

週間献立表(カロリー調整食1600)

生活協同組合コープしが

	5月12日(月)			5月13日(火)			5月14日(水)			5月15日(木)			5月16日(金)			
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			
	豚肉と野菜の生姜炒め	麦		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦		厚焼玉子	卵麦		豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦		
	ブロッコリーの玉子とし	卵麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		竹輪とインゲンの玉子とし	卵麦		チキンアラビヤータ	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		
	煮生酢	麦		切干大根としらすの煮物	麦		人参のおかかサラダ	麦		白菜の辛子柚子和え	麦		一ロナスのオランダ煮	麦		
	★味噌汁(若芽・白菜)			★味噌汁(おつゆ鮭・キャベツ)	麦		★すまし汁(豆腐・えのき)	麦		★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦		★味噌汁(巻麴・揚げ)	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	174kcal	430kcal	エネルギー	136kcal	400kcal	エネルギー	167kcal	421kcal	エネルギー	189kcal	456kcal	エネルギー	199kcal	472kcal	
	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	8.1g	13.7g	たんぱく質	8.1g	13.2g	たんぱく質	9.3g	15.2g	たんぱく質	9.0g	15.3g	
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	5.6g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	9.7g	10.8g	脂質	13.0g	14.7g	
炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	15.9g	72.0g	炭水化物	15.1g	69.3g	炭水化物	16.8g	72.7g	炭水化物	12.5g	68.3g		
ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	675mg	902mg	ナトリウム	755mg	903mg	ナトリウム	584mg	811mg	ナトリウム	655mg	881mg		
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g		
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			
	鶏のカレー照煮込み	麦		揚げ豆腐の南蛮づけ	麦		赤魚の幽庵焼	麦		キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦		ホッケの照焼	麦		
	塩ゆでアスパラ			麩とえのきのさっと煮	麦		菜の花			大豆とごぼうの味噌炒め	麦		塩枝豆			
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦		鶏肉とオクラの中華風	麦		ネギ味噌炒め	麦		もずくの酢の物	麦		高野豆腐の洋風玉子とし	卵乳麦		
	三色野菜ナムル	麦		★味噌汁(白菜・人参)			れんこんサラダ	卵麦		★すまし汁(えのき・おつゆ鮭)	麦		春雨のピーナッツ和え	卵乳麦		
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦					★味噌汁(揚げ・白菜)						★味噌汁(ひじき・キャベツ)			
		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	212kcal	466kcal	エネルギー	231kcal	488kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	233kcal	489kcal	
	たんぱく質	13.4g	18.5g	たんぱく質	13.7g	18.7g	たんぱく質	16.3g	22.1g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	21.1g	26.2g	
脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	9.6g	10.4g		
炭水化物	17.3g	71.7g	炭水化物	19.0g	74.0g	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	15.8g	70.7g	炭水化物	13.1g	68.0g		
ナトリウム	906mg	1054mg	ナトリウム	612mg	840mg	ナトリウム	717mg	944mg	ナトリウム	614mg	761mg	ナトリウム	718mg	946mg		
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g		
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			
	まぐろカツ	麦		豚肉とキャベツの塩おかか			照焼チキン	麦		ブリの塩焼			クリーム煮込みハンバーグ	乳麦		
	きのこソテー	乳麦		五色煮豆	卵麦		人参グラッセ	乳麦		人参のきんぴら	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		
	鶏肉と小松菜煮	麦		若芽と蒲鉾の和え物	麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		豚肉と里芋のごま煮	麦		若芽としらすのおひたし	麦		
	キャベツのあっさり昆布和え			★すまし汁(鰯系玉子・えのき)	卵麦		法蓮草ときのこの和え物	麦		ひじきとアサリのさっぱり煮	麦		★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦		
	★味噌汁(揚げ・しめじ)						★味噌汁(若芽・キャベツ)			★味噌汁(若芽・揚げ)						
		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	507kcal	エネルギー	271kcal	530kcal	エネルギー	239kcal	496kcal	エネルギー	236kcal	502kcal	エネルギー	198kcal	452kcal	
	たんぱく質	17.1g	23.0g	たんぱく質	18.5g	23.7g	たんぱく質	18.2g	23.5g	たんぱく質	17.4g	23.3g	たんぱく質	9.2g	14.3g	
脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.5g	脂質	13.2g	14.0g	脂質	12.8g	14.4g	脂質	10.1g	10.9g		
炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	15.8g	70.0g	炭水化物	10.6g	65.9g	炭水化物	12.1g	67.1g	炭水化物	16.6g	71.0g		
ナトリウム	670mg	896mg	ナトリウム	791mg	956mg	ナトリウム	694mg	946mg	ナトリウム	633mg	884mg	ナトリウム	872mg	1020mg		
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.6g		
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	627kcal	1403kcal	エネルギー	638kcal	1418kcal	エネルギー	626kcal	1404kcal	エネルギー	636kcal	1425kcal	エネルギー	630kcal	1413kcal	
	たんぱく質	40.8g	57.0g	たんぱく質	40.3g	56.1g	たんぱく質	42.6g	58.8g	たんぱく質	40.3g	57.3g	たんぱく質	39.3g	55.8g	
	脂質	30.2g	33.4g	脂質	31.1g	34.1g	脂質	31.1g	34.3g	脂質	32.8g	36.2g	脂質	32.7g	36.0g	
	炭水化物	49.5g	213.8g	炭水化物	50.7g	216.0g	炭水化物	42.5g	207.0g	炭水化物	44.7g	210.5g	炭水化物	42.2g	207.3g	
	ナトリウム	2197mg	2823mg	ナトリウム	2078mg	2698mg	ナトリウム	2166mg	2793mg	ナトリウム	1831mg	2456mg	ナトリウム	2245mg	2847mg	
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.7g	6.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1610kcal	エネルギー	836kcal	1616kcal	エネルギー	823kcal	1601kcal	エネルギー	843kcal	1632kcal	エネルギー	831kcal	1614kcal	
	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	47.2g	63.0g	たんぱく質	50.3g	66.5g	たんぱく質	46.4g	63.4g	たんぱく質	46.7g	63.2g	
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.1g	脂質	38.1g	41.3g	脂質	39.9g	43.0g	脂質	39.7g	43.0g	
	炭水化物	81.4g	245.7g	炭水化物	79.6g	244.9g	炭水化物	70.3g	234.8g	炭水化物	76.6g	242.4g	炭水化物	71.1g	236.2g	
	ナトリウム	2271mg	2897mg	ナトリウム	2152mg	2772mg	ナトリウム	2242mg	2869mg	ナトリウム	1905mg	2530mg	ナトリウム	2322mg	2924mg	
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	4.9g	6.4g	食塩相当量	5.9g	7.4g	

※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下さい。

〇温め可

×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♪