

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月12日(月)		9月13日(火)		9月14日(水)		9月15日(木)		9月16日(金)			
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	白玉焼き	卵	白菜とがんもの煮物	麦	白身魚のしんじょう	卵	肉詰いなり煮	卵	豚肉としめじの生姜バター風味	卵		
	野菜のチリソース煮	麦	コンニャクの辛味炒め	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦		
	キャベツとベーコンの和え物	卵	鶏肉とオクラの中華風	麦	白菜の煮ひたし	麦	キャベツと煮し鶏の辛子和え	麦	インゲンのごま和え	麦		
	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	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	436kcal	エネルギー	149kcal	413kcal	エネルギー	145kcal	412kcal	エネルギー	153kcal	413kcal
	たんぱく質	8.2g	13.4g	たんぱく質	11.6g	17.2g	たんぱく質	6.9g	12.7g	たんぱく質	10.9g	16.3g
	脂質	10.8g	12.1g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	7.8g	9.4g	脂質	6.6g	7.6g
	炭水化物	11.6g	66.0g	炭水化物	9.2g	65.3g	炭水化物	12.5g	67.5g	炭水化物	13.0g	68.0g
ナトリウム	521mg	686mg	ナトリウム	567mg	794mg	ナトリウム	585mg	812mg	ナトリウム	732mg	986mg	
食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	鶏のカレー照煮込み	麦	ホクシジンジャー	麦	ホッコの磯辺焼	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	カレイのカレー焼	麦		
	人参クラッセ	乳	炒り豆腐	卵	きのこソテー	乳	チンゲン菜ソテー	乳	人参クラッセ	乳		
	豚肉とふきの炒め煮	麦	旨みチンゲン菜	卵	春菊と豚肉の炒め物	麦	麩の野菜あんかけ	麦	菜の花のツナ炒め	卵		
	スープキャベツ	乳	★味噌汁(白菜・人参)	麦	ベーコンのごま酢和え	卵	竹輪の五色きんぴら	卵	ハンバーグサラダ	乳		
	★味噌汁(白菜・ひじき)	麦			★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(ひじき・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	224kcal	479kcal	エネルギー	257kcal	514kcal	エネルギー	221kcal	475kcal	エネルギー	210kcal	466kcal
	たんぱく質	14.5g	19.5g	たんぱく質	17.9g	22.9g	たんぱく質	17.6g	22.7g	たんぱく質	13.6g	18.8g
	脂質	12.3g	13.1g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	10.5g	11.2g
炭水化物	12.6g	67.2g	炭水化物	19.5g	74.5g	炭水化物	12.8g	67.0g	炭水化物	13.9g	68.8g	
ナトリウム	793mg	1022mg	ナトリウム	883mg	1111mg	ナトリウム	865mg	1013mg	ナトリウム	709mg	856mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎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			
	オニオンソースハンバーグ	乳	アジの野菜あんかけ	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	ブリの塩焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳		
	フロッコリー	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	ヒーマンソテー	卵	キャベツソテー	乳	スナッフえんどう	麦		
	鶏肉と小松菜煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵	ぜんまいとミンチの煮物	乳	豚肉と里芋のごま煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦		
	煮生酢	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	キャベツのピーナツ和え	麦	フロッコリーのサラダ	麦	若芽としらすのおひたし	麦		
	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦			★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦	ドレッシング(小袋)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵		
	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	234kcal	500kcal	エネルギー	220kcal	474kcal	エネルギー	275kcal	532kcal	エネルギー	242kcal	510kcal
	たんぱく質	18.2g	24.1g	たんぱく質	16.8g	21.9g	たんぱく質	17.3g	22.5g	たんぱく質	18.0g	23.9g
	脂質	8.8g	10.4g	脂質	10.3g	11.1g	脂質	13.2g	14.0g	脂質	12.5g	14.1g
炭水化物	18.1g	73.0g	炭水化物	15.0g	69.4g	炭水化物	21.0g	76.2g	炭水化物	14.8g	70.1g	
ナトリウム	757mg	983mg	ナトリウム	727mg	875mg	ナトリウム	701mg	948mg	ナトリウム	599mg	826mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
合計	エネルギー	635kcal	1415kcal	エネルギー	626kcal	1401kcal	エネルギー	641kcal	1419kcal	エネルギー	605kcal	1389kcal
	たんぱく質	40.9g	57.0g	たんぱく質	46.3g	62.0g	たんぱく質	41.8g	57.9g	たんぱく質	42.5g	59.0g
	脂質	31.9g	35.6g	脂質	29.1g	31.6g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	29.6g	32.9g
	炭水化物	42.3g	206.2g	炭水化物	43.7g	209.2g	炭水化物	46.3g	210.7g	炭水化物	41.7g	206.9g
	ナトリウム	2071mg	2691mg	ナトリウム	2177mg	2780mg	ナトリウム	2151mg	2773mg	ナトリウム	2040mg	2668mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1622kcal	エネルギー	824kcal	1599kcal	エネルギー	838kcal	1616kcal	エネルギー	812kcal	1596kcal
	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	53.2g	68.9g	たんぱく質	49.5g	65.6g	たんぱく質	48.6g	65.1g
	脂質	39.0g	42.7g	脂質	36.1g	38.6g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	36.7g	40.0g
	炭水化物	74.2g	238.1g	炭水化物	72.6g	238.1g	炭水化物	74.1g	238.5g	炭水化物	73.6g	238.8g
	ナトリウム	2145mg	2765mg	ナトリウム	2251mg	2854mg	ナトリウム	2227mg	2849mg	ナトリウム	2114mg	2742mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	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

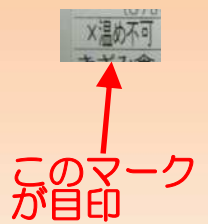


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。