

週間献立表(カロリー調整食1440)

◎生活協同組合コープしが

1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)							
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢	麦 卵麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け	卵乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ	卵麦 卵麦 麦	★ごはん120g 厚焼玉子 せんまいとミニチの煮物 白菜の辛子柚子和え	卵麦 卵麦 麦	★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ボトフ 一口ナスのオランダ煮	卵乳麦 乳麦 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	174kcal	367kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	148kcal	341kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	
たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	5.7g	9.0g	
脂質	8.6g	9.1g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	6.0g	6.5g	脂質	13.0g	13.5g	
炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	15.7g	57.6g	
ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	582mg	583mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル	麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麺とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 れんこんサラダ	麦	★ごはん120g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ	麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め もすくの酢の物 れんこんサラダ	乳麦 麦落	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし	麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし	麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし	麦		
エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	
たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	22.4g	25.7g	
脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.6g	9.1g	
炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	10.9g	52.8g	
ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	760mg	761mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレーブフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー ¹ 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え	麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物	麦	★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とソナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物	麦	★ごはん120g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリの煮物	麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡麻和え	麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡麻和え	麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡麻和え	麦		
エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	
たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	11.2g	14.5g	
脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	14.1g	14.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	9.2g	9.7g	
炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	16.0g	57.9g	
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	769mg	770mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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	おかず	ご飯セット	
エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	
たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.3g	49.2g	
脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	27.9g	29.4g	脂質	30.8g	32.3g	
炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	52.2g	177.9g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	51.2g	176.9g	炭水化物	42.6g	168.3g	
ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal
エネルギー	46.9g	56.8g	エネルギー	48.0g	57.9g	エネルギー	46.9g	56.8g	エネルギー	46.1g	56.0g	エネルギー	46.7g	56.6g	
たんぱく質	37.3g	38.8g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	35.0g	36.5g	脂質	37.8g	39.3g	
炭水化物	82.1g	207.8g	炭水化物	80.0g	205.7g	炭水化物	75.6g	201.3g	炭水化物	83.1g	208.8g	炭水化物	71.5g	197.2g	
ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	2188mg	2191mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

*献立は予告な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。※おかずのみご利用の方は★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。

◎生活協同組合コープしが

お食事の作り方

