

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月5日(月)		10月6日(火)		10月7日(水)		10月8日(木)		10月9日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	高野豆腐の洋風玉子とじ	卵乳麦	ひとくちがんも煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	竹輪とジャガ芋の玉子とじ	卵麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		
	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦		
	鮭と若芽の酢の物	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	野菜サラダ	麦	コーンスローサラダ	卵乳麦	菜の花としめじの和え物	麦		
	★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	ドレッシング(小袋)	麦	★味噌汁(若芽・しめじ)		★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	134kcal	400kcal	エネルギー	155kcal	417kcal	エネルギー	148kcal	402kcal	エネルギー	195kcal	450kcal	
たんぱく質	12.1g	18.0g	たんぱく質	10.1g	15.7g	たんぱく質	10.8g	15.9g	たんぱく質	9.7g	14.9g	
脂質	5.4g	7.0g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	6.4g	7.2g	脂質	10.0g	10.8g	
炭水化物	9.3g	64.2g	炭水化物	7.8g	63.5g	炭水化物	16.2g	66.7g	炭水化物	16.2g	71.0g	
ナトリウム	727mg	953mg	ナトリウム	514mg	760mg	ナトリウム	541mg	689mg	ナトリウム	671mg	917mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.8g	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		
	鶏肉のごま醤油焼き	麦	ヘルシーハンバーグ	乳麦	カルピ井(具)	麦落	サワラのエスカベッシュ	乳麦	ロールキャベツマト煮込み	乳麦		
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	ケチャップ(小袋)	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	肉野菜煮込み	麦	アスパラ	麦		
	ごぼう大豆	麦	きのこソテー	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	食べるトマトスープ	乳麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦		
	えのきのおろし和え	麦	ブロッコリーの煮物	麦	★味噌汁(しめじ・切干)		★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	さつまいもとツナの青じそサラダ	卵乳麦		
★味噌汁(白菜・人参)		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦					★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	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	279kcal	536kcal	エネルギー	219kcal	475kcal	エネルギー	254kcal	509kcal	エネルギー	217kcal	471kcal	
たんぱく質	16.6g	21.6g	たんぱく質	13.0g	18.2g	たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	15.0g	20.1g	
脂質	16.9g	17.7g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	9.2g	10.0g	
炭水化物	15.3g	70.3g	炭水化物	18.5g	73.4g	炭水化物	20.4g	75.0g	炭水化物	17.2g	71.4g	
ナトリウム	774mg	1002mg	ナトリウム	621mg	768mg	ナトリウム	996mg	1222mg	ナトリウム	840mg	988mg	
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	2.5g	3.1g	食塩相当量	2.1g	2.5g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g			
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	カレイの甘酢野菜あんかけ	麦	スペイン風オムレツ	卵乳麦	赤魚のカレー揚げ	麦	照焼チキン	麦	白身魚の和風きのこあん	麦		
	竹輪と菜の花の煮物	麦	ミックスソテー	乳麦	インゲンソテー	乳麦	ブロッコリー	麦	鶏肉のカレー煮	乳麦		
	キャベツの塩昆布和え	麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	鶏じゃが煮	麦落	白菜と若布の煮物	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦		
	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	菜の花としらすのおひたし	麦	ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦	大根とかにかまのサラダ	卵麦	★味噌汁(白菜・人参)			
	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	202kcal	461kcal	エネルギー	240kcal	502kcal	エネルギー	239kcal	503kcal	エネルギー	230kcal	487kcal	
たんぱく質	15.3g	20.5g	たんぱく質	16.9g	22.5g	たんぱく質	15.4g	21.1g	たんぱく質	16.0g	21.6g	
脂質	8.2g	9.5g	脂質	11.6g	12.6g	脂質	12.2g	13.1g	脂質	13.2g	14.1g	
炭水化物	17.5g	71.9g	炭水化物	18.4g	73.6g	炭水化物	17.7g	73.8g	炭水化物	9.9g	66.0g	
ナトリウム	469mg	634mg	ナトリウム	981mg	1211mg	ナトリウム	517mg	744mg	ナトリウム	693mg	920mg	
食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	2.5g	3.1g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
合計	エネルギー	615kcal	1397kcal	エネルギー	614kcal	1394kcal	エネルギー	641kcal	1414kcal	エネルギー	637kcal	1410kcal
	たんぱく質	44.0g	60.1g	たんぱく質	40.0g	56.4g	たんぱく質	39.8g	55.7g	たんぱく質	40.7g	56.6g
	脂質	30.5g	34.2g	脂質	31.4g	34.0g	脂質	32.5g	35.0g	脂質	32.4g	34.9g
	炭水化物	42.1g	206.4g	炭水化物	44.7g	210.5g	炭水化物	50.4g	215.5g	炭水化物	43.3g	208.4g
	ナトリウム	1970mg	2589mg	ナトリウム	2116mg	2739mg	ナトリウム	2054mg	2655mg	ナトリウム	2204mg	2825mg
食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1604kcal	エネルギー	812kcal	1592kcal	エネルギー	842kcal	1615kcal	エネルギー	834kcal	1607kcal
	たんぱく質	50.1g	66.2g	たんぱく質	46.9g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.1g	たんぱく質	48.4g	64.3g
	脂質	37.6g	41.3g	脂質	38.4g	41.0g	脂質	39.5g	42.0g	脂質	39.4g	41.9g
	炭水化物	74.0g	238.3g	炭水化物	73.6g	239.4g	炭水化物	79.3g	244.4g	炭水化物	71.1g	236.2g
	ナトリウム	2044mg	2663mg	ナトリウム	2190mg	2813mg	ナトリウム	2131mg	2732mg	ナトリウム	2280mg	2901mg
食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.3g	

※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

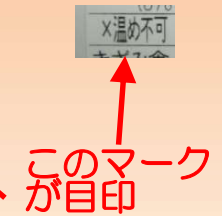


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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付けます。



- 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、よりきれいに盛付ける事が出来ます。