4g	炭水化物	60.3g	231.9g	炭水化物	55.8g	226.2g	炭水化物	61.8g	235.0g
	ナトリウム	2228mg	3553mg	ナトリウム	2251mg	3581mg	ナトリウム	2212mg	3558mg	ナトリウム	2355mg	3684mg	ナトリウム	2105mg	3442mg
計	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.4g	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られます

ご飯などをつけて1膳の完成です!