

# (カロリー1600調整食) 週間献立表

| 10月12日(月) |                 |         | 10月13日(火) |               |         | 10月14日(水) |                 |         | 10月15日(木) |                |         | 10月16日(金) |                 |         |          |
|-----------|-----------------|---------|-----------|---------------|---------|-----------|-----------------|---------|-----------|----------------|---------|-----------|-----------------|---------|----------|
| 朝食        | ★ごはん150g        |         |           | ★ごはん150g      |         |           | ★ごはん150g        |         |           | ★ごはん150g       |         |           | ★ごはん150g        |         |          |
|           | 豚肉とめかぶの炒め物      |         | 麦         | 三井寺煮          |         | 麦         | 干草焼き            |         | 卵         | 鶏肉と野菜の甘酢炒め     |         | 麦         | 厚焼玉子            |         |          |
|           | 切干大根のコンソメ炒め     |         | 乳麦        | 小車麩煮          |         | 麦         | ひき肉のエスニック炒め     |         | 乳麦        | 大豆とごぼうの煮物      |         | 麦         | 豚挽き肉と切干大根の煮物    |         |          |
|           | 中華キャベツ          |         | 麦         | コンニャクのおおさ炒め   |         | 麦         | なすの中華風南蛮漬       |         | 麦         | スープキャベツ        |         | 乳麦        | 麩と若芽の酢の物        |         |          |
|           | ★味噌汁(若芽・しめじ)    |         |           | 大豆とトマトのマリネサラダ |         |           | ★味噌汁(豆腐・小松菜)    |         |           | ★味噌汁(白菜・人参)    |         |           | ★味噌汁(揚げ・キャベツ)   |         |          |
|           | ★味噌汁(しめじ・切干)    |         |           |               |         |           |                 |         |           |                |         |           |                 |         |          |
|           | 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           | 160kcal | 415kcal   | エネルギー         | 209kcal | 464kcal   | エネルギー           | 189kcal | 451kcal   | エネルギー          | 185kcal | 442kcal   | エネルギー           | 162kcal | 430kcal  |
|           | たんぱく質           | 6.6g    | 11.9g     | たんぱく質         | 12.1g   | 17.2g     | たんぱく質           | 10.1g   | 15.7g     | たんぱく質          | 12.4g   | 17.4g     | たんぱく質           | 8.4g    | 14.3g    |
|           | 脂質              | 10.3g   | 11.1g     | 脂質            | 11.9g   | 12.7g     | 脂質              | 10.7g   | 11.7g     | 脂質             | 7.7g    | 8.5g      | 脂質              | 7.5g    | 9.1g     |
| 炭水化物      | 11.4g           | 66.3g   | 炭水化物      | 14.1g         | 68.7g   | 炭水化物      | 12.9g           | 68.1g   | 炭水化物      | 17.1g          | 72.1g   | 炭水化物      | 16.0g           | 71.3g   |          |
| ナトリウム     | 571mg           | 822mg   | ナトリウム     | 674mg         | 900mg   | ナトリウム     | 607mg           | 837mg   | ナトリウム     | 584mg          | 812mg   | ナトリウム     | 693mg           | 920mg   |          |
| 食塩相当量     | 1.5g            | 2.1g    | 食塩相当量     | 1.7g          | 2.3g    | 食塩相当量     | 1.5g            | 2.1g    | 食塩相当量     | 1.5g           | 2.1g    | 食塩相当量     | 1.8g            | 2.3g    |          |
| 昼食        | ★ごはん150g        |         |           | ★ごはん150g      |         |           | ★ごはん150g        |         |           | ★ごはん150g       |         |           | ★ごはん150g        |         |          |
|           | 鶏肉のさっぱりレモン酢焼    |         |           | 赤魚のカレー揚げ      |         | 麦         | 鶏肉のごま焼き         |         | 麦         | 鯖の磯辺焼          |         | 麦         | 豚肉と大根の柚子胡椒煮     |         |          |
|           | ミックスソテー         |         | 乳麦        | きのこのソテー       |         | 乳麦        | 人参のレモン煮         |         | 乳麦        | 人参のきんぴら        |         | 麦         | 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め   |         |          |
