

週間献立表(カロリー調整食1600)

生活協同組合コープが

9月8日(月)			9月9日(火)			9月10日(水)			9月11日(木)			9月12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				
	野菜缶かまぼこ	卵	豚肉と大根の煮物	麦	三井寺煮	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	ミートインオムレツ	卵麦					
	大豆と椎茸の煮物	麦	高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦え	小車煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦					
	法蓮草ソーテー	乳麦	春雨の中華和え	卵乳麦	ひじきの具だくさん煮	麦	法蓮草のおひたし	麦	中華キャベツ	麦					
	★味噌汁(若芽・揚げ)		★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	白菜のスープ煮	乳麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦					
					★味噌汁(えのき・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			
	エネルギー	183kcal	449kcal	エネルギー	198kcal	457kcal	エネルギー	160kcal	415kcal	エネルギー	169kcal	428kcal	エネルギー	152kcal	419kcal
	たんぱく質	12.5g	18.4g	たんぱく質	11.9g	17.2g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	6.7g	12.6g
	脂質	8.0g	9.6g	脂質	9.7g	11.0g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	5.4g	6.7g	脂質	6.2g	7.3g
炭水化物	17.5g	72.5g	炭水化物	14.6g	69.1g	炭水化物	12.2g	66.4g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	17.4g	73.3g	
ナトリウム	673mg	924mg	ナトリウム	686mg	876mg	ナトリウム	676mg	902mg	ナトリウム	773mg	938mg	ナトリウム	488mg	715mg	
食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	豚ロースの玉ねぎソース	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	サワラの蒸し煮	麦	大豆の洋風五目煮	卵乳麦	ポークチャップ	乳麦					
	和風ポトフ	乳麦	スパソテー	乳麦	ビーマンソテー	卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	ブロッコリーの煮物	麦					
	ネギ味噌炒め	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	白菜と昆布のナムル		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦					
	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	マリーネサラダ	卵乳麦	★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(揚げ・なめこ)						
			★味噌汁(豆腐・小松菜)		★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			
	エネルギー	243kcal	497kcal	エネルギー	243kcal	505kcal	エネルギー	262kcal	516kcal	エネルギー	200kcal	467kcal	エネルギー	227kcal	493kcal
	たんぱく質	15.5g	20.5g	たんぱく質	13.3g	18.9g	たんぱく質	16.7g	21.9g	たんぱく質	11.5g	17.3g	たんぱく質	13.4g	19.2g
脂質	11.7g	12.5g	脂質	12.5g	13.5g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	10.9g	12.5g	
炭水化物	16.4g	70.4g	炭水化物	18.2g	73.4g	炭水化物	15.7g	70.2g	炭水化物	18.0g	73.0g	炭水化物	18.6g	73.5g	
ナトリウム	681mg	829mg	ナトリウム	658mg	888mg	ナトリウム	856mg	1029mg	ナトリウム	783mg	1010mg	ナトリウム	780mg	1006mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎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		◎キウイフルーツ150g		◎りんご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		★ごはん150g				
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	ホッケのごま焼	麦	豚肉のお好み焼風	麦	鶏のマスタード焼き	麦	ブリの塩焼						
	ふきのきんぴら	麦	塩枝豆	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦	人参グラッセ	乳麦					
	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	炒り豆腐	卵乳麦					
	ブロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦	蒸し鶏のおかか和え	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)		カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦か					
	★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)				★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	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			
	エネルギー	215kcal	477kcal	エネルギー	210kcal	476kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	262kcal	518kcal	エネルギー	251kcal	507kcal
	たんぱく質	10.9g	16.6g	たんぱく質	17.5g	23.4g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	18.2g	23.3g	たんぱく質	18.4g	23.7g
脂質	12.6g	13.5g	脂質	8.9g	10.5g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	14.2g	15.0g	脂質	12.5g	13.2g	
炭水化物	15.9g	71.6g	炭水化物	14.0g	68.9g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	16.6g	71.5g	炭水化物	14.4g	69.6g	
ナトリウム	817mg	1043mg	ナトリウム	668mg	894mg	ナトリウム	673mg	902mg	ナトリウム	589mg	817mg	ナトリウム	672mg	844mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	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	641kcal	1423kcal	エネルギー	651kcal	1438kcal	エネルギー	625kcal	1402kcal	エネルギー	631kcal	1413kcal	エネルギー	630kcal	1419kcal
	たんぱく質	38.9g	55.5g	たんぱく質	42.7g	59.5g	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	42.4g	58.4g	たんぱく質	38.5g	55.5g
	脂質	32.3g	35.6g	脂質	31.1g	35.0g	脂質	32.4g	35.6g	脂質	29.2g	32.9g	脂質	29.6g	33.0g
	炭水化物	49.8g	214.5g	炭水化物	46.8g	211.4g	炭水化物	41.8g	205.6g	炭水化物	52.4g	216.3g	炭水化物	50.4g	216.4g
	ナトリウム	2171mg	2796mg	ナトリウム	2012mg	2658mg	ナトリウム	2205mg	2833mg	ナトリウム	2145mg	2765mg	ナトリウム	1940mg	2565mg
	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.9g	6.5g
合計(間食込)	エネルギー	838kcal	1620kcal	エネルギー	858kcal	1645kcal	エネルギー	826kcal	1603kcal	エネルギー	838kcal	1620kcal	エネルギー	827kcal	1616kcal
	たんぱく質	46.6g	63.2g	たんぱく質	48.8g	65.6g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	48.5g	64.5g	たんぱく質	46.2g	63.2g
	脂質	39.3g	42.6g	脂質	38.2g	42.1g	脂質	39.4g	42.6g	脂質	36.3g	40.0g	脂質	36.6g	40.0g
	炭水化物	77.6g	242.3g	炭水化物	78.7g	243.3g	炭水化物	70.7g	234.5g	炭水化物	84.3g	248.2g	炭水化物	78.2g	244.2g
	ナトリウム	2247mg	2872mg	ナトリウム	2086mg	2732mg	ナトリウム	2282mg	2910mg	ナトリウム	2219mg	2839mg	ナトリウム	2016mg	2641mg
	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.1g	6.7g

※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。



※温め〇は
※温め×は

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♪

