

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月25日(月)		10月26日(火)		10月27日(水)		10月28日(木)		10月29日(金)		
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	高野豆腐と法蓮草の含め煮	白菜とがんもの煮物	れんこんの五目炒め煮	目玉焼き	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉と野菜の生姜炒め	
	麩の玉子とし	ごぼう大豆	キャベツの土佐煮	卵	切干と挽肉のオイスター炒め	切干と挽肉のオイスター炒め	切干と挽肉のオイスター炒め	切干と挽肉のオイスター炒め	切干と挽肉のオイスター炒め	切干と挽肉のオイスター炒め	
	えんどう豆の味噌マヨ和え	オクラのポン酢ジュレ和え	菜の花とツナの辛子和え	卵	カリフラワーの柚子味噌和え	カリフラワーの柚子味噌和え	カリフラワーの柚子味噌和え	カリフラワーの柚子味噌和え	カリフラワーの柚子味噌和え	カリフラワーの柚子味噌和え	
	★味噌汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	
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	178kcal	438kcal	エネルギー	154kcal	413kcal	エネルギー	161kcal	415kcal	エネルギー	178kcal	
たんぱく質	8.6g	14.0g	たんぱく質	9.9g	15.1g	たんぱく質	11.2g	16.3g	たんぱく質	12.6g	
脂質	10.1g	11.1g	脂質	7.3g	8.6g	脂質	6.9g	7.7g	脂質	8.9g	
炭水化物	13.6g	68.6g	炭水化物	13.3g	67.5g	炭水化物	15.2g	69.6g	炭水化物	11.8g	
ナトリウム	674mg	921mg	ナトリウム	549mg	714mg	ナトリウム	583mg	751mg	ナトリウム	426mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.1g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	ホッケの酒粕焼	鶏のごまダレ煮	アジのみりん焼	炊き合せ	鯖の照焼	鯖の照焼	鯖の照焼	鯖の照焼	鯖の照焼	鯖の照焼	
	ふきのさんぴら	チンゲン菜ソテー	塩枝豆	鶏ごぼう	つま塩キャベツ	つま塩キャベツ	つま塩キャベツ	つま塩キャベツ	つま塩キャベツ	つま塩キャベツ	
	豚肉と大根の煮物	厚揚げとふきの煮物	カリフラワーの煮物	菜の花ときのこの酢味噌和え	竹輪と菜の花の煮物	竹輪と菜の花の煮物	竹輪と菜の花の煮物	竹輪と菜の花の煮物	竹輪と菜の花の煮物	竹輪と菜の花の煮物	
	ブロッコリーのサラダ	インゲンとえのきの炒め物	蒸し鶏の炒め物	★味噌汁(若芽・キャベツ)	えのきのおろし和え	えのきのおろし和え	えのきのおろし和え	えのきのおろし和え	えのきのおろし和え	えのきのおろし和え	
マヨネーズ(小袋)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・小松菜)		★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)		
★味噌汁(白菜・ひじき)											
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	232kcal	487kcal	エネルギー	195kcal	461kcal	エネルギー	177kcal	445kcal	エネルギー	257kcal	
たんぱく質	17.7g	22.7g	たんぱく質	11.4g	17.2g	たんぱく質	18.0g	24.0g	たんぱく質	14.4g	
脂質	10.5g	11.3g	脂質	11.8g	13.4g	脂質	5.2g	6.8g	脂質	12.8g	
炭水化物	13.5g	68.1g	炭水化物	11.8g	66.7g	炭水化物	15.0g	70.1g	炭水化物	20.5g	
ナトリウム	531mg	760mg	ナトリウム	783mg	1009mg	ナトリウム	594mg	823mg	ナトリウム	843mg	
食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.1g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	豚ヒレ肉の酢豚	あぶらかれい味噌煮	手作りハンバーグ	赤魚のごま焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	
	かぶのスープ煮	人参クラッセ	おろしポン酢ソース	キャベツソテー	人参クラッセ	人参クラッセ	人参クラッセ	人参クラッセ	人参クラッセ	人参クラッセ	
	人参しりしり	青菜の玉子炒め	アスパラ	豚バラのすき焼き煮	里芋のかに風あんかけ	里芋のかに風あんかけ	里芋のかに風あんかけ	里芋のかに風あんかけ	里芋のかに風あんかけ	里芋のかに風あんかけ	
	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	さつま芋とツナの青じそサラダ	豚肉と厚揚げの煮物	春雨のピーナッツ和え	法蓮草ソテー	法蓮草ソテー	法蓮草ソテー	法蓮草ソテー	法蓮草ソテー	法蓮草ソテー	
★すまし汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(若芽・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	225kcal	484kcal	エネルギー	263kcal	527kcal	エネルギー	319kcal	583kcal	エネルギー	212kcal	
たんぱく質	14.6g	19.8g	たんぱく質	19.1g	24.8g	たんぱく質	14.7g	20.3g	たんぱく質	14.1g	
脂質	7.7g	9.0g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	18.0g	18.9g	脂質	9.9g	
炭水化物	24.4g	78.8g	炭水化物	23.6g	79.7g	炭水化物	21.9g	78.0g	炭水化物	16.4g	
ナトリウム	870mg	1035mg	ナトリウム	840mg	1067mg	ナトリウム	864mg	1091mg	ナトリウム	709mg	
食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	
合計	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	635kcal	1409kcal	エネルギー	612kcal	1401kcal	エネルギー	657kcal	1443kcal	エネルギー	647kcal
	たんぱく質	40.9g	56.5g	たんぱく質	40.4g	57.1g	たんぱく質	43.9g	60.6g	たんぱく質	41.1g
	脂質	28.3g	31.4g	脂質	29.9g	33.7g	脂質	30.1g	33.4g	脂質	31.6g
	炭水化物	51.5g	215.5g	炭水化物	48.7g	213.9g	炭水化物	52.1g	217.7g	炭水化物	48.7g
ナトリウム	2075mg	2716mg	ナトリウム	2172mg	2790mg	ナトリウム	2041mg	2665mg	ナトリウム	1978mg	
食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	832kcal	1606kcal	エネルギー	813kcal	1602kcal	エネルギー	855kcal	1641kcal	エネルギー	854kcal
	たんぱく質	48.6g	64.2g	たんぱく質	47.8g	64.5g	たんぱく質	50.8g	67.5g	たんぱく質	47.2g
	脂質	35.3g	38.4g	脂質	36.9g	40.7g	脂質	37.1g	40.4g	脂質	38.7g
	炭水化物	79.3g	243.3g	炭水化物	77.6g	242.8g	炭水化物	81.0g	246.6g	炭水化物	80.6g
	ナトリウム	2151mg	2792mg	ナトリウム	2249mg	2867mg	ナトリウム	2115mg	2739mg	ナトリウム	2052mg
食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	

※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

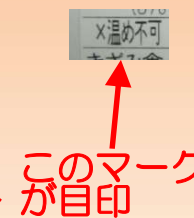


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。