

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月24日(月)		10月25日(火)		10月26日(水)		10月27日(木)		10月28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	
	オムレツ	肉詰いなり煮	スープキャベツ	豚肉と野菜の生姜炒め	厚焼玉子	牛肉とひじきの炒め煮	肉団子と白菜の煮物	コンニャクの辛味炒め	卵乳麦	卵乳麦	
	ケチャップ(小袋)	鶏肉とオクラの中華風	高野豆腐の味噌煮	鶏肉とオクラの中華風	南瓜とツナのサラダ	大根と青菜の柚子和え	★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	卵麦	卵麦	
	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	卵麦	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	170kcal	438kcal	143kcal	405kcal	200kcal	456kcal	176kcal	430kcal	108kcal	367kcal	
たんぱく質	11.2g	17.2g	10.8g	16.5g	11.2g	16.4g	7.8g	12.9g	7.5g	12.7g	
脂質	8.7g	10.3g	6.6g	7.5g	10.6g	11.3g	10.3g	11.1g	4.1g	5.4g	
炭水化物	11.3g	66.4g	11.0g	66.7g	15.9g	70.8g	13.6g	68.0g	11.4g	65.6g	
ナトリウム	671mg	900mg	651mg	877mg	595mg	742mg	680mg	828mg	560mg	725mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	1.7g	2.2g	1.5g	1.9g	1.7g	2.1g	1.4g	1.8g	
昼食	★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	
	サワラのごま醤油焼	豚たまキャベツ	白身魚みりん焼	照焼チキン	ブリの西京焼	鶏肉とじゃが芋の昆布煮	鶏肉とじゃが芋の昆布煮	菜の花ときのこの和え物	卵麦	卵麦	
	人参クラッセ	人参の炒り煮	塩枝豆	ミックスソテー	人参のきんぴら	菜の花ときのこの和え物	菜の花ときのこの和え物	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	卵麦	卵麦	
	鶏と蓮根のヒリ辛煮	菜の花のおひたし	豚肉とごぼうの甘辛煮	和風ポトフ	鶏肉とじゃが芋の昆布煮	菜の花ときのこの和え物	菜の花ときのこの和え物	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	卵麦	卵麦	
法蓮草と切干のおひたし	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	卵麦	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	210kcal	464kcal	233kcal	487kcal	226kcal	481kcal	251kcal	508kcal	278kcal	546kcal	
たんぱく質	15.9g	21.0g	13.1g	18.2g	18.6g	23.8g	16.2g	21.2g	16.9g	22.8g	
脂質	10.4g	11.2g	12.9g	13.7g	11.3g	12.1g	12.3g	13.1g	14.6g	16.2g	
炭水化物	11.5g	65.7g	17.0g	71.4g	12.3g	67.1g	17.4g	72.4g	19.0g	74.3g	
ナトリウム	775mg	923mg	686mg	854mg	598mg	844mg	725mg	953mg	677mg	904mg	
食塩相当量	2.0g	2.3g	1.7g	2.2g	1.5g	2.1g	1.8g	2.4g	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	
	◎りんご150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	
夕食	★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	
	ささみ大葉フライ	カレーの甘酢野菜あんかけ	マーボ豆腐	ロールキャベツの味噌煮込み	アスパラ	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	卵麦	卵麦	
	ヒーマンソテー	大豆とごぼうの味噌炒め	竹輪とインゲンの玉子とじ	法蓮草ソテー	鶏肉と小松菜煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	卵麦	卵麦	
	豚バラのすき焼き煮	白菜の辛子柚子和え	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(若芽・巻麩)	★味噌汁(若芽・巻麩)	★味噌汁(若芽・巻麩)	★味噌汁(若芽・巻麩)	卵麦	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	269kcal	525kcal	243kcal	509kcal	214kcal	481kcal	206kcal	468kcal	255kcal	522kcal	
たんぱく質	14.1g	19.2g	18.6g	24.4g	13.0g	18.8g	16.6g	22.2g	18.4g	24.3g	
脂質	13.9g	14.7g	10.8g	12.4g	9.3g	10.9g	9.3g	10.2g	12.6g	13.7g	
炭水化物	21.7g	76.6g	18.2g	73.1g	19.3g	74.3g	13.4g	69.1g	16.8g	72.7g	
ナトリウム	666mg	920mg	619mg	872mg	856mg	1083mg	790mg	1036mg	851mg	1078mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	1.6g	2.2g	2.2g	2.8g	2.0g	2.6g	2.2g	2.7g	
合計	エネルギー	649kcal	1427kcal	619kcal	1401kcal	640kcal	1418kcal	633kcal	1406kcal	641kcal	1435kcal
	たんぱく質	41.2g	57.4g	42.5g	59.1g	42.8g	59.0g	40.6g	56.3g	42.8g	59.8g
	脂質	33.0g	36.2g	30.3g	33.6g	31.2g	34.3g	31.9g	34.4g	31.3g	35.3g
	炭水化物	44.5g	208.7g	46.2g	211.2g	47.5g	212.2g	44.4g	209.5g	47.2g	212.6g
ナトリウム	2112mg	2743mg	1956mg	2603mg	2049mg	2669mg	2195mg	2817mg	2088mg	2707mg	
食塩相当量	5.4g	6.9g	5.0g	6.6g	5.2g	6.8g	5.5g	7.1g	5.3g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	856kcal	1634kcal	817kcal	1599kcal	841kcal	1619kcal	830kcal	1603kcal	840kcal	1634kcal
	たんぱく質	47.3g	63.5g	49.4g	66.0g	50.2g	66.4g	48.3g	64.0g	50.7g	67.7g
	脂質	40.1g	43.3g	37.3g	40.6g	38.2g	41.3g	38.9g	41.4g	38.3g	42.3g
	炭水化物	76.4g	240.6g	75.1g	240.1g	76.4g	241.1g	72.2g	237.3g	75.4g	240.8g
ナトリウム	2186mg	2817mg	2030mg	2677mg	2126mg	2746mg	2271mg	2893mg	2164mg	2783mg	
食塩相当量	5.6g	7.1g	5.2g	6.8g	5.4g	7.0g	5.7g	7.3g	5.5g	7.0g	

※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。