

## 週間献立表(カロリー調整食1440)

生活協同組合コープしが

|         | 9月7日(月)                                                            |         |          |  | 9月8日(火)                                                 |         |          |  | 9月9日(水)                                                     |         |          |  | 9月10日(木)                                                    |         |          |  | 9月11日(金)                                                  |         |          |  |
|---------|--------------------------------------------------------------------|---------|----------|--|---------------------------------------------------------|---------|----------|--|-------------------------------------------------------------|---------|----------|--|-------------------------------------------------------------|---------|----------|--|-----------------------------------------------------------|---------|----------|--|
|         | ★ごはん120g                                                           |         |          |  | ★ごはん120g                                                |         |          |  | ★ごはん120g                                                    |         |          |  | ★ごはん120g                                                    |         |          |  | ★ごはん120g                                                  |         |          |  |
| 朝食      | 白菜とがんもの煮物<br>竹輪のごま炒め<br>カリフラワーの甘酢漬け                                |         |          |  | 大豆とキャベツのスープ煮<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>ピーマンと人参のツナ和え             |         |          |  | 鶏肉のレモンベッパー炒め<br>油揚げと菜の花の煮物<br>炒り豆腐                          |         |          |  | 豚肉とごぼうの煮物<br>ツナと大豆の炒め煮<br>キャベツと人参の浅漬け                       |         |          |  | 肉団子と白菜の煮物<br>油揚げの玉子とし<br>切干の梅しそ和え                         |         |          |  |
|         | 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                                                              | 165kcal | 358kcal  |  | エネルギー                                                   | 155kcal | 348kcal  |  | エネルギー                                                       | 196kcal | 389kcal  |  | エネルギー                                                       | 195kcal | 388kcal  |  | エネルギー                                                     | 146kcal | 339kcal  |  |
|         | たんぱく質                                                              | 9.8g    | 13.1g    |  | たんぱく質                                                   | 11.6g   | 14.9g    |  | たんぱく質                                                       | 13.7g   | 17.0g    |  | たんぱく質                                                       | 13.8g   | 17.1g    |  | たんぱく質                                                     | 7.6g    | 10.9g    |  |
|         | 脂質                                                                 | 7.2g    | 7.7g     |  | 脂質                                                      | 5.5g    | 6.0g     |  | 脂質                                                          | 8.8g    | 9.3g     |  | 脂質                                                          | 8.2g    | 8.7g     |  | 脂質                                                        | 5.7g    | 6.2g     |  |
|         | 炭水化物                                                               | 16.3g   | 58.2g    |  | 炭水化物                                                    | 15.1g   | 57.0g    |  | 炭水化物                                                        | 15.9g   | 57.8g    |  | 炭水化物                                                        | 17.2g   | 59.1g    |  | 炭水化物                                                      | 16.3g   | 58.2g    |  |
|         | ナトリウム                                                              | 742mg   | 743mg    |  | ナトリウム                                                   | 691mg   | 692mg    |  | ナトリウム                                                       | 689mg   | 690mg    |  | ナトリウム                                                       | 659mg   | 660mg    |  | ナトリウム                                                     | 634mg   | 635mg    |  |
|         | 食塩相当量                                                              | 1.9g    | 1.9g     |  | 食塩相当量                                                   | 1.8g    | 1.8g     |  | 食塩相当量                                                       | 1.8g    | 1.8g     |  | 食塩相当量                                                       | 1.7g    | 1.7g     |  | 食塩相当量                                                     | 1.6g    | 1.6g     |  |
| 昼食      | ★ごはん120g<br>あぶらかい味噌煮<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>豚肉のマヨマスタード炒め<br>キャベツの土佐煮 |         |          |  | ★ごはん120g<br>大根と鶏肉の煮物<br>高野豆腐の洋風炒り煮<br>カボチャとハムのサラダ       |         |          |  | ★ごはん120g<br>メンチカツ<br>人参のきんぴら<br>麩とえのきのさっと煮<br>キャベツとベーコンの煮込み |         |          |  | ★ごはん120g<br>ブリのごま焼<br>人参グラッセ<br>じゃがいものり塩炒め<br>切干と挽肉のオイスター炒め |         |          |  | ★ごはん120g<br>鶏のいそべ焼<br>ミックスソテー<br>野菜のチリソース煮<br>なめこと若芽のサッと煮 |         |          |  |
|         | 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                                                              | 234kcal | 427kcal  |  | エネルギー                                                   | 258kcal | 451kcal  |  | エネルギー                                                       | 235kcal | 428kcal  |  | エネルギー                                                       | 259kcal | 452kcal  |  | エネルギー                                                     | 243kcal | 436kcal  |  |
