

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月15日(月)		11月16日(火)		11月17日(水)		11月18日(木)		11月19日(金)						
朝食	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 和風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 コーンスローサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ 竹の子のカレーそぼろ炒め ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)						
	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	201kcal	457kcal	エネルギー	154kcal	421kcal	エネルギー	174kcal	430kcal	エネルギー	158kcal	431kcal	エネルギー	191kcal	453kcal
	たんぱく質	9.7g	14.9g	たんぱく質	10.5g	16.3g	たんぱく質	9.4g	14.5g	たんぱく質	11.7g	18.0g	たんぱく質	8.7g	14.3g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	6.3g	7.9g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	7.5g	9.2g	脂質	11.6g	12.6g
	炭水化物	17.6g	72.5g	炭水化物	13.5g	68.5g	炭水化物	13.0g	67.9g	炭水化物	11.4g	67.2g	炭水化物	12.8g	68.0g
	ナトリウム	777mg	924mg	ナトリウム	530mg	757mg	ナトリウム	716mg	963mg	ナトリウム	633mg	859mg	ナトリウム	562mg	792mg
	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g
	昼食	★ごはん150g ほっけ塩焼 人参のきんぴら 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮出し ぜんまい煮 ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g 白身魚の青じそ焼 人参クラッセ さつま芋と豚肉の揚煮 五目春雨の酢の物 ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g ロールキャベツマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 パンパジューサラダ ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g あぶらかれい生姜煮 スナッフえんどう 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)					
		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		203kcal	465kcal	エネルギー	229kcal	486kcal	エネルギー	218kcal	472kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	185kcal	451kcal
たんぱく質		16.7g	22.3g	たんぱく質	11.9g	17.1g	たんぱく質	13.3g	18.4g	たんぱく質	14.3g	19.3g	たんぱく質	15.9g	21.7g
脂質		9.9g	10.9g	脂質	7.0g	11.7g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	7.2g	8.8g
炭水化物		9.9g	65.1g	炭水化物	20.5g	75.6g	炭水化物	24.8g	79.0g	炭水化物	24.1g	79.1g	炭水化物	13.9g	68.8g
ナトリウム		599mg	829mg	ナトリウム	851mg	1077mg	ナトリウム	797mg	945mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	608mg	834mg
食塩相当量		1.5g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g
間食		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g					
		◎バナナ90g		◎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					
夕食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 鶏肉ピーマン炒め ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 照焼チキン ブロッコリー 白菜と若布の煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)		★ごはん150g さば梅煮 里芋のおろし煮 春菊のおかか和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g ホイコーロー 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁(巻麩・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	223kcal	485kcal	エネルギー	261kcal	525kcal	エネルギー	229kcal	493kcal	エネルギー	260kcal	514kcal	エネルギー	241kcal	503kcal
	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	18.7g	24.4g	たんぱく質	18.9g	24.5g	たんぱく質	13.9g	19.0g	たんぱく質	16.1g	21.8g
	脂質	12.2g	13.1g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	13.8g	14.6g	脂質	10.6g	11.5g
	炭水化物	16.4g	72.1g	炭水化物	17.3g	73.4g	炭水化物	10.4g	66.5g	炭水化物	18.8g	73.2g	炭水化物	21.3g	77.0g
	ナトリウム	770mg	1016mg	ナトリウム	469mg	696mg	ナトリウム	657mg	884mg	ナトリウム	788mg	936mg	ナトリウム	822mg	1048mg
	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.7g
	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	627kcal	1407kcal	エネルギー	644kcal	1432kcal	エネルギー	621kcal	1395kcal	エネルギー	655kcal	1439kcal	エネルギー	617kcal
たんぱく質		40.1g	56.5g	たんぱく質	41.1g	57.8g	たんぱく質	41.6g	57.4g	たんぱく質	39.9g	56.3g	たんぱく質	40.7g	57.8g
脂質		32.3g	34.9g	脂質	29.9g	33.2g	脂質	29.7g	32.2g	脂質	31.1g	34.4g	脂質	29.4g	32.9g
炭水化物		43.9g	209.7g	炭水化物	51.3g	217.5g	炭水化物	48.2g	213.4g	炭水化物	54.3g	219.5g	炭水化物	48.0g	213.8g
ナトリウム	2146mg	2769mg	ナトリウム	1850mg	2530mg	ナトリウム	2170mg	2792mg	ナトリウム	2214mg	2816mg	ナトリウム	1992mg	2674mg	
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.7g	6.4g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1605kcal	エネルギー	845kcal	1633kcal	エネルギー	818kcal	1592kcal	エネルギー	854kcal	1638kcal	エネルギー	824kcal	1614kcal
	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	48.5g	65.2g	たんぱく質	49.3g	65.1g	たんぱく質	47.8g	64.2g	たんぱく質	46.8g	63.9g
	脂質	39.3g	41.9g	脂質	36.9g	40.2g	脂質	36.7g	39.2g	脂質	38.1g	41.4g	脂質	36.5g	40.0g
	炭水化物	72.8g	238.6g	炭水化物	80.2g	246.4g	炭水化物	76.0g	241.2g	炭水化物	82.5g	247.7g	炭水化物	79.9g	245.7g
	ナトリウム	2220mg	2843mg	ナトリウム	1927mg	2607mg	ナトリウム	2246mg	2868mg	ナトリウム	2290mg	2892mg	ナトリウム	2066mg	2748mg
食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	4.9g	6.6g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.2g	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

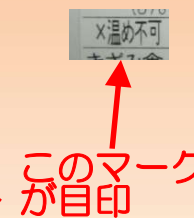


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。