

(カロリー1600調整食) 週間献立表

	10月5日(月)				10月6日(火)				10月7日(水)				10月8日(木)				10月9日(金)			
朝食	★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物 ツナあっさり煮 枝豆と人参のレモンマリネ ★味噌汁(豆腐・なめこ)				★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 麦 麩の野菜あんかけ 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 卵麦 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 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 麦 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮 麦 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★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	178kcal	438kcal		エネルギー	185kcal	452kcal		エネルギー	162kcal	421kcal		エネルギー	177kcal	439kcal		エネルギー	128kcal	392kcal	
	たんぱく質	10.7g	16.1g		たんぱく質	8.2g	14.0g		たんぱく質	6.3g	11.5g		たんぱく質	9.9g	15.6g		たんぱく質	6.3g	11.9g	
	脂質	8.4g	9.4g		脂質	9.8g	11.4g		脂質	7.6g	8.9g		脂質	8.5g	9.4g		脂質	4.6g	5.5g	
昼食	炭水化物	13.7g	68.7g		炭水化物	15.4g	70.4g		炭水化物	16.5g	70.9g		炭水化物	14.9g	70.6g		炭水化物	16.7g	72.8g	
	ナトリウム	632mg	859mg		ナトリウム	630mg	857mg		ナトリウム	812mg	977mg		ナトリウム	624mg	850mg		ナトリウム	545mg	772mg	
	食塩相当量	1.6g	2.2g		食塩相当量	1.6g	2.2g		食塩相当量	2.1g	2.5g		食塩相当量	1.6g	2.2g		食塩相当量	1.4g	2.0g	
	★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 ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)				★ごはん150g 鶏肉とさつまいものうま塩炒め 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 さつまいもの味噌炒め ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 卵麦 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	213kcal	472kcal		エネルギー	207kcal	471kcal		エネルギー	237kcal	492kcal		エネルギー	269kcal	537kcal		エネルギー	254kcal	509kcal	
	たんぱく質	11.3g	16.4g		たんぱく質	18.4g	24.1g		たんぱく質	11.3g	16.3g		たんぱく質	18.6g	24.6g		たんぱく質	16.0g	21.0g	
	脂質	12.0g	13.3g		脂質	7.5g	8.4g		脂質	12.1g	12.9g		脂質	12.7g	14.3g		脂質	13.9g	14.7g	
間食	炭水化物	15.3g	69.3g		炭水化物	17.9g	74.0g		炭水化物	19.3g	73.9g		炭水化物	17.6g	72.7g		炭水化物	14.3g	69.0g	
	ナトリウム	659mg	824mg		ナトリウム	595mg	822mg		ナトリウム	667mg	895mg		ナトリウム	816mg	1045mg		ナトリウム	715mg	941mg	
	食塩相当量	1.7g	2.1g		食塩相当量	1.5g	2.1g		食塩相当量	1.7g	2.3g		食塩相当量	2.1g	2.7g		食塩相当量	1.8g	2.4g	
	◎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			
	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッキー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(揚げ・キャベツ)				★ごはん150g チキンカレーのルー 中華うま煮 キャベツのミモザサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)				★ごはん150g アジの照焼 麦 チンゲン菜とピーマンのソテー 卵麦 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)				★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 麦 豆腐としめじのとりみ煮 麦 キャベツと大根のねりごま和え 麦 ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g フリの磯辺焼 麦 塩ゆでアスパラ 麦 炒り豆腐 卵麦 切干大根のバンバンジー 麦 ★すまし汁(豆腐・えのき)			
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	509kcal		エネルギー	227kcal	483kcal		エネルギー	216kcal	483kcal		エネルギー	198kcal	452kcal		エネルギー	249kcal	503kcal	
	たんぱく質	18.0g	23.9g		たんぱく質	13.7g	18.8g		たんぱく質	21.7g	27.6g		たんぱく質	11.0g	16.1g		たんぱく質	18.5g	23.5g	
	脂質	11.3g	12.9g		脂質	12.0g	12.7g		脂質	8.0g	9.1g		脂質	10.5g	11.3g		脂質	14.2g	15.0g	
	炭水化物	18.4g	73.7g		炭水化物	14.9g	69.6g		炭水化物	14.6g	70.5g		炭水化物	15.5g	69.9g		炭水化物	10.9g	64.9g	
合計	ナトリウム	825mg	1052mg		ナトリウム	928mg	1075mg		ナトリウム	686mg	913mg		ナトリウム	744mg	892mg		ナトリウム	783mg	931mg	
	食塩相当量	2.1g	2.7g		食塩相当量	2.4g	2.7g		食塩相当量	1.7g	2.3g		食塩相当量	1.9g	2.3g		食塩相当量	2.0g	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	
	エネルギー	632kcal	1419kcal		エネルギー	619kcal	1406kcal		エネルギー	615kcal	1396kcal		エネルギー	644kcal	1428kcal		エネルギー	631kcal	1404kcal	
	たんぱく質	40.0g	56.4g		たんぱく質	40.3g	56.9g		たんぱく質	39.3g	55.4g		たんぱく質	39.5g	56.3g		たんぱく質	40.8g	56.4g	
合計(間食込)	脂質	31.7g	35.6g		脂質	29.3g	32.5g		脂質	27.7g	30.9g		脂質	31.7g	35.0g		脂質	32.7g	35.2g	
	炭水化物	47.4g	211.7g		炭水化物	48.2g	214.0g		炭水化物	50.4g	215.3g		炭水化物	48.0g	213.2g		炭水化物	41.9g	206.7g	
	ナトリウム	2116mg	2735mg		ナトリウム	2153mg	2754mg		ナトリウム	2165mg	2785mg		ナトリウム	2184mg	2787mg		ナトリウム	2043mg	2644mg	
	食塩相当量	5.4g	7.0g		食塩相当量	5.5g	7.0g		食塩相当量	5.5g	7.1g		食塩相当量	5.6g	7.2g		食塩相当量	5.2g	6.8g	
	エネルギー	829kcal	1616kcal		エネルギー	826kcal	1613kcal		エネルギー	814kcal	1595kcal		エネルギー	841kcal	1625kcal		エネルギー	830kcal	1603kcal	
	たんぱく質	47.7g	64.1g		たんぱく質	46.4g	63.0g		たんぱく質	47.2g	63.3g		たんぱく質	47.2g	64.0g		たんぱく質	48.7g	64.3g	
	脂質	38.7g	42.6g		脂質	36.4g	39.6g		脂質	34.7g	37.9g		脂質	38.7g	42.0g		脂質	39.7g	42.2g	
	炭水化物	75.2g	239.5g		炭水化物	80.1g	245.9g		炭水化物	78.6g	243.5g		炭水化物	75.8g	241.0g		炭水化物	70.1g	234.9g	
	ナトリウム	2192mg	2811mg		ナトリウム	2227mg	2828mg		ナトリウム	2241mg	2861mg		ナトリウム	2260mg	2863mg		ナトリウム	2119mg	2720mg	
	食塩相当量	5.6g	7.2g		食塩相当量	5.7g	7.2g		食塩相当量	5.7g	7.3g		食塩相当量	5.8g	7.4g		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

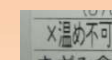


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。