

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月11日(月)		11月12日(火)		11月13日(水)		11月14日(木)		11月15日(金)		
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	干草焼き	★ごはん150g	高野豆腐と法蓮草の含め煮	★ごはん150g	がんとどきの含め煮	★ごはん150g	白身魚のしんじょう	
	ロールキャベツのスープ煮	麦	五色煮豆	卵乳麦	ブロッコリーの玉子とじ	卵乳麦	チキンアラビアータ	卵乳麦	里芋といかの煮物	麦	
	れんごんの五目炒め煮	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜の三杯酢	麦	切玉大根の中華和え	麦	
	白菜と昆布のナムル	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦	
	★すまし汁(豆腐・えのき)	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	158kcal	412kcal	157kcal	413kcal	167kcal	440kcal	184kcal	450kcal	148kcal	412kcal	
たんぱく質	7.8g	12.9g	12.3g	17.5g	13.0g	19.3g	8.7g	14.6g	6.4g	12.0g	
脂質	7.6g	8.4g	5.5g	6.2g	8.1g	9.8g	8.7g	10.3g	7.3g	8.2g	
炭水化物	15.7g	69.9g	15.1g	70.0g	9.8g	65.6g	18.0g	72.9g	14.1g	70.2g	
ナトリウム	627mg	775mg	581mg	728mg	677mg	903mg	759mg	985mg	579mg	806mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	1.5g	1.9g	1.7g	2.3g	1.9g	2.5g	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	サウラの磯辺焼	★ごはん150g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん150g	白身魚のバジルオリーブ焼	★ごはん150g	鶏のごまタレ煮	★ごはん150g	豚肉ときのこのコンソメバター	
	人參のレモン煮	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	人參のぎんびら	麦	菜の花	麦	高野豆腐の味噌煮	卵乳麦	
	豆腐のあっさりカレー	麦	カリフラワーのさっぱりサラダ	卵乳麦	鶏じゃが煮	麦	厚揚げとふきの煮物	卵乳麦	コーンと挽肉の炒め物	卵乳麦	
	湯葉と枝豆の梅おかつサラダ	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	コールスローサラダ	卵乳麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	
	★味噌汁(巻麩・揚げ)	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	235kcal	508kcal	251kcal	507kcal	216kcal	478kcal	226kcal	480kcal	234kcal	502kcal	
たんぱく質	19.8g	26.1g	16.1g	21.2g	13.3g	18.9g	12.4g	17.5g	17.5g	23.5g	
脂質	9.7g	11.4g	12.8g	13.6g	11.4g	12.4g	12.0g	12.8g	13.0g	14.6g	
炭水化物	16.3g	72.1g	16.4g	71.3g	14.4g	69.6g	17.6g	72.0g	12.8g	67.9g	
ナトリウム	806mg	1032mg	798mg	1026mg	586mg	816mg	717mg	865mg	710mg	939mg	
食塩相当量	2.1g	2.6g	2.0g	2.6g	1.5g	2.1g	1.8g	2.2g	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	
夕食	★ごはん150g	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	★ごはん150g	ホッケのごま焼	★ごはん150g	豚ヒレ肉の酢豚	★ごはん150g	アジの幽庵焼	★ごはん150g	鶏肉とれんごんの照り煮	
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦	インゲンソテー	麦	ーロナスのオランダ煮	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	法蓮草の煮びたし	麦	
	オクラとコーンのおろし和え	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ひじきと白菜の生姜和え	麦	ごぼう大豆	麦	キャベツの土佐煮	麦	
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	★すまし汁(若芽・おつゆ)	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	
	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★味噌汁(若芽・白菜)	卵乳麦			★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	★すまし汁(若芽・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	218kcal	484kcal	221kcal	477kcal	249kcal	505kcal	236kcal	500kcal	237kcal	491kcal	
たんぱく質	14.1g	19.9g	14.3g	19.5g	11.9g	17.2g	17.9g	23.6g	15.8g	21.0g	
脂質	9.6g	11.2g	13.1g	13.9g	12.3g	13.0g	9.9g	10.8g	10.6g	11.4g	
炭水化物	18.6g	73.5g	10.3g	65.3g	23.8g	79.0g	16.7g	72.8g	18.0g	72.5g	
ナトリウム	798mg	1025mg	672mg	924mg	908mg	1080mg	688mg	915mg	716mg	889mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	1.7g	2.4g	2.3g	2.7g	1.7g	2.3g	1.8g	2.3g	
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	611kcal	1404kcal	629kcal	1397kcal	632kcal	1423kcal	646kcal	1430kcal	619kcal	1405kcal
	たんぱく質	41.7g	58.9g	42.7g	58.2g	38.2g	55.4g	39.0g	55.7g	39.7g	56.5g
	脂質	26.9g	31.0g	31.4g	33.7g	31.8g	35.2g	30.6g	33.9g	30.9g	34.2g
	炭水化物	50.6g	215.5g	41.8g	206.6g	48.0g	214.2g	52.3g	217.7g	44.9g	210.6g
ナトリウム	2231mg	2832mg	2051mg	2678mg	2171mg	2799mg	2164mg	2765mg	2005mg	2634mg	
食塩相当量	5.7g	7.2g	5.2g	6.9g	5.5g	7.1g	5.4g	7.0g	5.1g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1605kcal	836kcal	1604kcal	829kcal	1620kcal	847kcal	1631kcal	818kcal	1604kcal
	たんぱく質	49.1g	66.3g	48.8g	64.3g	45.9g	63.1g	46.4g	63.1g	47.6g	64.4g
	脂質	33.9g	38.0g	38.5g	40.8g	38.8g	42.2g	37.6g	40.9g	37.9g	41.2g
	炭水化物	79.5g	244.4g	73.7g	238.5g	75.8g	242.0g	81.2g	246.6g	73.1g	238.8g
	ナトリウム	2308mg	2909mg	2125mg	2752mg	2247mg	2875mg	2241mg	2842mg	2081mg	2710mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	5.4g	7.1g	5.7g	7.3g	5.6g	7.2g	5.3g	7.0g	

## お食事の作り方

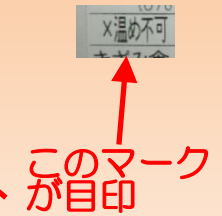


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。