

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ミートインオムレツ	卵麦	豚肉と卵白のトマト炒め	卵乳麦	鶏大豆	麦	厚焼玉子	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦		
	大豆と椎茸の煮物	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	大根煮	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	大根とごぼうの甘辛煮	麦		
	法蓮草と切干のおひたし	麦	さつま揚げと小松菜の煮びたし	卵麦	もずくの酢の物	麦	キャベツのピーナツ和え	麦落	★味噌汁(えのき・おつゆ)	麦		
	★味噌汁(豆腐・なめこ)		★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(小松菜・えのき)		★味噌汁(豆腐・小松菜)		★すまし汁(えのき・おつゆ)	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	163kcal	423kcal	エネルギー	187kcal	441kcal	エネルギー	215kcal	472kcal	エネルギー	161kcal	417kcal	
たんぱく質	12.0g	17.4g	たんぱく質	11.9g	17.0g	たんぱく質	14.9g	20.2g	たんぱく質	10.1g	15.7g	
脂質	6.0g	7.0g	脂質	6.9g	7.7g	脂質	8.8g	9.6g	脂質	6.9g	7.9g	
炭水化物	16.5g	71.5g	炭水化物	19.0g	73.4g	炭水化物	19.0g	73.8g	炭水化物	15.7g	70.9g	
ナトリウム	616mg	870mg	ナトリウム	666mg	814mg	ナトリウム	756mg	985mg	ナトリウム	548mg	778mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	鯖の照焼	麦	鶏肉のおろしポン酢焼き	麦	ます白焼	麦	餃子・焼売セット	卵乳麦	サワラの味噌煮	麦		
	人参クラッセ	乳麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	人参クラッセ	乳麦	五色煮豆	卵麦	キヌサヤ	麦		
	きんぴられんこん	麦	菜の花ときのこの酢味噌和え	麦	若竹煮	麦	若芽としらすのおひたし	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦		
	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦	★味噌汁(白菜・人参)		キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)		切干と人参のハリハリ	麦		
★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(白菜・ひじき)	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	258kcal	514kcal	エネルギー	259kcal	516kcal	エネルギー	186kcal	453kcal	エネルギー	244kcal	510kcal	
たんぱく質	13.9g	19.1g	たんぱく質	15.6g	20.6g	たんぱく質	16.0g	21.9g	たんぱく質	12.2g	18.0g	
脂質	15.3g	16.0g	脂質	12.8g	13.6g	脂質	9.0g	10.1g	脂質	9.9g	11.5g	
炭水化物	14.9g	69.8g	炭水化物	20.6g	75.6g	炭水化物	10.3g	66.2g	炭水化物	26.6g	81.5g	
ナトリウム	522mg	669mg	ナトリウム	771mg	999mg	ナトリウム	713mg	940mg	ナトリウム	881mg	1107mg	
食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.8g	
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		◎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			
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ホィコーロー	麦落	アジの昆布醤油焼	麦	豚ロースの玉ねぎソース	麦	ホッケの照焼	麦	鶏のいそべ焼	麦		
	カリフラワーの塩炒め	乳麦	アスパラ	麦	スナップえんどう	麦	フロッコリー	麦	蒸し野菜	麦		
	人参しりしり	麦	キャベツの土佐煮	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落	厚揚げのそぼろ煮	乳麦		
	★味噌汁(揚げ・小松菜)		南瓜とツナのサラダ	卵乳麦	野菜の三杯酢	麦	パンパンジーサラダ	卵麦	春菊のおひたし	麦		
★すまし汁(若芽・巻麩)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)		★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	★味噌汁(若芽・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	240kcal	508kcal	エネルギー	178kcal	440kcal	エネルギー	213kcal	480kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	
たんぱく質	15.5g	21.5g	たんぱく質	14.5g	20.1g	たんぱく質	11.8g	17.6g	たんぱく質	17.8g	23.0g	
脂質	11.8g	13.4g	脂質	7.3g	8.2g	脂質	9.7g	11.3g	脂質	11.3g	12.6g	
炭水化物	18.4g	73.5g	炭水化物	13.5g	69.2g	炭水化物	18.3g	73.3g	炭水化物	11.2g	65.6g	
ナトリウム	775mg	1004mg	ナトリウム	685mg	931mg	ナトリウム	696mg	923mg	ナトリウム	764mg	949mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
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	661kcal	1445kcal	エネルギー	624kcal	1397kcal	エネルギー	614kcal	1405kcal	エネルギー	623kcal	1410kcal
	たんぱく質	41.4g	58.0g	たんぱく質	42.0g	57.7g	たんぱく質	42.7g	59.7g	たんぱく質	40.1g	56.7g
	脂質	33.1g	36.4g	脂質	27.0g	29.5g	脂質	27.5g	31.0g	脂質	28.1g	32.0g
	炭水化物	49.8g	214.8g	炭水化物	53.1g	218.2g	炭水化物	47.6g	213.3g	炭水化物	53.5g	218.0g
ナトリウム	1913mg	2543mg	ナトリウム	2122mg	2744mg	ナトリウム	2165mg	2848mg	ナトリウム	2193mg	2834mg	
食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	862kcal	1646kcal	エネルギー	831kcal	1604kcal	エネルギー	811kcal	1602kcal	エネルギー	824kcal	1611kcal
	たんぱく質	48.8g	65.4g	たんぱく質	48.1g	63.8g	たんぱく質	50.4g	67.4g	たんぱく質	47.5g	64.1g
	脂質	40.1g	43.4g	脂質	34.1g	36.6g	脂質	34.5g	38.0g	脂質	35.1g	39.0g
	炭水化物	78.7g	243.7g	炭水化物	85.0g	250.1g	炭水化物	75.4g	241.1g	炭水化物	82.4g	246.9g
	ナトリウム	1990mg	2620mg	ナトリウム	2196mg	2818mg	ナトリウム	2241mg	2924mg	ナトリウム	2270mg	2911mg
食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.7g	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。