

(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	ケチャップ(小袋)	肉詰いなり煮	スープキャベツ	豚肉と野菜の生姜炒め	白菜と挽肉の旨煮	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					
	高野豆腐の味噌煮	★味噌汁(揚げ・小松菜)	鶏肉とオクラの中華風	★味噌汁(巻麩・しめじ)	南瓜とツナのサラダ	★すまし汁(えのき・おつゆ)	大根と青菜の柚子和え	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(鶏糸玉子・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	170kcal	438kcal	エネルギー	143kcal	405kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	176kcal	430kcal	エネルギー	108kcal	367kcal	
たんぱく質	11.2g	17.2g	たんぱく質	10.8g	16.5g	たんぱく質	11.2g	16.4g	たんぱく質	7.8g	12.9g	たんぱく質	7.5g	12.7g	
脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.6g	7.5g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	10.3g	11.1g	脂質	4.1g	5.4g	
炭水化物	11.3g	66.4g	炭水化物	11.0g	66.7g	炭水化物	15.9g	70.8g	炭水化物	13.6g	68.0g	炭水化物	11.4g	65.6g	
ナトリウム	671mg	900mg	ナトリウム	651mg	877mg	ナトリウム	595mg	742mg	ナトリウム	680mg	828mg	ナトリウム	560mg	725mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦					
	サワラのごま醤油焼	人参クラッセ	豚たまキャベツ	人参の炒り煮	白身魚みりん焼	塩枝豆	照焼チキン	ミックスソテー	和風ホトト	野菜の三杯酢					
	鶏と蓮根のヒリ辛煮	法蓮草と切干のおひたし	★すまし汁(若芽・豆腐)		豚肉とごぼうの甘辛煮	大根のマヨネーズ和え	★味噌汁(若芽・しめじ)		豚肉とじゃが芋の昆布煮	菜の花ときのこの和え物					
	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	エネルギー	233kcal	487kcal	エネルギー	226kcal	481kcal	エネルギー	251kcal	508kcal	エネルギー	278kcal	546kcal	
たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	13.1g	18.2g	たんぱく質	18.6g	23.8g	たんぱく質	16.2g	21.2g	たんぱく質	16.9g	22.8g	
脂質	10.4g	11.2g	脂質	12.9g	13.7g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	12.3g	13.1g	脂質	14.6g	16.2g	
炭水化物	11.5g	65.7g	炭水化物	17.0g	71.4g	炭水化物	12.3g	67.1g	炭水化物	17.4g	72.4g	炭水化物	19.0g	74.3g	
ナトリウム	775mg	923mg	ナトリウム	686mg	854mg	ナトリウム	598mg	844mg	ナトリウム	725mg	953mg	ナトリウム	677mg	904mg	
食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎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					
	◎ごはん150g	◎ささみ大葉フライ	◎ごはん150g	◎カレイの甘酢野菜あんかけ	◎ごはん150g	◎マーボ豆腐	◎ごはん150g	◎ロールキャベツの味噌煮込み	◎ごはん150g	◎鶏肉の韓国風炒め					
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦					
	ヒーマンソテー	豚バラのすき焼き煮	菜の花としめじの和え物	★味噌汁(白菜・なめこ)	豚肉と小松菜煮	ひとくちがんも煮	★味噌汁(若芽・巻麩)		鶏肉の韓国風炒め	炒り豆腐					
	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	269kcal	525kcal	エネルギー	243kcal	509kcal	エネルギー	214kcal	481kcal	エネルギー	206kcal	468kcal	エネルギー	255kcal	522kcal
たんぱく質	14.1g	19.2g	たんぱく質	18.6g	24.4g	たんぱく質	13.0g	18.8g	たんぱく質	16.6g	22.2g	たんぱく質	18.4g	24.3g	
脂質	13.9g	14.7g	脂質	10.8g	12.4g	脂質	9.3g	10.9g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	12.6g	13.7g	
炭水化物	21.7g	76.6g	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	19.3g	74.3g	炭水化物	13.4g	69.1g	炭水化物	16.8g	72.7g	
ナトリウム	666mg	920mg	ナトリウム	619mg	872mg	ナトリウム	856mg	1083mg	ナトリウム	790mg	1036mg	ナトリウム	851mg	1078mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.7g	
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	1427kcal	エネルギー	619kcal	1401kcal	エネルギー	640kcal	1418kcal	エネルギー	633kcal	1406kcal	エネルギー	641kcal	1435kcal
	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	42.5g	59.1g	たんぱく質	42.8g	59.0g	たんぱく質	40.6g	56.3g	たんぱく質	42.8g	59.8g
	脂質	33.0g	36.2g	脂質	30.3g	33.6g	脂質	31.2g	34.3g	脂質	31.9g	34.4g	脂質	31.3g	35.3g
炭水化物	44.5g	208.7g	炭水化物	46.2g	211.2g	炭水化物	47.5g	212.2g	炭水化物	44.4g	209.5g	炭水化物	47.2g	212.6g	
ナトリウム	2112mg	2743mg	ナトリウム	1956mg	2603mg	ナトリウム	2049mg	2669mg	ナトリウム	2195mg	2817mg	ナトリウム	2088mg	2707mg	
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	856kcal	1634kcal	エネルギー	817kcal	1599kcal	エネルギー	841kcal	1619kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal	エネルギー	840kcal	1634kcal
	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	49.4g	66.0g	たんぱく質	50.2g	66.4g	たんぱく質	48.3g	64.0g	たんぱく質	50.7g	67.7g
	脂質	40.1g	43.3g	脂質	37.3g	40.6g	脂質	38.2g	41.3g	脂質	38.9g	41.4g	脂質	38.3g	42.3g
	炭水化物	76.4g	240.6g	炭水化物	75.1g	240.1g	炭水化物	76.4g	241.1g	炭水化物	72.2g	237.3g	炭水化物	75.4g	240.8g
ナトリウム	2186mg	2817mg	ナトリウム	2030mg	2677mg	ナトリウム	2126mg	2746mg	ナトリウム	2271mg	2893mg	ナトリウム	2164mg	2783mg	
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	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。



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。