

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| | 9月6日(月) | | 9月7日(火) | | 9月8日(水) | | 9月9日(木) | | 9月10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 | 肉詰いなり煮 | 卵麦 | 豚肉としめじの生姜バター風味 | 卵乳麦 | 鶏肉のすぎ焼煮 | 麦 | 干草焼き | 卵麦 | | |
| | ぜんまいとミンチの煮物 | 乳麦 | きのこの玉子とし | 卵乳麦 | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 乳麦 | ひじきと挽肉の炒め物 | 乳麦 | 白花豆煮 | 麦 | | |
| | キャベツのピーナツ和え | 麦落 | キャベツと蒸し鶏の辛子和え | 麦 | インゲンのごま和え | 麦 | 大根の酢漬け | 麦 | 春菊のおひたし | 麦 | | |
| | ★味噌汁(揚げ・白菜) | | ★味噌汁(豆腐・なめこ) | | ★味噌汁(巻麩・揚げ) | | ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) | | ★味噌汁(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 | 154kcal | 421kcal | エネルギー | 158kcal | 418kcal | エネルギー | 169kcal | 442kcal | エネルギー | 143kcal | 404kcal | |
| たんぱく質 | 7.5g | 13.3g | たんぱく質 | 9.8g | 15.2g | たんぱく質 | 11.3g | 17.6g | たんぱく質 | 7.8g | 13.2g | |
| 脂質 | 8.3g | 9.9g | 脂質 | 7.4g | 8.4g | 脂質 | 8.5g | 10.2g | 脂質 | 2.2g | 3.2g | |
| 炭水化物 | 13.7g | 68.7g | 炭水化物 | 14.2g | 69.2g | 炭水化物 | 13.3g | 69.1g | 炭水化物 | 24.3g | 79.4g | |
| ナトリウム | 590mg | 817mg | ナトリウム | 782mg | 1036mg | ナトリウム | 636mg | 862mg | ナトリウム | 450mg | 678mg | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.1g | 1.7g | |
| 昼食 | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | ★ごはん | 150g | | |
| | 和風唐揚げ | 麦 | フリの塩焼 | 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 | ハーブチキンソテー | 卵 | | |
| | ミックソテー | 乳麦 | キャベツソテー | 乳麦 | アスパラ | 乳麦 | 人参クラッセ | 乳麦 | ピーマンのおかか和え | 卵 | | |
| | 白菜の煮ひたし | 麦 | 金時豆煮 | 麦 | 大根と鶏肉の味噌煮 | 麦 | 大豆と椎茸の煮物 | 麦 | コーンと挽肉の炒め物 | 乳麦 | | |
| | 菜の花と錦糸玉子のおひたし | 卵麦 | プロッコリーのサラダ | 麦 | 大根と鶏肉の味噌煮 | 麦 | 蒸し鶏とぜんまいのマリネ | 麦 | 白菜のごま味噌和え | 卵 | | |
| ★味噌汁(若芽・キャベツ) | | ★味噌汁(若芽・巻麩) | | ★味噌汁(ひじき・キャベツ) | | ★味噌汁(巻麩・えのき) | | ★味噌汁(若芽・揚げ) | | | | |
| | 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 | 241kcal | 498kcal | エネルギー | 237kcal | 499kcal | エネルギー | 257kcal | 513kcal | エネルギー | 214kcal | 480kcal | |
| たんぱく質 | 12.8g | 18.0g | たんぱく質 | 16.5g | 22.1g | たんぱく質 | 13.6g | 18.7g | たんぱく質 | 15.4g | 21.2g | |
| 脂質 | 10.1g | 10.9g | 脂質 | 9.5g | 10.4g | 脂質 | 13.4g | 14.2g | 脂質 | 10.6g | 12.2g | |
| 炭水化物 | 26.4g | 81.6g | 炭水化物 | 21.8g | 77.5g | 炭水化物 | 17.3g | 72.2g | 炭水化物 | 14.4g | 69.3g | |
| ナトリウム | 797mg | 1044mg | ナトリウム | 490mg | 736mg | ナトリウム | 759mg | 988mg | ナトリウム | 584mg | 830mg | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | |
| 間食 | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | | |
| | ◎グレープフルーツ200g | | ◎りんご150g | | ◎キウイフルーツ150g | | ◎オレンジ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 | | |
