

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月3日(月)		11月4日(火)		11月5日(水)		11月6日(木)		11月7日(金)	
朝食	★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あなかげ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん じゃが芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ ★味噌汁(巻麴・しめじ)		★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	
	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	181kcal 441kcal	エネルギー	173kcal 429kcal	エネルギー	170kcal 429kcal	エネルギー	196kcal 458kcal	エネルギー	128kcal 392kcal
	たんぱく質	11.1g 16.5g	たんぱく質	9.1g 14.2g	たんぱく質	6.9g 12.1g	たんぱく質	10.0g 15.7g	たんぱく質	6.3g 11.9g
	脂質	7.5g 8.5g	脂質	7.0g 7.7g	脂質	7.6g 8.9g	脂質	9.4g 10.3g	脂質	4.6g 5.5g
昼食	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		★ごはん150g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんごんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)		★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとうろみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)	
	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 468kcal	エネルギー	207kcal 471kcal	エネルギー	237kcal 492kcal	エネルギー	234kcal 502kcal	エネルギー	254kcal 509kcal
	たんぱく質	11.2g 17.1g	たんぱく質	18.4g 24.1g	たんぱく質	11.3g 16.3g	たんぱく質	17.1g 23.1g	たんぱく質	15.9g 20.9g
	脂質	10.5g 12.1g	脂質	7.5g 8.4g	脂質	12.1g 12.9g	脂質	11.3g 12.9g	脂質	13.8g 14.6g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)		★ごはん150g チキンカレーのルー 麴の野菜あなかげ ナスの油炒め ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麴)		★ごはん150g 鶏肉とときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	
	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	241kcal 496kcal	エネルギー	250kcal 517kcal	エネルギー	216kcal 483kcal	エネルギー	194kcal 448kcal	エネルギー	249kcal 503kcal
	たんぱく質	18.0g 23.3g	たんぱく質	13.2g 19.0g	たんぱく質	21.7g 27.6g	たんぱく質	11.7g 16.8g	たんぱく質	18.1g 23.1g
	脂質	11.3g 12.1g	脂質	14.9g 16.5g	脂質	8.0g 9.1g	脂質	9.0g 9.8g	脂質	13.8g 14.6g
合計	エネルギー 622kcal 1405kcal たんぱく質 40.3g 56.9g 脂質 29.3g 32.7g 炭水化物 50.0g 215.2g ナトリウム 2094mg 2799mg 食塩相当量 5.3g 7.1g		エネルギー 630kcal 1417kcal たんぱく質 40.7g 57.3g 脂質 29.4g 32.6g 炭水化物 51.9g 217.7g ナトリウム 2184mg 2785mg 食塩相当量 5.6g 7.1g		エネルギー 623kcal 1404kcal たんぱく質 39.9g 56.0g 脂質 27.7g 30.9g 炭水化物 52.1g 217.0g ナトリウム 2169mg 2789mg 食塩相当量 5.5g 7.1g		エネルギー 624kcal 1408kcal たんぱく質 38.8g 55.6g 脂質 29.7g 33.0g 炭水化物 47.2g 212.4g ナトリウム 2176mg 2779mg 食塩相当量 5.5g 7.1g		エネルギー 631kcal 1404kcal たんぱく質 40.3g 55.9g 脂質 32.2g 34.7g 炭水化物 43.4g 208.2g ナトリウム 2123mg 2724mg 食塩相当量 5.4g 6.9g	
合計(間食込)	エネルギー 819kcal 1602kcal たんぱく質 48.0g 64.6g 脂質 36.3g 39.7g 炭水化物 77.8g 243.0g ナトリウム 2170mg 2875mg 食塩相当量 5.5g 7.3g		エネルギー 837kcal 1624kcal たんぱく質 46.8g 63.4g 脂質 36.5g 39.7g 炭水化物 83.8g 249.6g ナトリウム 2258mg 2859mg 食塩相当量 5.8g 7.3g		エネルギー 822kcal 1603kcal たんぱく質 47.8g 63.9g 脂質 34.7g 37.9g 炭水化物 80.3g 245.2g ナトリウム 2245mg 2865mg 食塩相当量 5.7g 7.3g		エネルギー 821kcal 1605kcal たんぱく質 46.5g 63.3g 脂質 36.7g 40.0g 炭水化物 75.0g 240.2g ナトリウム 2252mg 2855mg 食塩相当量 5.7g 7.3g		エネルギー 830kcal 1603kcal たんぱく質 48.2g 63.8g 脂質 39.2g 41.7g 炭水化物 71.6g 236.4g ナトリウム 2199mg 2800mg 食塩相当量 5.6g 7.1g	

※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

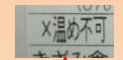


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。