

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月25日(月)		9月26日(火)		9月27日(水)		9月28日(木)		9月29日(金)		
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	
	白菜と厚揚げの中華そば煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	干草焼き	卵	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	チーズオムレツ	卵乳麦	
	大根とひじきのうま煮	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦	竹の子のカレーそば炒め	乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	もずくの酢の物	麦	コールスローサラダ	卵乳麦	キャロットラペ	麦	インゲンのごま和え	麦	
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★味噌汁(若芽・白菜)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦	
	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	188kcal	444kcal	153kcal	420kcal	156kcal	412kcal	166kcal	439kcal	167kcal	429kcal	
たんぱく質	10.6g	15.8g	10.4g	16.2g	7.3g	12.4g	9.2g	15.5g	9.1g	14.7g	
脂質	10.1g	10.8g	6.3g	7.9g	8.6g	9.4g	7.2g	8.9g	9.1g	10.1g	
炭水化物	13.9g	68.8g	13.1g	68.1g	12.5g	67.4g	17.0g	72.8g	12.8g	68.0g	
ナトリウム	692mg	839mg	540mg	767mg	609mg	856mg	534mg	760mg	563mg	793mg	
食塩相当量	1.8g	2.1g	1.4g	2.0g	1.5g	2.2g	1.4g	1.9g	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦	
	ホッケの幽庵焼	麦	肉丼の具	麦	サワラの味噌煮	麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	あぶらかれい生姜煮	麦	
	平さやいんげん	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	人参のきんぴら	麦	塩ゆでアスパラ	麦	フロッコリー	麦	
	豚肉とふきの炒め煮	麦	白菜のおかかポン酢和え	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	
	麩の玉子とじ	卵乳麦	★味噌汁(しめじ・切干)	麦	オクラとコーンのおろし和え	麦	パンパンジーサラダ	乳麦	野菜のピーナッツ和え	麦落	
★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦		麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦		
	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	217kcal	479kcal	232kcal	487kcal	230kcal	484kcal	228kcal	485kcal	204kcal	460kcal	
たんぱく質	17.1g	22.7g	12.5g	17.6g	15.5g	20.6g	14.0g	19.0g	19.9g	25.1g	
脂質	9.5g	10.5g	10.9g	11.7g	9.3g	10.1g	9.3g	10.1g	6.4g	7.1g	
炭水化物	12.8g	68.0g	20.5g	75.1g	19.8g	74.0g	23.2g	78.2g	17.5g	72.4g	
ナトリウム	656mg	886mg	1020mg	1246mg	714mg	862mg	732mg	960mg	883mg	1030mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	2.6g	3.2g	1.8g	2.2g	1.9g	2.4g	2.2g	2.6g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦落	
	こんがりハンバーグ	乳麦	赤魚のカレー揚げ	麦	照焼チキン	麦	鯖の磯辺焼き	麦	ホイコーロー	麦落	
	ケチャップ(小袋)	乳麦	インゲンソテー	卵乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	平さやいんげん	麦	蕨の野菜あんかけ	麦	
	きのこソテー	乳麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	大根の柚香煮	麦	フロッコリーの玉子とじ	卵麦	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	
	フロッコリーの煮物	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	菜の花のツナごま和え	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	
切干と人参のハリハリ	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦				
★味噌汁(白菜・なめこ)	麦		麦		麦		麦				
	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	224kcal	480kcal	279kcal	533kcal	246kcal	510kcal	269kcal	525kcal	254kcal	516kcal	
たんぱく質	13.2g	18.3g	20.2g	25.3g	18.2g	23.8g	16.9g	22.1g	12.7g	18.4g	
脂質	12.1g	12.9g	14.9g	15.7g	13.9g	14.8g	16.1g	16.8g	14.8g	15.7g	
炭水化物	16.5g	71.4g	15.8g	70.0g	10.8g	66.9g	12.3g	67.2g	17.2g	72.9g	
ナトリウム	818mg	1046mg	533mg	681mg	615mg	842mg	660mg	807mg	787mg	1013mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	1.4g	1.7g	1.6g	2.1g	1.7g	2.1g	2.0g	2.6g	
合計	エネルギー	629kcal	1403kcal	664kcal	1440kcal	632kcal	1406kcal	663kcal	1449kcal	625kcal	1405kcal
	たんぱく質	40.9g	56.8g	43.1g	59.1g	41.0g	56.8g	40.1g	56.6g	41.7g	58.2g
	脂質	31.7g	34.2g	32.1g	35.3g	31.8g	34.3g	32.6g	35.8g	30.3g	32.9g
	炭水化物	43.2g	208.2g	49.4g	213.2g	43.1g	208.3g	52.5g	218.2g	47.5g	213.3g
	ナトリウム	2166mg	2771mg	2093mg	2694mg	1938mg	2560mg	1926mg	2527mg	2233mg	2836mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	5.4g	6.9g	4.9g	6.5g	5.0g	6.4g	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1601kcal	865kcal	1641kcal	829kcal	1603kcal	862kcal	1648kcal	832kcal	1612kcal
	たんぱく質	47.8g	63.7g	50.5g	66.5g	48.7g	64.5g	48.0g	64.5g	47.8g	64.3g
	脂質	38.7g	41.2g	39.1g	42.3g	38.8g	41.3g	39.6g	42.8g	37.4g	40.0g
	炭水化物	72.1g	237.1g	78.3g	242.1g	70.9g	236.1g	80.7g	246.4g	79.4g	245.2g
	ナトリウム	2240mg	2845mg	2170mg	2771mg	2014mg	2636mg	2002mg	2603mg	2307mg	2910mg
食塩相当量	5.8g	7.3g	5.6g	7.1g	5.1g	6.7g	5.2g	6.6g	5.8g	7.4g	

※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

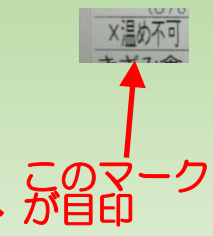


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。