

(カロリー1600調整食) 週間献立表

	10月19日(月)				10月20日(火)				10月21日(水)				10月22日(木)				10月23日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁(巻麴・揚げ)				★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 ピーマンと人参のツナ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 鶏肉のレモンベツバー炒め 油揚げと菜の花の煮物 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツと人参の浅漬け ★味噌汁(小松菜・切干)				★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 切干の梅しそ和え ★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	438kcal	エネルギー	155kcal	409kcal	409kcal	エネルギー	153kcal	412kcal	412kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	451kcal	エネルギー	146kcal	406kcal	406kcal
	たんぱく質	9.8g	16.1g	16.1g	たんぱく質	11.6g	16.6g	16.6g	たんぱく質	10.3g	15.6g	15.6g	たんぱく質	13.8g	18.9g	18.9g	たんぱく質	7.6g	13.0g	13.0g
	脂質	7.2g	8.9g	8.9g	脂質	5.5g	6.3g	6.3g	脂質	6.8g	8.1g	8.1g	脂質	8.2g	9.0g	9.0g	脂質	5.7g	6.7g	6.7g
昼食	炭水化物	16.3g	72.1g	72.1g	炭水化物	15.1g	69.1g	69.1g	炭水化物	14.0g	68.5g	68.5g	炭水化物	17.2g	71.9g	71.9g	炭水化物	16.3g	71.3g	71.3g
	ナトリウム	742mg	968mg	968mg	ナトリウム	691mg	839mg	839mg	ナトリウム	716mg	906mg	906mg	ナトリウム	659mg	887mg	887mg	ナトリウム	634mg	861mg	861mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	2.2g
	★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)				★ごはん150g メンチカツ 人参のきんぴら 麴とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ごはん150g フリのごま焼 人参グラッセ じゃがいものり塩炒め 切干と菜の花のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 なめこと若芽のサッと煮 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			
	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	
間食	エネルギー	248kcal	504kcal	504kcal	エネルギー	258kcal	522kcal	522kcal	エネルギー	235kcal	501kcal	501kcal	エネルギー	228kcal	487kcal	487kcal	エネルギー	243kcal	499kcal	499kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	21.5g	たんぱく質	14.5g	20.1g	20.1g	たんぱく質	8.8g	14.6g	14.6g	たんぱく質	12.8g	17.9g	17.9g	たんぱく質	16.4g	21.7g	21.7g
	脂質	11.0g	11.8g	11.8g	脂質	15.3g	16.2g	16.2g	脂質	13.1g	14.7g	14.7g	脂質	11.4g	12.7g	12.7g	脂質	12.5g	13.2g	13.2g
	炭水化物	18.7g	73.6g	73.6g	炭水化物	16.3g	72.4g	72.4g	炭水化物	19.0g	73.9g	73.9g	炭水化物	17.7g	71.7g	71.7g	炭水化物	15.7g	70.9g	70.9g
	ナトリウム	733mg	960mg	960mg	ナトリウム	728mg	955mg	955mg	ナトリウム	669mg	895mg	895mg	ナトリウム	699mg	864mg	864mg	ナトリウム	815mg	987mg	987mg
夕食	食塩相当量	1.9g	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.5g	2.5g
	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 インゲンソテー 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん150g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 枝豆と人参のレモンマリネ ★味噌汁(しめじ・切干)				◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮ひたし インゲンと鶏の生姜炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(豆腐・白菜)				◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル ★味噌汁(巻麴・しめじ)				◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 マカロニと法蓮草のソテー ★味噌汁(巻麴・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	205kcal	459kcal	459kcal	エネルギー	214kcal	469kcal	469kcal	エネルギー	266kcal	527kcal	527kcal	エネルギー	221kcal	483kcal	483kcal	エネルギー	247kcal	511kcal	511kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	21.5g	たんぱく質	14.0g	19.1g	19.1g	たんぱく質	20.9g	26.3g	26.3g	たんぱく質	14.0g	19.7g	19.7g	たんぱく質	16.7g	22.4g	22.4g
