

週間献立表(カロリー調整食1600)

生活協同組合コープが

12月1日(月)			12月2日(火)			12月3日(水)			12月4日(木)			12月5日(金)			
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	野菜缶かまぼこ	卵	豚肉と大根の煮物	麦	三井寺煮	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	ミートインオムレツ	卵麦					
	大豆と椎茸の煮物	麦	高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦え	小車煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦					
	法蓮草ソーテー	乳麦	春雨の中華和え	卵乳麦	ひじきの具だくさん煮	麦	法蓮草のおひたし	麦	中華キャベツ	麦					
	★味噌汁(若芽・揚げ)		★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	切干と人参のハリハリ	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦					
	★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(えのき・切干)						
	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	183kcal	449kcal	エネルギー	198kcal	457kcal	エネルギー	166kcal	421kcal	エネルギー	169kcal	428kcal	エネルギー	152kcal	419kcal	
たんぱく質	12.5g	18.4g	たんぱく質	12.0g	17.3g	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	6.7g	12.6g	
脂質	8.0g	9.6g	脂質	9.8g	11.1g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	5.4g	6.7g	脂質	6.2g	7.3g	
炭水化物	17.5g	72.5g	炭水化物	14.6g	69.1g	炭水化物	13.3g	67.5g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	17.4g	73.3g	
ナトリウム	673mg	924mg	ナトリウム	670mg	860mg	ナトリウム	665mg	891mg	ナトリウム	773mg	938mg	ナトリウム	488mg	715mg	
食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	豚ロースの玉ねぎソース	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	さわら味噌粕焼	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	卵乳麦	麦	ホイコーロー	麦落			
	和風ポトフ	乳麦	スパソテー	乳麦	ビーマンソテー	卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	ブロッコリーの煮物	麦			
	ネギ味噌炒め	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	白菜と昆布のナムル	麦	白菜と昆布のナムル	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦			
	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	マリーネサラダ	卵乳麦	★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(揚げ・なめこ)				
	★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(豆腐・小松菜)		★すまし汁(若芽・豆腐)	麦									
	★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(えのき・切干)				
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	243kcal	497kcal	エネルギー	241kcal	503kcal	エネルギー	252kcal	506kcal	エネルギー	200kcal	467kcal	エネルギー	234kcal	500kcal	
たんぱく質	15.5g	20.5g	たんぱく質	13.2g	18.8g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.5g	17.3g	たんぱく質	15.8g	21.6g	
脂質	11.7g	12.5g	脂質	12.5g	13.5g	脂質	14.0g	14.8g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	12.1g	13.7g	
炭水化物	16.4g	70.4g	炭水化物	18.0g	73.2g	炭水化物	13.4g	67.9g	炭水化物	18.0g	73.0g	炭水化物	15.7g	70.6g	
ナトリウム	681mg	829mg	ナトリウム	656mg	886mg	ナトリウム	762mg	935mg	ナトリウム	780mg	1007mg	ナトリウム	806mg	1032mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	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		◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g				
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	ホッケーのごま焼	麦	豚肉のお好み焼風	麦	鶏のマスタード焼き	麦	鶏のマスタード焼き	麦	フリの塩焼				
	人参のきんぴら	麦	塩枝豆	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦	人参グラッセ	乳麦	人参グラッセ	乳麦			
	白菜と挽肉の旨煮	麦	玉ねぎと小松菜のトマト煮	乳麦	なめこと若芽のサッと煮	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	豚肉とごぼうの煮物	麦			
	ブロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦	蒸し鶏のおかか和え	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)		カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦か			
	★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(揚げ・小松菜)		★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	麦			
	★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(えのき・切干)				
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	219kcal	481kcal	エネルギー	176kcal	442kcal	エネルギー	202kcal	470kcal	エネルギー	263kcal	519kcal	エネルギー	268kcal	524kcal	
たんぱく質	11.0g	16.7g	たんぱく質	16.1g	22.0g	たんぱく質	14.4g	20.4g	たんぱく質	18.2g	23.3g	たんぱく質	18.5g	23.8g	
脂質	12.8g	13.7g	脂質	5.7g	7.3g	脂質	10.3g	11.9g	脂質	14.2g	15.0g	脂質	14.2g	14.9g	
炭水化物	16.2g	71.9g	炭水化物	14.9g	69.8g	炭水化物	14.3g	69.4g	炭水化物	16.7g	71.6g	炭水化物	14.1g	69.3g	
ナトリウム	779mg	1005mg	ナトリウム	751mg	977mg	ナトリウム	777mg	1006mg	ナトリウム	596mg	824mg	ナトリウム	631mg	803mg	
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	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.0g	
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	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	645kcal	1427kcal	エネルギー	615kcal	1402kcal	エネルギー	620kcal	1397kcal	エネルギー	632kcal	1414kcal	エネルギー	654kcal	1443kcal
	たんぱく質	39.0g	55.6g	たんぱく質	41.3g	58.1g	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	42.4g	58.4g	たんぱく質	41.0g	58.0g
	脂質	32.5g	35.8g	脂質	28.0g	31.9g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	29.2g	32.9g	脂質	32.5g	35.9g
	炭水化物	50.1g	214.8g	炭水化物	47.5g	212.1g	炭水化物	41.0g	204.8g	炭水化物	52.5g	216.4g	炭水化物	47.2g	213.2g
	ナトリウム	2133mg	2758mg	ナトリウム	2077mg	2723mg	ナトリウム	2204mg	2832mg	ナトリウム	2149mg	2769mg	ナトリウム	1925mg	2550mg
	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.9g	6.4g
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1624kcal	エネルギー	822kcal	1609kcal	エネルギー	821kcal	1598kcal	エネルギー	839kcal	1621kcal	エネルギー	851kcal	1640kcal
	たんぱく質	46.7g	63.3g	たんぱく質	47.4g	64.2g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	48.5g	64.5g	たんぱく質	48.7g	65.7g
	脂質	39.5g	42.8g	脂質	35.1g	39.0g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	36.3g	40.0g	脂質	39.5g	42.9g
	炭水化物	77.9g	242.6g	炭水化物	79.4g	244.0g	炭水化物	69.9g	233.7g	炭水化物	84.4g	248.3g	炭水化物	75.0g	241.0g
	ナトリウム	2209mg	2834mg	ナトリウム	2151mg	2797mg	ナトリウム	2281mg	2909mg	ナトリウム	2223mg	2843mg	ナトリウム	2001mg	2626mg
	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.1g	6.6g

※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。

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！