

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14日(月)				9月15日(火)				9月16日(水)				9月17日(木)				9月18日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 れんこんの五目炒め煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら 白菜と切干大根の中華煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 キャベツの土佐煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 大根と竹輪の煮物 キャベツとツナのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと油揚げの味噌煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁						
	麦			乳麦			麦			麦			麦						
	麦			麦			麦			麦			麦						
	麦			麦			麦			麦			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	95kcal	365kcal	エネルギー	92kcal	370kcal	エネルギー	71kcal	348kcal	エネルギー	147kcal	413kcal	エネルギー	140kcal	410kcal				
	蛋白質	7.3g	13.2g	蛋白質	1.9g	8.5g	蛋白質	6.5g	12.7g	蛋白質	7.9g	13.7g	蛋白質	5.8g	11.5g				
	脂質	4.1g	5.0g	脂質	1.8g	3.5g	脂質	1.3g	2.3g	脂質	7.3g	8.2g	脂質	8.9g	9.8g				
	炭水化物	8.9g	66.2g	炭水化物	17.2g	73.8g	炭水化物	9.4g	67.5g	炭水化物	11.2g	67.7g	炭水化物	9.6g	66.4g				
	ナトリウム	664mg	1130mg	ナトリウム	545mg	989mg	ナトリウム	586mg	1027mg	ナトリウム	564mg	1031mg	ナトリウム	683mg	1124mg				
	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g				
昼	★やわらかごはん180g ハムカツ 人参煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のねぎ塩だれ 人参グラッセ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリのごま焼 大根の甘酢漬け 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め スパゲティサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 高野豆腐の味噌煮 春雨の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 枝豆のパペロンチーノ風 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテコーンサラダ ★味噌汁						
	乳麦			乳麦			麦			麦			麦						
	麦			麦			麦			麦			麦						
	麦			麦			麦			麦			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	350kcal	627kcal	エネルギー	233kcal	507kcal	エネルギー	377kcal	653kcal	エネルギー	222kcal	496kcal	エネルギー	276kcal	552kcal				
	蛋白質	8.5g	14.9g	蛋白質	17.1g	23.0g	蛋白質	16.7g	23.0g	蛋白質	13.7g	20.1g	蛋白質	18.3g	24.7g				
	脂質	21.5g	23.2g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	24.7g	26.4g	脂質	10.0g	11.0g	脂質	15.5g	17.2g				
	炭水化物	30.2g	86.7g	炭水化物	15.9g	74.2g	炭水化物	18.8g	74.8g	炭水化物	16.8g	74.2g	炭水化物	15.2g	71.6g				
	ナトリウム	714mg	1156mg	ナトリウム	824mg	1290mg	ナトリウム	836mg	1277mg	ナトリウム	840mg	1284mg	ナトリウム	822mg	1263mg				
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g				
夕	★やわらかごはん180g 長崎ちゃんぽん野菜炒め ひき肉と豆腐のうま煮 オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 牛肉と竹の子入り春雨炒め 白菜と揚げの旨煮 インゲンのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 ピーマンソテー 金時豆煮 青菜のわさび和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 法蓮草煮 麩の野菜あんかけ さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の黒酢あん ひじきの具だくさん煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁						
	乳麦			麦			卵乳麦			麦			卵乳麦						
	麦落か			麦			麦			麦			麦						
	麦			麦			麦			麦			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	203kcal	475kcal	エネルギー	279kcal	550kcal	エネルギー	247kcal	515kcal	エネルギー	238kcal	509kcal	エネルギー	261kcal	534kcal				
	蛋白質	12.7g	18.8g	蛋白質	8.9g	14.6g	蛋白質	9.2g	14.8g	蛋白質	14.2g	20.0g	蛋白質	9.6g	15.8g				
	脂質	10.3g	11.3g	脂質	16.8g	17.7g	脂質	11.2g	12.1g	脂質	11.5g	12.4g	脂質	11.0g	12.0g				
	炭水化物	15.4g	72.2g	炭水化物	22.6g	79.7g	炭水化物	28.6g	85.4g	炭水化物	18.7g	76.2g	炭水化物	31.4g	88.7g				
	ナトリウム	846mg	1287mg	ナトリウム	699mg	1141mg	ナトリウム	873mg	1317mg	ナトリウム	622mg	1064mg	ナトリウム	1045mg	1487mg				
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.7g	3.8g				
合計	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	648kcal	1467kcal	エネルギー	604kcal	1427kcal	エネルギー	695kcal	1516kcal	エネルギー	607kcal	1418kcal	エネルギー	677kcal	1496kcal				
	蛋白質	28.5g	46.9g	蛋白質	27.9g	46.1g	蛋白質	32.4g	50.5g	蛋白質	35.8g	53.8g	蛋白質	33.7g	52.0g				
	脂質	35.9g	39.5g	脂質	30.5g	34.0g	脂質	37.2g	40.8g	脂質	28.8g	31.6g	脂質	35.4g	39.0g				
	炭水化物	54.5g	225.1g	炭水化物	55.7g	227.7g	炭水化物	56.8g	227.7g	炭水化物	46.7g	218.1g	炭水化物	56.2g	226.7g				
	ナトリウム	2224mg	3573mg	ナトリウム	2068mg	3420mg	ナトリウム	2295mg	3621mg	ナトリウム	2026mg	3379mg	ナトリウム	2550mg	3874mg				
食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	6.5g	9.9g					

★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。

〇温め可

×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。