

週間献立表（やわらか普通食）

生活協同組合コープしが

	5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 豚肉ときこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 三色炒め煮 キャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきの煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 竹輪とキャベツのバター醤油炒め インゲンのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 蕪ののり煮 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		
	麦	麦	麦	卵麦	麦落	麦	乳麦落	麦	麦	乳麦	麦	麦	卵麦	麦	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	158kcal	430kcal	エネルギー	183kcal	460kcal	エネルギー	135kcal	402kcal	エネルギー	148kcal	414kcal	エネルギー	139kcal	411kcal
	蛋白質	8.6g	14.8g	蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	5.9g	11.7g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	6.0g	12.1g
	脂質	4.3g	5.3g	脂質	7.3g	9.0g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	7.6g	8.5g	脂質	7.9g	8.9g
	炭水化物	22.1g	79.4g	炭水化物	21.3g	77.8g	炭水化物	9.3g	66.0g	炭水化物	11.6g	68.0g	炭水化物	11.7g	68.9g
	ナトリウム	524mg	990mg	ナトリウム	687mg	1129mg	ナトリウム	518mg	961mg	ナトリウム	463mg	905mg	ナトリウム	597mg	1039mg
	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼	★やわらかごはん180g チキンピカタ 豆腐と白菜ののり煮 春雨の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 野菜と大豆のカレー煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g シイラ照焼 人参グラッセ 茄子とピーマンの挽肉炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麻婆豆腐 野菜とソーセージの中華炒め 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 法蓮草 豚肉と春雨の甘辛煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		
	卵麦	卵麦	麦	麦	乳麦	麦	麦	乳麦	麦	麦落	卵乳麦	麦	麦	麦	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	255kcal	521kcal	エネルギー	270kcal	542kcal	エネルギー	234kcal	500kcal	エネルギー	222kcal	496kcal	エネルギー	225kcal	510kcal
	蛋白質	11.4g	17.0g	蛋白質	10.7g	16.9g	蛋白質	16.0g	21.7g	蛋白質	12.2g	18.5g	蛋白質	17.9g	24.4g
	脂質	13.6g	14.5g	脂質	18.9g	19.9g	脂質	10.7g	11.6g	脂質	10.6g	11.6g	脂質	8.8g	10.5g
	炭水化物	20.3g	76.7g	炭水化物	15.2g	72.2g	炭水化物	19.6g	76.0g	炭水化物	19.5g	77.1g	炭水化物	17.9g	76.2g
	ナトリウム	815mg	1257mg	ナトリウム	666mg	1107mg	ナトリウム	814mg	1256mg	ナトリウム	963mg	1405mg	ナトリウム	783mg	1224mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	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
夕	★やわらかごはん180g ブリ塩焼き 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ ミックスソテー じゃが芋のそぼろあん ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 春雨のごま炒め おくらのとろろ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g とんかつ ピーマンソテー 大豆としらすの甘辛煮 四色なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め ジャガイモと椎茸の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		
	乳麦	麦	卵麦	麦	乳麦	麦	麦	乳麦	麦	卵麦	卵乳麦	麦	麦	卵麦	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	248kcal	518kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	234kcal	517kcal	エネルギー	351kcal	625kcal	エネルギー	219kcal	485kcal
	蛋白質	16.4g	22.2g	蛋白質	9.3g	15.2g	蛋白質	10.2g	17.1g	蛋白質	16.6g	22.8g	蛋白質	9.3g	14.9g
	脂質	15.8g	16.7g	脂質	5.2g	6.1g	脂質	9.8g	11.6g	脂質	19.6g	20.6g	脂質	11.7g	12.6g
	炭水化物	9.2g	66.2g	炭水化物	28.0g	84.5g	炭水化物	25.6g	82.9g	炭水化物	26.3g	83.9g	炭水化物	19.4g	75.6g
	ナトリウム	654mg	1095mg	ナトリウム	938mg	1382mg	ナトリウム	985mg	1426mg	ナトリウム	852mg	1295mg	ナトリウム	856mg	1298mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g
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	661kcal	1469kcal	エネルギー	661kcal	1477kcal	エネルギー	603kcal	1419kcal	エネルギー	721kcal	1535kcal	エネルギー	583kcal	1406kcal
	蛋白質	36.4g	54.0g	蛋白質	28.0g	46.5g	蛋白質	32.1g	50.5g	蛋白質	37.4g	55.6g	蛋白質	33.2g	51.4g
	脂質	33.7g	36.5g	脂質	31.4g	35.0g	脂質	29.0g	32.6g	脂質	37.8g	40.7g	脂質	28.4g	32.0g
	炭水化物	51.6g	222.3g	炭水化物	64.5g	234.5g	炭水化物	54.5g	224.9g	炭水化物	57.4g	229.0g	炭水化物	49.0g	220.7g
	ナトリウム	1993mg	3342mg	ナトリウム	2291mg	3618mg	ナトリウム	2317mg	3643mg	ナトリウム	2278mg	3605mg	ナトリウム	2236mg	3561mg
	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.0g
計	★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♪