

# 週間献立表(カロリー調整食1600)

6 生活協同組合コープしが

| 1月26日(月) |                  | 1月27日(火)        |               | 1月28日(水) |                | 1月29日(木) |               | 1月30日(金) |                 |         |
|----------|------------------|-----------------|---------------|----------|----------------|----------|---------------|----------|-----------------|---------|
| 朝食       | ★ごはん150g         | 麦               | ★ごはん150g      | 卵麦       | ★ごはん150g       | 卵麦       | ★ごはん150g      | 麦        | ★ごはん150g        | 乳麦      |
|          | 鶏肉と高菜の炒め物        | 麦               | オムレツ          | 卵麦       | 寄せ豆腐のうすあん      | 卵麦       | 白菜とがんもの煮物     | 麦        | 大豆とウインナーのトマト煮   | 乳麦      |
|          | 里芋のかに風あんかけ       | 卵麦か             | ホワイトソース       | 乳麦       | じゃが芋とえのきの煮物    | 麦        | 鶏肉ビーマン炒め      | 麦        | 人参の炒り煮          | 麦       |
|          | 湯葉と枝豆の梅おかしサラダ    | 麦               | 竹の子と人参のおかか煮   | 麦        | カリフラワーの柚子味噌和え  | 麦        | キャロットラベ       | 麦        | 白菜と昆布のナムル       | 麦       |
|          | ★味噌汁(豆腐・なめこ)     |                 | じゃが芋の中華風サラダ   | 麦        | ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) | 卵麦       | ★味噌汁(巻麩・しめじ)  | 麦        | ★味噌汁(おつゆ麺・キャベツ) | 麦       |
|          |                  | ★すまし汁(えのき・おつゆ麺) | 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            | 181kcal         | エネルギー         | 441kcal  | エネルギー          | 173kcal  | エネルギー         | 429kcal  | エネルギー           | 196kcal |
|          | たんぱく質            | 11.1g           | たんぱく質         | 16.5g    | たんぱく質          | 9.1g     | たんぱく質         | 14.2g    | たんぱく質           | 6.9g    |
|          | 脂質               | 7.5g            | 脂質            | 8.5g     | 脂質             | 7.0g     | 脂質            | 7.7g     | 脂質              | 8.9g    |
| 昼食       | 炭水化物             | 16.8g           | 炭水化物          | 71.8g    | 炭水化物           | 18.6g    | 炭水化物          | 73.3g    | 炭水化物            | 18.2g   |
|          | ナトリウム            | 623mg           | ナトリウム         | 850mg    | ナトリウム          | 742mg    | ナトリウム         | 889mg    | ナトリウム           | 816mg   |
|          | 食塩相当量            | 1.6g            | 食塩相当量         | 2.2g     | 食塩相当量          | 1.9g     | 食塩相当量         | 2.3g     | 食塩相当量           | 2.5g    |
|          | ★ごはん150g         |                 | ★ごはん150g      |          | ★ごはん150g       |          | ★ごはん150g      |          | ★ごはん150g        |         |
|          | 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース | 乳麦              | 白身魚の生姜煮       | 麦        | 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め  |          | サフランのエスカベッシュ  | 乳麦       | 鶏肉の味噌焼          | 卵麦      |
|          | 食べるトマトスープ        | 乳麦              | 菜の花           |          | 油揚げの玉子とじ       | 卵麦       | 豚肉と大根の煮物      | 麦        | 人参クラッセ          | 乳麦      |
|          | ふきと人参の甘露煮        | 麦               | れんこんの五目炒め煮    | 麦        | 切干大根の中華和え      | 麦        | 豆腐としめじのとろみ煮   | 麦        | キャベツの土佐煮        | 麦       |
|          | ★味噌汁(揚げ・キャベツ)    |                 | インゲンのごま和え     | 麦        | ★味噌汁(白菜・ひじき)   |          | ★味噌汁(揚げ・小松菜)  |          | 春雨の中華和え         | 卵乳麦     |
|          |                  | ★味噌汁(揚げ・白菜)     |               |          |                |          |               |          | ★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   |
| 間食       | エネルギー            | 200kcal         | エネルギー         | 468kcal  | エネルギー          | 208kcal  | エネルギー         | 475kcal  | エネルギー           | 238kcal |
|          | たんぱく質            | 11.2g           | たんぱく質         | 17.1g    | たんぱく質          | 18.4g    | たんぱく質         | 24.2g    | たんぱく質           | 11.3g   |
|          | 脂質               | 10.5g           | 脂質            | 12.1g    | 脂質             | 7.5g     | 脂質            | 9.1g     | 脂質              | 12.1g   |
|          | 炭水化物             | 14.8g           | 炭水化物          | 70.1g    | 炭水化物           | 18.0g    | 炭水化物          | 73.0g    | 炭水化物            | 19.4g   |
|          | ナトリウム            | 646mg           | ナトリウム         | 873mg    | ナトリウム          | 596mg    | ナトリウム         | 823mg    | ナトリウム           | 669mg   |
|          | 食塩相当量            | 1.6g            | 食塩相当量         | 2.2g     | 食塩相当量          | 1.5g     | 食塩相当量         | 2.1g     | 食塩相当量           | 1.7g    |
