

(カロリー1600調整食) 週間献立表

10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)							
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	干草焼き	卵	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	しんじょうの柚子あん	卵麦		
	ロールキャベツのスープ煮	麦	五色煮豆	卵麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんとどきの含め煮	麦	鶏むね肉のキムチ炒め	麦	鶏むね肉のキムチ炒め	麦			
	レンコンとフキの煮物	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	コンニャクの辛味炒め	麦	チキンアラビータ	麦	菜の花のおひたし	麦	菜の花のおひたし	麦			
	ブロッコリーのゴマ和え	乳麦	★味噌汁(若芽・白菜)		れんこんサラダ	卵麦	野菜の三杯酢	麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦			
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦			★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)								
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット			
	エネルギー	128kcal	387kcal	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	6.1g	11.4g	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	5.4g	6.7g	脂質	5.5g	6.3g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	7.8g	8.7g
	炭水化物	15.8g	70.3g	炭水化物	15.0g	70.0g	炭水化物	11.6g	66.8g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	12.2g	68.3g
ナトリウム	671mg	861mg	ナトリウム	602mg	854mg	ナトリウム	603mg	775mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	691mg	918mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.5g	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		★ごはん150g		★ごはん150g		
	サワラの西京焼		豚肉と野菜の中華炒め	麦か	フリの照焼	麦	鶏のごまタレ煮	麦	厚揚げ入り八宝菜	麦か	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦落	
	法蓮草の煮ひたし	麦	鶏肉とごぼうの味噌煮込み	麦	塩ゆでアスパラ	麦	菜の花	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	キャベツのピーナッツ和え	麦落	キャベツのピーナッツ和え	麦落	
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	野菜の生姜醤油漬け	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	厚揚げとふきの煮物	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	
	ナスのおろし和え	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	切干大根の柚子胡椒ナムル	麦	キャロットラペ	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	
	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦			★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦									
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	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	207kcal	474kcal
	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	12.7g	18.5g
	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	11.0g	12.6g
炭水化物	13.9g	67.9g	炭水化物	17.7g	72.4g	炭水化物	13.4g	69.2g	炭水化物	17.9g	72.3g	炭水化物	15.2g	70.2g	
ナトリウム	817mg	965mg	ナトリウム	848mg	995mg	ナトリウム	852mg	1078mg	ナトリウム	715mg	863mg	ナトリウム	719mg	946mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎グレープフルーツ200g		◎グレープフルーツ200g			
夕食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	
	鶏肉と大根のオイスターバター炒め	卵麦	ホッケの磯辺焼	乳麦	鶏肉の塩こうじ焼	乳麦	アジのカレー焼	麦	鶏の幽庵焼き	麦	鶏の幽庵焼き	麦	鶏の幽庵焼き	麦	
	竹輪とインゲンの玉子とじ	麦	インゲンソテー	麦	スパソテー	卵乳麦か	ピーマンソテー	卵乳麦	ミックスソテー	乳麦	ミックスソテー	乳麦	ミックスソテー	乳麦	
	菜の花と人参の白和え	麦	揚げと人参の煮ひたし	麦	中華うま煮	麦	ごぼう大豆	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	
	★味噌汁(揚げ・なめこ)		キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	カリフラワーのピクルス		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	
	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	223kcal	489kcal	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	254kcal	513kcal
	たんぱく質	16.7g	22.5g	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	16.7g	21.8g
	脂質	10.8g	12.4g	脂質	12.5g	13.6g	脂質	13.8g	14.8g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	12.3g	13.6g
炭水化物	14.7g	69.6g	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	15.8g	69.8g	
ナトリウム	775mg	1001mg	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	696mg	861mg	
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	1.8g	2.2g	
合計	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	614kcal	1393kcal	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	615kcal	1405kcal
	たんぱく質	39.5g	55.6g	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	39.0g	55.5g
	脂質	31.6g	35.3g	脂質	29.4g	32.0g	脂質	32.6g	36.0g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	31.1g	34.9g
	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	43.2g	208.3g
	ナトリウム	2267mg	2831mg	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	2106mg	2725mg
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	5.4g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	811kcal	1590kcal	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	812kcal	1602kcal
	たんぱく質	47.2g	63.3g	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	46.7g	63.2g
	脂質	38.6g	42.3g	脂質	36.5g	39.1g	脂質	39.6g	43.0g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	38.1g	41.9g
	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	71.0g	236.1g
	ナトリウム	2339mg	2903mg	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	2182mg	2801mg
	食塩相当量	5.9g	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	5.6g	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

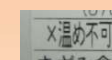


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。