

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月19日(月)		11月20日(火)		11月21日(水)		11月22日(木)		11月23日(金)							
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	鶏肉と小松菜煮	麦	キヌサヤとツナの卵炒め	卵乳麦	菜の花と牛肉の煮物	麦	厚焼玉子	卵麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦						
	えのききんぴら	麦	パンパンジーサラダ	乳麦	若竹煮	麦	大豆と人参の煮物	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦						
	レモンかぼちゃ	卵麦	大根とごぼうの甘辛煮	麦	一夜漬(大根・人参)	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦						
	★ずまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	★ずまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	★味噌汁(えのき・切干)	麦	★味噌汁(しめじ・切干)	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	209kcal	468kcal	エネルギー	179kcal	433kcal	エネルギー	180kcal	444kcal	エネルギー	182kcal	439kcal	エネルギー	135kcal	392kcal	
	たんぱく質	12.7g	17.9g	たんぱく質	12.4g	17.5g	たんぱく質	8.7g	14.3g	たんぱく質	10.7g	15.8g	たんぱく質	9.7g	14.9g	
	脂質	9.4g	10.7g	脂質	8.8g	9.4g	脂質	12.3g	13.2g	脂質	8.1g	8.9g	脂質	6.4g	7.2g	
	炭水化物	18.3g	72.5g	炭水化物	11.5g	66.0g	炭水化物	8.9g	65.0g	炭水化物	16.8g	71.7g	炭水化物	11.0g	66.2g	
ナトリウム	514mg	727mg	ナトリウム	505mg	652mg	ナトリウム	596mg	824mg	ナトリウム	557mg	783mg	ナトリウム	672mg	898mg		
食塩相当量	1.3g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	餃子・焼売セット	卵乳麦	サワラの味噌煮	麦	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	若鶏の味噌焼	麦	アジの昆布醤油焼	麦						
	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	オクラ	麦	大根とツナの炒め物	麦	法蓮草と豆腐の玉子とじ	卵麦	人参グラッセ	乳麦						
	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	さつま芋と豚肉の揚げ煮	麦	野菜のごま和え	乳麦	大根の酢漬け	麦	肉入りうの花	乳麦						
	★味噌汁(豆腐・小松菜)		★味噌汁(白菜・ひじき)	麦	★ずまし汁(若芽・豆腐)	麦	★ずまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦						
	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	246kcal	509kcal	エネルギー	241kcal	497kcal	エネルギー	239kcal	495kcal	エネルギー	213kcal	469kcal	エネルギー	243kcal	512kcal	
	たんぱく質	12.2g	17.8g	たんぱく質	15.6g	20.6g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	19.4g	24.6g	たんぱく質	16.3g	22.2g	
	脂質	11.4g	12.5g	脂質	9.2g	10.0g	脂質	8.9g	9.8g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	12.7g	13.9g	
	炭水化物	25.0g	80.2g	炭水化物	22.9g	77.6g	炭水化物	24.9g	79.2g	炭水化物	17.3g	72.1g	炭水化物	14.6g	70.6g	
ナトリウム	853mg	1082mg	ナトリウム	764mg	997mg	ナトリウム	1047mg	1243mg	ナトリウム	843mg	1038mg	ナトリウム	936mg	1164mg		
食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.7g	3.2g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	2.4g	3.0g		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g							
	◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g							
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	ホッホの磯辺焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	赤魚のごま焼	麦	マイルドハヤシライスのルー	乳麦	鶏のごまタレ煮	麦						
	ブロッコリー	麦	蒸し野菜	麦	塩枝豆	麦	ブロッコリーときのこの煮物	麦	ピーマンソテー	卵乳麦						
	大根とひじきのうま煮	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	れんこんの土佐煮	麦	野菜サラダ	麦	菜の花と豆腐の麻婆いため	乳麦落						
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	菜の花ときのこの和え物	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	ドレッシング(小袋)	麦	五目春雨の酢の物	卵麦						
	★味噌汁(揚げ・なめこ)		★味噌汁(若芽・キャベツ)		★味噌汁(小松菜・切干)		★味噌汁(豆腐・なめこ)		★味噌汁(巻麩・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	201kcal	467kcal	エネルギー	242kcal	499kcal	エネルギー	234kcal	492kcal	エネルギー	259kcal	521kcal	エネルギー	255kcal	517kcal	
たんぱく質	14.3g	20.2g	たんぱく質	17.8g	23.0g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	9.4g	15.0g	たんぱく質	13.6g	19.2g		
脂質	10.7g	12.3g	脂質	13.7g	14.5g	脂質	12.4g	13.2g	脂質	13.6g	14.7g	脂質	13.0g	13.9g		
炭水化物	11.3g	66.3g	炭水化物	12.7g	67.7g	炭水化物	14.4g	69.6g	炭水化物	25.8g	81.0g	炭水化物	20.1g	75.9g		
ナトリウム	673mg	899mg	ナトリウム	819mg	1094mg	ナトリウム	640mg	868mg	ナトリウム	795mg	1022mg	ナトリウム	680mg	907mg		
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g		
夕食	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	656kcal	1444kcal	エネルギー	662kcal	1429kcal	エネルギー	653kcal	1431kcal	エネルギー	654kcal	1429kcal	エネルギー	633kcal	1421kcal	
	たんぱく質	39.2g	55.9g	たんぱく質	45.8g	61.1g	たんぱく質	40.5g	56.5g	たんぱく質	39.5g	55.4g	たんぱく質	39.6g	56.3g	
	脂質	31.5g	35.5g	脂質	31.7g	33.9g	脂質	33.6g	36.2g	脂質	28.8g	31.4g	脂質	32.1g	35.0g	
	炭水化物	54.6g	219.0g	炭水化物	47.1g	211.3g	炭水化物	48.2g	213.8g	炭水化物	59.9g	224.8g	炭水化物	45.7g	212.7g	
	ナトリウム	2040mg	2708mg	ナトリウム	2088mg	2743mg	ナトリウム	2283mg	2935mg	ナトリウム	2195mg	2843mg	ナトリウム	2288mg	2969mg	
	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	857kcal	1645kcal	エネルギー	860kcal	1627kcal	エネルギー	860kcal	1638kcal	エネルギー	851kcal	1626kcal	エネルギー	834kcal	1622kcal
		たんぱく質	46.6g	63.3g	たんぱく質	52.7g	68.0g	たんぱく質	46.6g	62.6g	たんぱく質	47.2g	63.1g	たんぱく質	47.0g	63.7g
		脂質	38.5g	42.5g	脂質	38.7g	40.9g	脂質	40.7g	43.3g	脂質	35.8g	38.4g	脂質	39.1g	42.0g
炭水化物		83.5g	247.9g	炭水化物	76.0g	240.2g	炭水化物	80.1g	245.7g	炭水化物	87.7g	252.6g	炭水化物	74.6g	241.6g	
ナトリウム		2117mg	2785mg	ナトリウム	2162mg	2817mg	ナトリウム	2357mg	3009mg	ナトリウム	2271mg	2919mg	ナトリウム	2365mg	3046mg	
食塩相当量		5.4g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	6.0g	7.7g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	6.0g	7.7g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。