

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24日(月)			11月25日(火)			11月26日(水)			11月27日(木)			11月28日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦			
	ロールキャベツのスープ煮	麦	千草焼き	卵麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦					
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	五色煮豆	卵麦	コンニャクの辛味炒め	麦	チキンアラビータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦					
	レンコンとフキの煮物	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	竹輪のソースマヨ	卵麦	野菜の三杯酢	麦	ピーマンと人参のツナ和え	麦					
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	卵麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	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	165kcal	424kcal	エネルギー	154kcal	410kcal	エネルギー	140kcal	396kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	156kcal	420kcal
たんぱく質	8.7g	14.0g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	7.5g	12.8g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	8.6g	14.2g	
脂質	7.8g	9.1g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	7.8g	8.7g	
炭水化物	15.0g	69.5g	炭水化物	15.0g	69.7g	炭水化物	10.7g	65.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	12.6g	68.7g	
ナトリウム	641mg	831mg	ナトリウム	610mg	757mg	ナトリウム	674mg	846mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	731mg	958mg	
食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦か	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦			
	サワラの蒸し煮	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	白身魚のムニエル	麦	鶏のごまダレ煮	麦	鶏のごまダレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	乳麦			
	人参のレモン煮	乳麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	タルタルソース(小袋)	卵麦	菜の花	麦	菜の花	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦			
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	キャベツの土佐煮	麦	鶏じゃがが煮	麦落	厚揚げとふきの煮物	乳麦	菜の花のおひたし	麦					
	ナスのおろし和え	麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	切干大根の柚子胡椒ナムル	麦	キャロットラペ	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦					
	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦			★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	278kcal	532kcal	エネルギー	235kcal	502kcal	エネルギー	237kcal	510kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	207kcal	474kcal	
たんぱく質	16.7g	21.7g	たんぱく質	16.0g	21.9g	たんぱく質	15.7g	22.0g	たんぱく質	12.4g	17.5g	たんぱく質	15.3g	21.1g	
脂質	15.3g	16.1g	脂質	11.6g	12.7g	脂質	11.3g	13.0g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.1g	12.7g	
炭水化物	17.9g	71.9g	炭水化物	14.8g	70.7g	炭水化物	16.8g	72.6g	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	12.3g	67.3g	
ナトリウム	872mg	1020mg	ナトリウム	727mg	954mg	ナトリウム	440mg	666mg	ナトリウム	717mg	865mg	ナトリウム	806mg	1033mg	
食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.1g	1.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.6g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g				
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎グレープフルーツ200g				
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦			
	鶏肉としめじのケチャップ煮	麦	ホッケの磯辺焼	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジの幽庵焼	麦	鶏肉としめじの照り煮	麦					
	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	インゲンソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	法蓮草の煮びたし	麦					
	菜の花と人参の白和え	麦	揚げと人参の煮びたし	麦	中華うま煮	卵乳麦	ごぼう大豆	麦	獣の野菜あんかけ	麦					
	★味噌汁(揚げ・なめこ)		若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	キャベツのピーナツ和え	麦落					
			★味噌汁(若芽・白菜)		★味噌汁(豆腐・小松菜)		★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	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	200kcal	466kcal	エネルギー	219kcal	475kcal	エネルギー	238kcal	500kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	263kcal	517kcal	
たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	13.8g	19.0g	たんぱく質	15.3g	20.9g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.3g	20.5g	
脂質	9.4g	11.0g	脂質	14.3g	15.1g	脂質	12.7g	13.7g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	13.3g	14.1g	
炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	10.2g	65.2g	炭水化物	12.4g	67.6g	炭水化物	16.8g	72.9g	炭水化物	19.2g	73.7g	
ナトリウム	772mg	998mg	ナトリウム	823mg	1075mg	ナトリウム	767mg	997mg	ナトリウム	705mg	932mg	ナトリウム	658mg	831mg	
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	643kcal	1422kcal	エネルギー	608kcal	1387kcal	エネルギー	615kcal	1406kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal	エネルギー	626kcal	1411kcal
	たんぱく質	40.0g	56.1g	たんぱく質	41.9g	58.1g	たんぱく質	38.5g	55.7g	たんぱく質	39.0g	55.7g	たんぱく質	39.2g	55.8g
	脂質	32.5g	36.2g	脂質	31.4g	34.0g	脂質	32.2g	35.6g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	32.2g	35.5g
	炭水化物	48.1g	211.5g	炭水化物	40.0g	205.6g	炭水化物	39.9g	206.1g	炭水化物	52.4g	217.8g	炭水化物	44.1g	209.7g
	ナトリウム	2285mg	2849mg	ナトリウム	2160mg	2786mg	ナトリウム	1881mg	2509mg	ナトリウム	2181mg	2782mg	ナトリウム	2195mg	2822mg
	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	4.8g	6.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.1g
合計(間食込)	エネルギー	840kcal	1619kcal	エネルギー	815kcal	1594kcal	エネルギー	812kcal	1603kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal	エネルギー	823kcal	1608kcal
	たんぱく質	47.7g	63.8g	たんぱく質	48.0g	64.2g	たんぱく質	46.2g	63.4g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	46.9g	63.5g
	脂質	39.5g	43.2g	脂質	38.5g	41.1g	脂質	39.2g	42.6g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	39.2g	42.5g
	炭水化物	75.9g	239.3g	炭水化物	71.9g	237.5g	炭水化物	67.7g	233.9g	炭水化物	81.3g	246.7g	炭水化物	71.9g	237.5g
	ナトリウム	2361mg	2925mg	ナトリウム	2234mg	2860mg	ナトリウム	1957mg	2585mg	ナトリウム	2258mg	2859mg	ナトリウム	2271mg	2898mg
	食塩相当量	6.0g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.3g

※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
※温め×は

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♪