


# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月11日(月)		9月12日(火)		9月13日(水)		9月14日(木)		9月15日(金)						
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	白玉焼き		白菜とがんもの煮物		白身魚のしんじょう		肉詰いなり煮		寄せ豆腐のうすあん						
	里芋といかの煮物		麩とえのきのさっと煮		竹輪とインゲンの玉子とし		チキンアラビアンタ		鶏ミンチと小松菜の煮物						
	キャベツとベーコンの和え物		鶏肉とオクラの中華風		大根の甘酢漬げ		白菜の辛子柚子和え		インゲンのごま和え						
	★すまし汁(椎茸・豆腐)		★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★味噌汁(豆腐・なめこ)		★味噌汁(巻麩・揚げ)						
	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	175kcal	429kcal	エネルギー	177kcal	441kcal	エネルギー	162kcal	418kcal	エネルギー	167kcal	427kcal	エネルギー	175kcal	448kcal
	たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	13.2g	18.8g	たんぱく質	6.7g	11.8g	たんぱく質	9.1g	14.5g	たんぱく質	10.5g	16.8g
	脂質	9.5g	10.3g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	8.2g	9.2g	脂質	9.4g	11.1g
	炭水化物	12.1g	66.5g	炭水化物	11.1g	67.2g	炭水化物	16.1g	71.0g	炭水化物	15.3g	70.3g	炭水化物	13.6g	69.4g
	ナトリウム	436mg	584mg	ナトリウム	586mg	813mg	ナトリウム	648mg	877mg	ナトリウム	676mg	904mg	ナトリウム	703mg	929mg
	食塩相当量	1.1g	1.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	オニオンソースハンバーグ		ポークチャップ		鶏肉とれんこんの照り煮		ブリの味噌焼		クリーム煮込みハンバーグ						
	フロッコリー		キャベツの土佐煮		ピーマンソテー		人参のきんぴら		菜の花のツナ炒め						
	鶏肉と小松菜煮		法蓮草とハムのマリーネ		ぜんまいとミンチの煮物		豚肉と里芋のごま煮		若芽としらすのおひたし						
	煮生酢		★すまし汁(椎茸・豆腐)		菜の花としめじの和え物		フロッコリーのサラダ		★すまし汁(椎茸・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	234kcal	500kcal	エネルギー	209kcal	463kcal	エネルギー	250kcal	504kcal	エネルギー	264kcal	526kcal	エネルギー	203kcal	457kcal
	たんぱく質	18.2g	24.1g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	17.4g	22.5g	たんぱく質	18.3g	23.9g	たんぱく質	11.7g	16.8g
	脂質	8.8g	10.4g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	10.2g	11.0g
	炭水化物	18.1g	73.0g	炭水化物	20.1g	74.5g	炭水化物	19.7g	73.9g	炭水化物	17.7g	73.4g	炭水化物	16.2g	70.6g
	ナトリウム	757mg	983mg	ナトリウム	787mg	935mg	ナトリウム	741mg	889mg	ナトリウム	719mg	965mg	ナトリウム	792mg	940mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎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						
	鶏のカレー照煮込み		揚げ豆腐の南蛮づけ		赤魚の幽庵焼		キャベツと豚肉の塩あかけ		ホッケの照焼						
	人参グラッセ		インゲンの生薑炒め		きのこのソテー		大豆とごぼうの味噌炒め		塩枝豆						
	豚肉とふきの炒め煮		旨みチンゲン菜		春菊と豚肉の炒め物		なめこ若芽のサツと煮		大根と鶏肉の味噌煮						
	キャロットラペ		★味噌汁(白菜・人参)		キャベツのピーナッツ和え		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		マリーネサラダ						
	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	253kcal	508kcal	エネルギー	274kcal	531kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	202kcal	458kcal	エネルギー	249kcal	505kcal
	たんぱく質	14.4g	19.4g	たんぱく質	15.2g	20.2g	たんぱく質	16.9g	22.7g	たんぱく質	14.0g	19.2g	たんぱく質	18.1g	23.2g
	脂質	13.2g	14.0g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	10.8g	12.4g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	12.9g	13.7g
	炭水化物	17.7g	72.3g	炭水化物	21.0g	76.0g	炭水化物	15.2g	70.2g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	13.0g	67.9g
	ナトリウム	746mg	975mg	ナトリウム	856mg	1084mg	ナトリウム	708mg	935mg	ナトリウム	757mg	904mg	ナトリウム	591mg	820mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g
合計	エネルギー	662kcal	1437kcal	エネルギー	660kcal	1435kcal	エネルギー	632kcal	1409kcal	エネルギー	633kcal	1411kcal	エネルギー	627kcal	1410kcal
	たんぱく質	42.4g	58.4g	たんぱく質	41.4g	57.1g	たんぱく質	41.0g	57.0g	たんぱく質	41.4g	57.6g	たんぱく質	40.3g	56.8g
	脂質	31.5g	34.7g	脂質	32.3g	34.8g	脂質	30.0g	33.2g	脂質	31.8g	34.4g	脂質	32.5g	35.8g
	炭水化物	47.9g	211.8g	炭水化物	52.2g	217.7g	炭水化物	51.0g	215.1g	炭水化物	47.7g	213.3g	炭水化物	42.8g	207.9g
	ナトリウム	1939mg	2542mg	ナトリウム	2229mg	2832mg	ナトリウム	2097mg	2701mg	ナトリウム	2152mg	2773mg	ナトリウム	2086mg	2689mg
	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g
合計(間食込)	エネルギー	869kcal	1644kcal	エネルギー	858kcal	1633kcal	エネルギー	829kcal	1606kcal	エネルギー	840kcal	1618kcal	エネルギー	828kcal	1611kcal
	たんぱく質	48.5g	64.5g	たんぱく質	48.3g	64.0g	たんぱく質	48.7g	64.7g	たんぱく質	47.5g	63.7g	たんぱく質	47.7g	64.2g
	脂質	38.6g	41.8g	脂質	39.3g	41.8g	脂質	37.0g	40.2g	脂質	38.9g	41.5g	脂質	39.5g	42.8g
	炭水化物	79.8g	243.7g	炭水化物	81.1g	246.6g	炭水化物	78.8g	242.9g	炭水化物	79.6g	245.2g	炭水化物	71.7g	236.8g
	ナトリウム	2013mg	2616mg	ナトリウム	2303mg	2906mg	ナトリウム	2173mg	2777mg	ナトリウム	2226mg	2847mg	ナトリウム	2163mg	2766mg
	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g

※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

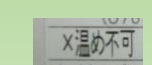


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。  
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。


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。