

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月10日(月)		10月11日(火)		10月12日(水)		10月13日(木)		10月14日(金)						
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 コンニャクの辛味炒め 菜の花と煮しめのニラ炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏じやが煮 人参しりしり ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g 干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 モンカぼちや ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 春菊のなめこ和え ★味噌汁(白菜・ひじき)						
	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	164kcal	418kcal	エネルギー	165kcal	421kcal	エネルギー	167kcal	426kcal	エネルギー	190kcal	445kcal			
	たんぱく質	11.3g	16.4g	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	8.6g	14.3g	たんぱく質	7.4g	12.6g	たんぱく質	12.9g	17.9g
	脂質	8.8g	9.6g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.0g	7.9g	脂質	7.9g	9.2g	脂質	7.7g	8.5g
炭水化物	11.4g	65.6g	炭水化物	9.9g	64.8g	炭水化物	17.6g	73.3g	炭水化物	17.5g	71.9g	炭水化物	17.2g	71.8g	
ナトリウム	598mg	746mg	ナトリウム	618mg	765mg	ナトリウム	522mg	748mg	ナトリウム	500mg	685mg	ナトリウム	608mg	837mg	
食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g カレーのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 ブロッコリーのカキマヨネーズ ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの甘辛煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g 炊き合せ 蒸し鶏と春雨の炒め物 白菜の煮ひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)						
	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	222kcal	488kcal	エネルギー	217kcal	473kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	237kcal	499kcal	エネルギー	203kcal	457kcal
	たんぱく質	18.1g	24.0g	たんぱく質	11.9g	17.0g	たんぱく質	18.5g	24.3g	たんぱく質	15.2g	20.8g	たんぱく質	12.4g	17.5g
	脂質	10.1g	11.7g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	11.0g	12.6g	脂質	12.8g	13.8g	脂質	10.1g	10.9g
炭水化物	14.3g	69.2g	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	12.6g	67.6g	炭水化物	15.1g	70.3g	炭水化物	16.4g	70.6g	
ナトリウム	693mg	919mg	ナトリウム	839mg	1093mg	ナトリウム	774mg	1001mg	ナトリウム	889mg	1119mg	ナトリウム	768mg	916mg	
食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.8g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	2.0g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎オレシジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・白菜)		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 白菜と麩のまきとじ ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g チキンカレーのルー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋) ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 鶏肉ピーマン炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		★ごはん150g 塩タレホーク 鶏と蓮根のヒリ辛煮 菜の花とツナの辛子和え ★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	239kcal	502kcal	エネルギー	238kcal	505kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	222kcal	490kcal	エネルギー	263kcal	529kcal
	たんぱく質	9.3g	14.9g	たんぱく質	17.1g	23.0g	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	16.1g	22.0g	たんぱく質	16.3g	22.1g
	脂質	14.0g	14.9g	脂質	12.0g	13.1g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	10.6g	12.2g	脂質	14.6g	16.2g
炭水化物	20.0g	75.8g	炭水化物	14.3g	70.2g	炭水化物	13.3g	67.7g	炭水化物	14.9g	70.2g	炭水化物	14.4g	69.3g	
ナトリウム	744mg	971mg	ナトリウム	741mg	968mg	ナトリウム	771mg	919mg	ナトリウム	663mg	890mg	ナトリウム	747mg	1000mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
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	625kcal	1408kcal	エネルギー	620kcal	1399kcal	エネルギー	614kcal	1397kcal	エネルギー	626kcal	1415kcal	エネルギー	656kcal	1431kcal
	たんぱく質	38.7g	55.3g	たんぱく質	41.1g	57.3g	たんぱく質	43.5g	60.1g	たんぱく質	38.7g	55.4g	たんぱく質	41.6g	57.5g
	脂質	32.9g	36.2g	脂質	32.6g	35.2g	脂質	30.2g	33.5g	脂質	31.3g	35.2g	脂質	32.4g	35.6g
	炭水化物	45.7g	210.6g	炭水化物	42.6g	208.3g	炭水化物	43.5g	208.6g	炭水化物	47.5g	212.4g	炭水化物	48.0g	211.7g
ナトリウム	2035mg	2636mg	ナトリウム	2198mg	2826mg	ナトリウム	2067mg	2668mg	ナトリウム	2052mg	2694mg	ナトリウム	2123mg	2753mg	
食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.7g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.4g	6.9g	
合計(間食込)	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	824kcal	1607kcal	エネルギー	827kcal	1606kcal	エネルギー	812kcal	1595kcal	エネルギー	823kcal	1612kcal	エネルギー	863kcal	1638kcal
	たんぱく質	46.6g	63.2g	たんぱく質	47.2g	63.4g	たんぱく質	50.4g	67.0g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	47.7g	63.6g
	脂質	39.9g	43.2g	脂質	39.7g	42.3g	脂質	37.2g	40.5g	脂質	38.3g	42.2g	脂質	39.5g	42.7g
	炭水化物	73.9g	238.8g	炭水化物	74.5g	240.2g	炭水化物	72.4g	237.5g	炭水化物	75.3g	240.2g	炭水化物	79.9g	243.6g
ナトリウム	2111mg	2712mg	ナトリウム	2272mg	2900mg	ナトリウム	2141mg	2742mg	ナトリウム	2128mg	2770mg	ナトリウム	2197mg	2827mg	
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	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

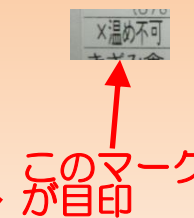


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。