

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	★ごはん150g	★ごはん150g						
	豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草としらすのおひたし ★味噌汁(若芽・揚げ)	三井寺煮 小車麩煮 ひじきの具だくさん煮 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 麦 麦 ★味噌汁(えのき・切干)	大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 麦 麦 卵麦	ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麩)	卵麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g						
	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	212kcal 12.7g 12.3g 12.2g 605mg 1.5g	471kcal 18.0g 13.6g 66.7g 795mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	187kcal 13.6g 8.6g 15.9g 649mg 1.7g	453kcal 19.5g 10.2g 70.9g 900mg 2.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	165kcal 9.6g 8.4g 13.7g 769mg 2.0g	420kcal 14.5g 9.2g 67.9g 995mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	169kcal 12.7g 5.4g 17.8g 773mg 2.0g	428kcal 17.8g 6.7g 71.8g 938mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	152kcal 6.7g 6.2g 17.4g 488mg 1.2g	419kcal 12.6g 7.3g 73.3g 715mg 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	★ごはん150g	★ごはん150g						
	鶏肉のマーマレード煮 ハジルマカロニ 麩と若芽のみぞれ煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 麦 麦 麦	豚ロースの玉ねぎソース 和風ホトトギス 不干味噌炒め ★すまし汁(豆腐・えのき) ★味噌汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 麦 麦	さわら味噌粕焼 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 麦 麦	大根とつくねの煮物 卵乳麦 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵乳麦 麦 麦 麦 麦	ホイコーロー [®] フロッコリーの煮物 大根とワインナーの洋風煮 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦落 麦 麦 麦 麦					
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	201kcal 10.7g 9.5g 17.8g 661mg 1.7g	463kcal 16.3g 10.5g 73.0g 891mg 2.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	243kcal 15.5g 11.7g 16.4g 829mg 1.7g	497kcal 20.5g 12.5g 70.4g 829mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	252kcal 16.2g 14.0g 13.4g 762mg 1.9g	506kcal 21.4g 14.8g 67.9g 935mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.0g	456kcal 16.6g 10.4g 72.9g 1008mg 2.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	236kcal 15.4g 12.1g 16.4g 848mg 2.2g	502kcal 21.2g 13.7g 71.3g 1074mg 2.7g
	◎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 ◎りんご150g	◎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 ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
	★ごはん150g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ キャベツと大根のねりごまあえ ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ風 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 プロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉のお好み焼き 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とサーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦 麦 麦 麦 麦 麦					
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	198kcal 18.3g 7.9g 13.7g 815mg 2.1g	464kcal 24.2g 9.5g 68.6g 1041mg 2.6g	211kcal 11.1g 12.4g 15.3g 782mg 2.0g	473kcal 16.8g 13.3g 71.0g 1008mg 2.6g	203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g	471kcal 19.8g 11.8g 69.0g 902mg 2.3g	263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg 1.5g	530kcal 24.0g 15.8g 71.7g 823mg 2.1g	268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 596mg 1.6g	524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 823mg 2.0g				
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	611kcal 41.7g 29.7g 43.7g 2081mg 5.3g	1398kcal 58.5g 33.6g 208.3g 2727mg 6.9g	641kcal 40.2g 32.7g 47.6g 2112mg 5.4g	1423kcal 56.8g 36.0g 212.3g 2737mg 7.0g	620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g	1397kcal 55.7g 35.8g 204.8g 2832mg 7.2g	632kcal 42.4g 29.2g 52.5g 2149mg 5.5g	1414kcal 58.4g 32.9g 216.4g 2769mg 7.1g	656kcal 40.6g 32.5g 47.9g 2149mg 5.0g	1445kcal 57.6g 35.9g 213.9g 2592mg 6.5g				
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	818kcal 47.8g 36.8g 75.6g 2155mg 5.5g	1605kcal 64.6g 40.7g 240.2g 2801mg 7.1g	838kcal 47.9g 39.7g 75.4g 2188mg 5.6g	1620kcal 64.5g 43.0g 240.1g 2813mg 7.2g	821kcal 63.1g 42.8g 69.9g 2281mg 5.8g	1598kcal 63.1g 42.8g 233.7g 2909mg 7.4g	839kcal 48.5g 36.3g 84.4g 2223mg 5.7g	1621kcal 64.5g 40.0g 248.3g 2843mg 7.3g	853kcal 48.3g 39.5g 75.7g 2043mg 5.2g	1642kcal 65.3g 42.9g 241.7g 2668mg 6.7g				
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1605kcal 41.7g 29.7g 43.7g 2081mg 5.3g	1398kcal 58.5g 33.6g 208.3g 2727mg 6.9g	641kcal 40.2g 32.7g 47.6g 2112mg 5.4g	1423kcal 56.8g 36.0g 212.3g 2737mg 7.0g	620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g	1397kcal 55.7g 35.8g 204.8g 2832mg 7.2g	632kcal 42.4g 29.2g 52.5g 2149mg 5.5g	1414kcal 58.4g 32.9g 216.4g 2769mg 7.1g	656kcal 40.6g 32.5g 47.9g 2149mg 5.0g	1445kcal 57.6g 35.9g 213.9g 2592mg 6.5g				
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	818kcal 47.8g 36.8g 75.6g 2155mg 5.5g	1605kcal 64.6g 40.7g 240.2g 2801mg 7.1g	838kcal 47.9g 39.7g 75.4g 2188mg 5.6g	1620kcal 64.5g 43.0g 240.1g 2813mg 7.2g	821kcal 63.1g 42.8g 69.9g 2281mg 5.8g	1598kcal 63.1g 42.8g 233.7g 2909mg 7.4g	839kcal 48.5g 36.3g 84.4g 2223mg 5.7g	1621kcal 64.5g 40.0g 248.3g 2843mg 7.3g	853kcal 48.3g 39.5g 75.7g 2043mg 5.2g	1642kcal 65.3g 42.9g 241.7g 2668mg 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。

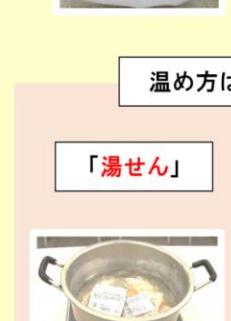
*アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。 ()内は献立表での表記です。

◎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。



温め〇×表示は
温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は

温め〇×表示は