

週間献立表(カロリー調整食1600)

生活協同組合コープしが

	10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31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		ぜんまいとしんじの煮物	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)	麦		★すまし汁(錦糸玉子・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	
	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		
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		赤魚の生姜煮	麦		豚肉とキャベツのパジルトマト炒め	乳麦		シイラ照焼	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	麦落		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		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)						★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦		
		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	217kcal	471kcal	エネルギー	232kcal	489kcal	エネルギー	206kcal	473kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	212kcal	471kcal	
	たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	13.6g	18.6g	たんぱく質	13.3g	19.1g	たんぱく質	12.8g	17.9g	たんぱく質	24.1g	29.4g	
	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	7.3g	8.6g	
炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	18.6g	73.6g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	17.9g	72.6g	炭水化物	12.0g	66.5g		
ナトリウム	908mg	1056mg	ナトリウム	612mg	840mg	ナトリウム	635mg	862mg	ナトリウム	673mg	820mg	ナトリウム	868mg	1058mg		
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.7g		
間食	◎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			
	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		和風ポトフ	乳麦		
	鶏肉と小松菜煮	麦		若芽と蒲鉾の和え物	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		★味噌汁(ひじき・キャベツ)			
	★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	200kcal	456kcal	
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	7.9g	13.0g		
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	9.2g	10.0g		
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	19.2g	74.1g		
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	694mg	922mg		
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	1.8g	2.3g		
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	632kcal	1408kcal	エネルギー	643kcal	1414kcal	エネルギー	644kcal	1422kcal	エネルギー	608kcal	1397kcal	エネルギー	611kcal	1399kcal	
	たんぱく質	41.0g	57.2g	たんぱく質	40.3g	55.4g	たんぱく質	39.0g	55.1g	たんぱく質	40.1g	57.0g	たんぱく質	41.0g	57.7g	
	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	29.5g	33.3g	
	炭水化物	50.4g	214.7g	炭水化物	52.2g	215.9g	炭水化物	47.4g	211.7g	炭水化物	49.7g	215.3g	炭水化物	43.7g	208.9g	
	ナトリウム	2199mg	2825mg	ナトリウム	2030mg	2649mg	ナトリウム	2134mg	2761mg	ナトリウム	2082mg	2707mg	ナトリウム	2217mg	2861mg	
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.2g	
	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	843kcal	1621kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal	エネルギー	812kcal	1600kcal	
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	46.2g	63.1g	たんぱく質	48.4g	65.1g	
	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	36.5g	40.3g	
炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	75.6g	239.9g	炭水化物	81.6g	247.2g	炭水化物	72.6g	237.8g		
ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2210mg	2837mg	ナトリウム	2156mg	2781mg	ナトリウム	2294mg	2938mg		
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.9g	7.4g		
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	843kcal	1621kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal	エネルギー	812kcal	1600kcal	
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	46.2g	63.1g	たんぱく質	48.4g	65.1g	
	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	36.5g	40.3g	
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	75.6g	239.9g	炭水化物	81.6g	247.2g	炭水化物	72.6g	237.8g	
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2210mg	2837mg	ナトリウム	2156mg	2781mg	ナトリウム	2294mg	2938mg	
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	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
ください。



※開封後は
冷蔵保存

○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♪