

# 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26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)						
★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 インゲンと人参のグラッセ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ 大豆としらすの甘辛煮 三色野菜ナムル ★味噌汁	乳麦	★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 キャベツの土佐煮 きんぴられんこん ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 切干大根煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	麦					
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 6.5g 4.5g 13.7g 418mg 1.1g	フルセット 387kcal 12.5g 5.5g 70.5g 862mg 2.2g	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 150kcal 8.3g 5.1g 18.8g 699mg 1.8g	フルセット 420kcal 14.1g 6.0g 76.0g 1140mg 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 140kcal 6.5g 5.9g 15.9g 712mg 1.8g	フルセット 412kcal 12.5g 6.9g 72.7g 1153mg 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 146kcal 5.7g 4.1g 20.4g 644mg 1.6g	フルセット 415kcal 11.7g 5.0g 77.3g 1089mg 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 102kcal 6.1g 4.1g 10.1g 665mg 1.7g	フルセット 372kcal 11.9g 5.0g 67.3g 1106mg 2.8g
★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のレモン煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 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 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー <sup>1</sup> キヤベツと豚肉の味噌炒め 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁	乳麦	★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 炒り豆腐 春雨の中華和え ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 卵乳麦	麦	★やわらかごはん180g 鰯の磯辺焼き 大豆と椎茸の煮物 大根なます ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g 人参グラッセ 豆腐としめじのとろみ煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g 温め方は「湯せん」か「電子レンジ」	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°C)	
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 229kcal 15.4g 11.7g 15.2g 890mg 2.3g	フルセット 502kcal 21.5g 12.7g 72.5g 1332mg 3.4g	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 311kcal 11.8g 20.2g 20.4g 822mg 2.1g	フルセット 579kcal 17.7g 21.1g 76.9g 1268mg 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 317kcal 13.4g 19.8g 18.8g 885mg 2.3g	フルセット 584kcal 19.3g 20.7g 75.6g 1352mg 3.4g	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 214kcal 13.0g 8.9g 21.0g 772mg 2.0g	フルセット 484kcal 18.7g 9.8g 77.8g 1213mg 3.1g	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 283kcal 10.7g 9.8g 11.6g 583mg 1.5g	フルセット 554kcal 16.5g 21.8g 68.8g 1026mg 2.6g
★やわらかごはん180g 海老カツ スパシーテー <sup>2</sup> なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	卵乳麦	★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 切干大根のおから煮 乳麦 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦	★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 枝豆と人参のあっさり煮 乳麦落	麦	★やわらかごはん180g ポテトロッケ オクラのペペロンチーノ 麦	麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ インゲンソテー <sup>3</sup> 麦	麦	★やわらかごはん180g 豚バラと春雨のニラ玉炒め 豚肉のチリソース炒め 和風コールスロー <sup>4</sup> ★味噌汁	麦	「湯せん」	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。	
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 253kcal 8.2g 12.5g 28.6g 659mg 1.7g	フルセット 531kcal 14.7g 14.2g 85.4g 1101mg 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 182kcal 9.9g 6.1g 23.3g 1008mg 2.6g	フルセット 456kcal 15.8g 7.0g 81.5g 1449mg 3.7g	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 221kcal 13.0g 10.1g 20.2g 687mg 1.7g	フルセット 492kcal 18.8g 11.0g 77.5g 1129mg 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 301kcal 8.7g 11.0g 28.3g 827mg 2.1g	フルセット 578kcal 15.1g 17.4g 84.7g 1270mg 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 289kcal 10.9g 19.1g 84.7g 1270mg 2.3g	フルセット 566kcal 17.3g 14.6g 84.6g 1336mg 3.4g
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 599kcal 30.1g 28.7g 57.5g 1967mg 5.1g	フルセット 1420kcal 48.7g 32.4g 228.4g 3295mg 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 643kcal 30.0g 31.4g 62.5g 2529mg 6.5g	フルセット 1455kcal 47.6g 34.1g 234.4g 3857mg 9.8g	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 678kcal 32.9g 35.8g 54.9g 2284mg 5.8g	フルセット 1488kcal 50.6g 38.6g 225.8g 3634mg 9.2g	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 661kcal 27.4g 30.4g 69.7g 2243mg 5.7g	フルセット 1477kcal 45.5g 33.9g 239.8g 3572mg 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 674kcal 27.7g 37.9g 49.8g 2142mg 5.5g	フルセット 1492kcal 45.7g 41.4g 220.7g 3468mg 8.8g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付ません。

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(かい)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

