

# (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	卵乳麦	★ごはん150g	厚焼き玉子	卵麦	★ごはん150g	白身魚のしんじょう	卵麦	★ごはん150g	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	
	ロールキャベツのスープ煮	麦落	三色煮豆	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	菜の花ときのこの和え物	麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし	麦	菜の花と鶏の辛子和え	麦	麦	麦	麦	
	大根と青菜の柚子和え	麦	★味噌汁(おかつゆ・キャベツ)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦	麦	麦	麦	
	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦		麦		麦		麦		麦	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	138kcal	406kcal	エネルギー	184kcal	448kcal	エネルギー	144kcal	411kcal	エネルギー	158kcal	418kcal	
たんぱく質	9.1g	15.1g	たんぱく質	9.5g	15.1g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	9.8g	15.2g	
脂質	5.1g	6.7g	脂質	5.7g	6.6g	脂質	6.9g	8.5g	脂質	7.4g	8.4g	
炭水化物	15.6g	70.7g	炭水化物	25.1g	81.2g	炭水化物	13.9g	68.9g	炭水化物	14.2g	69.2g	
ナトリウム	726mg	955mg	ナトリウム	593mg	820mg	ナトリウム	694mg	921mg	ナトリウム	782mg	1036mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
昼食	★ごはん150g	塩ダレホーク	★ごはん150g	アジの野菜あんかけ	麦	★ごはん150g	和風唐揚げ	麦	★ごはん150g	フリの塩焼	乳麦	
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	チキンアラビアンタ	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	★味噌汁(巻麩・えのき)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	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	268kcal	530kcal	エネルギー	278kcal	532kcal	エネルギー	251kcal	505kcal	エネルギー	237kcal	499kcal	
たんぱく質	15.9g	21.5g	たんぱく質	20.1g	25.2g	たんぱく質	11.8g	16.9g	たんぱく質	16.5g	22.1g	
脂質	15.6g	16.5g	脂質	14.8g	15.6g	脂質	11.5g	12.3g	脂質	9.5g	10.4g	
炭水化物	15.1g	70.6g	炭水化物	15.9g	70.3g	炭水化物	26.2g	80.4g	炭水化物	21.8g	77.5g	
ナトリウム	651mg	877mg	ナトリウム	906mg	1054mg	ナトリウム	693mg	841mg	ナトリウム	490mg	736mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.9g	
間食	◎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	◎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		
夕食	★ごはん150g	サワラのバジルオリーブ焼	★ごはん150g	揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	★ごはん150g	赤魚の生姜煮	麦	★ごはん150g	鶏の酒蒸し煮	麦	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	旨みチンゲン菜	乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦	麩とえのきのさっと煮	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	ブロッコリーのゴマ和え	乳麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦	★味噌汁(えのき・おかつゆ)	麦	麦	
	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦		麦		麦		麦		麦	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	210kcal	464kcal	エネルギー	212kcal	469kcal	エネルギー	227kcal	484kcal	エネルギー	212kcal	468kcal	
たんぱく質	18.4g	23.5g	たんぱく質	11.0g	16.0g	たんぱく質	19.1g	24.3g	たんぱく質	14.5g	19.7g	
脂質	10.9g	11.7g	脂質	10.4g	11.2g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	11.2g	11.9g	
炭水化物	10.7g	65.1g	炭水化物	18.2g	73.2g	炭水化物	16.5g	71.7g	炭水化物	12.8g	67.7g	
ナトリウム	662mg	830mg	ナトリウム	687mg	915mg	ナトリウム	695mg	942mg	ナトリウム	765mg	912mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	
合計	エネルギー	616kcal	1400kcal	エネルギー	674kcal	1449kcal	エネルギー	622kcal	1400kcal	エネルギー	607kcal	1385kcal
	たんぱく質	43.4g	60.1g	たんぱく質	40.6g	56.3g	たんぱく質	39.4g	55.5g	たんぱく質	40.8g	57.0g
	脂質	31.6g	34.9g	脂質	30.9g	33.4g	脂質	28.4g	31.6g	脂質	28.1g	30.7g
	炭水化物	41.4g	206.4g	炭水化物	59.2g	224.7g	炭水化物	56.6g	221.0g	炭水化物	48.8g	214.4g
	ナトリウム	2039mg	2662mg	ナトリウム	2186mg	2789mg	ナトリウム	2082mg	2704mg	ナトリウム	2037mg	2684mg
食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.1g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	817kcal	1601kcal	エネルギー	872kcal	1647kcal	エネルギー	819kcal	1597kcal	エネルギー	814kcal	1592kcal
	たんぱく質	50.8g	67.5g	たんぱく質	47.5g	63.2g	たんぱく質	47.1g	63.2g	たんぱく質	46.9g	63.1g
	脂質	38.6g	41.9g	脂質	37.9g	40.4g	脂質	35.4g	38.6g	脂質	35.2g	37.8g
	炭水化物	70.3g	235.3g	炭水化物	88.1g	253.6g	炭水化物	84.4g	248.8g	炭水化物	80.7g	246.3g
	ナトリウム	2116mg	2739mg	ナトリウム	2260mg	2863mg	ナトリウム	2158mg	2780mg	ナトリウム	2111mg	2758mg
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.3g	7.0g	

※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

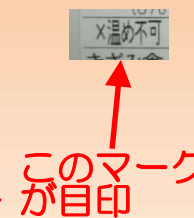


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。