| | 赤魚の生姜煮 | 麦 | 鶏の酒蒸し煮 | 麦 | ほっけみりん焼 | 卵乳麦 | 大根とつくねの煮物 | 卵乳麦 | 鯖のおろしポン酢 | 麦 | | |
| | きのこのソテー | 乳麦 | 人参のきんぴら | 麦 | スナックえんどう | 乳麦 | 厚揚げとふきの煮物 | 乳麦 | 油揚げと菜の花の煮物 | 麦 | | |
| | ひじきと大豆の煮物 | 麦 | 豚挽き肉と切干大根の煮物 | 麦 | さつま芋と豚肉の揚煮 | 麦 | プロッコリーのカニカママヨネーズ | 卵乳麦 | 蒸し鶏の炒め物 | 卵乳麦 | | |
| | 春菊と豚肉の炒め物 | 麦落 | 春菊のおかか和え | 卵麦 | 煮生酢 | 麦 | ★味噌汁(豆腐・小松菜) | 卵麦 | ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | 卵麦 | | |
| ★すまし汁(豆腐・えのき) | 麦 | ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | 麦 | ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | 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 | 227kcal | 481kcal | エネルギー | 239kcal | 495kcal | エネルギー | 231kcal | 490kcal | エネルギー | 278kcal | 537kcal | |
| たんぱく質 | 19.1g | 24.2g | たんぱく質 | 14.4g | 19.6g | たんぱく質 | 14.9g | 20.1g | たんぱく質 | 16.2g | 21.4g | |
| 脂質 | 10.0g | 10.8g | 脂質 | 13.8g | 14.5g | 脂質 | 8.7g | 10.0g | 脂質 | 17.0g | 18.3g | |
| 炭水化物 | 16.5g | 70.7g | 炭水化物 | 12.7g | 67.6g | 炭水化物 | 23.2g | 77.6g | 炭水化物 | 13.4g | 67.6g | |
| ナトリウム | 695mg | 843mg | ナトリウム | 679mg | 826mg | ナトリウム | 664mg | 849mg | ナトリウム | 649mg | 814mg | |
| 食塩相当量 | 1.8g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.1g | |
| 合計 | エネルギー | 622kcal | 1400kcal | エネルギー | 634kcal | 1412kcal | エネルギー | 657kcal | 1445kcal | エネルギー | 647kcal | 1427kcal |
| | たんぱく質 | 39.4g | 55.5g | たんぱく質 | 40.7g | 56.9g | たんぱく質 | 39.8g | 56.4g | たんぱく質 | 39.9g | 56.3g |
| | 脂質 | 28.4g | 31.6g | 脂質 | 30.7g | 33.3g | 脂質 | 30.6g | 34.4g | 脂質 | 29.5g | 32.1g |
| | 炭水化物 | 56.6g | 221.0g | 炭水化物 | 48.7g | 214.3g | 炭水化物 | 53.8g | 218.9g | 炭水化物 | 55.3g | 221.1g |
| | ナトリウム | 2082mg | 2704mg | ナトリウム | 1951mg | 2598mg | ナトリウム | 2059mg | 2699mg | ナトリウム | 2177mg | 2800mg |
| 食塩相当量 | 5.3g | 6.9g | 食塩相当量 | 4.9g | 6.6g | 食塩相当量 | 5.2g | 6.9g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.2g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 819kcal | 1597kcal | エネルギー | 841kcal | 1619kcal | エネルギー | 858kcal | 1646kcal | エネルギー | 836kcal | 1622kcal |
| | たんぱく質 | 47.1g | 63.2g | たんぱく質 | 46.8g | 63.0g | たんぱく質 | 47.2g | 63.8g | たんぱく質 | 47.8g | 64.2g |
| | 脂質 | 35.4g | 38.6g | 脂質 | 37.8g | 40.4g | 脂質 | 37.6g | 41.4g | 脂質 | 36.5g | 39.1g |
| | 炭水化物 | 84.4g | 248.8g | 炭水化物 | 80.6g | 246.2g | 炭水化物 | 82.7g | 247.8g | 炭水化物 | 83.5g | 249.3g |
| | ナトリウム | 2158mg | 2780mg | ナトリウム | 2025mg | 2672mg | ナトリウム | 2136mg | 2776mg | ナトリウム | 2253mg | 2876mg |
| 食塩相当量 | 5.5g | 7.1g | 食塩相当量 | 5.1g | 6.8g | 食塩相当量 | 5.4g | 7.1g | 食塩相当量 | 5.7g | 7.4g | |

※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。