

週間献立表(カロリー調整食1440)

生活協同組合コープしが

| 1月26日(月) | | 1月27日(火) | | 1月28日(水) | | 1月29日(木) | | 1月30日(金) | | |
|----------|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|
| 朝食 | ★ごはん120g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ | 麦 卵麦 ホフイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ | ★ごはん120g オムレツ ホフイトソース 麦 麦 | 麦 卵麦 ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラーの柚子味噌和え | ★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 麦 麦 | 麦 白菜とがんもんの煮物 鶏肉ビーマン炒め キヤロットラベ | 麦 白菜と昆布のナムル | ★ごはん120g 大豆とワインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル | 麦 麦 麦 | |
| | おかず 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 | ご飯セット 1.81kcal 11.1g 7.5g 16.8g 623mg 1.6g | おかず 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 | ご飯セット 374kcal 14.4g 8.0g 58.7g 624mg 1.6g | おかず 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 | ご飯セット 366kcal 12.4g 7.5g 60.5g 742mg 1.9g | おかず 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 | ご飯セット 363kcal 10.2g 8.1g 60.1g 817mg 2.1g | おかず 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 | ご飯セット 321kcal 9.6g 5.1g 58.5g 544mg 1.4g |
| | ★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 | 乳麦 卵麦 麦 麦 | ★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え | 麦 卵麦 麦 麦 | ★ごはん120g 鶏肉とさつまいのうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え | 卵麦 麦 麦 | ★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのどろみ煮 | 麦 卵麦 麦 | ★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キヤベツの土佐煮 春雨の中華和え | 卵麦 乳麦 麦 卵乳麦 |
| | おかず 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 | ご飯セット 200kcal 11.2g 10.5g 14.8g 646mg 1.6g | おかず 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 | ご飯セット 393kcal 14.5g 11.0g 56.7g 647mg 1.6g | おかず 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 | ご飯セット 401kcal 21.7g 8.0g 18.0g 596mg 1.5g | おかず 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 | ご飯セット 401kcal 11.3g 12.1g 18.0g 669mg 1.5g | おかず 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 | ご飯セット 447kcal 19.3g 14.4g 56.2g 716mg 1.8g |
| | 間食 | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | ◎牛乳180g ◎りんご150g | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g | |
| | ★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ | 乳麦 麦 麦 麦 | ★ごはん120g チキンカレーのルー 数の野菜あんかけ ナスの油炒め | 乳麦 麦 麦 | ★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とビーマンのソテー | 麦 乳麦 麦 | ★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし | 乳麦 卵麦 麦 | ★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんひら 炒り豆腐 | 麦 麦 卵乳麦 |
| | おかず 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 | ご飯セット 241kcal 18.0g 11.3g 18.4g 825mg 2.1g | おかず 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 | ご飯セット 434kcal 21.3g 11.8g 60.3g 826mg 2.1g | おかず 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 | ご飯セット 443kcal 13.2g 14.9g 15.4g 847mg 2.2g | おかず 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 | ご飯セット 409kcal 16.5g 15.4g 57.3g 848mg 2.2g | おかず 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 | ご飯セット 409kcal 25.0g 8.0g 56.5g 687mg 1.7g |
| | 合計 | おかず 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 | ご飯セット 622kcal 40.3g 29.3g 50.0g 2094mg 5.3g | おかず 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 | ご飯セット 1201kcal 50.2g 30.8g 175.7g 2097mg 5.3g | おかず 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 | ご飯セット 631kcal 40.7g 29.4g 52.0g 2185mg 5.6g | おかず 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 | ご飯セット 1210kcal 50.6g 30.9g 177.7g 2188mg 5.6g | |
| | 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 | 819kcal 48.0g 36.3g 77.8g 2170mg 5.5g | 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 | 838kcal 57.9g 37.8g 203.5g 2173mg 5.5g | 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 | 847kcal 46.8g 36.5g 209.6g 2259mg 5.7g | 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 | 823kcal 56.7g 38.0g 206.1g 2262mg 5.7g | |
| | | 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 | 1398kcal 55.5g 37.8g 209.6g 2259mg 5.5g | 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 | 1417kcal 56.7g 38.0g 206.1g 2262mg 5.8g | 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 | 1402kcal 47.8g 34.7g 75.2g 2254mg 5.7g | 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 | 1409kcal 56.5g 38.2g 200.9g 2257mg 5.7g | |
| | | 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 | 1409kcal 58.2g 40.8g 197.3g 2183mg 5.6g | 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 | 1409kcal 48.3g 39.3g 197.3g 2180mg 5.6g | 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 | 1409kcal 58.2g 40.8g 197.3g 2183mg 5.6g | 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 | 1409kcal 58.2g 40.8g 197.3g 2183mg 5.6g | |

※献立は予告な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。※おかずのみご利用の方は★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。

◎生活協同組合コープしが

お食事の作り方

