

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月2日(月)		10月3日(火)		10月4日(水)		10月5日(木)		10月6日(金)						
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	豚肉と卵白のトマト炒め		大豆とキャベツのスープ煮		鶏肉のカレー煮		寄せ豆腐のうすあん		菜の花と牛肉の煮物						
	卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦						
	竹輪のごま炒め		ぜんまいとミンチの煮物		中華うま煮		野菜のチリソース煮		ツナあっさり煮						
	春雨のピーナツ和え		菜の花とツナの辛子和え		大根とツナの炒め物		切干と人参のハリハリ		えのきのおろし和え						
★すまし汁(椎茸・豆腐)		★味噌汁(巻麩・揚げ)		★味噌汁(揚げ・なめこ)		★味噌汁(白菜・人参)		★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	206kcal	460kcal	エネルギー	149kcal	422kcal	エネルギー	140kcal	406kcal	エネルギー	162kcal	419kcal	エネルギー	212kcal	466kcal
	たんぱく質	10.1g	15.2g	たんぱく質	12.6g	18.9g	たんぱく質	8.7g	14.5g	たんぱく質	5.5g	10.5g	たんぱく質	9.8g	14.9g
	脂質	8.5g	9.3g	脂質	5.0g	6.7g	脂質	6.2g	7.8g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	9.8g	13.6g
	炭水化物	22.0g	76.4g	炭水化物	15.5g	71.3g	炭水化物	12.8g	67.7g	炭水化物	16.2g	71.2g	炭水化物	14.0g	68.4g
	ナトリウム	740mg	888mg	ナトリウム	642mg	868mg	ナトリウム	721mg	948mg	ナトリウム	776mg	1004mg	ナトリウム	614mg	762mg
	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	1.9g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	鶏のスタミナ醤油焼き		焼肉塩炒め		メンチカツ		乳麦		白身魚の西京焼						
	塩ゆでアスパラ		かぶのスープ煮		卵乳麦		平さやいんげん		卵乳麦						
	白菜の煮びたし		ひじきとごぼうのナムル		五色煮豆		卵麦		竹輪とインゲンの玉子とじ						
	野菜サラダ		★すまし汁(豆腐・えのき)		カリフラワーの柚子味噌和え		★味噌汁(若芽・キャベツ)		キャベツとベーコンの和え物						
★味噌汁(若芽・巻麩)								★すまし汁(えのき・おつ麩)							
	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	212kcal	474kcal	エネルギー	248kcal	502kcal	エネルギー	286kcal	543kcal	エネルギー	198kcal	454kcal	エネルギー	207kcal	469kcal
	たんぱく質	15.4g	21.0g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	13.7g	19.4g
	脂質	13.4g	14.3g	脂質	16.9g	17.7g	脂質	14.7g	15.5g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	11.2g	12.1g
	炭水化物	7.0g	62.7g	炭水化物	12.3g	66.5g	炭水化物	24.5g	79.7g	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	16.1g	71.8g
	ナトリウム	539mg	785mg	ナトリウム	712mg	860mg	ナトリウム	703mg	950mg	ナトリウム	771mg	918mg	ナトリウム	781mg	1007mg
	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎りんご150g						
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	サワラのバジルオーリーブ焼		マーボ豆腐		ホッケの酒粕焼		麦		鶏のいそべ焼						
	チンゲン菜とピーマンのソテー		ネギ味噌炒め		インゲンソテー		乳麦		ミックスソテー						
	鶏と蓮根のピリ辛煮		法蓮草と油揚げの煮物		切干と挽肉のオイスター炒め		麦		ひとくちがんも煮						
	若芽としらすのおひたし		★味噌汁(小松菜・切干)		蒸し鶏と小松菜のごま和え		麦		菜の花としめじの和え物						
★味噌汁(白菜・なめこ)				★味噌汁(豆腐・白菜)				★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★味噌汁(小松菜・切干)					
	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	211kcal	467kcal	エネルギー	232kcal	488kcal	エネルギー	191kcal	452kcal	エネルギー	267kcal	531kcal	エネルギー	206kcal	462kcal
	たんぱく質	16.6g	21.7g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	17.1g	22.5g	たんぱく質	19.8g	25.5g	たんぱく質	17.5g	22.6g
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	6.5g	7.5g	脂質	16.0g	16.9g	脂質	9.2g	10.0g
	炭水化物	10.4g	65.3g	炭水化物	20.1g	74.8g	炭水化物	12.9g	68.0g	炭水化物	9.5g	65.6g	炭水化物	12.8g	67.5g
	ナトリウム	662mg	890mg	ナトリウム	867mg	1095mg	ナトリウム	606mg	834mg	ナトリウム	680mg	907mg	ナトリウム	809mg	1037mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.6g
合計	エネルギー	629kcal	1401kcal	エネルギー	629kcal	1412kcal	エネルギー	617kcal	1401kcal	エネルギー	627kcal	1404kcal	エネルギー	625kcal	1397kcal
	たんぱく質	42.1g	57.9g	たんぱく質	39.9g	56.4g	たんぱく質	39.4g	55.8g	たんぱく質	41.1g	57.0g	たんぱく質	41.0g	56.9g
	脂質	32.8g	35.3g	脂質	31.6g	34.9g	脂質	27.4g	30.8g	脂質	31.0g	33.4g	脂質	33.2g	35.7g
	炭水化物	39.4g	204.4g	炭水化物	47.9g	212.6g	炭水化物	50.2g	215.4g	炭水化物	43.9g	209.9g	炭水化物	42.9g	207.7g
	ナトリウム	1941mg	2563mg	ナトリウム	2221mg	2823mg	ナトリウム	2030mg	2732mg	ナトリウム	2227mg	2829mg	ナトリウム	2204mg	2806mg
食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1608kcal	エネルギー	826kcal	1609kcal	エネルギー	818kcal	1602kcal	エネルギー	825kcal	1602kcal	エネルギー	832kcal	1604kcal
	たんぱく質	48.2g	64.0g	たんぱく質	47.6g	64.1g	たんぱく質	46.8g	63.2g	たんぱく質	48.0g	63.9g	たんぱく質	47.1g	63.0g
	脂質	39.9g	42.4g	脂質	38.6g	41.9g	脂質	34.4g	37.8g	脂質	38.0g	40.4g	脂質	40.3g	42.8g
	炭水化物	71.3g	236.3g	炭水化物	75.7g	240.4g	炭水化物	79.1g	244.3g	炭水化物	72.8g	238.8g	炭水化物	74.8g	239.6g
	ナトリウム	2015mg	2637mg	ナトリウム	2297mg	2899mg	ナトリウム	2107mg	2809mg	ナトリウム	2301mg	2903mg	ナトリウム	2278mg	2880mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.9g	7.3g	

※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。