

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月16日(月)		11月17日(火)		11月18日(水)		11月19日(木)		11月20日(金)		
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	豚肉とぶきの炒め煮	高野豆腐の洋風玉子とじ	豚肉とぶきの炒め煮	高野豆腐の洋風玉子とじ	豚肉とぶきの炒め煮	高野豆腐の洋風玉子とじ	豚肉とぶきの炒め煮	高野豆腐の洋風玉子とじ	豚肉とぶきの炒め煮	高野豆腐の洋風玉子とじ	
	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	ひじきと挽肉の炒め物	切干と挽肉のオイスター炒め	ひじきと挽肉の炒め物	切干と挽肉のオイスター炒め	ひじきと挽肉の炒め物	切干と挽肉のオイスター炒め	ひじきと挽肉の炒め物	切干と挽肉のオイスター炒め	ひじきと挽肉の炒め物	切干と挽肉のオイスター炒め	
	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・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	182kcal	436kcal	158kcal	424kcal	165kcal	421kcal	128kcal	396kcal	164kcal	418kcal	
たんぱく質	11.2g	16.3g	12.0g	17.9g	10.7g	15.8g	10.5g	16.5g	11.1g	16.2g	
脂質	6.9g	7.7g	7.0g	8.6g	7.0g	7.8g	4.5g	6.1g	7.1g	7.9g	
炭水化物	18.2g	72.4g	8.9g	63.8g	15.6g	70.5g	11.4g	66.5g	14.6g	69.0g	
ナトリウム	633mg	781mg	527mg	753mg	720mg	947mg	536mg	765mg	548mg	696mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	1.3g	1.9g	1.8g	2.4g	1.4g	1.9g	1.4g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	鯖の照焼	豚ロースの玉ねぎソース	鯖の照焼	豚ロースの玉ねぎソース	鯖の照焼	豚ロースの玉ねぎソース	鯖の照焼	豚ロースの玉ねぎソース	鯖の照焼	豚ロースの玉ねぎソース	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	フロッコリー	ツナと大豆の炒め煮	フロッコリー	ツナと大豆の炒め煮	フロッコリー	ツナと大豆の炒め煮	フロッコリー	ツナと大豆の炒め煮	フロッコリー	ツナと大豆の炒め煮	
	★すまし汁(巻麩・白菜)	★すまし汁(若芽・おつゆ)	★すまし汁(巻麩・白菜)	★すまし汁(若芽・おつゆ)	★すまし汁(巻麩・白菜)	★すまし汁(若芽・おつゆ)	★すまし汁(巻麩・白菜)	★すまし汁(若芽・おつゆ)	★すまし汁(巻麩・白菜)	★すまし汁(若芽・おつゆ)	
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	228kcal	491kcal	294kcal	550kcal	203kcal	459kcal	249kcal	511kcal	219kcal	474kcal	
たんぱく質	13.3g	18.9g	17.8g	23.0g	13.0g	18.1g	13.8g	19.4g	15.4g	20.5g	
脂質	14.2g	15.1g	14.1g	14.8g	9.1g	9.9g	12.0g	12.9g	9.3g	10.1g	
炭水化物	12.0g	67.8g	22.8g	77.9g	15.0g	69.9g	22.5g	78.0g	17.6g	72.4g	
ナトリウム	592mg	819mg	730mg	897mg	712mg	941mg	971mg	1197mg	705mg	951mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	1.9g	2.3g	1.8g	2.4g	2.5g	3.0g	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	鶏のいそべ焼	白身魚の西京焼	鶏のいそべ焼	白身魚の西京焼	鶏のいそべ焼	白身魚の西京焼	鶏のいそべ焼	白身魚の西京焼	鶏のいそべ焼	白身魚の西京焼	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	人参クラッセ	スナッフえんどう	人参クラッセ	スナッフえんどう	人参クラッセ	スナッフえんどう	人参クラッセ	スナッフえんどう	人参クラッセ	スナッフえんどう	
	★すまし汁(しめじ・切干)	★すまし汁(豆腐・白菜)	★すまし汁(しめじ・切干)	★すまし汁(豆腐・白菜)	★すまし汁(しめじ・切干)	★すまし汁(豆腐・白菜)	★すまし汁(しめじ・切干)	★すまし汁(豆腐・白菜)	★すまし汁(しめじ・切干)	★すまし汁(豆腐・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	220kcal	475kcal	200kcal	461kcal	270kcal	529kcal	260kcal	514kcal	261kcal	516kcal	
たんぱく質	16.2g	21.3g	14.7g	20.1g	17.3g	22.5g	15.7g	20.8g	17.2g	22.2g	
脂質	11.8g	12.6g	8.8g	9.8g	15.2g	16.5g	13.9g	14.7g	14.0g	14.8g	
炭水化物	11.1g	65.7g	13.3g	68.4g	15.0g	69.4g	16.8g	71.2g	15.4g	70.0g	
ナトリウム	748mg	974mg	629mg	857mg	606mg	791mg	590mg	758mg	796mg	1025mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	1.6g	2.2g	1.5g	2.0g	1.5g	1.9g	2.0g	2.6g	
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	630kcal	1402kcal	652kcal	1435kcal	638kcal	1409kcal	637kcal	1421kcal	644kcal	1408kcal
	たんぱく質	40.7g	56.5g	44.5g	61.0g	41.0g	56.4g	40.0g	56.7g	43.7g	58.9g
	脂質	32.9g	35.4g	29.9g	33.2g	31.3g	34.2g	30.4g	33.7g	30.4g	32.8g
	炭水化物	41.3g	205.9g	45.0g	210.1g	45.6g	209.8g	50.7g	215.7g	47.6g	211.4g
ナトリウム	1973mg	2574mg	1886mg	2507mg	2038mg	2679mg	2097mg	2720mg	2049mg	2672mg	
食塩相当量	5.0g	6.6g	4.8g	6.4g	5.1g	6.8g	5.4g	6.8g	5.2g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	831kcal	1603kcal	849kcal	1632kcal	837kcal	1608kcal	838kcal	1622kcal	842kcal	1606kcal
	たんぱく質	48.1g	63.9g	52.2g	68.7g	48.9g	64.3g	47.4g	64.1g	50.6g	65.8g
	脂質	39.9g	42.4g	36.9g	40.2g	38.3g	41.2g	37.4g	40.7g	37.4g	39.8g
	炭水化物	70.2g	234.8g	72.8g	237.9g	73.8g	238.0g	79.6g	244.6g	76.5g	240.3g
	ナトリウム	2050mg	2651mg	1962mg	2583mg	2114mg	2755mg	2174mg	2797mg	2123mg	2746mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	5.0g	6.6g	5.3g	7.0g	5.6g	7.0g	5.4g	7.0g	

お食事の作り方

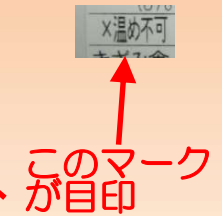


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



- 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、よりきれいに盛り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。