

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月31日(月)		11月1日(火)		11月2日(水)		11月3日(木)		11月4日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦		
	ロールキャベツのスープ煮	卵麦	干草焼き	卵麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	卵麦	白菜とがんもの煮物	卵麦	白身魚のしんじょう	卵麦		
	五色煮豆	卵麦	鶏肉ヒーマン炒め	卵麦	数の玉子とし	卵麦	チキンアラビータ	卵麦	数の野菜あんかけ	卵麦		
	切干と麦のハリハリ	卵麦	ハムの和風サラダ	卵麦	えんどう豆の味噌煮	卵麦	法蓮草と切干のおひたし	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	卵麦		
	★すまし汁(豆腐・えのき)	卵麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦	★味噌汁(白菜・なめこ)	卵麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	卵麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	卵麦		
	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	149kcal	403kcal	エネルギー	214kcal	470kcal	エネルギー	178kcal	434kcal	エネルギー	163kcal	427kcal	
たんぱく質	8.8g	13.9g	たんぱく質	9.2g	14.4g	たんぱく質	8.6g	13.7g	たんぱく質	9.3g	14.9g	
脂質	5.7g	6.5g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	8.2g	9.1g	
炭水化物	70.2g	70.2g	炭水化物	13.6g	68.5g	炭水化物	13.5g	68.4g	炭水化物	11.6g	67.7g	
ナトリウム	615mg	763mg	ナトリウム	560mg	707mg	ナトリウム	674mg	928mg	ナトリウム	633mg	859mg	
食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦		
	鶏肉の香草焼	乳麦	白身魚の生姜煮	乳麦	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	あぶらかい味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼	乳麦		
	つま塩キャベツ	乳麦	アスパラ	かぶのスープ煮	乳麦	ヒーモンソテー	乳麦	ミックソテー	乳麦			
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	春菊と豚肉の炒め物	乳麦	煮し鶏と小松菜のごま和え	乳麦	きぼう大豆	乳麦	五色煮	乳麦		
	法蓮草のおひたし	乳麦	大根の甘酢漬	乳麦	★味噌汁(若芽・豆腐)	乳麦	キャベツのピーナツ和え	乳麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし	乳麦		
★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦	★味噌汁(若芽・白菜)	乳麦	★味噌汁(若芽・豆腐)	乳麦	★味噌汁(巻・キャベツ)	乳麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	乳麦			
	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	264kcal	530kcal	エネルギー	176kcal	432kcal	エネルギー	222kcal	482kcal	エネルギー	220kcal	484kcal	
たんぱく質	18.9g	24.7g	たんぱく質	16.5g	21.6g	たんぱく質	15.2g	20.6g	たんぱく質	21.3g	27.0g	
脂質	12.9g	14.5g	脂質	5.3g	6.1g	脂質	7.6g	8.6g	脂質	6.4g	7.3g	
炭水化物	14.5g	69.4g	炭水化物	15.4g	70.3g	炭水化物	23.4g	78.4g	炭水化物	19.8g	75.9g	
ナトリウム	749mg	1002mg	ナトリウム	595mg	842mg	ナトリウム	904mg	1151mg	ナトリウム	790mg	1017mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎キウイフルーツ150g		◎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			
夕食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	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	乳麦	中華丼の具	乳麦	ホッケの酒粕焼	乳麦	鶏のごまタレ煮	乳麦	ヘルシーハンバーグ	乳麦		
	スナックえんどう	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	人参のきんぴら	乳麦	アスパラ	乳麦	ケチャップ(小袋)	乳麦		
	竹輪のごま炒め	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	豚肉と大根の煮物	乳麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	オニオンソテー	乳麦		
	麩と若芽の酢の物	乳麦	★味噌汁(巻・揚げ)	乳麦	コールスローサラダ	乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦		
★味噌汁(ひじき・キャベツ)	乳麦	★味噌汁(巻・揚げ)	乳麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	乳麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦	切干大根の中華和え	乳麦			
	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	210kcal	466kcal	エネルギー	215kcal	488kcal	エネルギー	272kcal	531kcal	エネルギー	245kcal	499kcal	
たんぱく質	15.3g	20.4g	たんぱく質	16.3g	22.6g	たんぱく質	16.5g	21.7g	たんぱく質	13.0g	18.1g	
脂質	9.6g	10.4g	脂質	9.3g	11.0g	脂質	14.2g	15.5g	脂質	16.1g	16.9g	
炭水化物	15.6g	70.5g	炭水化物	17.1g	72.9g	炭水化物	15.1g	69.5g	炭水化物	11.7g	66.1g	
ナトリウム	757mg	986mg	ナトリウム	940mg	1166mg	ナトリウム	595mg	760mg	ナトリウム	763mg	911mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.3g	
合計	エネルギー	623kcal	1399kcal	エネルギー	605kcal	1390kcal	エネルギー	672kcal	1447kcal	エネルギー	633kcal	1417kcal
	たんぱく質	43.0g	59.0g	たんぱく質	42.0g	58.6g	たんぱく質	40.3g	56.0g	たんぱく質	43.5g	60.2g
	脂質	28.2g	31.4g	脂質	27.9g	31.1g	脂質	31.8g	34.9g	脂質	31.2g	34.5g
	炭水化物	46.1g	210.1g	炭水化物	46.1g	211.7g	炭水化物	52.0g	216.3g	炭水化物	44.9g	210.3g
	ナトリウム	2121mg	2751mg	ナトリウム	2095mg	2715mg	ナトリウム	2173mg	2839mg	ナトリウム	2186mg	2787mg
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	824kcal	1600kcal	エネルギー	812kcal	1597kcal	エネルギー	869kcal	1644kcal	エネルギー	834kcal	1618kcal
	たんぱく質	50.4g	66.4g	たんぱく質	48.1g	64.7g	たんぱく質	48.0g	63.7g	たんぱく質	50.9g	67.6g
	脂質	35.2g	38.4g	脂質	35.0g	38.2g	脂質	38.8g	41.9g	脂質	38.2g	41.5g
	炭水化物	75.0g	239.0g	炭水化物	78.0g	243.6g	炭水化物	79.8g	244.1g	炭水化物	73.8g	239.2g
	ナトリウム	2198mg	2828mg	ナトリウム	2169mg	2789mg	ナトリウム	2249mg	2915mg	ナトリウム	2263mg	2864mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.7g	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

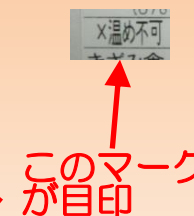


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。