

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月1日(月)		11月2日(火)		11月3日(水)		11月4日(木)		11月5日(金)			
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 大豆とごぼうの味噌炒め 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 厚焼き玉子 三色煮豆 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)		★ごはん150g 白身魚のしんじょう ぜんまいとミンチの煮物 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 肉詰いなり煮 きのこの玉子とじ キャベツと煮し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)		卵乳麦 麦 麦	
	エネルギー	138kcal	406kcal	184kcal	448kcal	144kcal	411kcal	158kcal	418kcal	169kcal	442kcal	
	たんぱく質	9.1g	15.1g	9.5g	15.1g	8.5g	14.3g	9.8g	15.2g	11.3g	17.6g	
	脂質	5.1g	6.7g	5.7g	6.6g	6.9g	8.5g	7.4g	8.4g	8.5g	10.2g	
	炭水化物	15.6g	70.7g	14.8g	81.2g	13.9g	68.9g	14.2g	69.2g	13.3g	69.1g	
	ナトリウム	726mg	955mg	593mg	820mg	694mg	921mg	782mg	1036mg	636mg	862mg	
	食塩相当量	1.8g	2.4g	1.5g	2.1g	1.8g	2.3g	2.0g	2.6g	1.6g	2.2g	
	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん
	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦
	昼食	★ごはん150g 塩ダレホーク 青菜と高野豆腐の煮物 チキンアラビアンタ ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g アジの野菜あんかけ 鶏肉の青じそ南蛮 法蓮草とハムのマリネ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 和風唐揚げ ミックスソテー 白菜の煮ひたし キャベツのピーナツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g フリの塩焼 キャベツソテー 金時豆煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスハラ 大根と鶏肉の味噌煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		乳麦 麦 麦
エネルギー		268kcal	530kcal	278kcal	532kcal	251kcal	505kcal	237kcal	499kcal	257kcal	513kcal	
たんぱく質		15.9g	21.5g	20.1g	25.2g	11.8g	16.9g	16.5g	22.1g	13.6g	18.7g	
脂質		15.6g	16.5g	14.8g	15.6g	11.5g	12.3g	9.5g	10.4g	13.4g	14.2g	
炭水化物		15.1g	70.6g	15.9g	70.3g	26.2g	80.4g	21.8g	77.5g	17.3g	72.2g	
ナトリウム		651mg	877mg	906mg	1054mg	693mg	841mg	490mg	736mg	759mg	988mg	
食塩相当量		1.7g	2.2g	2.3g	2.7g	1.8g	2.1g	1.2g	1.9g	1.9g	2.5g	
おかず		ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん
卵乳麦		麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦
◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
間食	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮つけ 旨みチンゲン菜 麩とえのきのさっと煮 ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 赤魚の生姜煮 きのこのソテー ひじきと大豆の煮物 春菊と豚肉の炒め物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 インゲンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のおかず和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g ほっけみりん焼 スナッフえんどう さつま芋と豚肉の揚煮 煮生酢 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		麦 麦 麦 麦 麦 麦	
	エネルギー	210kcal	464kcal	212kcal	469kcal	227kcal	484kcal	212kcal	468kcal	231kcal	490kcal	
	たんぱく質	18.4g	23.5g	11.0g	16.0g	19.1g	24.3g	14.5g	19.7g	14.9g	20.1g	
	脂質	10.9g	11.7g	10.4g	11.2g	10.0g	10.8g	11.2g	11.9g	8.7g	10.0g	
	炭水化物	10.7g	65.1g	18.2g	73.2g	16.5g	71.7g	12.8g	67.7g	23.2g	77.6g	
	ナトリウム	662mg	830mg	687mg	915mg	695mg	942mg	765mg	912mg	664mg	849mg	
	食塩相当量	1.7g	2.1g	1.7g	2.3g	1.8g	2.4g	1.9g	2.3g	1.7g	2.2g	
	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん
	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦
	夕食	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮つけ 旨みチンゲン菜 麩とえのきのさっと煮 ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 赤魚の生姜煮 きのこのソテー ひじきと大豆の煮物 春菊と豚肉の炒め物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 インゲンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のおかず和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g ほっけみりん焼 スナッフえんどう さつま芋と豚肉の揚煮 煮生酢 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		麦 麦 麦 麦 麦 麦
エネルギー		210kcal	464kcal	212kcal	469kcal	227kcal	484kcal	212kcal	468kcal	231kcal	490kcal	
たんぱく質		18.4g	23.5g	11.0g	16.0g	19.1g	24.3g	14.5g	19.7g	14.9g	20.1g	
脂質		10.9g	11.7g	10.4g	11.2g	10.0g	10.8g	11.2g	11.9g	8.7g	10.0g	
炭水化物		10.7g	65.1g	18.2g	73.2g	16.5g	71.7g	12.8g	67.7g	23.2g	77.6g	
ナトリウム		662mg	830mg	687mg	915mg	695mg	942mg	765mg	912mg	664mg	849mg	
食塩相当量		1.7g	2.1g	1.7g	2.3g	1.8g	2.4g	1.9g	2.3g	1.7g	2.2g	
おかず		ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん	おかず	ごはん
卵乳麦		麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦
合計		エネルギー	616kcal	1400kcal	674kcal	1449kcal	622kcal	1400kcal	607kcal	1385kcal	657kcal	1445kcal
	たんぱく質	43.4g	60.1g	40.6g	56.3g	39.4g	55.5g	40.8g	57.0g	39.8g	56.4g	
	脂質	31.6g	34.9g	30.9g	33.4g	28.4g	31.6g	28.1g	30.7g	30.6g	34.4g	
	炭水化物	41.4g	206.4g	59.2g	224.7g	56.6g	221.0g	48.8g	214.4g	53.8g	218.9g	
	ナトリウム	2039mg	2662mg	2186mg	2789mg	2082mg	2704mg	2037mg	2684mg	2059mg	2699mg	
	食塩相当量	5.2g	6.7g	5.5g	7.1g	5.4g	7.0g	5.1g	6.8g	5.2g	6.9g	
	合計(間食込)	エネルギー	817kcal	1601kcal	872kcal	1647kcal	819kcal	1597kcal	814kcal	1592kcal	858kcal	1646kcal
	たんぱく質	50.8g	67.5g	47.5g	63.2g	47.1g	63.2g	46.9g	63.1g	47.2g	63.8g	
	脂質	38.6g	41.9g	37.9g	40.4g	35.4g	38.6g	35.2g	37.8g	37.6g	41.4g	
	炭水化物	70.3g	235.3g	88.1g	253.6g	84.4g	248.8g	80.7g	246.3g	82.7g	247.8g	
ナトリウム	2116mg	2739mg	2260mg	2863mg	2158mg	2780mg	2111mg	2758mg	2136mg	2776mg		
食塩相当量	5.4g	6.9g	5.7g	7.3g	5.6g	7.0g	5.3g	7.0g	5.4g	7.1g		

※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。