

週間献立表(カロリー調整食1600)

生活協同組合コープしが

	11月10日(月)			11月11日(火)			11月12日(水)			11月13日(木)			11月14日(金)		
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華もろ煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生煮え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		
	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	181kcal	436kcal	エネルギー	154kcal	421kcal	エネルギー	181kcal	443kcal	エネルギー	181kcal	438kcal	エネルギー	152kcal	420kcal
	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	9.0g	14.8g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	12.2g	17.2g	たんぱく質	8.0g	13.9g
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	8.2g	9.8g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	7.4g	9.0g
	炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	12.4g	67.4g	炭水化物	16.4g	71.6g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	14.5g	69.8g
	ナトリウム	630mg	881mg	ナトリウム	679mg	906mg	ナトリウム	628mg	858mg	ナトリウム	615mg	843mg	ナトリウム	591mg	818mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g
	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ビーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)			★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・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	
	エネルギー	241kcal	500kcal	エネルギー	248kcal	503kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	273kcal	527kcal	エネルギー	261kcal	523kcal
昼食	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.1g	20.2g	たんぱく質	15.8g	21.5g
	脂質	13.3g	14.6g	脂質	13.6g	14.4g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	16.3g	17.1g	脂質	14.3g	15.2g
	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	15.1g	69.7g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	15.0g	69.4g	炭水化物	17.1g	72.8g
	ナトリウム	742mg	907mg	ナトリウム	461mg	687mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	774mg	922mg	ナトリウム	651mg	877mg
	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.2g	1.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g
	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g ザワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコンニャクの和え物 ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)			★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★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	
	エネルギー	202kcal	458kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	174kcal	447kcal	エネルギー	242kcal	498kcal
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	13.0g	18.0g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.5g	17.8g	たんぱく質	17.0g	22.1g
夕食	脂質	6.5g	7.3g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	7.3g	9.0g	脂質	11.3g	12.0g
	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	19.4g	73.4g	炭水化物	9.7g	64.7g	炭水化物	18.0g	73.8g	炭水化物	18.4g	73.1g
	ナトリウム	687mg	914mg	ナトリウム	925mg	1073mg	ナトリウム	603mg	855mg	ナトリウム	844mg	1070mg	ナトリウム	836mg	983mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.5g
	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	624kcal	1394kcal	エネルギー	630kcal	1406kcal	エネルギー	617kcal	1399kcal	エネルギー	628kcal	1412kcal	エネルギー	655kcal	1441kcal
	たんぱく質	41.3g	56.8g	たんぱく質	40.7g	56.6g	たんぱく質	39.2g	55.6g	たんぱく質	38.8g	55.2g	たんぱく質	40.8g	57.5g
	脂質	29.4g	32.3g	脂質	32.8g	36.0g	脂質	32.5g	35.2g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	33.0g	36.2g
	炭水化物	48.9g	212.7g	炭水化物	46.9g	210.5g	炭水化物	39.9g	206.2g	炭水化物	51.9g	217.1g	炭水化物	50.0g	215.7g
	ナトリウム	2059mg	2702mg	ナトリウム	2065mg	2666mg	ナトリウム	1917mg	2626mg	ナトリウム	2233mg	2835mg	ナトリウム	2078mg	2678mg
	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.3g	6.7g	食塩相当量	4.8g	6.7g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.8g
合計	エネルギー	822kcal	1592kcal	エネルギー	831kcal	1607kcal	エネルギー	814kcal	1596kcal	エネルギー	827kcal	1611kcal	エネルギー	856kcal	1642kcal
	たんぱく質	48.2g	63.7g	たんぱく質	48.1g	64.0g	たんぱく質	46.9g	63.3g	たんぱく質	46.7g	63.1g	たんぱく質	48.2g	64.9g
	脂質	36.4g	39.3g	脂質	39.8g	43.0g	脂質	39.5g	42.2g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	40.0g	43.2g
	炭水化物	77.8g	241.6g	炭水化物	75.8g	239.4g	炭水化物	67.7g	234.0g	炭水化物	80.1g	245.3g	炭水化物	78.9g	244.6g
	ナトリウム	2133mg	2776mg	ナトリウム	2142mg	2743mg	ナトリウム	1993mg	2702mg	ナトリウム	2309mg	2911mg	ナトリウム	2155mg	2755mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.9g	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.0g
	合計(間食込)	822kcal	1592kcal	エネルギー	831kcal	1607kcal	エネルギー	814kcal	1596kcal	エネルギー	827kcal	1611kcal	エネルギー	856kcal	1642kcal
	たんぱく質	48.2g	63.7g	たんぱく質	48.1g	64.0g	たんぱく質	46.9g	63.3g	たんぱく質	46.7g	63.1g	たんぱく質	48.2g	64.9g
	脂質	36.4g	39.3g	脂質	39.8g	43.0g	脂質	39.5g	42.2g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	40.0g	43.2g
	炭水化物	77.8g	241.6g	炭水化物	75.8g	239.4g	炭水化物	67.7g	234.0g	炭水化物	80.1g	245.3g	炭水化物	78.9g	244.6g
	ナトリウム	2133mg	2776mg	ナトリウム	2142mg	2743mg	ナトリウム	1993mg	2702mg	ナトリウム	2309mg	2911mg	ナトリウム	2155mg	2755mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.9g	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.0g

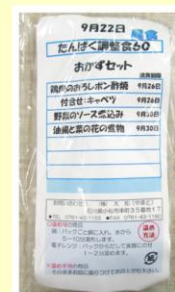
※献立は予告無く変更することがあります。 ※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。 ※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。

※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。

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



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め〇は火傷に注意!



ご飯などをつけて1膳の完成です♪