

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月28日(月)		10月29日(火)		10月30日(水)		10月31日(木)		11月1日(金)		
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	卵麦	
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	えび団子とかぶの煮物	鶏肉の青じそ南蛮	イカとじゃが芋の煮物	豚肉と厚揚げの煮物	竹の子のカレーそぼろ炒め	豚挽き肉と切干大根の煮物	白菜のおかかポン酢和え	★味噌汁(揚げ・キャベツ)		
	大根とひじきのうま煮	菜の花の菜種和え	★味噌汁(揚げ・白菜)								
	キャベツとベーコンの和え物										
	★すまし汁(えのき・おつゆ)										
	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	188kcal	444kcal	167kcal	434kcal	190kcal	446kcal	149kcal	422kcal	161kcal	429kcal	
たんぱく質	10.6g	15.8g	11.5g	17.3g	8.5g	13.7g	9.2g	15.5g	8.6g	14.5g	
脂質	10.2g	10.9g	6.7g	8.3g	8.3g	9.1g	6.3g	8.0g	7.5g	9.1g	
炭水化物	13.8g	68.7g	15.5g	70.5g	20.1g	75.1g	14.6g	70.4g	15.0g	70.3g	
ナトリウム	692mg	839mg	792mg	1019mg	629mg	881mg	557mg	783mg	717mg	944mg	
食塩相当量	1.8g	2.1g	2.0g	2.6g	1.6g	2.2g	1.4g	2.0g	1.8g	2.4g	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦落	
	こんがりハンバーグ	赤魚のカレー揚げ	うま塩キャベツ	照焼チキン	鯖の磯辺焼き	法蓮草の煮びたし	ホイコーロー	数の野菜あんかけ	マヨネーズ		
	ケチャップ(小袋)	うま塩キャベツ	マヨネーズ	ビーマンソテー	ひじきと挽肉の炒め物	大根の柚香煮	インゲンのごま和え	★味噌汁(巻麩・しめじ)			
	オクラのベロンチン	マヨネーズ	マヨネーズ	大根の柚香煮	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ			
	ブロッコリーの煮物	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ	マヨネーズ			
白菜のごま味噌和え	★すまし汁(豆腐・えのき)										
★味噌汁(白菜・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	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	241kcal	497kcal	175kcal	429kcal	233kcal	501kcal	268kcal	524kcal	234kcal	496kcal	
たんぱく質	13.7g	18.8g	15.5g	20.6g	16.5g	22.4g	15.8g	21.0g	14.1g	19.8g	
脂質	13.3g	14.1g	8.2g	9.0g	12.4g	14.0g	15.9g	16.6g	12.1g	13.0g	
炭水化物	17.8g	72.7g	11.3g	65.5g	12.4g	67.7g	14.5g	69.4g	17.7g	73.4g	
ナトリウム	742mg	970mg	512mg	660mg	595mg	822mg	802mg	949mg	706mg	932mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	1.3g	1.7g	1.5g	2.1g	2.0g	2.4g	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ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		◎キウイフルーツ150g		
夕食	★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	
	ホッケの幽庵焼	肉丼の具	肉丼の具	サワラのバジルオリーブ焼	ロールキャベツのトマト煮込み	インゲンソテー	白身魚の竜田揚げ	ブロッコリー	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦落	
	平さやいんげん	さつま揚げと小松菜の煮浸し	大豆とトマトのマリネサラダ	人参のレモン煮	さつま芋と豚肉の揚煮	オクラとコーンのおろし和え	★すまし汁(豆腐・なめこ)	野菜のピーナッツ和え	★すまし汁(えのき・おつゆ)		
	豚肉とふきの炒め煮	★味噌汁(しめじ・切干)									
	キャベツの麻婆あんかけ										
★味噌汁(若芽・しめじ)											
	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	207kcal	462kcal	286kcal	541kcal	221kcal	475kcal	230kcal	490kcal	227kcal	483kcal	
たんぱく質	16.8g	22.1g	16.4g	21.5g	15.1g	20.2g	14.1g	19.5g	17.4g	22.6g	
脂質	9.2g	10.0g	14.7g	15.5g	9.8g	10.6g	9.3g	10.3g	9.7g	10.4g	
炭水化物	12.4g	67.3g	21.9g	76.5g	17.5g	71.7g	24.2g	79.2g	17.8g	72.7g	
ナトリウム	662mg	913mg	839mg	1065mg	513mg	661mg	783mg	1011mg	806mg	953mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	2.1g	2.7g	1.3g	1.7g	2.0g	2.6g	2.1g	2.4g	
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	636kcal	1403kcal	628kcal	1404kcal	644kcal	1422kcal	647kcal	1436kcal	622kcal	1408kcal
	たんぱく質	41.1g	56.7g	43.4g	59.4g	40.1g	56.3g	39.1g	56.0g	40.1g	56.9g
	脂質	32.7g	35.0g	29.6g	32.8g	30.5g	33.7g	31.5g	34.9g	29.3g	32.5g
	炭水化物	44.0g	208.7g	48.7g	212.5g	50.0g	214.5g	53.3g	219.0g	50.5g	216.4g
ナトリウム	2096mg	2722mg	2143mg	2744mg	1737mg	2364mg	2142mg	2743mg	2229mg	2829mg	
食塩相当量	5.4g	6.9g	5.4g	7.0g	4.4g	6.0g	5.4g	7.0g	5.4g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1601kcal	829kcal	1605kcal	841kcal	1619kcal	846kcal	1635kcal	823kcal	1609kcal
	たんぱく質	48.0g	63.6g	50.8g	66.8g	47.8g	64.0g	47.0g	63.9g	47.5g	64.3g
	脂質	39.7g	42.0g	36.6g	39.8g	37.5g	40.7g	38.5g	41.9g	36.3g	39.5g
	炭水化物	72.9g	237.6g	77.6g	241.4g	77.8g	242.3g	81.5g	247.2g	79.4g	245.3g
	ナトリウム	2170mg	2796mg	2220mg	2821mg	1813mg	2440mg	2218mg	2819mg	2306mg	2906mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	5.6g	7.2g	4.6g	6.2g	5.6g	7.2g	5.9g	7.4g	

## 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。