

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	白玉焼き	卵	鶏じゃが煮	麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	厚焼き玉子	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦					
	鶏肉と小松菜煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	チキンアラビアータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦					
	煮生酢	麦	若芽と蒲鉾の和え物	麦	大根の甘酢漬け	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	マリネサラダ	卵乳麦					
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦					
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト					
エネルギー	204kcal	458kcal	エネルギー	141kcal	405kcal	エネルギー	152kcal	408kcal	エネルギー	177kcal	450kcal				
たんぱく質	16.7g	21.8g	たんぱく質	9.2g	14.8g	たんぱく質	6.9g	12.0g	たんぱく質	9.3g	14.7g	たんぱく質	9.4g	15.7g	
脂質	11.0g	11.8g	脂質	5.5g	6.4g	脂質	7.5g	8.3g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	10.0g	11.7g	
炭水化物	8.9g	63.3g	炭水化物	14.6g	70.7g	炭水化物	14.6g	69.5g	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	12.9g	68.7g	
ナトリウム	446mg	594mg	ナトリウム	659mg	886mg	ナトリウム	669mg	897mg	ナトリウム	584mg	812mg	ナトリウム	687mg	913mg	
食塩相当量	1.1g	1.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	ホッケの照焼	麦					
	ブロッコリー	麦	インゲンの生姜炒め	麦	ピーマンのおかか和え	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	塩枝豆	麦					
	豚肉とごぼうの煮物	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	ネギ味噌炒め	麦	もずくの酢の物	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦					
	キヤロットラペ	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	れんこんサラダ	卵麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落					
★味噌汁(若芽・白菜)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★味噌汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦						
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト					
エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	268kcal	525kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	232kcal	488kcal	
たんぱく質	14.5g	19.7g	たんぱく質	14.2g	19.2g	たんぱく質	15.5g	21.3g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	18.5g	23.6g	
脂質	12.8g	13.6g	脂質	14.2g	15.0g	脂質	9.5g	11.1g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	9.3g	10.1g	
炭水化物	17.5g	72.5g	炭水化物	23.2g	78.2g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	15.8g	70.7g	炭水化物	16.4g	71.3g	
ナトリウム	694mg	946mg	ナトリウム	870mg	1098mg	ナトリウム	720mg	947mg	ナトリウム	614mg	761mg	ナトリウム	690mg	918mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎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					
	まぐろカツ	麦	ホークチャップ	乳麦	照焼チキン	麦	フリの味噌焼	麦	クリュー煮込みハンバーグ	乳麦					
	うま塩キャベツ	麦か	麩とえのきのさっと煮	麦	菜の花	麦	人参のきんぴら	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦か					
	里芋といかの煮物	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	麩と若芽の酢の物	麦					
	菜の花の菜種和え	卵麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦					
★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★味噌汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦						
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト					
エネルギー	211kcal	477kcal	エネルギー	256kcal	510kcal	エネルギー	263kcal	517kcal	エネルギー	259kcal	521kcal	エネルギー	207kcal	461kcal	
たんぱく質	10.8g	16.7g	たんぱく質	17.4g	22.6g	たんぱく質	17.9g	23.0g	たんぱく質	18.1g	23.8g	たんぱく質	11.6g	16.7g	
脂質	8.8g	10.4g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	15.6g	16.4g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	10.2g	11.0g	
炭水化物	23.5g	78.4g	炭水化物	19.1g	73.6g	炭水化物	12.8g	67.0g	炭水化物	16.1g	71.9g	炭水化物	17.3g	71.7g	
ナトリウム	613mg	839mg	ナトリウム	691mg	864mg	ナトリウム	679mg	827mg	ナトリウム	776mg	1027mg	ナトリウム	847mg	995mg	
食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.5g	
合計	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト					
	エネルギー	663kcal	1439kcal	エネルギー	665kcal	1440kcal	エネルギー	635kcal	1412kcal	エネルギー	659kcal	1437kcal	エネルギー	616kcal	1399kcal
	たんぱく質	42.0g	58.2g	たんぱく質	40.8g	56.6g	たんぱく質	40.3g	56.3g	たんぱく質	41.0g	57.3g	たんぱく質	39.5g	56.0g
	脂質	32.6g	35.8g	脂質	31.3g	33.8g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	33.1g	35.7g	脂質	29.5g	32.8g
	炭水化物	49.9g	214.2g	炭水化物	56.9g	222.5g	炭水化物	44.3g	208.4g	炭水化物	48.7g	214.4g	炭水化物	46.6g	211.7g
ナトリウム	1753mg	2379mg	ナトリウム	2220mg	2848mg	ナトリウム	2068mg	2671mg	ナトリウム	1974mg	2600mg	ナトリウム	2224mg	2826mg	
食塩相当量	4.5g	6.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.7g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	870kcal	1646kcal	エネルギー	863kcal	1638kcal	エネルギー	832kcal	1609kcal	エネルギー	866kcal	1644kcal	エネルギー	817kcal	1600kcal
	たんぱく質	48.1g	64.3g	たんぱく質	47.7g	63.5g	たんぱく質	48.0g	64.0g	たんぱく質	47.1g	63.4g	たんぱく質	46.9g	63.4g
	脂質	39.7g	42.9g	脂質	38.3g	40.8g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	40.2g	42.8g	脂質	36.5g	39.8g
	炭水化物	81.8g	246.1g	炭水化物	85.8g	251.4g	炭水化物	72.1g	236.2g	炭水化物	80.6g	246.3g	炭水化物	75.5g	240.6g
	ナトリウム	1827mg	2453mg	ナトリウム	2294mg	2922mg	ナトリウム	2144mg	2747mg	ナトリウム	2048mg	2674mg	ナトリウム	2301mg	2903mg
食塩相当量	4.7g	6.2g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.9g	7.3g	

お食事の作り方

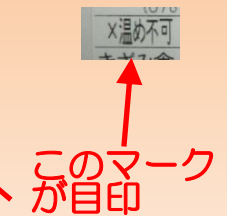


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。