

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| | 9月20日(月) | | 9月21日(火) | | 9月22日(水) | | 9月23日(木) | | 9月24日(金) | | | | | | | |
|-------|-----------------|-----------------|--------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|-----------------|---------|----------|----------|---------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g | 卵乳麦 | ★ごはん150g | 乳麦 | ★ごはん150g | 卵乳麦 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 卵乳麦 | | | | | | |
| | しめじの中華玉子とじ | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 豚肉と厚揚げの煮物 | 豚挽き肉と切干大根の煮物 | 豚肉と野菜の生姜炒め | 肉団子と白菜の煮物 | 大豆と椎茸の煮物 | カリフラワーの塩炒め | 肉団子と白菜の煮物 | 大豆と椎茸の煮物 | | | | | | |
| | コーンスローサラダ | ★味噌汁(若芽・白菜) | フロッコリーの玉子とじ | 竹の子のカレーそぼろ炒め | フロッコリーとエビのチリソース | 大豆と椎茸の煮物 | カリフラワーの塩炒め | ★味噌汁(揚げ・小松菜) | 肉団子と白菜の煮物 | 大豆と椎茸の煮物 | | | | | | |
| | 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 | 174kcal | 430kcal | エネルギー | 158kcal | 431kcal | エネルギー | 191kcal | 453kcal | エネルギー | 166kcal | 423kcal | エネルギー | 209kcal | 477kcal | |
| | たんぱく質 | 9.4g | 14.5g | たんぱく質 | 11.7g | 18.0g | たんぱく質 | 8.7g | 14.3g | たんぱく質 | 11.8g | 17.0g | たんぱく質 | 12.8g | 18.8g | |
| | 脂質 | 10.0g | 10.8g | 脂質 | 7.5g | 9.2g | 脂質 | 11.6g | 12.6g | 脂質 | 5.4g | 6.2g | 脂質 | 7.7g | 9.3g | |
| | 炭水化物 | 13.0g | 67.9g | 炭水化物 | 11.4g | 67.2g | 炭水化物 | 12.8g | 68.0g | 炭水化物 | 19.3g | 74.5g | 炭水化物 | 23.4g | 78.5g | |
| | ナトリウム | 716mg | 963mg | ナトリウム | 633mg | 859mg | ナトリウム | 562mg | 792mg | ナトリウム | 620mg | 867mg | ナトリウム | 692mg | 921mg | |
| | 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.4g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.3g | |
| 昼食 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 卵乳麦 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 卵乳麦 | | | | | | |
| | さわら南蛮焼 | ピーマンソテー | ロールキャベツマト煮込み | アスパラ | あぶらかれい生姜煮 | 炊き合せ | 旨みチンゲン菜 | ブリの西京焼 | 人参クラッセ | 人参クラッセ | | | | | | |
| | さつま芋と豚肉の揚煮 | 五目春雨の酢の物 | 大豆とごぼうの煮物 | 春菊のおかか和え | スナップえんどう | 麩の野菜あんかけ | 大根のマヨネーズ和え | カボチャとハムのサラダ | 大根と蕨の出汁煮 | キャベツと蒸し鶏の辛子和え | | | | | | |
| | ★すまし汁(豆腐・えのき) | ★味噌汁(若芽・白菜) | ★味噌汁(巻麩・揚げ) | ★味噌汁(豆腐・小松菜) | ★味噌汁(豆腐・小松菜) | ★味噌汁(豆腐・小松菜) | ★味噌汁(豆腐・小松菜) | ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) | ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | | | | | | |
| | 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 | 254kcal | 508kcal | エネルギー | 210kcal | 467kcal | エネルギー | 185kcal | 451kcal | エネルギー | 268kcal | 527kcal | エネルギー | 222kcal | 478kcal | |
| | たんぱく質 | 14.6g | 19.7g | たんぱく質 | 13.5g | 18.5g | たんぱく質 | 15.9g | 21.7g | たんぱく質 | 12.3g | 17.5g | たんぱく質 | 16.0g | 21.2g | |
| | 脂質 | 8.9g | 9.7g | 脂質 | 7.4g | 8.2g | 脂質 | 7.2g | 8.8g | 脂質 | 15.5g | 16.8g | 脂質 | 10.0g | 10.7g | |
| | 炭水化物 | 27.7g | 81.9g | 炭水化物 | 24.3g | 79.3g | 炭水化物 | 13.9g | 68.8g | 炭水化物 | 18.8g | 73.2g | 炭水化物 | 15.3g | 70.2g | |
| | ナトリウム | 841mg | 989mg | ナトリウム | 896mg | 1124mg | ナトリウム | 608mg | 834mg | ナトリウム | 781mg | 946mg | ナトリウム | 665mg | 812mg | |
| 食塩相当量 | 2.1g | 2.5g | 食塩相当量 | 2.3g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.1g | | |
| 間食 | ◎牛乳180g | ◎グレープフルーツ200g | ◎牛乳180g | ◎オレンジ200g | ◎牛乳180g | ◎りんご150g | ◎牛乳180g | ◎オレンジ200g | ◎牛乳180g | ◎キウイフルーツ150g | | | | | | |
