

## 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ぼろ煮 大根とひじきのうま煮 麸の玉子とじ 卵乳麦	乳麦落 三井寺煮 小車駄煮 コンニャクのあおさ炒め 葉の花としめじの和え物	★ごはん120g 千草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 卵 麦 卵乳麦	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキヤベツ	麦 麦 乳麦	★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え	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 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	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 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	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 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	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 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	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	
	1.6g 181kcal 10.3g 9.6g 13.1g 630mg 1.6g	1.6g 374kcal 13.6g 10.1g 55.0g 631mg 1.6g	1.6g 154kcal 9.0g 8.2g 55.0g 631mg 1.6g	1.6g 347kcal 12.3g 8.7g 54.3g 679mg 1.6g	1.6g 184kcal 7.4g 10.6g 16.4g 680mg 1.6g	1.6g 377kcal 10.7g 10.6g 58.3g 620mg 1.6g	1.6g 181kcal 12.2g 7.0g 18.9g 615mg 1.6g	1.6g 374kcal 15.5g 7.5g 60.8g 616mg 1.6g	1.6g 152kcal 8.0g 7.4g 14.5g 591mg 1.5g	
	食塩相当量 1.6g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 1.6g	食塩相当量 1.6g	食塩相当量 1.6g	食塩相当量 1.6g	食塩相当量 1.5g	食塩相当量 1.5g	
	★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 プロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え	乳麦 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 大根の柚子煮 人參のおかかサラダ	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 鰯の磯辺焼き 人參のきんぴら カリフラワーの煮物 ひじきと挽肉の炒め物	麦 麦 麦 麦	★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 インゲンのこま和え 乳麦	麦 麦 麦 麦	★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 インゲンのこま和え 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 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	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	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	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	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	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	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	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	
	1.9g 241kcal 13.7g 13.3g 17.9g 754mg 1.9g	1.9g 434kcal 17.0g 13.8g 59.8g 755mg 1.9g	1.9g 246kcal 17.5g 12.7g 59.8g 539mg 1.9g	1.9g 439kcal 20.8g 13.2g 58.6g 540mg 1.9g	1.9g 241kcal 15.6g 12.8g 13.8g 55.7g 1.9g	1.9g 434kcal 18.9g 13.3g 13.8g 55.7g 1.9g	1.9g 258kcal 15.4g 15.0g 14.1g 686mg 1.9g	1.9g 451kcal 18.7g 15.5g 15.6g 687mg 1.9g	1.9g 261kcal 15.8g 14.3g 17.1g 628mg 1.9g	
	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 1.4g	食塩相当量 1.4g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 1.6g	食塩相当量 1.6g	食塩相当量 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 ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎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 人参クラッセ 鶏じやが煮 菜の花とツナの辛子和え 麦	麦 麦 麦 麦 麦	★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 ひじきとおろし和え 麦	麦 麦 麦 麦 麦	★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 麦	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツの赤ワイン煮 ミックスソテー 菜の花のヅナ炒め パンパンジーサラダ 麦	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の竜田揚 プロッコリー <sup>1</sup> チキンアブニアータ 野菜のピーナッツ和え 麦落	麦 麦 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 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	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	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	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	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	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	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	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	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
	1.7g 202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g	1.7g 395kcal 20.6g 7.0g 59.9g 688mg 1.7g	1.7g 233kcal 15.2g 10.5g 19.3g 830mg 1.7g	1.7g 426kcal 18.5g 11.0g 61.2g 831mg 1.7g	1.7g 196kcal 16.3g 9.6g 9.8g 604mg 1.7g	1.7g 389kcal 19.6g 10.1g 51.7g 605mg 1.7g	1.7g 188kcal 11.8g 8.2g 19.3g 605mg 1.7g	1.7g 381kcal 15.1g 8.2g 61.2g 926mg 1.7g	1.7g 232kcal 16.3g 11.3g 17.2g 713mg 1.8g	1.7g 425kcal 19.6g 11.8g 17.2g 714mg 1.8g
	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 2.1g	食塩相当量 2.1g	食塩相当量 1.5g	食塩相当量 1.5g	食塩相当量 2.4g	食塩相当量 2.4g	食塩相当量 1.8g	食塩相当量 1.8g
	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 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	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	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	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	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	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	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	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	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
	624kcal 41.3g 29.4g 49.0g 2071mg 5.2g	1203kcal 51.2g 30.9g 174.7g 2074mg 5.2g	633kcal 41.7g 31.4g 48.4g 2048mg 5.2g	1212kcal 51.6g 32.9g 174.1g 2051mg 5.2g	621kcal 39.3g 32.5g 40.0g 1910mg 4.8g	1200kcal 49.2g 34.0g 165.7g 1913mg 4.8g	627kcal 39.4g 30.2g 52.3g 2168mg 5.6g	1206kcal 49.3g 31.7g 178.0g 2171mg 5.6g	645kcal 40.1g 33.0g 48.8g 1955mg 5.0g	1224kcal 50.0g 34.5g 174.5g 1958mg 5.0g
	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	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 48.2g 36.4g 77.9g 2145mg 5.4g	1401kcal 58.1g 37.9g 203.6g 2148mg 5.4g	834kcal 49.1g 38.4g 77.3g 2125mg 5.4g	1413kcal 59.0g 39.9g 203.0g 1986mg 5.0g	621kcal 47.0g 39.5g 67.8g 1989mg 5.0g	1397kcal 56.9g 41.0g 193.5g 1989mg 5.0g	826kcal 47.3g 37.2g 80.5g 2244mg 5.8g	1405kcal 57.2g 38.7g 206.2g 2247mg 5.8g	846kcal 47.5g 40.0g 77.7g 2032mg 5.2g	1425kcal 57.4g 41.5g 203.4g 2035mg 5.2g
	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	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
	食塩相当量 5.4g	食塩相当量 5.4g	食塩相当量 5.4g	食塩相当量 5.4g	食塩相当量 5.0g	食塩相当量 5.0g	食塩相当量 5.8g	食塩相当量 5.8g	食塩相当量 5.2g	食塩相当量 5.2g

※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。

