

週間献立表(カロリー調整食1600)

生活協同組合コープが

	1月20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)			
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん150g	厚焼玉子		
	大根とひじきのうま煮	麦	コンニャクのおおさ炒め	麦	煮し鶏と春雨の炒め物	麦	竹の子のカレーそぼろ炒め	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	大豆とトマトのマリネサラダ	麦	コールスローサラダ	卵乳麦	大根の甘酢漬	麦	白菜のおかかポン酢和え	麦		
	★味噌汁(若芽・しめじ)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(豆腐・小松菜)		★味噌汁(巻麩・揚げ)		★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	443kcal	エネルギー	132kcal	399kcal	エネルギー	181kcal	443kcal	エネルギー	161kcal	429kcal	
たんぱく質	10.6g	15.9g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	8.6g	14.5g	
脂質	10.2g	11.0g	脂質	5.0g	6.6g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	7.5g	9.1g	
炭水化物	13.8g	68.7g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	16.4g	71.6g	炭水化物	15.0g	70.3g	
ナトリウム	692mg	943mg	ナトリウム	641mg	868mg	ナトリウム	628mg	858mg	ナトリウム	717mg	944mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦落		
	こんがりハンバーグ	麦	★ごはん150g	鶏肉のガレー揚げ	麦	★ごはん150g	鶏肉の磯辺焼き	麦	★ごはん150g	麦		
	ケチャップ(小袋)	麦	きのこソテー	麦	ビーマンソテー	卵乳麦	法蓮草の煮ひたし	麦	麩の野菜あんかけ	麦		
	オクラのペロンチノ	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	大根の佃煮	麦	ひじきと挽肉の炒め物	麦	インゲンのごま和え	麦		
	ブロッコリーの煮物	麦	菜の花の菜種和え	卵麦	じゃが芋の中華風サラダ	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	卵麦	★味噌汁(しめじ・切干)		★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		★味噌汁(白菜・人参)						
★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	卵麦											
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	500kcal	エネルギー	260kcal	515kcal	エネルギー	256kcal	520kcal	エネルギー	234kcal	496kcal	
たんぱく質	13.7g	18.9g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.7g	21.3g	たんぱく質	14.1g	19.8g	
脂質	13.3g	14.6g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	12.1g	13.0g	
炭水化物	17.8g	72.0g	炭水化物	15.4g	70.0g	炭水化物	17.4g	73.4g	炭水化物	17.7g	73.4g	
ナトリウム	742mg	907mg	ナトリウム	640mg	866mg	ナトリウム	715mg	942mg	ナトリウム	706mg	932mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	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	麦	★ごはん150g	肉丼の具	麦	★ごはん150g	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦		
	ホッケの幽庵焼	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	サワラのバジルオリーブ焼	卵乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	★ごはん150g	麦		
	平さやいんげん	麦落	キャベツのピーナッツ和え	麦落	人参のレモン煮	乳麦	インゲンソテー	乳麦	白身魚の竜田揚	麦		
	鶏じゃがが煮	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	蕎麦豆腐と鶏肉の煮物	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		
	菜の花とツナの辛子和え	麦			オクラとコーンのおろし和え	麦	パンパンジーサラダ	乳麦	野菜のピーナッツ和え	麦落		
★味噌汁(白菜・なめこ)				★味噌汁(若芽・白菜)		★味噌汁(若芽・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	194kcal	450kcal	エネルギー	262kcal	516kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	227kcal	483kcal	
たんぱく質	17.4g	22.5g	たんぱく質	13.1g	18.2g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	17.4g	22.6g	
脂質	6.3g	7.1g	脂質	13.7g	14.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	9.7g	10.4g	
炭水化物	16.6g	71.5g	炭水化物	15.4g	70.0g	炭水化物	24.7g	76.7g	炭水化物	17.8g	72.7g	
ナトリウム	638mg	866mg	ナトリウム	839mg	987mg	ナトリウム	603mg	855mg	ナトリウム	806mg	953mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.2g	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	623kcal	1393kcal	エネルギー	654kcal	1430kcal	エネルギー	632kcal	1414kcal	エネルギー	622kcal	1408kcal
	たんぱく質	41.7g	57.3g	たんぱく質	40.3g	56.3g	たんぱく質	39.3g	55.7g	たんぱく質	40.1g	56.9g
	脂質	29.8g	32.7g	脂質	33.1g	36.3g	脂質	32.8g	35.5g	脂質	31.5g	34.8g
	炭水化物	48.2g	212.2g	炭水化物	51.4g	215.2g	炭水化物	43.5g	209.8g	炭水化物	50.5g	216.4g
ナトリウム	2072mg	2716mg	ナトリウム	2120mg	2721mg	ナトリウム	1946mg	2655mg	ナトリウム	2229mg	2829mg	
食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	4.9g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1591kcal	エネルギー	855kcal	1631kcal	エネルギー	829kcal	1611kcal	エネルギー	823kcal	1609kcal
	たんぱく質	48.6g	64.2g	たんぱく質	47.7g	63.7g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	47.5g	64.3g
	脂質	36.8g	39.7g	脂質	40.1g	43.3g	脂質	39.8g	42.5g	脂質	38.5g	41.8g
	炭水化物	77.1g	241.1g	炭水化物	80.3g	244.1g	炭水化物	71.3g	237.6g	炭水化物	79.4g	245.3g
	ナトリウム	2146mg	2790mg	ナトリウム	2197mg	2798mg	ナトリウム	2022mg	2731mg	ナトリウム	2306mg	2906mg
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.1g	7.0g	食塩相当量	5.9g	7.4g	

お食事の作り方

たんぱく質調整食の
おかずセット

豚肉の炒め物 100g
竹の子の炒め物 100g
野菜のソース和え 100g
味噌汁の素(乾燥) 100g

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。

惣菜の
おかず

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♪

※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。