

週間献立表(カロリー調整食1440)

生活協同組合コープしが

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)										
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの豆酢漬け	麦	★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	卵乳麦	★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	乳麦	★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ソナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え	麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風サラダ	卵乳麦								
	おかず 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	ご飯セット 358kcal 13.1g 7.7g 58.2g 742mg 1.9g	おかず 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	ご飯セット 370kcal 14.2g 8.5g 57.9g 661mg 1.9g	おかず 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	ご飯セット 378kcal 11.3g 8.6g 59.0g 657mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 386kcal 17.1g 8.7g 58.4g 584mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 378kcal 12.1g 10.6g 57.1g 743mg 1.9g								
	★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とビーマンのソテー ¹ 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ	麦	★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キヤベツと卵の塩レモンバスタ 麦	卵乳麦	★ごはん120g メンチカツ プロッコリー 卵乳麦	乳麦	★ごはん120g ブリのごま焼 うま塩キャベツ 麦	麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ¹ 野菜のチリソース煮	卵乳麦								
	おかず 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	ご飯セット 441kcal 19.7g 11.5g 60.6g 734mg 1.9g	おかず 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	ご飯セット 433kcal 13.8g 13.1g 59.0g 786mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 424kcal 17.1g 13.6g 59.0g 786mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 445kcal 12.8g 13.6g 60.2g 590mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 431kcal 19.2g 12.9g 56.1g 723mg 1.8g								
	○牛乳180g ○りんご150g		○牛乳180g ○グレーブフルーツ200g		○牛乳180g ○キウイフルーツ150g		○牛乳180g ○バナナ90g		○牛乳180g ○りんご150g									
	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参クラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし	麦	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め せんまいとミニチの煮物 麸の野菜あんかけ	卵乳麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんひら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし	麦	★ごはん120g 鶏肉マスター 人参クラッセ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル	麦	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 葉の花としめじの和え物	麦								
	おかず 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	ご飯セット 403kcal 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 1.9g	おかず 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	ご飯セット 414kcal 15.0g 10.2g 59.0g 708mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 416kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 415kcal 21.7g 9.0g 58.0g 794mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 379kcal 17.0g 13.0g 55.1g 764mg 1.9g								
	合計	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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	おかず 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								
合計(間食込)	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	1202kcal 52.2g 31.2g 170.3g 2214mg 5.7g	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	638kcal 39.7g 31.3g 50.2g 2153mg 5.5g	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	1217kcal 49.6g 32.8g 175.9g 2156mg 5.5g	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	639kcal 39.2g 30.2g 51.5g 2039mg 5.2g	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	1218kcal 49.1g 31.7g 177.2g 2042mg 5.2g	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	667kcal 42.8g 33.1g 48.7g 2135mg 5.4g	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	1246kcal 52.7g 34.6g 174.4g 2138mg 5.4g	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	609kcal 40.7g 32.4g 38.1g 2135mg 5.2g	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	1188kcal 50.6g 33.9g 163.8g 2060mg 5.2g
合計(間食込)	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	1409kcal 58.3g 38.3g 202.2g 2229mg 5.9g	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	835kcal 47.4g 38.3g 203.7g 2232mg 5.7g	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	1414kcal 57.3g 39.8g 207.4g 2116mg 5.4g	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	840kcal 46.6g 37.2g 206.1g 2119mg 5.4g	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	1419kcal 56.5g 38.7g 203.3g 2209mg 5.6g	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	865kcal 49.7g 40.1g 207.6g 2212mg 5.6g	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	1444kcal 59.6g 41.6g 203.3g 2212mg 5.6g	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	816kcal 46.8g 39.5g 70.0g 2134mg 5.4g	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	1395kcal 56.7g 41.0g 195.7g 2137mg 5.4g

※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★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。

生活協同組合コープしが

お食事の作り方

