


(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月13日(月)		11月14日(火)		11月15日(水)		11月16日(木)		11月17日(金)		
朝食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	
	目玉焼き	麦	鶏じゃがが煮	麦	白身魚のしんじょう	麦	チーズオムレツ	麦	豚肉としめじの生姜バター風味	麦	
	里芋といかの煮物	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	竹輪とインゲンの玉子とし	麦	チキンアラビアンタ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦	
	キャベツとベーコンの和え物	麦	法蓮草とハムのマリネ	麦	大根の甘酢漬け	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	インゲンのごま和え	麦	
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	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	175kcal	429kcal	150kcal	414kcal	162kcal	418kcal	168kcal	428kcal	164kcal	437kcal	
たんぱく質	9.8g	14.9g	9.0g	14.6g	6.7g	11.8g	9.2g	14.6g	10.5g	16.8g	
脂質	9.5g	10.3g	5.9g	6.8g	8.0g	8.8g	8.2g	9.2g	8.5g	10.2g	
炭水化物	12.1g	66.5g	17.2g	73.3g	16.1g	71.0g	14.2g	69.2g	12.8g	68.6g	
ナトリウム	436mg	584mg	528mg	755mg	648mg	877mg	632mg	860mg	635mg	861mg	
食塩相当量	1.1g	1.5g	1.3g	1.9g	1.6g	2.2g	1.6g	2.2g	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	
	鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	キャベツと豚肉の塩あかけ	麦	ホッケの照焼	麦	
	ブロッコリー	麦	インゲンの生姜炒め	麦	きのこソテー	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	塩枝豆	麦	
	豚肉とふきの炒め煮	麦	旨みチンゲン菜	麦	春菊と豚肉の炒め物	麦	なめこ若芽のサツと煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	
	キャロットラペ	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	キャベツのピーナツ和え	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	マリーネサラダ	麦	
★味噌汁(白菜・ひじき)	麦		麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦		麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	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	246kcal	501kcal	274kcal	531kcal	220kcal	487kcal	202kcal	458kcal	249kcal	505kcal	
たんぱく質	14.9g	19.9g	15.2g	20.2g	16.9g	22.7g	14.0g	19.2g	18.1g	23.2g	
脂質	13.1g	13.9g	14.4g	15.2g	10.8g	12.4g	10.5g	11.2g	12.9g	13.7g	
炭水化物	16.3g	70.9g	21.0g	76.0g	15.2g	70.2g	14.7g	69.6g	13.0g	67.9g	
ナトリウム	699mg	928mg	856mg	1084mg	708mg	935mg	757mg	904mg	591mg	820mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	2.2g	2.8g	1.8g	2.4g	1.9g	2.3g	1.5g	2.1g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g	乳	★ごはん150g	乳	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	
	オニオソースハンバーグ	麦	ホークチャップ	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	ブリの味噌焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	麦	
	人参グラッセ	麦	キャベツの土佐煮	麦	ピーマンソテー	麦	人参のきんぴら	麦	菜の花のツナ炒め	麦	
	鶏肉と小松菜煮	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	ぜんまいとミンチの煮物	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	若芽としらすのおひたし	麦	
	煮生酢	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	菜の花としめじの和え物	麦	ブロッコリーのサラダ	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	
★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦		麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	ドレッシング(小袋)	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	241kcal	507kcal	234kcal	488kcal	250kcal	504kcal	264kcal	526kcal	203kcal	457kcal	
たんぱく質	17.7g	23.6g	16.8g	21.9g	17.4g	22.5g	18.3g	23.9g	11.7g	16.8g	
脂質	8.9g	10.5g	10.2g	11.0g	11.2g	12.0g	13.1g	14.0g	10.2g	11.0g	
炭水化物	19.5g	74.4g	17.7g	72.1g	19.7g	73.9g	17.7g	73.4g	16.2g	70.6g	
ナトリウム	804mg	1030mg	717mg	865mg	741mg	889mg	719mg	965mg	792mg	940mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	1.8g	2.2g	1.9g	2.3g	1.8g	2.5g	2.0g	2.4g	
合計	エネルギー	662kcal	1437kcal	658kcal	1433kcal	632kcal	1409kcal	634kcal	1412kcal	616kcal	1399kcal
	たんぱく質	42.4g	58.4g	41.0g	56.7g	41.0g	57.0g	41.5g	57.7g	40.3g	56.8g
	脂質	31.5g	34.7g	30.5g	33.0g	30.0g	33.2g	31.8g	34.4g	31.6g	34.9g
	炭水化物	47.9g	211.8g	55.9g	221.4g	51.0g	215.1g	46.6g	212.2g	42.0g	207.1g
	ナトリウム	1939mg	2542mg	2101mg	2704mg	2097mg	2701mg	2108mg	2729mg	2018mg	2621mg
合計(間食込)	エネルギー	869kcal	1644kcal	856kcal	1631kcal	829kcal	1606kcal	841kcal	1619kcal	817kcal	1600kcal
	たんぱく質	48.5g	64.5g	47.9g	63.6g	48.7g	64.7g	47.6g	63.8g	47.7g	64.2g
	脂質	38.6g	41.8g	37.5g	40.0g	37.0g	40.2g	38.9g	41.5g	38.6g	41.9g
	炭水化物	79.8g	243.7g	84.8g	250.3g	78.8g	242.9g	78.5g	244.1g	79.9g	236.0g
	ナトリウム	2013mg	2616mg	2175mg	2778mg	2173mg	2777mg	2182mg	2803mg	2095mg	2698mg
食塩相当量	5.1g	6.7g	5.5g	7.1g	5.5g	7.1g	5.5g	7.2g	5.3g	6.9g	

※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

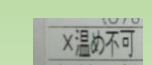


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。