週間献立表（カロリー調整食1600）

生活協同組合コープしが

	3月2日(月)			3月3日(火)			3月4日(水)			3月5日(木)			3月6日(金)		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚肉と野菜の生姜炒め		麦	肉団子と白菜の煮物		卵乳麦	白身魚のしんじょう		卵麦	厚焼玉子		卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味		卵乳麦
	ブロッコリーの玉子とじ		卵麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	竹輪とインゲンの玉子とじ		卵麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	和風ポトフ		乳麦
	煮生酢		麦	カリフラワーの甘酢漬け			法蓮草ときのこの和え物		麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落	ーロナスのオランダ煮		麦
	★味噌汁(若芽・白菜)			★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		卵麦	★味噌汁(揚げ・白菜)			★味噌汁(豆腐・巻麩)		麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)		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	174kcal	430kcal	エネルギー	140kcal	399kcal	エネルギー	150kcal	417kcal	エネルギー	185kcal	452kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	8.2g	13.3g	たんぱく質	8.9g	14.7g	たんぱく質	10.3g	16.2g	たんぱく質	5.6g	11.9g
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	8.8g	9.9g	脂質	13.0g	14.7g
	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	12.6g	67.6g	炭水化物	17.7g	73.6g	炭水化物	15.5g	71.3g
	ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	616mg	781mg	ナトリウム	772mg	999mg	ナトリウム	549mg	776mg	ナトリウム	584mg	810mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏のカレー照煮込み		麦	揚げ豆腐の南蛮づけ		麦	赤魚の生姜煮		麦	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め		乳麦	ポッケの磯辺焼		麦
	塩ゆでアスパラ			豚挽き肉と切干大根の煮物		麦	菜の花			大豆とごぼうの中華風炒め		麦落	塩枝豆		
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮		乳麦	鶏肉とオクラの中華風		麦	麩とえのきのさっと煮		麦	もずくの酢の物		麦	高野豆腐の洋風玉子とじ		卵乳麦
	三色野菜ナムル		麦	★味噌汁(白菜・人参)			和風サラダ		卵	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		麦	菜の花のおひたし		麦
	★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦				★味噌汁(豆腐・しめじ)						★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		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	215kcal	469kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	189kcal	449kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	216kcal	475kcal
	たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	14.0g	19.0g	たんぱく質	14.2g	19.7g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	22.4g	27.6g
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	7.8g	8.8g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.6g	9.9g
	炭水化物	18.0g	72.4g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	16.2g	71.2g	炭水化物	17.8g	72.5g	炭水化物	10.9g	65.3g
	ナトリウム	906mg	1054mg	ナトリウム	684mg	912mg	ナトリウム	676mg	903mg	ナトリウム	675mg	822mg	ナトリウム	760mg	925mg
	食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	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
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			◎オレンジ200g			◎りんご150g			◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	まぐろカツ		麦	豚肉とキャベツの塩おかか			照焼チキン		麦	ブリの味噌焼			クリーム煮込みハンバーグ		乳麦
	きのこソテー		乳麦	五色煮豆		卵麦	インゲンソテー		乳麦	人参のきんぴら		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦
	鶏肉と小松菜煮		麦	若芽と蒲鉾の和え物		麦	野菜のバジルチーズ焼き		乳麦	豚肉と里芋のごま煮		麦	オクラの柚子胡椒和え		麦
	キャベツのあっさり昆布和え			★味噌汁(切干・なめこ)			切干大根としらすの煮物			切干と菜の花のおひたし		麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)		
	★味噌汁(揚げ・しめじ)						★味噌汁(若芽・キャベツ)			★味噌汁(若芽・揚げ)					
		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	241kcal	507kcal	エネルギー	271kcal	526kcal	エネルギー	281kcal	538kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	199kcal	455kcal
	たんぱく質	17.0g	22.9g	たんぱく質	18.5g	23.5g	たんぱく質	17.0g	22.3g	たんぱく質	17.2g	23.1g	たんぱく質	11.2g	16.3g
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	15.6g	16.4g	脂質	12.9g	14.5g	脂質	9.2g	10.0g
	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	16.2g	71.5g	炭水化物	17.4g	72.4g	炭水化物	16.0g	70.9g
	ナトリウム	662mg	888mg	ナトリウム	802mg	1028mg	ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	752mg	1003mg	ナトリウム	769mg	997mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.6g	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
	エネルギー	630kcal	1406kcal	エネルギー	648kcal	1419kcal	エネルギー	620kcal	1404kcal	エネルギー	647kcal	1436kcal	エネルギー	614kcal	1402kcal
	たんぱく質	40.8g	57.0g	たんぱく質	40.7g	55.8g	たんぱく質	40.1g	56.7g	たんぱく質	40.2g	57.1g	たんぱく質	39.2g	55.8g
	脂質	30.2g	33.4g	脂質	31.5g	34.4g	脂質	30.9g	34.3g	脂質	30.5g	33.9g	脂質	30.8g	34.6g
	炭水化物	50.2g	214.5g	炭水化物	52.5g	216.2g	炭水化物	45.0g	210.3g	炭水化物	52.9g	218.5g	炭水化物	42.4g	207.5g
	ナトリウム	2189mg	2815mg	ナトリウム	2102mg	2721mg	ナトリウム	2069mg	2775mg	ナトリウム	1976mg	2601mg	ナトリウム	2113mg	2732mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.4g	7.0g
合計（間食込）	エネルギー	837kcal	1613kcal	エネルギー	845kcal	1616kcal	エネルギー	819kcal	1603kcal	エネルギー	854kcal	1643kcal	エネルギー	815kcal	1603kcal
	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	48.4g	63.5g	たんぱく質	48.0g	64.6g	たんぱく質	46.3g	63.2g	たんぱく質	46.6g	63.2g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.5g	41.4g	脂質	37.9g	41.3g	脂質	37.6g	41.0g	脂質	37.8g	41.6g
	炭水化物	82.1g	246.4g	炭水化物	80.3g	244.0g	炭水化物	73.2g	238.5g	炭水化物	84.8g	250.4g	炭水化物	71.3g	236.4g
	ナトリウム	2263mg	2889mg	ナトリウム	2178mg	2797mg	ナトリウム	2145mg	2851mg	ナトリウム	2050mg	2675mg	ナトリウム	2190mg	2809mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g

※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。

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○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る事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