

週間献立表(カロリー調整食1440)

生活協同組合コープしが

	7月7日(月)				7月8日(火)				7月9日(水)				7月10日(木)				7月11日(金)			
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ				★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ				★ごはん120g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ				★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ				★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物			
	乳麦落 麦 卵乳麦				卵麦え 麦 麦				卵 麦 卵乳麦				乳麦 麦 乳麦				麦 麦 麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			
	181kcal 10.3g 9.6g 13.1g 628mg 1.6g				374kcal 13.6g 10.1g 55.0g 629mg 1.6g				132kcal 8.5g 5.0g 14.2g 641mg 1.6g				325kcal 11.8g 5.5g 56.1g 642mg 1.6g				181kcal 7.4g 10.6g 16.4g 628mg 1.6g			
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え				★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ ぎのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え				★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ビーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ				★ごはん120g 鯖の味噌バター焼 インゲンソテー 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物				★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え			
	乳麦 麦 麦 麦 麦				乳麦 麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦 麦				乳 麦 卵乳麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			
	241kcal 13.7g 13.3g 17.8g 742mg 1.9g				434kcal 17.0g 13.8g 59.7g 743mg 1.9g				260kcal 18.7g 14.4g 15.4g 640mg 1.6g				453kcal 22.0g 14.9g 57.3g 641mg 1.6g				241kcal 15.6g 12.8g 13.8g 686mg 1.7g			
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じやが煮 菜の花とツナの辛子和え				★ごはん120g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮				★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え				★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ				★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキニアラビアータ 野菜のビーナッツ和え			
	麦 乳麦 麦落 麦				麦 卵麦 麦 麦				麦 乳麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			
	202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 686mg 1.7g				395kcal 20.6g 7.0g 59.9g 687mg 1.7g				228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g				421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g				195kcal 16.2g 9.6g 9.7g 603mg 1.5g			
合計	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			
	624kcal 41.3g 29.4g 48.9g 2056mg 5.2g				1203kcal 51.2g 30.4g 174.6g 2059mg 5.2g				620kcal 40.2g 30.4g 49.0g 2206mg 5.6g				1199kcal 50.1g 31.9g 174.7g 2209mg 5.6g				617kcal 39.2g 32.5g 39.9g 1917mg 4.8g			
	617kcal 39.2g 32.5g 39.9g 1917mg 4.8g				1196kcal 49.1g 34.0g 165.6g 1920mg 4.8g				617kcal 39.2g 32.5g 39.9g 1917mg 4.8g				1196kcal 49.1g 34.0g 165.6g 1920mg 4.8g				650kcal 39.1g 33.0g 50.5g 2203mg 5.7g			
	650kcal 39.1g 33.0g 50.5g 2203mg 5.7g				1229kcal 49.0g 34.5g 176.2g 2206mg 5.7g				616kcal 38.8g 31.5g 46.6g 2062mg 5.3g				1195kcal 48.7g 33.0g 172.3g 2065mg 5.3g				616kcal 38.8g 31.5g 46.6g 2062mg 5.3g			
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			
	822kcal 48.2g 36.4g 77.8g 2130mg 5.4g				1401kcal 58.1g 37.9g 203.5g 2133mg 5.4g				821kcal 47.6g 37.4g 77.9g 2283mg 5.8g				1400kcal 57.5g 38.9g 203.6g 2286mg 5.8g				814kcal 46.9g 39.5g 67.7g 1993mg 5.0g			
	814kcal 46.9g 39.5g 67.7g 1993mg 5.0g				1393kcal 56.8g 40.0g 193.4g 1996mg 5.0g				849kcal 47.0g 41.5g 78.7g 2279mg 5.9g				1428kcal 56.9g 41.5g 204.4g 2282mg 5.9g				817kcal 46.2g 38.5g 75.5g 2139mg 5.5g			
	817kcal 46.2g 38.5g 75.5g 2139mg 5.5g				1396kcal 56.1g 40.0g 201.2g 2142mg 5.5g				817kcal 46.2g 38.5g 75.5g 2139mg 5.5g				1396kcal 56.1g 40.0g 201.2g 2142mg 5.5g				817kcal 46.2g 38.5g 75.5g 2139mg 5.5g			
	817kcal 46.2g 38.5g 75.5g 2139mg 5.5g				1396kcal 56.1g 40.0g 201.2g 2142mg 5.5g				817kcal 46.2g 38.5g 75.5g 2139mg 5.5g				1396kcal 56.1g 40.0g 201.2g 2142mg 5.5g				817kcal 46.2g 38.5g 75.5g 2139mg 5.5g			

※献立は予告無く変更することがあります。 ※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。 ※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。

※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。 ※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。

※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。



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。

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♪

