週間献立表（カロリー調整食1600）

生活協同組合コープしが

		10月6日（月）		10月7日（火）			10月8日（水）			10月9日（木）			10月10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	油揚げと菜の花の煮物		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・巻麸）	麦	★すまし汁（豆腐・えのき）		麦	★すまし汁（錦糸玉子・若芽）		卵麦	★味噌汁（巻麸・しめじ）		麦	★味噌汁（巻麸・キャベツ）		麦
			おかず		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	184kcal	443kcal	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	15.9g	たんぱく質	11.3g	16.6g	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	9.9g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	10.1g	11.0g
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	16.0g	70.0g	炭水化物	17.0g	71.5g	炭水化物	16.5g	72.2g	炭水化物	15.2g	71.3g
	ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	658mg	806mg	ナトリウム	656mg	846mg	ナトリウム	591mg	817mg	ナトリウム	743mg	970mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	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	ブロッコリー			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	麸とえのきのさっと煮		麦	かぶのさっぱりポン酢煮		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）			キャベツとベーコンの煮浸し		卵乳麦	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（揚げ・なめこ）			★味噌汁（小松菜・切干）			★すまし汁（えのき・おつゆ麸）		麦
			おかず		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	231kcal	497kcal	エネルギー	210kcal	466kcal	エネルギー	248kcal	504kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	9.5g	15.3g	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	17.5g	22.6g
	脂質	11.0g	11.8g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	13.1g	14.7g	脂質	10.8g	11.6g	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	18.3g	73.2g	炭水化物	11.3g	66.0g	炭水化物	15.6g	70.3g
	ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	784mg	1010mg	ナトリウム	589mg	815mg	ナトリウム	755mg	983mg	ナトリウム	722mg	869mg
	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g
間食		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎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		
		鶏の柚子胡椒焼	麦	豚肉と野菜のトマト炒め			ホッケの酒粕焼		麦	鶏肉マスタード		麦	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	人参のきんぴら		麦	人参グラッセ		乳麦	ひとくちがんも煮		麦
		大根とごぼうの甘辛煮	麦	麸の野菜あんかけ		麦	インゲンの生姜炒め		麦	ブロッコリーのペペロンチーノ		卵乳麦	切干と人参のハリハリ		麦
		法蓮草のおひたし	麦	★味噌汁（おつゆ麸・キャベツ）		麦	若芽としらすのおひたし		麦	三色野菜ナムル		麦	★味噌汁（豆腐・なめこ）		
		★すまし汁（椎茸・豆腐）	麦				★味噌汁（豆腐・白菜）			★すまし汁（錦糸玉子・えのき）		卵麦			
			おかず		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	210kcal	464kcal	エネルギー	219kcal	483kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	218kcal	477kcal	エネルギー	183kcal	443kcal
	たんぱく質	16.1g	21.2g	たんぱく質	14.9g	20.5g	たんぱく質	18.4g	23.8g	たんぱく質	12.8g	17.9g	たんぱく質	14.3g	19.7g
	脂質	11.5g	12.3g	脂質	10.3g	11.2g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	13.2g	14.5g	脂質	9.7g	10.7g
	炭水化物	9.6g	64.0g	炭水化物	16.5g	72.6g	炭水化物	16.1g	71.2g	炭水化物	12.4g	66.4g	炭水化物	8.4g	63.4g
	ナトリウム	736mg	884mg	ナトリウム	701mg	928mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	730mg	895mg	ナトリウム	584mg	811mg
	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g
合計			おかず		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	623kcal	1395kcal	エネルギー	635kcal	1408kcal	エネルギー	638kcal	1424kcal	エネルギー	621kcal	1398kcal	エネルギー	616kcal	1396kcal
	たんぱく質	42.3g	58.2g	たんぱく質	39.6g	55.3g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質	42.6g	58.5g	たんぱく質	40.6g	56.8g
	脂質	29.7g	32.2g	脂質	31.4g	33.9g	脂質	30.2g	34.1g	脂質	32.2g	35.2g	脂質	32.4g	35.0g
	炭水化物	44.6g	209.7g	炭水化物	49.5g	214.2g	炭水化物	51.4g	215.9g	炭水化物	40.2g	204.6g	炭水化物	39.2g	205.0g
	ナトリウム	2211mg	2837mg	ナトリウム	2143mg	2744mg	ナトリウム	2038mg	2682mg	ナトリウム	2076mg	2695mg	ナトリウム	2049mg	2650mg
	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.8g
合計（間食込）	エネルギー	830kcal	1602kcal	エネルギー	832kcal	1605kcal	エネルギー	839kcal	1625kcal	エネルギー	819kcal	1596kcal	エネルギー	817kcal	1597kcal
	たんぱく質	48.4g	64.3g	たんぱく質	47.3g	63.0g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	49.5g	65.4g	たんぱく質	48.0g	64.2g
	脂質	36.8g	39.3g	脂質	38.4g	40.9g	脂質	37.2g	41.1g	脂質	39.2g	42.2g	脂質	39.4g	42.0g
	炭水化物	76.5g	241.6g	炭水化物	77.3g	242.0g	炭水化物	80.3g	244.8g	炭水化物	69.1g	233.5g	炭水化物	68.1g	233.9g
	ナトリウム	2285mg	2911mg	ナトリウム	2219mg	2820mg	ナトリウム	2115mg	2759mg	ナトリウム	2150mg	2769mg	ナトリウム	2126mg	2727mg
	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g

※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♪