

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月11日(月)		10月12日(火)		10月13日(水)		10月14日(木)		10月15日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	目玉焼き	卵	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	豚肉と卵白のトマト炒め	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦		
	三色煮豆	麦	カリフラワーの塩炒め	乳麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦		
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	煮生酢	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	和風サラダ	卵麦	もすくの酢の物	麦		
	★味噌汁(豆腐・なめこ)		★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)		★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	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	179kcal	439kcal	エネルギー	172kcal	426kcal	エネルギー	191kcal	457kcal	エネルギー	192kcal	446kcal	
たんぱく質	9.4g	14.8g	たんぱく質	8.8g	13.9g	たんぱく質	14.4g	20.2g	たんぱく質	9.3g	14.4g	
脂質	6.9g	7.9g	脂質	7.9g	8.7g	脂質	8.4g	10.0g	脂質	10.2g	11.0g	
炭水化物	17.9g	72.9g	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	16.3g	71.2g	炭水化物	16.2g	70.6g	
ナトリウム	381mg	635mg	ナトリウム	606mg	774mg	ナトリウム	637mg	863mg	ナトリウム	600mg	748mg	
食塩相当量	1.0g	1.6g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ハニーマスタードチキン		炊き合せ	麦	ほっけ塩焼	麦	チキンカレーのルー	乳麦	豚肉とキャベツの塩おおか	卵麦		
	アスパラ	卵乳麦	鶏じゃが煮	麦落	ふきのぎんひら	麦	人参しりしり	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦		
	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	白花豆煮	麦		
	野菜のピーナッツ和え	麦落	★味噌汁(巻麩・白菜)	麦	プロコリーのカーンマヨネーズ	卵乳麦	★味噌汁(若芽・白菜)	麦	★味噌汁(巻麩・えのき)	麦		
★味噌汁(白菜・人参)				★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	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	212kcal	469kcal	エネルギー	245kcal	508kcal	エネルギー	195kcal	454kcal	エネルギー	228kcal	484kcal	
たんぱく質	14.7g	19.7g	たんぱく質	13.2g	18.8g	たんぱく質	14.8g	20.0g	たんぱく質	16.7g	21.8g	
脂質	10.5g	11.3g	脂質	13.8g	14.7g	脂質	11.6g	12.9g	脂質	11.5g	12.3g	
炭水化物	16.1g	71.1g	炭水化物	17.2g	73.0g	炭水化物	8.4g	62.6g	炭水化物	15.0g	69.9g	
ナトリウム	856mg	1084mg	ナトリウム	820mg	1047mg	ナトリウム	728mg	893mg	ナトリウム	901mg	1148mg	
食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.9g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g			
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	ます白糍焼	麦	えびカツ	麦え	赤魚の幽庵焼	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦		
	大根と鶏肉の味噌煮	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	キャベツソテー	乳麦	人参クラッセ	乳麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦		
	白菜のおかかポン酢和え	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落	チンジャオロース	卵麦	キャベツの塩昆布和え	麦		
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★味噌汁(豆腐・しめじ)	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	260kcal	516kcal	エネルギー	202kcal	468kcal	エネルギー	230kcal	487kcal	エネルギー	202kcal	475kcal	
たんぱく質	18.3g	23.5g	たんぱく質	21.2g	27.1g	たんぱく質	12.8g	18.0g	たんぱく質	16.0g	22.3g	
脂質	13.8g	14.5g	脂質	6.8g	8.4g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	8.3g	10.0g	
炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	12.6g	67.5g	炭水化物	20.7g	75.9g	炭水化物	15.8g	71.6g	
ナトリウム	731mg	878mg	ナトリウム	732mg	958mg	ナトリウム	631mg	878mg	ナトリウム	647mg	873mg	
食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
合計	エネルギー	651kcal	1424kcal	エネルギー	619kcal	1402kcal	エネルギー	616kcal	1398kcal	エネルギー	622kcal	1405kcal
	たんぱく質	42.4g	58.0g	たんぱく質	43.2g	59.8g	たんぱく質	42.0g	58.2g	たんぱく質	42.0g	58.5g
	脂質	31.2g	33.7g	脂質	28.5g	31.8g	脂質	31.2g	34.9g	脂質	30.0g	33.3g
	炭水化物	49.2g	214.1g	炭水化物	47.4g	212.5g	炭水化物	45.4g	209.7g	炭水化物	47.0g	212.1g
	ナトリウム	1968mg	2597mg	ナトリウム	2158mg	2779mg	ナトリウム	1996mg	2634mg	ナトリウム	2148mg	2769mg
食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	858kcal	1631kcal	エネルギー	817kcal	1600kcal	エネルギー	813kcal	1595kcal	エネルギー	823kcal	1606kcal
	たんぱく質	48.5g	64.1g	たんぱく質	50.1g	66.7g	たんぱく質	49.7g	65.9g	たんぱく質	49.4g	65.9g
	脂質	38.3g	40.8g	脂質	35.5g	38.8g	脂質	38.2g	41.9g	脂質	37.0g	40.3g
	炭水化物	81.1g	246.0g	炭水化物	76.3g	241.4g	炭水化物	73.2g	237.5g	炭水化物	75.9g	241.0g
	ナトリウム	2042mg	2671mg	ナトリウム	2232mg	2853mg	ナトリウム	2072mg	2710mg	ナトリウム	2225mg	2846mg
食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	

※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、よりきれいに盛り付けられます。