

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)		
朝	★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			★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			★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			★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			★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		
	麦乳麦	麦乳麦	麦乳麦	乳麦麦乳麦	乳麦麦乳麦	乳麦麦乳麦	麦乳麦麦乳麦	麦乳麦麦乳麦	麦乳麦麦乳麦	麦乳麦麦乳麦	麦乳麦麦乳麦	麦乳麦麦乳麦	麦乳麦麦乳麦	麦乳麦麦乳麦	麦乳麦麦乳麦
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	117kcal	387kcal	エネルギー	150kcal	420kcal	エネルギー	140kcal	412kcal	エネルギー	146kcal	415kcal	エネルギー	102kcal	372kcal
昼	蛋白質	6.5g	12.5g	蛋白質	8.3g	14.1g	蛋白質	6.5g	12.5g	蛋白質	5.7g	11.7g	蛋白質	6.1g	11.9g
	脂質	4.5g	5.5g	脂質	5.1g	6.0g	脂質	5.9g	6.9g	脂質	4.1g	5.0g	脂質	4.1g	5.0g
	炭水化物	13.7g	70.5g	炭水化物	18.8g	76.0g	炭水化物	15.9g	72.7g	炭水化物	20.4g	77.3g	炭水化物	10.1g	67.3g
	ナトリウム	418mg	862mg	ナトリウム	699mg	1140mg	ナトリウム	712mg	1153mg	ナトリウム	644mg	1089mg	ナトリウム	665mg	1106mg
	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g
食	★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			★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 キャ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			★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			★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 大豆と椎茸の煮物 大根なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 人参グラッセ 豆腐としめじのとりみ煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		
	麦乳麦	麦乳麦	麦乳麦	乳麦麦乳麦	乳麦麦乳麦	乳麦麦乳麦	麦乳麦麦乳麦	麦乳麦麦乳麦	麦乳麦麦乳麦	麦乳麦麦乳麦	麦乳麦麦乳麦	麦乳麦麦乳麦	麦乳麦麦乳麦	麦乳麦麦乳麦	麦乳麦麦乳麦
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	229kcal	502kcal	エネルギー	311kcal	579kcal	エネルギー	317kcal	584kcal	エネルギー	214kcal	484kcal	エネルギー	283kcal	554kcal
夕	蛋白質	15.4g	21.5g	蛋白質	11.8g	17.7g	蛋白質	13.4g	19.3g	蛋白質	13.0g	18.7g	蛋白質	10.7g	16.5g
	脂質	11.7g	12.7g	脂質	20.2g	21.1g	脂質	19.8g	20.7g	脂質	8.9g	9.8g	脂質	20.9g	21.8g
	炭水化物	15.2g	72.5g	炭水化物	20.4g	76.9g	炭水化物	18.8g	75.6g	炭水化物	21.0g	77.8g	炭水化物	11.6g	68.8g
	ナトリウム	890mg	1332mg	ナトリウム	822mg	1268mg	ナトリウム	885mg	1352mg	ナトリウム	772mg	1213mg	ナトリウム	583mg	1026mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.6g
食	★やわらかごはん180g 海老カツ スパソテー なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★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 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 枝豆と人参のあつさり煮 南瓜の柚子そぼろあん 和風コールスロー ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポテトコロッケ オクラのペペロンチーノ 豚肉のチリソース炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		
	麦乳麦	麦乳麦	麦乳麦	乳麦麦乳麦	乳麦麦乳麦	乳麦麦乳麦	麦乳麦麦乳麦	麦乳麦麦乳麦	麦乳麦麦乳麦	麦乳麦麦乳麦	麦乳麦麦乳麦	麦乳麦麦乳麦	麦乳麦麦乳麦	麦乳麦麦乳麦	麦乳麦麦乳麦
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	253kcal	531kcal	エネルギー	182kcal	456kcal	エネルギー	221kcal	492kcal	エネルギー	301kcal	578kcal	エネルギー	289kcal	566kcal
合	蛋白質	8.2g	14.7g	蛋白質	9.9g	15.8g	蛋白質	13.0g	18.8g	蛋白質	8.7g	15.1g	蛋白質	10.9g	17.3g
	脂質	12.5g	14.2g	脂質	6.1g	7.0g	脂質	10.1g	11.0g	脂質	17.4g	19.1g	脂質	12.9g	14.6g
	炭水化物	28.6g	85.4g	炭水化物	23.3g	81.5g	炭水化物	20.2g	77.5g	炭水化物	28.3g	84.7g	炭水化物	28.1g	84.6g
	ナトリウム	659mg	1101mg	ナトリウム	1008mg	1449mg	ナトリウム	687mg	1129mg	ナトリウム	827mg	1270mg	ナトリウム	894mg	1336mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g
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	599kcal	1420kcal	エネルギー	643kcal	1455kcal	エネルギー	678kcal	1488kcal	エネルギー	661kcal	1477kcal	エネルギー	674kcal	1492kcal
計	蛋白質	30.1g	48.7g	蛋白質	30.0g	47.6g	蛋白質	32.9g	50.6g	蛋白質	27.4g	45.5g	蛋白質	27.7g	45.7g
	脂質	28.7g	32.4g	脂質	31.4g	34.1g	脂質	35.8g	38.6g	脂質	30.4g	33.9g	脂質	37.9g	41.4g
	炭水化物	57.5g	228.4g	炭水化物	62.5g	234.4g	炭水化物	54.9g	225.8g	炭水化物	69.7g	239.8g	炭水化物	49.8g	220.7g
	ナトリウム	1967mg	3295mg	ナトリウム	2529mg	3857mg	ナトリウム	2284mg	3634mg	ナトリウム	2243mg	3572mg	ナトリウム	2142mg	3468mg
	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.8g

★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♪