

(カロリー1600調整食) 週間献立表

	9月28日(月)				9月29日(火)				9月30日(水)				10月1日(木)				10月2日(金)			
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と麩の玉子とし 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とし さつま芋のからしマヨ ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)				★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ポトフ ナスのおろし和え ★味噌汁(ひじき・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 166kcal たんぱく質 9.2g 脂質 8.0g 炭水化物 13.8g ナトリウム 589mg 食塩相当量 1.5g				エネルギー 140kcal たんぱく質 8.2g 脂質 4.7g 炭水化物 17.8g ナトリウム 616mg 食塩相当量 1.6g				エネルギー 195kcal たんぱく質 7.2g 脂質 10.1g 炭水化物 18.6g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g				エネルギー 185kcal たんぱく質 10.3g 脂質 8.8g 炭水化物 17.7g ナトリウム 549mg 食塩相当量 1.4g				エネルギー 202kcal たんぱく質 5.8g 脂質 13.0g 炭水化物 16.1g ナトリウム 627mg 食塩相当量 1.6g			
	2422kcal 14.4g 8.8g 68.8g 841mg 2.1g				399kcal 13.3g 6.0g 71.8g 781mg 2.0g				462kcal 13.0g 11.7g 73.6g 899mg 2.3g				452kcal 16.2g 9.9g 73.6g 776mg 2.0g				458kcal 10.9g 13.8g 71.0g 855mg 2.2g			
昼食	★ごはん150g 鶏肉のオニオンソース 塩ゆでアスパラ 竹輪の五色きんぴら 法蓮草とひじきのナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 フロッコリー 豆腐のあつさりカレー煮込み キャロットラペ ★味噌汁(豆腐・しめじ)				★ごはん150g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め えのきのおろし和え ★味噌汁(若芽・揚げ)				★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とし 菜の花のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			
	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 たんぱく質 14.8g 脂質 12.7g 炭水化物 11.2g ナトリウム 816mg 食塩相当量 2.1g				エネルギー 237kcal たんぱく質 14.0g 脂質 11.6g 炭水化物 18.9g ナトリウム 684mg 食塩相当量 1.7g				エネルギー 186kcal たんぱく質 14.8g 脂質 5.3g 炭水化物 19.0g ナトリウム 626mg 食塩相当量 1.6g				エネルギー 199kcal たんぱく質 12.9g 脂質 8.9g 炭水化物 17.3g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g				エネルギー 216kcal たんぱく質 22.3g 脂質 8.6g 炭水化物 11.0g ナトリウム 760mg 食塩相当量 1.9g			
	471kcal 19.9g 13.5g 65.6g 964mg 2.5g				494kcal 19.0g 12.4g 73.9g 912mg 2.3g				446kcal 20.3g 6.3g 74.0g 853mg 2.2g				465kcal 18.8g 10.5g 72.3g 987mg 2.5g				475kcal 27.5g 9.9g 65.4g 925mg 2.4g			
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			
	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあつさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)				★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)				★ごはん150g フリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 もずくの酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)				★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)			
夕食	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 たんぱく質 17.0g 脂質 11.9g 炭水化物 18.2g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g				エネルギー 271kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g				エネルギー 273kcal たんぱく質 17.3g 脂質 14.4g 炭水化物 16.6g ナトリウム 692mg 食塩相当量 1.8g				エネルギー 265kcal たんぱく質 16.8g 脂質 12.9g 炭水化物 17.9g ナトリウム 698mg 食塩相当量 1.8g				エネルギー 199kcal たんぱく質 11.2g 脂質 9.2g 炭水化物 16.0g ナトリウム 769mg 食塩相当量 2.0g			
	507kcal 22.9g 13.5g 73.1g 888mg 2.3g				526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g				530kcal 22.6g 15.2g 71.9g 944mg 2.4g				521kcal 21.9g 13.6g 72.6g 845mg 2.1g				472kcal 17.5g 10.9g 71.8g 995mg 2.5g			
	624kcal 41.0g 32.6g 43.2g 2067mg 6.9g				648kcal 40.7g 31.5g 52.5g 2102mg 5.3g				654kcal 39.3g 29.8g 54.2g 1990mg 5.1g				649kcal 40.0g 30.6g 52.9g 1983mg 5.1g				617kcal 39.3g 30.8g 43.1g 2156mg 5.5g			
合計	エネルギー 624kcal たんぱく質 41.0g 脂質 32.6g 炭水化物 43.2g ナトリウム 2067mg 食塩相当量 5.3g				エネルギー 648kcal たんぱく質 40.7g 脂質 31.5g 炭水化物 52.5g ナトリウム 2102mg 食塩相当量 5.3g				エネルギー 654kcal たんぱく質 39.3g 脂質 29.8g 炭水化物 54.2g ナトリウム 1990mg 食塩相当量 5.1g				エネルギー 649kcal たんぱく質 40.0g 脂質 30.6g 炭水化物 52.9g ナトリウム 1983mg 食塩相当量 5.1g				エネルギー 617kcal たんぱく質 39.3g 脂質 30.8g 炭水化物 43.1g ナトリウム 2156mg 食塩相当量 5.5g			
	1400kcal 57.2g 35.8g 207.5g 2693mg 6.9g				1419kcal 55.8g 34.4g 216.2g 2721mg 6.9g				1438kcal 55.9g 33.2g 219.5g 2696mg 6.9g				1438kcal 56.9g 34.0g 218.5g 2608mg 6.6g				1405kcal 55.9g 34.6g 208.2g 2775mg 7.1g			
合計(間食込)	エネルギー 831kcal たんぱく質 47.1g 脂質 39.7g 炭水化物 75.1g ナトリウム 2141mg 食塩相当量 5.5g				エネルギー 845kcal たんぱく質 48.4g 脂質 38.5g 炭水化物 80.3g ナトリウム 2178mg 食塩相当量 5.5g				エネルギー 853kcal たんぱく質 47.2g 脂質 36.8g 炭水化物 82.4g ナトリウム 2066mg 食塩相当量 5.3g				エネルギー 856kcal たんぱく質 46.1g 脂質 37.7g 炭水化物 84.8g ナトリウム 2057mg 食塩相当量 5.3g				エネルギー 818kcal たんぱく質 46.7g 脂質 37.8g 炭水化物 72.0g ナトリウム 2233mg 食塩相当量 5.7g			
	1607kcal 63.3g 42.9g 239.4g 2767mg 7.1g				1616kcal 63.5g 41.4g 244.0g 2797mg 7.1g				1637kcal 63.8g 40.2g 247.7g 2772mg 7.1g				1645kcal 63.0g 41.1g 250.4g 2682mg 6.8g				1606kcal 63.3g 41.6g 237.1g 2852mg 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

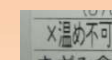


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。