

# 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 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ)	★ごはん150g 三井寺煮 小車丼煮 コンニャクのおおさ炒め 葉の花としめじの和え物	★ごはん150g 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 千草焼き 蒸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)	★ごはん150g 卵 卵 卵乳麦 ★味噌汁(白菜・人参)	★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)	★ごはん150g 麦 麦 乳麦 ★味噌汁(揚げ・白菜)	★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)							
	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	181kcal 10.3g 9.6g 13.1g 630mg 1.6g	436kcal 15.6g 10.4g 68.0g 881mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	154kcal 9.0g 8.2g 12.4g 679mg 1.7g	421kcal 14.8g 9.8g 67.4g 906mg 2.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	184kcal 7.4g 10.1g 16.4g 620mg 1.6g	446kcal 13.0g 11.1g 71.6g 850mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	181kcal 12.2g 7.0g 18.9g 615mg 1.6g	438kcal 17.2g 7.8g 73.9g 843mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	152kcal 8.0g 7.4g 14.5g 591mg 1.5g	420kcal 13.9g 9.0g 69.8g 818mg 2.1g
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ フロッコリーニの煮物 白菜のこま味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 大根の柚子煮 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)	★ごはん150g 麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のこま焼き ピーマンソテー 大根の柚子煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麺・キャベツ)	★ごはん150g 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のざんびら カリフラワーの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★味噌汁(巻麺・揚げ)	★ごはん150g 麦 麦 麦 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 インゲンのこま和え ★味噌汁(巻麺・しめじ)	★ごはん150g 麦 麦 麦 麦 麦						
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	241kcal 13.7g 13.3g 17.9g 754mg 1.9g	500kcal 18.8g 14.6g 71.9g 919mg 2.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	246kcal 17.5g 12.7g 67.7g 539mg 1.4g	501kcal 22.6g 13.5g 71.3g 765mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	241kcal 15.6g 12.8g 13.8g 686mg 1.7g	505kcal 21.2g 13.7g 69.9g 913mg 2.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	258kcal 15.4g 15.0g 14.1g 628mg 1.6g	531kcal 21.7g 16.7g 69.9g 854mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	261kcal 15.8g 14.3g 17.1g 651mg 1.7g	523kcal 21.5g 15.2g 72.8g 877mg 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	◎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	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん150g ホックの幽庵焼 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)	★ごはん150g 豚生姜焼き丼 蒸し鶏の炒め物 ひじきとアサリの煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)	★ごはん150g 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのバジルオーレー焼 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)	★ごはん150g 麦 麦 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 パンバンジーサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	★ごはん150g 卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 フロッコリー <sup>①</sup> チキンアラビアータ 野菜のビーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麺)	★ごはん150g 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 フロッコリー <sup>②</sup> チキンアラビアータ 野菜のビーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麺)	★ごはん150g 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 フロッコリー <sup>③</sup> チキンアラビアータ 野菜のビーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麺)	★ごはん150g 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 フロッコリー <sup>④</sup> チキンアラビアータ 野菜のビーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麺)
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g	458kcal 22.4g 7.3g 72.9g 914mg 2.3g	233kcal 15.2g 10.5g 19.3g 978mg 2.1g	487kcal 20.2g 11.3g 73.3g 928mg 2.5g	196kcal 16.3g 9.6g 9.8g 604mg 1.5g	452kcal 21.5g 10.4g 64.8g 856mg 2.2g	196kcal 11.8g 8.2g 19.3g 925mg 2.4g	452kcal 16.9g 9.0g 73.7g 1073mg 2.7g	188kcal 11.8g 8.2g 19.3g 925mg 2.4g	442kcal 16.9g 9.0g 73.7g 1073mg 2.7g	188kcal 11.8g 8.2g 19.3g 925mg 2.4g	232kcal 16.3g 11.3g 17.2g 713mg 1.8g	488kcal 21.4g 12.0g 71.9g 860mg 2.2g	
合計	おらず	ご飯セット	おらず	ご飯セット	おらず	ご飯セット	おらず	ご飯セット	おらず	ご飯セット	おらず	ご飯セット	おらず	ご飯セット	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	624kcal 41.3g 29.4g 49.0g 2071mg 5.2g	1394kcal 56.8g 32.3g 212.8g 2714mg 6.8g	633kcal 41.7g 31.4g 48.4g 2048mg 5.2g	1409kcal 57.6g 34.6g 212.0g 2649mg 6.7g	621kcal 39.3g 32.5g 40.0g 1910mg 4.8g	1403kcal 55.7g 35.2g 206.3g 2619mg 6.7g	621kcal 39.3g 32.5g 52.3g 2168mg 5.6g	1403kcal 55.8g 33.5g 217.5g 2770mg 7.0g	627kcal 39.4g 30.2g 52.3g 2168mg 5.6g	1411kcal 55.8g 33.5g 217.5g 2770mg 7.0g	645kcal 40.1g 33.0g 48.8g 1955mg 5.0g	1431kcal 56.8g 36.2g 214.5g 2555mg 6.5g		
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	822kcal 48.2g 36.4g 77.9g 2145mg 5.4g	1592kcal 63.7g 39.3g 241.7g 2788mg 7.0g	834kcal 49.1g 38.4g 77.3g 2125mg 5.4g	1610kcal 65.0g 41.6g 240.9g 1986mg 6.9g	818kcal 47.0g 39.5g 234.1g 2695mg 5.0g	1600kcal 63.4g 42.2g 245.7g 2244mg 6.9g	826kcal 47.3g 37.2g 245.7g 2244mg 5.8g	1610kcal 63.7g 40.5g 245.7g 2846mg 7.2g	826kcal 47.3g 37.2g 245.7g 2244mg 5.8g	1610kcal 63.7g 40.5g 245.7g 2032mg 5.2g	846kcal 47.5g 40.0g 243.4g 2632mg 6.7g	1632kcal 64.2g 43.2g 243.4g 2632mg 6.5g		

※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。

◎生活協同組合コープしが

## 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。



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°C)



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。



ご飯などをつけて1膳の完成です♪