

週間献立表(カロリー調整食1600)

生活協同組合コープしが

	9月15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19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	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
	煮生酢	麦	カリフラワーの甘酢漬け	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)		★すまし汁(錦米玉子・えのき)	卵麦	★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	140kcal 399kcal	エネルギー	167kcal 421kcal	エネルギー	146kcal 413kcal	エネルギー	199kcal 472kcal
昼食	たんぱく質	10.3g 15.5g	たんぱく質	8.2g 13.3g	たんぱく質	8.1g 13.1g	たんぱく質	9.1g 15.0g	たんぱく質	9.0g 15.3g
	脂質	8.6g 9.4g	脂質	4.7g 6.0g	脂質	8.3g 9.1g	脂質	6.1g 7.2g	脂質	13.0g 14.7g
	炭水化物	14.0g 69.0g	炭水化物	17.8g 71.8g	炭水化物	15.1g 69.1g	炭水化物	15.2g 71.1g	炭水化物	12.5g 68.3g
	ナトリウム	621mg 873mg	ナトリウム	616mg 781mg	ナトリウム	755mg 903mg	ナトリウム	633mg 860mg	ナトリウム	655mg 881mg
	食塩相当量	1.6g 2.2g	食塩相当量	1.6g 2.0g	食塩相当量	1.9g 2.3g	食塩相当量	1.6g 2.2g	食塩相当量	1.7g 2.2g
	★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	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	乳麦	ホッケの照焼	麦
間食	塩ゆでアスパラ		麩とえのきのさっと煮	麦	菜の花	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	塩枝豆	麦
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	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・おつゆ麴)	麦	菜の花のおひたし	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	217kcal 471kcal	エネルギー	232kcal 489kcal	エネルギー	205kcal 472kcal	エネルギー	200kcal 456kcal	エネルギー	219kcal 475kcal
	たんぱく質	13.6g 18.7g	たんぱく質	13.6g 18.6g	たんぱく質	13.4g 19.2g	たんぱく質	12.8g 17.9g	たんぱく質	22.3g 27.4g
夕食	脂質	9.7g 10.5g	脂質	11.2g 12.0g	脂質	10.1g 11.7g	脂質	8.8g 9.5g	脂質	8.6g 9.4g
	炭水化物	18.2g 72.6g	炭水化物	18.6g 73.6g	炭水化物	14.8g 69.8g	炭水化物	17.9g 72.6g	炭水化物	11.8g 66.7g
	ナトリウム	908mg 1056mg	ナトリウム	612mg 840mg	ナトリウム	662mg 889mg	ナトリウム	673mg 820mg	ナトリウム	707mg 935mg
	食塩相当量	2.3g 2.7g	食塩相当量	1.6g 2.1g	食塩相当量	1.7g 2.3g	食塩相当量	1.7g 2.1g	食塩相当量	1.8g 2.4g
	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g	
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
夕食	まぐろカツ	麦	豚肉とキャベツの塩おなか		照焼チキン	麦	ブリの味噌焼		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	若芽と蒲蓴の和え物	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	オクラの柚子胡椒和え	麦
	キャベツのあっさり昆布和え		★味噌汁(切干・なめこ)		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 526kcal	エネルギー	271kcal 528kcal	エネルギー	262kcal 528kcal	エネルギー	195kcal 449kcal
合計	たんぱく質	17.1g 23.0g	たんぱく質	18.5g 23.5g	たんぱく質	17.6g 22.9g	たんぱく質	18.2g 24.1g	たんぱく質	8.4g 13.5g
	脂質	11.9g 13.5g	脂質	15.2g 16.0g	脂質	14.1g 14.9g	脂質	13.1g 14.7g	脂質	9.9g 10.7g
	炭水化物	18.2g 73.1g	炭水化物	15.8g 70.5g	炭水化物	16.4g 71.7g	炭水化物	16.6g 71.6g	炭水化物	16.7g 71.1g
	ナトリウム	670mg 896mg	ナトリウム	802mg 1028mg	ナトリウム	744mg 996mg	ナトリウム	776mg 1027mg	ナトリウム	800mg 948mg
	食塩相当量	1.7g 2.3g	食塩相当量	2.0g 2.6g	食塩相当量	1.9g 2.5g	食塩相当量	2.0g 2.6g	食塩相当量	2.0g 2.4g
	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	632kcal 1408kcal	エネルギー	643kcal 1414kcal	エネルギー	643kcal 1421kcal	エネルギー	608kcal 1397kcal	エネルギー	613kcal 1396kcal
合計(間食込)	たんぱく質	41.0g 57.2g	たんぱく質	40.3g 55.4g	たんぱく質	39.1g 55.2g	たんぱく質	40.1g 57.0g	たんぱく質	39.7g 56.2g
	脂質	30.2g 33.4g	脂質	31.1g 34.0g	脂質	32.5g 35.7g	脂質	28.0g 31.4g	脂質	31.5g 34.8g
	炭水化物	50.4g 214.7g	炭水化物	52.2g 215.9g	炭水化物	46.3g 210.6g	炭水化物	49.7g 215.3g	炭水化物	41.0g 206.1g
	ナトリウム	2199mg 2825mg	ナトリウム	2030mg 2649mg	ナトリウム	2161mg 2788mg	ナトリウム	2082mg 2707mg	ナトリウム	2162mg 2764mg
	食塩相当量	5.6g 7.2g	食塩相当量	5.2g 6.7g	食塩相当量	5.5g 7.1g	食塩相当量	5.3g 6.9g	食塩相当量	5.5g 7.0g
	エネルギー	839kcal 1615kcal	エネルギー	840kcal 1611kcal	エネルギー	842kcal 1620kcal	エネルギー	815kcal 1604kcal	エネルギー	814kcal 1597kcal
	たんぱく質	47.1g 63.3g	たんぱく質	48.0g 63.1g	たんぱく質	47.0g 63.1g	たんぱく質	46.2g 63.1g	たんぱく質	47.1g 63.6g
合計(間食込)	脂質	37.3g 40.5g	脂質	38.1g 41.0g	脂質	39.5g 42.7g	脂質	35.1g 38.5g	脂質	38.5g 41.8g
	炭水化物	82.3g 246.6g	炭水化物	80.0g 243.7g	炭水化物	74.5g 238.8g	炭水化物	81.6g 247.2g	炭水化物	69.9g 235.0g
	ナトリウム	2273mg 2899mg	ナトリウム	2106mg 2725mg	ナトリウム	2237mg 2864mg	ナトリウム	2156mg 2781mg	ナトリウム	2239mg 2841mg
	食塩相当量	5.8g 7.4g	食塩相当量	5.4g 6.9g	食塩相当量	5.7g 7.3g	食塩相当量	5.5g 7.1g	食塩相当量	5.7g 7.2g

※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。

○温め可

×温め不可



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♪