週間献立表（カロリー調整食1600）

生活協同組合コープしが

	10月28日(月)			10月29日(火)			10月30日(水)			10月31日(木)			11月1日(金)		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		乳麦落	えび団子とかぶの煮物		卵麦え	千草焼き		卵	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	厚焼玉子		卵麦
	大根とひじきのうま煮		麦	鶏肉の青じそ南蛮		麦	イカとじゃが芋の煮物		麦	竹の子のカレーそぼろ炒め		乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物		麦
	キャベツとベーコンの和え物		卵乳麦	菜の花の菜種和え		卵麦	コールスローサラダ		卵乳麦	大根の甘酢漬け			白菜のおかかポン酢和え		麦
	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		麦	★味噌汁(揚げ・白菜)			★味噌汁(若芽・白菜)			★味噌汁(巻麩・揚げ)		麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)		
		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	188kcal	444kcal	エネルギー	167kcal	434kcal	エネルギー	190kcal	446kcal	エネルギー	149kcal	422kcal	エネルギー	161kcal	429kcal
	たんぱく質	10.6g	15.8g	たんぱく質	11.5g	17.3g	たんぱく質	8.5g	13.7g	たんぱく質	9.2g	15.5g	たんぱく質	8.6g	14.5g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	6.7g	8.3g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	6.3g	8.0g	脂質	7.5g	9.1g
	炭水化物	13.8g	68.7g	炭水化物	15.5g	70.5g	炭水化物	20.1g	75.1g	炭水化物	14.6g	70.4g	炭水化物	15.0g	70.3g
	ナトリウム	692mg	839mg	ナトリウム	792mg	1019mg	ナトリウム	629mg	881mg	ナトリウム	557mg	783mg	ナトリウム	717mg	944mg
	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	こんがりハンバーグ		乳麦	赤魚のカレー揚げ		麦	鶏焼チキン		麦	鯖の磯辺焼き		麦	ホイコーロー		麦落
	ケチャップ（小袋）			うま塩キャベツ		麦か	ビーマンソテー		卵乳麦	法蓮草の煮びたし		麦	麩の野菜あんかけ		麦
	オクラのペペロンチーノ			コンニャクのあおさ炒め		麦	大根の柚香煮		麦	ひじきと挽肉の炒め物		乳麦	インゲンのごま和え		麦
	ブロッコリーの煮物		麦	イカと若芽の和え物		麦	菜の花と人参の白和え		麦	大根とベーコンの煮物		卵乳麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)		麦
	白菜のごま味噌和え			★すまし汁(豆腐・えのき)		麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)			★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		麦			
	★味噌汁(白菜・なめこ)														
		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	497kcal	エネルギー	175kcal	429kcal	エネルギー	233kcal	501kcal	エネルギー	268kcal	524kcal	エネルギー	234kcal	496kcal
	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	16.5g	22.4g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	14.1g	19.8g
	脂質	13.3g	14.1g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	12.4g	14.0g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	12.1g	13.0g
	炭水化物	17.8g	72.7g	炭水化物	11.3g	65.5g	炭水化物	12.4g	67.7g	炭水化物	14.5g	69.4g	炭水化物	17.7g	73.4g
	ナトリウム	742mg	970mg	ナトリウム	512mg	660mg	ナトリウム	595mg	822mg	ナトリウム	802mg	949mg	ナトリウム	706mg	932mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎バナナ90g			◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g			◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	ホッケの幽庵焼		麦	肉丼の具		麦	サワラのバジルオリーブ焼			ロールキャベツのトマト煮込み		卵乳麦	白身魚の竜田揚		麦
	平さやいんげん			さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵麦	人参のレモン煮		乳麦	インゲンソテー		乳麦	ブロッコリー		
	豚肉とふきの炒め煮		麦	大豆とトマトのマリネサラダ			さつま芋と豚肉の揚煮		麦	大豆とごぼうの煮物		麦	豆腐のあっさりカレー煮込み		乳麦
	キャベツの麻婆あんかけ		麦落	★味噌汁(しめじ・切干)			オクラとコーンのおろし和え		麦	バンバンジーサラダ		乳麦	野菜のピーナッツ和え		麦落
	★味噌汁(若芽・しめじ)						★すまし汁(豆腐・えのき)		麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)			★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		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	462kcal	エネルギー	286kcal	541kcal	エネルギー	221kcal	475kcal	エネルギー	230kcal	490kcal	エネルギー	227kcal	483kcal
	たんぱく質	16.8g	22.1g	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	15.1g	20.2g	たんぱく質	14.1g	19.5g	たんぱく質	17.4g	22.6g
	脂質	9.2g	10.0g	脂質	14.7g	15.5g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	9.3g	10.3g	脂質	9.7g	10.4g
	炭水化物	12.4g	67.3g	炭水化物	21.9g	76.5g	炭水化物	17.5g	71.7g	炭水化物	24.2g	79.2g	炭水化物	17.8g	72.7g
	ナトリウム	662mg	913mg	ナトリウム	839mg	1065mg	ナトリウム	513mg	661mg	ナトリウム	783mg	1011mg	ナトリウム	806mg	953mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.4g
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	636kcal	1403kcal	エネルギー	628kcal	1404kcal	エネルギー	644kcal	1422kcal	エネルギー	647kcal	1436kcal	エネルギー	622kcal	1408kcal
	たんぱく質	41.1g	56.7g	たんぱく質	43.4g	59.4g	たんぱく質	40.1g	56.3g	たんぱく質	39.1g	56.0g	たんぱく質	40.1g	56.9g
	脂質	32.7g	35.0g	脂質	29.6g	32.8g	脂質	30.5g	33.7g	脂質	31.5g	34.9g	脂質	29.3g	32.5g
	炭水化物	44.0g	208.7g	炭水化物	48.7g	212.5g	炭水化物	50.0g	214.5g	炭水化物	53.3g	219.0g	炭水化物	50.5g	216.4g
	ナトリウム	2096mg	2722mg	ナトリウム	2143mg	2744mg	ナトリウム	1737mg	2364mg	ナトリウム	2142mg	2743mg	ナトリウム	2229mg	2829mg
	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	4.4g	6.0g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g
合計（間食込）	エネルギー	834kcal	1601kcal	エネルギー	829kcal	1605kcal	エネルギー	841kcal	1619kcal	エネルギー	846kcal	1635kcal	エネルギー	823kcal	1609kcal
	たんぱく質	48.0g	63.6g	たんぱく質	50.8g	66.8g	たんぱく質	47.8g	64.0g	たんぱく質	47.0g	63.9g	たんぱく質	47.5g	64.3g
	脂質	39.7g	42.0g	脂質	36.6g	39.8g	脂質	37.5g	40.7g	脂質	38.5g	41.9g	脂質	36.3g	39.5g
	炭水化物	72.9g	237.6g	炭水化物	77.6g	241.4g	炭水化物	77.8g	242.3g	炭水化物	81.5g	247.2g	炭水化物	79.4g	245.3g
	ナトリウム	2170mg	2796mg	ナトリウム	2220mg	2821mg	ナトリウム	1813mg	2440mg	ナトリウム	2218mg	2819mg	ナトリウム	2306mg	2906mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.6g	6.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.4g

※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○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る事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