週間献立表（カロリー調整食1600）

生活協同組合コープしが

	6月2日(月)			6月3日(火)			6月4日(水)			6月5日(木)			6月6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	豚肉とごぼうの煮物		麦	肉団子と白菜の煮物		卵乳麦
	竹輪のごま炒め	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	大根とツナの炒め物		麦	ツナと大豆の炒め煮		麦	油揚げの玉子とじ		卵麦
	カリフラワーの甘酢漬け			人参とコーンのツナマヨ和え		卵麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落	キャベツのあっさり昆布和え			和風サラダ		卵
	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦		★すまし汁(豆腐・えのき)		麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)			★味噌汁(巻麩・しめじ)		麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)		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	177kcal	431kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	193kcal	455kcal	エネルギー	185kcal	449kcal
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	10.9g	16.0g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	13.9g	19.6g	たんぱく質	8.8g	14.5g
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	10.1g	11.0g
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	15.9g	70.1g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	16.4g	72.1g	炭水化物	15.2g	71.3g
	ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	643mg	791mg	ナトリウム	689mg	915mg	ナトリウム	570mg	796mg	ナトリウム	743mg	970mg
	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	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.5g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	サワラの味噌煮			大根と鶏肉の煮物		麦	メンチカツ		乳麦	ブリのごま焼		麦	鶏のいそべ焼		麦
	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	人参のきんぴら		麦	塩ゆでアスパラ			ミックスソテー		乳麦
	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	麩とえのきのさっと煮		麦	和風ポトフ		乳麦	野菜のチリソース煮		麦
	キャロットラペ		麦	★味噌汁(しめじ・切干)			法蓮草のおひたし		麦	白菜と挽肉の旨煮		麦	菜の花としめじの和え物		麦
	★味噌汁(白菜・なめこ)						★味噌汁(若芽・キャベツ)			★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		卵麦	★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	248kcal	504kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	225kcal	482kcal	エネルギー	229kcal	488kcal	エネルギー	249kcal	505kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	9.8g	15.1g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	17.5g	22.7g
	脂質	11.0g	11.8g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	12.6g	13.4g	脂質	11.5g	12.8g	脂質	12.6g	13.3g
	炭水化物	18.7g	73.6g	炭水化物	17.0g	71.6g	炭水化物	18.4g	73.7g	炭水化物	14.2g	68.4g	炭水化物	15.8g	70.7g
	ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	784mg	1010mg	ナトリウム	624mg	876mg	ナトリウム	731mg	896mg	ナトリウム	710mg	857mg
	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g
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		
	鶏肉の蒼草焼		乳麦	豚肉と野菜のトマト炒め			ホッケの酒粕焼		麦	マーボ豆腐		麦落	白身魚の和風きのこあん		麦
	人参グラッセ		乳麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	ブロッコリー			大根とひじきのうま煮		麦	ひとくちがんも煮		麦
	大根とごぼうの甘辛煮		麦	法蓮草と切干のおひたし		麦	インゲンの生姜炒め		麦	三色野菜ナムル		麦	切干と人参のハリハリ		麦
	若芽としらすのおひたし		麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		麦	キャベツのミモザサラダ		卵麦	★味噌汁(小松菜・切干)			★味噌汁(豆腐・なめこ)		
	★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦				★味噌汁(豆腐・白菜)								
		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	211kcal	475kcal	エネルギー	250kcal	511kcal	エネルギー	205kcal	461kcal	エネルギー	185kcal	445kcal
	たんぱく質	15.2g	20.3g	たんぱく質	14.8g	20.4g	たんぱく質	18.3g	23.7g	たんぱく質	11.4g	16.5g	たんぱく質	14.4g	19.8g
	脂質	12.8g	13.6g	脂質	10.2g	11.1g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	11.1g	11.9g	脂質	9.7g	10.7g
	炭水化物	10.3g	64.7g	炭水化物	15.2g	71.3g	炭水化物	15.5g	70.6g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	9.0g	64.0g
	ナトリウム	727mg	875mg	ナトリウム	747mg	974mg	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	841mg	1069mg	ナトリウム	641mg	868mg
	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	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.2g
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	634kcal	1406kcal	エネルギー	627kcal	1400kcal	エネルギー	650kcal	1434kcal	エネルギー	627kcal	1404kcal	エネルギー	619kcal	1399kcal
	たんぱく質	41.4g	57.3g	たんぱく質	39.5g	55.3g	たんぱく質	39.1g	55.6g	たんぱく質	41.6g	57.6g	たんぱく質	40.7g	57.0g
	脂質	31.0g	33.5g	脂質	31.3g	33.8g	脂質	32.9g	36.3g	脂質	30.8g	33.8g	脂質	32.4g	35.0g
	炭水化物	45.3g	210.4g	炭水化物	48.1g	213.0g	炭水化物	49.0g	214.3g	炭水化物	46.4g	211.0g	炭水化物	40.0g	206.0g
	ナトリウム	2202mg	2828mg	ナトリウム	2174mg	2775mg	ナトリウム	2003mg	2709mg	ナトリウム	2142mg	2761mg	ナトリウム	2094mg	2695mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	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	6.9g
合計（間食込）	エネルギー	841kcal	1613kcal	エネルギー	824kcal	1597kcal	エネルギー	851kcal	1635kcal	エネルギー	825kcal	1602kcal	エネルギー	826kcal	1606kcal
	たんぱく質	47.5g	63.4g	たんぱく質	47.2g	63.0g	たんぱく質	46.5g	63.0g	たんぱく質	48.5g	64.5g	たんぱく質	46.8g	63.1g
	脂質	38.1g	40.6g	脂質	38.3g	40.8g	脂質	39.9g	43.3g	脂質	37.8g	40.8g	脂質	39.5g	42.1g
	炭水化物	77.2g	242.3g	炭水化物	75.9g	240.8g	炭水化物	77.9g	243.2g	炭水化物	75.3g	239.9g	炭水化物	71.9g	237.9g
	ナトリウム	2276mg	2902mg	ナトリウム	2250mg	2851mg	ナトリウム	2080mg	2786mg	ナトリウム	2216mg	2835mg	ナトリウム	2168mg	2769mg
	食塩相当量	5.8g	7.3g	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	7.1g

※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♪