

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月4日(月)		11月5日(火)		11月6日(水)		11月7日(木)		11月8日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	白菜とがんもの煮物	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	鶏肉のカレー煮	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落		
	竹輪のごま炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	大根とツナの炒め物	麦	野菜のチリソース煮	麦	和風ポトフ	乳麦		
	カリフラワーの甘酢漬	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	カリフラワーのヒナツツ味噌和え	乳麦落	もずくの酢の物	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦		
★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦	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	165kcal	419kcal	エネルギー	161kcal	415kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	162kcal	421kcal	
たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	5.4g	11.1g	
脂質	7.2g	8.0g	脂質	5.8g	6.6g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.5g	9.4g	
炭水化物	16.3g	70.7g	炭水化物	16.2g	70.4g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	16.9g	73.0g	
ナトリウム	742mg	890mg	ナトリウム	655mg	803mg	ナトリウム	689mg	916mg	ナトリウム	768mg	995mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	サウラの味噌煮	麦	筑前煮	麦	メンチカツ	乳麦	白身魚の西京焼	麦	マーボ豆腐	麦落		
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮	卵乳麦	塩ゆでアスパラ	卵乳麦	平さやいんげん	卵乳麦	大根の柚香煮	麦		
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	イカと白菜の中華煮	乳麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	イカと若芽の和え物	麦		
若芽としらすのおひたし	麦	★味噌汁(しめじ・切干)	麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦	★味噌汁(白菜・ひじき)	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦			
★味噌汁(白菜・なめこ)	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	226kcal	482kcal	エネルギー	248kcal	503kcal	エネルギー	213kcal	470kcal	エネルギー	174kcal	436kcal	
たんぱく質	17.4g	22.5g	たんぱく質	13.3g	18.4g	たんぱく質	11.4g	16.7g	たんぱく質	12.1g	17.8g	
脂質	10.2g	11.0g	脂質	13.0g	13.8g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	7.1g	7.9g	
炭水化物	14.8g	69.7g	炭水化物	19.1g	73.7g	炭水化物	16.7g	72.0g	炭水化物	14.6g	69.2g	
ナトリウム	882mg	1110mg	ナトリウム	753mg	979mg	ナトリウム	698mg	950mg	ナトリウム	747mg	975mg	
食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎りんご150g			
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	鶏肉の香草焼	乳麦	豚肉と野菜のトマト炒め	麦	ホッケの酒粕焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	ブリのごま焼	麦		
	うま塩キャベツ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	フロッコリー	麦	ミックスソテー	乳麦	オクラのペペロンチーノ	麦		
	白菜の煮ひたし	麦	切干と人参のハリハリ	麦	インゲンの生薬炒め	麦	ひとくちがんも煮	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦		
野菜サラダ	卵麦えか	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦	キャベツのミモザサラダ	卵麦	菜の花としめじの和え物	麦	キャベツのあつさり昆布和え	麦			
ドレッシング(小袋)	卵麦	★味噌汁(豆腐・白菜)	麦	★味噌汁(豆腐・白菜)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(小松菜・切干)	麦			
★味噌汁(若芽・巻麩)	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	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	223kcal	485kcal	エネルギー	217kcal	481kcal	エネルギー	250kcal	511kcal	エネルギー	275kcal	531kcal	
たんぱく質	15.4g	21.1g	たんぱく質	15.2g	20.8g	たんぱく質	18.3g	23.7g	たんぱく質	19.8g	25.0g	
脂質	14.7g	15.6g	脂質	10.4g	11.3g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	16.0g	16.7g	
炭水化物	7.7g	63.5g	炭水化物	14.9g	71.0g	炭水化物	15.5g	70.6g	炭水化物	9.5g	64.4g	
ナトリウム	544mg	795mg	ナトリウム	731mg	958mg	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	680mg	827mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
合計	エネルギー	614kcal	1386kcal	エネルギー	626kcal	1399kcal	エネルギー	638kcal	1422kcal	エネルギー	620kcal	1395kcal
	たんぱく質	42.6g	58.5g	たんぱく質	41.2g	57.0g	たんぱく質	40.7g	57.2g	たんぱく質	41.0g	56.9g
	脂質	32.1g	34.6g	脂質	29.2g	31.7g	脂質	31.6g	35.0g	脂質	31.6g	34.0g
	炭水化物	38.8g	203.9g	炭水化物	50.2g	215.1g	炭水化物	47.3g	212.6g	炭水化物	41.0g	206.6g
	ナトリウム	2168mg	2795mg	ナトリウム	2139mg	2740mg	ナトリウム	2077mg	2784mg	ナトリウム	2195mg	2797mg
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1593kcal	エネルギー	823kcal	1596kcal	エネルギー	839kcal	1623kcal	エネルギー	818kcal	1593kcal
	たんぱく質	48.7g	64.6g	たんぱく質	48.9g	64.7g	たんぱく質	48.1g	64.6g	たんぱく質	47.9g	63.8g
	脂質	39.2g	41.7g	脂質	36.2g	38.7g	脂質	38.6g	42.0g	脂質	38.6g	41.0g
	炭水化物	70.7g	235.8g	炭水化物	78.0g	242.9g	炭水化物	76.2g	241.5g	炭水化物	69.9g	235.5g
	ナトリウム	2242mg	2869mg	ナトリウム	2215mg	2816mg	ナトリウム	2154mg	2861mg	ナトリウム	2269mg	2871mg
食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.3g	

お食事の作り方

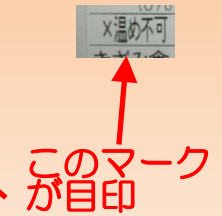


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。