

# 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	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	千草焼き	卵	揚げ豆腐のおりしポン酢がけ	麦	白菜とがんもの煮物	麦	白身魚のしんじょう
	レンコンとフキの煮物	麦	五色煮豆	卵麦	鶏じやが煮	麦落	チキンアラビータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物
	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
	★味噌汁(巻麺・しめじ)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麺)	麦	★味噌汁(巻麺・揚げ)	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(おつゆ麺・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
	エネルギー	165kcal	エネルギー	172kcal	エネルギー	144kcal	エネルギー	174kcal	エネルギー
	たんぱく質	8.7g	たんぱく質	14.4g	たんぱく質	11.3g	たんぱく質	7.4g	たんぱく質
	脂質	7.8g	脂質	8.7g	脂質	6.9g	脂質	8.5g	脂質
	炭水化物	15.0g	炭水化物	7.7g	炭水化物	15.4g	炭水化物	13.7g	炭水化物
昼食	ナトリウム	641mg	ナトリウム	867mg	ナトリウム	579mg	ナトリウム	461mg	ナトリウム
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g
	サワラのごま焼		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
	人参のレモン煮	乳麦	鶏肉ヒーマン炒め	麦	コーンバター	乳麦	スパシーテー	乳麦	高野豆腐の味噌煮
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	キャベツの土佐煮	麦	白菜の煮ひたし	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	人参しりしり
	ナスのおろし和え	麦	★味噌汁(豆腐・巻麺)	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(巻麺・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
	エネルギー	276kcal	エネルギー	530kcal	エネルギー	235kcal	エネルギー	502kcal	エネルギー
間食	たんぱく質	16.3g	たんぱく質	21.3g	たんぱく質	16.0g	たんぱく質	21.9g	たんぱく質
	脂質	15.8g	脂質	16.6g	脂質	11.6g	脂質	12.7g	脂質
	炭水化物	16.5g	炭水化物	70.5g	炭水化物	14.8g	炭水化物	70.7g	炭水化物
	ナトリウム	754mg	ナトリウム	902mg	ナトリウム	727mg	ナトリウム	954mg	ナトリウム
	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量
	◎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		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g
	鶏肉としめじのケチャップ煮		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
	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	法蓮草の煮ひたし
夕食	カリフラワーの煮物	卵麦か	揚げと人参の煮ひたし	麦	中華うま煮	卵乳麦か	ごぼう大豆	麦	鶏の野菜あんかけ
	★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	大根とペーパーの煮物
	★味噌汁(若芽・白菜)				★すまし汁(えのき・おつゆ麺)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★すまし汁(若芽・豆腐)
	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
	エネルギー	184kcal	エネルギー	450kcal	エネルギー	227kcal	エネルギー	483kcal	エネルギー
	たんぱく質	13.9g	たんぱく質	19.7g	たんぱく質	14.8g	たんぱく質	20.0g	たんぱく質
	脂質	7.8g	脂質	9.4g	脂質	11.2g	脂質	12.0g	脂質
	炭水化物	15.0g	炭水化物	69.9g	炭水化物	16.1g	炭水化物	71.1g	炭水化物
	ナトリウム	734mg	ナトリウム	960mg	ナトリウム	650mg	ナトリウム	902mg	ナトリウム
	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量
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
	エネルギー	625kcal	エネルギー	1407kcal	エネルギー	634kcal	エネルギー	1413kcal	エネルギー
	たんぱく質	38.9g	たんぱく質	55.4g	たんぱく質	42.1g	たんぱく質	58.3g	たんぱく質
	脂質	31.4g	脂質	34.7g	脂質	29.7g	脂質	32.3g	脂質
	炭水化物	46.5g	炭水化物	211.1g	炭水化物	46.3g	炭水化物	211.9g	炭水化物
	ナトリウム	2129mg	ナトリウム	2729mg	ナトリウム	1956mg	ナトリウム	2582mg	ナトリウム
	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	6.5g	食塩相当量
	エネルギー	822kcal	エネルギー	1604kcal	エネルギー	841kcal	エネルギー	1620kcal	エネルギー
	たんぱく質	46.6g	たんぱく質	63.1g	たんぱく質	48.2g	たんぱく質	64.4g	たんぱく質
	脂質	38.4g	脂質	41.7g	脂質	36.8g	脂質	39.4g	脂質
合計(間食込)	炭水化物	74.3g	炭水化物	238.9g	炭水化物	78.2g	炭水化物	243.8g	炭水化物
	ナトリウム	2205mg	ナトリウム	2805mg	ナトリウム	2030mg	ナトリウム	2656mg	ナトリウム
	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量
	エネルギー	814kcal	エネルギー	1598kcal	エネルギー	820kcal	エネルギー	1605kcal	エネルギー
	たんぱく質	47.7g	たんぱく質	64.4g	たんぱく質	47.7g	たんぱく質	64.4g	たんぱく質
合計(間食込)	脂質	35.3g	脂質	43.0g	脂質	38.6g	脂質	43.0g	脂質
	炭水化物	77.1g	炭水化物	242.5g	炭水化物	70.4g	炭水化物	236.0g	炭水化物
	ナトリウム	2156mg	ナトリウム	2757mg	ナトリウム	2261mg	ナトリウム	2888mg	ナトリウム
	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	7.0g	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	7.0g	食塩相当量
	エネルギー	820kcal	エネルギー	1605kcal	エネルギー	820kcal	エネルギー	1605kcal	エネルギー
合計(間食込)	たんぱく質	46.5g	たんぱく質	63.1g	たんぱく質	46.5g	たんぱく質	63.1g	たんぱく質
	脂質	39.7g	脂質	43.0g	脂質	38.6g	脂質	43.0g	脂質
	炭水化物	70.4g	炭水化物	236.0g	炭水化物	70.4g	炭水化物	236.0g	炭水化物
	ナトリウム	2261mg	ナトリウム	2888mg	ナトリウム	2261mg	ナトリウム	2888mg	ナトリウム
	食塩相当量	5.7g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	5.7g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量

※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。

◎生活協同組合コープしが

## 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。

