

週間献立表 (やわらか普通食)

生活協同組合コープしが

	5月4日(月)			5月5日(火)			5月6日(水)			5月7日(木)			5月8日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 竹輪の五色きんぴら 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 オクラとツナの辛み和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 竹輪とキャベツのバター醤油炒め インゲンのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 蕪ののり煮 ひじきの柚子胡椒マヨ ★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	158kcal	430kcal	エネルギー	232kcal	504kcal	エネルギー	94kcal	365kcal	エネルギー	148kcal	414kcal	エネルギー	139kcal	411kcal
	蛋白質	8.6g	14.8g	蛋白質	10.2g	16.5g	蛋白質	5.6g	11.4g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	6.0g	12.1g
	脂質	4.3g	5.3g	脂質	14.7g	15.7g	脂質	3.4g	4.3g	脂質	7.6g	8.5g	脂質	7.9g	8.9g
	炭水化物	22.1g	79.4g	炭水化物	15.2g	72.4g	炭水化物	10.7g	68.2g	炭水化物	11.6g	68.0g	炭水化物	11.7g	68.9g
	ナトリウム	524mg	990mg	ナトリウム	606mg	1047mg	ナトリウム	486mg	928mg	ナトリウム	463mg	905mg	ナトリウム	597mg	1038mg
	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼	★やわらかごはん180g チキンピカタ トマトソース 豆腐と白菜ののり煮 春雨の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 春野菜の豚肉炒め じゃが芋のそぼろあん ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ホッけのごま焼 人参煮 茄子とピーマンの挽肉炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麻婆豆腐 野菜とソーセージの中華炒め 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の生姜焼き うま塩キャベツ ジャガイモと椎茸の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★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	255kcal	522kcal	エネルギー	177kcal	453kcal	エネルギー	245kcal	512kcal	エネルギー	223kcal	501kcal	エネルギー	237kcal	504kcal
	蛋白質	11.4g	17.0g	蛋白質	8.7g	15.0g	蛋白質	14.5g	20.2g	蛋白質	12.2g	18.5g	蛋白質	12.3g	17.8g
	脂質	13.6g	14.5g	脂質	6.1g	7.8g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	10.8g	11.8g	脂質	14.5g	15.4g
	炭水化物	20.3g	77.1g	炭水化物	22.5g	78.5g	炭水化物	20.5g	77.3g	炭水化物	19.5g	77.9g	炭水化物	14.3g	70.7g
	ナトリウム	815mg	1257mg	ナトリウム	901mg	1342mg	ナトリウム	686mg	1128mg	ナトリウム	934mg	1376mg	ナトリウム	747mg	1189mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕	★やわらかごはん180g ブリの幽庵焼 人参のレモン煮 切干大根の韓国風炒め マリネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ チンゲン菜ソテー 野菜と大豆のカレー煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g ヤンニョムチキン風 キャベツのコンソメ煮 春雨のごま炒め ミックスポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g とんかつ ピーマンソテー 大豆としらすの甘辛煮 四色なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 法蓮草 豚肉と春雨の甘辛煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★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	321kcal	591kcal	エネルギー	195kcal	462kcal	エネルギー	306kcal	589kcal	エネルギー	351kcal	627kcal	エネルギー	226kcal	508kcal
	蛋白質	17.2g	22.9g	蛋白質	10.6g	16.5g	蛋白質	10.0g	16.9g	蛋白質	16.6g	22.7g	蛋白質	17.9g	24.4g
	脂質	18.8g	19.7g	脂質	7.7g	8.6g	脂質	16.4g	18.2g	脂質	19.6g	20.6g	脂質	8.9g	10.6g
	炭水化物	16.4g	73.2g	炭水化物	19.3g	75.8g	炭水化物	27.8g	85.1g	炭水化物	26.4g	84.6g	炭水化物	17.8g	75.4g
	ナトリウム	691mg	1132mg	ナトリウム	758mg	1202mg	ナトリウム	1035mg	1476mg	ナトリウム	872mg	1316mg	ナトリウム	783mg	1225mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
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	734kcal	1543kcal	エネルギー	604kcal	1419kcal	エネルギー	645kcal	1466kcal	エネルギー	722kcal	1542kcal	エネルギー	602kcal	1423kcal
	蛋白質	37.2g	54.7g	蛋白質	29.5g	48.0g	蛋白質	30.1g	48.5g	蛋白質	37.4g	55.5g	蛋白質	36.2g	54.3g
	脂質	36.7g	39.5g	脂質	28.5g	32.1g	脂質	31.7g	35.3g	脂質	38.0g	40.9g	脂質	31.3g	34.9g
	炭水化物	58.8g	229.7g	炭水化物	57.0g	226.7g	炭水化物	59.0g	230.6g	炭水化物	57.5g	230.5g	炭水化物	43.8g	215.0g
	ナトリウム	2030mg	3379mg	ナトリウム	2265mg	3591mg	ナトリウム	2207mg	3532mg	ナトリウム	2269mg	3597mg	ナトリウム	2127mg	3452mg
	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.4g	8.7g

★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。

「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℃)

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り付けられます

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。