

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	白身魚のしんじょう	卵麦	オムレツ	卵麦	がんもどきの含め煮	麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落					
	青菜の玉子炒め	卵乳麦	ホワイトソース	卵麦	人参の炒り煮	麦	白菜と若布の煮物	麦	ぎんぴられんこん	麦					
	キャベツのピーナッツ和え	麦落	和風トフ	乳麦	鶏とごぼうの酢味噌和え	麦	ピーナツの中華和え	卵麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦					
	★味噌汁(切干・なめこ)		油揚げと菜の花の煮物	麦	★味噌汁(白菜・ひじき)		★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	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	174kcal	429kcal	エネルギー	195kcal	449kcal	エネルギー	151kcal	406kcal	エネルギー	163kcal	419kcal	エネルギー	183kcal	445kcal	
たんぱく質	7.9g	12.9g	たんぱく質	10.3g	15.4g	たんぱく質	7.8g	12.8g	たんぱく質	8.7g	13.9g	たんぱく質	7.5g	13.1g	
脂質	10.8g	11.6g	脂質	8.6g	9.4g	脂質	5.4g	6.2g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	9.9g	10.8g	
炭水化物	11.4g	66.0g	炭水化物	19.1g	73.3g	炭水化物	18.9g	73.5g	炭水化物	15.4g	70.3g	炭水化物	16.5g	72.2g	
ナトリウム	601mg	827mg	ナトリウム	703mg	851mg	ナトリウム	728mg	957mg	ナトリウム	660mg	807mg	ナトリウム	481mg	727mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.8g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鮭の磯辺焼	麦	タンドリーチキン	卵乳	カレーの白ワイン蒸し	乳麦	マーボ豆腐	麦落	ロールキャベツの和風煮	卵麦					
	ピーマンソテー	卵乳麦	フロッコリー	麦	スナッフえんどう	麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	鶏肉と小松菜煮	麦					
	れんこんの五目炒め煮	麦	四色豆腐	麦	厚揚げのそぼろ煮	乳麦	キャベツと煮し鶏の辛子和え	麦	切干と人参のハリハリ	麦					
	大根とかにかまのサラダ	卵麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵麦落	五色煮豆	卵麦	★味噌汁(巻麩・白菜)	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦					
ドレッシング(小袋)	麦	★味噌汁(小松菜・切干)		★味噌汁(揚げ・なめこ)											
★味噌汁(巻麩・キャベツ)	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	473kcal	エネルギー	218kcal	475kcal	エネルギー	222kcal	488kcal	エネルギー	235kcal	498kcal	エネルギー	191kcal	448kcal	
たんぱく質	18.6g	24.3g	たんぱく質	15.2g	20.4g	たんぱく質	19.3g	25.1g	たんぱく質	12.7g	18.3g	たんぱく質	15.7g	20.7g	
脂質	7.9g	8.8g	脂質	11.1g	11.9g	脂質	8.2g	9.8g	脂質	11.5g	12.4g	脂質	5.1g	5.9g	
炭水化物	15.9g	72.0g	炭水化物	14.7g	69.5g	炭水化物	14.2g	69.1g	炭水化物	18.6g	74.4g	炭水化物	20.0g	75.0g	
ナトリウム	764mg	991mg	ナトリウム	735mg	964mg	ナトリウム	612mg	838mg	ナトリウム	776mg	1003mg	ナトリウム	861mg	1089mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g	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						
	◎オレンジ200g		◎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						
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	ホイコーロー	麦落	サワラのエスカベッシュ	乳麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	アジの磯辺焼	麦	照焼チキン	麦					
	鶏じゃが煮	麦落	豚肉とふきの炒め煮	麦	フロッコリーの玉子とじ	卵麦	塩枝豆	麦	ミックスソテー	乳麦					
	カリフラワーのピクルス	麦	えのきのきんぴら	麦	菜の花のおひたし	麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	野菜の味噌煮込み	麦					
	★すまし汁(若芽・おつゆ)	麦	★味噌汁(白菜・なめこ)		★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	★味噌汁(しめじ・切干)	卵麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	244kcal	500kcal	エネルギー	247kcal	503kcal	エネルギー	282kcal	536kcal	エネルギー	266kcal	521kcal	エネルギー	261kcal	515kcal	
たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	17.8g	22.9g	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	19.5g	24.6g	たんぱく質	18.4g	23.5g	
脂質	11.4g	12.1g	脂質	12.8g	13.6g	脂質	17.9g	18.7g	脂質	12.3g	13.1g	脂質	12.2g	13.0g	
炭水化物	19.9g	75.0g	炭水化物	13.8g	68.7g	炭水化物	15.2g	69.6g	炭水化物	18.2g	72.8g	炭水化物	18.3g	72.7g	
ナトリウム	693mg	860mg	ナトリウム	753mg	980mg	ナトリウム	860mg	1028mg	ナトリウム	731mg	957mg	ナトリウム	823mg	971mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.5g	
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	627kcal	1402kcal	エネルギー	660kcal	1427kcal	エネルギー	655kcal	1430kcal	エネルギー	664kcal	1438kcal	エネルギー	635kcal	1408kcal
	たんぱく質	42.3g	58.2g	たんぱく質	43.3g	58.7g	たんぱく質	40.8g	56.7g	たんぱく質	40.9g	56.8g	たんぱく質	41.6g	57.3g
	脂質	30.1g	32.5g	脂質	32.5g	34.9g	脂質	31.5g	34.7g	脂質	31.6g	34.0g	脂質	27.2g	29.7g
	炭水化物	47.2g	213.0g	炭水化物	47.6g	211.5g	炭水化物	48.3g	212.2g	炭水化物	52.2g	217.5g	炭水化物	54.8g	219.9g
ナトリウム	2058mg	2678mg	ナトリウム	2191mg	2795mg	ナトリウム	2200mg	2823mg	ナトリウム	2167mg	2767mg	ナトリウム	2165mg	2787mg	
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	826kcal	1601kcal	エネルギー	867kcal	1634kcal	エネルギー	853kcal	1628kcal	エネルギー	865kcal	1639kcal	エネルギー	832kcal	1605kcal
	たんぱく質	50.2g	66.1g	たんぱく質	49.4g	64.8g	たんぱく質	47.7g	63.6g	たんぱく質	48.3g	64.2g	たんぱく質	49.3g	65.0g
	脂質	37.1g	39.5g	脂質	39.6g	42.0g	脂質	38.5g	41.7g	脂質	38.6g	41.0g	脂質	34.2g	36.7g
	炭水化物	75.4g	241.2g	炭水化物	79.5g	243.4g	炭水化物	77.2g	241.1g	炭水化物	81.1g	246.4g	炭水化物	82.6g	247.7g
	ナトリウム	2134mg	2754mg	ナトリウム	2265mg	2869mg	ナトリウム	2274mg	2897mg	ナトリウム	2244mg	2844mg	ナトリウム	2241mg	2863mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	

## お食事の作り方

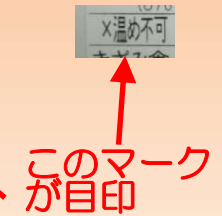


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。