

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月8日(月)		11月9日(火)		11月10日(水)		11月11日(木)		11月12日(金)			
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	肉豆腐煮	麦	菜の花と牛肉の煮物	麦	豚バラのすき焼き煮	麦	オムレツ	卵麦	大豆の洋風五目煮	乳麦		
	青菜の玉子炒め	卵乳麦	食べるトマトスープ	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ケチャップ(小袋)		炒り豆腐	卵乳麦		
	若芽の酢の物	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	春雨のピーナツ和え	卵乳麦落	里芋のかん風あんかけ	卵麦	大根とごぼうの甘辛煮	麦		
	★すまし汁(えのき・おつゆ)		★味噌汁(揚げ・小松菜)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(巻麦・しめじ)		★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	182kcal	438kcal	エネルギー	202kcal	470kcal	エネルギー	192kcal	447kcal	エネルギー	167kcal	426kcal	
たんぱく質	10.8g	16.0g	たんぱく質	9.2g	15.2g	たんぱく質	8.8g	13.8g	たんぱく質	11.8g	17.0g	
脂質	9.7g	10.4g	脂質	12.6g	14.2g	脂質	10.1g	10.9g	脂質	5.1g	6.4g	
炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	12.9g	68.0g	炭水化物	15.5g	69.9g	炭水化物	17.9g	72.1g	
ナトリウム	727mg	874mg	ナトリウム	637mg	866mg	ナトリウム	646mg	872mg	ナトリウム	640mg	805mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.0g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	カレーの白ワイン蒸し	乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	白身魚みりん焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	メバルのバジルオリーブ焼	乳麦		
	チンゲン菜ソテー	乳麦	五色煮	麦	きのこソテー	乳麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	人参クラッセ	乳麦		
	きんぴられんこん	麦	野菜の三杯酢	麦	肉野菜煮込み	麦	フロコリーのゴマ和え	乳麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		
	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	★味噌汁(若芽・しめじ)		さつまいもとツナの青じそサラダ	卵乳麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)		レモンかぼちゃ	卵麦		
★味噌汁(巻麦・白菜)	麦			★味噌汁(豆腐・巻麦)	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	245kcal	508kcal	エネルギー	204kcal	459kcal	エネルギー	231kcal	498kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	
たんぱく質	13.4g	19.0g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	16.6g	22.5g	たんぱく質	12.7g	17.8g	
脂質	11.6g	12.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	9.1g	10.2g	脂質	11.9g	12.7g	
炭水化物	18.8g	74.6g	炭水化物	17.6g	72.4g	炭水化物	21.6g	77.5g	炭水化物	18.5g	72.9g	
ナトリウム	603mg	830mg	ナトリウム	831mg	1077mg	ナトリウム	695mg	922mg	ナトリウム	744mg	892mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.3g	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			
	◎グレープフルーツ200g		◎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			
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	チキンカレーのルー	乳麦	赤魚の酒粕焼	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落	サワラのエスカベッシュ	乳麦	豚肉とキャベツの塩おかつ	麦		
	人参しりしり	麦	うま塩キャベツ	麦か	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜のおろし煮	麦		
	カリフラワーの甘酢漬け		ごぼう大豆	麦	法蓮草のおひたし	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵麦落	菜の花ときのこの和え物	麦		
	★味噌汁(豆腐・なめこ)		蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(切干・なめこ)	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	218kcal	478kcal	エネルギー	210kcal	464kcal	エネルギー	199kcal	458kcal	エネルギー	266kcal	533kcal	
たんぱく質	15.5g	20.9g	たんぱく質	18.9g	24.0g	たんぱく質	16.1g	21.3g	たんぱく質	19.4g	25.2g	
脂質	9.7g	10.7g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	9.0g	10.3g	脂質	13.0g	14.6g	
炭水化物	17.5g	72.5g	炭水化物	16.8g	71.0g	炭水化物	13.8g	68.2g	炭水化物	15.9g	70.9g	
ナトリウム	777mg	1031mg	ナトリウム	554mg	702mg	ナトリウム	829mg	994mg	ナトリウム	906mg	1133mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.3g	2.9g	
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	645kcal	1424kcal	エネルギー	616kcal	1393kcal	エネルギー	622kcal	1403kcal	エネルギー	630kcal	1413kcal
	たんぱく質	39.7g	55.9g	たんぱく質	42.3g	58.6g	たんぱく質	41.5g	57.6g	たんぱく質	39.8g	56.4g
	脂質	31.0g	33.6g	脂質	29.2g	32.4g	脂質	28.2g	31.4g	脂質	29.2g	32.5g
	炭水化物	51.5g	217.2g	炭水化物	47.3g	211.4g	炭水化物	50.9g	215.6g	炭水化物	51.0g	216.1g
ナトリウム	2107mg	2735mg	ナトリウム	2022mg	2645mg	ナトリウム	2170mg	2788mg	ナトリウム	2231mg	2832mg	
食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1621kcal	エネルギー	823kcal	1600kcal	エネルギー	820kcal	1601kcal	エネルギー	827kcal	1610kcal
	たんぱく質	47.4g	63.6g	たんぱく質	48.4g	64.7g	たんぱく質	48.4g	64.5g	たんぱく質	47.5g	64.1g
	脂質	38.0g	40.6g	脂質	36.3g	39.5g	脂質	35.2g	38.4g	脂質	36.2g	39.5g
	炭水化物	79.3g	245.0g	炭水化物	79.2g	243.3g	炭水化物	79.8g	244.5g	炭水化物	78.8g	243.9g
	ナトリウム	2183mg	2811mg	ナトリウム	2096mg	2719mg	ナトリウム	2244mg	2862mg	ナトリウム	2307mg	2908mg
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.9g	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

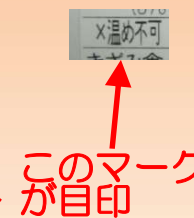


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。