

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24日(月)			11月25日(火)			11月26日(水)			11月27日(木)			11月28日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 茨城県煮合い 昆布の佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとインゲンのソテー 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ スパトマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		
	乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	乳麦	乳麦	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	103kcal	371kcal	エネルギー	167kcal	448kcal	エネルギー	123kcal	389kcal	エネルギー	101kcal	375kcal	エネルギー	135kcal	403kcal
昼	蛋白質	4.3g	10.2g	蛋白質	11.5g	18.0g	蛋白質	8.5g	14.2g	蛋白質	7.1g	13.3g	蛋白質	3.4g	9.3g
	脂質	1.0g	1.9g	脂質	8.4g	10.1g	脂質	5.7g	6.6g	脂質	3.7g	4.7g	脂質	2.5g	3.4g
	炭水化物	19.9g	76.5g	炭水化物	11.8g	69.1g	炭水化物	10.2g	66.6g	炭水化物	9.1g	66.7g	炭水化物	24.6g	81.1g
	ナトリウム	597mg	1042mg	ナトリウム	571mg	1012mg	ナトリウム	593mg	1035mg	ナトリウム	614mg	1056mg	ナトリウム	531mg	977mg
	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g
食	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め キャベツと豚肉の味噌炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリの照焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ オクラのペペロンチーノ 洋風肉じゃが煮 マカロニのたまご味噌マヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干大根のバジル炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 大根と鶏肉のバター醤油 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		
	乳麦	麦	麦	麦	卵麦	麦	卵麦	乳麦	麦	乳麦	卵麦	麦	卵麦	乳麦	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	207kcal	473kcal	エネルギー	277kcal	543kcal	エネルギー	420kcal	693kcal	エネルギー	233kcal	508kcal	エネルギー	231kcal	508kcal
夕	蛋白質	13.5g	19.0g	蛋白質	16.6g	22.4g	蛋白質	11.2g	17.3g	蛋白質	10.2g	16.0g	蛋白質	8.9g	15.2g
	脂質	10.3g	11.2g	脂質	13.4g	14.3g	脂質	24.9g	25.9g	脂質	13.4g	14.3g	脂質	13.8g	14.8g
	炭水化物	15.3g	71.3g	炭水化物	20.2g	76.6g	炭水化物	38.0g	95.2g	炭水化物	19.4g	77.7g	炭水化物	17.7g	75.8g
	ナトリウム	861mg	1303mg	ナトリウム	931mg	1373mg	ナトリウム	1092mg	1535mg	ナトリウム	947mg	1389mg	ナトリウム	722mg	1163mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.0g
食	★やわらかごはん180g 白身フライ ミックスソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚バラと白菜の柚子風味煮 ジャガ玉煮 和風コールスロー ★味噌汁			★やわらかごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 ブロッコリーの煮物 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と大根のキムチ炒め 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g チキンピカタ 高野豆腐の炒り煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		
	麦	乳麦	麦	麦	卵麦	麦	麦	麦	麦	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	336kcal	601kcal	エネルギー	235kcal	507kcal	エネルギー	172kcal	457kcal	エネルギー	264kcal	534kcal	エネルギー	299kcal	564kcal
合	蛋白質	11.7g	17.5g	蛋白質	6.6g	12.7g	蛋白質	16.3g	22.8g	蛋白質	13.0g	18.8g	蛋白質	15.0g	20.9g
	脂質	21.0g	21.9g	脂質	14.2g	15.2g	脂質	7.7g	9.4g	脂質	14.1g	15.0g	脂質	19.0g	19.9g
	炭水化物	24.8g	81.2g	炭水化物	19.2g	76.0g	炭水化物	10.7g	69.0g	炭水化物	20.8g	78.0g	炭水化物	17.3g	73.7g
	ナトリウム	757mg	1223mg	ナトリウム	629mg	1070mg	ナトリウム	642mg	1083mg	ナトリウム	642mg	1083mg	ナトリウム	725mg	1191mg
	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.8g	3.0g
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	646kcal	1445kcal	エネルギー	679kcal	1498kcal	エネルギー	715kcal	1539kcal	エネルギー	598kcal	1417kcal	エネルギー	665kcal	1475kcal
計	蛋白質	29.5g	46.7g	蛋白質	34.7g	53.1g	蛋白質	36.0g	54.3g	蛋白質	30.3g	48.1g	蛋白質	27.3g	45.4g
	脂質	32.3g	35.0g	脂質	36.0g	39.6g	脂質	38.3g	41.9g	脂質	31.2g	34.0g	脂質	35.3g	38.1g
	炭水化物	60.0g	229.0g	炭水化物	51.2g	221.7g	炭水化物	58.9g	230.8g	炭水化物	49.3g	222.4g	炭水化物	59.6g	230.6g
	ナトリウム	2215mg	3568mg	ナトリウム	2131mg	3455mg	ナトリウム	2327mg	3653mg	ナトリウム	2203mg	3528mg	ナトリウム	1978mg	3331mg
	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.0g	8.5g

★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♪