

週間献立表(カロリー調整食1600)

生活協同組合コープしが

8月11日(月)			8月12日(火)			8月13日(水)			8月14日(木)			8月15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		★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	大豆とウィンナーのトマト煮	乳麦	炒り豆腐	卵乳麦				
	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	鶏肉とピーマン炒め	麦	白菜と昆布のナムル	麦						
	スープキャベツ	乳麦	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦	ナスと鶏肉のサラダ	麦	キャロットラペ	麦	白味噌汁(おつゆ・キャベツ)	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)									
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	161kcal	417kcal	エネルギー	172kcal	432kcal	エネルギー	163kcal	422kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	161kcal	425kcal	
	たんぱく質	7.9g	13.0g	たんぱく質	11.9g	17.3g	たんぱく質	7.1g	12.3g	たんぱく質	10.0g	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	8.3g	9.6g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	6.5g	7.4g	
昼食	炭水化物	17.5g	72.2g	炭水化物	10.6g	65.6g	炭水化物	15.3g	69.7g	炭水化物	17.4g	73.1g	炭水化物	15.9g	72.0g	
	ナトリウム	716mg	863mg	ナトリウム	638mg	865mg	ナトリウム	791mg	956mg	ナトリウム	599mg	825mg	ナトリウム	645mg	872mg	
	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.4g	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		★ごはん150g		★ごはん150g			
	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	卵麦	サワラのエスカベッシュ	乳麦	鶏肉の味噌焼	卵麦	人参グラッセ	乳麦				
	麩の野菜あんかけ	麦	ブロッコリー	麦	油揚げの玉子とし	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	豆腐としめじののりみ煮	麦	キャベツの土佐煮	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	豆腐としめじののりみ煮	麦	春雨の中華和え	麦	★味噌汁(切干・なめこ)	卵乳麦				
	★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)									
	★味噌汁(切干・なめこ)		★味噌汁(若芽・しめじ)													
	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	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		
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		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎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		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g					
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	白身魚の生姜煮	麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦	アジの照焼	麦	鶏肉とときのこのバター醤油	乳麦	ブリの磯辺焼	麦	ふきのきんぴら	麦				
	菜の花	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	卵麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦落	大根のきんぴら	麦	人参の炒り煮	麦				
	れんごんの五目炒め煮	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	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦				
	インゲンのごま和え	麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)		白菜と挽肉の旨煮	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦								
	★味噌汁(切干・なめこ)				★味噌汁(豆腐・巻麩)	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	207kcal	462kcal	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	18.4g	23.4g	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	18.8g	
	脂質	7.5g	8.3g	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	17.9g	72.6g	炭水化物	14.8g	70.1g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	15.9g	70.3g	炭水化物	13.2g	67.2g		
ナトリウム	595mg	821mg	ナトリウム	646mg	873mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	826mg	974mg	ナトリウム	745mg	893mg		
食塩相当量	1.5g	2.1g	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		
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	618kcal	1396kcal	エネルギー	613kcal	1396kcal	エネルギー	616kcal	1397kcal	エネルギー	624kcal	1408kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal	
	たんぱく質	39.5g	55.4g	たんぱく質	41.1g	57.7g	たんぱく質	40.1g	56.2g	たんぱく質	38.8g	55.6g	たんぱく質	40.3g	55.9g	
	脂質	29.4g	32.5g	脂質	30.4g	33.8g	脂質	28.4g	31.6g	脂質	29.7g	33.0g	脂質	32.2g	34.7g	
	炭水化物	50.8g	215.2g	炭水化物	43.8g	209.0g	炭水化物	49.2g	214.1g	炭水化物	47.2g	212.4g	炭水化物	43.4g	208.2g	
	ナトリウム	2158mg	2758mg	ナトリウム	2103mg	2808mg	ナトリウム	2144mg	2764mg	ナトリウム	2175mg	2778mg	ナトリウム	2121mg	2722mg	
	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	815kcal	1593kcal	エネルギー	820kcal	1603kcal	エネルギー	814kcal	1595kcal	エネルギー	821kcal	1605kcal	エネルギー	832kcal	1605kcal	
	たんぱく質	47.2g	63.1g	たんぱく質	47.2g	63.8g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	46.5g	63.3g	たんぱく質	47.7g	63.3g	
	脂質	36.4g	39.5g	脂質	37.5g	40.9g	脂質	35.4g	38.6g	脂質	36.7g	40.0g	脂質	39.2g	41.7g	
	炭水化物	78.6g	243.0g	炭水化物	75.7g	240.9g	炭水化物	78.1g	243.0g	炭水化物	75.0g	240.2g	炭水化物	72.3g	237.1g	
	ナトリウム	2234mg	2834mg	ナトリウム	2177mg	2882mg	ナトリウム	2218mg	2838mg	ナトリウム	2251mg	2854mg	ナトリウム	2198mg	2799mg	
	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.2g	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♪