

# 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12日(月)			1月13日(火)			1月14日(水)			1月15日(木)			1月16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		★ごはん150g		
	豚肉と大根の煮物	麦	野菜笹かまぼこ	卵	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	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	マカロニと法蓮草のソテー	卵麦	
	高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦え	大豆と椎茸の煮物	麦	小車煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	法蓮草のおひたし	麦	中華キャベツ	麦	中華キャベツ	麦	
	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	法蓮草としらすのおひたし	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	法蓮草のおひたし	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(豆腐・巻麴)	麦	
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	★味噌汁(若芽・揚げ)		なめこと若芽のサツと煮	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)								
					★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	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	212kcal	471kcal	エネルギー	187kcal	453kcal	エネルギー	165kcal	420kcal	エネルギー	169kcal	428kcal	エネルギー	152kcal	419kcal
	たんぱく質	12.7g	18.0g	たんぱく質	13.6g	19.5g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	6.7g	12.6g
脂質	12.3g	13.0g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	5.4g	6.7g	脂質	6.2g	7.3g	
炭水化物	12.2g	66.7g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	13.7g	67.9g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	17.4g	73.3g	
ナトリウム	605mg	795mg	ナトリウム	649mg	900mg	ナトリウム	769mg	995mg	ナトリウム	773mg	938mg	ナトリウム	488mg	715mg	
食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	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		★ごはん150g		
	鶏肉のマーマレード煮	麦	豚ロースの玉ねぎソース	麦	さわら味噌粕焼		大根とつくねの煮物	卵乳麦	卵乳麦	麦	ホウイコーロー	麦落	ホウイコーロー	麦落	
	パジルマカロニ	麦	和風ポトフ	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	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	ブロッコリーの煮物	麦	ブロッコリーの煮物	麦	
	麴と若芽のみぞれ煮	麦	ネギ味噌炒め	麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	白菜と昆布のナムル		白菜と昆布のナムル		大根とウインナーの洋風煮	乳麦	大根とウインナーの洋風煮	乳麦	
	ひじきとごぼうのナムル	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	マリーネサラダ	卵乳麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★味噌汁(揚げ・なめこ)		★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	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	201kcal	463kcal	エネルギー	243kcal	497kcal	エネルギー	252kcal	506kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	236kcal	502kcal
たんぱく質	10.7g	16.3g	たんぱく質	15.5g	20.5g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	15.4g	21.2g	
脂質	9.5g	10.5g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	14.0g	14.8g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	12.1g	13.7g	
炭水化物	17.8g	73.0g	炭水化物	16.4g	70.4g	炭水化物	13.4g	67.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	16.4g	71.3g	
ナトリウム	661mg	891mg	ナトリウム	681mg	829mg	ナトリウム	762mg	935mg	ナトリウム	780mg	1008mg	ナトリウム	848mg	1074mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.7g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	シイラ照焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	豚肉のお好み焼風	麦	鶏のマスタード焼き	麦	鶏のマスタード焼き	麦	ブリの塩焼		ブリの塩焼		
	塩枝豆		塩ゆでアスパラ		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	人参グラッセ	乳麦	人参グラッセ	乳麦	
	油揚げの玉子どじ	卵麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	
	キャベツと大根のねりごま和え	麦	ブロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦	★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	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	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦か	
