

週間献立表 (やわらか普通食)

生活協同組合コープしが

	3月23日(月)			3月24日(火)			3月25日(水)			3月26日(木)			3月27日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 梅和えスパゲティ 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 卵麦 コンニャクとごぼうのきんぴら 麦 コーンと挽肉の炒め物 乳麦か ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 麦 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 乳麦 なめこと若芽のサッと煮 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 卵麦 ごぼう大豆 麦 蕪と柚子の甘酢漬 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 麦 ひじきの具だくさん煮 麦 オクラとツナの辛み和え 麦 ★味噌汁 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	116kcal	383kcal	エネルギー	138kcal	415kcal	エネルギー	106kcal	383kcal	エネルギー	144kcal	410kcal	エネルギー	104kcal	376kcal
	蛋白質	4.9g	10.6g	蛋白質	9.7g	16.1g	蛋白質	7.0g	13.3g	蛋白質	5.9g	11.7g	蛋白質	8.1g	14.4g
	脂質	3.2g	4.1g	脂質	5.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.3g	脂質	7.6g	8.5g	脂質	2.7g	3.7g
	炭水化物	16.2g	73.1g	炭水化物	13.4g	69.9g	炭水化物	10.4g	68.5g	炭水化物	12.8g	69.1g	炭水化物	12.2g	69.5g
	ナトリウム	730mg	1197mg	ナトリウム	696mg	1138mg	ナトリウム	619mg	1060mg	ナトリウム	551mg	994mg	ナトリウム	640mg	1106mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g
昼	★やわらかごはん180g ブリのごま焼 麦 人参のきんぴら 麦 高野豆腐の炒り煮 麦 若芽とパインの酢の物 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 卵麦 天ぷらのタレ 麦 キャベツの出汁煮 麦 切干大根としらすの煮物 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 麦 大根のあっさり生姜漬け 麦 菜の花とベーコンのパスタ 卵乳麦 なすの中華風南蛮漬け 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鶏肉のホワイトソース煮 乳麦 インゲンソテー 麦 キャベツと油揚げの味噌煮 麦 能登産かぼちゃ芋のサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g アジのカレー焼 麦 人参のレモン煮 乳麦 担々風春雨 麦落 おからと玉ねぎのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 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	271kcal	552kcal	エネルギー	182kcal	454kcal	エネルギー	265kcal	541kcal	エネルギー	264kcal	530kcal	エネルギー	263kcal	535kcal
	蛋白質	17.3g	23.8g	蛋白質	9.5g	15.7g	蛋白質	13.9g	20.3g	蛋白質	11.9g	17.5g	蛋白質	13.9g	19.7g
	脂質	14.7g	16.4g	脂質	8.9g	9.9g	脂質	12.9g	14.6g	脂質	12.9g	13.8g	脂質	15.1g	16.0g
	炭水化物	17.4g	74.7g	炭水化物	17.1g	74.3g	炭水化物	23.0g	79.4g	炭水化物	25.3g	81.3g	炭水化物	19.2g	76.7g
	ナトリウム	753mg	1194mg	ナトリウム	725mg	1166mg	ナトリウム	869mg	1310mg	ナトリウム	697mg	1139mg	ナトリウム	754mg	1198mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 麦 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 麦 春雨とツナのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 乳麦 大豆と椎茸の煮物 麦 玉ねぎと蒸し鶏のナムル 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み 卵乳麦 ピーマンソテー 卵乳麦 金時豆煮 麦 ひじきのごまマヨ和え 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼 麦 キャベツソテー 乳麦 麩の野菜あんかけ 麦 切干と法蓮草のおひたし 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 麦 炒り豆腐 卵乳麦 若芽ともやしの酢の物 麦 ★味噌汁 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	280kcal	552kcal	エネルギー	317kcal	588kcal	エネルギー	245kcal	513kcal	エネルギー	217kcal	489kcal	エネルギー	271kcal	538kcal
	蛋白質	12.8g	18.9g	蛋白質	16.2g	22.1g	蛋白質	7.2g	13.1g	蛋白質	10.8g	16.5g	蛋白質	12.1g	18.1g
	脂質	17.1g	18.1g	脂質	18.1g	19.0g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	13.5g	14.4g	脂質	17.4g	18.3g
	炭水化物	17.4g	74.6g	炭水化物	22.7g	80.2g	炭水化物	29.8g	86.4g	炭水化物	11.1g	68.8g	炭水化物	15.9g	72.4g
	ナトリウム	832mg	1273mg	ナトリウム	811mg	1253mg	ナトリウム	811mg	1256mg	ナトリウム	663mg	1105mg	ナトリウム	850mg	1294mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g
合	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	667kcal	1487kcal	エネルギー	637kcal	1457kcal	エネルギー	616kcal	1437kcal	エネルギー	625kcal	1429kcal	エネルギー	638kcal	1449kcal
	蛋白質	35.0g	53.3g	蛋白質	35.4g	53.9g	蛋白質	28.1g	46.7g	蛋白質	28.6g	45.7g	蛋白質	34.1g	52.2g
	脂質	35.0g	38.6g	脂質	32.7g	36.3g	脂質	28.2g	31.8g	脂質	34.0g	36.7g	脂質	35.2g	38.0g
	炭水化物	51.0g	222.4g	炭水化物	53.2g	224.4g	炭水化物	63.2g	234.3g	炭水化物	49.2g	219.2g	炭水化物	47.3g	218.6g
	ナトリウム	2315mg	3664mg	ナトリウム	2232mg	3557mg	ナトリウム	2299mg	3626mg	ナトリウム	1911mg	3238mg	ナトリウム	2244mg	3598mg
	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	4.9g	8.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g

★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。

O温め可 X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O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り付けられます

ご飯などをつけて1膳の完成です!