

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		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	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	ジャガ芋とえのきの煮物	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	人参の炒り煮	麦				
	湯葉と枝豆の梅おかササラダ	麦	竹の子と人参のおかサ煮	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	キャロットラペ	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(巻麴・しめじ)	麦	★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	麦				
			★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	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	441kcal	エネルギー	173kcal	429kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	128kcal	392kcal		
	たんぱく質	11.1g	16.5g	たんぱく質	9.1g	14.2g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	6.3g	11.9g		
脂質	7.5g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	4.6g	5.5g			
炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	18.6g	73.3g	炭水化物	17.4g	73.1g	炭水化物	16.6g	72.7g			
ナトリウム	623mg	850mg	ナトリウム	742mg	889mg	ナトリウム	816mg	981mg	ナトリウム	544mg	771mg			
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.0g			
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		サワラのエスカベッシュ	乳麦	鶏肉の味噌焼	卵麦				
	食べるトマトスープ	乳麦	菜の花	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦				
	ふきと人参の甘露煮	麦	れんごんの五目炒め煮	麦	切干大根の中華和え	麦	豆腐としめじのとりみ煮	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				
	エネルギー	200kcal	468kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal		
たんぱく質	11.2g	17.1g	たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	16.0g	21.0g			
脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	13.9g	14.7g			
炭水化物	14.8g	70.1g	炭水化物	18.0g	73.0g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.3g	69.0g			
ナトリウム	646mg	873mg	ナトリウム	596mg	823mg	ナトリウム	750mg	979mg	ナトリウム	715mg	941mg			
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g			
間食	◎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					
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			
	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	鶏肉ときこのこのバター醤油	乳麦	フリの磯辺焼	麦				
	ブロッコリー	麦	麴の野菜あんかけ	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦落	ふきのきんぴら	麦				
	竹輪のごま炒め	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(巻麴・キャベツ)	麦	★味噌汁(豆腐・巻麴)	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)								★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	496kcal	エネルギー	250kcal	514kcal	エネルギー	196kcal	450kcal	エネルギー	249kcal	503kcal		
たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	13.2g	18.9g	たんぱく質	11.8g	16.9g	たんぱく質	18.1g	23.1g			
脂質	11.3g	12.1g	脂質	14.9g	15.8g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	13.8g	14.6g			
炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	15.4g	71.5g	炭水化物	16.1g	70.5g	炭水化物	12.5g	66.5g			
ナトリウム	825mg	1076mg	ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	829mg	977mg	ナトリウム	845mg	993mg			
食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.5g			
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		
	エネルギー	622kcal	1405kcal	エネルギー	631kcal	1418kcal	エネルギー	626kcal	1410kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal		
	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	40.7g	57.3g	たんぱく質	38.9g	55.7g	たんぱく質	40.4g	56.0g		
	脂質	29.3g	32.7g	脂質	29.4g	32.6g	脂質	29.7g	33.0g	脂質	32.3g	34.8g		
	炭水化物	50.0g	215.2g	炭水化物	52.0g	217.8g	炭水化物	47.4g	212.6g	炭水化物	43.4g	208.2g		
	ナトリウム	2094mg	2799mg	ナトリウム	2185mg	2786mg	ナトリウム	2178mg	2781mg	ナトリウム	2104mg	2705mg		
	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g		
合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1602kcal	エネルギー	838kcal	1625kcal	エネルギー	823kcal	1607kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal		
	たんぱく質	48.0g	64.6g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	46.6g	63.4g	たんぱく質	48.3g	63.9g		
	脂質	36.3g	39.7g	脂質	36.5g	39.7g	脂質	36.7g	40.0g	脂質	39.3g	41.8g		
	炭水化物	77.8g	243.0g	炭水化物	83.9g	249.7g	炭水化物	75.2g	240.4g	炭水化物	71.6g	236.4g		
	ナトリウム	2170mg	2875mg	ナトリウム	2259mg	2860mg	ナトリウム	2254mg	2857mg	ナトリウム	2180mg	2781mg		
	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g		

※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♪