


(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月23日(月)		10月24日(火)		10月25日(水)		10月26日(木)		10月27日(金)		
朝食	★ごはん150g オムレツ		★ごはん150g 肉詰いなり煮		★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮		★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物		
	ケチャップ(小袋)		スープキャベツ		白菜と挽肉の旨煮		牛肉とひじきの炒め煮		コンニャクの辛味炒め		
	卵麦		卵麦		麦		麦		卵麦		
	卵麦		卵麦		麦		麦		卵麦		
	ひじきとベーコンの煮物		鶏肉とオクラの中華風		法蓮草ソテー		大根と青菜の柚子和え		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		
	高野豆腐の味噌煮		★味噌汁(揚げ・なめこ)		★すまし汁(えのき・おつゆ)		★すまし汁(椎茸・豆腐)		★すまし汁(えのき・おつゆ)		
	★味噌汁(揚げ・小松菜)										
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	170kcal	438kcal	147kcal	413kcal	149kcal	405kcal	173kcal	427kcal	109kcal	365kcal
たんぱく質	11.2g	17.2g	11.3g	17.1g	11.6g	16.8g	9.8g	14.9g	7.5g	12.7g	
脂質	8.7g	10.3g	6.8g	8.4g	6.4g	7.1g	8.1g	8.9g	4.1g	4.8g	
炭水化物	11.3g	66.4g	11.0g	65.9g	12.8g	67.7g	14.9g	69.3g	11.8g	66.7g	
ナトリウム	671mg	900mg	660mg	887mg	701mg	848mg	677mg	825mg	560mg	707mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	1.7g	2.3g	1.8g	2.2g	1.7g	2.1g	1.4g	1.8g	
昼食	★ごはん150g ささみ天葉フライ		★ごはん150g カレイの甘酢野菜あんかけ		★ごはん150g 大根とつくねの煮物		★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み		★ごはん150g 鶏の甘酢煮		
	チンゲン菜とピーマンのソテー		大豆とごぼうの味噌炒め		竹輪とインゲンの玉子とじ		ミックスソテー		オニオンソテー		
	里芋といかの煮物		なめこと若芽のサツと煮		ミックスマカロニサラダ		鶏肉と小松菜煮		炒り豆腐		
	菜の花としめじの和え物		★味噌汁(巻麩・しめじ)		★味噌汁(揚げ・白菜)		ひとくちがんも煮		フロッコリーのゴマ和え		
	★味噌汁(白菜・なめこ)						★味噌汁(白菜・人参)		★味噌汁(豆腐・巻麩)		
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	218kcal	474kcal	242kcal	504kcal	272kcal	539kcal	220kcal	477kcal	261kcal	528kcal
	たんぱく質	13.9g	19.0g	18.6g	24.3g	11.8g	17.6g	17.1g	22.1g	17.1g	23.0g
	脂質	8.4g	9.2g	10.8g	11.7g	14.0g	15.6g	9.4g	10.2g	13.6g	14.7g
炭水化物	22.9g	77.8g	18.4g	74.1g	24.7g	79.7g	16.0g	71.0g	17.5g	73.4g	
ナトリウム	579mg	807mg	631mg	857mg	856mg	1083mg	829mg	1057mg	866mg	1093mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	1.6g	2.2g	2.2g	2.8g	2.1g	2.7g	2.2g	2.8g	
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		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん150g サワラのたま醤油焼		★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み		★ごはん150g 白身魚の唐揚げ		★ごはん150g 照焼チキン		★ごはん150g ブリの西京焼		
	人参のグロマッセ		人参の炒り煮		平さやいんげん		チンゲン菜とピーマンのソテー		人参のきんぴら		
	鶏と蓮根のピリ辛煮		菜の花のおひたし		豚肉とごぼうの煮物		和風ポトフ		豚肉とじゃが芋の昆布煮		
	春雨の中華和え		★すまし汁(若芽・豆腐)		キャベツの漬物柚子風味		野菜の三杯酢		菜の花ときのこの和え物		
	★すまし汁(豆腐・えのき)				★味噌汁(しめじ・切干)		★味噌汁(若芽・巻麩)		★味噌汁(揚げ・キャベツ)		
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	247kcal	501kcal	241kcal	495kcal	202kcal	457kcal	242kcal	504kcal	278kcal	546kcal
	たんぱく質	15.7g	20.8g	10.5g	15.6g	16.3g	21.4g	15.2g	20.8g	16.9g	22.8g
	脂質	11.7g	12.5g	13.9g	14.7g	9.4g	10.2g	12.8g	13.7g	14.6g	16.2g
炭水化物	17.4g	71.6g	18.1g	72.5g	12.2g	66.8g	14.8g	70.5g	19.0g	74.3g	
ナトリウム	808mg	956mg	761mg	929mg	674mg	900mg	628mg	874mg	677mg	904mg	
食塩相当量	2.1g	2.4g	1.9g	2.4g	1.7g	2.3g	1.6g	2.2g	1.7g	2.3g	
合計	エネルギー	635kcal	1413kcal	630kcal	1412kcal	623kcal	1401kcal	635kcal	1408kcal	648kcal	1439kcal
	たんぱく質	40.8g	57.0g	40.4g	57.0g	39.7g	55.8g	42.1g	57.8g	41.5g	58.5g
	脂質	28.8g	32.0g	31.5g	34.8g	29.8g	32.9g	30.3g	32.8g	32.3g	35.7g
	炭水化物	51.6g	215.8g	47.5g	212.5g	49.7g	214.2g	45.7g	210.8g	48.3g	214.4g
	ナトリウム	2058mg	2663mg	2052mg	2673mg	2231mg	2831mg	2134mg	2756mg	2103mg	2704mg
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1620kcal	828kcal	1610kcal	824kcal	1602kcal	832kcal	1605kcal	847kcal	1638kcal
	たんぱく質	46.9g	63.1g	47.3g	63.9g	47.1g	63.2g	49.8g	65.5g	49.4g	66.4g
	脂質	35.9g	39.1g	38.5g	41.8g	36.8g	39.9g	37.3g	39.8g	39.3g	42.7g
	炭水化物	83.5g	247.7g	76.4g	241.4g	78.6g	243.1g	73.5g	238.6g	76.5g	242.6g
	ナトリウム	2132mg	2737mg	2126mg	2747mg	2308mg	2908mg	2210mg	2832mg	2179mg	2780mg

※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

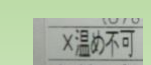


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。


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。