

週間献立表 (やわらか普通食)

生活協同組合コープしが

	4月27日(月)			4月28日(火)			4月29日(水)			4月30日(木)			5月1日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 厚揚げときのこのおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 白菜のとろみ煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スパマト炒め ★味噌汁		
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	126kcal	392kcal	エネルギー	110kcal	382kcal	エネルギー	118kcal	385kcal	エネルギー	141kcal	414kcal	エネルギー	167kcal	433kcal
	蛋白質	5.5g	11.3g	蛋白質	4.7g	10.7g	蛋白質	3.7g	9.4g	蛋白質	7.6g	13.7g	蛋白質	7.0g	12.8g
	脂質	4.8g	5.7g	脂質	5.3g	6.2g	脂質	5.7g	6.6g	脂質	5.9g	6.9g	脂質	8.3g	9.2g
	炭水化物	15.5g	72.0g	炭水化物	10.7g	68.1g	炭水化物	13.4g	70.3g	炭水化物	14.4g	71.7g	炭水化物	17.0g	73.3g
	ナトリウム	584mg	1051mg	ナトリウム	610mg	1054mg	ナトリウム	473mg	940mg	ナトリウム	618mg	1060mg	ナトリウム	600mg	1043mg
	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g
昼	★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 五色煮豆 切干と法蓮草のわさび醤油和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏ももと根菜の照り煮 担々風春雨 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポークチャップ 三色炒め煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 塩枝豆 鶏のうま煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		
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	189kcal	461kcal	エネルギー	272kcal	550kcal	エネルギー	248kcal	514kcal	エネルギー	220kcal	496kcal	エネルギー	237kcal	514kcal
	蛋白質	10.0g	16.1g	蛋白質	9.0g	15.3g	蛋白質	17.2g	22.8g	蛋白質	11.1g	17.5g	蛋白質	13.3g	19.6g
	脂質	8.6g	9.6g	脂質	15.2g	16.9g	脂質	10.7g	11.6g	脂質	10.8g	12.5g	脂質	10.6g	11.6g
	炭水化物	17.9g	75.1g	炭水化物	23.6g	80.5g	炭水化物	20.7g	76.7g	炭水化物	19.2g	75.6g	炭水化物	19.2g	77.3g
	ナトリウム	801mg	1242mg	ナトリウム	724mg	1166mg	ナトリウム	1077mg	1519mg	ナトリウム	835mg	1276mg	ナトリウム	754mg	1195mg
	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕	★やわらかごはん180g 鯖の照焼 ピーマンのおかか和え 鶏肉のすき焼煮 玉子スパサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 宗八かれい煮付 人参グラッセ 白菜と揚げの旨煮 春雨とツナのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハムカツ キャベツソテー ジャガイモのそぼろ煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		
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	374kcal	645kcal	エネルギー	289kcal	555kcal	エネルギー	304kcal	575kcal	エネルギー	229kcal	496kcal	エネルギー	254kcal	531kcal
	蛋白質	15.2g	21.1g	蛋白質	13.6g	19.3g	蛋白質	12.7g	18.5g	蛋白質	13.3g	18.8g	蛋白質	9.2g	15.6g
	脂質	25.1g	26.0g	脂質	15.5g	16.4g	脂質	15.6g	16.5g	脂質	12.0g	12.9g	脂質	13.1g	14.8g
	炭水化物	18.7g	76.2g	炭水化物	24.0g	80.4g	炭水化物	28.5g	85.7g	炭水化物	16.7g	73.1g	炭水化物	26.2g	82.7g
	ナトリウム	680mg	1122mg	ナトリウム	751mg	1193mg	ナトリウム	801mg	1244mg	ナトリウム	705mg	1147mg	ナトリウム	649mg	1091mg
	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g
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
計	エネルギー	689kcal	1498kcal	エネルギー	671kcal	1487kcal	エネルギー	670kcal	1474kcal	エネルギー	590kcal	1406kcal	エネルギー	658kcal	1478kcal
	蛋白質	30.7g	48.5g	蛋白質	27.3g	45.3g	蛋白質	33.6g	50.7g	蛋白質	32.0g	50.0g	蛋白質	29.5g	48.0g
	脂質	38.5g	41.3g	脂質	36.0g	39.5g	脂質	32.0g	34.7g	脂質	28.7g	32.3g	脂質	32.0g	35.6g
	炭水化物	52.1g	223.3g	炭水化物	58.3g	229.0g	炭水化物	62.6g	232.7g	炭水化物	50.3g	220.4g	炭水化物	62.4g	233.3g
	ナトリウム	2065mg	3415mg	ナトリウム	2085mg	3413mg	ナトリウム	2351mg	3703mg	ナトリウム	2158mg	3483mg	ナトリウム	2003mg	3329mg
	食塩相当量	5.2g	8.8g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.5g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.1g	8.5g

★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。
アレルギーは特定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り付けて下さい。
※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の事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です!



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願いいたします。