

週間献立表(カロリー調整食1600)

生活協同組合コープが

	4月21日(月)			4月22日(火)			4月23日(水)			4月24日(木)			4月25日(金)				
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g				
	白菜とがんもの煮物	麦		大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦		鶏肉のカレー煮	乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		豚肉とごぼうの煮物	麦			
	竹輪のごま炒め	麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		大根とツナの炒め物	麦		野菜のチリソース煮	麦		和風ボトフ	乳麦			
	カリフラワーの甘酢漬け	麦		法蓮草と切干のおひたし	麦		カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落		切干と人参のハリハリ	麦		蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦			
	★味噌汁(若芽・巻麴)	麦		★すまし汁(豆腐・えのき)	麦		★味噌汁(揚げ・なめこ)			★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦		★味噌汁(巻麴・しめじ)	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	165kcal	427kcal	エネルギー	123kcal	377kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	162kcal	426kcal	エネルギー	163kcal	425kcal		
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	9.4g	14.5g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	5.5g	11.2g	たんぱく質	9.5g	15.2g		
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	3.8g	4.6g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	7.0g	7.9g		
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	14.0g	68.2g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	16.1g	72.2g	炭水化物	15.9g	71.6g		
ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	633mg	781mg	ナトリウム	689mg	916mg	ナトリウム	777mg	1004mg	ナトリウム	552mg	778mg			
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.0g			
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g				
	サウラの味噌煮			大根と鶏肉の煮物	麦		メンチカツ	乳麦		白身魚の西京焼			マーボ豆腐	麦落			
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦		高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦え		塩ゆでアスパラ			うま塩キャベツ	麦か		大根とひじきのうま煮	麦			
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦		キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦		麴とえのきのさっと煮	麦		豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦		三色野菜ナムル	麦			
	野菜サラダ	卵麦えか		★味噌汁(しめじ・切干)			法蓮草のおひたし	麦		竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦			
	ドレッシング(小袋)	卵麦					★味噌汁(若芽・キャベツ)			★味噌汁(白菜・ひじき)							
	★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	237kcal	493kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	217kcal	474kcal	エネルギー	208kcal	463kcal	エネルギー	205kcal	464kcal		
	たんぱく質	17.2g	22.3g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	9.9g	15.2g	たんぱく質	16.1g	21.1g	たんぱく質	11.4g	16.6g		
脂質	12.1g	12.9g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	11.1g	12.4g			
炭水化物	13.7g	68.6g	炭水化物	17.0g	71.6g	炭水化物	17.5g	72.8g	炭水化物	16.3g	70.9g	炭水化物	15.8g	70.0g			
ナトリウム	747mg	975mg	ナトリウム	784mg	1010mg	ナトリウム	627mg	879mg	ナトリウム	688mg	916mg	ナトリウム	841mg	1006mg			
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.6g			
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g				
	◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g			◎バナナ90g			◎りんご150g				
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g				
	鶏肉の香草焼	乳麦		豚肉と野菜のトマト炒め			ホッケの酒粕焼	麦		鶏のいそべ焼	麦		フリのごま焼	麦			
	人参グラッセ	乳麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		ブロックリー			ミックスソテー	乳麦		オクラのペペロンチーノ				
	大根とごぼうの甘辛煮	麦		人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦		インゲンの生姜炒め	麦		ひとくちがんも煮	麦		ツナと大豆の炒め煮	麦			
	若芽としらすのおひたし	麦		★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	麦		キャベツのミモザサラダ	卵麦		菜の花としめじの和え物	麦		キャベツのあっさり昆布和え				
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦					★味噌汁(豆腐・白菜)			★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦		★味噌汁(小松菜・切干)				
		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	221kcal	475kcal	エネルギー	265kcal	529kcal	エネルギー	250kcal	511kcal	エネルギー	267kcal	523kcal	エネルギー	275kcal	531kcal		
	たんぱく質	15.2g	20.3g	たんぱく質	16.3g	21.9g	たんぱく質	18.3g	23.7g	たんぱく質	19.8g	25.0g	たんぱく質	20.2g	25.3g		
	脂質	12.8g	13.6g	脂質	14.4g	15.3g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	14.5g	15.3g		
炭水化物	10.3g	64.7g	炭水化物	17.1g	73.2g	炭水化物	15.5g	70.6g	炭水化物	9.5g	64.4g	炭水化物	15.8g	70.5g			
ナトリウム	727mg	875mg	ナトリウム	757mg	984mg	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	680mg	827mg	ナトリウム	696mg	924mg			
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.8g	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	1395kcal	エネルギー	627kcal	1400kcal	エネルギー	642kcal	1426kcal	エネルギー	637kcal	1412kcal	エネルギー	643kcal	1420kcal		
	たんぱく質	42.2g	58.1g	たんぱく質	39.5g	55.3g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質	41.4g	57.3g	たんぱく質	41.1g	57.1g		
	脂質	32.1g	34.6g	脂質	31.3g	33.8g	脂質	32.5g	35.9g	脂質	32.9g	35.3g	脂質	32.6g	35.6g		
	炭水化物	40.3g	205.4g	炭水化物	48.1g	213.0g	炭水化物	48.1g	213.4g	炭水化物	41.9g	207.5g	炭水化物	47.5g	212.1g		
	ナトリウム	2216mg	2843mg	ナトリウム	2174mg	2775mg	ナトリウム	2006mg	2713mg	ナトリウム	2145mg	2747mg	ナトリウム	2089mg	2708mg		
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	7.0g		
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1602kcal	エネルギー	824kcal	1597kcal	エネルギー	843kcal	1627kcal	エネルギー	835kcal	1610kcal	エネルギー	850kcal	1627kcal		
	たんぱく質	48.3g	64.2g	たんぱく質	47.2g	63.0g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	48.3g	64.2g	たんぱく質	47.2g	63.2g		
	脂質	39.2g	41.7g	脂質	38.3g	40.8g	脂質	39.5g	42.9g	脂質	39.9g	42.3g	脂質	39.7g	42.7g		
	炭水化物	72.2g	237.3g	炭水化物	75.9g	240.8g	炭水化物	77.0g	242.3g	炭水化物	70.8g	236.4g	炭水化物	79.4g	244.0g		
	ナトリウム	2290mg	2917mg	ナトリウム	2250mg	2851mg	ナトリウム	2083mg	2790mg	ナトリウム	2219mg	2821mg	ナトリウム	2163mg	2782mg		
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.2g		

※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。



○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♪