|           | キャベツの麻婆あんかけ     |         | 麦落        | マカロニと法蓮草のソテー  |         | 乳麦        | 大根の柚香煮          |         | 麦         | ひじきと挽肉の炒め物     |         | 乳麦        | インゲンのごま和え       |         |          |
|           | 若芽と油揚げのおひたし     |         | 麦         | 切干と人参のハリハリ    |         | 麦         | 人参のおかかサラダ       |         | 麦         | カリフラワーのさっぱりサラダ |         | 卵麦        | ★味噌汁(巻麩・しめじ)    |         |          |
|           | ★すまし汁(鰯系玉子・えのき) |         | 卵麦        | ★すまし汁(豆腐・えのき) |         | 麦         | ★味噌汁(若芽・白菜)     |         |           | ★味噌汁(揚げ・しめじ)   |         |           |                 |         |          |
|           | 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           | 261kcal | 520kcal   | エネルギー         | 229kcal | 483kcal   | エネルギー           | 239kcal | 495kcal   | エネルギー          | 272kcal | 538kcal   | エネルギー           | 260kcal | 522kcal  |
|           | たんぱく質           | 17.7g   | 22.8g     | たんぱく質         | 13.4g   | 18.4g     | たんぱく質           | 15.7g   | 20.9g     | たんぱく質          | 15.5g   | 21.4g     | たんぱく質           | 15.8g   | 21.5g    |
|           | 脂質              | 15.5g   | 16.8g     | 脂質            | 10.9g   | 11.7g     | 脂質              | 12.6g   | 13.4g     | 脂質             | 16.2g   | 17.8g     | 脂質              | 14.3g   | 15.2g    |
| 炭水化物      | 11.6g           | 65.6g   | 炭水化物      | 19.5g         | 73.5g   | 炭水化物      | 13.9g           | 68.9g   | 炭水化物      | 14.8g          | 69.7g   | 炭水化物      | 17.0g           | 72.7g   |          |
| ナトリウム     | 770mg           | 935mg   | ナトリウム     | 483mg         | 631mg   | ナトリウム     | 652mg           | 904mg   | ナトリウム     | 689mg          | 915mg   | ナトリウム     | 650mg           | 876mg   |          |
| 食塩相当量     | 2.0g            | 2.4g    | 食塩相当量     | 1.2g          | 1.6g    | 食塩相当量     | 1.7g            | 2.3g    | 食塩相当量     | 1.8g           | 2.3g    | 食塩相当量     | 1.7g            | 2.2g    |          |
| 間食        | ◎牛乳180g         |         |           | ◎牛乳180g       |         |           | ◎牛乳180g         |         |           | ◎牛乳180g        |         |           | ◎牛乳180g         |         |          |
|           | ◎オレンジ200g       |         |           | ◎キウイフルーツ150g  |         |           | ◎グレープフルーツ200g   |         |           | ◎オレンジ200g      |         |           | ◎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        |         |          |
|           | ホッケの幽庵焼         |         | 麦         | 豚生姜焼き丼の具      |         | 麦落        | サワラのバジルオリーブ焼    |         |           | ロールキャベツの赤ワイン煮  |         | 卵乳麦       | 白身魚の竜田揚げ        |         |          |
|           | ピーマンのおかか和え      |         |           | 白菜と麩の玉子とじ     |         | 卵麦        | チンゲン菜とピーマンのソテー  |         | 乳麦        | コーンバター         |         | 乳麦        | フロッコリー          |         |          |
|           | 鶏むね肉のキムチ炒め      |         | 麦         | 菜の花としめじの和え物   |         | 麦         | 麩と若芽のみぞれ煮       |         | 麦         | 菜の花のツナ炒め       |         | 卵乳麦か      | 高菜と大根の煮物        |         |          |
|           | さつま芋のからしマヨ      |         | 卵麦        | ★味噌汁(揚げ・白菜)   |         |           | 蒸し鶏とザーサイの香味春雨   |         | 麦か        | パンパンジーサラダ      |         | 乳麦        | 野菜のピーナッツ和え      |         |          |
|           | ★味噌汁(白菜・なめこ)    |         |           |               |         |           | ★味噌汁(おかつ麩・キャベツ) |         | 麦         | ★すまし汁(椎茸・豆腐)   |         | 麦         | ★すまし汁(えのき・おかつ麩) |         |          |
|           | 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           | 201kcal | 457kcal   | エネルギー         | 221kcal | 488kcal   | エネルギー           | 186kcal | 450kcal   | エネルギー          | 193kcal | 447kcal   | エネルギー           | 215kcal | 471kcal  |
