

週間献立表(カロリー調整食1440)

生活協同組合コープしが

8月11日(月)			8月12日(火)			8月13日(水)			8月14日(木)			8月15日(金)			
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	オムレツ	卵麦	鶏肉と高菜の炒め物	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜とがんもの煮物	麦	大豆とウィンナーのトマト煮	乳麦					
	ホワイトソース	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	じゃが芋とえのきの煮物	麦	鶏肉ビーマン炒め	麦	炒り豆腐	卵乳麦					
	スープキャベツ	乳麦	満漢と枝豆の梅おかかサラダ	麦	ナスと鶏肉のサラダ	麦	ギャロットラベ	麦	白菜と昆布のナムル						
	じゃが芋の中華風サラダ	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	161kcal	354kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	163kcal	356kcal	エネルギー	161kcal	354kcal			
	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	7.1g	10.4g	たんぱく質	10.6g	13.9g			
	脂質	7.0g	7.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	6.5g	7.0g			
	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	10.6g	52.5g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	15.9g	57.8g			
ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	645mg	646mg				
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g				
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	チキンカレーのルー	乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	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					
	麩の野菜あんかけ	麦	ブロッコリー		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					
	ナスの油炒め	麦	竹輪のごま炒め	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					
			法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦					春雨の中華和え	卵乳麦					
	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	250kcal	443kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g
	脂質	14.9g	15.4g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	13.8g	14.3g
炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.3g	56.2g	
ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	731mg	732mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g				
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	白身魚の生姜煮	麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦	アジの照焼	麦	鶏肉ときこのバター醤油	乳麦	ブリの磯辺焼	麦					
	菜の花		食べるトマトスープ	乳麦	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	ふきのぎんひら	麦					
	れんごんの五目炒め煮	麦	ふきと人参の甘露煮	麦	大豆と人参の煮物	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	人参の炒り煮	麦					
	インゲンのごま和え	麦			白菜と挽肉の旨煮	麦			菜の花とひじきのごま和え	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	207kcal	400kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	13.8g	17.1g
	脂質	7.5g	8.0g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	11.9g	12.4g
炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	13.2g	55.1g	
ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	826mg	827mg	ナトリウム	745mg	746mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	618kcal	1197kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g
	脂質	29.4g	30.9g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	28.4g	29.9g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.2g	33.7g
	炭水化物	50.8g	176.5g	炭水化物	43.8g	169.5g	炭水化物	49.2g	174.9g	炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	43.4g	169.1g
	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2121mg	2124mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計（間食込）	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	47.7g	57.6g
	脂質	36.4g	37.9g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	35.4g	36.9g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	75.7g	201.4g	炭水化物	78.1g	203.8g	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	72.3g	198.0g
	ナトリウム	2234mg	2237mg	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	2218mg	2221mg	ナトリウム	2251mg	2254mg	ナトリウム	2198mg	2201mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g

※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。

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♪

