

週間献立表 やわらか普通食

【お問合せ先】
 とやま生活協同組合 コールセンター 0120-555-192

	5月23日(月)			5月24日(火)			5月25日(水)			5月26日(木)			5月27日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	豚肉と野菜の生姜炒め	麦		オムレツ	卵麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		白身魚のしんじょう	卵麦		豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	
	なすの中華風南蛮漬け	麦		特製デミグラスソース	乳麦		三色炒め煮	麦落		金時豆煮	麦		ひじきの五目煮	麦	
	昆布の佃煮	麦		パスタのクリーム煮	乳麦		キャベツサラダ	卵乳麦		一夜漬(白菜小松菜)	麦		ポテトチキン	卵乳麦	
	★味噌汁	麦		蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
昼食	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	144kcal	410kcal	エネルギー	173kcal	450kcal	エネルギー	131kcal	404kcal	エネルギー	155kcal	425kcal	エネルギー	215kcal	481kcal
	蛋白質	6.8g	12.5g	蛋白質	8.8g	15.2g	蛋白質	7.3g	13.4g	蛋白質	5.4g	11.2g	蛋白質	11.7g	17.4g
	脂質	7.6g	8.5g	脂質	8.2g	9.9g	脂質	6.0g	7.0g	脂質	6.0g	6.9g	脂質	12.0g	12.9g
	炭水化物	11.1g	67.3g	炭水化物	14.6g	71.0g	炭水化物	13.6g	70.9g	炭水化物	20.1g	77.1g	炭水化物	15.2g	71.6g
夕食	ナトリウム	501mg	943mg	ナトリウム	643mg	1086mg	ナトリウム	851mg	1293mg	ナトリウム	529mg	970mg	ナトリウム	549mg	1011mg
	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.6g
	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	白身魚のムニエル	卵乳麦		大根とつくねの煮物	卵乳麦		ブリの磯辺焼	麦		ポークジンジャー	麦		ハヤシライスのルー	乳麦	
	さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め	麦		ひじきと大豆の煮物	麦		大根の酢漬	麦		とうふのかに玉あんかけ	卵麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦	
合計	麩と若芽の酢の物	麦		カラワケのピーナッツ味噌和え	乳麦落		鶏肉のすき焼煮	麦		春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落		キャベツの酢漬け	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		菜の花のおひたし	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁		
	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	284kcal	565kcal	エネルギー	214kcal	490kcal	エネルギー	242kcal	512kcal	エネルギー	231kcal	504kcal	エネルギー	212kcal	490kcal
	蛋白質	16.8g	23.3g	蛋白質	12.9g	18.8g	蛋白質	17.6g	23.5g	蛋白質	13.1g	19.3g	蛋白質	7.4g	14.0g
合計	脂質	13.1g	14.8g	脂質	8.6g	9.5g	脂質	12.2g	13.1g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	9.9g	11.6g
	炭水化物	22.6g	79.9g	炭水化物	22.5g	81.1g	炭水化物	13.9g	71.1g	炭水化物	22.1g	79.3g	炭水化物	24.6g	81.2g
	ナトリウム	695mg	1136mg	ナトリウム	842mg	1284mg	ナトリウム	762mg	1203mg	ナトリウム	1029mg	1472mg	ナトリウム	1100mg	1544mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.8g	3.9g
	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
合計	やわらかチキンのガーリックマト仕立て	乳麦		鯖のバジルオリーブ焼			鶏肉の韓国風炒め	麦落		牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦		鶏もも竜田揚げ	卵麦	
	法蓮草			ピーマンのおかか和え			ツナあっさり煮	麦		ベーコンポテト	卵乳麦か		人参グラッセ	乳麦	
	ふきと大根のスープ煮	卵乳麦落		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦		さっぱりポテトサラダ	卵乳麦		切干と法蓮草のおひたし	麦		ナスと麩の炒め煮	乳麦落	
	春雨フルーツサラダ	卵乳麦		煮生酢	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		インゲンのごま和え	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦								★味噌汁	麦	
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	237kcal	504kcal	エネルギー	309kcal	574kcal	エネルギー	249kcal	517kcal	エネルギー	261kcal	537kcal	エネルギー	281kcal	547kcal
	蛋白質	10.4g	16.4g	蛋白質	13.6g	19.3g	蛋白質	10.9g	16.6g	蛋白質	10.1g	16.5g	蛋白質	15.0g	20.7g
	脂質	14.0g	14.9g	脂質	21.7g	22.6g	脂質	13.7g	14.6g	脂質	14.1g	15.8g	脂質	15.4g	16.3g
	炭水化物	16.9g	73.4g	炭水化物	13.5g	69.8g	炭水化物	19.5g	76.3g	炭水化物	22.0g	78.4g	炭水化物	20.0g	76.3g
合計	ナトリウム	756mg	1200mg	ナトリウム	731mg	1192mg	ナトリウム	919mg	1362mg	ナトリウム	869mg	1310mg	ナトリウム	745mg	1215mg
	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g
	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	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	665kcal	1479kcal	エネルギー	696kcal	1514kcal	エネルギー	622kcal	1433kcal	エネルギー	647kcal	1466kcal	エネルギー	708kcal	1518kcal
合計	蛋白質	34.0g	52.2g	蛋白質	35.3g	53.3g	蛋白質	35.8g	53.5g	蛋白質	28.6g	47.0g	蛋白質	34.1g	52.1g
	脂質	34.7g	38.2g	脂質	38.5g	42.0g	脂質	31.9g	34.7g	脂質	29.8g	33.4g	脂質	37.3g	40.8g
	炭水化物	50.6g	220.6g	炭水化物	50.6g	221.9g	炭水化物	47.0g	218.3g	炭水化物	64.2g	234.8g	炭水化物	59.8g	229.1g
	ナトリウム	1952mg	3279mg	ナトリウム	2216mg	3562mg	ナトリウム	2532mg	3858mg	ナトリウム	2427mg	3752mg	ナトリウム	2394mg	3770mg
	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.4g	9.9g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.1g	9.6g

★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。

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。

0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♪

