

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22日(月)			6月23日(火)			6月24日(水)			6月25日(木)			6月26日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 麦 ネギ味噌炒め 麦 カリフラワーのピクルス ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 ひじきと挽肉の炒め煮 麦 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 卵麦 菜の花のツナ炒め 卵乳麦 スープキャベツ 乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉のカキソース炒め 麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 大根のあっさり生姜漬け 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 麦 白菜のとろみ煮 麦 金時豆煮 麦 ★味噌汁 麦		
	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
食	エネルギー	140kcal	417kcal	エネルギー	117kcal	385kcal	エネルギー	122kcal	387kcal	エネルギー	131kcal	407kcal	エネルギー	113kcal	389kcal
	蛋白質	9.9g	16.3g	蛋白質	4.7g	10.6g	蛋白質	5.8g	11.6g	蛋白質	5.3g	11.7g	蛋白質	5.4g	11.3g
	脂質	5.4g	7.1g	脂質	5.3g	6.2g	脂質	7.2g	8.1g	脂質	7.6g	9.3g	脂質	0.5g	1.4g
	炭水化物	12.4g	68.9g	炭水化物	12.4g	68.9g	炭水化物	9.6g	66.0g	炭水化物	10.2g	66.6g	炭水化物	21.4g	79.8g
	ナトリウム	453mg	895mg	ナトリウム	594mg	1040mg	ナトリウム	602mg	1068mg	ナトリウム	555mg	996mg	ナトリウム	453mg	895mg
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	
昼	★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 卵乳麦 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 麦 玉子スパサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 麦 春雨とツナのピリ辛炒め 麦 ポテトマサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g ポークチャップ 乳麦 ぜんまいとミンチの煮物 乳麦 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え 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 枝豆と人参のあっさり煮 麦 麩と豚肉のチャンプルー 卵乳麦 人参と春雨のサラダ 乳麦			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 乳麦 切干とインゲンの煮物 麦 菜の花とツナの辛子和え 麦 ★味噌汁 麦		
	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
食	エネルギー	275kcal	547kcal	エネルギー	271kcal	541kcal	エネルギー	215kcal	487kcal	エネルギー	202kcal	473kcal	エネルギー	188kcal	460kcal
	蛋白質	8.6g	14.8g	蛋白質	9.9g	15.7g	蛋白質	15.6g	21.7g	蛋白質	10.9g	16.7g	蛋白質	12.0g	18.1g
	脂質	14.7g	15.7g	脂質	14.4g	15.3g	脂質	9.3g	10.3g	脂質	7.1g	8.0g	脂質	7.4g	8.4g
	炭水化物	25.8g	83.1g	炭水化物	23.7g	80.9g	炭水化物	18.1g	74.9g	炭水化物	22.9g	80.1g	炭水化物	20.4g	77.6g
	ナトリウム	875mg	1341mg	ナトリウム	923mg	1364mg	ナトリウム	884mg	1325mg	ナトリウム	727mg	1170mg	ナトリウム	959mg	1400mg
食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.6g	
夕	★やわらかごはん180g ホッケの磯辺焼 麦 人参グラッセ 乳麦 五色煮豆 卵麦 切干と法蓮草のごまマヨネーズ 卵麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g キャベツメンチ 卵乳麦 法蓮草ソテー 乳麦 炒り豆腐 卵乳麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 卵乳麦 大豆と椎茸の煮物 麦 フレンチマカロニ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g さば梅煮 麦 キャベツの麻婆あんかけ 麦落 若芽とパインの酢の物 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツの塩麹炒め 麦 一口ナスのオランダ煮 麦 バジルポテトチキン 卵乳麦 ★味噌汁 麦		
	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
食	エネルギー	209kcal	480kcal	エネルギー	287kcal	555kcal	エネルギー	307kcal	583kcal	エネルギー	271kcal	544kcal	エネルギー	334kcal	612kcal
	蛋白質	16.3g	22.2g	蛋白質	13.5g	19.1g	蛋白質	12.9g	19.0g	蛋白質	11.6g	17.7g	蛋白質	12.2g	18.5g
	脂質	10.0g	10.9g	脂質	15.1g	16.0g	脂質	15.6g	16.6g	脂質	16.5g	17.5g	脂質	23.4g	25.1g
	炭水化物	13.7g	71.2g	炭水化物	24.1g	81.0g	炭水化物	29.7g	87.9g	炭水化物	18.2g	75.5g	炭水化物	18.5g	75.4g
	ナトリウム	650mg	1092mg	ナトリウム	801mg	1244mg	ナトリウム	888mg	1332mg	ナトリウム	806mg	1248mg	ナトリウム	673mg	1115mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	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
	エネルギー	624kcal	1444kcal	エネルギー	675kcal	1481kcal	エネルギー	644kcal	1457kcal	エネルギー	604kcal	1424kcal	エネルギー	635kcal	1461kcal
	蛋白質	34.8g	53.3g	蛋白質	28.1g	45.4g	蛋白質	34.3g	52.3g	蛋白質	27.8g	46.1g	蛋白質	29.6g	47.9g
	脂質	30.1g	33.7g	脂質	34.8g	37.5g	脂質	32.1g	35.0g	脂質	31.2g	34.8g	脂質	31.3g	34.9g
	炭水化物	51.9g	223.2g	炭水化物	60.2g	230.8g	炭水化物	57.4g	228.8g	炭水化物	51.3g	222.2g	炭水化物	60.3g	232.8g
ナトリウム	1978mg	3328mg	ナトリウム	2318mg	3648mg	ナトリウム	2374mg	3725mg	ナトリウム	2088mg	3414mg	ナトリウム	2085mg	3410mg	
食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.3g	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。