

# 週間献立表(カロリー調整食1600)

生活協同組合コープしが

1月5日(月)			1月6日(火)			1月7日(水)			1月8日(木)			1月9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				
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	千草焼き	卵	揚げ豆腐のおろしポン酢かけ	麦	白菜とがんもの煮物	麦	白身魚のしんじょう	卵麦					
	レモンとフキの煮物	麦	五色煮豆	卵麦	鶏じゃがが煮	麦	チキンアラビータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦					
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	切干大根としらすの煮物	麦	カリフラワーのさっぱりサラダ	卵麦					
	★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦	★味噌汁(巻麴・揚げ)	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	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					
	エネルギー	165kcal	427kcal	エネルギー	172kcal	428kcal	エネルギー	144kcal	417kcal	エネルギー	174kcal	440kcal	エネルギー	149kcal	413kcal
	たんぱく質	8.7g	14.4g	たんぱく質	11.3g	16.4g	たんぱく質	7.4g	13.7g	たんぱく質	9.3g	15.2g	たんぱく質	8.2g	13.8g
	脂質	7.8g	8.7g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	6.8g	8.5g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	7.6g	8.5g
	炭水化物	15.0g	70.7g	炭水化物	15.4g	70.1g	炭水化物	14.5g	70.3g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	12.6g	68.7g
ナトリウム	641mg	867mg	ナトリウム	579mg	726mg	ナトリウム	461mg	687mg	ナトリウム	629mg	855mg	ナトリウム	718mg	945mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.7g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
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				
	サウラのごま焼	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	白身魚の唐揚げ	麦	鶏のごまタレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	乳麦					
	人参のレモン煮	乳麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	コーンバター	乳麦	スパソテー	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦					
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	キャベツの土佐煮	麦	白菜の煮びたし	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	人参しりしり	麦					
	ナスのおろし和え	麦	★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦	竹輪のソースマヨ	卵	かぶの洋風煮	乳麦	★味噌汁(揚げ・白菜)						
	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦			★味噌汁(豆腐・小松菜)		★味噌汁(巻麴・キャベツ)	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					
	エネルギー	276kcal	530kcal	エネルギー	235kcal	502kcal	エネルギー	224kcal	486kcal	エネルギー	245kcal	509kcal	エネルギー	226kcal	493kcal
	たんぱく質	16.3g	21.3g	たんぱく質	16.0g	21.9g	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	14.5g	20.2g	たんぱく質	15.6g	21.4g
	脂質	15.8g	16.6g	脂質	11.6g	12.7g	脂質	12.2g	13.2g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	13.3g	14.9g
炭水化物	16.5g	70.5g	炭水化物	14.8g	70.7g	炭水化物	15.4g	70.6g	炭水化物	17.2g	73.3g	炭水化物	11.1g	66.1g	
ナトリウム	754mg	902mg	ナトリウム	727mg	954mg	ナトリウム	624mg	854mg	ナトリウム	769mg	996mg	ナトリウム	670mg	897mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎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 ◎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				
	鶏肉としめじのケチャップ煮	麦	ホッケの磯辺焼	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジの幽庵焼	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦					
	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	ふきのきんぴら	麦	人参のきんぴら	麦	オニオンソテー	乳麦	法蓮草の煮びたし	麦					
	カリフラワーの煮物	卵麦か	揚げと人参の煮びたし	麦	中華うま煮	卵乳麦か	ごぼう大豆	麦	麩の野菜あんかけ	麦					
	★味噌汁(揚げ・なめこ)		マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	スープキャベツ	乳麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦					
			★味噌汁(若芽・白菜)		★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★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	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	227kcal	483kcal	エネルギー	269kcal	525kcal	エネルギー	194kcal	448kcal	エネルギー	248kcal	502kcal
	たんぱく質	13.9g	19.7g	たんぱく質	14.8g	20.0g	たんぱく質	17.8g	23.1g	たんぱく質	16.5g	21.6g	たんぱく質	15.0g	20.2g
	脂質	7.8g	9.4g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	6.4g	7.2g	脂質	11.8g	12.6g
炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	16.1g	71.1g	炭水化物	17.1g	72.3g	炭水化物	16.3g	70.7g	炭水化物	18.9g	73.4g	
ナトリウム	734mg	960mg	ナトリウム	650mg	902mg	ナトリウム	865mg	1037mg	ナトリウム	681mg	829mg	ナトリウム	797mg	970mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
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			
	エネルギー	625kcal	1407kcal	エネルギー	634kcal	1413kcal	エネルギー	637kcal	1428kcal	エネルギー	613kcal	1397kcal	エネルギー	623kcal	1408kcal
	たんぱく質	38.9g	55.4g	たんぱく質	42.1g	58.3g	たんぱく質	38.9g	56.1g	たんぱく質	40.3g	57.0g	たんぱく質	38.8g	55.4g
	脂質	31.4g	34.7g	脂質	29.7g	32.3g	脂質	32.0g	35.4g	脂質	28.3g	31.6g	脂質	32.7g	36.0g
	炭水化物	46.5g	211.1g	炭水化物	46.3g	211.9g	炭水化物	47.0g	213.2g	炭水化物	48.2g	213.6g	炭水化物	42.6g	208.2g
	ナトリウム	2129mg	2729mg	ナトリウム	1956mg	2582mg	ナトリウム	1950mg	2578mg	ナトリウム	2079mg	2680mg	ナトリウム	2185mg	2812mg
	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.2g
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1604kcal	エネルギー	841kcal	1620kcal	エネルギー	834kcal	1625kcal	エネルギー	814kcal	1598kcal	エネルギー	820kcal	1605kcal
	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	48.2g	64.4g	たんぱく質	46.6g	63.8g	たんぱく質	47.7g	64.4g	たんぱく質	46.5g	63.1g
	脂質	38.4g	41.7g	脂質	36.8g	39.4g	脂質	39.0g	42.4g	脂質	35.3g	38.6g	脂質	39.7g	43.0g
	炭水化物	74.3g	238.9g	炭水化物	78.2g	243.8g	炭水化物	74.8g	241.0g	炭水化物	77.1g	242.5g	炭水化物	70.4g	236.0g
	ナトリウム	2205mg	2805mg	ナトリウム	2030mg	2656mg	ナトリウム	2026mg	2654mg	ナトリウム	2156mg	2757mg	ナトリウム	2261mg	2888mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.4g

※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  
表示されています。

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♪