

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)						
朝食	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物 さつま揚げと小松菜の煮びたし	★ごはん150g	鶏肉とジャガ芋の揚煮 レンコンとフキの煮物	★ごはん150g	干草焼き 筑前煮	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん 豚肉と大根の煮物	★ごはん150g	白菜と豚肉の煮びたし ジャガ芋の中華炒め					
	乳麦	卵麦	乳麦	卵麦	乳麦	卵麦	乳麦	卵麦	乳麦	卵麦					
	★すまし汁(若芽・おつゆ)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(白菜・人参)		★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★すまし汁(若芽・豆腐)						
	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	184kcal	440kcal	エネルギー	168kcal	435kcal	エネルギー	166kcal	423kcal	エネルギー	201kcal	460kcal	エネルギー	154kcal	408kcal
昼食	★ごはん150g	鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー	★ごはん150g	アジの野菜あんかけ フロッコリーの煮物	★ごはん150g	揚げ豆腐の南蛮つけ 大根と鶏肉の味噌煮	★ごはん150g	白身魚のムニエル ひじきと挽肉の炒め物	★ごはん150g	鶏肉のマーマレード煮 フロッコリー					
	乳麦	卵麦	乳麦	卵麦	乳麦	卵麦	乳麦	卵麦	乳麦	卵麦					
	★味噌汁(しめじ・切干)		★味噌汁(豆腐・巻麩)		★すまし汁(えのき・おつゆ)		★味噌汁(小松菜・切干)		★味噌汁(揚げ・しめじ)						
	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	232kcal	487kcal	エネルギー	215kcal	482kcal	エネルギー	262kcal	518kcal	エネルギー	238kcal	495kcal	エネルギー	202kcal	468kcal
間食	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎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	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g					
	★ごはん150g	ブリのごま醤油焼 金時豆煮	★ごはん150g	豚生姜焼き丼(具) 麩とえのきのさっと煮	★ごはん150g	ささみ大葉フライ アスパラ	★ごはん150g	和風大豆ハンバーグ ケチャップ(小袋)	★ごはん150g	鮮のごま焼 塩枝豆					
	乳麦	卵麦	乳麦	卵麦	乳麦	卵麦	乳麦	卵麦	乳麦	卵麦					
	★味噌汁(巻麩・えのき)		★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★味噌汁(豆腐・なめこ)		★味噌汁(巻麩・しめじ)		★味噌汁(巻麩・白菜)						
	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	218kcal	480kcal	エネルギー	256kcal	515kcal	エネルギー	233kcal	493kcal	エネルギー	198kcal	460kcal	エネルギー	260kcal	523kcal	
夕食	★ごはん150g	白菜と若布の煮物 ふきと人参の甘露煮	★ごはん150g	ひき肉とツナのぶりそと煮込み ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★ごはん150g	三色煮豆 若芽の酢の物	★ごはん150g	スナックえんどう 大根とツナの炒め物	★ごはん150g	ひき肉と豆腐のうま煮 鶏肉とオクラの中華風					
	乳麦	卵麦	乳麦	卵麦	乳麦	卵麦	乳麦	卵麦	乳麦	卵麦					
	★味噌汁(巻麩・えのき)		★味噌汁(巻麩・白菜)		★味噌汁(巻麩・しめじ)		★味噌汁(巻麩・白菜)		★味噌汁(巻麩・白菜)						
	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	218kcal	480kcal	エネルギー	256kcal	515kcal	エネルギー	233kcal	493kcal	エネルギー	198kcal	460kcal	エネルギー	260kcal	523kcal
合計	エネルギー	634kcal	1407kcal	エネルギー	639kcal	1432kcal	エネルギー	661kcal	1434kcal	エネルギー	637kcal	1415kcal	エネルギー	616kcal	1399kcal
	たんぱく質	40.2g	56.1g	たんぱく質	39.8g	56.7g	たんぱく質	39.9g	55.5g	たんぱく質	42.0g	58.1g	たんぱく質	40.8g	57.4g
	脂質	31.9g	34.3g	脂質	28.4g	32.4g	脂質	27.7g	30.2g	脂質	29.4g	32.4g	脂質	31.5g	34.8g
	炭水化物	44.9g	210.1g	炭水化物	56.3g	221.6g	炭水化物	64.0g	228.9g	炭水化物	50.7g	215.6g	炭水化物	41.5g	206.6g
	ナトリウム	2041mg	2660mg	ナトリウム	2011mg	2650mg	ナトリウム	2049mg	2678mg	ナトリウム	2186mg	2806mg	ナトリウム	1973mg	2594mg
合計(間食込)	エネルギー	833kcal	1606kcal	エネルギー	840kcal	1633kcal	エネルギー	858kcal	1631kcal	エネルギー	844kcal	1622kcal	エネルギー	814kcal	1597kcal
たんぱく質	48.1g	64.0g	たんぱく質	47.2g	64.1g	たんぱく質	47.6g	63.2g	たんぱく質	48.1g	64.2g	たんぱく質	47.7g	64.3g	
脂質	38.9g	41.3g	脂質	35.4g	39.4g	脂質	34.7g	37.2g	脂質	36.5g	39.5g	脂質	38.5g	41.8g	
炭水化物	73.1g	238.3g	炭水化物	85.2g	250.5g	炭水化物	91.8g	256.7g	炭水化物	82.6g	247.5g	炭水化物	70.4g	235.5g	
ナトリウム	2117mg	2736mg	ナトリウム	2088mg	2727mg	ナトリウム	2125mg	2754mg	ナトリウム	2260mg	2880mg	ナトリウム	2047mg	2668mg	

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。

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、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

※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。