

週間献立表 カロリー調整食1600

【お問合せ先】

とやま生活協同組合 コールセンター 0120-555-192

5月23日(月)			5月24日(火)			5月25日(水)			5月26日(木)			5月27日(金)				
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー		
朝食	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そば煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		卵麦え 乳麦落 麦落 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)		麦 麦 麦	★ごはん150g 千草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)		卵 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ 竹の子のカレーそば炒め ★味噌汁(巻麴・揚げ)		乳麦 卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)		卵乳麦 麦 麦	
	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ				
	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	154kcal	421kcal	エネルギー	161kcal	417kcal	エネルギー	165kcal	438kcal	エネルギー	168kcal	430kcal	
	たんぱく質	13.9g	19.1g	たんぱく質	10.5g	16.3g	たんぱく質	7.9g	13.0g	たんぱく質	12.2g	18.5g	たんぱく質	9.1g	14.7g	
	脂質	10.0g	10.7g	脂質	6.3g	7.9g	脂質	8.7g	9.5g	脂質	7.8g	9.5g	脂質	9.1g	10.1g	
	炭水化物	16.7g	71.6g	炭水化物	13.5g	68.5g	炭水化物	13.3g	68.2g	炭水化物	11.9g	67.7g	炭水化物	12.8g	68.0g	
	ナトリウム	732mg	879mg	ナトリウム	530mg	757mg	ナトリウム	585mg	832mg	ナトリウム	636mg	862mg	ナトリウム	563mg	793mg	
	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
	昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(若芽・巻麴)		乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 鶏肉の青じそ南蛮 ★すまし汁(豆腐・えのき)		麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン ピーマンソテー 白菜と若布の煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		麦 卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		麦 麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g ホイコーロー 麴の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)		麦落 麦 卵乳麦 麦
		おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ			
エネルギー		224kcal	486kcal	エネルギー	264kcal	518kcal	エネルギー	237kcal	501kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	254kcal	516kcal	
たんぱく質		13.2g	18.8g	たんぱく質	20.7g	25.8g	たんぱく質	18.5g	24.1g	たんぱく質	13.4g	18.5g	たんぱく質	12.7g	18.4g	
脂質		12.1g	13.0g	脂質	13.3g	14.1g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	14.2g	15.0g	脂質	14.8g	15.7g	
炭水化物		16.5g	72.2g	炭水化物	15.1g	69.3g	炭水化物	11.8g	67.9g	炭水化物	11.1g	65.3g	炭水化物	17.2g	72.9g	
ナトリウム		818mg	1064mg	ナトリウム	629mg	777mg	ナトリウム	718mg	945mg	ナトリウム	792mg	940mg	ナトリウム	787mg	1013mg	
食塩相当量		2.1g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g				
夕食		★ごはん150g ホッケの照焼 スナッペンどう 牛肉の芋煮 麴の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉井の具 イカと白菜の中華煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(しめじ・切干)		麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g サワラの味噌煮 人参グラッセ さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁(白菜・人参)		卵乳麦 麦 麦 乳麦	★ごはん150g あぶらかい生姜煮 ブロッコリー 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		麦 麦 麦 卵乳麦
	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ				
	エネルギー	217kcal	479kcal	エネルギー	222kcal	477kcal	エネルギー	231kcal	485kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	198kcal	464kcal	
	たんぱく質	14.8g	20.4g	たんぱく質	12.9g	18.0g	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	14.3g	19.3g	たんぱく質	19.5g	25.3g	
	脂質	10.8g	11.8g	脂質	11.1g	11.9g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	7.6g	9.2g	
	炭水化物	13.5g	68.7g	炭水化物	17.1g	71.7g	炭水化物	20.6g	74.8g	炭水化物	24.1g	79.1g	炭水化物	13.2g	68.1g	
	ナトリウム	633mg	863mg	ナトリウム	971mg	1197mg	ナトリウム	751mg	899mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	784mg	1037mg	
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.5g	3.0g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
	合計	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ	おかず	ご飯セツ			
		エネルギー	652kcal	1432kcal	エネルギー	640kcal	1416kcal	エネルギー	629kcal	1403kcal	エネルギー	630kcal	1414kcal	エネルギー	620kcal	1410kcal
たんぱく質		41.9g	58.3g	たんぱく質	44.1g	60.1g	たんぱく質	41.9g	57.7g	たんぱく質	39.9g	56.3g	たんぱく質	41.3g	58.4g	
脂質		32.9g	35.5g	脂質	30.7g	33.9g	脂質	30.5g	33.0g	脂質	31.8g	35.1g	脂質	31.5g	35.0g	
炭水化物		46.7g	212.5g	炭水化物	45.7g	209.5g	炭水化物	45.7g	210.9g	炭水化物	47.1g	212.1g	炭水化物	43.2g	209.0g	
ナトリウム		2183mg	2806mg	ナトリウム	2130mg	2731mg	ナトリウム	2054mg	2676mg	ナトリウム	2221mg	2823mg	ナトリウム	2134mg	2843mg	
合計(間食込)	エネルギー	850kcal	1630kcal	エネルギー	841kcal	1617kcal	エネルギー	826kcal	1600kcal	エネルギー	829kcal	1613kcal	エネルギー	827kcal	1617kcal	
	たんぱく質	48.8g	65.2g	たんぱく質	51.5g	67.5g	たんぱく質	49.6g	65.4g	たんぱく質	47.8g	64.2g	たんぱく質	47.4g	64.5g	
	脂質	39.9g	42.5g	脂質	37.7g	40.9g	脂質	37.5g	40.0g	脂質	38.8g	42.1g	脂質	38.6g	42.1g	
	炭水化物	75.6g	241.4g	炭水化物	74.6g	238.4g	炭水化物	73.5g	238.7g	炭水化物	75.3g	240.3g	炭水化物	75.1g	240.9g	
	ナトリウム	2257mg	2880mg	ナトリウム	2207mg	2808mg	ナトリウム	2130mg	2752mg	ナトリウム	2297mg	2899mg	ナトリウム	2208mg	2917mg	
	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.4g	

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。

0温め可 X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！

※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各ご家庭でご用意ください。

※商品は喫食まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※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。

※★はフルセットのお客様のみにつきます。