

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月13日(月)		9月14日(火)		9月15日(水)		9月16日(木)		9月17日(金)						
朝食	★ごはん150g	豚バラのすき焼き煮	★ごはん150g	オムレツ	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮	★ごはん150g	鶏肉と小松菜煮	★ごはん150g	目玉焼き					
	小麦	高野豆腐の味噌煮	小麦	ケチャップ(小袋)	小麦	炒り豆腐	小麦	麩とえのきのさっと煮	小麦	ひじきとアサリのさっぱり煮					
	卵	麩と若芽の酢の物	卵	豆腐のかに風あんかけ	卵	大根とごぼうの甘辛煮	卵	野菜サラダ	卵	葉の花のおひたし					
	★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(えのき・切干)				
	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	167kcal	422kcal	エネルギー	134kcal	396kcal	エネルギー	167kcal	426kcal	エネルギー	131kcal	391kcal	エネルギー	126kcal	392kcal	
たんぱく質	8.4g	13.4g	たんぱく質	8.9g	14.6g	たんぱく質	11.8g	17.0g	たんぱく質	13.4g	18.9g	たんぱく質	9.9g	15.7g	
脂質	9.1g	9.9g	脂質	5.4g	6.3g	脂質	5.1g	6.4g	脂質	4.1g	5.1g	脂質	6.2g	7.8g	
炭水化物	12.7g	67.1g	炭水化物	12.5g	68.2g	炭水化物	10.8g	72.1g	炭水化物	10.8g	65.8g	炭水化物	8.6g	63.5g	
ナトリウム	679mg	905mg	ナトリウム	591mg	817mg	ナトリウム	640mg	805mg	ナトリウム	491mg	718mg	ナトリウム	541mg	767mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	白身魚みりん焼きのソテー	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん150g	メバルのバジルオリーブ焼	★ごはん150g	牛肉と厚揚げの煮物	★ごはん150g	鶏肉のごま醤油焼き					
	小麦	肉野菜煮込み	小麦	人参の炒り煮	小麦	人参クラッセ	小麦	レンコンとフキの煮物	小麦	ミックスソテー					
	卵	かつままとツナの青じそサラダ	卵	フロコリーのゴマ和え	卵	竹輪の五色きんぴら	卵	大根と青菜の柚子和え	卵	キャベツの土佐煮					
	★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(えのき・切干)				
	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	231kcal	498kcal	エネルギー	221kcal	475kcal	エネルギー	240kcal	504kcal	エネルギー	247kcal	510kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	
たんぱく質	16.6g	22.5g	たんぱく質	12.8g	17.9g	たんぱく質	14.5g	20.1g	たんぱく質	9.8g	15.4g	たんぱく質	13.4g	19.3g	
脂質	9.1g	10.2g	脂質	12.5g	13.3g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	9.6g	17.5g	脂質	12.9g	14.0g	
炭水化物	21.6g	77.5g	炭水化物	15.2g	69.6g	炭水化物	18.7g	74.8g	炭水化物	13.3g	69.1g	炭水化物	12.2g	68.1g	
ナトリウム	695mg	922mg	ナトリウム	682mg	830mg	ナトリウム	621mg	848mg	ナトリウム	781mg	1008mg	ナトリウム	750mg	977mg	
食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g					
	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g					
夕食	★ごはん150g	鶏豆腐	★ごはん150g	サワラのエスカベッシュ	★ごはん150g	豚肉とキャベツの塩おかか	★ごはん150g	えびカツ	★ごはん150g	カレイの甘酢野菜あんかけ					
	小麦	白菜と挽肉の旨煮	小麦	豚肉と大根の煮物	小麦	野菜のおろし煮	小麦	塩枝豆	小麦	豆腐のあっさりカレー煮込み					
	卵	法蓮草のおひたし	卵	オクラとももほろのピーナツ味噌和え	卵	菜の花ときのこの和え物	卵	カリフラワーの煮物	卵	法蓮草とハムのマリネ					
	★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(えのき・切干)				
	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	217kcal	476kcal	エネルギー	266kcal	533kcal	エネルギー	214kcal	469kcal	エネルギー	236kcal	502kcal	エネルギー	259kcal	518kcal	
たんぱく質	16.9g	22.1g	たんぱく質	19.4g	25.2g	たんぱく質	14.5g	19.5g	たんぱく質	15.9g	21.7g	たんぱく質	18.6g	23.8g	
脂質	11.7g	13.0g	脂質	13.0g	14.6g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	10.8g	12.4g	脂質	11.9g	13.2g	
炭水化物	11.6g	66.0g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	15.1g	69.8g	炭水化物	18.3g	73.2g	炭水化物	19.2g	73.6g	
ナトリウム	812mg	977mg	ナトリウム	906mg	1133mg	ナトリウム	764mg	1025mg	ナトリウム	560mg	806mg	ナトリウム	688mg	853mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
合計	エネルギー	615kcal	1396kcal	エネルギー	621kcal	1404kcal	エネルギー	621kcal	1399kcal	エネルギー	614kcal	1403kcal	エネルギー	606kcal	1398kcal
	たんぱく質	41.9g	58.0g	たんぱく質	41.1g	57.7g	たんぱく質	40.8g	56.6g	たんぱく質	39.1g	56.0g	たんぱく質	41.9g	58.8g
	脂質	29.9g	33.1g	脂質	30.9g	34.2g	脂質	28.3g	31.3g	脂質	31.5g	35.0g	脂質	31.0g	35.0g
	炭水化物	45.9g	210.6g	炭水化物	43.6g	208.7g	炭水化物	51.7g	216.7g	炭水化物	42.4g	208.1g	炭水化物	40.0g	205.2g
	ナトリウム	2186mg	2804mg	ナトリウム	2179mg	2780mg	ナトリウム	2025mg	2678mg	ナトリウム	1832mg	2532mg	ナトリウム	1979mg	2597mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	4.6g	6.5g	食塩相当量	5.0g	6.7g	
合計(間食込)	エネルギー	813kcal	1594kcal	エネルギー	818kcal	1601kcal	エネルギー	822kcal	1600kcal	エネルギー	813kcal	1602kcal	エネルギー	813kcal	1605kcal
	たんぱく質	48.8g	64.9g	たんぱく質	48.8g	65.4g	たんぱく質	48.2g	64.0g	たんぱく質	47.0g	63.9g	たんぱく質	48.0g	64.9g
	脂質	36.9g	40.1g	脂質	37.9g	41.2g	脂質	35.3g	38.3g	脂質	38.5g	42.0g	脂質	38.1g	42.1g
	炭水化物	74.8g	239.5g	炭水化物	71.4g	236.5g	炭水化物	80.6g	245.6g	炭水化物	70.6g	236.3g	炭水化物	71.9g	237.1g
	ナトリウム	2260mg	2878mg	ナトリウム	2255mg	2856mg	ナトリウム	2102mg	2755mg	ナトリウム	1908mg	2608mg	ナトリウム	2053mg	2671mg
食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	4.8g	6.7g	食塩相当量	5.2g	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。