

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月21日(月)		11月22日(火)		11月23日(水)		11月24日(木)		11月25日(金)		
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	肉豆腐煮	菜の花と牛肉の煮物	豚バラのすき焼き煮	オムレツ	卵麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	乳麦	
	ひじきとベーコンの煮物	食べるトマトスープ	高野豆腐の味噌煮	ケチャップ(小袋)	卵麦	竹輪の五色きんぴら	卵麦	竹輪の五色きんぴら	卵麦	卵麦	
	春雨のピーナツ和え	白菜と麩の玉子とじ	蒸し鶏と春雨の炒め物	野菜のチリソース煮	麦	大根とごぼうの旨煮	麦	大根とごぼうの旨煮	麦	麦	
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(えのき・切干)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦	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	184kcal	440kcal	219kcal	487kcal	217kcal	472kcal	137kcal	399kcal	177kcal	441kcal	
たんぱく質	10.4g	15.6g	10.5g	16.5g	12.3g	17.3g	7.5g	13.2g	10.8g	16.4g	
脂質	8.5g	9.2g	13.6g	15.2g	11.2g	12.0g	5.5g	6.4g	6.3g	7.2g	
炭水化物	16.7g	71.6g	12.4g	67.5g	16.2g	70.6g	15.0g	70.7g	19.0g	75.1g	
ナトリウム	707mg	854mg	550mg	779mg	631mg	857mg	586mg	812mg	659mg	886mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	1.4g	2.0g	1.6g	2.2g	1.5g	2.1g	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	豚たまキャベツ	揚げ豆腐の挽肉あん	あんかけお魚ハンバーグ	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	ブリの磯辺焼	麦	ブリの磯辺焼	麦	麦	
	麩の野菜あんかけ	五色煮	人参のきんぴら	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	ヒーマンソテー	卵麦	ヒーマンソテー	卵麦	卵麦	
	カリフラワーの甘酢漬け	法蓮草と切干のおひたし	肉野菜煮込み	ブロッコリーのゴマ和え	乳麦	炒り豆腐	卵麦	炒り豆腐	卵麦	卵麦	
	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(若芽・しめじ)	インゲンとツナのマスタード和え	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	キャベツのピーナツ和え	麦	キャベツのピーナツ和え	麦	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	226kcal	489kcal	193kcal	448kcal	216kcal	483kcal	229kcal	483kcal	255kcal	514kcal	
たんぱく質	12.3g	17.9g	14.0g	19.2g	13.6g	19.5g	12.7g	17.8g	18.2g	23.4g	
脂質	12.5g	13.4g	9.5g	10.3g	10.8g	11.9g	11.9g	12.7g	13.5g	14.8g	
炭水化物	16.1g	71.9g	14.7g	69.5g	15.8g	71.7g	18.5g	72.9g	14.0g	68.2g	
ナトリウム	584mg	811mg	775mg	1021mg	702mg	929mg	744mg	892mg	770mg	935mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	2.0g	2.6g	1.8g	2.4g	1.9g	2.3g	2.0g	2.4g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g					
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	チキンカレーのルー	赤魚の酒粕焼	鶏の幽庵焼き	サワらのエスカベッシュ	乳麦	豚肉とキャベツの塩おかか	麦	豚肉とキャベツの塩おかか	麦	麦	
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	つま塩キャベツ	スナッフえんどう	豚肉と大根の煮物	麦	野菜のおろし煮	卵麦	野菜のおろし煮	卵麦	卵麦	
	人参しりしり	ごぼう大豆	白菜と挽肉の旨煮	カラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦	菜の花ときのこの和え物	麦	菜の花ときのこの和え物	麦	麦	
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	蒸し鶏と小松菜のごま和え	ひじきとごぼうのナムル	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★味噌汁(切干・なめこ)	麦	★味噌汁(切干・なめこ)	麦	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	246kcal	512kcal	210kcal	464kcal	227kcal	486kcal	264kcal	531kcal	214kcal	469kcal	
たんぱく質	17.2g	23.0g	18.9g	24.0g	14.7g	19.9g	19.4g	25.2g	14.5g	19.5g	
脂質	9.9g	11.5g	7.0g	7.8g	11.2g	12.5g	12.7g	14.3g	11.6g	12.4g	
炭水化物	20.9g	75.8g	16.8g	71.0g	15.0g	69.4g	15.9g	70.9g	15.1g	69.8g	
ナトリウム	926mg	1179mg	554mg	702mg	665mg	830mg	906mg	1133mg	764mg	1025mg	
食塩相当量	2.4g	3.0g	1.4g	1.8g	1.7g	2.1g	2.3g	2.9g	1.9g	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	656kcal	1441kcal	622kcal	1399kcal	660kcal	1441kcal	630kcal	1413kcal	646kcal	1424kcal
	たんぱく質	39.9g	56.5g	43.4g	59.7g	40.6g	56.7g	39.6g	56.2g	43.5g	59.3g
	脂質	30.9g	34.1g	30.1g	33.3g	33.2g	36.4g	30.1g	33.4g	31.4g	34.4g
	炭水化物	53.7g	219.3g	43.9g	208.0g	47.0g	211.7g	49.4g	214.5g	48.1g	213.1g
ナトリウム	2217mg	2844mg	1879mg	2502mg	1998mg	2616mg	2236mg	2837mg	2193mg	2846mg	
食塩相当量	5.7g	7.3g	4.8g	6.4g	5.1g	6.7g	5.7g	7.3g	5.6g	7.3g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1638kcal	829kcal	1606kcal	858kcal	1639kcal	827kcal	1610kcal	847kcal	1625kcal
	たんぱく質	47.6g	64.2g	49.5g	65.8g	47.5g	63.6g	47.3g	63.9g	50.9g	66.7g
	脂質	37.9g	41.1g	37.2g	40.4g	40.2g	43.4g	37.1g	40.4g	38.4g	41.4g
	炭水化物	81.5g	247.1g	75.8g	239.9g	75.9g	240.6g	77.2g	242.3g	77.0g	242.0g
	ナトリウム	2293mg	2920mg	1953mg	2576mg	2072mg	2690mg	2312mg	2913mg	2270mg	2923mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	5.0g	6.6g	5.3g	6.9g	5.9g	7.4g	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

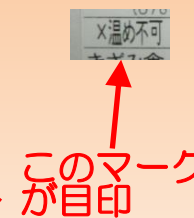


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。