

週間献立表(カロリー調整食1600)

生活協同組合コープが

9月14日(月)			9月15日(火)			9月16日(水)			9月17日(木)			9月18日(金)				
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦				
	ロールキャベツのスープ煮	麦	干草焼き	卵麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	しんじょうの柚子あん	麦						
	豚肉と大根の煮物	麦	五色煮豆	卵麦	コンニャクの辛味炒め	麦	チキンアラビータ	麦	鶏むね肉のキムチ炒め	麦						
	レンコンとフキの煮物	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	れんこんサラダ	麦	野菜の三杯酢	麦	菜の花のおひたし	麦						
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	★味噌汁(若芽・白菜)	麦	★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	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	153kcal	412kcal	エネルギー	157kcal	413kcal	エネルギー	140kcal	396kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	154kcal	418kcal	
	たんぱく質	8.0g	13.3g	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	6.1g	11.4g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	9.6g	15.2g	
	脂質	6.4g	7.7g	脂質	5.5g	6.3g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	7.8g	8.7g	
	炭水化物	15.3g	69.8g	炭水化物	15.0g	70.0g	炭水化物	11.6g	66.8g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	12.2g	68.3g	
ナトリウム	659mg	849mg	ナトリウム	602mg	854mg	ナトリウム	603mg	775mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	691mg	918mg		
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.3g		
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g	麦か	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦				
	サワラの西京焼		豚肉と野菜の中華炒め	麦	ブリの照焼	麦	鶏のごまダレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	麦						
	法蓮草の煮びたし	麦	鶏肉とごぼうの味噌煮込み	麦	塩ゆでアスパラ	麦	菜の花	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦						
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	野菜の生姜醤油漬	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	厚揚げとふきの煮物	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦						
	ナスのおろし和え	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦	切干大根の柚子胡椒ナムル	麦	キャロットラペ	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)							
	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦			★味噌汁(巻麴・揚げ)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	263kcal	517kcal	エネルギー	236kcal	492kcal	エネルギー	223kcal	496kcal	エネルギー	227kcal	481kcal	エネルギー	212kcal	479kcal	
	たんぱく質	16.7g	21.7g	たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	16.7g	23.0g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	14.8g	20.6g	
	脂質	15.4g	16.2g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	10.5g	12.2g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.9g	13.5g	
炭水化物	13.9g	67.9g	炭水化物	17.7g	72.4g	炭水化物	13.4g	69.2g	炭水化物	17.9g	72.3g	炭水化物	12.3g	67.3g		
ナトリウム	821mg	969mg	ナトリウム	848mg	995mg	ナトリウム	852mg	1078mg	ナトリウム	715mg	863mg	ナトリウム	739mg	966mg		
食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g		
間食	◎牛乳180g		◎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		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎グレープフルーツ200g					
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦				
	鶏肉としめじのケチャップ煮	麦	ホッケの磯辺焼	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジのカレー焼	麦	鶏の幽庵焼き	麦						
	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	インゲンソテー	乳麦	スパソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	きのこソテー	乳麦						
	菜の花と人参の白和え	麦	揚げと人参の煮びたし	麦	中華うま煮	卵乳麦	ごぼう大豆	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦						
	★味噌汁(揚げ・なめこ)		キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	カリフラワーのピクルス		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし	麦						
	★味噌汁(揚げ・なめこ)		★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)		★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦						
	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	200kcal	466kcal	エネルギー	229kcal	496kcal	エネルギー	221kcal	485kcal	エネルギー	252kcal	511kcal				
たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	14.2g	20.1g	たんぱく質	16.4g	22.0g	たんぱく質	17.8g	23.5g	たんぱく質	16.8g	21.9g		
脂質	9.4g	11.0g	脂質	12.5g	13.6g	脂質	13.8g	14.8g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	13.4g	14.7g		
炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	15.2g	71.1g	炭水化物	14.9g	70.1g	炭水化物	15.0g	71.1g	炭水化物	14.3g	68.3g		
ナトリウム	772mg	998mg	ナトリウム	684mg	911mg	ナトリウム	692mg	922mg	ナトリウム	743mg	970mg	ナトリウム	761mg	926mg		
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g		
夕食	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	616kcal	1395kcal	エネルギー	622kcal	1401kcal	エネルギー	622kcal	1413kcal	エネルギー	632kcal	1416kcal	エネルギー	618kcal	1408kcal	
	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	41.1g	57.3g	たんぱく質	39.2g	56.4g	たんぱく質	39.0g	55.7g	たんぱく質	41.2g	57.7g	
	脂質	31.2g	34.9g	脂質	29.4g	32.0g	脂質	32.6g	36.0g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	33.1g	36.9g	
	炭水化物	44.4g	207.8g	炭水化物	47.9g	213.5g	炭水化物	39.9g	206.1g	炭水化物	50.9g	216.3g	炭水化物	38.8g	203.9g	
	ナトリウム	2252mg	2816mg	ナトリウム	2134mg	2760mg	ナトリウム	2147mg	2775mg	ナトリウム	2217mg	2818mg	ナトリウム	2191mg	2810mg	
	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	
	合計	エネルギー	813kcal	1592kcal	エネルギー	829kcal	1608kcal	エネルギー	819kcal	1610kcal	エネルギー	833kcal	1617kcal	エネルギー	815kcal	1605kcal
	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	47.2g	63.4g	たんぱく質	46.9g	64.1g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	48.9g	65.4g	
	脂質	38.2g	41.9g	脂質	36.5g	39.1g	脂質	39.6g	43.0g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	40.1g	43.9g	
炭水化物	72.2g	235.6g	炭水化物	79.8g	245.4g	炭水化物	67.7g	233.9g	炭水化物	79.8g	245.2g	炭水化物	66.6g	231.7g		
ナトリウム	2328mg	2892mg	ナトリウム	2208mg	2834mg	ナトリウム	2223mg	2851mg	ナトリウム	2294mg	2895mg	ナトリウム	2267mg	2886mg		
食塩相当量	6.0g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g		

※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。

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♪

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。