（カロリー1600kcal管理食）週間献立表

	10月27日（月）			10月28日（火）			10月29日（水）			10月30日（木）			10月31日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚肉と野菜の生姜炒め	麦		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦		厚焼玉子	卵麦		豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	
	ブロッコリーの玉子とじ	卵麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	
	煮生酢	麦		カリフラワーの甘酢漬け			人参のおかかサラダ	麦		白菜の辛子柚子和え	麦		ーロナスのオランダ煮	麦	
	★味噌汁（若芽・白菜）			★すまし汁（錦糸玉子・えのき）	卵麦		★すまし汁（豆腐・えのき）	麦		★味噌汁（豆腐・巻麸）	麦		★味噌汁（巻麸・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	174kcal	430kcal	エネルギー	140kcal	399kcal	エネルギー	167kcal	421kcal	エネルギー	146kcal	413kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	8.2g	13.3g	たんぱく質	8.1g	13.1g	たんぱく質	9.1g	15.0g	たんぱく質	9.0g	15.3g
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	6.1g	7.2g	脂質	13.0g	14.7g
	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	15.1g	69.1g	炭水化物	15.2g	71.1g	炭水化物	12.5g	68.3g
	ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	616mg	781mg	ナトリウム	755mg	903mg	ナトリウム	633mg	860mg	ナトリウム	655mg	881mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g
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		揚げ豆腐の南蛮づけ	麦		赤魚の生姜煮	麦		豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	乳麦		シイラ照焼	麦	
	塩ゆでアスパラ			麸とえのきのさっと煮	麦		菜の花			大豆とごぼうの味噌炒め	麦落		塩枝豆		
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦		鶏肉とオクラの中華風	麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		もずくの酢の物	麦		高野豆腐の洋風玉子とじ	卵乳麦	
	三色野菜ナムル	麦		★味噌汁（白菜・人参）			れんこんサラダ	卵麦		★すまし汁（えのき・おつゆ麸）	麦		菜の花のおひたし	麦	
	★すまし汁（椎茸・豆腐）	麦					★味噌汁（揚げ・白菜）						★すまし汁（錦糸玉子・若芽）	卵麦	
		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	217kcal	471kcal	エネルギー	232kcal	489kcal	エネルギー	206kcal	473kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	212kcal	471kcal
	たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	13.6g	18.6g	たんぱく質	13.3g	19.1g	たんぱく質	12.8g	17.9g	たんぱく質	24.1g	29.4g
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	10.1g	11.7g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	7.3g	8.6g
	炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	18.6g	73.6g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	17.9g	72.6g	炭水化物	12.0g	66.5g
	ナトリウム	908mg	1056mg	ナトリウム	612mg	840mg	ナトリウム	635mg	862mg	ナトリウム	673mg	820mg	ナトリウム	868mg	1058mg
	食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.7g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎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		豚肉とキャベツの塩おかか			照焼チキン	麦		ブリの味噌焼			クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	
	きのこソテー	乳麦		五色煮豆	卵麦		人参グラッセ	乳麦		人参のきんぴら	麦		和風ポトフ	乳麦	
	鶏肉と小松菜煮	麦		若芽と蒲鉾の和え物	麦		春雨とツナのピリ辛炒め	麦		豚肉と里芋のごま煮	麦		オクラの柚子胡椒和え	麦	
	キャベツのあっさり昆布和え			★味噌汁（切干・なめこ）			法蓮草ときのこの和え物	麦		ひじきとアサリのさっぱり煮	麦		★味噌汁（ひじき・キャベツ）		
	★味噌汁（揚げ・しめじ）						★味噌汁（若芽・キャベツ）			★味噌汁（若芽・揚げ）					
		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	507kcal	エネルギー	271kcal	526kcal	エネルギー	271kcal	528kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	200kcal	456kcal
	たんぱく質	17.1g	23.0g	たんぱく質	18.5g	23.5g	たんぱく質	17.6g	22.9g	たんぱく質	18.2g	24.1g	たんぱく質	7.9g	13.0g
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	14.1g	14.9g	脂質	13.1g	14.7g	脂質	9.2g	10.0g
	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	16.4g	71.7g	炭水化物	16.6g	71.6g	炭水化物	19.2g	74.1g
	ナトリウム	670mg	896mg	ナトリウム	802mg	1028mg	ナトリウム	744mg	996mg	ナトリウム	776mg	1027mg	ナトリウム	694mg	922mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	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	632kcal	1408kcal	エネルギー	643kcal	1414kcal	エネルギー	644kcal	1422kcal	エネルギー	608kcal	1397kcal	エネルギー	611kcal	1399kcal
	たんぱく質	41.0g	57.2g	たんぱく質	40.3g	55.4g	たんぱく質	39.0g	55.1g	たんぱく質	40.1g	57.0g	たんぱく質	41.0g	57.7g
	脂質	30.2g	33.4g	脂質	31.1g	34.0g	脂質	32.5g	35.7g	脂質	28.0g	31.4g	脂質	29.5g	33.3g
	炭水化物	50.4g	214.7g	炭水化物	52.2g	215.9g	炭水化物	47.4g	211.7g	炭水化物	49.7g	215.3g	炭水化物	43.7g	208.9g
	ナトリウム	2199mg	2825mg	ナトリウム	2030mg	2649mg	ナトリウム	2134mg	2761mg	ナトリウム	2082mg	2707mg	ナトリウム	2217mg	2861mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.2g
合計（間食込）	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	843kcal	1621kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal	エネルギー	812kcal	1600kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	46.2g	63.1g	たんぱく質	48.4g	65.1g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g	脂質	36.5g	40.3g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	75.6g	239.9g	炭水化物	81.6g	247.2g	炭水化物	72.6g	237.8g
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2210mg	2837mg	ナトリウム	2156mg	2781mg	ナトリウム	2294mg	2938mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.9g	7.4g

※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。

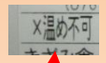
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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。