

(カロリー1600調整食) 週間献立表

	9月21日(月)				9月22日(火)				9月23日(水)				9月24日(木)				9月25日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 豚肉ときのこの炒め物 切干大根のパンパンジー ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)				★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの具だくさん煮 マリーネサラダ ★味噌汁(えのき・切干)				★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麩)			
	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 210kcal たんぱく質 13.2g 脂質 11.8g 炭水化物 14.0g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g				エネルギー 196kcal たんぱく質 13.7g 脂質 8.8g 炭水化物 17.1g ナトリウム 684mg 食塩相当量 1.7g				エネルギー 216kcal たんぱく質 9.6g 脂質 13.2g 炭水化物 14.6g ナトリウム 665mg 食塩相当量 1.7g				エネルギー 169kcal たんぱく質 12.7g 脂質 5.4g 炭水化物 17.8g ナトリウム 773mg 食塩相当量 2.0g				エネルギー 152kcal たんぱく質 6.7g 脂質 6.2g 炭水化物 17.4g ナトリウム 488mg 食塩相当量 1.2g			
	469kcal 18.5g 13.1g 68.5g 848mg 2.2g				460kcal 19.4g 9.7g 73.2g 911mg 2.3g				471kcal 14.5g 14.0g 68.8g 891mg 2.3g				428kcal 17.8g 6.7g 71.8g 938mg 2.4g				419kcal 12.6g 7.3g 73.3g 715mg 1.8g			
昼食	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 スパサトメ 食べるトマトスープ わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース ネギ味噌炒め 切干の梅しそ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのごま焼 ピーマンソテー 油揚げの玉子とじ カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)				★ごはん150g ホイコーロー きのこ油揚げの甘辛炒め 切干と菜の花のおひたし ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)			
	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 204kcal たんぱく質 10.9g 脂質 9.4g 炭水化物 18.9g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g				エネルギー 234kcal たんぱく質 15.3g 脂質 11.1g 炭水化物 16.4g ナトリウム 693mg 食塩相当量 1.8g				エネルギー 206kcal たんぱく質 16.1g 脂質 8.7g 炭水化物 14.1g ナトリウム 791mg 食塩相当量 2.0g				エネルギー 200kcal たんぱく質 11.5g 脂質 9.6g 炭水化物 18.0g ナトリウム 780mg 食塩相当量 2.0g				エネルギー 240kcal たんぱく質 15.3g 脂質 11.4g 炭水化物 18.4g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g			
	470kcal 16.8g 11.0g 73.8g 962mg 2.4g				488kcal 20.3g 11.9g 70.4g 841mg 2.1g				460kcal 21.3g 9.5g 68.6g 964mg 2.5g				456kcal 16.6g 10.4g 72.9g 1008mg 2.6g				496kcal 20.6g 12.1g 73.6g 990mg 2.5g			
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎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 ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんと煮 じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参クラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ブリの塩焼 人参クラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬 ★味噌汁(揚げ・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 208kcal たんぱく質 16.5g 脂質 9.1g 炭水化物 14.7g ナトリウム 674mg 食塩相当量 1.7g				エネルギー 202kcal たんぱく質 10.2g 脂質 11.9g 炭水化物 15.4g ナトリウム 758mg 食塩相当量 1.9g				エネルギー 203kcal たんぱく質 13.8g 脂質 10.2g 炭水化物 13.9g ナトリウム 673mg 食塩相当量 1.7g				エネルギー 237kcal たんぱく質 16.8g 脂質 13.2g 炭水化物 14.6g ナトリウム 593mg 食塩相当量 1.5g				エネルギー 240kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.0g 炭水化物 11.9g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g			
