

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月23日(月)		11月24日(火)		11月25日(水)		11月26日(木)		11月27日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	鶏肉のすき焼き	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	肉豆腐煮	★ごはん150g	卵麦		
	法蓮草と豆腐の卵とじ	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ミートインオムレツ	麦	肉豆腐煮	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦		
	大豆と人参の煮物	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜サラダ	卵麦	カリフラワーの塩炒め	麦		
	キャベツの漬物柚子風味	麦	カリフラワーの甘酢漬	麦	野菜サラダ	卵麦	若芽の酢の物	麦	白菜の辛子柚子和え	麦		
	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★すまし汁(若芽・おつゆ)	麦	ドレッシング(小袋)	麦	★味噌汁(小松菜・切干)	麦	★味噌汁(しめじ・切干)	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	175kcal	448kcal	エネルギー	179kcal	435kcal	エネルギー	144kcal	405kcal	エネルギー	172kcal	429kcal	
たんぱく質	13.1g	19.4g	たんぱく質	11.2g	16.4g	たんぱく質	10.1g	15.5g	たんぱく質	11.8g	17.0g	
脂質	7.3g	9.0g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	6.6g	7.6g	脂質	8.5g	9.3g	
炭水化物	15.2g	71.0g	炭水化物	16.8g	71.9g	炭水化物	10.2g	65.3g	炭水化物	12.6g	67.4g	
ナトリウム	767mg	993mg	ナトリウム	596mg	763mg	ナトリウム	544mg	772mg	ナトリウム	688mg	917mg	
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	サワラのごま醤油焼	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	カレーの白ワイン蒸し	★ごはん150g	乳麦		
	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	サワラのごま醤油焼	麦	照焼チキン	麦	カレーの白ワイン蒸し	乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦		
	アスパラ	乳麦	人参クラッセ	乳麦	ピーマンの味噌炒め	麦	キノサヤ	麦	野菜のおろし煮	麦		
	竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	若竹煮	麦	きんぴられんこん	麦	菜の花とひじきのごま和え	麦		
	白菜のごま味噌和え	卵麦	野菜のピーナッツ和え	麦	菜の花のおひたし	麦	ミックスマカロニサラダ	卵麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦		
★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	★味噌汁(巻麩・えのき)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵麦					
	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	232kcal	491kcal	エネルギー	263kcal	525kcal	エネルギー	226kcal	485kcal	エネルギー	240kcal	500kcal	
たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	20.0g	25.6g	たんぱく質	17.6g	22.8g	たんぱく質	13.2g	18.6g	
脂質	12.2g	13.5g	脂質	12.3g	13.2g	脂質	11.9g	13.2g	脂質	11.3g	12.3g	
炭水化物	18.1g	72.5g	炭水化物	19.4g	74.9g	炭水化物	11.9g	66.1g	炭水化物	18.2g	73.2g	
ナトリウム	738mg	923mg	ナトリウム	845mg	1071mg	ナトリウム	791mg	956mg	ナトリウム	537mg	791mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
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		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g			
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	大根とつくねの煮物	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	鯖のおろしポン酢	★ごはん150g	乳麦		
	ホッケの酒粕焼	麦	大根とつくねの煮物	卵麦	鯖のおろしポン酢	麦	チキンカレーのルー	乳麦	ます白糍焼	乳麦		
	スナッフえんどう	麦	人参の炒り煮	麦	白菜の煮ひたし	麦	人参しりしり	麦	きのこソテー	乳麦		
	麩と豚肉のチャンプル	卵麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	三色煮豆	麦	ベーコンのごま酢和え	卵麦	五色煮	麦		
	煮生酢	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦	★味噌汁(若芽・揚げ)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	大根の酢漬	麦		
★味噌汁(白菜・人参)								★すまし汁(豆腐・えのき)	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	237kcal	494kcal	エネルギー	194kcal	456kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	176kcal	430kcal	
たんぱく質	17.4g	22.4g	たんぱく質	8.7g	14.3g	たんぱく質	12.3g	18.1g	たんぱく質	16.5g	21.7g	
脂質	9.7g	10.5g	脂質	9.4g	10.4g	脂質	14.0g	15.6g	脂質	12.7g	13.4g	
炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	18.9g	74.1g	炭水化物	19.0g	73.9g	炭水化物	14.9g	69.8g	
ナトリウム	585mg	813mg	ナトリウム	725mg	955mg	ナトリウム	571mg	817mg	ナトリウム	968mg	1115mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.5g	2.8g	
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	644kcal	1433kcal	エネルギー	636kcal	1416kcal	エネルギー	632kcal	1418kcal	エネルギー	653kcal	1426kcal
	たんぱく質	42.6g	59.1g	たんぱく質	39.9g	56.3g	たんぱく質	40.0g	56.4g	たんぱく質	41.5g	57.3g
	脂質	29.2g	33.0g	脂質	29.3g	31.9g	脂質	32.5g	36.4g	脂質	32.5g	35.0g
	炭水化物	50.2g	215.4g	炭水化物	55.1g	220.9g	炭水化物	41.1g	205.3g	炭水化物	45.7g	210.4g
ナトリウム	2090mg	2729mg	ナトリウム	2166mg	2789mg	ナトリウム	1906mg	2545mg	ナトリウム	2193mg	2823mg	
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.6g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	845kcal	1634kcal	エネルギー	835kcal	1615kcal	エネルギー	833kcal	1619kcal	エネルギー	850kcal	1623kcal
	たんぱく質	50.0g	66.5g	たんぱく質	47.8g	64.2g	たんぱく質	47.4g	63.8g	たんぱく質	49.2g	65.0g
	脂質	36.2g	40.0g	脂質	36.3g	38.9g	脂質	39.5g	43.4g	脂質	39.5g	42.0g
	炭水化物	79.1g	244.3g	炭水化物	83.3g	249.1g	炭水化物	70.0g	234.2g	炭水化物	73.5g	238.2g
	ナトリウム	2167mg	2806mg	ナトリウム	2242mg	2865mg	ナトリウム	1983mg	2622mg	ナトリウム	2269mg	2899mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.8g	7.3g	

お食事の作り方

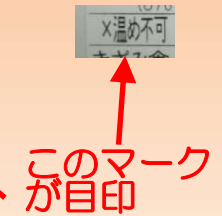


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。