（カロリー1600調整食）週間献立表

	11月16日（月）		11月17日（火）			11月18日（水）			11月19日（木）			11月20日（金）		
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏肉と高菜の炒め物	麦	オムレツ		卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦		白菜とがんもの煮物	麦		大豆とウインナーのトマト煮	乳麦	
	ツナあっさり煮	麦	ホワイトソース		乳麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳麦		鶏肉ビーマン炒め	麦		人参の炒り煮	麦	
	枝豆と人参のレモンマリネ	卵乳	麩の野菜あんかけ		麦	カリフラワーの柚子味噌和え			大根の甘酢漬け			白菜と昆布のナムル		
	★味噌汁（豆腐・なめこ）		人参とコーンのツナマヨ和え		卵麦	★すまし汁（椎茸・錦糸玉子）	卵麦		★味噌汁（巻麩・しめじ）	麦		★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）		麦
			★味噌汁（巻麩・キャベツ）		麦									
		おかず		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	エネルギー	185kcal	449kcal	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	たんぱく質	8.2g	13.9g	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	脂質	9.8g	10.7g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	4.6g	5.5g
	炭水化物	13.7g	炭水化物	15.4g	71.5g	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	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	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
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦	白身魚の生姜煮		麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め			サワラのエスカベッシュ	乳麦		鶏肉の味噌焼	卵麦	
	食べるトマトスープ	乳麦	菜の花			油揚げの玉子とじ	卵麦		豚肉と大根の煮物	麦		人参グラッセ	乳麦	
	ひじきとごぼうのナムル	麦	れんこんの五目炒め煮		麦	切干大根の中華和え	麦		さつま揚の味噌炒め	卵麦落		キャベツの土佐煮	麦	
	★すまし汁（錦糸玉子・えのき）	卵麦	インゲンのごま和え		麦	★味噌汁（白菜・ひじき）			★すまし汁（椎茸・豆腐）	麦		春雨の中華和え	卵乳麦	
			★味噌汁（揚げ・白菜）									★味噌汁（切干・なめこ）		
		おかず		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	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	238kcal	493kcal	エネルギー	269kcal	523kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
	たんぱく質	11.3g	たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	18.6g	23.7g	たんぱく質	16.0g	21.0g
	脂質	12.0g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	12.7g	13.5g	脂質	13.9g	14.7g
	炭水化物	15.3g	炭水化物	18.0g	73.0g	炭水化物	19.4g	74.0g	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	14.3g	69.0g
	ナトリウム	659mg	ナトリウム	596mg	823mg	ナトリウム	669mg	897mg	ナトリウム	816mg	964mg	ナトリウム	715mg	941mg
	食塩相当量	1.7g	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	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g
間食	◎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		
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	チキンカレーのルー		乳麦	アジの照焼	麦		豚肉とブロッコリーの玉子炒め	卵乳		フリの磯辺焼	麦	
	フロッコリー		中華うま煮		卵乳麦か	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦		豆腐としめじのとろみ煮	麦		塩ゆでアスパラ		
	竹輪のごま炒め	麦	キャベツのミモザサラダ		卵麦	白菜と挽肉の旨煮	麦		キャベツのマスタードピクルス	麦		炒り豆腐	卵乳麦	
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		麦	大豆と人参の煮物	麦		★味噌汁（揚げ・小松菜）			切干大根のバンバンジー	麦	
	★味噌汁（揚げ・キャベツ）					★味噌汁（豆腐・巻麩）	麦					★すまし汁（豆腐・えのき）	麦	
		おかず		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	エネルギー	227kcal	483kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	182kcal	450kcal	エネルギー	249kcal	503kcal
	たんぱく質	18.0g	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	10.6g	16.6g	たんぱく質	18.5g	23.5g
	脂質	11.3g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	10.3g	11.9g	脂質	14.2g	15.0g
	炭水化物	18.4g	炭水化物	14.9g	69.6g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	12.5g	67.6g	炭水化物	10.9g	64.9g
	ナトリウム	825mg	ナトリウム	928mg	1075mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	641mg	870mg	ナトリウム	783mg	931mg
	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.4g
合計		おかず		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	エネルギー	620kcal	1407kcal	エネルギー	616kcal	1397kcal	エネルギー	628kcal	1412kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal
	たんぱく質	40.0g	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	39.1g	55.9g	たんぱく質	40.8g	56.4g
	脂質	31.7g	脂質	29.3g	32.5g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	31.5g	34.8g	脂質	32.7g	35.2g
	炭水化物	47.4g	炭水化物	48.3g	214.1g	炭水化物	50.5g	215.4g	炭水化物	45.0g	210.2g	炭水化物	41.9g	206.7g
	ナトリウム	2116mg	ナトリウム	2154mg	2755mg	ナトリウム	2167mg	2787mg	ナトリウム	2081mg	2684mg	ナトリウム	2043mg	2644mg
	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.8g
合計（間食込）	エネルギー	829kcal	エネルギー	827kcal	1614kcal	エネルギー	815kcal	1596kcal	エネルギー	825kcal	1609kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal
	たんぱく質	47.7g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	47.2g	63.3g	たんぱく質	46.8g	63.6g	たんぱく質	48.7g	64.3g
	脂質	38.7g	脂質	36.4g	39.6g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	38.5g	41.8g	脂質	39.7g	42.2g
	炭水化物	75.2g	炭水化物	80.2g	246.0g	炭水化物	78.7g	243.6g	炭水化物	72.8g	238.0g	炭水化物	70.1g	234.9g
	ナトリウム	2192mg	ナトリウム	2228mg	2829mg	ナトリウム	2243mg	2863mg	ナトリウム	2157mg	2760mg	ナトリウム	2119mg	2720mg
	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	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

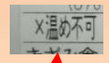


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。