

週間献立表 (やわらか普通食)

生活協同組合コープしが

	9月15日(月)			9月16日(火)			9月17日(水)			9月18日(木)			9月19日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 麦 れんこんの五目炒め煮 麦 キャベツのピリ辛マヨネーズ 卵麦か ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 和風ポトフ 乳麦 コンニャクとごぼうのきんぴら 麦 白菜と切干大根の中華煮 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 麦 キャベツの土佐煮 麦 なめこと若芽のサッと煮 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 蕪と柚子の甘酢漬 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 卵麦 大根と竹輪の煮物 麦 一夜漬(白菜人参) 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	131kcal	396kcal	エネルギー	91kcal	369kcal	エネルギー	71kcal	348kcal	エネルギー	121kcal	387kcal	エネルギー	128kcal	398kcal
	蛋白質	5.4g	11.2g	蛋白質	2.0g	8.6g	蛋白質	6.5g	12.7g	蛋白質	7.6g	13.4g	蛋白質	5.3g	11.0g
	脂質	6.8g	7.7g	脂質	1.8g	3.5g	脂質	1.3g	2.3g	脂質	5.0g	5.9g	脂質	7.6g	8.5g
	炭水化物	12.6g	69.0g	炭水化物	16.9g	73.5g	炭水化物	9.4g	67.5g	炭水化物	11.1g	67.6g	炭水化物	9.1g	65.9g
	ナトリウム	568mg	1034mg	ナトリウム	544mg	988mg	ナトリウム	586mg	1027mg	ナトリウム	567mg	1034mg	ナトリウム	681mg	1122mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	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	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 麦 人参煮 麦 ひき肉と豆腐のうま煮 麦落か マカロニとパプリカのサラダ 卵麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 照焼チキン 麦 オクラのペペロンチーノ 麦 大豆と椎茸の煮物 麦 法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 麦 大根の甘酢漬 麦 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 麦 スパゲティサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 麦 高野豆腐の味噌煮 卵麦 春雨の酢の物 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 麦 枝豆のペペロンチーノ風 麦 鶏ミンチと小松菜の煮物 乳麦 キャベツの白ドレ和え 卵麦 ★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	284kcal	556kcal	エネルギー	253kcal	527kcal	エネルギー	299kcal	575kcal	エネルギー	222kcal	496kcal	エネルギー	206kcal	482kcal
	蛋白質	17.0g	23.1g	蛋白質	16.3g	22.2g	蛋白質	14.9g	21.2g	蛋白質	13.7g	20.1g	蛋白質	16.8g	23.2g
	脂質	15.6g	16.6g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	18.4g	20.1g	脂質	10.0g	11.0g	脂質	10.1g	11.8g
	炭水化物	17.9g	74.7g	炭水化物	21.4g	79.7g	炭水化物	16.6g	72.6g	炭水化物	16.8g	74.2g	炭水化物	12.0g	68.4g
	ナトリウム	846mg	1287mg	ナトリウム	825mg	1291mg	ナトリウム	744mg	1185mg	ナトリウム	840mg	1284mg	ナトリウム	783mg	1224mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕	★やわらかごはん180g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 乳 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 麦 若芽とオクラの酢の物 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 牛肉と竹の子入り春雨炒め 麦 白菜と揚げの旨煮 麦 ナスと鶏肉のサラダ 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 卵乳麦か 人参グラッセ 乳麦 金時豆煮 麦 青菜のわさび和え 卵麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g さば梅煮 麦 麩の野菜あんかけ 麦 さつま芋と大豆のマヨサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 肉団子の黒酢あん 卵乳麦 ひじきの具だくさん煮 麦 人参とコーンのツナマヨ和え 卵麦 ★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	185kcal	451kcal	エネルギー	255kcal	522kcal	エネルギー	245kcal	511kcal	エネルギー	348kcal	614kcal	エネルギー	289kcal	562kcal
	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	8.9g	14.6g	蛋白質	9.1g	14.7g	蛋白質	13.9g	19.6g	蛋白質	9.9g	16.1g
	脂質	6.8g	7.7g	脂質	14.8g	15.7g	脂質	11.1g	12.0g	脂質	23.2g	24.1g	脂質	13.2g	14.2g
	炭水化物	20.0g	76.4g	炭水化物	20.3g	76.6g	炭水化物	28.5g	84.9g	炭水化物	19.0g	75.3g	炭水化物	32.8g	90.1g
	ナトリウム	868mg	1310mg	ナトリウム	750mg	1192mg	ナトリウム	844mg	1286mg	ナトリウム	654mg	1097mg	ナトリウム	1047mg	1489mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.7g	3.8g
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	600kcal	1403kcal	エネルギー	599kcal	1418kcal	エネルギー	615kcal	1434kcal	エネルギー	691kcal	1497kcal	エネルギー	623kcal	1442kcal
	蛋白質	34.0g	51.7g	蛋白質	27.2g	45.4g	蛋白質	30.5g	48.6g	蛋白質	35.2g	53.1g	蛋白質	32.0g	50.3g
	脂質	29.2g	32.0g	脂質	28.5g	32.0g	脂質	30.8g	34.4g	脂質	38.2g	41.0g	脂質	30.9g	34.5g
	炭水化物	50.5g	220.1g	炭水化物	58.6g	229.8g	炭水化物	54.5g	225.0g	炭水化物	46.9g	217.1g	炭水化物	53.9g	224.4g
	ナトリウム	2282mg	3631mg	ナトリウム	2119mg	3471mg	ナトリウム	2174mg	3498mg	ナトリウム	2061mg	3415mg	ナトリウム	2511mg	3835mg
	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	6.4g	9.8g

★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!