

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月30日(月)		10月31日(火)		11月1日(水)		11月2日(木)		11月3日(金)			
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麩の玉子とし えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビータ コンニャクのおおさ炒め ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 麩の野菜あんかけ 切干大根の中華和え ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)			
	エネルギー	145kcal	399kcal	139kcal	395kcal	178kcal	434kcal	171kcal	437kcal	133kcal	397kcal	
	たんぱく質	9.0g	14.1g	7.9g	13.1g	8.6g	13.7g	8.5g	14.4g	4.8g	10.4g	
	脂質	5.7g	6.5g	5.0g	5.7g	10.0g	10.8g	9.5g	11.1g	7.2g	8.1g	
	炭水化物	15.6g	69.8g	14.8g	69.7g	13.5g	68.4g	13.5g	68.4g	11.8g	67.9g	
	ナトリウム	618mg	766mg	508mg	655mg	674mg	902mg	591mg	817mg	603mg	830mg	
	食塩相当量	1.6g	1.9g	1.3g	1.7g	1.7g	2.3g	1.5g	2.1g	1.5g	2.1g	
	エネルギー	227kcal	483kcal	211kcal	484kcal	230kcal	486kcal	216kcal	470kcal	278kcal	546kcal	
	たんぱく質	14.8g	19.9g	16.5g	22.8g	14.9g	20.1g	11.3g	16.4g	19.0g	25.0g	
	脂質	11.3g	12.1g	9.9g	11.6g	13.2g	13.9g	11.9g	12.7g	13.9g	15.5g	
炭水化物	16.1g	71.0g	13.9g	69.7g	10.8g	65.7g	16.1g	70.5g	20.1g	75.2g		
ナトリウム	806mg	1035mg	804mg	1030mg	611mg	758mg	716mg	864mg	858mg	1087mg		
食塩相当量	2.1g	2.6g	2.0g	2.6g	1.6g	1.9g	1.8g	2.2g	2.2g	2.8g		
昼食	★ごはん150g サワラの磯辺焼 オニオンソテー 竹輪のごま炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g 白身魚のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g ホイコーロー コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)			
	エネルギー	227kcal	483kcal	211kcal	484kcal	230kcal	486kcal	216kcal	470kcal	278kcal	546kcal	
	たんぱく質	14.8g	19.9g	16.5g	22.8g	14.9g	20.1g	11.3g	16.4g	19.0g	25.0g	
	脂質	11.3g	12.1g	9.9g	11.6g	13.2g	13.9g	11.9g	12.7g	13.9g	15.5g	
	炭水化物	16.1g	71.0g	13.9g	69.7g	10.8g	65.7g	16.1g	70.5g	20.1g	75.2g	
	ナトリウム	806mg	1035mg	804mg	1030mg	611mg	758mg	716mg	864mg	858mg	1087mg	
	食塩相当量	2.1g	2.6g	2.0g	2.6g	1.6g	1.9g	1.8g	2.2g	2.2g	2.8g	
	エネルギー	624kcal	1400kcal	629kcal	1414kcal	630kcal	1415kcal	629kcal	1413kcal	640kcal	1426kcal	
	たんぱく質	42.7g	58.7g	41.0g	57.6g	38.7g	55.3g	41.1g	57.8g	41.3g	58.0g	
	脂質	29.9g	33.1g	30.2g	33.4g	30.8g	34.0g	30.8g	34.1g	33.0g	36.3g	
炭水化物	45.8g	209.8g	45.8g	211.4g	47.7g	213.3g	47.7g	213.1g	43.7g	209.3g		
ナトリウム	2180mg	2784mg	2067mg	2687mg	2189mg	2790mg	2153mg	2754mg	2138mg	2762mg		
食塩相当量	5.6g	7.0g	5.2g	6.8g	5.6g	7.1g	5.5g	7.0g	5.4g	7.0g		
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g			
	エネルギー	252kcal	518kcal	279kcal	535kcal	222kcal	495kcal	242kcal	506kcal	229kcal	483kcal	
	たんぱく質	18.9g	24.7g	16.6g	21.7g	15.2g	21.5g	21.3g	27.0g	17.5g	22.6g	
	脂質	12.9g	14.5g	15.3g	16.1g	7.6g	9.3g	9.4g	10.3g	11.9g	12.7g	
	炭水化物	14.1g	69.0g	17.1g	72.0g	23.4g	79.2g	18.1g	74.2g	11.8g	66.2g	
