

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30日(月)			7月1日(火)			7月2日(水)			7月3日(木)			7月4日(金)		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	オムレツ	卵麦		鶏肉と高菜の炒め物	麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		白菜とがんもの煮物	麦		大豆とウインナーのトマト煮	乳麦	
	ホワイトソース	乳麦		白菜と麩の玉子とし	卵麦		ジャガ芋とえのきの煮物	麦		鶏肉とマン炒め	麦		炒り豆腐	卵乳麦	
	スープキャベツ	乳麦		湯葉と枝豆の梅おかきサラダ	麦		カリフラワーの柚子味噌和え	麦		キャロットラペ	麦		白菜と昆布のナムル	麦	
	じゃが芋の中華風サラダ	麦		★味噌汁(豆腐・なめこ)			★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦		★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦		★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦	
	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)														
	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	
昼食	エネルギー	161kcal	417kcal	エネルギー	172kcal	432kcal	エネルギー	169kcal	428kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	161kcal	425kcal
	たんぱく質	7.9g	13.1g	たんぱく質	11.9g	17.3g	たんぱく質	7.0g	12.2g	たんぱく質	10.6g	15.7g	たんぱく質	10.6g	16.2g
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	8.6g	9.6g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	6.5g	7.4g
	炭水化物	17.5g	72.4g	炭水化物	10.6g	65.6g	炭水化物	18.6g	73.0g	炭水化物	17.4g	73.1g	炭水化物	16.0g	72.1g
	ナトリウム	716mg	863mg	ナトリウム	638mg	865mg	ナトリウム	816mg	981mg	ナトリウム	599mg	825mg	ナトリウム	624mg	851mg
	食塩相当量	1.8g	2.2g	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	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g
	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
間食	チキンカレーのルー	乳麦		揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦		鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	乳麦		サワラのエスカベッシュ	乳麦		鶏肉の味噌焼	卵麦	
	麩の野菜あんかけ	麦		フロッコリー	麦		油揚げの玉子とし	卵麦		豚肉と大根の煮物	麦		人参グラッセ	乳麦	
	ナスの油炒め	麦		竹輪のごま炒め	麦		切干大根の中華和え	麦		豆腐としめじのとりみ煮	麦		キャベツの土佐煮	麦	
	★味噌汁(揚げ・白菜)			法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦		★味噌汁(白菜・ひじき)			★味噌汁(揚げ・小松菜)			春雨の中華和え	卵乳麦	
	★味噌汁(若芽・しめじ)												★味噌汁(切干・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	250kcal	517kcal	エネルギー	241kcal	496kcal	エネルギー	237kcal	492kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
夕食	たんぱく質	13.2g	19.0g	たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	15.9g	20.9g
	脂質	14.9g	16.5g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.8g	14.6g
	炭水化物	15.4g	70.4g	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	19.3g	73.9g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.3g	69.0g
	ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	819mg	1070mg	ナトリウム	667mg	895mg	ナトリウム	750mg	979mg	ナトリウム	731mg	957mg
	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g
	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎バナナ90g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g		
合計	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	白身魚の生姜煮	麦		アジの照焼	麦		鶏肉ときこのバター醤油	乳麦		ブリの磯辺焼	麦		ふきのきんぴら	麦	
	法蓮草の煮びたし	麦		食べるトマトスープ	乳麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦		さつま揚げの味噌炒め	卵麦落		大根の炒り煮	麦	
	れんこんの五目炒め煮	麦		ふぎと人参の甘露煮	麦		大豆と人参の煮物	麦		法蓮草と切干のおひたし	麦		菜の花とひじきのごま和え	麦	
	インゲンのごま和え	麦		★味噌汁(揚げ・キャベツ)			★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦		★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦		★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	
	★味噌汁(切干・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	
合計(間食込)	エネルギー	218kcal	473kcal	エネルギー	200kcal	468kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	194kcal	448kcal	エネルギー	216kcal	470kcal
	たんぱく質	18.9g	23.9g	たんぱく質	11.2g	17.1g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.7g	16.8g	たんぱく質	13.8g	18.9g
	脂質	8.3g	9.1g	脂質	10.5g	12.1g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	11.9g	12.7g
	炭水化物	18.0g	72.7g	炭水化物	14.8g	70.1g	炭水化物	14.5g	70.4g	炭水化物	15.9g	70.3g	炭水化物	13.2g	67.4g
	ナトリウム	630mg	856mg	ナトリウム	646mg	873mg	ナトリウム	663mg	890mg	ナトリウム	826mg	974mg	ナトリウム	745mg	893mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	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	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.3g
	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	
合計	エネルギー	629kcal	1407kcal	エネルギー	613kcal	1396kcal	エネルギー	622kcal	1403kcal	エネルギー	624kcal	1408kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal
	たんぱく質	40.0g	56.0g	たんぱく質	41.1g	57.7g	たんぱく質	40.0g	56.1g	たんぱく質	38.8g	55.6g	たんぱく質	40.3g	56.0g
	脂質	30.2g	33.3g	脂質	30.4g	33.8g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	29.7g	33.0g	脂質	32.2g	34.7g
	炭水化物	50.9g	215.5g	炭水化物	43.8g	209.0g	炭水化物	52.4g	217.3g	炭水化物	47.2g	212.4g	炭水化物	43.5g	208.5g
	ナトリウム	2193mg	2793mg	ナトリウム	2103mg	2808mg	ナトリウム	2146mg	2766mg	ナトリウム	2175mg	2778mg	ナトリウム	2100mg	2701mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	6.9g
	エネルギー	826kcal	1604kcal	エネルギー	820kcal	1603kcal	エネルギー	820kcal	1601kcal	エネルギー	821kcal	1605kcal	エネルギー	832kcal	1605kcal
合計	たんぱく質	47.7g	63.7g	たんぱく質	47.2g	63.8g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	46.5g	63.3g	たんぱく質	47.7g	63.4g
	脂質	37.2g	40.3g	脂質	37.5g	40.9g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	36.7g	40.0g	脂質	39.2g	41.7g
	炭水化物	78.7g	243.3g	炭水化物	75.7g	240.9g	炭水化物	81.3g	246.2g	炭水化物	75.0g	240.2g	炭水化物	72.4g	237.4g
	ナトリウム	2269mg	2869mg	ナトリウム	2177mg	2882mg	ナトリウム	2220mg	2840mg	ナトリウム	2251mg	2854mg	ナトリウム	2177mg	2778mg
	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	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♪