

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月26日(月)		9月27日(火)		9月28日(水)		9月29日(木)		9月30日(金)						
朝食	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 菜の花と蒸し鶏のピーナツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 干草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ 竹の子のカレーそぼろ炒め ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)						
	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	208kcal	464kcal	エネルギー	154kcal	421kcal	エネルギー	160kcal	416kcal	エネルギー	165kcal	438kcal	エネルギー	168kcal	430kcal
	たんぱく質	14.0g	19.2g	たんぱく質	10.5g	16.3g	たんぱく質	7.9g	13.0g	たんぱく質	12.2g	18.5g	たんぱく質	9.1g	14.7g
	脂質	9.5g	10.2g	脂質	6.3g	7.9g	脂質	8.6g	9.4g	脂質	7.8g	9.5g	脂質	9.1g	10.1g
炭水化物	16.7g	71.6g	炭水化物	13.5g	68.5g	炭水化物	13.3g	68.2g	炭水化物	11.9g	67.7g	炭水化物	12.8g	68.0g	
ナトリウム	732mg	879mg	ナトリウム	530mg	757mg	ナトリウム	585mg	832mg	ナトリウム	636mg	862mg	ナトリウム	563mg	793mg	
食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 鶏肉の青じそ南蛮 ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 照焼チキン ピーマンソテー 白菜と若布の煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)		★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)						
	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	486kcal	エネルギー	279kcal	533kcal	エネルギー	237kcal	501kcal	エネルギー	225kcal	479kcal	エネルギー	254kcal	516kcal
	たんぱく質	13.2g	18.8g	たんぱく質	20.2g	25.3g	たんぱく質	18.5g	24.1g	たんぱく質	13.1g	18.2g	たんぱく質	12.7g	18.4g
	脂質	12.1g	13.0g	脂質	14.9g	15.7g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	14.2g	15.0g	脂質	14.8g	15.7g
炭水化物	16.5g	72.2g	炭水化物	15.8g	70.0g	炭水化物	11.8g	67.9g	炭水化物	10.9g	65.1g	炭水化物	17.2g	72.9g	
ナトリウム	818mg	1064mg	ナトリウム	533mg	681mg	ナトリウム	718mg	945mg	ナトリウム	677mg	825mg	ナトリウム	787mg	1013mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.4g	1.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	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					
夕食	★ごはん150g ホッケの照焼 スナッフえんどう 牛肉の辛煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g 肉丼の具 イカと白菜の中華煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g サワラの味噌煮 人参クラッセ さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコンのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g ロールキャベツマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 ハンパハンジーサラダ ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g あぶらかれい生姜煮 ブロッコリー 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物 ★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	217kcal	479kcal	エネルギー	222kcal	477kcal	エネルギー	231kcal	485kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	198kcal	464kcal
	たんぱく質	14.8g	20.4g	たんぱく質	12.9g	18.0g	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	14.3g	19.3g	たんぱく質	19.5g	25.3g
	脂質	10.8g	11.8g	脂質	11.1g	11.9g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	7.6g	9.2g
炭水化物	13.5g	68.7g	炭水化物	17.1g	71.7g	炭水化物	20.6g	74.8g	炭水化物	24.1g	79.1g	炭水化物	13.2g	68.1g	
ナトリウム	633mg	863mg	ナトリウム	971mg	1197mg	ナトリウム	751mg	899mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	784mg	1037mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.5g	3.0g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
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	649kcal	1429kcal	エネルギー	655kcal	1431kcal	エネルギー	628kcal	1402kcal	エネルギー	627kcal	1411kcal	エネルギー	620kcal	1410kcal
	たんぱく質	42.0g	58.4g	たんぱく質	43.6g	59.6g	たんぱく質	41.9g	57.7g	たんぱく質	39.6g	56.0g	たんぱく質	41.3g	58.4g
	脂質	32.4g	35.0g	脂質	32.3g	35.5g	脂質	30.4g	32.9g	脂質	31.8g	35.1g	脂質	31.5g	35.0g
	炭水化物	46.7g	212.5g	炭水化物	46.4g	210.2g	炭水化物	45.7g	210.9g	炭水化物	46.9g	211.9g	炭水化物	43.2g	209.0g
ナトリウム	2183mg	2806mg	ナトリウム	2034mg	2635mg	ナトリウム	2054mg	2676mg	ナトリウム	2106mg	2708mg	ナトリウム	2134mg	2843mg	
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.6g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.2g	
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	847kcal	1627kcal	エネルギー	856kcal	1632kcal	エネルギー	825kcal	1599kcal	エネルギー	826kcal	1610kcal	エネルギー	827kcal	1617kcal
	たんぱく質	48.9g	65.3g	たんぱく質	51.0g	67.0g	たんぱく質	49.6g	65.4g	たんぱく質	47.5g	63.9g	たんぱく質	47.4g	64.5g
	脂質	39.4g	42.0g	脂質	39.3g	42.5g	脂質	37.4g	39.9g	脂質	38.8g	42.1g	脂質	38.6g	42.1g
	炭水化物	75.6g	241.4g	炭水化物	75.3g	239.1g	炭水化物	73.5g	238.7g	炭水化物	75.1g	240.1g	炭水化物	75.1g	240.9g
ナトリウム	2257mg	2880mg	ナトリウム	2111mg	2712mg	ナトリウム	2130mg	2752mg	ナトリウム	2182mg	2784mg	ナトリウム	2208mg	2917mg	
食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.4g	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	5.6g	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。

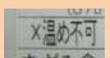
お食事の作り方



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。