

週間献立表（やわらか普通食）

生活協同組合コープしが

	9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11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 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツとしらすの煮びたし 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 切干大根煮 食べるトマトスープ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 とうふのかに玉あんかけ 一夜漬(白菜昆布) ★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	172kcal	444kcal	エネルギー	150kcal	422kcal	エネルギー	99kcal	373kcal	エネルギー	112kcal	390kcal	エネルギー	155kcal	427kcal
	蛋白質	8.5g	14.8g	蛋白質	8.1g	14.3g	蛋白質	6.2g	12.3g	蛋白質	3.5g	9.9g	蛋白質	6.1g	12.3g
	脂質	4.8g	5.8g	脂質	6.7g	7.7g	脂質	4.3g	5.3g	脂質	6.1g	7.2g	脂質	10.2g	11.2g
	炭水化物	24.2g	81.5g	炭水化物	14.3g	71.6g	炭水化物	9.4g	67.1g	炭水化物	10.6g	68.8g	炭水化物	8.0g	65.3g
	ナトリウム	458mg	924mg	ナトリウム	608mg	1074mg	ナトリウム	461mg	903mg	ナトリウム	624mg	1068mg	ナトリウム	545mg	1011mg
	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g
昼	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし ひじきと挽肉の炒め煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と野菜のバター醤油 高野豆腐の炒り煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ヤンニョムチキン風 チンゲン菜ソテー 豚バラと春雨のオイスター炒め ブロッコリーの煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏そぼろと大豆の煮物 さつま芋と小松菜の煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g スケソウダラの煮付け キャベツの出汁煮 豚肉と白菜のうま煮 大根とコーンの中華和え ★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	199kcal	480kcal	エネルギー	256kcal	526kcal	エネルギー	299kcal	570kcal	エネルギー	223kcal	497kcal	エネルギー	193kcal	464kcal
	蛋白質	11.8g	18.8g	蛋白質	14.1g	20.0g	蛋白質	14.2g	20.2g	蛋白質	13.2g	19.7g	蛋白質	15.5g	21.6g
	脂質	10.1g	11.8g	脂質	15.5g	16.4g	脂質	16.8g	17.8g	脂質	6.9g	8.5g	脂質	5.9g	6.9g
	炭水化物	14.1g	71.0g	炭水化物	15.1g	72.3g	炭水化物	21.4g	78.3g	炭水化物	26.2g	82.0g	炭水化物	17.8g	74.7g
	ナトリウム	824mg	1265mg	ナトリウム	737mg	1178mg	ナトリウム	867mg	1309mg	ナトリウム	855mg	1296mg	ナトリウム	809mg	1251mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g
夕	★やわらかごはん180g サバ塩焼き 人参のきんぴら 担々風春雨 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 菜の花 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★きのこごはん ホッケの磯辺焼 人参のレモン煮 ナスと麩の炒め煮 キャベツとベーコンの炒め物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 白菜とミンチの中華炒め ひじきの五目煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の醤油焼 塩枝豆 ウインナーポテト 春雨とツナのピリ辛炒め ★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	290kcal	554kcal	エネルギー	198kcal	481kcal	エネルギー	184kcal	468kcal	エネルギー	283kcal	561kcal	エネルギー	253kcal	526kcal
	蛋白質	11.2g	16.7g	蛋白質	11.1g	18.0g	蛋白質	12.9g	20.4g	蛋白質	12.8g	19.3g	蛋白質	14.2g	19.9g
	脂質	20.5g	21.4g	脂質	6.6g	8.4g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	16.1g	17.2g	脂質	12.5g	13.4g
	炭水化物	16.4g	72.2g	炭水化物	22.3g	79.6g	炭水化物	11.8g	69.8g	炭水化物	21.0g	79.2g	炭水化物	18.4g	76.4g
	ナトリウム	489mg	931mg	ナトリウム	662mg	1103mg	ナトリウム	654mg	1590mg	ナトリウム	682mg	1126mg	ナトリウム	767mg	1210mg
	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	4.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	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
	エネルギー	661kcal	1478kcal	エネルギー	604kcal	1429kcal	エネルギー	582kcal	1411kcal	エネルギー	618kcal	1448kcal	エネルギー	601kcal	1417kcal
	蛋白質	31.5g	50.3g	蛋白質	33.3g	52.3g	蛋白質	33.3g	52.9g	蛋白質	29.5g	48.9g	蛋白質	35.8g	53.8g
	脂質	35.4g	39.0g	脂質	28.8g	32.5g	脂質	30.7g	34.3g	脂質	29.1g	32.9g	脂質	28.6g	31.5g
	炭水化物	54.7g	224.7g	炭水化物	51.7g	223.5g	炭水化物	42.6g	215.2g	炭水化物	57.8g	230.0g	炭水化物	44.2g	216.4g
	ナトリウム	1771mg	3120mg	ナトリウム	2007mg	3355mg	ナトリウム	1982mg	3802mg	ナトリウム	2161mg	3490mg	ナトリウム	2121mg	3472mg
計	食塩相当量	4.5g	8.0g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.1g	9.6g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.9g

★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。

〇温め可 ×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「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。

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

封を切ってお皿に盛付けて下さい。
※温め〇は火傷に注意！

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。