


(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)
朝食	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース ひじきとベーコンの煮物 春雨のピーナツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 食べるトマトスープ 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(揚げ・小松菜)	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏と春雨の炒め物 ★味噌汁(えのき・切干)	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 野菜のチリソース煮 コンニャクの辛味炒め ★味噌汁(巻麩・しめじ)	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 大根とごぼうの甘辛煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)
エネルギー	184kcal	202kcal	217kcal	133kcal	177kcal
たんぱく質	9.1g	9.2g	12.3g	6.8g	10.8g
脂質	8.8g	12.5g	11.2g	6.0g	6.3g
炭水化物	17.0g	12.6g	16.2g	14.4g	19.0g
ナトリウム	734mg	625mg	631mg	594mg	659mg
食塩相当量	1.9g	1.6g	1.6g	1.5g	1.7g
昼食	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麩・白菜)	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 五色煮 白菜と麩の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ)	★ごはん150g あんかけお魚ハンバーグ 人参のきんぴら 肉野菜煮込み インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 炒り豆腐 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)
エネルギー	203kcal	210kcal	215kcal	229kcal	230kcal
たんぱく質	13.7g	15.3g	13.6g	12.7g	16.7g
脂質	8.1g	10.6g	10.8g	11.9g	12.4g
炭水化物	17.8g	14.5g	15.8g	18.5g	11.7g
ナトリウム	414mg	700mg	702mg	744mg	806mg
食塩相当量	1.1g	1.8g	1.8g	1.9g	2.1g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g
夕食	★ごはん150g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 人参しりしり ★味噌汁(揚げ・なめこ)	★ごはん150g 赤魚の酒粕焼 うま塩キャベツ ごぼう大豆 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	★ごはん150g ハーブチキンソテー 平さやいんげん 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)
エネルギー	246kcal	210kcal	192kcal	264kcal	214kcal
たんぱく質	17.2g	18.9g	14.7g	19.4g	14.5g
脂質	9.9g	7.0g	8.9g	12.7g	11.6g
炭水化物	20.9g	16.8g	12.9g	15.9g	15.1g
ナトリウム	926mg	554mg	651mg	906mg	764mg
食塩相当量	2.4g	1.4g	1.7g	2.3g	1.9g
合計	エネルギー 633kcal たんぱく質 40.0g 脂質 26.8g 炭水化物 55.7g ナトリウム 2074mg 食塩相当量 5.4g	エネルギー 622kcal たんぱく質 43.4g 脂質 30.1g 炭水化物 43.9g ナトリウム 1879mg 食塩相当量 4.8g	エネルギー 624kcal たんぱく質 40.6g 脂質 30.9g 炭水化物 44.9g ナトリウム 1984mg 食塩相当量 5.1g	エネルギー 626kcal たんぱく質 38.9g 脂質 30.6g 炭水化物 48.8g ナトリウム 2244mg 食塩相当量 5.7g	エネルギー 621kcal たんぱく質 42.0g 脂質 30.3g 炭水化物 45.8g ナトリウム 2229mg 食塩相当量 5.7g
合計(間食込)	エネルギー 830kcal たんぱく質 47.7g 脂質 33.8g 炭水化物 83.5g ナトリウム 2150mg 食塩相当量 5.6g	エネルギー 829kcal たんぱく質 49.5g 脂質 37.2g 炭水化物 75.8g ナトリウム 1953mg 食塩相当量 5.0g	エネルギー 822kcal たんぱく質 47.5g 脂質 37.9g 炭水化物 73.8g ナトリウム 2058mg 食塩相当量 5.3g	エネルギー 823kcal たんぱく質 46.6g 脂質 37.6g 炭水化物 76.6g ナトリウム 2320mg 食塩相当量 5.9g	エネルギー 822kcal たんぱく質 49.4g 脂質 37.3g 炭水化物 74.7g ナトリウム 2306mg 食塩相当量 5.9g

※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。



○温め可



×温め不可

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。