

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月9日(月)		11月10日(火)		11月11日(水)		11月12日(木)		11月13日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	焼豆腐の含め煮	麦	しめじの中華玉子とじ	卵乳麦	干草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	白菜とがんもの煮物	麦					
	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	白花豆煮	麦	大豆の肉ジャガ煮	卵乳麦	鶏肉のカレー煮	卵乳麦	チキンアラビアータ	麦					
	ぜんまいとミンチの煮物	卵乳麦	ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦	フロッコリーの煮物	麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵乳麦	キャベツの塩昆布和え	麦					
	★味噌汁(揚げ・小松菜)		★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★味噌汁(若芽・白菜)		★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★すまし汁(錦糸玉子・えのき)						
	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	141kcal	409kcal	エネルギー	169kcal	425kcal	エネルギー	165kcal	421kcal	エネルギー	192kcal	451kcal	エネルギー	168kcal	427kcal	
たんぱく質	11.1g	17.1g	たんぱく質	9.2g	14.3g	たんぱく質	11.1g	16.2g	たんぱく質	10.6g	15.8g	たんぱく質	9.2g	14.4g	
脂質	4.1g	5.7g	脂質	5.4g	6.2g	脂質	6.8g	7.6g	脂質	11.3g	12.6g	脂質	8.8g	10.1g	
炭水化物	17.1g	72.2g	炭水化物	22.4g	77.3g	炭水化物	15.3g	70.2g	炭水化物	13.1g	67.5g	炭水化物	13.8g	68.0g	
ナトリウム	605mg	834mg	ナトリウム	597mg	826mg	ナトリウム	537mg	784mg	ナトリウム	666mg	831mg	ナトリウム	516mg	681mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	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	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.7g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	ポークジンジャー	麦	鶏肉の香草焼	卵乳麦	中華丼の具	麦え	ホッケの酒粕焼	麦	鶏のごまだし煮	麦					
	竹の子と人参のおかか煮	麦	インゲンソテー	卵乳麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	ヒーマンソテー	卵乳麦	チンゲン菜ソテー	卵乳麦					
	菜の花とツナの辛子和え	麦	大根とごぼうの甘辛煮	麦	菜の花ときのこの和え物	麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	ごぼう大豆	麦					
	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	法蓮草のごま和え	卵乳麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)		フロッコリーのサラダ	卵	野菜の三杯酢	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	210kcal	474kcal	エネルギー	251kcal	511kcal	エネルギー	234kcal	496kcal	エネルギー	217kcal	472kcal	エネルギー	249kcal	515kcal	
たんぱく質	15.9g	21.6g	たんぱく質	16.5g	21.9g	たんぱく質	15.1g	20.7g	たんぱく質	15.2g	20.2g	たんぱく質	15.4g	21.2g	
脂質	9.2g	10.1g	脂質	14.2g	15.2g	脂質	10.9g	11.9g	脂質	8.9g	9.7g	脂質	13.9g	15.5g	
炭水化物	17.6g	73.7g	炭水化物	11.5g	66.5g	炭水化物	20.5g	75.7g	炭水化物	16.9g	71.5g	炭水化物	16.2g	71.1g	
ナトリウム	804mg	1031mg	ナトリウム	721mg	975mg	ナトリウム	1037mg	1267mg	ナトリウム	654mg	883mg	ナトリウム	739mg	965mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	2.6g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎オレンジ200g		◎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						
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	赤魚の法蓮草柚子あん	麦	豚肉とキャベツの塩おかか	卵乳麦	白身魚の生姜煮	麦	豚ヒレ肉の酢豚	卵乳麦	あぶらかれい味噌煮	麦					
	大根と鶏肉の味噌煮	麦	カリフラワーの塩炒め	卵乳麦	キヌサヤ	麦	かぶのスープ煮	卵乳麦	アスパラ	麦					
	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦	麩と若芽の酢の物	麦	春菊と豚肉の炒め物	麦	インゲンのごま和え	麦	五目豆腐煮	麦					
	★味噌汁(白菜・なめこ)		★味噌汁(揚げ・白菜)		春雨とツナのサラダ	卵乳麦	★味噌汁(若芽・豆腐)		南瓜とツナのサラダ	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	261kcal	517kcal	エネルギー	219kcal	486kcal	エネルギー	230kcal	486kcal	エネルギー	226kcal	486kcal	エネルギー	210kcal	474kcal	
たんぱく質	17.5g	22.6g	たんぱく質	13.6g	19.4g	たんぱく質	15.6g	20.8g	たんぱく質	13.9g	19.3g	たんぱく質	19.7g	25.4g	
脂質	12.9g	13.7g	脂質	12.0g	13.6g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	8.7g	9.7g	脂質	7.6g	8.5g	
炭水化物	16.1g	71.0g	炭水化物	15.0g	70.0g	炭水化物	14.3g	69.2g	炭水化物	23.9g	78.9g	炭水化物	15.1g	71.2g	
ナトリウム	591mg	818mg	ナトリウム	738mg	965mg	ナトリウム	609mg	756mg	ナトリウム	858mg	1105mg	ナトリウム	749mg	976mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.9g	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	612kcal	1400kcal	エネルギー	639kcal	1422kcal	エネルギー	629kcal	1403kcal	エネルギー	635kcal	1409kcal	エネルギー	627kcal	1416kcal
	たんぱく質	44.5g	61.3g	たんぱく質	39.3g	55.6g	たんぱく質	41.8g	57.7g	たんぱく質	39.7g	55.3g	たんぱく質	44.3g	61.0g
	脂質	26.2g	29.5g	脂質	31.6g	35.0g	脂質	29.6g	32.1g	脂質	28.9g	32.0g	脂質	30.3g	34.1g
	炭水化物	50.8g	216.9g	炭水化物	48.9g	213.8g	炭水化物	50.1g	215.1g	炭水化物	53.9g	217.9g	炭水化物	45.1g	210.3g
ナトリウム	2000mg	2683mg	ナトリウム	2056mg	2766mg	ナトリウム	2183mg	2807mg	ナトリウム	2178mg	2819mg	ナトリウム	2004mg	2622mg	
食塩相当量	5.0g	6.8g	食塩相当量	5.2g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.7g	
合計(間食込)	エネルギー	811kcal	1599kcal	エネルギー	840kcal	1623kcal	エネルギー	836kcal	1610kcal	エネルギー	832kcal	1606kcal	エネルギー	828kcal	1617kcal
	たんぱく質	52.4g	69.2g	たんぱく質	46.7g	63.0g	たんぱく質	47.9g	63.8g	たんぱく質	47.4g	63.0g	たんぱく質	51.7g	68.4g
	脂質	33.2g	36.5g	脂質	38.6g	42.0g	脂質	36.7g	39.2g	脂質	35.9g	39.0g	脂質	37.3g	41.1g
	炭水化物	79.0g	245.1g	炭水化物	77.8g	242.7g	炭水化物	82.0g	247.0g	炭水化物	81.7g	245.7g	炭水化物	74.0g	239.2g
	ナトリウム	2076mg	2759mg	ナトリウム	2133mg	2843mg	ナトリウム	2257mg	2881mg	ナトリウム	2254mg	2895mg	ナトリウム	2081mg	2699mg
食塩相当量	5.2g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.3g	6.9g	

※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。

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。