

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月17日(月)		10月18日(火)		10月19日(水)		10月20日(木)		10月21日(金)						
朝食	★ごはん150g	厚焼玉子	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	白玉焼き	★ごはん150g	高野豆腐インゲン煮	★ごはん150g	肉団子の中華炒め					
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	厚揚げとふきの煮物	卵麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	豚肉と里芋のごま煮	卵麦	春菊と豚肉の炒め物	卵麦					
	野菜のごま和え	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦					
	★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(巻麩・しめじ)		★味噌汁(豆腐・なめこ)		★味噌汁(豆腐・なめこ)		★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	172kcal	439kcal	エネルギー	199kcal	461kcal	エネルギー	146kcal	406kcal	エネルギー	184kcal	438kcal	エネルギー	212kcal	478kcal	
たんぱく質	8.7g	14.5g	たんぱく質	8.4g	14.1g	たんぱく質	8.1g	13.5g	たんぱく質	8.8g	13.9g	たんぱく質	11.1g	16.9g	
脂質	7.7g	9.3g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	7.6g	8.6g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	11.2g	12.8g	
炭水化物	17.6g	72.6g	炭水化物	14.8g	70.5g	炭水化物	9.8g	64.8g	炭水化物	14.7g	69.1g	炭水化物	17.2g	72.1g	
ナトリウム	547mg	774mg	ナトリウム	705mg	931mg	ナトリウム	511mg	765mg	ナトリウム	553mg	721mg	ナトリウム	734mg	987mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
昼食	★ごはん150g	鶏肉のレモン風味焼	★ごはん150g	カレーのカレー焼	★ごはん150g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん150g	サワラのエスカベッシュ	★ごはん150g	ホッケの照焼					
	塩枝豆	卵麦	アスパラ	卵麦	大根と鶏肉の味噌煮	卵麦	ジャガ芋とえのきの煮物	卵麦	スナッフえんどう	卵麦					
	ぜんまいとミンチの煮物	卵麦	竹輪の五色きんぴら	卵麦	白菜のおかかポン酢和え	卵麦	カリフラワーの塩炒め	卵麦	イカと白菜の中華煮	卵麦					
	菜の花ときのこの和え物	卵麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	卵麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦	★味噌汁(巻麩・白菜)	卵麦	フロッキーのカニマヨネーズ	卵麦					
	★味噌汁(豆腐・巻麩)		★味噌汁(揚げ・白菜)						★味噌汁(おつゆ・キャベツ)						
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	200kcal	467kcal	エネルギー	196kcal	463kcal	エネルギー	261kcal	517kcal	エネルギー	200kcal	463kcal	エネルギー	173kcal	437kcal	
たんぱく質	16.6g	22.5g	たんぱく質	15.2g	21.0g	たんぱく質	18.4g	23.6g	たんぱく質	13.9g	19.5g	たんぱく質	14.9g	20.5g	
脂質	8.9g	10.0g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.3g	8.2g	脂質	8.7g	9.6g	
炭水化物	15.0g	70.9g	炭水化物	12.6g	67.6g	炭水化物	15.3g	70.2g	炭水化物	19.7g	75.5g	炭水化物	8.8g	64.9g	
ナトリウム	791mg	1018mg	ナトリウム	467mg	694mg	ナトリウム	792mg	939mg	ナトリウム	793mg	1020mg	ナトリウム	659mg	886mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ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	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ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					
夕食	★ごはん150g	サワラの味噌煮	★ごはん150g	オニオンソースハンバーグ	★ごはん150g	ハニーマスタードチキン	★ごはん150g	豚肉とキャベツの塩おかか	★ごはん150g	えびカツ					
	スナッフえんどう	卵麦	うま塩キャベツ	卵麦	人参クラッセ	卵麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵麦	キャベツソテー	卵麦					
	鶏肉のすき焼き	卵麦	ツナと大豆の炒め煮	卵麦	菜の花のツナ炒め	卵麦	煮生鮓	卵麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦					
	キャベツとベーコンの和え物	卵麦	法蓮草のおひたし	卵麦	大根とひじきのうま煮	卵麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	卵麦	大根とツナの炒め物	卵麦					
	★すまし汁(えのき・おつゆ)		★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★味噌汁(白菜・人参)				★すまし汁(椎茸・豆腐)						
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	265kcal	521kcal	エネルギー	225kcal	484kcal	エネルギー	225kcal	482kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	247kcal	501kcal	
たんぱく質	18.8g	24.0g	たんぱく質	16.5g	21.7g	たんぱく質	15.9g	20.9g	たんぱく質	18.0g	23.9g	たんぱく質	13.1g	18.2g	
脂質	13.4g	14.1g	脂質	7.9g	9.2g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	14.7g	16.3g	脂質	12.8g	13.6g	
炭水化物	15.5g	70.4g	炭水化物	20.5g	74.9g	炭水化物	15.5g	70.5g	炭水化物	14.8g	69.7g	炭水化物	20.4g	74.8g	
ナトリウム	889mg	1036mg	ナトリウム	802mg	967mg	ナトリウム	790mg	1018mg	ナトリウム	737mg	963mg	ナトリウム	800mg	948mg	
食塩相当量	2.3g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	637kcal	1427kcal	エネルギー	620kcal	1408kcal	エネルギー	632kcal	1405kcal	エネルギー	646kcal	1429kcal	エネルギー	632kcal	1416kcal
	たんぱく質	44.1g	61.0g	たんぱく質	40.1g	56.8g	たんぱく質	42.4g	58.0g	たんぱく質	40.7g	57.3g	たんぱく質	39.1g	55.6g
	脂質	30.0g	33.4g	脂質	28.5g	32.3g	脂質	32.7g	35.2g	脂質	32.0g	35.3g	脂質	32.7g	36.0g
	炭水化物	48.1g	213.9g	炭水化物	47.9g	213.0g	炭水化物	40.6g	205.5g	炭水化物	49.2g	214.3g	炭水化物	46.4g	211.8g
ナトリウム	2227mg	2828mg	ナトリウム	1974mg	2592mg	ナトリウム	2093mg	2722mg	ナトリウム	2083mg	2704mg	ナトリウム	2193mg	2821mg	
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	838kcal	1628kcal	エネルギー	817kcal	1605kcal	エネルギー	839kcal	1612kcal	エネルギー	844kcal	1627kcal	エネルギー	829kcal	1613kcal
	たんぱく質	51.5g	68.4g	たんぱく質	47.8g	64.5g	たんぱく質	48.5g	64.1g	たんぱく質	47.6g	64.2g	たんぱく質	46.8g	63.3g
	脂質	37.0g	40.4g	脂質	35.5g	39.3g	脂質	39.8g	42.3g	脂質	39.0g	42.3g	脂質	39.7g	43.0g
	炭水化物	77.0g	242.8g	炭水化物	75.7g	240.8g	炭水化物	72.5g	237.4g	炭水化物	78.1g	243.2g	炭水化物	74.2g	239.6g
	ナトリウム	2304mg	2905mg	ナトリウム	2050mg	2668mg	ナトリウム	2167mg	2796mg	ナトリウム	2157mg	2778mg	ナトリウム	2269mg	2897mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.4g	

※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

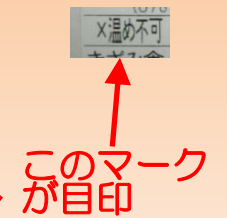


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。