

週間献立表(カロリー調整食1600)

生活協同組合コープしが

	11月3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)			★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ ★味噌汁(巻麴・しめじ)			★ごはん150g 大豆とウィンナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麴・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	181kcal	441kcal	エネルギー	173kcal	429kcal	エネルギー	170kcal	429kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	128kcal	392kcal
	たんぱく質	11.1g	16.5g	たんぱく質	9.1g	14.2g	たんぱく質	6.9g	12.1g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	6.3g	11.9g
	脂質	7.5g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	4.6g	5.5g
昼食	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)			★ごはん150g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)			★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とし 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・ひじき)			★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのどろみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)			★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)		
	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	200kcal	468kcal	エネルギー	207kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	492kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
	たんぱく質	11.2g	17.1g	たんぱく質	18.4g	24.1g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	15.9g	20.9g
	脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.8g	14.6g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	★ごはん150g 揚げ豆腐の焼肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と煮し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g チキンカレーのル 麴の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と焼肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		
	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	496kcal	エネルギー	250kcal	517kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	194kcal	448kcal	エネルギー	249kcal	503kcal
	たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	13.2g	19.0g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.7g	16.8g	たんぱく質	18.1g	23.1g
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の焼肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と煮し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g チキンカレーのル 麴の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と焼肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		
	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	496kcal	エネルギー	250kcal	517kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	194kcal	448kcal	エネルギー	249kcal	503kcal
	たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	13.2g	19.0g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.7g	16.8g	たんぱく質	18.1g	23.1g
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	14.9g	16.5g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	13.8g	14.6g
合計	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		
	622kcal	1405kcal		630kcal	1417kcal		623kcal	1404kcal		624kcal	1408kcal		631kcal	1404kcal	
	40.3g	56.9g		40.7g	57.3g		39.9g	56.0g		38.8g	55.6g		40.3g	55.9g	
	29.3g	32.7g		29.4g	32.6g		27.7g	30.9g		29.7g	33.0g		32.2g	34.7g	
	50.0g	215.2g		51.9g	217.7g		52.1g	217.0g		47.2g	212.4g		43.4g	208.2g	
合計(間食込)	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		
	819kcal	1602kcal		837kcal	1624kcal		822kcal	1603kcal		821kcal	1605kcal		830kcal	1603kcal	
	48.0g	64.6g		46.8g	63.4g		47.8g	63.9g		46.5g	63.3g		48.2g	63.8g	
	36.3g	39.7g		36.5g	39.7g		34.7g	37.9g		36.7g	40.0g		39.2g	41.7g	
	77.8g	243.0g		83.8g	249.6g		80.3g	245.2g		75.0g	240.2g		71.6g	236.4g	
	2170mg	2875mg		2258mg	2859mg		2245mg	2865mg		2252mg	2855mg		2199mg	2800mg	

※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。



温め〇×は
皿に表示

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♪