

週間献立表(カロリー調整食1600)

生活協同組合コープしが

	9月7日(月)		9月8日(火)		9月9日(水)		9月10日(木)		9月11日(金)	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	白菜とがんもの煮物	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	鶏肉のレモンペッパー炒め	麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦
	竹輪のごま炒め	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	ソナと大豆の炒め煮	麦	油揚げの玉子とし	卵麦
	カリフラワーの甘酢漬け		ピーマンと人参のツナ和え	麦	炒り豆腐	麦	キャベツと人参の浅漬け	麦	切干の梅しそ和え	麦
	★味噌汁(巻麴・揚げ)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦	★味噌汁(小松菜・切干)	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	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	165kcal 438kcal	エネルギー	155kcal 409kcal	エネルギー	196kcal 452kcal	エネルギー	195kcal 451kcal	エネルギー	146kcal 406kcal
昼食	たんばく質	9.8g 16.1g	たんばく質	11.6g 16.6g	たんばく質	13.7g 18.8g	たんばく質	13.8g 18.9g	たんばく質	7.6g 13.0g
	脂質	7.2g 8.9g	脂質	5.5g 6.3g	脂質	8.8g 9.5g	脂質	8.2g 9.0g	脂質	5.7g 6.7g
	炭水化物	16.3g 72.1g	炭水化物	15.1g 69.1g	炭水化物	15.9g 70.6g	炭水化物	17.2g 71.9g	炭水化物	16.3g 71.3g
	ナトリウム	742mg 968mg	ナトリウム	691mg 839mg	ナトリウム	689mg 836mg	ナトリウム	659mg 887mg	ナトリウム	634mg 861mg
	食塩相当量	1.9g 2.5g	食塩相当量	1.8g 2.1g	食塩相当量	1.8g 2.1g	食塩相当量	1.7g 2.3g	食塩相当量	1.6g 2.2g
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	あぶらかい味噌煮	麦	大根と鶏肉の煮物	麦	メンチカツ	乳麦	ブリのごま焼	麦	鶏のいそべ焼	麦
間食	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦え	人参のきんぴら	麦	人参グラッセ	乳麦	ミックスソテー	乳麦
	豚肉のマヨマスタード炒め	卵麦	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦	麴とえのきのさっと煮	麦	じゃがいものり塩炒め	乳麦	野菜のチリソース煮	麦
	キャベツの土佐煮	麦	★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	麦	キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	なめこ若芽のサツと煮	麦
	★味噌汁(白菜・なめこ)				★味噌汁(揚げ・なめこ)		★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★すまし汁(若芽・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	234kcal 490kcal	エネルギー	258kcal 522kcal	エネルギー	235kcal 501kcal	エネルギー	259kcal 518kcal	エネルギー	243kcal 499kcal
	たんばく質	21.2g 26.3g	たんばく質	14.5g 20.1g	たんばく質	8.8g 14.6g	たんばく質	15.4g 20.5g	たんばく質	16.4g 21.7g
夕食	脂質	10.5g 11.3g	脂質	15.3g 16.2g	脂質	13.1g 14.7g	脂質	14.2g 15.5g	脂質	12.5g 13.2g
	炭水化物	12.9g 72.4g	炭水化物	16.3g 72.4g	炭水化物	19.0g 73.9g	炭水化物	16.5g 70.5g	炭水化物	15.7g 70.9g
	ナトリウム	781mg 1008mg	ナトリウム	728mg 955mg	ナトリウム	669mg 895mg	ナトリウム	693mg 858mg	ナトリウム	815mg 987mg
	食塩相当量	2.0g 2.6g	食塩相当量	1.9g 2.4g	食塩相当量	1.7g 2.3g	食塩相当量	1.8g 2.2g	食塩相当量	2.1g 2.5g
	◎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		◎バナナ90g		◎りんご150g	
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
