

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月13日(月)			10月14日(火)			10月15日(水)			10月16日(木)			10月17日(金)		
朝食	★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	卵乳麦		干草焼き	卵		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		がんもどきの含め煮	麦		白身魚のしんじょう	卵麦	
	鶏肉の青じそ南蛮煮	麦		五色煮豆	卵麦		コンニャクの辛味炒め	麦乳麦落		チキンアラビアータ	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	
	レンコンとフキの煮物	麦		法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦		竹輪のソースマヨ	卵麦		野菜の三杯酢	麦		カリフラワーの柚子味噌和え	麦	
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦		★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦		★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦		★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	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		
	サウラの蒸し煮	麦		豚肉と野菜の中華炒め	麦か		白身魚のムニエル	麦		鶏のごまタレ煮	麦		豚肉ときのこのコンソメバター	乳麦	
	人参のレモン煮	乳麦		鶏肉ピーマン炒め	麦		タルタルソース(小袋)	卵麦		菜の花	麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦	
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦		キャベツの土佐煮	麦落		鶏じゃが煮	麦落		厚揚げとふきの煮物	乳麦		菜の花のおひたし	麦	
	ナスのおろし和え	麦		★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦		切干大根の柚子胡椒ナムル	麦		キャロットラペ	麦		★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	
	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦					★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦		★すまし汁(椎茸・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	278kcal	532kcal	エネルギー	235kcal	502kcal	エネルギー	237kcal	510kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	207kcal	474kcal
	たんぱく質	16.7g	21.7g	たんぱく質	16.0g	21.9g	たんぱく質	15.7g	22.0g	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	11.3g	13.0g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.1g	12.7g
	炭水化物	17.9g	71.9g	炭水化物	14.8g	70.7g	炭水化物	16.8g	72.6g	炭水化物	17.8g	72.2g	炭水化物	12.3g	67.3g
	ナトリウム	872mg	1020mg	ナトリウム	727mg	954mg	ナトリウム	439mg	665mg	ナトリウム	719mg	867mg	ナトリウム	806mg	1033mg
	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.1g	1.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.6g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g		
夕食	★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	麦		ホッケの磯辺焼	麦		鶏肉の塩こうじ焼	麦		アジの幽庵焼	麦		鶏肉とれんこんの照り煮	麦	
	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦		インゲンソテー	乳麦		人参のきんぴら	麦		ピーマンソテー	卵乳麦		法蓮草の煮びたし	麦	
	菜の花と人参の白和え	麦		揚げと人参の煮びたし	麦		中華つま煮	卵乳麦か		ごぼう大豆	麦		麩の野菜あんかけ	麦落	
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵麦		若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦		キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳麦		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		キャベツのピーナッツ和え	麦	
	★味噌汁(若芽・白菜)			★味噌汁(若芽・白菜)			★味噌汁(豆腐・小松菜)	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	200kcal	466kcal	エネルギー	219kcal	475kcal	エネルギー	238kcal	500kcal	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	13.8g	19.0g	たんぱく質	15.3g	20.9g	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	14.3g	15.1g	脂質	12.7g	13.7g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	13.3g	14.1g
	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	10.2g	65.2g	炭水化物	12.4g	67.6g	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	823mg	1075mg	ナトリウム	767mg	997mg	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	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	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	643kcal	1422kcal	エネルギー	608kcal	1387kcal	エネルギー	615kcal	1406kcal	エネルギー	648kcal	1432kcal	エネルギー	616kcal	1401kcal
	たんぱく質	40.0g	56.1g	たんぱく質	41.9g	58.1g	たんぱく質	38.5g	55.7g	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	31.4g	34.0g	脂質	32.1g	35.5g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	30.9g	34.2g
	炭水化物	48.1g	211.5g	炭水化物	40.0g	205.6g	炭水化物	39.9g	206.1g	炭水化物	52.6g	218.0g	炭水化物	45.2g	210.8g
合計(間食込)	ナトリウム	2285mg	2849mg	ナトリウム	2160mg	2786mg	ナトリウム	1878mg	2506mg	ナトリウム	2183mg	2784mg	ナトリウム	2193mg	2820mg
	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	4.8g	6.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.1g
	エネルギー	840kcal	1619kcal	エネルギー	815kcal	1594kcal	エネルギー	812kcal	1603kcal	エネルギー	849kcal	1633kcal	エネルギー	813kcal	1598kcal
	たんぱく質	47.7g	63.8g	たんぱく質	48.0g	64.2g	たんぱく質	46.2g	63.4g	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	38.5g	41.1g	脂質	39.1g	42.5g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	37.9g	41.2g
合計(間食込)	炭水化物	75.9g	239.3g	炭水化物	71.9g	237.5g	炭水化物	67.7g	233.9g	炭水化物	81.5g	246.9g	炭水化物	73.0g	238.6g
	ナトリウム	2361mg	2925mg	ナトリウム	2234mg	2860mg	ナトリウム	1954mg	2582mg	ナトリウム	2260mg	2861mg	ナトリウム	2269mg	2896mg
	食塩相当量	6.0g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.3g

※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。

お食事の作り方

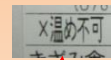


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



- 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。