

週間献立表（やわらか普通食）

生活協同組合コープしが

	11月3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 なすの中華風南蛮漬け ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麴と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ おからのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 南瓜の柚子そぼろあん なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 ごぼう大豆 キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		
	卵麦 麦 卵乳麦 麦			麦 卵乳麦 卵乳麦か 麦			乳麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			卵麦 卵麦か 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	205kcal	472kcal	エネルギー	164kcal	430kcal	エネルギー	147kcal	421kcal	エネルギー	134kcal	412kcal	エネルギー	137kcal	409kcal
昼	蛋白質	6.1g	12.0g	蛋白質	5.1g	10.9g	蛋白質	7.2g	13.0g	蛋白質	10.0g	16.6g	蛋白質	8.3g	14.6g
	脂質	12.0g	12.9g	脂質	11.3g	12.2g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	4.5g	6.2g	脂質	6.0g	7.0g
食	炭水化物	18.5g	75.0g	炭水化物	12.0g	68.5g	炭水化物	14.1g	72.3g	炭水化物	13.7g	70.3g	炭水化物	13.3g	70.5g
	ナトリウム	570mg	1014mg	ナトリウム	583mg	1050mg	ナトリウム	564mg	1005mg	ナトリウム	572mg	1016mg	ナトリウム	546mg	987mg
夕	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	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	1.4g	2.5g
	★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 白菜と青梗菜の塩あんかけ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	麦		★やわらかごはん180g 豚肉としめじのオイスター炒め 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁	麦		★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 塩枝豆 春雨の五目炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	麦		★やわらかごはん180g ブリの塩焼 ピーマンソテー 白菜とミンチの中華炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦か 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g チーズささみフライ 法蓮草ソテー 大根麻婆 キャベツのピーナツ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦落か 麦落 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	192kcal	475kcal	エネルギー	236kcal	503kcal	エネルギー	288kcal	565kcal	エネルギー	306kcal	578kcal	エネルギー	264kcal	534kcal
合	蛋白質	17.4g	24.3g	蛋白質	16.5g	22.5g	蛋白質	13.1g	19.4g	蛋白質	15.8g	21.9g	蛋白質	10.6g	16.5g
	脂質	6.5g	8.3g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	17.6g	19.3g	脂質	18.0g	19.0g	脂質	15.8g	16.7g
計	炭水化物	14.4g	71.7g	炭水化物	15.3g	71.8g	炭水化物	18.8g	75.3g	炭水化物	17.7g	74.5g	炭水化物	20.9g	78.2g
	ナトリウム	771mg	1212mg	ナトリウム	733mg	1177mg	ナトリウム	942mg	1384mg	ナトリウム	697mg	1138mg	ナトリウム	774mg	1240mg
食	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g
	★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 菜の花 豆腐のかに風あんかけ ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 人参グラッセ ふきの含め煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 人参のきんぴら 豚バラとこんにやくの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 生姜焼き じゃが芋のそぼろあん 大根とコーンの中巻和え ★味噌汁	麦落 麦 麦か 麦		★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 枝豆と人参のあつさり煮 竹の子と豚肉の味噌煮 白菜と竹輪の柚子胡椒和え ★味噌汁	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	242kcal	509kcal	エネルギー	257kcal	533kcal	エネルギー	222kcal	499kcal	エネルギー	233kcal	499kcal	エネルギー	225kcal	494kcal
計	蛋白質	12.1g	17.9g	蛋白質	5.5g	11.9g	蛋白質	20.3g	26.5g	蛋白質	11.7g	17.4g	蛋白質	10.9g	16.9g
	脂質	15.8g	16.7g	脂質	12.8g	14.5g	脂質	8.7g	9.7g	脂質	8.9g	9.8g	脂質	10.8g	11.8g
合	炭水化物	12.1g	68.8g	炭水化物	30.2g	86.6g	炭水化物	15.4g	73.5g	炭水化物	25.0g	81.4g	炭水化物	21.1g	77.4g
	ナトリウム	744mg	1186mg	ナトリウム	862mg	1303mg	ナトリウム	922mg	1363mg	ナトリウム	830mg	1272mg	ナトリウム	901mg	1344mg
計	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g
	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
合	エネルギー	639kcal	1456kcal	エネルギー	657kcal	1466kcal	エネルギー	657kcal	1485kcal	エネルギー	673kcal	1489kcal	エネルギー	626kcal	1437kcal
	蛋白質	35.6g	54.2g	蛋白質	27.1g	45.3g	蛋白質	40.6g	58.9g	蛋白質	37.5g	55.9g	蛋白質	29.8g	48.0g
計	脂質	34.3g	37.9g	脂質	36.6g	40.1g	脂質	33.2g	36.8g	脂質	31.4g	35.0g	脂質	32.6g	35.5g
	炭水化物	45.0g	215.5g	炭水化物	57.5g	226.9g	炭水化物	48.3g	221.1g	炭水化物	56.4g	226.2g	炭水化物	55.3g	226.1g
計	ナトリウム	2085mg	3412mg	ナトリウム	2178mg	3530mg	ナトリウム	2428mg	3752mg	ナトリウム	2099mg	3426mg	ナトリウム	2221mg	3571mg
	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.7g	9.1g

★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。



温める〇は
「〇」マーク

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♪