|         | たんぱく質                                                              | 21.2g   | 24.5g    |  | たんぱく質                                                   | 14.5g   | 17.8g    |  | たんぱく質                                                       | 8.8g    | 12.1g    |  | たんぱく質                                                       | 15.4g   | 18.7g    |  | たんぱく質                                                     | 16.4g   | 19.7g    |  |
|         | 脂質                                                                 | 10.5g   | 11.0g    |  | 脂質                                                      | 15.3g   | 15.8g    |  | 脂質                                                          | 13.1g   | 13.6g    |  | 脂質                                                          | 14.2g   | 14.7g    |  | 脂質                                                        | 12.5g   | 13.0g    |  |
|         | 炭水化物                                                               | 12.9g   | 54.8g    |  | 炭水化物                                                    | 16.3g   | 58.2g    |  | 炭水化物                                                        | 19.0g   | 60.9g    |  | 炭水化物                                                        | 16.5g   | 58.4g    |  | 炭水化物                                                      | 15.7g   | 57.6g    |  |
|         | ナトリウム                                                              | 781mg   | 782mg    |  | ナトリウム                                                   | 728mg   | 729mg    |  | ナトリウム                                                       | 669mg   | 670mg    |  | ナトリウム                                                       | 693mg   | 694mg    |  | ナトリウム                                                     | 815mg   | 816mg    |  |
|         | 食塩相当量                                                              | 2.0g    | 2.0g     |  | 食塩相当量                                                   | 1.9g    | 1.9g     |  | 食塩相当量                                                       | 1.7g    | 1.7g     |  | 食塩相当量                                                       | 1.8g    | 1.8g     |  | 食塩相当量                                                     | 2.1g    | 2.1g     |  |
| 間食      | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                                |         |          |  | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                |         |          |  | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g                                        |         |          |  | ◎牛乳180g<br>◎バナナ90g                                          |         |          |  | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                       |         |          |  |
| 夕食      | ★ごはん120g<br>鶏の柚子胡椒焼<br>人参グラッセ<br>食べるトマトスープ<br>ふきと人参の甘露煮            |         |          |  | ★ごはん120g<br>長崎ちゃんぽん野菜炒め<br>竹輪とキャベツのバター醤油炒め<br>パンパンジーサラダ |         |          |  | ★ごはん120g<br>ホッケの酒粕焼<br>法蓮草の煮びたし<br>鶏肉と野菜の塩麹炒め<br>カリフラワーの煮物  |         |          |  | ★ごはん120g<br>鶏肉マスタード<br>うま塩キャベツ<br>大根とひじきのうま煮<br>白菜のスープ煮     |         |          |  | ★ごはん120g<br>白身魚の和風きのこあん<br>ひとくちがんも煮<br>マカロニと法蓮草のソテー       |         |          |  |
|         | 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                                                              | 214kcal | 407kcal  |  | エネルギー                                                   | 212kcal | 405kcal  |  | エネルギー                                                       | 192kcal | 385kcal  |  | エネルギー                                                       | 200kcal | 393kcal  |  | エネルギー                                                     | 247kcal | 440kcal  |  |
|         | たんぱく質                                                              | 14.6g   | 17.9g    |  | たんぱく質                                                   | 14.8g   | 18.1g    |  | たんぱく質                                                       | 18.0g   | 21.3g    |  | たんぱく質                                                       | 12.6g   | 15.9g    |  | たんぱく質                                                     | 16.7g   | 20.0g    |  |
|         | 脂質                                                                 | 11.7g   | 12.2g    |  | 脂質                                                      | 10.0g   | 10.5g    |  | 脂質                                                          | 6.8g    | 7.3g     |  | 脂質                                                          | 10.9g   | 11.4g    |  | 脂質                                                        | 12.6g   | 13.1g    |  |
|         | 炭水化物                                                               | 11.1g   | 53.0g    |  | 炭水化物                                                    | 17.2g   | 59.1g    |  | 炭水化物                                                        | 12.3g   | 54.2g    |  | 炭水化物                                                        | 11.6g   | 53.5g    |  | 炭水化物                                                      | 15.4g   | 57.3g    |  |
|         | ナトリウム                                                              | 705mg   | 706mg    |  | ナトリウム                                                   | 747mg   | 748mg    |  | ナトリウム                                                       | 655mg   | 656mg    |  | ナトリウム                                                       | 707mg   | 708mg    |  | ナトリウム                                                     | 595mg   | 596mg    |  |
