

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月21日(月)		10月22日(火)		10月23日(水)		10月24日(木)		10月25日(金)		
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	
	オムレット		卵麦		筑前煮		麦		牛肉の甘酢炒め		
	ホワイトソース	卵麦	乳麦		食べるトマトスープ		卵麦		高野豆腐の味噌煮		
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	卵麦		法蓮草と切干のおひたし		麦		蒸し鶏とザーサイの香味春雨		
	カリフラワーの甘酢漬	卵麦	卵麦		★味噌汁(揚げ・小松菜)		麦		★味噌汁(えのき・切干)		
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦					麦		★すまし汁(鶏さ玉子・えのき)		
	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	166kcal	422kcal	エネルギー	138kcal	406kcal	エネルギー	208kcal	463kcal	エネルギー	143kcal
	たんぱく質	9.0g	14.2g	たんぱく質	7.7g	13.7g	たんぱく質	10.0g	15.0g	たんぱく質	6.0g
	脂質	7.8g	8.5g	脂質	5.2g	6.8g	脂質	10.7g	11.5g	脂質	6.6g
炭水化物	15.3g	70.2g	炭水化物	14.6g	69.7g	炭水化物	16.7g	71.1g	炭水化物	16.1g	
ナトリウム	618mg	765mg	ナトリウム	703mg	932mg	ナトリウム	640mg	866mg	ナトリウム	576mg	
食塩相当量	1.6g	1.9g	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	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	
	白身魚のムニエル	麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦		鶏肉とさつま芋のうま塩炒め		サワラのエスカパッシュ	乳麦		
	タルタルソース(小袋)	卵麦	人参しりしり	麦		白菜と挽肉の旨煮		豚肉と大根の煮物	麦		
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	卵麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦		カリフラワーの柚子味噌和え		鶏肉とオクラの中華風	麦		
	和風サラダ	卵	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦		★味噌汁(豆腐・巻麩)		★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦		
	★味噌汁(揚げ・なめこ)							★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	275kcal	541kcal	エネルギー	258kcal	512kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	272kcal
	たんぱく質	16.3g	22.1g	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	11.8g	17.7g	たんぱく質	22.5g
	脂質	12.7g	14.3g	脂質	14.9g	15.7g	脂質	9.3g	10.4g	脂質	13.5g
炭水化物	22.7g	77.6g	炭水化物	15.5g	69.7g	炭水化物	21.0g	76.9g	炭水化物	12.1g	
ナトリウム	708mg	935mg	ナトリウム	570mg	718mg	ナトリウム	737mg	964mg	ナトリウム	758mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	
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		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	
	チキンカレーのルー	乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦		アジの照焼	麦		鶏肉ときこのバター醤油	乳麦	
	麩の野菜あんかけ	麦	フロッコリー	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	卵麦		豆腐の塩あんかけ煮	麦	
	インゲンのごま和え	麦	ネギ味噌炒め	麦		大豆と人参の煮物	麦		若芽としらすのおひたし	麦	
	★味噌汁(若芽・揚げ)		麩と若芽の酢の物	麦		切干大根の中華和え	麦		★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	
	★味噌汁(若芽・しめじ)		★味噌汁(若芽・しめじ)		★味噌汁(白菜・なめこ)		★味噌汁(白菜・なめこ)		★味噌汁(おつゆ・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	214kcal	480kcal	エネルギー	228kcal	483kcal	エネルギー	206kcal	462kcal	エネルギー	201kcal
	たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	17.1g	22.4g	たんぱく質	19.4g	24.5g	たんぱく質	13.1g
	脂質	10.7g	12.3g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	10.9g
炭水化物	15.1g	70.1g	炭水化物	19.5g	74.4g	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	13.2g	
ナトリウム	771mg	1022mg	ナトリウム	830mg	1081mg	ナトリウム	604mg	832mg	ナトリウム	817mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.1g	
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	
	エネルギー	655kcal	1443kcal	エネルギー	624kcal	1401kcal	エネルギー	630kcal	1408kcal	エネルギー	616kcal
	たんぱく質	39.7g	56.6g	たんぱく質	40.7g	57.1g	たんぱく質	41.2g	57.2g	たんぱく質	41.6g
	脂質	31.2g	35.1g	脂質	29.9g	33.1g	脂質	28.0g	30.7g	脂質	31.0g
	炭水化物	53.1g	217.9g	炭水化物	49.6g	213.8g	炭水化物	51.6g	216.8g	炭水化物	41.4g
	ナトリウム	2097mg	2722mg	ナトリウム	2103mg	2731mg	ナトリウム	1981mg	2662mg	ナトリウム	2151mg
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.8g	食塩相当量	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	852kcal	1640kcal	エネルギー	831kcal	1608kcal	エネルギー	828kcal	1606kcal	エネルギー	813kcal
	たんぱく質	47.4g	64.3g	たんぱく質	46.8g	63.2g	たんぱく質	48.1g	64.1g	たんぱく質	49.3g
	脂質	38.2g	42.1g	脂質	37.0g	40.2g	脂質	35.0g	37.7g	脂質	38.0g
	炭水化物	80.9g	245.7g	炭水化物	81.5g	245.7g	炭水化物	80.5g	245.7g	炭水化物	69.2g
	ナトリウム	2173mg	2798mg	ナトリウム	2177mg	2805mg	ナトリウム	2055mg	2736mg	ナトリウム	2227mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	7.0g	食塩相当量	5.7g

お食事の作り方

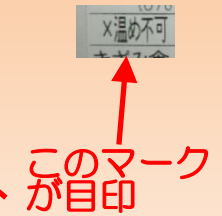


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

※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。