

# 週間献立表(カロリー調整食1600)

生活協同組合コープしが

	2月9日(月)			2月10日(火)			2月11日(水)			2月12日(木)			2月13日(金)		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	白菜とがんもの煮物	麦		大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦		鶏肉のカレー煮	乳麦		豚肉とごぼうの煮物	麦		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	
	竹輪のごま炒め	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		ソナと大豆の炒め煮	麦		油揚げの玉子とじ	卵麦	
	カリフラワーの甘酢漬け	麦		人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦		カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦		キャベツのあっさり昆布和え	麦		和風サラダ	卵麦	
	★味噌汁(若芽・巻麴)	麦		★すまし汁(豆腐・えのき)	麦		★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦		★味噌汁(小松菜・切干)	麦		★味噌汁(巻麴・キャベツ)	卵麦	
		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	177kcal	431kcal	エネルギー	185kcal	444kcal	エネルギー	193kcal	449kcal	エネルギー	185kcal	449kcal
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	10.9g	15.9g	たんぱく質	11.3g	16.6g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	8.8g	14.5g
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	8.6g	9.9g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	10.1g	11.0g
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	16.0g	70.0g	炭水化物	17.1g	71.6g	炭水化物	16.5g	71.2g	炭水化物	15.2g	71.3g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	サワラの味噌煮	麦		大根と鶏肉の煮物	麦		メンチカツ	乳麦		ブリのごま焼	麦		鶏のいそべ焼	麦	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦		高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦え		ブロッコリー	麦		うま塩キャベツ	麦		ミックスソテー	乳麦	
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦		キャベツと卵の塩レモンスタ	卵乳麦		麴とえのきのさっと煮	麦		マカロニと法蓮草のソテー	乳麦		野菜のチリソース煮	麦	
	キャロットラペ	麦		★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	麦		キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦		麴と若芽の酢の物	麦		白菜のスープ煮	乳麦	
	★味噌汁(白菜・なめこ)						★味噌汁(揚げ・なめこ)			★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦		★すまし汁(えのき・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
	エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	240kcal	504kcal	エネルギー	231kcal	497kcal	エネルギー	252kcal	511kcal	エネルギー	238kcal	494kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	13.8g	19.4g	たんぱく質	9.5g	15.3g	たんぱく質	15.3g	20.4g	たんぱく質	15.9g	21.0g
	脂質	11.0g	11.8g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	13.1g	14.7g	脂質	12.4g	13.7g	脂質	12.4g	13.1g
	炭水化物	18.7g	73.6g	炭水化物	17.1g	73.2g	炭水化物	18.3g	73.2g	炭水化物	19.0g	73.0g	炭水化物	14.2g	68.9g
間食	◎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			◎バナナ90g			◎りんご150g		
	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏の柚子胡椒焼	麦		豚肉と野菜のトマト炒め	麦		ホツケの酒粕焼	麦		鶏肉マスタード	麦		白身魚の和風きのこあん	麦	
	人参グラッセ	乳麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		人参のきんぴら	麦		人参グラッセ	乳麦		ひとくちがんも煮	麦	
	大根とごぼうの甘辛煮	麦		麴の野菜あんかけ	麦		インゲンの生姜炒め	麦		大根とひじきのうま煮	麦		菜の花としめじの和え物	麦	
	法蓮草のおひたし	麦		★味噌汁(しめじ・切干)			若芽としらすのおひたし	麦		三色野菜ナムル	麦		★味噌汁(豆腐・なめこ)		
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦					★味噌汁(豆腐・白菜)			★味噌汁(巻麴・しめじ)	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	210kcal	464kcal	エネルギー	221kcal	476kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	222kcal	484kcal	エネルギー	186kcal	446kcal
