


# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月16日(月)		10月17日(火)		10月18日(水)		10月19日(木)		10月20日(金)						
朝食	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 豆腐のかに風あんかけ 野菜のごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g 目玉焼き さつま揚げと小松菜の煮浸し 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 豚肉と里芋のごま煮 マリーネサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 肉団子の中華炒め イカと白菜の中華煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(揚げ・なめこ)						
	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	156kcal	423kcal	エネルギー	199kcal	461kcal	エネルギー	132kcal	392kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	171kcal	437kcal
	たんぱく質	9.5g	15.3g	たんぱく質	8.4g	14.1g	たんぱく質	8.1g	13.5g	たんぱく質	8.8g	14.7g	たんぱく質	9.4g	15.2g
	脂質	6.0g	7.6g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	6.6g	7.6g	脂質	10.0g	11.6g	脂質	9.1g	10.7g
炭水化物	16.4g	71.4g	炭水化物	14.8g	70.5g	炭水化物	9.3g	64.3g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	13.6g	68.5g	
ナトリウム	538mg	765mg	ナトリウム	705mg	931mg	ナトリウム	594mg	822mg	ナトリウム	553mg	779mg	ナトリウム	633mg	860mg	
食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 菜の花 鶏肉のすき焼煮 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ ツナと大豆の炒め煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g ハニーマスタードチキン 人参グラッセ 菜の花のツナ炒め 大根とひじきのうま煮 ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おおかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 煮生酢 ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g アジの磯辺焼 平さやいんげん 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナツ和え ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)						
	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	272kcal	528kcal	エネルギー	224kcal	478kcal	エネルギー	225kcal	482kcal	エネルギー	257kcal	511kcal	エネルギー	206kcal	470kcal
	たんぱく質	19.8g	25.0g	たんぱく質	16.2g	21.3g	たんぱく質	15.9g	20.9g	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	17.9g	23.5g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	7.7g	8.5g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	14.7g	15.5g	脂質	9.7g	10.6g
炭水化物	17.4g	72.3g	炭水化物	20.9g	75.3g	炭水化物	15.5g	70.5g	炭水化物	14.3g	68.7g	炭水化物	12.4g	68.5g	
ナトリウム	895mg	1042mg	ナトリウム	844mg	992mg	ナトリウム	790mg	1018mg	ナトリウム	736mg	904mg	ナトリウム	700mg	927mg	
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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						
	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					
夕食	★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター ぜんまいとミンチの煮物 根菜の柚子マリネ ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g カレイのカレー焼 塩ゆでアスパラ 竹輪の五色きんぴら 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 中華うま煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g サワラのエスカベッシュ ジャガ芋とえのきの煮物 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁(巻麩・白菜)		★ごはん150g えびカツ うま塩キャベツ 鶏肉と野菜の中華炒め ベーコンのごま酢和え ★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	194kcal	461kcal	エネルギー	195kcal	462kcal	エネルギー	275kcal	531kcal	エネルギー	197kcal	460kcal	エネルギー	252kcal	506kcal
	たんぱく質	12.5g	18.4g	たんぱく質	15.1g	20.9g	たんぱく質	18.4g	23.6g	たんぱく質	13.9g	19.5g	たんぱく質	12.1g	17.2g
	脂質	9.4g	10.5g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	7.3g	8.2g	脂質	14.1g	14.9g
炭水化物	15.6g	71.5g	炭水化物	12.5g	67.5g	炭水化物	15.8g	70.7g	炭水化物	17.8g	73.6g	炭水化物	20.0g	74.4g	
ナトリウム	772mg	999mg	ナトリウム	484mg	711mg	ナトリウム	709mg	856mg	ナトリウム	820mg	1047mg	ナトリウム	808mg	956mg	
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.4g	
合計	エネルギー	622kcal	1412kcal	エネルギー	618kcal	1401kcal	エネルギー	632kcal	1405kcal	エネルギー	638kcal	1421kcal	エネルギー	629kcal	1413kcal
	たんぱく質	41.8g	58.7g	たんぱく質	39.7g	56.3g	たんぱく質	42.4g	58.0g	たんぱく質	40.0g	56.6g	たんぱく質	39.4g	55.9g
	脂質	28.4g	31.8g	脂質	28.3g	31.6g	脂質	32.7g	35.2g	脂質	32.0g	35.3g	脂質	32.9g	36.2g
	炭水化物	49.4g	215.2g	炭水化物	48.2g	213.3g	炭水化物	40.6g	205.5g	炭水化物	46.8g	211.9g	炭水化物	46.0g	211.4g
	ナトリウム	2205mg	2806mg	ナトリウム	2033mg	2634mg	ナトリウム	2093mg	2696mg	ナトリウム	2109mg	2730mg	ナトリウム	2141mg	2743mg
食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	823kcal	1613kcal	エネルギー	815kcal	1598kcal	エネルギー	839kcal	1612kcal	エネルギー	836kcal	1619kcal	エネルギー	826kcal	1610kcal
	たんぱく質	49.2g	66.1g	たんぱく質	47.4g	64.0g	たんぱく質	48.5g	64.1g	たんぱく質	46.9g	63.5g	たんぱく質	47.1g	63.6g
	脂質	35.4g	38.8g	脂質	35.3g	38.6g	脂質	39.8g	42.3g	脂質	39.0g	42.3g	脂質	39.9g	43.2g
	炭水化物	78.3g	244.1g	炭水化物	76.0g	241.1g	炭水化物	72.5g	237.4g	炭水化物	75.7g	240.8g	炭水化物	73.8g	239.2g
	ナトリウム	2282mg	2883mg	ナトリウム	2109mg	2710mg	ナトリウム	2167mg	2770mg	ナトリウム	2183mg	2804mg	ナトリウム	2217mg	2819mg
食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	

※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、商品は消費期限内に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

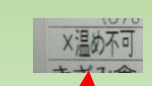


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。  
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。


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。