

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9日(月)			6月10日(火)			6月11日(水)			6月12日(木)			6月13日(金)		
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	干草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦				
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	五色煮豆	卵麦	中華うま煮	卵乳麦か	チキニアピーター	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦				
	レンコンとフキの煮物	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	竹輪のソースマヨ	卵	野菜の三杯酢	麦	カリフラワーの柚子味噌和え					
	★味噌汁(揚げ・なめこ)		★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦	★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(おつゆ麴・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	431kcal	エネルギー	154kcal	410kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	146kcal	410kcal		
昼食	たんぱく質	8.7g	14.5g	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	8.2g	13.8g		
	脂質	7.8g	9.4g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	6.5g	7.4g		
	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	12.3g	67.5g	炭水化物	13.7g	69.8g		
	ナトリウム	641mg	867mg	ナトリウム	599mg	746mg	ナトリウム	801mg	973mg	ナトリウム	729mg	956mg		
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g		
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g					
	サワラの磯辺焼	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	白身魚のムニエル	麦	鶏のごまダレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	乳麦				
人參のレモン煮	乳麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	タルタルソース(小袋)	卵麦	菜の花	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦					
豆腐のあつさりカレー煮込み	乳麦	大根の甘酢漬け		鶏じゃがが煮	麦落	厚揚げとふきの煮物	乳麦	菜の花のおひたし	麦					
ナスのおろし和え	麦	★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦	ブロッコリーの玉子とじ	卵麦	キャロットラペ	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)						
★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦			★味噌汁(巻麴・揚げ)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	270kcal	529kcal	エネルギー	241kcal	508kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	207kcal	475kcal			
たんぱく質	16.1g	21.4g	たんぱく質	14.8g	20.7g	たんぱく質	12.4g	17.5g	たんぱく質	15.3g	21.3g			
脂質	15.3g	16.6g	脂質	11.6g	12.7g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.1g	12.7g			
炭水化物	16.3g	70.8g	炭水化物	17.5g	73.4g	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	12.3g	67.4g			
ナトリウム	756mg	946mg	ナトリウム	723mg	950mg	ナトリウム	717mg	865mg	ナトリウム	806mg	1035mg			
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.2g	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					
	◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g					
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g					
	鶏肉としめじのケチャップ煮	麦	ホッペのごま焼	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジの幽庵焼	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦				
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	インゲンソテー	乳麦	人參のきんぴら	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	法蓮草の煮びたし	麦				
	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	切干と焼肉のオイスター炒め	麦	スーパキャベツ	乳麦	ごぼう大豆	麦	麴の野菜あんかけ	麦				
	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	切干と菜の花のおひたし	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落				
	★味噌汁(若芽・白菜)		★味噌汁(豆腐・小松菜)		★味噌汁(豆腐・小松菜)		★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	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	217kcal	471kcal	エネルギー	221kcal	477kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	263kcal	517kcal			
たんぱく質	14.9g	20.0g	たんぱく質	14.3g	19.5g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.3g	20.5g			
脂質	8.7g	9.5g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	13.3g	14.1g			
炭水化物	19.4g	73.6g	炭水化物	10.3g	65.3g	炭水化物	16.7g	72.8g	炭水化物	19.2g	73.7g			
ナトリウム	882mg	1030mg	ナトリウム	672mg	924mg	ナトリウム	688mg	915mg	ナトリウム	658mg	831mg			
食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g			
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	652kcal	1431kcal	エネルギー	616kcal	1395kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal	エネルギー	616kcal	1402kcal		
	たんぱく質	39.7g	55.9g	たんぱく質	41.2g	57.5g	たんぱく質	39.0g	55.7g	たんぱく質	38.8g	55.6g		
	脂質	31.8g	35.5g	脂質	30.2g	32.8g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	30.9g	34.2g		
	炭水化物	50.7g	214.3g	炭水化物	42.8g	208.6g	炭水化物	52.3g	217.7g	炭水化物	45.2g	210.9g		
	ナトリウム	2279mg	2843mg	ナトリウム	1994mg	2620mg	ナトリウム	2164mg	2765mg	ナトリウム	2193mg	2822mg		
	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.1g		
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1632kcal	エネルギー	823kcal	1602kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal	エネルギー	813kcal	1599kcal		
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	47.3g	63.6g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	46.5g	63.3g		
	脂質	38.8g	42.5g	脂質	37.3g	39.9g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	37.9g	41.2g		
	炭水化物	79.6g	243.2g	炭水化物	74.7g	240.5g	炭水化物	81.2g	246.6g	炭水化物	73.0g	238.7g		
	ナトリウム	2356mg	2920mg	ナトリウム	2068mg	2694mg	ナトリウム	2241mg	2842mg	ナトリウム	2269mg	2898mg		
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.3g		

※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。

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!