

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	麦	★ごはん150g	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
	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	せんまいとミニチの煮物	卵麦	卵乳麦
	プロッコリーの玉子とじ	卵麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	人参のおかかサラダ	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	和風ボトフ
	煮生酢	麦	カリフラワーの甘酢漬け		★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦	★味噌汁(豆腐・巻麺)	麦	一口ナスのオランダ煮
	★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・巻麺)	麦	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
	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
	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 9.2g	15.1g	たんぱく質 5.7g
	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
	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
昼食	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
	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
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	鶏のカレー煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	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
	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	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じ
	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・おつゆ麩)	麦	菜の花のおひたし
	★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)
	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
	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
間食	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
	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
	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
	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
	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
	◎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
	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
夕食	鶏肉と小松菜煮	麦	若芽と蒲鉾の和え物	麦	春雨とツナのビリ辛炒め	麦	豚肉と里芋のこま煮	麦	オクラの柚子胡椒和え
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
合計(間食込)	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
	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
	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
	エネルギー 1604kcal		エネルギー 1604kcal		エネルギー 1604kcal		エネルギー 1604kcal		エネルギー 1604kcal
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
	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
	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
	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
合計(間食込)	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
	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
	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
	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
合計(間食込)	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
	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
	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
	エネルギー 1604kcal		エネルギー 1604kcal		エネルギー 1604kcal		エネルギー 1604kcal		エネルギー 1604kcal

※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。
※アレルゲンは特定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。

※献立は予告無く変更することがあります。

※◎は間食です。

※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。

※本品は消費者庁許可の特別用用途食品(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。

※アレルゲンは特定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。

※献立は予告無く変更することがあります。

※◎は間食です。

※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。

※本品は消費者庁許可の特別用用途食品(病者用