

# 週間献立表(カロリー調整食1600)

生活協同組合コープしが

2月2日(月)			2月3日(火)			2月4日(水)			2月5日(木)			2月6日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 煮し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スーブキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 乳麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦 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	ご飯セット					
	エネルギー	181kcal	436kcal	エネルギー	154kcal	421kcal	エネルギー	184kcal	446kcal	エネルギー	181kcal	438kcal	エネルギー	152kcal	420kcal
	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	9.0g	14.8g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	12.2g	17.2g	たんぱく質	8.0g	13.9g
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	8.2g	9.8g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	7.4g	9.0g
	炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	12.4g	67.4g	炭水化物	16.4g	71.6g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	14.5g	69.8g
	ナトリウム	630mg	881mg	ナトリウム	679mg	906mg	ナトリウム	620mg	850mg	ナトリウム	615mg	843mg	ナトリウム	591mg	818mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g
	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(鶏系玉子・えのき)	乳麦 麦 麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー さつま揚げと小松菜の煮浸し 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ビーマンソテー 大根の佃煮煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 麦 卵麦か 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦 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	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
エネルギー	241kcal	500kcal	エネルギー	246kcal	501kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	258kcal	531kcal	エネルギー	261kcal	523kcal	
たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	17.5g	22.6g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.4g	21.7g	たんぱく質	15.8g	21.5g	
脂質	13.3g	14.6g	脂質	12.7g	13.5g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	15.0g	16.7g	脂質	14.3g	15.2g	
炭水化物	17.9g	71.9g	炭水化物	16.7g	71.3g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	14.1g	69.9g	炭水化物	17.1g	72.8g	
ナトリウム	754mg	919mg	ナトリウム	539mg	765mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	628mg	854mg	ナトリウム	651mg	877mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じやが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 煮し鶏の炒め物 ひじきとアサリの煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦落 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのバジルオーリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 ミックスソテー 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 麦 麦落 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	ご飯セット					
	エネルギー	202kcal	458kcal	エネルギー	233kcal	487kcal	エネルギー	196kcal	452kcal	エネルギー	188kcal	442kcal	エネルギー	232kcal	488kcal
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	15.2g	20.2g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	11.8g	16.9g	たんぱく質	16.3g	21.4g
	脂質	6.5g	7.3g	脂質	10.5g	11.3g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	11.3g	12.0g
	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	19.3g	73.3g	炭水化物	9.8g	64.8g	炭水化物	19.3g	73.7g	炭水化物	17.2g	71.9g
	ナトリウム	687mg	914mg	ナトリウム	830mg	978mg	ナトリウム	604mg	856mg	ナトリウム	925mg	1073mg	ナトリウム	713mg	860mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g
	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		
エネルギー		624kcal	1394kcal	エネルギー	633kcal	1409kcal	エネルギー	621kcal	1403kcal	エネルギー	627kcal	1411kcal	エネルギー	645kcal	1431kcal
たんぱく質		41.3g	56.8g	たんぱく質	41.7g	57.6g	たんぱく質	39.3g	55.7g	たんぱく質	39.4g	55.8g	たんぱく質	40.1g	56.8g
脂質		29.4g	32.3g	脂質	31.4g	34.6g	脂質	32.5g	35.2g	脂質	30.2g	33.5g	脂質	33.0g	36.2g
炭水化物		49.0g	212.8g	炭水化物	48.4g	212.0g	炭水化物	40.0g	206.3g	炭水化物	52.3g	217.5g	炭水化物	48.8g	214.5g
ナトリウム		2071mg	2714mg	ナトリウム	2048mg	2649mg	ナトリウム	1910mg	2619mg	ナトリウム	2168mg	2770mg	ナトリウム	1955mg	2555mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	4.8g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.0g	6.5g	
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1592kcal	エネルギー	834kcal	1610kcal	エネルギー	818kcal	1600kcal	エネルギー	826kcal	1610kcal	エネルギー	846kcal	1632kcal
	たんぱく質	48.2g	63.7g	たんぱく質	49.1g	65.0g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	47.3g	63.7g	たんぱく質	47.5g	64.2g
	脂質	36.4g	39.3g	脂質	38.4g	41.6g	脂質	39.5g	42.2g	脂質	37.2g	40.5g	脂質	40.0g	43.2g
	炭水化物	77.9g	241.7g	炭水化物	77.3g	240.9g	炭水化物	67.8g	234.1g	炭水化物	80.5g	245.7g	炭水化物	77.7g	243.4g
	ナトリウム	2145mg	2788mg	ナトリウム	2125mg	2726mg	ナトリウム	1986mg	2695mg	ナトリウム	2244mg	2846mg	ナトリウム	2032mg	2632mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.9g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.7g

※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。



※開封後は  
冷蔵保存

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みしないで下さい
- 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♪