


# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月20日(月)		11月21日(火)		11月22日(水)		11月23日(木)		11月24日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	筑前煮	★ごはん150g	豚バラのすき焼き煮	★ごはん150g	白菜とがんもの煮物	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮		
	オムレツ	乳麦	食べるトマトスープ	麦	★ごはん150g	高野豆腐の味噌煮	卵麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦	竹輪の五色きんぴら		
	ホワイトソース	卵麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	★ごはん150g	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	菜の花とひじきのごま和え	麦	大根とごぼうの甘辛煮		
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(巻麩・しめじ)		★すまし汁(豆腐・えのき)	麦		
	春雨のピーナツ和え	卵麦										
	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	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	
	エネルギー	184kcal	440kcal	エネルギー	138kcal	406kcal	エネルギー	217kcal	472kcal	エネルギー	133kcal	
	たんぱく質	9.1g	14.3g	たんぱく質	7.7g	13.7g	たんぱく質	12.3g	17.3g	たんぱく質	7.6g	
	脂質	8.8g	9.5g	脂質	5.2g	6.8g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	7.5g	
炭水化物	17.0g	71.9g	炭水化物	14.7g	69.8g	炭水化物	16.2g	70.6g	炭水化物	11.4g		
ナトリウム	734mg	881mg	ナトリウム	703mg	932mg	ナトリウム	631mg	857mg	ナトリウム	607mg		
食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g		
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	豚たまキャベツ	★ごはん150g	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	★ごはん150g	サワラのエスカベッシュ	乳麦	豚肉とキャベツの塩おかつ		
	チキンカレーのルー	麦	ごぼう大豆	麦	★ごはん150g	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜のおろし煮		
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	★ごはん150g	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦	春雨の中華和え		
	人参しりしり	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(切干・なめこ)	
	★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	
	エネルギー	246kcal	512kcal	エネルギー	290kcal	544kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	264kcal	
	たんぱく質	17.2g	23.0g	たんぱく質	18.1g	23.2g	たんぱく質	16.1g	22.0g	たんぱく質	19.4g	
	脂質	9.9g	11.5g	脂質	17.3g	18.1g	脂質	10.9g	12.0g	脂質	12.7g	
	炭水化物	20.9g	75.8g	炭水化物	15.8g	70.0g	炭水化物	14.9g	70.8g	炭水化物	15.9g	
ナトリウム	926mg	1153mg	ナトリウム	607mg	755mg	ナトリウム	797mg	1024mg	ナトリウム	906mg		
食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	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		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん150g	あんかけお魚ハンバーグ	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん150g	ブリの磯辺焼		
	白身魚のムニエル	麦	五色煮	麦	人参のきんぴら	麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	プリンの磯辺焼	麦		
	タルタルソース(小袋)	卵麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	肉野菜煮込み	麦	イカのトマトマリネ	乳麦	ビーマンソテー	卵麦		
	麩の野菜あんかけ	麦	★味噌汁(若芽・しめじ)	卵麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	炒り豆腐	卵麦		
	カリフラワーの甘酢漬				★味噌汁(白菜・なめこ)				白菜と昆布のナムル	麦		
	★味噌汁(巻麩・白菜)	麦							★味噌汁(おつゆ麩・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	
	エネルギー	203kcal	466kcal	エネルギー	210kcal	465kcal	エネルギー	215kcal	471kcal	エネルギー	222kcal	
たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	15.3g	20.5g	たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	14.1g		
脂質	8.1g	9.0g	脂質	10.6g	11.4g	脂質	10.8g	11.6g	脂質	10.4g		
炭水化物	17.8g	73.6g	炭水化物	14.5g	69.3g	炭水化物	15.8g	70.7g	炭水化物	18.1g		
ナトリウム	414mg	641mg	ナトリウム	700mg	946mg	ナトリウム	702mg	930mg	ナトリウム	722mg		
食塩相当量	1.1g	1.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g		
夕食		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	
	エネルギー	203kcal	466kcal	エネルギー	210kcal	465kcal	エネルギー	215kcal	471kcal	エネルギー	222kcal	
	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	15.3g	20.5g	たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	14.1g	
	脂質	8.1g	9.0g	脂質	10.6g	11.4g	脂質	10.8g	11.6g	脂質	10.4g	
	炭水化物	17.8g	73.6g	炭水化物	14.5g	69.3g	炭水化物	15.8g	70.7g	炭水化物	18.1g	
	ナトリウム	414mg	641mg	ナトリウム	700mg	946mg	ナトリウム	702mg	930mg	ナトリウム	722mg	
	食塩相当量	1.1g	1.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	
	合計	エネルギー	633kcal	1418kcal	エネルギー	638kcal	1415kcal	エネルギー	652kcal	1430kcal	エネルギー	619kcal
		たんぱく質	40.0g	56.6g	たんぱく質	41.1g	57.4g	たんぱく質	42.0g	58.0g	たんぱく質	41.1g
		脂質	26.8g	30.0g	脂質	33.1g	36.3g	脂質	32.9g	35.6g	脂質	30.6g
炭水化物		55.7g	221.3g	炭水化物	45.0g	209.1g	炭水化物	46.9g	212.1g	炭水化物	45.4g	
ナトリウム		2074mg	2675mg	ナトリウム	2010mg	2633mg	ナトリウム	2130mg	2811mg	ナトリウム	2235mg	
食塩相当量		5.4g	6.7g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.6g	
合計(間食込)		エネルギー	830kcal	1615kcal	エネルギー	845kcal	1622kcal	エネルギー	850kcal	1628kcal	エネルギー	816kcal
		たんぱく質	47.7g	64.3g	たんぱく質	47.2g	63.5g	たんぱく質	48.9g	64.9g	たんぱく質	48.8g
		脂質	33.8g	37.0g	脂質	40.2g	43.4g	脂質	39.9g	42.6g	脂質	37.6g
		炭水化物	83.5g	249.1g	炭水化物	76.9g	241.0g	炭水化物	75.8g	241.0g	炭水化物	73.2g
	ナトリウム	2150mg	2751mg	ナトリウム	2084mg	2707mg	ナトリウム	2204mg	2885mg	ナトリウム	2311mg	
	食塩相当量	5.6g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.8g	

※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

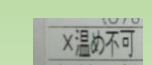


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。  
 ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。


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。