

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月6日(月)		11月7日(火)		11月8日(水)		11月9日(木)		11月10日(金)		
朝食	★ごはん150g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん150g	肉豆腐煮	★ごはん150g	ロールキャベツのスープ煮	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮	★ごはん150g	ミートインオムレツ	
	えび団子とかぶの煮物	小麦	肉豆腐煮	小麦	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	ミートインオムレツ	卵麦	
	ソナと大豆の炒め煮	小麦	人参の炒り煮	小麦	鶏肉のすき焼煮	小麦	竹輪のごま炒め	小麦	れんこんの五目炒め煮	小麦	
	中華キャベツ	小麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	小麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	菜の花のおひたし	小麦	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	小麦	
	★味噌汁(豆腐・白菜)		★味噌汁(揚げ・しめじ)		★すまし汁(若芽・豆腐)	小麦	★味噌汁(揚げ・白菜)		★すまし汁(若芽・おつゆ)	小麦	
	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	172kcal	433kcal	163kcal	429kcal	144kcal	398kcal	202kcal	469kcal	179kcal	435kcal	
たんぱく質	11.6g	17.0g	11.0g	16.9g	8.5g	13.6g	12.5g	18.3g	12.7g	17.9g	
脂質	5.8g	6.8g	6.8g	8.4g	6.3g	7.1g	6.5g	8.1g	7.5g	8.2g	
炭水化物	19.1g	74.2g	14.7g	69.6g	13.2g	67.6g	23.8g	78.8g	14.8g	69.9g	
ナトリウム	690mg	918mg	616mg	842mg	597mg	765mg	752mg	979mg	638mg	805mg	
食塩相当量	1.8g	2.3g	1.6g	2.1g	1.5g	1.9g	1.9g	2.5g	1.6g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	豚ロースの玉ねぎソース	★ごはん150g	ホッケの磯辺焼	★ごはん150g	豚肉のお好み焼風	★ごはん150g	えび団子の炊き合せ	★ごはん150g	フリのごま醤油焼	
	豚ロースの玉ねぎソース	小麦	ホッケの磯辺焼	小麦	豚肉のお好み焼風	小麦	えび団子の炊き合せ	小麦	フリのごま醤油焼	小麦	
	白菜と挽肉の旨煮	小麦	塩枝豆	小麦	青菜と高野豆腐の煮物	小麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	小麦	平さやいんげん	小麦	
	法蓮草のおひたし	小麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	小麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	オクラの柚子胡椒和え	小麦	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	
	★味噌汁(巻麩・しめじ)	小麦	イカのトマトマリネ	小麦	★味噌汁(巻麩・えのき)	小麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)		カリフラワーのピクルス	小麦	
	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	204kcal	466kcal	218kcal	474kcal	279kcal	541kcal	194kcal	450kcal	222kcal	486kcal	
たんぱく質	15.4g	21.1g	18.8g	23.9g	16.3g	21.9g	12.0g	17.1g	15.1g	20.8g	
脂質	11.2g	12.1g	9.6g	10.4g	17.9g	18.8g	8.7g	9.5g	10.5g	11.4g	
炭水化物	9.9g	65.6g	13.4g	68.3g	12.7g	68.2g	17.3g	72.2g	15.7g	71.8g	
ナトリウム	692mg	918mg	667mg	896mg	685mg	911mg	865mg	1094mg	659mg	886mg	
食塩相当量	1.8g	2.3g	1.7g	2.3g	1.7g	2.3g	2.2g	2.8g	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎オレンジ200g		◎オレンジ200g		◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	★ごはん150g	鶏肉のマーマレード煮	★ごはん150g	サワラの蒸し煮	★ごはん150g	鶏のマスタード焼き	★ごはん150g	豚肉と野菜のトマト炒め	
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	鶏肉のマーマレード煮	小麦	サワラの蒸し煮	小麦	鶏のマスタード焼き	小麦	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	
	平さやいんげん	小麦	人参グラッセ	乳麦	ビーマンソーテー	卵乳麦	ミックソーテー	乳麦	ブロッコリーの煮物	小麦	
	さつま揚げの味噌炒め	卵麦落	油揚げの玉子とじ	卵麦	竹の子と人参のおかか煮	小麦	ひとくちがんも煮	小麦	切干と人参のハリハリ	小麦	
	菜の花のツナごま和え	小麦	春雨の中華和え	卵乳麦	ブロッコリーのゴマ和え	乳麦	キャベツのあっさり昆布和え	小麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	小麦	
★すまし汁(えのき・おつゆ)	小麦	★味噌汁(巻麩・えのき)	小麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	小麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	小麦				
	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	242kcal	498kcal	227kcal	489kcal	195kcal	463kcal	217kcal	473kcal	214kcal	474kcal	
たんぱく質	12.6g	17.8g	12.3g	17.9g	16.4g	22.4g	14.9g	20.1g	13.1g	18.5g	
脂質	12.4g	13.1g	10.8g	11.7g	8.1g	9.7g	13.3g	14.0g	11.7g	12.7g	
炭水化物	21.7g	76.6g	18.6g	74.1g	14.4g	69.5g	8.7g	63.6g	14.0g	69.0g	
ナトリウム	830mg	977mg	691mg	917mg	908mg	1137mg	544mg	691mg	666mg	894mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	1.8g	2.3g	2.3g	2.9g	1.4g	1.8g	1.7g	2.3g	
合計	エネルギー	618kcal	1397kcal	608kcal	1392kcal	618kcal	1402kcal	613kcal	1392kcal	615kcal	1395kcal
	たんぱく質	39.6g	55.9g	42.1g	58.7g	41.2g	57.9g	39.4g	55.5g	40.9g	57.2g
	脂質	29.4g	32.0g	27.2g	30.5g	32.3g	35.6g	28.5g	31.6g	29.7g	32.3g
	炭水化物	50.7g	216.4g	46.7g	212.0g	40.3g	205.3g	49.8g	214.6g	44.5g	210.7g
	ナトリウム	2212mg	2813mg	1974mg	2655mg	2190mg	2813mg	2161mg	2764mg	1963mg	2585mg
合計(間食込)	エネルギー	815kcal	1594kcal	815kcal	1599kcal	817kcal	1601kcal	812kcal	1591kcal	812kcal	1592kcal
	たんぱく質	47.3g	63.6g	48.2g	64.8g	49.1g	65.8g	47.3g	63.4g	48.6g	64.9g
	脂質	36.4g	39.0g	34.3g	37.6g	39.3g	42.6g	35.5g	38.6g	36.7g	39.3g
	炭水化物	78.5g	244.2g	78.6g	243.9g	68.5g	233.5g	78.0g	242.8g	72.3g	238.5g
	ナトリウム	2288mg	2889mg	2048mg	2729mg	2266mg	2889mg	2237mg	2840mg	2039mg	2661mg
食塩相当量	5.9g	7.3g	5.3g	6.9g	5.7g	7.3g	5.7g	7.3g	5.2g	6.8g	

※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。