（カロリー1600調整食）週間献立表

	11月23日（月）		11月24日（火）		11月25日（水）		11月26日（木）		11月27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	千草焼き	卵	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦	厚焼玉子	卵麦
	切干大根のコンソメ炒め	乳麦	小車麸煮	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	麦
	中華キャベツ	麦	コンニャクのあおさ炒め	麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	スープキャベツ	乳麦	麸と若芽の酢の物	麦
	★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	186kcal 443kcal	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	17.3g 72.3g	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	586mg 814mg	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	
	鶏の柚子胡椒焼	麦	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	麦
	ミックスソテー	乳麦	きのこソテー	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	麦
	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	麦
	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（巻麸・しめじ）	麦
	★すまし汁（錦糸玉子・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	262kcal 521kcal	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	17.8g 22.9g	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	12.4g 66.4g	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	730mg 895mg	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	1.9g 2.3g	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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎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	麦
	ピーマンのおかか和え		白菜と麸の玉子とじ	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	ブロッコリー	
	鶏むね肉のキムチ炒め	麦	菜の花としめじの和え物	麦	麸と若芽のみぞれ煮	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦か	高菜と大根の煮物	麦
	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	麦落
	★味噌汁（白菜・なめこ）				★味噌汁（おつゆ麸・キャベツ）	麦	★すまし汁（椎茸・豆腐）	麦	★すまし汁（えのき・おつゆ麸）	麦
		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	623kcal 1393kcal	エネルギー	659kcal 1435kcal	エネルギー	614kcal 1396kcal	エネルギー	651kcal 1428kcal	エネルギー	637kcal 1423kcal
	たんぱく質	39.7g 55.2g	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	40.7g 204.5g	炭水化物	51.4g 215.0g	炭水化物	39.5g 205.8g	炭水化物	51.5g 215.8g	炭水化物	48.8g 214.5g
	ナトリウム	1936mg 2579mg	ナトリウム	1952mg 2553mg	ナトリウム	1864mg 2573mg	ナトリウム	2199mg 2801mg	ナトリウム	2126mg 2726mg
	食塩相当量	5.0g 6.6g	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	822kcal 1592kcal	エネルギー	856kcal 1632kcal	エネルギー	815kcal 1597kcal	エネルギー	850kcal 1627kcal	エネルギー	838kcal 1624kcal
	たんぱく質	47.6g 63.1g	たんぱく質	47.7g 63.6g	たんぱく質	47.3g 63.7g	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	68.9g 232.7g	炭水化物	79.2g 242.8g	炭水化物	68.4g 234.7g	炭水化物	79.7g 244.0g	炭水化物	77.7g 243.4g
	ナトリウム	2012mg 2655mg	ナトリウム	2028mg 2629mg	ナトリウム	1941mg 2650mg	ナトリウム	2275mg 2877mg	ナトリウム	2203mg 2803mg
	食塩相当量	5.2g 6.8g	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

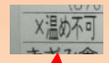


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。