

(カロリー1600調整食) 週間献立表

	9月14日(月)				9月15日(火)				9月16日(水)				9月17日(木)				9月18日(金)			
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 豚肉と大根の煮物 レンコンとフキの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め れんこんサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)				★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g しんじょうの柚子あん 鶏むね肉のキムチ炒め 菜の花のおひたし ★味噌汁(おつゆ麩・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 153kcal 412kcal				エネルギー 157kcal 413kcal				エネルギー 140kcal 396kcal				エネルギー 184kcal 450kcal				エネルギー 154kcal 418kcal			
	たんぱく質 8.0g 13.3g				たんぱく質 12.1g 17.3g				たんぱく質 6.1g 11.4g				たんぱく質 8.7g 14.6g				たんぱく質 9.6g 15.2g			
	脂質 6.4g 7.7g				脂質 5.5g 6.3g				脂質 8.3g 9.0g				脂質 8.7g 10.3g				脂質 7.8g 8.7g			
昼食	★ごはん150g サワラの西京焼 法蓮草の煮ひたし 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉とごぼうの味噌煮込み 野菜の生姜醤油漬け ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)				★ごはん150g フリの照焼 塩ゆでアスパラ ひじきと挽肉の炒め物 切干大根の柚子胡椒ナムル ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 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)				★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)			
	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 263kcal 517kcal				エネルギー 236kcal 492kcal				エネルギー 223kcal 496kcal				エネルギー 227kcal 481kcal				エネルギー 212kcal 479kcal			
	たんぱく質 16.7g 21.7g				たんぱく質 14.8g 19.9g				たんぱく質 16.7g 23.0g				たんぱく質 12.5g 17.6g				たんぱく質 14.8g 20.6g			
	脂質 15.4g 16.2g				脂質 11.4g 12.1g				脂質 10.5g 12.2g				脂質 12.0g 12.8g				脂質 11.9g 13.5g			
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 ◎グレープフルーツ200g			
	★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)				★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮ひたし キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(豆腐・巻麩)				★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 スパソテー 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g アジのカレー焼 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)				★ごはん150g 鶏の幽庵焼き きのこソテー 高野豆腐の味噌煮 若芽と油揚げのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・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 200kcal 466kcal				エネルギー 229kcal 496kcal				エネルギー 259kcal 521kcal				エネルギー 221kcal 485kcal				エネルギー 252kcal 511kcal			
	たんぱく質 14.6g 20.4g				たんぱく質 14.2g 20.1g				たんぱく質 16.4g 22.0g				たんぱく質 17.8g 23.5g				たんぱく質 16.8g 21.9g			
夕食	脂質 9.4g 11.0g				脂質 12.5g 13.6g				脂質 13.8g 14.8g				脂質 9.9g 10.8g				脂質 13.4g 14.7g			
	炭水化物 15.2g 70.1g				炭水化物 15.2g 71.1g				炭水化物 14.9g 70.1g				炭水化物 15.0g 71.1g				炭水化物 14.3g 68.3g			
	ナトリウム 772mg 998mg				ナトリウム 684mg 911mg				ナトリウム 692mg 922mg				ナトリウム 743mg 970mg				ナトリウム 761mg 926mg			
	食塩相当量 2.0g 2.5g				食塩相当量 1.7g 2.3g				食塩相当量 1.8g 2.3g				食塩相当量 1.9g 2.5g				食塩相当量 1.9g 2.4g			
	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			
合計	エネルギー 616kcal 1395kcal				エネルギー 622kcal 1401kcal				エネルギー 622kcal 1413kcal				エネルギー 632kcal 1416kcal				エネルギー 618kcal 1408kcal			
	たんぱく質 39.3g 55.4g				たんぱく質 41.1g 57.3g				たんぱく質 39.2g 56.4g				たんぱく質 39.0g 55.7g				たんぱく質 41.2g 57.7g			
	脂質 31.2g 34.9g				脂質 29.4g 32.0g				脂質 32.6g 36.0g				脂質 30.6g 33.9g				脂質 33.1g 36.9g			
	炭水化物 44.4g 207.8g				炭水化物 47.9g 213.5g				炭水化物 39.9g 206.1g				炭水化物 50.9g 216.3g				炭水化物 38.8g 203.9g			
	ナトリウム 2252mg 2816mg				ナトリウム 2134mg 2760mg				ナトリウム 2147mg 2775mg				ナトリウム 2217mg 2818mg				ナトリウム 2191mg 2810mg			
合計(間食込)	食塩相当量 5.8g 7.2g				食塩相当量 5.4g 7.0g				食塩相当量 5.5g 7.0g				食塩相当量 5.6g 7.2g				食塩相当量 5.6g 7.2g			
	エネルギー 813kcal 1592kcal				エネルギー 829kcal 1608kcal				エネルギー 819kcal 1610kcal				エネルギー 833kcal 1617kcal				エネルギー 815kcal 1605kcal			
	たんぱく質 47.0g 63.1g				たんぱく質 47.2g 63.4g				たんぱく質 46.9g 64.1g				たんぱく質 46.4g 63.1g				たんぱく質 48.9g 65.4g			
	脂質 38.2g 41.9g				脂質 36.5g 39.1g				脂質 39.6g 43.0g				脂質 37.6g 40.9g				脂質 40.1g 43.9g			
	炭水化物 72.2g 235.6g				炭水化物 79.8g 245.4g				炭水化物 67.7g 233.9g				炭水化物 79.8g 245.2g				炭水化物 66.6g 231.7g			
	ナトリウム 2328mg 2892mg				ナトリウム 2208mg 2834mg				ナトリウム 2223mg 2851mg				ナトリウム 2294mg 2895mg				ナトリウム 2267mg 2886mg			
	食塩相当量 6.0g 7.4g				食塩相当量 5.6g 7.2g				食塩相当量 5.7g 7.2g				食塩相当量 5.8g 7.4g				食塩相当量 5.8g 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

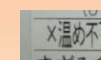


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。