	★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦			★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	麦	★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	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	198kcal	464kcal	エネルギー	211kcal	473kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	263kcal	530kcal	エネルギー	268kcal	524kcal	
たんぱく質	18.3g	24.2g	たんぱく質	11.1g	16.8g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	18.2g	24.0g	たんぱく質	18.5g	23.8g	
脂質	7.9g	9.5g	脂質	12.4g	13.3g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	14.2g	15.8g	脂質	14.2g	14.9g	
炭水化物	13.7g	68.6g	炭水化物	15.3g	71.0g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	16.7g	71.7g	炭水化物	14.1g	69.3g	
ナトリウム	815mg	1041mg	ナトリウム	782mg	1008mg	ナトリウム	673mg	902mg	ナトリウム	596mg	823mg	ナトリウム	631mg	803mg	
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.0g	
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	611kcal	1398kcal	エネルギー	641kcal	1423kcal	エネルギー	620kcal	1397kcal	エネルギー	632kcal	1414kcal	エネルギー	656kcal	1445kcal
	たんぱく質	41.7g	58.5g	たんぱく質	40.2g	56.8g	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	42.4g	58.4g	たんぱく質	40.6g	57.6g
	脂質	29.7g	33.6g	脂質	32.7g	36.0g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	29.2g	32.9g	脂質	32.5g	35.9g
	炭水化物	43.7g	208.3g	炭水化物	47.6g	212.3g	炭水化物	41.0g	204.8g	炭水化物	52.5g	216.4g	炭水化物	47.9g	213.9g
	ナトリウム	2081mg	2727mg	ナトリウム	2112mg	2737mg	ナトリウム	2204mg	2832mg	ナトリウム	2149mg	2769mg	ナトリウム	1967mg	2592mg
	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.0g	6.5g
	エネルギー	818kcal	1605kcal	エネルギー	838kcal	1620kcal	エネルギー	821kcal	1598kcal	エネルギー	839kcal	1621kcal	エネルギー	853kcal	1642kcal
	たんぱく質	47.8g	64.6g	たんぱく質	47.9g	64.5g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	48.5g	64.5g	たんぱく質	48.3g	65.3g
	脂質	36.8g	40.7g	脂質	39.7g	43.0g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	36.3g	40.0g	脂質	39.5g	42.9g
炭水化物	75.6g	240.2g	炭水化物	75.4g	240.1g	炭水化物	69.9g	233.7g	炭水化物	84.4g	248.3g	炭水化物	75.7g	241.7g	
ナトリウム	2155mg	2801mg	ナトリウム	2188mg	2813mg	ナトリウム	2281mg	2909mg	ナトリウム	2223mg	2843mg	ナトリウム	2073mg	2668mg	
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.7g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1605kcal	エネルギー	838kcal	1620kcal	エネルギー	821kcal	1598kcal	エネルギー	839kcal	1621kcal	エネルギー	853kcal	1642kcal
	たんぱく質	47.8g	64.6g	たんぱく質	47.9g	64.5g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	48.5g	64.5g	たんぱく質	48.3g	65.3g
	脂質	36.8g	40.7g	脂質	39.7g	43.0g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	36.3g	40.0g	脂質	39.5g	42.9g
	炭水化物	75.6g	240.2g	炭水化物	75.4g	240.1g	炭水化物	69.9g	233.7g	炭水化物	84.4g	248.3g	炭水化物	75.7g	241.7g
	ナトリウム	2155mg	2801mg	ナトリウム	2188mg	2813mg	ナトリウム	2281mg	2909mg	ナトリウム	2223mg	2843mg	ナトリウム	2073mg	2668mg
	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.7g
	エネルギー	818kcal	1605kcal	エネルギー	838kcal	1620kcal	エネルギー	821kcal	1598kcal	エネルギー	839kcal	1621kcal	エネルギー	853kcal	1642kcal
	たんぱく質	47.8g	64.6g	たんぱく質	47.9g	64.5g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	48.5g	64.5g	たんぱく質	48.3g	65.3g
	脂質	36.8g	40.7g	脂質	39.7g	43.0g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	36.3g	40.0g	脂質	39.5g	42.9g
	炭水化物	75.6g	240.2g	炭水化物	75.4g	240.1g	炭水化物	69.9g	233.7g	炭水化物	84.4g	248.3g	炭水化物	75.7g	241.7g
ナトリウム	2155mg	2801mg	ナトリウム	2188mg	2813mg	ナトリウム	2281mg	2909mg	ナトリウム	2223mg	2843mg	ナトリウム	2073mg	2668mg	
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.2g	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  
お惣菜袋の  
裏面に記載  
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♪