

週間献立表(カロリー調整食1440)

生活協同組合コープしが

	10月6日(月)				10月7日(火)				10月8日(水)				10月9日(木)				10月10日(金)			
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け				★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え				★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え				★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え				★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 和風サラダ			
	麦 麦 麦 麦				卵乳麦 乳麦 乳麦 卵麦				乳麦 麦 乳麦落 麦				麦 麦 麦 麦				卵乳麦 卵麦 卵麦 卵			
	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	358kcal		エネルギー	177kcal	370kcal		エネルギー	184kcal	377kcal		エネルギー	193kcal	386kcal		エネルギー	185kcal	378kcal	
	たんぱく質	9.8g	13.1g		たんぱく質	10.9g	14.2g		たんぱく質	11.3g	14.6g		たんぱく質	13.9g	17.2g		たんぱく質	8.8g	12.1g	
	脂質	7.2g	7.7g		脂質	8.0g	8.5g		脂質	8.6g	9.1g		脂質	8.2g	8.7g		脂質	10.1g	10.6g	
	炭水化物	16.3g	58.2g		炭水化物	16.0g	57.9g		炭水化物	17.0g	58.9g		炭水化物	16.5g	58.4g		炭水化物	15.2g	57.1g	
	ナトリウム	742mg	743mg		ナトリウム	658mg	659mg		ナトリウム	656mg	657mg		ナトリウム	591mg	592mg		ナトリウム	743mg	744mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ				★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ				★ごはん120g メンチカツ ブロックリー 麩とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し				★ごはん120g ブリのごま焼 塩ゆでアスパラ かぶのさっぱりボン酢煮 白菜と挽肉の旨煮				★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物			
	麦 乳麦 麦 麦				麦 乳麦え 卵乳麦 麦				乳麦 麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦 麦				麦 乳麦 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	248kcal	441kcal		エネルギー	239kcal	432kcal		エネルギー	231kcal	424kcal		エネルギー	210kcal	403kcal		エネルギー	248kcal	441kcal	
	たんぱく質	16.4g	19.7g		たんぱく質	13.8g	17.1g		たんぱく質	9.5g	12.8g		たんぱく質	15.9g	19.2g		たんぱく質	17.5g	20.8g	
	脂質	11.0g	11.1g		脂質	13.1g	13.6g		脂質	13.1g	13.6g		脂質	10.8g	11.3g		脂質	12.6g	13.1g	
	炭水化物	18.7g	60.6g		炭水化物	17.0g	58.9g		炭水化物	18.3g	60.2g		炭水化物	11.3g	53.2g		炭水化物	15.6g	57.5g	
	ナトリウム	733mg	734mg		ナトリウム	784mg	785mg		ナトリウム	589mg	590mg		ナトリウム	755mg	756mg		ナトリウム	722mg	723mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし				★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ				★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生煮炒め 若芽としらすのおひたし				★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ ブロックリーのペペロンチーノ 三色野菜ナムル				★ごはん120g 白身魚の和風煮のこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ			
	麦 乳麦 麦 麦				麦 乳麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 乳麦 卵乳麦 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	210kcal	403kcal		エネルギー	219kcal	412kcal		エネルギー	223kcal	416kcal		エネルギー	218kcal	411kcal		エネルギー	183kcal	376kcal	
	たんぱく質	16.1g	19.4g		たんぱく質	14.9g	18.2g		たんぱく質	18.4g	21.7g		たんぱく質	12.8g	16.1g		たんぱく質	14.3g	17.6g	
	脂質	11.5g	12.0g		脂質	10.3g	10.8g		脂質	8.5g	9.0g		脂質	13.2g	13.7g		脂質	9.7g	10.2g	
	炭水化物	9.6g	51.5g		炭水化物	16.5g	58.4g		炭水化物	16.1g	58.0g		炭水化物	12.4g	54.3g		炭水化物	8.4g	50.3g	
	ナトリウム	736mg	737mg		ナトリウム	701mg	702mg		ナトリウム	793mg	794mg		ナトリウム	730mg	731mg		ナトリウム	584mg	585mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.5g	1.5g	
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			
	エネルギー	623kcal	1202kcal		エネルギー	635kcal	1214kcal		エネルギー	638kcal	1217kcal		エネルギー	621kcal	1200kcal		エネルギー	616kcal	1195kcal	
合計(間食込)	たんぱく質	42.3g	52.2g		たんぱく質	39.6g	49.5g		たんぱく質	39.2g	49.1g		たんぱく質	42.6g	52.5g		たんぱく質	40.6g	50.5g	
	脂質	29.7g	31.2g		脂質	31.4g	32.9g		脂質	30.2g	31.7g		脂質	32.2g	33.7g		脂質	32.4g	33.9g	
	炭水化物	44.6g	170.3g		炭水化物	49.5g	175.2g		炭水化物	51.4g	177.1g		炭水化物	40.2g	165.9g		炭水化物	39.2g	164.9g	
	ナトリウム	2211mg	2214mg		ナトリウム	2143mg	2146mg		ナトリウム	2038mg	2041mg		ナトリウム	2076mg	2079mg		ナトリウム	2049mg	2052mg	
	食塩相当量	5.7g	5.7g		食塩相当量	5.5g	5.5g		食塩相当量	5.2g	5.2g		食塩相当量	5.3g	5.3g		食塩相当量	5.2g	5.2g	
	エネルギー	830kcal	1409kcal		エネルギー	832kcal	1411kcal		エネルギー	839kcal	1418kcal		エネルギー	819kcal	1398kcal		エネルギー	817kcal	1396kcal	
	たんぱく質	48.4g	58.3g		たんぱく質	47.3g	57.2g		たんぱく質	46.6g	56.5g		たんぱく質	49.5g	59.4g		たんぱく質	48.0g	57.9g	
	脂質	36.8g	38.3g		脂質	38.4g	39.9g		脂質	37.2g	38.7g		脂質	39.2g	40.7g		脂質	39.4g	40.9g	
	炭水化物	76.5g	202.2g		炭水化物	77.3g	203.0g		炭水化物	80.3g	206.0g		炭水化物	69.1g	194.8g		炭水化物	68.1g	193.8g	
	ナトリウム	2285mg	2288mg		ナトリウム	2219mg	2222mg		ナトリウム	2115mg	2118mg		ナトリウム	2150mg	2153mg		ナトリウム	2126mg	2129mg	
	食塩相当量	5.9g	5.9g		食塩相当量	5.7g	5.7g		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	

※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♪