夕食	208kcal 16.5g 9.1g 14.7g 674mg 1.7g				470kcal 22.1g 10.1g 69.9g 904mg 2.3g				464kcal 15.9g 12.8g 71.1g 984mg 2.5g				504kcal 22.6g 14.8g 69.6g 820mg 2.1g				506kcal 22.8g 14.6g 66.8g 859mg 2.2g			
	470kcal 22.1g 10.1g 69.9g 904mg 2.3g				464kcal 15.9g 12.8g 71.1g 984mg 2.5g				471kcal 19.8g 11.8g 69.0g 902mg 2.3g				504kcal 22.6g 14.8g 69.6g 820mg 2.1g				506kcal 22.8g 14.6g 66.8g 859mg 2.2g			
	203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g				202kcal 10.2g 11.9g 15.4g 758mg 1.9g				203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g				237kcal 16.8g 13.2g 14.6g 593mg 1.5g				240kcal 17.0g 13.0g 11.9g 633mg 1.6g			
	471kcal 19.8g 11.8g 69.0g 902mg 2.3g				464kcal 15.9g 12.8g 71.1g 984mg 2.5g				471kcal 19.8g 11.8g 69.0g 902mg 2.3g				504kcal 22.6g 14.8g 69.6g 820mg 2.1g				506kcal 22.8g 14.6g 66.8g 859mg 2.2g			
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 たんぱく質 40.6g 脂質 30.3g 炭水化物 47.6g ナトリウム 2068mg 食塩相当量 5.3g				エネルギー 632kcal たんぱく質 39.2g 脂質 31.8g 炭水化物 48.9g ナトリウム 2135mg 食塩相当量 5.4g				エネルギー 625kcal たんぱく質 39.5g 脂質 32.1g 炭水化物 42.6g ナトリウム 2129mg 食塩相当量 5.4g				エネルギー 606kcal たんぱく質 41.0g 脂質 28.2g 炭水化物 50.4g ナトリウム 2146mg 食塩相当量 5.5g				エネルギー 632kcal たんぱく質 39.0g 脂質 30.6g 炭水化物 47.7g ナトリウム 1939mg 食塩相当量 4.9g			
	1409kcal 57.4g 34.2g 212.2g 2714mg 6.9g				1412kcal 55.6g 34.4g 214.7g 2736mg 6.9g				1402kcal 55.6g 35.3g 206.4g 2757mg 7.1g				1388kcal 57.0g 31.9g 214.3g 2766mg 7.1g				1421kcal 56.0g 34.0g 213.7g 2564mg 6.5g			
	622kcal 40.6g 30.3g 47.6g 2068mg 5.3g				632kcal 39.2g 31.8g 48.9g 2135mg 5.4g				625kcal 39.5g 32.1g 42.6g 2129mg 5.4g				606kcal 41.0g 28.2g 50.4g 2146mg 5.5g				632kcal 39.0g 30.6g 47.7g 1939mg 4.9g			
合計(間食込)	エネルギー 829kcal たんぱく質 46.7g 脂質 37.4g 炭水化物 79.5g ナトリウム 2142mg 食塩相当量 5.5g				エネルギー 829kcal たんぱく質 46.9g 脂質 38.8g 炭水化物 76.7g ナトリウム 2211mg 食塩相当量 5.6g				エネルギー 826kcal たんぱく質 46.9g 脂質 39.1g 炭水化物 71.5g ナトリウム 2206mg 食塩相当量 5.6g				エネルギー 813kcal たんぱく質 47.1g 脂質 35.3g 炭水化物 82.3g ナトリウム 2220mg 食塩相当量 5.7g				エネルギー 829kcal たんぱく質 46.7g 脂質 37.6g 炭水化物 75.5g ナトリウム 2015mg 食塩相当量 5.1g			
	829kcal 46.7g 37.4g 79.5g 2142mg 5.5g				829kcal 46.9g 38.8g 76.7g 2211mg 5.6g				826kcal 46.9g 39.1g 71.5g 2206mg 5.6g				813kcal 47.1g 35.3g 82.3g 2220mg 5.7g				829kcal 46.7g 37.6g 75.5g 2015mg 5.1g			
	1616kcal 63.5g 41.3g 244.1g 2788mg 7.1g				1609kcal 63.3g 41.4g 242.5g 2812mg 7.1g				1603kcal 63.0g 42.3g 235.3g 2834mg 7.3g				1595kcal 63.1g 39.0g 246.2g 2840mg 7.3g				1618kcal 63.7g 41.0g 241.5g 2640mg 6.7g			
	829kcal 46.7g 37.4g 79.5g 2142mg 5.5g				829kcal 46.9g 38.8g 76.7g 2211mg 5.6g				826kcal 46.9g 39.1g 71.5g 2206mg 5.6g				813kcal 47.1g 35.3g 82.3g 2220mg 5.7g				829kcal 46.7g 37.6g 75.5g 2015mg 5.1g			

※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。



- 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。