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12日(月)			5月13日(火)			5月14日(水)			5月15日(木)			5月16日(金)		
朝食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	肉団子と白菜の煮物		卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	白菜と麩の玉子とじ		卵乳麦	白身魚のしんじょう		卵麦	鶏と大根の味噌煮		麦
	ふきと人参の甘露煮		麦	マカロニトマト炒め		乳麦	竹輪とじゃがいもの和風炒め		麦	南瓜の柚子そぼろあん		麦	ひじきの具だくさん煮		麦
	キャベツとツナのナムル		麦	蒸し野菜の塩こうじ和え			なめこと若芽のサッと煮		麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮		乳麦	枝豆とコーンのサラダ		麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		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	119kcal	384kcal	エネルギー	168kcal	444kcal	エネルギー	92kcal	362kcal	エネルギー	138kcal	404kcal	エネルギー	132kcal	406kcal
	蛋白質	5.4g	11.2g	蛋白質	6.1g	12.5g	蛋白質	4.0g	9.8g	蛋白質	4.2g	10.0g	蛋白質	8.3g	14.7g
	脂 質	4.7g	5.6g	脂 質	8.8g	10.5g	脂 質	2.8g	3.7g	脂 質	7.0g	7.9g	脂 質	4.6g	5.6g
	炭水化物	13.8g	70.0g	炭水化物	16.4g	72.8g	炭水化物	13.5g	70.5g	炭水化物	14.6g	70.9g	炭水化物	14.7g	72.1g
	ナトリウム	645mg	1111mg	ナトリウム	681mg	1123mg	ナトリウム	606mg	1047mg	ナトリウム	527mg	970mg	ナトリウム	609mg	1053mg
	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.7g
昼食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	キャベツと豚肉の塩あんかけ			鶏の天ぷら		卵麦	赤魚の煮付け		麦	酢鶏		麦	メバルのバジルオリーブ焼		
	一口ナスのオランダ煮		麦	天ぷらのタレ		麦	人参のレモン煮		乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮		麦	人参グラッセ		乳麦
	麩と若芽の酢の物		麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮		麦落か	さつま芋と大豆のマヨサラダ		卵乳麦	炒り豆腐		卵乳麦
	★味噌汁		麦	大豆と人参の煮物		麦	スパゲティサラダ		卵乳麦	★味噌汁		麦	鶏肉とオクラの中華風		麦
				春雨と黄桃のマヨサラダ		卵乳麦	★味噌汁		麦				★味噌汁		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	240kcal	521kcal	エネルギー	226kcal	499kcal	エネルギー	285kcal	561kcal	エネルギー	282kcal	552kcal	エネルギー	180kcal	456kcal
	蛋白質	9.2g	15.7g	蛋白質	11.5g	17.7g	蛋白質	14.9g	21.3g	蛋白質	12.1g	18.2g	蛋白質	17.9g	24.3g
	脂 質	16.8g	18.5g	脂 質	10.3g	11.3g	脂 質	16.9g	18.6g	脂 質	15.7g	16.7g	脂 質	6.4g	8.1g
	炭水化物	13.6g	70.9g	炭水化物	22.1g	79.4g	炭水化物	17.2g	73.6g	炭水化物	23.1g	79.9g	炭水化物	12.2g	68.4g
	ナトリウム	755mg	1196mg	ナトリウム	549mg	991mg	ナトリウム	831mg	1272mg	ナトリウム	687mg	1131mg	ナトリウム	747mg	1188mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	アジのカレー焼		麦	豚丼の具		麦	ロールキャベツのクリーム煮		卵乳麦	鯖の照焼		麦	豚肉とインゲンの山椒炒め		麦
	人参のきんぴら		麦	切干大根としらすの煮物		麦	金時豆煮		麦	枝豆のペペロンチーノ風			担々風春雨		麦落
	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落	菜の花とコーンのわさびマヨ和え		卵麦	麩の野菜あんかけ		麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え		卵麦
	カボチャとレンコンのサラダ		卵乳麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	切干と法蓮草のおひたし		麦	★味噌汁		麦
	★味噌汁		麦							★味噌汁		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	228kcal	500kcal	エネルギー	250kcal	517kcal	エネルギー	263kcal	535kcal	エネルギー	231kcal	502kcal	エネルギー	292kcal	558kcal
	蛋白質	16.1g	22.2g	蛋白質	13.6g	19.5g	蛋白質	8.2g	14.5g	蛋白質	11.9g	17.6g	蛋白質	9.3g	15.0g
	脂 質	10.8g	11.8g	脂 質	10.3g	11.2g	脂 質	12.0g	13.0g	脂 質	14.4g	15.3g	脂 質	19.4g	20.3g
	炭水化物	16.4g	73.6g	炭水化物	24.8g	81.5g	炭水化物	31.2g	88.5g	炭水化物	11.4g	68.7g	炭水化物	20.2g	76.5g
	ナトリウム	888mg	1329mg	ナトリウム	1109mg	1551mg	ナトリウム	679mg	1145mg	ナトリウム	685mg	1127mg	ナトリウム	747mg	1191mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
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	587kcal	1405kcal	エネルギー	644kcal	1460kcal	エネルギー	640kcal	1458kcal	エネルギー	651kcal	1458kcal	エネルギー	604kcal	1420kcal
	蛋白質	30.7g	49.1g	蛋白質	31.2g	49.7g	蛋白質	27.1g	45.6g	蛋白質	28.2g	45.8g	蛋白質	35.5g	54.0g
	脂 質	32.3g	35.9g	脂 質	29.4g	33.0g	脂 質	31.7g	35.3g	脂 質	37.1g	39.9g	脂 質	30.4g	34.0g
	炭水化物	43.8g	214.5g	炭水化物	63.3g	233.7g	炭水化物	61.9g	232.6g	炭水化物	49.1g	219.5g	炭水化物	47.1g	217.0g
	ナトリウム	2288mg	3636mg	ナトリウム	2339mg	3665mg	ナトリウム	2116mg	3464mg	ナトリウム	1899mg	3228mg	ナトリウム	2103mg	3432mg
	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	4.7g	8.3g	食塩相当量	5.3g	8.7g

★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。

○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○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♪