

週間献立表 (やわらか普通食)

生活協同組合コープしが

	6月15日(月)			6月16日(火)			6月17日(水)			6月18日(木)			6月19日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 卵麦 白菜とミンチの中華炒め 麦か インゲンのごま和え 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麦 きくらげとこんにやくの佃煮 麦 切干大根と枝豆の中華和え 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鶏大豆 麦 蕪のそぼろ煮 麦 人参とぜんまいのナムル 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 和風ポトフ 乳麦 人参しりしり 麦 一夜漬(大根昆布) 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 卵麦 白滝とチンゲン菜の煮物 麦 わかめとパプリカの和え物 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	128kcal	398kcal	エネルギー	91kcal	358kcal	エネルギー	172kcal	438kcal	エネルギー	81kcal	363kcal	エネルギー	131kcal	405kcal
	蛋白質	7.4g	13.2g	蛋白質	5.8g	11.5g	蛋白質	10.0g	15.7g	蛋白質	2.6g	9.1g	蛋白質	5.0g	11.0g
	脂質	6.3g	7.2g	脂質	3.2g	4.1g	脂質	7.1g	8.0g	脂質	1.8g	3.5g	脂質	8.3g	9.3g
	炭水化物	11.4g	68.6g	炭水化物	11.0g	67.8g	炭水化物	16.1g	72.4g	炭水化物	13.5g	71.1g	炭水化物	10.9g	68.6g
	ナトリウム	483mg	924mg	ナトリウム	757mg	1199mg	ナトリウム	695mg	1138mg	ナトリウム	457mg	899mg	ナトリウム	791mg	1233mg
	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
昼	★やわらかごはん180g 生姜焼き 麦落 ごぼう大豆 麦 さつま芋のからしマヨ 卵麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 乳麦 じゃが芋のそぼろあん 麦 キャベツのピーナッツ和え 麦落 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 豚肉のプルコギ風 麦 キャベツと魚肉ソーセージのソテー 麦 蓮根とひじきのサラダ 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 麦 枝豆のペペロンチーノ風 麦 鶏のうま煮 麦 スパゲティサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 卵乳麦 白菜と揚げの旨煮 麦 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ 卵麦 ★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	281kcal	554kcal	エネルギー	205kcal	482kcal	エネルギー	240kcal	507kcal	エネルギー	334kcal	606kcal	エネルギー	276kcal	548kcal
	蛋白質	14.1g	20.0g	蛋白質	11.2g	17.4g	蛋白質	11.0g	17.0g	蛋白質	17.6g	23.8g	蛋白質	8.6g	14.4g
	脂質	12.8g	13.8g	脂質	9.3g	10.3g	脂質	10.5g	11.4g	脂質	21.4g	22.4g	脂質	14.8g	15.7g
	炭水化物	26.7g	84.5g	炭水化物	19.7g	77.8g	炭水化物	26.6g	83.1g	炭水化物	15.8g	73.0g	炭水化物	26.6g	84.1g
	ナトリウム	771mg	1216mg	ナトリウム	707mg	1148mg	ナトリウム	838mg	1282mg	ナトリウム	793mg	1234mg	ナトリウム	934mg	1378mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g
夕	★やわらかごはん180g ブリの幽庵焼 麦 人参のレモン煮 乳麦 れんこんの五目炒め煮 麦 ハムと春雨のサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 麦 きのこソテー 乳麦 竹輪の五色きんぴら 卵乳麦 オーロラマカロニサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鯖の照焼 麦 いんげん煮 麦 豆腐と白菜のとろとろ煮 卵麦か ミックスポテトサラダ 卵乳麦 ★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 麦 高野豆腐の炒り煮 麦 菜の花のおひたし 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 麦 大根の酢漬 麦 豚バラと春雨のオイスター炒め 麦 マリーネサラダ 卵麦 ★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	282kcal	554kcal	エネルギー	301kcal	579kcal	エネルギー	240kcal	505kcal	エネルギー	203kcal	470kcal	エネルギー	255kcal	526kcal
	蛋白質	16.2g	22.4g	蛋白質	12.4g	19.0g	蛋白質	15.6g	21.4g	蛋白質	13.8g	19.6g	蛋白質	14.3g	20.1g
	脂質	13.2g	14.2g	脂質	15.7g	17.4g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	9.7g	10.6g	脂質	12.1g	13.0g
	炭水化物	21.0g	78.2g	炭水化物	24.8g	81.4g	炭水化物	15.9g	72.3g	炭水化物	16.7g	72.8g	炭水化物	20.9g	78.2g
	ナトリウム	646mg	1087mg	ナトリウム	963mg	1407mg	ナトリウム	796mg	1262mg	ナトリウム	784mg	1228mg	ナトリウム	766mg	1208mg
	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	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
	エネルギー	691kcal	1506kcal	エネルギー	597kcal	1419kcal	エネルギー	652kcal	1450kcal	エネルギー	618kcal	1439kcal	エネルギー	662kcal	1479kcal
	蛋白質	37.7g	55.6g	蛋白質	29.4g	47.9g	蛋白質	36.6g	54.1g	蛋白質	34.0g	52.5g	蛋白質	27.9g	45.5g
	脂質	32.3g	35.2g	脂質	28.2g	31.8g	脂質	30.2g	32.9g	脂質	32.9g	36.5g	脂質	35.2g	38.0g
	炭水化物	59.1g	231.3g	炭水化物	55.5g	227.0g	炭水化物	58.6g	227.8g	炭水化物	46.0g	216.9g	炭水化物	58.4g	230.9g
	ナトリウム	1900mg	3227mg	ナトリウム	2427mg	3754mg	ナトリウム	2329mg	3682mg	ナトリウム	2034mg	3361mg	ナトリウム	2491mg	3819mg
計	食塩相当量	4.8g	8.3g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.3g	9.7g

★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。

「湯せん」か「電子レンジ」

〇温め可 ×温め不可

「湯せん」
 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」
 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♪



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。