夕食	鶏の柚子胡椒焼	麦	長崎ちゃんぽん野菜炒め	乳	ホツケの酒粕焼	麦	鶏肉マスタード	麦	白身魚の和風きのこあん	麦
	人参グラッセ	乳麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦	法蓮草の煮びたし	麦	うま塩キャベツ	麦か	ひとくちがんも煮	麦
	食べるトマトスープ	乳麦	パンパンジーサラダ	乳麦	鶏肉と野菜の塩麹炒め	麦	大根とひじきのうま煮	麦	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦
	ふきと人参の甘露煮	麦	★味噌汁(しめじ・切干)		カリフラワーの煮物	卵麦か	白菜のスープ煮	乳麦	★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦			★味噌汁(豆腐・白菜)		★味噌汁(巻麴・しめじ)	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	214kcal 468kcal	エネルギー	212kcal 467kcal	エネルギー	192kcal 453kcal	エネルギー	200kcal 462kcal	エネルギー	247kcal 511kcal
合計	たんばく質	14.6g 19.7g	たんばく質	14.8g 19.9g	たんばく質	18.0g 23.4g	たんばく質	12.6g 18.3g	たんばく質	16.7g 22.4g
	脂質	11.7g 12.5g	脂質	10.0g 10.8g	脂質	6.8g 7.8g	脂質	10.9g 11.8g	脂質	12.6g 13.5g
	炭水化物	11.1g 65.5g	炭水化物	17.2g 71.8g	炭水化物	12.3g 67.4g	炭水化物	11.6g 67.3g	炭水化物	15.4g 71.5g
	ナトリウム	705mg 853mg	ナトリウム	747mg 973mg	ナトリウム	655mg 883mg	ナトリウム	707mg 933mg	ナトリウム	595mg 822mg
	食塩相当量	1.8g 2.2g	食塩相当量	1.9g 2.5g	食塩相当量	1.7g 2.2g	食塩相当量	1.8g 2.4g	食塩相当量	1.5g 2.1g
	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	613kcal 1396kcal	エネルギー	625kcal 1398kcal	エネルギー	623kcal 1406kcal	エネルギー	654kcal 1431kcal	エネルギー	636kcal 1416kcal
合計(間食込)	たんばく質	45.6g 62.1g	たんばく質	40.9g 56.6g	たんばく質	40.5g 56.8g	たんばく質	41.8g 57.7g	たんばく質	40.7g 57.1g
	脂質	29.4g 32.7g	脂質	30.8g 33.3g	脂質	28.7g 32.0g	脂質	33.3g 36.3g	脂質	30.8g 33.4g
	炭水化物	40.3g 205.4g	炭水化物	48.6g 213.3g	炭水化物	47.2g 211.9g	炭水化物	45.3g 209.7g	炭水化物	47.4g 213.7g
	ナトリウム	2228mg 2829mg	ナトリウム	2166mg 2767mg	ナトリウム	2013mg 2614mg	ナトリウム	2059mg 2678mg	ナトリウム	2044mg 2670mg
	食塩相当量	5.7g 7.3g	食塩相当量	5.6g 7.0g	食塩相当量	5.2g 6.6g	食塩相当量	5.3g 6.9g	食塩相当量	5.2g 6.8g
	エネルギー	820kcal 1603kcal	エネルギー	822kcal 1595kcal	エネルギー	822kcal 1605kcal	エネルギー	852kcal 1629kcal	エネルギー	843kcal 1623kcal
	たんばく質	51.7g 68.2g	たんばく質	48.6g 64.3g	たんばく質	48.4g 64.7g	たんばく質	48.7g 64.6g	たんばく質	46.8g 63.2g
合計(間食込)	脂質	36.5g 39.8g	脂質	37.8g 40.3g	脂質	35.7g 39.0g	脂質	40.3g 43.3g	脂質	37.9g 40.5g
	炭水化物	72.2g 237.3g	炭水化物	76.4g 241.1g	炭水化物	75.4g 240.1g	炭水化物	74.2g 238.6g	炭水化物	79.3g 245.6g
	ナトリウム	2302mg 2903mg	ナトリウム	2242mg 2843mg	ナトリウム	2089mg 2690mg	ナトリウム	2133mg 2752mg	ナトリウム	2118mg 2744mg
	食塩相当量	5.9g 7.4g	食塩相当量	5.8g 7.2g	食塩相当量	5.4g 6.8g	食塩相当量	5.5g 7.1g	食塩相当量	5.4g 7.0g

※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下さい。

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。

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♪

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願いいたします。