


# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月3日(月)		10月4日(火)		10月5日(水)		10月6日(木)		10月7日(金)		
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	
	豚肉と卵白のトマト炒め	麦	大豆とキャベツのスープ煮	麦	オムレツ	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	葉の花と牛肉の煮物	麦	
	竹輪のごま炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	麦	ホワイトソース	麦	麩の玉子とじ	麦	枝豆とかにかまの煮物	麦	
	根菜の柚子マリネ	麦	葉の花と錦糸玉子のおひたし	麦	中華うま煮	麦	大根とごぼうの甘辛煮	麦	白菜のごま味噌和え	麦	
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	198kcal	452kcal	143kcal	416kcal	179kcal	445kcal	176kcal	433kcal	236kcal	490kcal	
たんぱく質	9.2g	14.3g	11.5g	17.8g	10.2g	16.0g	6.4g	11.4g	12.0g	17.1g	
脂質	8.0g	8.8g	4.6g	6.3g	8.8g	10.4g	8.8g	10.3g	14.6g	15.4g	
炭水化物	21.6g	76.0g	16.3g	72.1g	14.1g	69.0g	14.0g	69.0g	15.1g	69.5g	
ナトリウム	719mg	867mg	639mg	865mg	815mg	1068mg	788mg	1016mg	622mg	770mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	1.6g	2.2g	2.1g	2.7g	2.0g	2.6g	1.6g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	
	サワラのバジルオリーブ焼	麦	焼肉塩炒め	麦	ホッケの酒粕焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	赤魚のごま焼	麦	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	かぶのスープ煮	麦	インゲンソテー	麦	ミックスソテー	麦	キャベツソテー	麦	
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ひとくちがんと煮	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	
	若芽としらすのおひたし	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	煮し鶏と小松菜のごま和え	麦	葉の花としめじの和え物	麦	えのきのおろし和え	麦	
★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	★味噌汁(豆腐・白菜)	麦	★味噌汁(豆腐・白菜)	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	★味噌汁(小松菜・切干)	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	248kcal	502kcal	191kcal	452kcal	267kcal	531kcal	176kcal	432kcal	
たんぱく質	16.6g	21.7g	11.6g	16.7g	17.1g	22.5g	19.8g	25.5g	15.6g	20.7g	
脂質	10.9g	11.7g	16.9g	17.7g	6.5g	7.5g	16.0g	16.9g	6.5g	7.3g	
炭水化物	10.4g	65.3g	12.3g	66.5g	12.9g	68.0g	9.5g	65.6g	13.6g	68.3g	
ナトリウム	662mg	916mg	712mg	860mg	606mg	834mg	680mg	907mg	723mg	951mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	1.8g	2.2g	1.5g	2.1g	1.7g	2.3g	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎りんご150g		
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	
	鶏肉のカレー風味焼	麦	★マゴ豆腐	麦	メンチカツ	麦	白身魚の生姜煮	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	
	アスパラ	麦	ネギ味噌炒め	麦	スナックえんどう	麦	ピーマンソテー	麦	ツナあっさり煮	麦	
	白菜の煮ひたし	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	五色煮豆	麦	牛肉の辛煮	麦	オクラとそぼろのピーマン味噌和え	麦	
	ブロッコリーのサラダ	麦	★味噌汁(小松菜・切干)	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	
ドレッシング(小袋)	麦				★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦			
★味噌汁(若芽・巻麩)	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	209kcal	471kcal	233kcal	489kcal	287kcal	546kcal	183kcal	439kcal	216kcal	478kcal	
たんぱく質	16.2g	21.8g	15.7g	20.8g	13.7g	18.9g	14.5g	19.7g	14.1g	19.8g	
脂質	11.5g	12.4g	9.7g	10.5g	14.7g	16.0g	6.0g	6.7g	9.9g	10.8g	
炭水化物	10.0g	65.7g	20.1g	74.8g	24.8g	79.2g	16.4g	71.3g	16.9g	72.6g	
ナトリウム	647mg	893mg	866mg	1094mg	697mg	862mg	663mg	810mg	847mg	1073mg	
食塩相当量	1.6g	2.3g	2.2g	2.8g	1.8g	2.2g	1.7g	2.1g	2.2g	2.7g	
合計	エネルギー	618kcal	1390kcal	624kcal	1407kcal	657kcal	1443kcal	626kcal	1403kcal	628kcal	1400kcal
	たんぱく質	42.0g	57.8g	38.8g	55.3g	41.0g	57.4g	40.7g	56.6g	41.7g	57.6g
	脂質	30.4g	32.9g	31.2g	34.5g	30.0g	33.9g	32.3g	34.7g	31.0g	33.5g
	炭水化物	42.0g	207.0g	48.7g	213.4g	51.8g	216.2g	39.9g	205.9g	45.6g	210.4g
	ナトリウム	2028mg	2676mg	2217mg	2819mg	2118mg	2764mg	2131mg	2733mg	2192mg	2794mg
食塩相当量	5.1g	6.8g	5.6g	7.2g	5.4g	7.0g	5.4g	7.0g	5.6g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1597kcal	821kcal	1604kcal	858kcal	1644kcal	824kcal	1601kcal	835kcal	1607kcal
	たんぱく質	48.1g	63.9g	46.5g	63.0g	48.4g	64.8g	47.6g	63.5g	47.8g	63.7g
	脂質	37.5g	40.0g	38.2g	41.5g	37.0g	40.9g	39.3g	41.7g	38.1g	40.6g
	炭水化物	73.9g	238.9g	76.5g	241.2g	80.7g	245.1g	68.8g	234.8g	77.5g	242.3g
	ナトリウム	2102mg	2750mg	2293mg	2895mg	2195mg	2841mg	2205mg	2807mg	2266mg	2868mg
食塩相当量	5.3g	7.0g	5.8g	7.4g	5.6g	7.2g	5.6g	7.2g	5.8g	7.3g	


※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。