	ナトリウム	756mg	983mg	755mg	1002mg	904mg	1130mg	846mg	1073mg	677mg	845mg	
	食塩相当量	1.9g	2.5g	1.9g	2.5g	2.3g	2.9g	2.2g	2.7g	1.7g	2.1g	
	エネルギー	624kcal	1400kcal	629kcal	1414kcal	630kcal	1415kcal	629kcal	1413kcal	640kcal	1426kcal	
	たんぱく質	42.7g	58.7g	41.0g	57.6g	38.7g	55.3g	41.1g	57.8g	41.3g	58.0g	
	脂質	29.9g	33.1g	30.2g	33.4g	30.8g	34.0g	30.8g	34.1g	33.0g	36.3g	
炭水化物	45.8g	209.8g	45.8g	211.4g	47.7g	213.3g	47.7g	213.1g	43.7g	209.3g		
ナトリウム	2180mg	2784mg	2067mg	2687mg	2189mg	2790mg	2153mg	2754mg	2138mg	2762mg		
食塩相当量	5.6g	7.0g	5.2g	6.8g	5.6g	7.1g	5.5g	7.0g	5.4g	7.0g		
夕食	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g あぶらかれい味噌煮 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックスソテー 五色煮 キャベツの土佐煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)			
	エネルギー	252kcal	518kcal	279kcal	535kcal	222kcal	495kcal	242kcal	506kcal	229kcal	483kcal	
	たんぱく質	18.9g	24.7g	16.6g	21.7g	15.2g	21.5g	21.3g	27.0g	17.5g	22.6g	
	脂質	12.9g	14.5g	15.3g	16.1g	7.6g	9.3g	9.4g	10.3g	11.9g	12.7g	
	炭水化物	14.1g	69.0g	17.1g	72.0g	23.4g	79.2g	18.1g	74.2g	11.8g	66.2g	
	ナトリウム	756mg	983mg	755mg	1002mg	904mg	1130mg	846mg	1073mg	677mg	845mg	
	食塩相当量	1.9g	2.5g	1.9g	2.5g	2.3g	2.9g	2.2g	2.7g	1.7g	2.1g	
	エネルギー	624kcal	1400kcal	629kcal	1414kcal	630kcal	1415kcal	629kcal	1413kcal	640kcal	1426kcal	
	たんぱく質	42.7g	58.7g	41.0g	57.6g	38.7g	55.3g	41.1g	57.8g	41.3g	58.0g	
	脂質	29.9g	33.1g	30.2g	33.4g	30.8g	34.0g	30.8g	34.1g	33.0g	36.3g	
炭水化物	45.8g	209.8g	45.8g	211.4g	47.7g	213.3g	47.7g	213.1g	43.7g	209.3g		
ナトリウム	2180mg	2784mg	2067mg	2687mg	2189mg	2790mg	2153mg	2754mg	2138mg	2762mg		
食塩相当量	5.6g	7.0g	5.2g	6.8g	5.6g	7.1g	5.5g	7.0g	5.4g	7.0g		
合計	エネルギー	825kcal	1601kcal	836kcal	1621kcal	827kcal	1612kcal	830kcal	1614kcal	838kcal	1624kcal	
	たんぱく質	50.1g	66.1g	47.1g	63.7g	46.4g	63.0g	48.5g	65.2g	48.2g	64.9g	
	脂質	36.9g	40.1g	37.3g	40.5g	37.8g	41.0g	37.8g	41.1g	40.0g	43.3g	
	炭水化物	74.7g	238.7g	77.7g	243.3g	75.5g	241.1g	76.6g	242.0g	72.6g	238.2g	
	ナトリウム	2257mg	2861mg	2141mg	2761mg	2265mg	2866mg	2230mg	2831mg	2212mg	2836mg	
	食塩相当量	5.8g	7.2g	5.4g	7.0g	5.8g	7.3g	5.7g	7.2g	5.6g	7.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1601kcal	836kcal	1621kcal	827kcal	1612kcal	830kcal	1614kcal	838kcal	1624kcal
	たんぱく質	50.1g	66.1g	47.1g	63.7g	46.4g	63.0g	48.5g	65.2g	48.2g	64.9g	
	脂質	36.9g	40.1g	37.3g	40.5g	37.8g	41.0g	37.8g	41.1g	40.0g	43.3g	
	炭水化物	74.7g	238.7g	77.7g	243.3g	75.5g	241.1g	76.6g	242.0g	72.6g	238.2g	
ナトリウム	2257mg	2861mg	2141mg	2761mg	2265mg	2866mg	2230mg	2831mg	2212mg	2836mg		
食塩相当量	5.8g	7.2g	5.4g	7.0g	5.8g	7.3g	5.7g	7.2g	5.6g	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。