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏の柚子胡椒焼	麦		豚肉と野菜のトマト炒め	麦		ホツケの酒粕焼	麦		鶏肉マスタード	麦		白身魚の和風きのこあん	麦	
	人参グラッセ	乳麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		人参のきんぴら	麦		人参グラッセ	乳麦		ひとくちがんも煮	麦	
	大根とごぼうの甘辛煮	麦		麴の野菜あんかけ	麦		インゲンの生姜炒め	麦		大根とひじきのうま煮	麦		菜の花としめじの和え物	麦	
	法蓮草のおひたし	麦		★味噌汁(しめじ・切干)			若芽としらすのおひたし	麦		三色野菜ナムル	麦		★味噌汁(豆腐・なめこ)		
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦					★味噌汁(豆腐・白菜)			★味噌汁(巻麴・しめじ)	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	210kcal	464kcal	エネルギー	221kcal	476kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	222kcal	484kcal	エネルギー	186kcal	446kcal
	たんぱく質	16.1g	21.2g	たんぱく質	15.0g	20.1g	たんぱく質	18.4g	23.8g	たんぱく質	13.7g	19.4g	たんぱく質	16.0g	21.4g
	脂質	11.5g	12.3g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	9.9g	10.9g
	炭水化物	9.6g	64.0g	炭水化物	17.1g	71.7g	炭水化物	16.1g	71.2g	炭水化物	13.2g	68.9g	炭水化物	8.7g	63.7g
合計	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏の柚子胡椒焼	麦		豚肉と野菜のトマト炒め	麦		ホツケの酒粕焼	麦		鶏肉マスタード	麦		白身魚の和風きのこあん	麦	
	人参グラッセ	乳麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		人参のきんぴら	麦		人参グラッセ	乳麦		ひとくちがんも煮	麦	
	大根とごぼうの甘辛煮	麦		麴の野菜あんかけ	麦		インゲンの生姜炒め	麦		大根とひじきのうま煮	麦		菜の花としめじの和え物	麦	
	法蓮草のおひたし	麦		★味噌汁(しめじ・切干)			若芽としらすのおひたし	麦		三色野菜ナムル	麦		★味噌汁(豆腐・なめこ)		
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦					★味噌汁(豆腐・白菜)			★味噌汁(巻麴・しめじ)	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	623kcal	1395kcal	エネルギー	638kcal	1411kcal	エネルギー	639kcal	1425kcal	エネルギー	667kcal	1444kcal	エネルギー	609kcal	1389kcal
	たんぱく質	42.3g	58.2g	たんぱく質	39.7g	55.4g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質	42.8g	58.7g	たんぱく質	40.7g	56.9g
	脂質	29.7g	32.2g	脂質	31.3g	33.8g	脂質	30.2g	34.1g	脂質	33.1g	36.1g	脂質	32.4g	35.0g
	炭水化物	44.6g	209.7g	炭水化物	50.2g	214.9g	炭水化物	51.5g	216.0g	炭水化物	48.7g	213.1g	炭水化物	38.1g	203.9g
合計(間食込)	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏の柚子胡椒焼	麦		豚肉と野菜のトマト炒め	麦		ホツケの酒粕焼	麦		鶏肉マスタード	麦		白身魚の和風きのこあん	麦	
	人参グラッセ	乳麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		人参のきんぴら	麦		人参グラッセ	乳麦		ひとくちがんも煮	麦	
	大根とごぼうの甘辛煮	麦		麴の野菜あんかけ	麦		インゲンの生姜炒め	麦		大根とひじきのうま煮	麦		菜の花としめじの和え物	麦	
	法蓮草のおひたし	麦		★味噌汁(しめじ・切干)			若芽としらすのおひたし	麦		三色野菜ナムル	麦		★味噌汁(豆腐・なめこ)		
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦					★味噌汁(豆腐・白菜)			★味噌汁(巻麴・しめじ)	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	830kcal	1602kcal	エネルギー	835kcal	1608kcal	エネルギー	840kcal	1626kcal	エネルギー	865kcal	1642kcal	エネルギー	816kcal	1596kcal
	たんぱく質	48.4g	64.3g	たんぱく質	47.4g	63.1g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	49.7g	65.6g	たんぱく質	46.8g	63.0g
	脂質	36.8g	39.3g	脂質	38.3g	40.8g	脂質	37.2g	41.1g	脂質	40.1g	43.1g	脂質	39.5g	42.1g
	炭水化物	76.5g	241.6g	炭水化物	78.0g	242.7g	炭水化物	80.4g	244.9g	炭水化物	77.6g	242.0g	炭水化物	70.0g	235.8g

※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。



湯め○は  
※湯め不可

○湯め可

×湯め不可

湯め方は「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℃)



封を切って  
お皿に盛付けて下さい。  
※湯め○は火傷に注意!

「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



ご飯などをつけて1膳の完成です♪