

(カロリー1600調整食) 週間献立表

11月2日(月)				11月3日(火)				11月4日(水)				11月5日(木)				11月6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)			乳麦落 麦 麦 卵麦			★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)			卵 麦 麦 麦			★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)			麦 麦 麦 卵乳麦			★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)			卵麦 麦 麦 卵麦			★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)			麦 乳麦 麦 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	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	469kcal	たんぱく質	13.2g	18.5g	脂質	11.8g	13.1g	炭水化物	14.0g	68.5g	ナトリウム	658mg	848mg	エネルギー	196kcal	460kcal	たんぱく質	13.7g	19.4g	脂質	8.8g	9.7g	炭水化物	17.1g	73.2g	ナトリウム	684mg	911mg	エネルギー	216kcal	471kcal	たんぱく質	9.6g	14.5g	脂質	13.2g	14.0g	炭水化物	14.6g	68.8g	ナトリウム	665mg	891mg	エネルギー	169kcal	428kcal	たんぱく質	12.7g	17.8g	脂質	5.4g	6.7g	炭水化物	17.8g	71.8g	ナトリウム	773mg	938mg	エネルギー	152kcal	419kcal	たんぱく質	6.7g	12.6g	脂質	6.2g	7.3g	炭水化物	17.4g	73.3g	ナトリウム	488mg	715mg	
	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g																																																										
	★ごはん150g ソフトハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参のレモン煮 スープキャベツ 法蓮草ソテー ★味噌汁(揚げ・しめじ)			乳麦 麦 麦 麦			★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)			麦 麦 麦 麦			★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)			麦 卵乳麦 卵麦 麦			★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)			卵乳麦 麦 麦 麦			★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)			麦落 麦 麦 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	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																																														
昼食	エネルギー	199kcal	465kcal	たんぱく質	10.6g	16.5g	脂質	11.1g	12.7g	炭水化物	17.3g	72.2g	ナトリウム	835mg	1061mg	エネルギー	234kcal	488kcal	たんぱく質	15.3g	20.3g	脂質	11.1g	11.9g	炭水化物	16.4g	70.4g	ナトリウム	693mg	841mg	エネルギー	206kcal	460kcal	たんぱく質	16.1g	21.3g	脂質	8.7g	9.5g	炭水化物	14.1g	68.6g	ナトリウム	791mg	964mg	エネルギー	200kcal	456kcal	たんぱく質	11.5g	16.6g	脂質	9.6g	10.4g	炭水化物	18.0g	72.9g	ナトリウム	780mg	1008mg	エネルギー	240kcal	496kcal	たんぱく質	15.3g	20.6g	脂質	11.4g	12.1g	炭水化物	18.4g	73.6g	ナトリウム	818mg	990mg	
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.5g																																																							
	◎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 春雨のピーナッツ和え ★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姜和え ★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 人参グラッセ 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 人参グラッセ 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	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																																														
	夕食	エネルギー	202kcal	464kcal	たんぱく質	16.3g	21.9g	脂質	9.1g	10.1g	炭水化物	12.7g	67.9g	ナトリウム	672mg	902mg	エネルギー	202kcal	464kcal	たんぱく質	10.2g	15.9g	脂質	11.9g	12.8g	炭水化物	15.4g	71.1g	ナトリウム	758mg	984mg	エネルギー	203kcal	471kcal	たんぱく質	13.8g	19.8g	脂質	10.2g	11.8g	炭水化物	13.9g	69.0g	ナトリウム	673mg	902mg	エネルギー	237kcal	504kcal	たんぱく質	16.8g	22.6g	脂質	13.2g	14.8g	炭水化物	14.6g	69.6g	ナトリウム	593mg	820mg	エネルギー	240kcal	506kcal	たんぱく質	17.0g	22.8g	脂質	13.0g	14.6g	炭水化物	11.9g	66.8g	ナトリウム	633mg	859mg
食塩相当量		1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g																																																										
★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんと煮 春雨のピーナッツ和え ★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姜和え ★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 人参グラッセ 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 人参グラッセ 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	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		エネルギー	611kcal	1398kcal	たんぱく質	40.1g	56.9g	脂質	32.0g	35.9g	炭水化物	44.0g	208.6g	ナトリウム	2165mg	2811mg	エネルギー	632kcal	1412kcal	たんぱく質	39.2g	55.6g	脂質	31.8g	34.4g	炭水化物	48.9g	214.7g	ナトリウム	2135mg	2736mg	エネルギー	625kcal	1402kcal	たんぱく質	39.5g	55.6g	脂質	32.1g	35.3g	炭水化物	42.6g	206.4g	ナトリウム	2129mg	2757mg	エネルギー	606kcal	1388kcal	たんぱく質	41.0g	57.0g	脂質	28.2g	31.9g	炭水化物	50.4g	214.3g	ナトリウム	2146mg	2766mg	エネルギー	632kcal	1421kcal	たんぱく質	39.0g	56.0g	脂質	30.6g	34.0g	炭水化物	47.7g	213.7g	ナトリウム	1939mg	2564mg
		食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.1g	6.7g																																																									
	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんと煮 春雨のピーナッツ和え ★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姜和え ★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 人参グラッセ 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 人参グラッセ 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	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	818kcal	1605kcal	たんぱく質	46.2g	63.0g	脂質	39.1g	43.0g	炭水化物	75.9g	240.5g	ナトリウム	2239mg	2885mg	エネルギー	829kcal	1609kcal	たんぱく質	46.9g	63.3g	脂質	38.8g	41.4g	炭水化物	76.7g	242.5g	ナトリウム	2211mg	2812mg	エネルギー	826kcal	1603kcal	たんぱく質	46.9g	63.0g	脂質	39.1g	42.3g	炭水化物	71.5g	235.3g	ナトリウム	2206mg	2834mg	エネルギー	813kcal	1595kcal	たんぱく質	47.1g	63.1g	脂質	35.3g	39.0g	炭水化物	82.3g	246.2g	ナトリウム	2220mg	2840mg	エネルギー	829kcal	1618kcal	たんぱく質	46.7g	63.7g	脂質	37.6g	41.0g	炭水化物	75.5g	241.5g	ナトリウム	2015mg	2640mg
		食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.1g	6.7g																																																									

※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

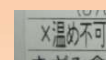


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。