

週間献立表（やわらか普通食）

生活協同組合コープしが

	12月1日(月)			12月2日(火)			12月3日(水)			12月4日(木)			12月5日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ 鶏のうま煮 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と冬野菜の味噌炒め 大豆とキャベツのスープ煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根とウインナーの洋風煮 マカロニトマト炒め 人参とぜんまいのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜炒め インゲンのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根と豚肉の炒め物 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁		
	卵乳麦 麦 麦			麦 卵乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦 麦 麦			乳麦 卵麦 麦 麦			卵乳麦 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	122kcal	395kcal	エネルギー	129kcal	403kcal	エネルギー	126kcal	398kcal	エネルギー	144kcal	420kcal	エネルギー	207kcal	474kcal
昼	蛋白質	6.4g	12.5g	蛋白質	8.0g	13.9g	蛋白質	3.6g	9.8g	蛋白質	6.8g	13.2g	蛋白質	6.0g	11.7g
	脂質	5.2g	6.2g	脂質	5.8g	6.7g	脂質	4.7g	5.7g	脂質	6.9g	8.6g	脂質	11.5g	12.4g
	炭水化物	12.3g	69.6g	炭水化物	11.8g	70.0g	炭水化物	17.0g	74.2g	炭水化物	14.2g	70.6g	炭水化物	17.8g	74.1g
	ナトリウム	575mg	1017mg	ナトリウム	520mg	961mg	ナトリウム	666mg	1107mg	ナトリウム	511mg	952mg	ナトリウム	643mg	1085mg
	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g
食	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 ピーマンのおかか和え ナスの挽肉炒め 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ひじきと鶏ミンチの煮物 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 大根の酢漬 厚揚げのそぼろ煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉のジンギスカン風 肉入りうの花 こんにゃくの中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖のごま焼 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 コールスローサラダ ★味噌汁		
	麦 麦 乳麦 卵麦 麦			卵乳麦 麦 卵麦 麦			麦 乳麦 麦 麦			麦 乳麦 麦 麦			麦 麦 乳麦 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	260kcal	534kcal	エネルギー	234kcal	511kcal	エネルギー	232kcal	502kcal	エネルギー	223kcal	504kcal	エネルギー	302kcal	578kcal
夕	蛋白質	14.7g	20.9g	蛋白質	14.5g	20.8g	蛋白質	15.9g	21.6g	蛋白質	13.7g	20.0g	蛋白質	12.8g	19.3g
	脂質	17.0g	18.0g	脂質	11.7g	13.4g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	10.4g	11.4g	脂質	19.1g	20.8g
	炭水化物	12.7g	70.3g	炭水化物	18.6g	75.1g	炭水化物	12.7g	69.5g	炭水化物	20.0g	79.1g	炭水化物	18.4g	74.9g
	ナトリウム	940mg	1383mg	ナトリウム	882mg	1324mg	ナトリウム	679mg	1120mg	ナトリウム	1000mg	1441mg	ナトリウム	606mg	1072mg
	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g
食	★やわらかごはん180g 白菜煮込みハンバーグ マカロニとツナの和風炒め ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g クリームシチュー 春雨とめかぶのチャブチエ おからのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツメンチ チンゲン菜ソテー 白菜とミンチの中華炒め 切干と若芽のごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ホッケの照焼 人参のレモン煮 豚バラもやし 春雨とツナのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ うま塩キャベツ 野菜トマトビーンズ 若芽とオクラの酢の物 ★味噌汁		
	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 卵乳麦か 麦			卵乳麦 乳麦 麦か 麦			麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦か 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	255kcal	531kcal	エネルギー	321kcal	597kcal	エネルギー	251kcal	525kcal	エネルギー	299kcal	566kcal	エネルギー	183kcal	453kcal
合	蛋白質	12.1g	18.5g	蛋白質	9.5g	16.0g	蛋白質	9.0g	14.9g	蛋白質	15.1g	20.7g	蛋白質	9.3g	15.2g
	脂質	10.9g	12.6g	脂質	18.4g	19.5g	脂質	14.3g	15.2g	脂質	18.9g	19.8g	脂質	5.4g	6.3g
	炭水化物	24.7g	81.1g	炭水化物	29.8g	87.4g	炭水化物	22.7g	81.0g	炭水化物	15.6g	72.0g	炭水化物	21.0g	78.2g
	ナトリウム	936mg	1377mg	ナトリウム	917mg	1360mg	ナトリウム	753mg	1219mg	ナトリウム	700mg	1144mg	ナトリウム	829mg	1270mg
	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g
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	637kcal	1460kcal	エネルギー	684kcal	1511kcal	エネルギー	609kcal	1425kcal	エネルギー	666kcal	1490kcal	エネルギー	692kcal	1505kcal
計	蛋白質	33.2g	51.9g	蛋白質	32.0g	50.7g	蛋白質	28.5g	46.3g	蛋白質	35.6g	53.9g	蛋白質	28.1g	46.2g
	脂質	33.1g	36.8g	脂質	35.9g	39.6g	脂質	31.7g	34.5g	脂質	36.2g	39.8g	脂質	36.0g	39.5g
	炭水化物	49.7g	221.0g	炭水化物	60.2g	232.5g	炭水化物	52.4g	224.7g	炭水化物	49.8g	221.7g	炭水化物	57.2g	227.2g
	ナトリウム	2451mg	3777mg	ナトリウム	2319mg	3645mg	ナトリウム	2098mg	3446mg	ナトリウム	2211mg	3537mg	ナトリウム	2078mg	3427mg
	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.2g	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

