

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11日(金)			
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			
	白菜とがんもの煮物		麦	大豆とキャベツのスープ煮		卵乳麦	鶏肉のレモンペッパー炒め			豚肉とごぼうの煮物		麦	肉団子と白菜の煮物		卵乳麦	
	竹輪のごま炒め		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	ツナと大豆の炒め煮		麦	油揚げの玉子とし		卵麦	
	カリフラワーの甘酢漬			ピーマンと人参のツナ和え		麦	炒り豆腐		卵乳麦	キャベツと人参の浅漬		麦	切干の梅しそ和え		麦	
	★味噌汁(巻麴・揚げ)		麦	★すまし汁(豆腐・えのき)		麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		麦	★味噌汁(小松菜・切干)			★味噌汁(豆腐・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	165kcal	438kcal	エネルギー	155kcal	409kcal	エネルギー	196kcal	452kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	146kcal	406kcal	
	たんぱく質	9.8g	16.1g	たんぱく質	11.6g	16.6g	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	7.6g	13.0g	
	脂質	7.2g	8.9g	脂質	5.5g	6.3g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	5.7g	6.7g	
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	15.1g	69.1g	炭水化物	15.9g	70.6g	炭水化物	17.2g	71.9g	炭水化物	16.3g	71.3g	
ナトリウム	742mg	968mg	ナトリウム	691mg	839mg	ナトリウム	689mg	836mg	ナトリウム	659mg	887mg	ナトリウム	634mg	861mg		
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g		
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			
	あぶらかれい味噌煮			大根と鶏肉の煮物		麦	メンチカツ		乳麦	ブリのごま焼		麦	鶏のいそべ焼		麦	
	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮		乳麦え	人参のきんぴら		麦	人参グラッセ		乳麦	ミックスソテー		乳麦	
	豚肉のマヨマスタード炒め		卵麦	カボチャとハムのサラダ		卵乳麦	麴とえのきのきつと煮		麦	じゃがいものり塩炒め		乳麦	野菜のチリソース煮		麦	
	キャベツの土佐煮		麦	★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		麦	キャベツとベーコンの煮浸し		卵乳麦	切干と挽肉のオイスター炒め		麦	なめこと若芽のサッと煮		麦	
	★味噌汁(白菜・なめこ)						★味噌汁(揚げ・なめこ)			★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		卵麦	★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		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	234kcal	490kcal	エネルギー	258kcal	522kcal	エネルギー	235kcal	501kcal	エネルギー	259kcal	518kcal	エネルギー	243kcal	499kcal	
	たんぱく質	21.2g	26.3g	たんぱく質	14.5g	20.1g	たんぱく質	8.8g	14.6g	たんぱく質	15.4g	20.5g	たんぱく質	16.4g	21.7g	
	脂質	10.5g	11.3g	脂質	15.3g	16.2g	脂質	13.1g	14.7g	脂質	14.2g	15.5g	脂質	12.5g	13.2g	
炭水化物	12.9g	67.8g	炭水化物	16.3g	72.4g	炭水化物	19.0g	73.9g	炭水化物	16.5g	70.5g	炭水化物	15.7g	70.9g		
ナトリウム	781mg	1008mg	ナトリウム	728mg	955mg	ナトリウム	669mg	895mg	ナトリウム	693mg	858mg	ナトリウム	815mg	987mg		
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.5g		
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 ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g			
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			
	鶏の柚子胡椒焼		麦	長崎ちゃんぽん野菜炒め		乳麦	ホッケの酒粕焼		麦	鶏肉マスタード		麦	白身魚の和風きのこあん		麦	
	人参グラッセ		乳麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め		乳麦	法蓮草の煮ひたし		麦	うま塩キャベツ		麦か	ひとくちがんも煮		麦	
	食べるトマトスープ		乳麦	パンバンジーサラダ		乳麦	鶏肉と野菜の塩麹炒め			大根とひじきのうま煮		麦	マカロニと法蓮草のソテー		乳麦	
	ふきと人参の甘露煮			★味噌汁(しめじ・切干)			カリフラワーの煮物		卵麦か	白菜のスープ煮		乳麦	★味噌汁(巻麴・キャベツ)		麦	
	★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦				★味噌汁(豆腐・白菜)			★味噌汁(巻麴・しめじ)		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	214kcal	468kcal	エネルギー	212kcal	467kcal	エネルギー	192kcal	453kcal	エネルギー	200kcal	462kcal	エネルギー	247kcal	511kcal	
	たんぱく質	14.6g	19.7g	たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	18.0g	23.4g	たんぱく質	12.6g	18.3g	たんぱく質	16.7g	22.4g	
	脂質	11.7g	12.5g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	6.8g	7.8g	脂質	10.9g	11.8g	脂質	12.6g	13.5g	
炭水化物	11.1g	65.5g	炭水化物	17.2g	71.8g	炭水化物	12.3g	67.4g	炭水化物	11.6g	67.3g	炭水化物	15.4g	71.5g		
ナトリウム	705mg	853mg	ナトリウム	747mg	973mg	ナトリウム	655mg	883mg	ナトリウム	707mg	933mg	ナトリウム	595mg	822mg		
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	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	613kcal	1396kcal	エネルギー	625kcal	1398kcal	エネルギー	623kcal	1406kcal	エネルギー	654kcal	1431kcal	エネルギー	636kcal	1416kcal	
	たんぱく質	45.6g	62.1g	たんぱく質	40.9g	56.6g	たんぱく質	40.5g	56.8g	たんぱく質	41.8g	57.7g	たんぱく質	40.7g	57.1g	
	脂質	29.4g	32.7g	脂質	30.8g	33.3g	脂質	28.7g	32.0g	脂質	33.3g	36.3g	脂質	30.8g	33.4g	
	炭水化物	40.3g	205.4g	炭水化物	48.6g	213.3g	炭水化物	47.2g	211.9g	炭水化物	45.3g	209.7g	炭水化物	47.4g	213.7g	
	ナトリウム	2228mg	2829mg	ナトリウム	2166mg	2767mg	ナトリウム	2013mg	2614mg	ナトリウム	2059mg	2678mg	ナトリウム	2044mg	2670mg	
	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.6g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.8g	
	合計(間食込)	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	820kcal	1603kcal	エネルギー	822kcal	1595kcal	エネルギー	822kcal	1605kcal	エネルギー	852kcal	1629kcal	エネルギー	843kcal	1623kcal
		たんぱく質	51.7g	68.2g	たんぱく質	48.6g	64.3g	たんぱく質	48.4g	64.7g	たんぱく質	48.7g	64.6g	たんぱく質	46.8g	63.2g
脂質		36.5g	39.8g	脂質	37.8g	40.3g	脂質	35.7g	39.0g	脂質	40.3g	43.3g	脂質	37.9g	40.5g	
炭水化物		72.2g	237.3g	炭水化物	76.4g	241.1g	炭水化物	75.4g	240.1g	炭水化物	74.2g	238.6g	炭水化物	79.3g	245.6g	
ナトリウム		2302mg	2903mg	ナトリウム	2242mg	2843mg	ナトリウム	2089mg	2690mg	ナトリウム	2133mg	2752mg	ナトリウム	2118mg	2744mg	
食塩相当量		5.9g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	

※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

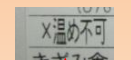


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。