

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月5日(月)		9月6日(火)		9月7日(水)		9月8日(木)		9月9日(金)		
朝食	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	
	えび団子とかぶの煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	ロールキャベツのスープ煮	麦	大豆の洋風五目煮	麦	ミートインオムレツ	麦	
	ツナと大豆の炒め煮	麦	人参の炒り煮	麦	鶏肉のすき焼き	麦	竹輪のごま炒め	麦	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦	
	もずくの酢の物	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	菜の花としめじの和え物	麦	野菜の三杯酢	麦	カリフラワーのピクルス	麦	
	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	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	177kcal	439kcal	166kcal	432kcal	147kcal	415kcal	195kcal	462kcal	114kcal	370kcal	
たんぱく質	11.8g	17.5g	7.7g	13.6g	9.4g	15.4g	11.0g	16.8g	7.3g	12.5g	
脂質	6.0g	6.9g	8.7g	10.3g	6.1g	7.7g	6.4g	8.0g	2.2g	2.9g	
炭水化物	19.1g	74.8g	14.7g	69.6g	14.0g	69.1g	23.5g	78.5g	16.2g	71.3g	
ナトリウム	642mg	868mg	764mg	990mg	651mg	880mg	779mg	1006mg	566mg	733mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	1.9g	2.5g	1.7g	2.2g	2.0g	2.6g	1.4g	1.9g	
昼食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	
	スペイン風オムレツ	卵麦	★ごはん150g	麦	塩タレポーク	麦	炊き合せ	麦	フリの味噌焼	麦	
	フロッコリー	麦	ふきのきんぴら	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	スナッフえんどう	麦	
	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	南瓜とツナのサラダ	卵麦	春菊のなめこ和え	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	
	さつまいもの味噌炒め	卵麦	菜の花としらすのおひたし	麦	★味噌汁(巻麩・えのき)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	大根とツナの炒め物	麦	
★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦					★味噌汁(巻麩・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	211kcal	467kcal	212kcal	468kcal	265kcal	527kcal	211kcal	467kcal	299kcal	563kcal	
たんぱく質	14.2g	19.4g	15.9g	21.0g	14.0g	19.6g	13.5g	18.6g	20.6g	26.3g	
脂質	10.2g	10.9g	8.5g	9.3g	16.0g	16.9g	11.8g	12.6g	15.7g	16.6g	
炭水化物	17.2g	72.3g	16.9g	71.8g	15.6g	71.1g	12.6g	67.5g	17.8g	73.9g	
ナトリウム	999mg	1166mg	777mg	1006mg	662mg	888mg	736mg	965mg	824mg	1051mg	
食塩相当量	2.5g	3.0g	2.0g	2.6g	1.7g	2.3g	1.9g	2.5g	2.1g	2.7g	
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		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g		◎バナナ90g		
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	
	豚ロースの玉ねぎソース	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	サワラの蒸し煮	麦	鶏のマスタード焼き	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	麦	
	蒸し鶏の炒め物	卵麦	アスパラ	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	チンゲン菜ソテー	麦	フロッコリーの煮物	麦	
	マリーネサラダ	卵麦	チンジャオロース	麦	竹の子のカレーそぼろ炒め	麦	ひとくちがんと煮	麦	切干と人参のハリハリ	麦	
	★味噌汁(豆腐・白菜)	麦	ツナあつさり煮	麦	フロッコリーのゴマ和え	麦	キャベツの塩昆布和え	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦	
★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	★すまし汁(鰯系玉子・若芽)	麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	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	250kcal	511kcal	234kcal	493kcal	215kcal	469kcal	208kcal	462kcal	213kcal	473kcal	
たんぱく質	13.6g	19.0g	15.4g	20.6g	19.0g	24.1g	14.6g	19.7g	13.1g	18.5g	
脂質	16.1g	17.1g	12.3g	13.6g	9.8g	10.6g	13.5g	14.3g	11.7g	12.7g	
炭水化物	10.9g	66.0g	14.3g	68.7g	14.0g	68.4g	6.8g	61.0g	13.8g	68.8g	
ナトリウム	545mg	773mg	591mg	776mg	902mg	1070mg	545mg	693mg	666mg	920mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	1.5g	2.0g	2.3g	2.7g	1.4g	1.8g	1.7g	2.3g	
合計	エネルギー	638kcal	1417kcal	612kcal	1393kcal	627kcal	1411kcal	614kcal	1391kcal	626kcal	1406kcal
	たんぱく質	39.6g	55.9g	39.0g	55.2g	42.4g	59.1g	39.1g	55.1g	41.0g	57.3g
	脂質	32.3g	34.9g	29.5g	33.2g	31.9g	35.2g	31.7g	34.9g	29.6g	32.2g
	炭水化物	47.2g	213.1g	45.9g	210.1g	43.6g	208.6g	42.9g	207.0g	47.8g	214.0g
	ナトリウム	2186mg	2807mg	2132mg	2772mg	2215mg	2838mg	2060mg	2664mg	2056mg	2704mg
食塩相当量	5.5g	7.2g	5.4g	7.1g	5.7g	7.2g	5.3g	6.9g	5.2g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	835kcal	1614kcal	811kcal	1592kcal	828kcal	1612kcal	813kcal	1590kcal	824kcal	1604kcal
	たんぱく質	47.3g	63.6g	46.9g	63.1g	49.8g	66.5g	47.0g	63.0g	47.9g	64.2g
	脂質	39.3g	41.9g	36.5g	40.2g	38.9g	42.2g	38.7g	41.9g	36.6g	39.2g
	炭水化物	75.0g	240.9g	74.1g	238.3g	72.5g	237.5g	71.1g	235.2g	76.7g	242.9g
	ナトリウム	2262mg	2883mg	2208mg	2848mg	2292mg	2915mg	2136mg	2740mg	2130mg	2778mg
食塩相当量	5.7g	7.4g	5.6g	7.3g	5.9g	7.4g	5.5g	7.1g	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。