

週間献立表(カロリー調整食1600)

生活協同組合コープしが

	1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23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	和風ポトフ	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	ーロナスのオランダ煮	麦
	★味噌汁(若芽・白菜)		★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	148kcal 415kcal	エネルギー	200kcal 473kcal
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	15.1g 12.0g	たんぱく質	5.7g 12.0g
	脂質	8.6g 9.4g	脂質	4.7g 6.0g	脂質	8.3g 9.1g	脂質	6.0g 7.1g	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	15.8g 71.7g	炭水化物	15.7g 71.5g
	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	640mg 867mg	ナトリウム	582mg 808mg
	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	1.5g 2.1g
	★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	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	乳麦	ホッケの磯辺焼	麦
間食	塩ゆでアスパラ		麩とえのきのさっと煮	麦	菜の花		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(椎茸・錦糸玉子)	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	215kcal 469kcal	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	216kcal 475kcal
	たんぱく質	13.5g 18.6g	たんぱく質	13.6g 18.6g	たんぱく質	13.3g 19.1g	たんぱく質	12.7g 17.8g	たんぱく質	22.4g 27.6g
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 9.9g
	炭水化物	18.0g 72.4g	炭水化物	18.6g 73.6g	炭水化物	15.9g 70.9g	炭水化物	17.8g 72.5g	炭水化物	10.9g 65.3g
	ナトリウム	906mg 1054mg	ナトリウム	612mg 840mg	ナトリウム	635mg 862mg	ナトリウム	675mg 822mg	ナトリウム	760mg 925mg
	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	1.9g 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	鶏ミンチと小松菜の煮物	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	ひじきとアサリの煮物	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	267kcal 533kcal	エネルギー	199kcal 455kcal
合計	たんぱく質	17.0g 22.9g	たんぱく質	18.5g 23.5g	たんぱく質	17.6g 22.9g	たんぱく質	18.1g 24.0g	たんぱく質	11.2g 16.3g
	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	17.6g 72.6g	炭水化物	16.0g 70.9g
	ナトリウム	662mg 888mg	ナトリウム	802mg 1028mg	ナトリウム	744mg 996mg	ナトリウム	757mg 1008mg	ナトリウム	769mg 997mg
	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	1.9g 2.6g	食塩相当量	2.0g 2.5g
	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	630kcal 1406kcal	エネルギー	643kcal 1414kcal	エネルギー	644kcal 1422kcal	エネルギー	615kcal 1404kcal	エネルギー	615kcal 1403kcal
合計(間食込)	たんぱく質	40.8g 57.0g	たんぱく質	40.3g 55.4g	たんぱく質	39.0g 55.1g	たんぱく質	40.0g 56.9g	たんぱく質	39.3g 55.9g
	脂質	30.2g 33.4g	脂質	31.1g 34.0g	脂質	32.5g 35.7g	脂質	27.9g 31.3g	脂質	30.8g 34.6g
	炭水化物	50.2g 214.5g	炭水化物	52.2g 215.9g	炭水化物	47.4g 211.7g	炭水化物	51.2g 216.8g	炭水化物	42.6g 207.7g
	ナトリウム	2189mg 2815mg	ナトリウム	2030mg 2649mg	ナトリウム	2134mg 2761mg	ナトリウム	2072mg 2697mg	ナトリウム	2111mg 2730mg
	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	5.2g 6.9g	食塩相当量	5.4g 7.0g
	エネルギー	837kcal 1613kcal	エネルギー	840kcal 1611kcal	エネルギー	843kcal 1621kcal	エネルギー	822kcal 1611kcal	エネルギー	816kcal 1604kcal
	たんぱく質	46.9g 63.1g	たんぱく質	48.0g 63.1g	たんぱく質	46.9g 63.0g	たんぱく質	46.1g 63.0g	たんぱく質	46.7g 63.3g
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	35.0g 38.4g	脂質	37.8g 41.6g
	炭水化物	82.1g 246.4g	炭水化物	80.0g 243.7g	炭水化物	75.6g 239.9g	炭水化物	83.1g 248.7g	炭水化物	71.5g 236.6g
	ナトリウム	2263mg 2889mg	ナトリウム	2106mg 2725mg	ナトリウム	2210mg 2837mg	ナトリウム	2146mg 2771mg	ナトリウム	2188mg 2807mg
	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	5.4g 7.1g	食塩相当量	5.6g 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。



※温め〇は
表示されています。

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♪