

週間献立表（やわらか普通食）

生活協同組合コープしが

	1月19日(月)			1月20日(火)			1月21日(水)			1月22日(木)			1月23日(金)		
朝	★やわらかごはん180g ひき肉と里芋の味噌煮 食べるトマトスープ 昆布の佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 キャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 バンサンスー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 根菜と大豆の洋風煮 コーンと挽肉の炒め物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 96kcal 3.9g 1.6g 18.2g 447mg 1.1g	フルセット 379kcal 10.8g 3.4g 75.5g 888mg 2.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 170kcal 9.0g 8.0g 16.4g 718mg 1.8g	フルセット 436kcal 14.5g 8.9g 72.4g 1160mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 110kcal 5.3g 3.1g 16.3g 678mg 1.7g	フルセット 376kcal 11.1g 4.0g 72.7g 1146mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 197kcal 6.2g 7.2g 26.1g 581mg 1.5g	フルセット 473kcal 12.6g 8.9g 82.5g 1022mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 117kcal 8.6g 4.6g 11.9g 661mg 1.7g	フルセット 391kcal 14.8g 5.6g 69.5g 1103mg 2.8g
昼	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーメレード煮 きのこソテー 高野豆腐の炒り煮 春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け インゲンソテー 豚バラとキャベツの炒め物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 麩と大根の煮物 細切ポテの辛子マヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポークチャップ 豆腐のかに風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 竹輪の辛子炒め 白菜と青梗菜の塩あんかけ 玉子スバサラダ ★味噌汁		
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 299kcal 14.1g 19.5g 16.8g 623mg 1.6g	フルセット 565kcal 19.9g 20.4g 73.3g 1090mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 187kcal 13.9g 8.6g 13.5g 660mg 1.7g	フルセット 463kcal 19.9g 9.5g 71.9g 1104mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 240kcal 11.4g 12.4g 19.0g 798mg 2.0g	フルセット 512kcal 17.3g 13.3g 76.6g 1240mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 255kcal 12.6g 15.0g 17.0g 965mg 2.5g	フルセット 530kcal 18.4g 15.9g 75.3g 1407mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 257kcal 11.2g 13.2g 22.0g 753mg 1.9g	フルセット 538kcal 17.7g 14.9g 79.3g 1194mg 3.0g
夕	★やわらかごはん180g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の照焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 肉入りうの花 野菜の三杯酢 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 鶏のうま煮 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g おふくろカレーのルー なすのトロ口生姜煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 220kcal 18.0g 9.1g 15.1g 858mg 2.2g	フルセット 487kcal 23.9g 10.0g 71.8g 1300mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 228kcal 11.0g 11.9g 20.9g 847mg 2.2g	フルセット 511kcal 17.8g 13.7g 78.2g 1288mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 248kcal 13.2g 15.0g 15.2g 749mg 1.9g	フルセット 520kcal 19.5g 16.0g 72.4g 1190mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 232kcal 8.7g 14.1g 17.3g 805mg 2.0g	フルセット 501kcal 14.8g 15.1g 74.0g 1248mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 291kcal 7.2g 18.7g 23.4g 907mg 2.3g	フルセット 557kcal 13.0g 19.6g 79.8g 1349mg 3.4g
合	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 615kcal 36.0g 30.2g 50.1g 1928mg 4.9g	フルセット 1431kcal 54.6g 33.8g 220.6g 3278mg 8.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 585kcal 33.9g 28.5g 50.8g 2225mg 5.7g	フルセット 1410kcal 52.2g 32.1g 222.5g 3552mg 9.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 598kcal 29.9g 30.5g 50.5g 2225mg 5.6g	フルセット 1408kcal 47.9g 33.3g 221.7g 3576mg 9.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 684kcal 27.5g 36.3g 60.4g 2351mg 6.0g	フルセット 1504kcal 45.8g 39.9g 231.8g 3677mg 9.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 665kcal 27.0g 36.5g 57.3g 2321mg 5.9g	フルセット 1486kcal 45.5g 40.1g 228.6g 3646mg 9.2g
計															

★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。

0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
- トマトや薬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♪