

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月18日(月)		10月19日(火)		10月20日(水)		10月21日(木)		10月22日(金)				
朝食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	厚焼き玉子	卵麦	★ごはん150g	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	★ごはん150g	厚揚げのそぼろ煮	乳麦		
	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	厚焼き玉子	牛肉とひじきの炒め煮	麦	★ごはん150g	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	★ごはん150g	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦		
	食べるトマトスープ	乳麦	厚焼き玉子	牛肉とひじきの炒め煮	麦	★ごはん150g	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	★ごはん150g	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦		
	カリフラワーの甘酢漬け	乳麦	厚焼き玉子	牛肉とひじきの炒め煮	麦	★ごはん150g	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	★ごはん150g	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦		
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・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	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	148kcal	404kcal	エネルギー	175kcal	429kcal	エネルギー	134kcal	393kcal	エネルギー	172kcal	436kcal	
	たんぱく質	9.2g	14.4g	たんぱく質	7.8g	12.9g	たんぱく質	7.3g	12.5g	たんぱく質	11.5g	17.1g	
	脂質	6.6g	7.3g	脂質	10.4g	11.2g	脂質	5.6g	6.9g	脂質	7.8g	8.7g	
	炭水化物	14.3g	69.2g	炭水化物	13.4g	67.8g	炭水化物	14.0g	69.6g	炭水化物	14.0g	70.1g	
ナトリウム	599mg	746mg	ナトリウム	568mg	716mg	ナトリウム	596mg	761mg	ナトリウム	733mg	960mg		
食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.4g		
昼食	★ごはん150g	麦落	★ごはん150g	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦	★ごはん150g	鶏肉の韓国風炒め	麦落	★ごはん150g	ポークジンジャー	麦		
	マーボ豆腐	麦落	ロールキャベツの味噌煮込み	鶏肉の韓国風炒め	卵麦	★ごはん150g	鶏肉の韓国風炒め	麦落	★ごはん150g	ポークジンジャー	麦		
	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	ロールキャベツの味噌煮込み	鶏肉の韓国風炒め	卵麦	★ごはん150g	鶏肉の韓国風炒め	麦落	★ごはん150g	ポークジンジャー	麦		
	法蓮草ソテー	乳麦	ロールキャベツの味噌煮込み	鶏肉の韓国風炒め	卵麦	★ごはん150g	鶏肉の韓国風炒め	麦落	★ごはん150g	ポークジンジャー	麦		
	★味噌汁(巻麩・白菜)	麦	★味噌汁(巻麩・白菜)	麦	★味噌汁(巻麩・白菜)	麦	★味噌汁(巻麩・白菜)	麦	★味噌汁(巻麩・白菜)	麦	★味噌汁(巻麩・白菜)	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	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	250kcal	513kcal	エネルギー	183kcal	445kcal	エネルギー	247kcal	515kcal	エネルギー	215kcal	474kcal	
	たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	15.5g	21.1g	たんぱく質	17.6g	23.5g	たんぱく質	16.7g	21.9g	
	脂質	13.0g	13.9g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	12.2g	13.8g	脂質	7.6g	8.9g	
	炭水化物	19.5g	75.3g	炭水化物	16.5g	72.2g	炭水化物	17.4g	72.7g	炭水化物	19.8g	74.2g	
ナトリウム	856mg	1083mg	ナトリウム	766mg	1012mg	ナトリウム	797mg	1024mg	ナトリウム	745mg	910mg		
食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.3g		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎オレンジ200g		◎オレンジ200g		
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	照焼チキン	麦	★ごはん150g	フリの西京焼	乳麦	★ごはん150g	赤魚の法蓮草柚子あん	麦		
	白身魚みりん焼	麦	照焼チキン	人参のきんぴら	麦	★ごはん150g	フリの西京焼	乳麦	★ごはん150g	赤魚の法蓮草柚子あん	麦		
	塩枝豆	麦	照焼チキン	人参のきんぴら	麦	★ごはん150g	フリの西京焼	乳麦	★ごはん150g	赤魚の法蓮草柚子あん	麦		
	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	照焼チキン	人参のきんぴら	麦	★ごはん150g	フリの西京焼	乳麦	★ごはん150g	赤魚の法蓮草柚子あん	麦		
	レモンかぼちゃ	卵麦	照焼チキン	人参のきんぴら	麦	★ごはん150g	フリの西京焼	乳麦	★ごはん150g	赤魚の法蓮草柚子あん	麦		
	★味噌汁(若芽・しめじ)	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	★味噌汁(豆腐・しめじ)	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	★味噌汁(白菜・人参)	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	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	248kcal	503kcal	エネルギー	273kcal	530kcal	エネルギー	235kcal	502kcal	エネルギー	268kcal	528kcal	
たんぱく質	19.1g	24.3g	たんぱく質	19.5g	24.5g	たんぱく質	16.5g	22.4g	たんぱく質	14.3g	19.8g		
脂質	10.4g	11.2g	脂質	13.5g	14.3g	脂質	11.0g	12.1g	脂質	11.0g	12.0g		
炭水化物	18.3g	73.1g	炭水化物	17.6g	72.6g	炭水化物	15.7g	71.6g	炭水化物	25.7g	80.7g		
ナトリウム	557mg	803mg	ナトリウム	739mg	967mg	ナトリウム	629mg	856mg	ナトリウム	685mg	912mg		
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	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	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	646kcal	1420kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal	エネルギー	616kcal	1410kcal	エネルギー	655kcal	1438kcal	
	たんぱく質	40.8g	56.8g	たんぱく質	42.8g	58.5g	たんぱく質	41.4g	58.4g	たんぱく質	42.5g	58.8g	
	脂質	30.0g	32.4g	脂質	29.8g	32.3g	脂質	28.8g	32.8g	脂質	26.4g	29.6g	
	炭水化物	52.1g	217.6g	炭水化物	47.5g	212.6g	炭水化物	48.5g	213.9g	炭水化物	59.5g	225.0g	
	ナトリウム	2012mg	2632mg	ナトリウム	2073mg	2695mg	ナトリウム	2022mg	2641mg	ナトリウム	2163mg	2782mg	
	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	847kcal	1621kcal	エネルギー	828kcal	1601kcal	エネルギー	815kcal	1609kcal	エネルギー	862kcal	1645kcal
		たんぱく質	48.2g	64.2g	たんぱく質	50.5g	66.2g	たんぱく質	49.3g	66.3g	たんぱく質	48.6g	64.9g
		脂質	37.0g	39.4g	脂質	36.8g	39.3g	脂質	35.8g	39.8g	脂質	33.5g	36.7g
炭水化物		81.0g	246.5g	炭水化物	75.3g	240.4g	炭水化物	76.7g	242.1g	炭水化物	91.4g	256.9g	
ナトリウム		2089mg	2709mg	ナトリウム	2149mg	2771mg	ナトリウム	2098mg	2717mg	ナトリウム	2237mg	2856mg	
食塩相当量		5.3g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g	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

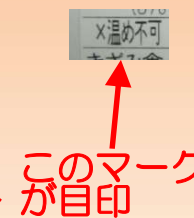


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。