| | ★ごはん150g | 照焼チキン | ★ごはん150g | さば梅煮 | ★ごはん150g | ホイコーロー | ★ごはん150g | カジキのアラ煮 | ★ごはん150g | ささみ大葉フライ | | | | | | |
| | フロッコリー | 白菜と若布の煮物 | 里芋のおろし煮 | ハンパシラ | 油揚げと菜の花の煮物 | 厚揚げのそぼろ煮 | 白菜のごま味噌和え | 法蓮草と切干のおひたし | 法蓮草と切干のおひたし | 法蓮草と切干のおひたし | | | | | | |
| | ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) | ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) | ★すまし汁(椎茸・豆腐) | ★味噌汁(巻麩・しめじ) | ★味噌汁(巻麩・しめじ) | ★味噌汁(巻麩・しめじ) | ★味噌汁(巻麩・しめじ) | ★味噌汁(巻麩・しめじ) | ★味噌汁(巻麩・しめじ) | ★味噌汁(巻麩・しめじ) | | | | | | |
| | 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 | 229kcal | 493kcal | エネルギー | 287kcal | 541kcal | エネルギー | 241kcal | 503kcal | エネルギー | 221kcal | 481kcal | エネルギー | 227kcal | 487kcal | |
| | たんぱく質 | 18.9g | 24.5g | たんぱく質 | 14.7g | 19.8g | たんぱく質 | 16.1g | 21.8g | たんぱく質 | 16.5g | 22.0g | たんぱく質 | 13.1g | 18.5g | |
| | 脂質 | 12.7g | 13.6g | 脂質 | 16.2g | 17.0g | 脂質 | 10.6g | 11.5g | 脂質 | 7.2g | 8.2g | 脂質 | 9.6g | 10.6g | |
| | 炭水化物 | 10.4g | 66.5g | 炭水化物 | 18.6g | 73.0g | 炭水化物 | 21.3g | 77.0g | 炭水化物 | 22.6g | 77.6g | 炭水化物 | 22.0g | 77.0g | |
| | ナトリウム | 657mg | 884mg | ナトリウム | 685mg | 833mg | ナトリウム | 822mg | 1048mg | ナトリウム | 675mg | 902mg | ナトリウム | 642mg | 896mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.1g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.3g | | |
| 夕食 | 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 | 657kcal | 1431kcal | エネルギー | 655kcal | 1439kcal | エネルギー | 617kcal | 1407kcal | エネルギー | 655kcal | 1431kcal | エネルギー | 658kcal | 1442kcal | |
| | たんぱく質 | 42.9g | 58.7g | たんぱく質 | 39.9g | 56.3g | たんぱく質 | 40.7g | 57.8g | たんぱく質 | 40.6g | 56.5g | たんぱく質 | 41.9g | 58.5g | |
| | 脂質 | 31.6g | 34.1g | 脂質 | 31.1g | 34.4g | 脂質 | 29.4g | 32.9g | 脂質 | 28.1g | 31.2g | 脂質 | 27.3g | 30.6g | |
| | 炭水化物 | 51.1g | 216.3g | 炭水化物 | 54.3g | 219.5g | 炭水化物 | 48.0g | 213.8g | 炭水化物 | 60.7g | 225.3g | 炭水化物 | 60.7g | 225.7g | |
| | ナトリウム | 2214mg | 2836mg | ナトリウム | 2214mg | 2816mg | ナトリウム | 1992mg | 2674mg | ナトリウム | 2076mg | 2715mg | ナトリウム | 1999mg | 2629mg | |
| | 食塩相当量 | 5.6g | 7.1g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.0g | 6.8g | 食塩相当量 | 5.3g | 6.9g | 食塩相当量 | 5.1g | 6.7g | |
| | 合計(間食込) | 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 | 854kcal | 1628kcal | エネルギー | 854kcal | 1638kcal | エネルギー | 824kcal | 1614kcal | エネルギー | 854kcal | 1630kcal | エネルギー | 859kcal | 1643kcal |
| | | たんぱく質 | 50.6g | 66.4g | たんぱく質 | 47.8g | 64.2g | たんぱく質 | 46.8g | 63.9g | たんぱく質 | 48.5g | 64.4g | たんぱく質 | 49.3g | 65.9g |
| 脂質 | | 38.6g | 41.1g | 脂質 | 38.1g | 41.4g | 脂質 | 36.5g | 40.0g | 脂質 | 35.1g | 38.2g | 脂質 | 34.3g | 37.6g | |
| 炭水化物 | | 78.9g | 244.1g | 炭水化物 | 82.5g | 247.7g | 炭水化物 | 79.9g | 245.7g | 炭水化物 | 88.9g | 253.5g | 炭水化物 | 89.6g | 254.6g | |
| ナトリウム | | 2290mg | 2912mg | ナトリウム | 2290mg | 2892mg | ナトリウム | 2066mg | 2748mg | ナトリウム | 2152mg | 2791mg | ナトリウム | 2076mg | 2706mg | |
| 食塩相当量 | | 5.8g | 7.3g | 食塩相当量 | 5.8g | 7.4g | 食塩相当量 | 5.2g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.1g | 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

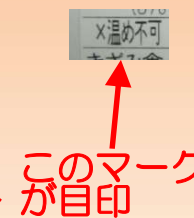


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。