|          | ◎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      |          | ◎オレンジ200g      |          | ◎グレープフルーツ200g |          | ◎オレンジ200g       |         |
|          | ★ごはん150g         |                 | ★ごはん150g      |          | ★ごはん150g       |          | ★ごはん150g      |          | ★ごはん150g        |         |
|          | 揚げ豆腐の挽肉あん        | 乳麦              | チキンカレーのルー     | 乳麦       | アジの照焼          | 麦        | 鶏肉ときのこのバター醤油  | 乳麦       | フリの磯辺焼          | 麦       |
| 夕食       | プロッコリー           |                 | 麸の野菜あんかけ      | 麦        | チンゲン菜とビーマンのソテー | 乳麦       | さつま揚の味噌炒め     | 卵麦落      | ふきのきんぴら         | 麦       |
|          | 竹輪のこま炒め          | 麦               | ナスの油炒め        | 麦        | 白菜と挽肉の旨煮       | 麦        | 法蓮草と切干のおひたし   | 麦        | 炒り豆腐            | 卵乳麦     |
|          | 法蓮草と蒸し鶏のサラダ      | 麦               | ★味噌汁(巻麩・キャベツ) | 麦        | 大豆と人参の煮物       | 麦        | ★すまし汁(椎茸・豆腐)  | 麦        | 菜の花とひじきのごま和え    | 麦       |
|          | ★味噌汁(若芽・しめじ)     |                 |               |          | ★味噌汁(豆腐・巻麩)    | 麦        |               |          | ★すまし汁(豆腐・えのき)   | 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            | 241kcal         | エネルギー         | 496kcal  | エネルギー          | 250kcal  | エネルギー         | 514kcal  | エネルギー           | 216kcal |
|          | たんぱく質            | 18.0g           | たんぱく質         | 23.3g    | たんぱく質          | 13.2g    | たんぱく質         | 18.9g    | たんぱく質           | 21.7g   |
|          | 脂質               | 11.3g           | 脂質            | 12.1g    | 脂質             | 14.9g    | 脂質            | 15.8g    | 脂質              | 8.0g    |
|          | 炭水化物             | 18.4g           | 炭水化物          | 73.3g    | 炭水化物           | 15.4g    | 炭水化物          | 71.5g    | 炭水化物            | 14.6g   |
|          | ナトリウム            | 825mg           | ナトリウム         | 1076mg   | ナトリウム          | 847mg    | ナトリウム         | 1074mg   | ナトリウム           | 686mg   |
| 合計       | 食塩相当量            | 2.1g            | 食塩相当量         | 2.7g     | 食塩相当量          | 2.2g     | 食塩相当量         | 2.7g     | 食塩相当量           | 1.7g    |
|          | 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            | 622kcal         | エネルギー         | 1405kcal | エネルギー          | 631kcal  | エネルギー         | 1418kcal | エネルギー           | 624kcal |
|          | たんぱく質            | 40.3g           | たんぱく質         | 56.9g    | たんぱく質          | 40.7g    | たんぱく質         | 57.3g    | たんぱく質           | 39.9g   |
|          | 脂質               | 29.3g           | 脂質            | 32.7g    | 脂質             | 29.4g    | 脂質            | 32.6g    | 脂質              | 27.7g   |
|          | 炭水化物             | 50.0g           | 炭水化物          | 215.2g   | 炭水化物           | 52.0g    | 炭水化物          | 217.8g   | 炭水化物            | 52.2g   |
|          | ナトリウム            | 2094mg          | ナトリウム         | 2799mg   | ナトリウム          | 2185mg   | ナトリウム         | 2786mg   | ナトリウム           | 2171mg  |
|          | 食塩相当量            | 5.3g            | 食塩相当量         | 7.1g     | 食塩相当量          | 5.6g     | 食塩相当量         | 7.1g     | 食塩相当量           | 5.5g    |
|          | 合計(間食込)          |                 |               |          |                |          |               |          |                 |         |
|          | エネルギー            | 819kcal         | エネルギー         | 1602kcal | エネルギー          | 838kcal  | エネルギー         | 1625kcal | エネルギー           | 823kcal |
|          | たんぱく質            | 48.0g           | たんぱく質         | 64.6g    | たんぱく質          | 46.8g    | たんぱく質         | 63.4g    | たんぱく質           | 47.8g   |
|          | 脂質               | 36.3g           | 脂質            | 39.7g    | 脂質             | 36.5g    | 脂質            | 39.7g    | 脂質              | 34.7g   |
|          | 炭水化物             | 77.8g           | 炭水化物          | 243.0g   | 炭水化物           | 83.9g    | 炭水化物          | 249.7g   | 炭水化物            | 80.4g   |
|          | ナトリウム            | 2170mg          | ナトリウム         | 2875mg   | ナトリウム          | 2259mg   | ナトリウム         | 2860mg   | ナトリウム           | 2247mg  |
|          | 食塩相当量            | 5.5g            | 食塩相当量         | 7.3g     | 食塩相当量          | 5.8g     | 食塩相当量         | 7.3g     | 食塩相当量           | 5.7g    |

※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。

6 生活協同組合コープしが

# お食事の作り方

