

# 週間献立表(カロリー調整食1440)

生活協同組合コープしが

	2月2日(月)				2月3日(火)				2月4日(水)				2月5日(木)				2月6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 三井寺煮 小車煮 コンニャクのあおさ炒め 菜の花としめじの和え物				★ごはん120g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コーンスローサラダ				★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 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 ひじきと白菜の生葉和え			
	乳麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦				麦 麦 卵乳麦				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	181kcal	374kcal		エネルギー	154kcal	347kcal		エネルギー	184kcal	377kcal		エネルギー	181kcal	374kcal		エネルギー	152kcal	345kcal	
	たんぱく質	10.3g	13.6g		たんぱく質	9.0g	12.3g		たんぱく質	7.4g	10.7g		たんぱく質	12.2g	15.5g		たんぱく質	8.0g	11.3g	
	脂質	9.6g	10.1g		脂質	8.2g	8.7g		脂質	10.1g	10.6g		脂質	7.0g	7.5g		脂質	7.4g	7.9g	
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 きのこソテー さつま揚げと小松菜の煮浸し 大豆とトマトのマリネサラダ				★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ				★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 ひじきと挽肉の炒め物				★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え			
	乳麦 麦 麦				麦 麦 麦				麦 卵乳麦 麦 麦				麦 麦 卵麦か 乳麦				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	241kcal	434kcal		エネルギー	246kcal	439kcal		エネルギー	241kcal	434kcal		エネルギー	258kcal	451kcal		エネルギー	261kcal	454kcal	
	たんぱく質	13.7g	17.0g		たんぱく質	17.5g	20.8g		たんぱく質	15.6g	18.9g		たんぱく質	15.4g	18.7g		たんぱく質	15.8g	19.1g	
	脂質	13.3g	13.8g		脂質	12.7g	13.2g		脂質	12.8g	13.3g		脂質	15.0g	15.5g		脂質	14.3g	14.8g	
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			
	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え				★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 蒸し鶏の炒め物 ひじきとアサリの煮物				★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 ロールキャベツの素ワイン煮 ミックスソテー 菜の花のツナ炒め 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 チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え			
	麦 乳麦 麦落 麦				麦落 卵乳麦 麦				麦 乳麦 麦 麦				卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 乳麦				麦 麦 麦落 麦落			
	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	202kcal	395kcal		エネルギー	233kcal	426kcal		エネルギー	196kcal	389kcal		エネルギー	188kcal	381kcal		エネルギー	232kcal	425kcal	
	たんぱく質	17.3g	20.6g		たんぱく質	15.2g	18.5g		たんぱく質	16.3g	19.6g		たんぱく質	11.8g	15.1g		たんぱく質	16.3g	19.6g	
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え				★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 蒸し鶏の炒め物 ひじきとアサリの煮物				★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 ロールキャベツの素ワイン煮 ミックスソテー 菜の花のツナ炒め 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 チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え			
	麦 乳麦 麦落 麦				麦落 卵乳麦 麦				麦 乳麦 麦 麦				卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 乳麦				麦 麦 麦落 麦落			
	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	202kcal	395kcal		エネルギー	233kcal	426kcal		エネルギー	196kcal	389kcal		エネルギー	188kcal	381kcal		エネルギー	232kcal	425kcal	
	たんぱく質	17.3g	20.6g		たんぱく質	15.2g	18.5g		たんぱく質	16.3g	19.6g		たんぱく質	11.8g	15.1g		たんぱく質	16.3g	19.6g	
	脂質	6.5g	7.0g		脂質	10.5g	11.0g		脂質	9.6g	10.1g		脂質	8.2g	8.7g		脂質	11.3g	11.8g	
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	624kcal	1203kcal		エネルギー	633kcal	1212kcal		エネルギー	621kcal	1200kcal		エネルギー	627kcal	1206kcal		エネルギー	645kcal	1224kcal	
	たんぱく質	41.3g	51.2g		たんぱく質	41.7g	51.6g		たんぱく質	39.3g	49.2g		たんぱく質	39.4g	49.3g		たんぱく質	40.1g	50.0g	
	脂質	29.4g	30.9g		脂質	31.4g	32.9g		脂質	32.5g	34.0g		脂質	30.2g	31.7g		脂質	33.0g	34.5g	
	炭水化物	49.0g	174.7g		炭水化物	48.4g	174.1g		炭水化物	40.0g	165.7g		炭水化物	52.3g	178.0g		炭水化物	48.8g	174.5g	
	ナトリウム	2071mg	2074mg		ナトリウム	2048mg	2051mg		ナトリウム	1910mg	1913mg		ナトリウム	2168mg	2171mg		ナトリウム	1955mg	1958mg	
合計(間食込)	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	822kcal	1401kcal		エネルギー	834kcal	1413kcal		エネルギー	818kcal	1397kcal		エネルギー	826kcal	1405kcal		エネルギー	846kcal	1425kcal	
	たんぱく質	48.2g	58.1g		たんぱく質	49.1g	59.0g		たんぱく質	47.0g	56.9g		たんぱく質	47.3g	57.2g		たんぱく質	47.5g	57.4g	
	脂質	36.4g	37.9g		脂質	38.4g	39.9g		脂質	39.5g	41.0g		脂質	37.2g	38.7g		脂質	40.0g	41.5g	
	炭水化物	77.9g	203.6g		炭水化物	77.3g	203.0g		炭水化物	67.8g	193.5g		炭水化物	80.5g	206.2g		炭水化物	77.7g	203.4g	
	ナトリウム	2145mg	2148mg		ナトリウム	2125mg	2128mg		ナトリウム	1986mg	1989mg		ナトリウム	2244mg	2247mg		ナトリウム	2032mg	2035mg	

※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。

※アレルギーは特定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の事が出来ます



ご飯などをつけて1膳の完成です♪