

週間献立表 やわらか普通食



富山県生活協同組合 富山県富山市金屋555 0120-30-4761

富山市・射水市の方 0120-30-4761 県東部の方 0120-62-0770 県西部の方 0120-52-5901

	6月12日(月)		6月13日(火)		6月14日(水)		6月15日(木)		6月16日(金)			
朝	★やわらかごはん180g スクランブルエッグ インゲンと人参のグラッセ マッシュポテト ★味噌汁		★やわらかごはん180g 温野菜のシーサートレッシング 青じそ pasta コーンソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 大根とベーコンの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g じゃが芋デミグラスソース カリフラワーのピナツツ味噌和え チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 切干とインゲンの煮物 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
	エネルギー	151kcal	441kcal	エネルギー	177kcal	446kcal	エネルギー	131kcal	403kcal	エネルギー	156kcal	441kcal
	蛋白質	4.1g	11.0g	蛋白質	3.9g	9.9g	蛋白質	5.7g	11.8g	蛋白質	4.6g	11.4g
	脂質	9.5g	12.1g	脂質	9.1g	10.0g	脂質	7.0g	8.0g	脂質	8.1g	10.7g
	炭水化物	12.3g	69.0g	炭水化物	20.5g	77.3g	炭水化物	11.6g	68.5g	炭水化物	17.4g	73.0g
	ナトリウム	227mg	679mg	ナトリウム	296mg	752mg	ナトリウム	688mg	1147mg	ナトリウム	347mg	847mg
	塩分	0.6g	1.7g	塩分	0.8g	1.9g	塩分	1.7g	2.9g	塩分	0.9g	2.2g
昼	★梅菜ごはん アジの塩焼 スナッパえんどう 野菜の味噌風味 ハムの和風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風唐揚げ キャベツといんげんのソテー マーボ春雨 青菜のわさび和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ホキの青じそ焼 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 マッシュサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん 筑前煮 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 オクラ 麩とえのきのさつと煮 ポテトの和風サラダ ★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
	エネルギー	200kcal	500kcal	エネルギー	345kcal	613kcal	エネルギー	242kcal	509kcal	エネルギー	206kcal	474kcal
	蛋白質	14.1g	21.4g	蛋白質	10.9g	16.6g	蛋白質	14.3g	20.1g	蛋白質	10.1g	15.8g
	脂質	10.2g	11.3g	脂質	22.4g	23.3g	脂質	15.1g	16.0g	脂質	11.3g	12.2g
	炭水化物	13.0g	75.3g	炭水化物	24.0g	80.4g	炭水化物	12.9g	69.4g	炭水化物	15.3g	71.7g
	ナトリウム	643mg	1716mg	ナトリウム	887mg	1368mg	ナトリウム	724mg	1177mg	ナトリウム	868mg	1349mg
	塩分	1.6g	4.4g	塩分	2.3g	3.5g	塩分	1.8g	3.0g	塩分	2.2g	3.4g
夕	★やわらかごはん180g クリーム煮込みハンバーグ ブロッコリー 青菜と高野豆腐の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g メバルの生姜煮 菜の花 ひじきと挽肉の炒め物 レモンかぼちゃ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏味噌田楽 白花豆煮 キヌサヤ 里芋のかに風あんかけ 菜の花のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリの蒲焼 キヌサヤ 里芋のかに風あんかけ 菜の花のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g さつまいもと鶏肉のごま味噌和え 切昆布としめじの煮物 キャベツの白ドレ和え ★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
	エネルギー	282kcal	549kcal	エネルギー	233kcal	503kcal	エネルギー	236kcal	509kcal	エネルギー	270kcal	536kcal
	蛋白質	12.9g	18.5g	蛋白質	16.8g	22.7g	蛋白質	12.6g	18.7g	蛋白質	15.6g	21.3g
	脂質	17.5g	18.4g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	4.6g	5.6g	脂質	14.0g	14.9g
	炭水化物	20.5g	76.8g	炭水化物	22.4g	79.5g	炭水化物	37.2g	94.2g	炭水化物	20.5g	76.6g
	ナトリウム	788mg	1243mg	ナトリウム	949mg	1401mg	ナトリウム	1028mg	1482mg	ナトリウム	833mg	1286mg
	塩分	2.0g	3.2g	塩分	2.4g	3.6g	塩分	2.6g	3.8g	塩分	2.1g	3.3g
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
	エネルギー	633kcal	1490kcal	エネルギー	755kcal	1562kcal	エネルギー	609kcal	1421kcal	エネルギー	632kcal	1451kcal
	蛋白質	31.1g	50.9g	蛋白質	31.6g	49.2g	蛋白質	32.6g	50.6g	蛋白質	30.3g	48.5g
	脂質	37.2g	41.8g	脂質	40.0g	42.7g	脂質	26.7g	29.6g	脂質	33.4g	37.8g
	炭水化物	45.8g	221.1g	炭水化物	66.9g	237.2g	炭水化物	61.7g	232.1g	炭水化物	53.2g	221.3g
	ナトリウム	1658mg	3638mg	ナトリウム	2132mg	3521mg	ナトリウム	2440mg	3806mg	ナトリウム	2048mg	3482mg
	塩分	4.2g	9.3g	塩分	5.4g	9.0g	塩分	6.2g	9.7g	塩分	5.2g	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。

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。

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

○温め可 ×温め不可

「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♪