

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月19日(月)		9月20日(火)		9月21日(水)		9月22日(木)		9月23日(金)			
朝食	★ごはん150g 肉豆腐煮 ひじきとベーコンの煮物 白菜の辛子柚子和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 ひとくちがんと煮 えのきのおろし和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 高野豆腐の味噌煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(えのき・切干)		★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 白菜と厚揚げのとろみ煮 春菊のなめこ和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 炒り豆腐 カリフラワーのピクルス ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		乳麦 卵乳麦 卵麦	
	エネルギー	152kcal	408kcal	155kcal	423kcal	213kcal	468kcal	130kcal	392kcal	165kcal	424kcal	
	たんぱく質	9.9g	15.1g	9.3g	15.3g	9.4g	14.4g	7.8g	13.5g	12.2g	17.4g	
	脂質	7.5g	8.2g	7.9g	9.5g	14.2g	15.0g	5.9g	6.8g	5.1g	6.4g	
	炭水化物	12.0g	66.9g	12.0g	67.1g	10.7g	65.1g	12.3g	68.0g	17.5g	71.7g	
	ナトリウム	688mg	835mg	589mg	818mg	573mg	799mg	596mg	822mg	546mg	711mg	
	食塩相当量	1.7g	2.1g	1.5g	2.1g	1.5g	2.0g	1.5g	2.1g	1.4g	1.8g	
	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	208kcal	474kcal	244kcal	499kcal	201kcal	460kcal	264kcal	531kcal	240kcal	495kcal	
	たんぱく質	15.1g	20.9g	17.1g	22.3g	15.8g	21.0g	19.4g	25.2g	17.0g	22.0g	
脂質	9.0g	10.6g	13.2g	14.0g	9.1g	10.4g	12.7g	14.3g	12.8g	13.6g		
炭水化物	17.0g	71.9g	14.8g	69.6g	14.7g	69.1g	15.9g	70.9g	12.4g	67.1g		
ナトリウム	876mg	1129mg	747mg	993mg	780mg	945mg	906mg	1133mg	699mg	960mg		
食塩相当量	2.2g	2.9g	1.9g	2.5g	2.0g	2.4g	2.3g	2.9g	1.8g	2.4g		
昼食	★ごはん150g チキンカレーのルー 若竹煮 ツナじゃがバター ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 豚肉と野菜の生姜炒め 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(若芽・しめじ)		★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と挽肉の旨煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g サワロのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 鶏肉の香草焼 アスパラ 野菜のおろし煮 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)		乳麦 卵乳麦 卵麦	
	エネルギー	208kcal	474kcal	244kcal	499kcal	201kcal	460kcal	264kcal	531kcal	240kcal	495kcal	
	たんぱく質	15.1g	20.9g	17.1g	22.3g	15.8g	21.0g	19.4g	25.2g	17.0g	22.0g	
	脂質	9.0g	10.6g	13.2g	14.0g	9.1g	10.4g	12.7g	14.3g	12.8g	13.6g	
	炭水化物	17.0g	71.9g	14.8g	69.6g	14.7g	69.1g	15.9g	70.9g	12.4g	67.1g	
	ナトリウム	876mg	1129mg	747mg	993mg	780mg	945mg	906mg	1133mg	699mg	960mg	
	食塩相当量	2.2g	2.9g	1.9g	2.5g	2.0g	2.4g	2.3g	2.9g	1.8g	2.4g	
	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	291kcal	554kcal	247kcal	501kcal	214kcal	481kcal	229kcal	483kcal	248kcal	512kcal	
	たんぱく質	17.6g	23.2g	14.7g	19.8g	17.1g	23.0g	12.7g	17.8g	12.4g	18.0g	
脂質	16.3g	17.2g	11.6g	12.4g	7.5g	8.6g	11.9g	12.7g	15.4g	16.3g		
炭水化物	19.2g	75.0g	18.5g	72.7g	19.2g	75.1g	18.5g	72.9g	13.4g	69.5g		
ナトリウム	645mg	872mg	617mg	765mg	741mg	968mg	744mg	892mg	776mg	1003mg		
食塩相当量	1.6g	2.2g	1.6g	1.9g	1.9g	2.5g	1.9g	2.3g	2.0g	2.6g		
夕食	★ごはん150g 豚たまキャベツ 五色煮豆 カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁(巻麩・白菜)		★ごはん150g 鶏の幽庵焼き うま塩キャベツ 野菜のチリソース煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 白身魚の西京焼 スナッフえんどう 肉野菜煮込み 和風サラダ ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g フリの磯辺焼 ヒーマンソテー 大根とごぼうの甘辛煮 れんこんサラダ ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)		卵乳麦 卵麦 卵麦	
	エネルギー	651kcal	1436kcal	646kcal	1423kcal	628kcal	1409kcal	623kcal	1406kcal	653kcal	1431kcal	
	たんぱく質	42.6g	59.2g	41.1g	57.4g	42.3g	58.4g	39.9g	56.5g	41.6g	57.4g	
	脂質	32.8g	36.0g	32.7g	35.9g	30.8g	34.0g	30.5g	33.8g	33.3g	36.3g	
	炭水化物	48.2g	213.8g	45.3g	209.4g	44.6g	209.3g	46.7g	211.8g	43.3g	208.3g	
	ナトリウム	2209mg	2836mg	1953mg	2576mg	2094mg	2712mg	2246mg	2847mg	2021mg	2674mg	
	食塩相当量	5.5g	7.2g	5.0g	6.5g	5.4g	6.9g	5.7g	7.3g	5.2g	6.8g	
	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	848kcal	1633kcal	853kcal	1630kcal	826kcal	1607kcal	820kcal	1603kcal	854kcal	1632kcal	
	たんぱく質	50.3g	66.9g	47.2g	63.5g	49.2g	65.3g	47.6g	64.2g	49.0g	64.8g	
脂質	39.8g	43.0g	39.8g	43.0g	37.8g	41.0g	37.5g	40.8g	40.3g	43.3g		
炭水化物	76.0g	241.6g	77.2g	241.3g	73.5g	238.2g	74.5g	239.6g	72.2g	237.2g		
ナトリウム	2285mg	2912mg	2027mg	2650mg	2168mg	2786mg	2322mg	2923mg	2098mg	2751mg		
食塩相当量	5.7g	7.4g	5.2g	6.7g	5.6g	7.1g	5.9g	7.4g	5.4g	7.0g		
合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1633kcal	853kcal	1630kcal	826kcal	1607kcal	820kcal	1603kcal	854kcal	1632kcal	
	たんぱく質	50.3g	66.9g	47.2g	63.5g	49.2g	65.3g	47.6g	64.2g	49.0g	64.8g	
	脂質	39.8g	43.0g	39.8g	43.0g	37.8g	41.0g	37.5g	40.8g	40.3g	43.3g	
	炭水化物	76.0g	241.6g	77.2g	241.3g	73.5g	238.2g	74.5g	239.6g	72.2g	237.2g	
	ナトリウム	2285mg	2912mg	2027mg	2650mg	2168mg	2786mg	2322mg	2923mg	2098mg	2751mg	
食塩相当量	5.7g	7.4g	5.2g	6.7g	5.6g	7.1g	5.9g	7.4g	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。

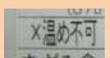
## お食事の作り方



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。

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。