|           | たんぱく質           | 15.3g   | 20.4g     | たんぱく質         | 14.5g   | 20.3g     | たんぱく質           | 14.1g   | 19.7g     | たんぱく質          | 11.5g   | 16.6g     | たんぱく質           | 15.6g   | 20.7g    |
|           | 脂質              | 6.9g    | 7.7g      | 脂質            | 9.9g    | 11.5g     | 脂質              | 8.2g    | 9.1g      | 脂質             | 9.1g    | 9.9g      | 脂質              | 10.0g   | 10.7g    |
| 炭水化物      | 16.9g           | 71.8g   | 炭水化物      | 17.8g         | 72.8g   | 炭水化物      | 12.7g           | 68.8g   | 炭水化物      | 19.4g          | 73.8g   | 炭水化物      | 15.8g           | 70.5g   |          |
| ナトリウム     | 635mg           | 862mg   | ナトリウム     | 795mg         | 1022mg  | ナトリウム     | 605mg           | 832mg   | ナトリウム     | 924mg          | 1072mg  | ナトリウム     | 783mg           | 930mg   |          |
| 食塩相当量     | 1.6g            | 2.2g    | 食塩相当量     | 2.0g          | 2.6g    | 食塩相当量     | 1.5g            | 2.1g    | 食塩相当量     | 2.4g           | 2.7g    | 食塩相当量     | 2.0g            | 2.4g    |          |
| 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           | 622kcal | 1392kcal  | エネルギー         | 659kcal | 1435kcal  | エネルギー           | 614kcal | 1396kcal  | エネルギー          | 650kcal | 1427kcal  | エネルギー           | 637kcal | 1423kcal |
|           | たんぱく質           | 39.6g   | 55.1g     | たんぱく質         | 40.0g   | 55.9g     | たんぱく質           | 39.9g   | 56.3g     | たんぱく質          | 39.4g   | 55.4g     | たんぱく質           | 39.8g   | 56.5g    |
|           | 脂質              | 32.7g   | 35.6g     | 脂質            | 32.7g   | 35.9g     | 脂質              | 31.5g   | 34.2g     | 脂質             | 33.0g   | 36.2g     | 脂質              | 31.8g   | 35.0g    |
|           | 炭水化物            | 39.9g   | 203.7g    | 炭水化物          | 51.4g   | 215.0g    | 炭水化物            | 39.5g   | 205.8g    | 炭水化物           | 51.3g   | 215.6g    | 炭水化物            | 48.8g   | 214.5g   |
|           | ナトリウム           | 1976mg  | 2619mg    | ナトリウム         | 1952mg  | 2553mg    | ナトリウム           | 1864mg  | 2573mg    | ナトリウム          | 2197mg  | 2799mg    | ナトリウム           | 2126mg  | 2726mg   |
| 食塩相当量     | 5.1g            | 6.7g    | 食塩相当量     | 4.9g          | 6.5g    | 食塩相当量     | 4.7g            | 6.5g    | 食塩相当量     | 5.7g           | 7.1g    | 食塩相当量     | 5.5g            | 6.9g    |          |
| 合計(間食込)   | エネルギー           | 821kcal | 1591kcal  | エネルギー         | 860kcal | 1636kcal  | エネルギー           | 811kcal | 1593kcal  | エネルギー          | 849kcal | 1626kcal  | エネルギー           | 838kcal | 1624kcal |
|           | たんぱく質           | 47.5g   | 63.0g     | たんぱく質         | 47.4g   | 63.3g     | たんぱく質           | 47.6g   | 64.0g     | たんぱく質          | 47.3g   | 63.3g     | たんぱく質           | 47.2g   | 63.9g    |
|           | 脂質              | 39.7g   | 42.6g     | 脂質            | 39.7g   | 42.9g     | 脂質              | 38.5g   | 41.2g     | 脂質             | 40.0g   | 43.2g     | 脂質              | 38.8g   | 42.0g    |
|           | 炭水化物            | 68.1g   | 231.9g    | 炭水化物          | 80.3g   | 243.9g    | 炭水化物            | 67.3g   | 233.6g    | 炭水化物           | 79.5g   | 243.8g    | 炭水化物            | 77.7g   | 243.4g   |
|           | ナトリウム           | 2052mg  | 2695mg    | ナトリウム         | 2029mg  | 2630mg    | ナトリウム           | 1940mg  | 2649mg    | ナトリウム          | 2273mg  | 2875mg    | ナトリウム           | 2203mg  | 2803mg   |
|           | 食塩相当量           | 5.3g    | 6.9g      | 食塩相当量         | 5.1g    | 6.7g      | 食塩相当量           | 4.9g    | 6.7g      | 食塩相当量          | 5.9g    | 7.3g      | 食塩相当量           | 5.7g    | 7.1g     |

※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

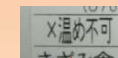


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。