

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18日(月)				8月19日(火)				8月20日(水)				8月21日(木)				8月22日(金)			
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ				★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのあおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ				★ごはん120g 千草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コーンスローサラダ				★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ				★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物			
	乳麦落 麦 卵乳麦				麦 麦 卵乳麦				麦 麦 卵乳麦				麦 麦 卵乳麦				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			
	エネルギー	181kcal	374kcal		エネルギー	132kcal	325kcal		エネルギー	181kcal	374kcal		エネルギー	192kcal	385kcal		エネルギー	162kcal	355kcal	
	たんぱく質	10.3g	13.6g		たんぱく質	8.5g	11.8g		たんぱく質	7.4g	10.7g		たんぱく質	12.0g	15.3g		たんぱく質	8.4g	11.7g	
	脂質	9.6g	10.1g		脂質	5.0g	5.5g		脂質	10.1g	10.6g		脂質	8.8g	9.3g		脂質	7.5g	8.0g	
	炭水化物	13.1g	55.0g		炭水化物	14.3g	56.2g		炭水化物	16.4g	58.3g		炭水化物	16.8g	58.7g		炭水化物	16.0g	57.9g	
	ナトリウム	628mg	629mg		ナトリウム	657mg	658mg		ナトリウム	628mg	629mg		ナトリウム	553mg	554mg		ナトリウム	693mg	694mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.4g	1.4g		食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g 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 ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え				★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え				★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ビーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ				★ごはん120g 鯖の磯辺焼き インゲンソテー 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物				★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え			
	乳麦 麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦 麦				麦 卵乳麦 麦 麦 麦				麦 麦 卵乳麦 乳麦				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			
	エネルギー	241kcal	434kcal		エネルギー	260kcal	453kcal		エネルギー	241kcal	434kcal		エネルギー	269kcal	462kcal		エネルギー	224kcal	417kcal	
	たんぱく質	13.7g	17.0g		たんぱく質	18.7g	22.0g		たんぱく質	15.6g	18.9g		たんぱく質	15.4g	18.7g		たんぱく質	14.7g	18.0g	
	脂質	13.3g	13.8g		脂質	14.4g	14.9g		脂質	12.8g	13.3g		脂質	15.9g	16.4g		脂質	13.1g	13.6g	
	炭水化物	17.8g	59.7g		炭水化物	15.4g	57.3g		炭水化物	13.8g	55.7g		炭水化物	15.2g	57.1g		炭水化物	11.2g	53.1g	
	ナトリウム	742mg	743mg		ナトリウム	640mg	641mg		ナトリウム	686mg	687mg		ナトリウム	806mg	807mg		ナトリウム	619mg	620mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g		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	1.6g	1.6g	
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			
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え				★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮				★ごはん120g サワラのバジルオリブ焼 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				★ごはん120g ロールキャベツの白味噌仕立て 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ				★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のビーナッツ和え			
	麦 乳麦 麦落 麦				麦 卵麦 麦 麦				麦 乳麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 乳麦				麦 麦 麦落 麦落			
	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	395kcal		エネルギー	228kcal	421kcal		エネルギー	195kcal	388kcal		エネルギー	168kcal	361kcal		エネルギー	233kcal	426kcal	
	たんぱく質	17.3g	20.6g		たんぱく質	13.0g	16.3g		たんぱく質	16.2g	19.5g		たんぱく質	11.4g	14.7g		たんぱく質	16.3g	19.6g	
	脂質	6.5g	7.0g		脂質	11.0g	11.5g		脂質	9.6g	10.1g		脂質	6.8g	7.3g		脂質	11.3g	11.8g	
	炭水化物	18.0g	59.9g		炭水化物	19.4g	61.3g		炭水化物	9.7g	51.6g		炭水化物	16.9g	58.8g		炭水化物	17.2g	59.1g	
	ナトリウム	686mg	687mg		ナトリウム	925mg	926mg		ナトリウム	603mg	604mg		ナトリウム	720mg	721mg		ナトリウム	713mg	714mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	2.4g	2.4g		食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	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				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				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				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				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 77.8g 2130mg 5.4g	1401kcal 58.1g 37.9g 203.5g 2133mg 5.4g	1203kcal 51.2g 30.4g 174.6g 2059mg 5.2g		620kcal 40.2g 30.4g 174.8g 2222mg 5.7g	1199kcal 50.1g 31.9g 174.8g 2225mg 5.7g	617kcal 39.2g 32.5g 165.6g 1917mg 4.8g		1196kcal 49.1g 34.0g 165.6g 1920mg 4.8g	629kcal 38.8g 31.5g 174.6g 2079mg 5.3g	1208kcal 48.7g 33.0g 174.6g 2082mg 5.3g		619kcal 39.4g 31.9g 170.1g 2025mg 5.2g	1198kcal 49.3g 33.4g 170.1g 2028mg 5.2g		828kcal 46.7g 38.5g 77.1g 2155mg 5.5g	1407kcal 56.6g 40.0g 202.8g 2158mg 5.5g	820kcal 46.8g 38.9g 73.3g 2102mg 5.4g	1399kcal 56.7g 40.4g 199.0g 2105mg 5.4g	

※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。



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ます



ご飯などをつけて1膳の完成です♪