

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月4日(月)		9月5日(火)		9月6日(水)		9月7日(木)		9月8日(金)	
朝食	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 ソナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼き コンニャクの辛味炒め ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g ミートインオムレツ れんこんの五目炒め煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	
	エネルギー	175kcal	148kcal	144kcal	202kcal	179kcal	179kcal	435kcal		
	たんぱく質	11.4g	8.0g	8.5g	12.5g	12.7g	12.7g	17.9g		
	脂質	5.8g	6.7g	6.3g	6.5g	8.1g	7.5g	8.2g		
	炭水化物	19.1g	14.5g	13.2g	23.8g	14.8g	14.8g	69.9g		
	ナトリウム	694mg	696mg	597mg	752mg	979mg	638mg	805mg		
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.5g	1.9g	2.5g	1.6g	2.0g		
	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	436kcal	414kcal	398kcal	469kcal	435kcal	435kcal			
	たんぱく質	16.8g	13.9g	13.6g	18.3g	17.9g	17.9g			
脂質	6.8g	8.3g	7.1g	8.1g	8.2g	8.2g				
炭水化物	74.2g	69.4g	67.6g	78.8g	69.9g	69.9g				
ナトリウム	922mg	922mg	765mg	979mg	805mg	805mg				
食塩相当量	2.3g	2.3g	1.9g	2.5g	2.0g	2.0g				
昼食	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 菜の花 蒸し鶏の炒め物 さつま揚げの味噌炒め ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 人参グラッセ チンジャオロース 春雨の中華和え ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックソテー ひとくちがんも煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	
	エネルギー	240kcal	262kcal	195kcal	217kcal	214kcal	214kcal	474kcal		
	たんぱく質	12.6g	14.3g	16.4g	14.9g	13.1g	13.1g	18.5g		
	脂質	11.7g	13.1g	8.1g	13.3g	11.7g	11.7g	12.7g		
	炭水化物	22.8g	20.3g	14.4g	8.7g	14.0g	14.0g	69.0g		
	ナトリウム	774mg	696mg	908mg	544mg	666mg	666mg	894mg		
	食塩相当量	2.0g	1.8g	2.3g	1.4g	1.7g	1.7g	2.3g		
	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	496kcal	524kcal	463kcal	479kcal	474kcal	474kcal			
	たんぱく質	17.8g	19.9g	22.4g	20.5g	18.5g	18.5g			
脂質	12.4g	14.0g	9.7g	14.2g	12.7g	12.7g				
炭水化物	77.7g	75.8g	69.5g	64.4g	69.0g	69.0g				
ナトリウム	921mg	922mg	1137mg	790mg	894mg	894mg				
食塩相当量	2.3g	2.3g	2.9g	2.0g	2.3g	2.3g				
間食	◎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		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
	エネルギー	204kcal	218kcal	279kcal	204kcal	224kcal	224kcal	488kcal		
夕食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 イカのトマトマリネ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g えび団子の炊き合せ 鶏肉ピーマン炒め オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g ブリのごま醤油焼 平さやいんげん 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 大根とごぼうの甘辛煮 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	
	エネルギー	204kcal	218kcal	279kcal	204kcal	224kcal	224kcal	488kcal		
	たんぱく質	15.4g	18.8g	16.3g	12.0g	14.7g	14.7g	20.4g		
	脂質	11.2g	9.6g	17.9g	9.2g	10.5g	10.5g	11.4g		
	炭水化物	9.9g	13.4g	12.7g	17.9g	16.1g	16.1g	72.2g		
	ナトリウム	692mg	667mg	685mg	836mg	753mg	753mg	980mg		
	食塩相当量	1.8g	1.7g	1.7g	2.1g	1.9g	1.9g	2.5g		
	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	466kcal	474kcal	541kcal	460kcal	488kcal	488kcal			
	たんぱく質	21.1g	23.9g	21.9g	17.1g	20.4g	20.4g			
脂質	12.1g	10.4g	18.8g	10.0g	11.4g	11.4g				
炭水化物	65.6g	68.3g	68.2g	72.8g	72.2g	72.2g				
ナトリウム	918mg	896mg	911mg	1065mg	980mg	980mg				
食塩相当量	2.3g	2.3g	2.3g	2.7g	2.5g	2.5g				
合計	エネルギー	619kcal	628kcal	618kcal	623kcal	617kcal	617kcal	1397kcal		
	たんぱく質	39.4g	41.1g	41.2g	39.4g	40.5g	40.5g	56.8g		
	脂質	28.7g	29.4g	32.3g	29.0g	29.7g	29.7g	32.3g		
	炭水化物	51.8g	48.2g	40.3g	50.4g	44.9g	44.9g	211.1g		
	ナトリウム	2160mg	2059mg	2190mg	2132mg	2057mg	2057mg	2679mg		
食塩相当量	5.6g	5.3g	5.5g	5.4g	5.2g	5.2g	6.8g			
合計(間食込)	エネルギー	816kcal	827kcal	825kcal	822kcal	814kcal	814kcal	1594kcal		
	たんぱく質	47.1g	49.0g	47.3g	47.3g	48.2g	48.2g	64.5g		
	脂質	35.7g	36.4g	39.4g	36.0g	36.7g	36.7g	39.3g		
	炭水化物	79.6g	76.4g	72.2g	78.6g	72.7g	72.7g	238.9g		
	ナトリウム	2236mg	2135mg	2264mg	2208mg	2133mg	2133mg	2755mg		
食塩相当量	5.8g	5.5g	5.7g	5.6g	5.4g	5.4g	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。