

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月1日(月)		9月2日(火)		9月3日(水)		9月4日(木)		9月5日(金)		
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 リンコンとフギの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵乳麦 麦 麦 卵麦	干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵 卵 麦 麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦 乳麦落 卵 麦	がんとどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦 麦	白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	卵 麦 麦 麦	麦 麦 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	424kcal	エネルギー 154kcal	410kcal	エネルギー 140kcal	396kcal	エネルギー 184kcal	450kcal	エネルギー 146kcal	410kcal	
たんぱく質 8.7g	14.0g	たんぱく質 12.1g	17.2g	たんぱく質 7.5g	12.8g	たんぱく質 8.7g	14.6g	たんぱく質 8.2g	13.8g		
脂質 7.8g	9.1g	脂質 5.5g	6.2g	脂質 8.1g	8.8g	脂質 8.7g	10.3g	脂質 6.5g	7.4g		
炭水化物 15.0g	69.5g	炭水化物 15.0g	69.7g	炭水化物 10.7g	65.9g	炭水化物 18.0g	72.9g	炭水化物 13.7g	69.8g		
ナトリウム 641mg	831mg	ナトリウム 610mg	757mg	ナトリウム 672mg	844mg	ナトリウム 759mg	985mg	ナトリウム 729mg	956mg		
食塩相当量 1.6g	2.1g	食塩相当量 1.6g	1.9g	食塩相当量 1.7g	2.1g	食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 1.9g	2.4g		
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	サウラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー ナスのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 乳麦 麦	豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 麦 麦 麦	白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃがが煮 切干と菜の花のおひたし ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 卵 麦 麦	鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 麦 麦	豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳 麦 麦 麦	麦 麦 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 270kcal	524kcal	エネルギー 241kcal	508kcal	エネルギー 236kcal	509kcal	エネルギー 228kcal	482kcal	エネルギー 207kcal	474kcal	
たんぱく質 16.1g	21.1g	たんぱく質 14.8g	20.7g	たんぱく質 15.8g	22.1g	たんぱく質 12.5g	17.6g	たんぱく質 15.3g	21.1g		
脂質 15.3g	16.1g	脂質 11.6g	12.7g	脂質 10.7g	12.4g	脂質 12.0g	12.8g	脂質 11.1g	12.7g		
炭水化物 16.3g	70.3g	炭水化物 17.5g	73.4g	炭水化物 18.0g	73.8g	炭水化物 17.8g	72.2g	炭水化物 12.3g	67.3g		
ナトリウム 756mg	904mg	ナトリウム 723mg	950mg	ナトリウム 482mg	708mg	ナトリウム 719mg	867mg	ナトリウム 806mg	1033mg		
食塩相当量 1.9g	2.3g	食塩相当量 1.8g	2.4g	食塩相当量 1.2g	1.8g	食塩相当量 1.8g	2.2g	食塩相当量 2.1g	2.6g		
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎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 ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				
	◎エネルギー 200kcal	◎エネルギー 248kcal	◎エネルギー 200kcal	◎エネルギー 236kcal	◎エネルギー 236kcal	◎エネルギー 200kcal	◎エネルギー 248kcal				
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 卵 麦	ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮ひたし さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 麦 卵 麦	鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 ブロッコリーの玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 麦 卵 麦	アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 麦 麦 麦 麦	鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 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 200kcal	466kcal	エネルギー 248kcal	504kcal	エネルギー 248kcal	510kcal	エネルギー 236kcal	500kcal	エネルギー 263kcal	517kcal	
たんぱく質 14.6g	20.4g	たんぱく質 14.1g	19.3g	たんぱく質 17.9g	23.5g	たんぱく質 17.9g	23.6g	たんぱく質 15.3g	20.5g		
脂質 9.4g	11.0g	脂質 13.4g	14.2g	脂質 14.3g	15.3g	脂質 9.9g	10.8g	脂質 13.3g	14.1g		
炭水化物 15.2g	70.1g	炭水化物 18.1g	73.1g	炭水化物 9.3g	64.5g	炭水化物 16.8g	72.9g	炭水化物 19.2g	73.7g		
ナトリウム 772mg	998mg	ナトリウム 644mg	896mg	ナトリウム 763mg	993mg	ナトリウム 705mg	932mg	ナトリウム 658mg	831mg		
食塩相当量 2.0g	2.5g	食塩相当量 1.6g	2.3g	食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 1.8g	2.4g	食塩相当量 1.7g	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 635kcal	1414kcal	エネルギー 643kcal	1422kcal	エネルギー 624kcal	1415kcal	エネルギー 648kcal	1432kcal	エネルギー 616kcal	1401kcal	
	たんぱく質 39.4g	55.5g	たんぱく質 41.0g	57.2g	たんぱく質 41.2g	58.4g	たんぱく質 39.1g	55.8g	たんぱく質 38.8g	55.4g	
	脂質 32.5g	36.2g	脂質 30.5g	33.1g	脂質 33.1g	36.5g	脂質 30.6g	33.9g	脂質 30.9g	34.2g	
炭水化物 46.5g	209.9g	炭水化物 50.6g	216.2g	炭水化物 38.0g	204.2g	炭水化物 52.6g	218.0g	炭水化物 45.2g	210.8g		
ナトリウム 2169mg	2733mg	ナトリウム 1977mg	2603mg	ナトリウム 1917mg	2545mg	ナトリウム 2183mg	2784mg	ナトリウム 2193mg	2820mg		
食塩相当量 5.5g	6.9g	食塩相当量 5.0g	6.6g	食塩相当量 4.8g	6.4g	食塩相当量 5.5g	7.1g	食塩相当量 5.9g	7.1g		
合計(間食込)	エネルギー 832kcal	1611kcal	エネルギー 850kcal	1629kcal	エネルギー 821kcal	1612kcal	エネルギー 849kcal	1633kcal	エネルギー 813kcal	1598kcal	
	たんぱく質 47.1g	63.2g	たんぱく質 47.1g	63.3g	たんぱく質 48.9g	66.1g	たんぱく質 46.5g	63.2g	たんぱく質 46.5g	63.1g	
	脂質 39.5g	43.2g	脂質 37.6g	40.2g	脂質 40.1g	43.5g	脂質 37.6g	40.9g	脂質 37.9g	41.2g	
	炭水化物 74.3g	237.7g	炭水化物 82.5g	248.1g	炭水化物 65.8g	232.0g	炭水化物 81.5g	246.9g	炭水化物 73.0g	238.6g	
ナトリウム 2245mg	2809mg	ナトリウム 2051mg	2677mg	ナトリウム 1993mg	2621mg	ナトリウム 2260mg	2861mg	ナトリウム 2269mg	2896mg		
食塩相当量 5.7g	7.1g	食塩相当量 5.2g	6.8g	食塩相当量 5.0g	6.6g	食塩相当量 5.7g	7.3g	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。