|         | 食塩相当量                                                              | 1.8g    | 1.8g     |  | 食塩相当量                                                   | 1.9g    | 1.9g     |  | 食塩相当量                                                       | 1.7g    | 1.7g     |  | 食塩相当量                                                       | 1.8g    | 1.8g     |  | 食塩相当量                                                     | 1.5g    | 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                                                              | 613kcal | 1192kcal |  | エネルギー                                                   | 625kcal | 1204kcal |  | エネルギー                                                       | 623kcal | 1202kcal |  | エネルギー                                                       | 654kcal | 1233kcal |  | エネルギー                                                     | 636kcal | 1215kcal |  |
|         | たんぱく質                                                              | 45.6g   | 55.5g    |  | たんぱく質                                                   | 40.9g   | 50.8g    |  | たんぱく質                                                       | 40.5g   | 50.4g    |  | たんぱく質                                                       | 41.8g   | 51.7g    |  | たんぱく質                                                     | 40.7g   | 50.6g    |  |
|         | 脂質                                                                 | 29.4g   | 30.9g    |  | 脂質                                                      | 30.8g   | 32.3g    |  | 脂質                                                          | 28.7g   | 30.2g    |  | 脂質                                                          | 33.3g   | 34.8g    |  | 脂質                                                        | 30.8g   | 32.3g    |  |
|         | 炭水化物                                                               | 40.3g   | 166.0g   |  | 炭水化物                                                    | 48.6g   | 174.3g   |  | 炭水化物                                                        | 47.2g   | 172.9g   |  | 炭水化物                                                        | 45.3g   | 171.0g   |  | 炭水化物                                                      | 47.4g   | 173.1g   |  |
|         | ナトリウム                                                              | 2228mg  | 2231mg   |  | ナトリウム                                                   | 2166mg  | 2169mg   |  | ナトリウム                                                       | 2013mg  | 2016mg   |  | ナトリウム                                                       | 2059mg  | 2062mg   |  | ナトリウム                                                     | 2044mg  | 2047mg   |  |
|         | 食塩相当量                                                              | 5.7g    | 5.7g     |  | 食塩相当量                                                   | 5.6g    | 5.6g     |  | 食塩相当量                                                       | 5.2g    | 5.2g     |  | 食塩相当量                                                       | 5.3g    | 5.3g     |  | 食塩相当量                                                     | 5.2g    | 5.2g     |  |
| 合計(間食込) | エネルギー                                                              | 820kcal | 1399kcal |  | エネルギー                                                   | 822kcal | 1401kcal |  | エネルギー                                                       | 822kcal | 1401kcal |  | エネルギー                                                       | 852kcal | 1431kcal |  | エネルギー                                                     | 843kcal | 1422kcal |  |
|         | たんぱく質                                                              | 51.7g   | 61.6g    |  | たんぱく質                                                   | 48.6g   | 58.5g    |  | たんぱく質                                                       | 48.4g   | 58.3g    |  | たんぱく質                                                       | 48.7g   | 58.6g    |  | たんぱく質                                                     | 46.8g   | 56.7g    |  |
|         | 脂質                                                                 | 36.5g   | 38.0g    |  | 脂質                                                      | 37.8g   | 39.3g    |  | 脂質                                                          | 35.7g   | 37.2g    |  | 脂質                                                          | 40.3g   | 41.8g    |  | 脂質                                                        | 37.9g   | 39.4g    |  |
|         | 炭水化物                                                               | 72.2g   | 197.9g   |  | 炭水化物                                                    | 76.4g   | 202.1g   |  | 炭水化物                                                        | 75.4g   | 201.1g   |  | 炭水化物                                                        | 74.2g   | 199.9g   |  | 炭水化物                                                      | 79.3g   | 205.0g   |  |
|         | ナトリウム                                                              | 2302mg  | 2305mg   |  | ナトリウム                                                   | 2242mg  | 2245mg   |  | ナトリウム                                                       | 2089mg  | 2092mg   |  | ナトリウム                                                       | 2133mg  | 2136mg   |  | ナトリウム                                                     | 2118mg  | 2121mg   |  |
|         | 食塩相当量                                                              | 5.9g    | 5.9g     |  | 食塩相当量                                                   | 5.8g    | 5.8g     |  | 食塩相当量                                                       | 5.4g    | 5.4g     |  | 食塩相当量                                                       | 5.5g    | 5.5g     |  | 食塩相当量                                                     | 5.4g    | 5.4g     |  |

※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♪



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケート  
へのご協力をお願いいたします。