合計	脂質	11.3g	12.1g	12.1g	脂質	9.9g	10.7g	10.7g	脂質	11.3g	12.3g	12.3g	脂質	12.6g	13.5g	13.5g	脂質	12.6g	13.5g	13.5g
	炭水化物	9.0g	63.4g	63.4g	炭水化物	17.7g	72.3g	72.3g	炭水化物	18.0g	73.1g	73.1g	炭水化物	12.4g	68.1g	68.1g	炭水化物	15.4g	71.5g	71.5g
	ナトリウム	737mg	885mg	885mg	ナトリウム	733mg	959mg	959mg	ナトリウム	763mg	991mg	991mg	ナトリウム	768mg	994mg	994mg	ナトリウム	595mg	822mg	822mg
	食塩相当量	1.9g	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	2.1g
	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(間食込)	エネルギー	618kcal	1401kcal	1401kcal	エネルギー	627kcal	1400kcal	1400kcal	エネルギー	654kcal	1440kcal	1440kcal	エネルギー	644kcal	1421kcal	1421kcal	エネルギー	636kcal	1416kcal	1416kcal
	たんぱく質	42.6g	59.1g	59.1g	たんぱく質	40.1g	55.8g	55.8g	たんぱく質	40.0g	56.5g	56.5g	たんぱく質	40.6g	56.5g	56.5g	たんぱく質	40.7g	57.1g	57.1g
	脂質	29.5g	32.8g	32.8g	脂質	30.7g	33.2g	33.2g	脂質	31.2g	35.1g	35.1g	脂質	32.2g	35.2g	35.2g	脂質	30.8g	33.4g	33.4g
	炭水化物	44.0g	209.1g	209.1g	炭水化物	49.1g	213.8g	213.8g	炭水化物	51.0g	215.5g	215.5g	炭水化物	47.3g	211.7g	211.7g	炭水化物	47.4g	213.7g	213.7g
	ナトリウム	2212mg	2813mg	2813mg	ナトリウム	2152mg	2753mg	2753mg	ナトリウム	2148mg	2792mg	2792mg	ナトリウム	2126mg	2745mg	2745mg	ナトリウム	2044mg	2670mg	2670mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.7g	7.2g	7.2g	食塩相当量	5.6g	6.9g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.1g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.0g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.8g	6.8g
	エネルギー	825kcal	1608kcal	1608kcal	エネルギー	824kcal	1597kcal	1597kcal	エネルギー	853kcal	1639kcal	1639kcal	エネルギー	842kcal	1619kcal	1619kcal	エネルギー	843kcal	1623kcal	1623kcal
	たんぱく質	48.7g	65.2g	65.2g	たんぱく質	47.8g	63.5g	63.5g	たんぱく質	47.9g	64.4g	64.4g	たんぱく質	47.5g	63.4g	63.4g	たんぱく質	46.8g	63.2g	63.2g
	脂質	36.6g	39.9g	39.9g	脂質	37.7g	40.2g	40.2g	脂質	38.2g	42.1g	42.1g	脂質	39.2g	42.2g	42.2g	脂質	37.9g	40.5g	40.5g
	炭水化物	75.9g	241.0g	241.0g	炭水化物	76.9g	241.6g	241.6g	炭水化物	79.2g	243.7g	243.7g	炭水化物	76.2g	240.6g	240.6g	炭水化物	79.3g	245.6g	245.6g
合計(間食込)	ナトリウム	2286mg	2887mg	2887mg	ナトリウム	2228mg	2829mg	2829mg	ナトリウム	2224mg	2868mg	2868mg	ナトリウム	2200mg	2819mg	2819mg	ナトリウム	2118mg	2744mg	2744mg
	食塩相当量	5.9g	7.4g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.1g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.3g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.2g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	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

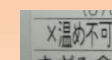


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。