

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月8日(月)		10月9日(火)		10月10日(水)		10月11日(木)		10月12日(金)						
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	高野豆腐と牛肉の煮込み 切干と挽肉のオイスター炒め	大豆の肉ジャガ煮 竹輪の五色きんぴら	白身魚のしんじょ れんこんと油揚げの煮物	卵麦 ホワイトソース	卵麦 オムレツ	卵麦 ホホワイトソース	卵麦 オムレツ	卵麦 オムレツ	卵麦 ホホワイトソース	卵麦 オムレツ					
	白菜の生姜和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)	白菜のごま味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	イカの柚子和え ★味噌汁(切干・なめこ)	麦 法蓮草ソーテー	麦 法蓮草ソーテー	麦 法蓮草ソーテー	麦 法蓮草ソーテー	麦 法蓮草ソーテー	麦 法蓮草ソーテー	麦 法蓮草ソーテー					
	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	194kcal	448kcal	エネルギー	194kcal	454kcal	エネルギー	173kcal	430kcal	エネルギー	174kcal	431kcal	エネルギー	178kcal	435kcal
	たんぱく質	9.5g	14.6g	たんぱく質	11.7g	17.0g	たんぱく質	9.4g	14.6g	たんぱく質	10.6g	15.9g	たんぱく質	9.5g	14.5g
	脂質	9.5g	10.1g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	7.3g	8.1g	脂質	8.3g	9.2g	脂質	7.3g	8.1g
	炭水化物	16.7g	71.2g	炭水化物	20.2g	74.8g	炭水化物	18.2g	73.4g	炭水化物	15.1g	69.8g	炭水化物	19.9g	74.9g
	ナトリウム	666mg	813mg	ナトリウム	591mg	756mg	ナトリウム	790mg	1016mg	ナトリウム	452mg	600mg	ナトリウム	735mg	963mg
	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.1g	1.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	カンキのアラ煮 法蓮草と豆腐の玉子とじ	チキンカレーのルー 青菜の玉子炒め	サワラの味噌焼 オクラ	麦 鶏肉のおろしホシ酢焼き	麦 鶏肉のおろしホシ酢焼き	麦 鶏肉のおろしホシ酢焼き	麦 鶏肉のおろしホシ酢焼き	麦 鶏肉のおろしホシ酢焼き	麦 鶏肉のおろしホシ酢焼き	麦 鶏肉のおろしホシ酢焼き					
	野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・白菜)	豚バラのすき焼き煮 法蓮草とササ身のサラダ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 オクラともろのピーナツ味噌和え	麦 オクラともろのピーナツ味噌和え	麦 オクラともろのピーナツ味噌和え	麦 オクラともろのピーナツ味噌和え	麦 オクラともろのピーナツ味噌和え	麦 オクラともろのピーナツ味噌和え	麦 オクラともろのピーナツ味噌和え					
	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	221kcal	487kcal	エネルギー	211kcal	474kcal	エネルギー	231kcal	495kcal	エネルギー	237kcal	493kcal	エネルギー	241kcal	497kcal
	たんぱく質	18.1g	24.0g	たんぱく質	14.8g	20.3g	たんぱく質	17.6g	23.2g	たんぱく質	14.9g	20.1g	たんぱく質	18.4g	23.6g
	脂質	6.5g	8.1g	脂質	10.1g	11.2g	脂質	12.2g	13.1g	脂質	11.4g	12.2g	脂質	11.5g	12.2g
	炭水化物	21.4g	76.4g	炭水化物	15.4g	70.6g	炭水化物	11.4g	67.5g	炭水化物	17.3g	72.2g	炭水化物	14.5g	69.3g
	ナトリウム	764mg	990mg	ナトリウム	844mg	1072mg	ナトリウム	660mg	888mg	ナトリウム	846mg	1073mg	ナトリウム	569mg	764mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.4g	1.9g
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g					
	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎りんご150g	◎バナナ90g										
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら	赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソーテー	野菜たっぷりハンバーグ インゲンソーテー	卵麦 メバルのバジルオリーブ焼	卵麦 メバルのバジルオリーブ焼	卵麦 メバルのバジルオリーブ焼	卵麦 メバルのバジルオリーブ焼	卵麦 メバルのバジルオリーブ焼	卵麦 メバルのバジルオリーブ焼	卵麦 メバルのバジルオリーブ焼					
	カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁(若芽・揚げ)	豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(若芽・おつゆ)	卵麦 鶏肉のカレー煮	卵麦 鶏肉のカレー煮	卵麦 鶏肉のカレー煮	卵麦 鶏肉のカレー煮	卵麦 鶏肉のカレー煮	卵麦 鶏肉のカレー煮	卵麦 鶏肉のカレー煮					
	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	224kcal	481kcal	エネルギー	223kcal	489kcal	エネルギー	238kcal	494kcal	エネルギー	222kcal	480kcal	エネルギー	246kcal	503kcal
	たんぱく質	14.5g	19.7g	たんぱく質	14.9g	20.7g	たんぱく質	14.1g	19.3g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	17.0g	22.2g
	脂質	13.4g	14.2g	脂質	9.9g	11.5g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.2g	12.0g
	炭水化物	12.1g	67.1g	炭水化物	17.3g	72.0g	炭水化物	19.6g	74.4g	炭水化物	12.4g	67.6g	炭水化物	20.1g	75.3g
	ナトリウム	707mg	982mg	ナトリウム	577mg	851mg	ナトリウム	548mg	743mg	ナトリウム	384mg	612mg	ナトリウム	806mg	1032mg
	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.0g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.6g
合計	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	639kcal	1416kcal	エネルギー	628kcal	1417kcal	エネルギー	642kcal	1419kcal	エネルギー	633kcal	1404kcal	エネルギー	665kcal	1435kcal
	たんぱく質	42.1g	58.3g	たんぱく質	41.4g	58.0g	たんぱく質	41.1g	57.1g	たんぱく質	41.8g	57.5g	たんぱく質	44.9g	60.3g
	脂質	29.4g	32.4g	脂質	27.6g	31.6g	脂質	30.9g	33.3g	脂質	31.8g	34.3g	脂質	30.0g	32.3g
	炭水化物	50.2g	214.7g	炭水化物	52.9g	217.4g	炭水化物	49.2g	215.3g	炭水化物	44.8g	209.6g	炭水化物	54.5g	219.5g
ナトリウム	2137mg	2785mg	ナトリウム	2012mg	2679mg	ナトリウム	1998mg	2647mg	ナトリウム	1682mg	2285mg	ナトリウム	2110mg	2759mg	
食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	4.3g	5.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1613kcal	エネルギー	829kcal	1618kcal	エネルギー	841kcal	1618kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	863kcal	1633kcal
	たんぱく質	49.8g	69.4g	たんぱく質	48.8g	65.4g	たんぱく質	49.0g	65.0g	たんぱく質	47.9g	63.6g	たんぱく質	51.8g	67.2g
	脂質	36.4g	39.0g	脂質	34.6g	38.6g	脂質	37.9g	40.3g	脂質	38.9g	41.4g	脂質	37.0g	39.3g
	炭水化物	78.0g	242.5g	炭水化物	81.8g	246.3g	炭水化物	77.4g	243.5g	炭水化物	76.7g	241.5g	炭水化物	83.4g	248.4g
	ナトリウム	2213mg	2861mg	ナトリウム	2089mg	2756mg	ナトリウム	2074mg	2723mg	ナトリウム	1756mg	2359mg	ナトリウム	2184mg	2833mg
食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	4.5g	6.0g	食塩相当量	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、商品は使用日に限定して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

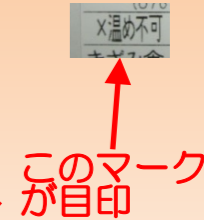


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
注) 味噌汁はつきません

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。