

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切：11/12 (火)

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)		
朝食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	鶏じゃが煮	★ごはん150g	厚焼玉子	★ごはん150g	豚肉としめじの生姜バター風味	★ごはん150g	卵	
	目玉焼き	小麦	高野豆腐の味噌煮	小麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	小麦	チキンアラビアータ	小麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵	
	鶏肉と小松菜煮	小麦	若芽と蒲鉾の和え物	小麦	大根の甘酢漬け	小麦	白菜の辛子柚子和え	小麦	マリネサラダ	卵	
	煮生酢	小麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	小麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	小麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	小麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	小麦	
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	小麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	小麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	小麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	小麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	小麦	
	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	204kcal	458kcal	141kcal	405kcal	152kcal	408kcal	189kcal	449kcal	177kcal	450kcal	
たんぱく質	16.7g	21.8g	9.2g	14.8g	6.9g	12.0g	9.3g	14.7g	9.4g	15.7g	
脂質	11.0g	11.8g	5.5g	6.4g	7.5g	8.3g	9.7g	10.7g	10.0g	11.7g	
炭水化物	8.9g	63.3g	14.6g	70.7g	14.6g	69.5g	16.8g	71.8g	12.9g	68.7g	
ナトリウム	446mg	594mg	659mg	886mg	669mg	897mg	584mg	812mg	687mg	913mg	
食塩相当量	1.1g	1.5g	1.7g	2.3g	1.7g	2.3g	1.5g	2.1g	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	揚げ豆腐の南蛮つげ	★ごはん150g	赤魚の幽庵焼	★ごはん150g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	★ごはん150g	ホッケの照焼	
	ブロッコリ	小麦	インゲンの生姜炒め	小麦	ピーマンのおかか和え	小麦	大豆とごぼうの味噌炒め	小麦	塩枝豆	小麦	
	豚肉とごぼうの煮物	小麦	法蓮草とハムのマリナー	小麦	ネギ味噌炒め	小麦	もずくの酢の物	小麦	大根と鶏肉の味噌煮	小麦	
	キャロットラペ	小麦	★味噌汁(白菜・人参)	小麦	れんこんサラダ	小麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	小麦	春雨のピーナッツ和え	小麦	
	★味噌汁(若芽・白菜)	小麦	★味噌汁(白菜・人参)	小麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	小麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	小麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	小麦	
	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	248kcal	504kcal	268kcal	525kcal	220kcal	487kcal	211kcal	467kcal	232kcal	488kcal	
たんぱく質	14.5g	19.7g	14.2g	19.2g	15.5g	21.3g	13.6g	18.8g	18.5g	23.6g	
脂質	12.8g	13.6g	14.2g	15.0g	9.5g	11.1g	10.3g	11.0g	9.3g	10.1g	
炭水化物	17.5g	72.5g	23.2g	78.2g	16.9g	71.9g	15.8g	70.7g	16.4g	71.3g	
ナトリウム	694mg	946mg	870mg	1098mg	720mg	947mg	614mg	761mg	690mg	918mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	2.2g	2.8g	1.8g	2.4g	1.6g	1.9g	1.8g	2.3g	
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g	まぐろカツ	★ごはん150g	ポークチャップ	★ごはん150g	照焼チキン	★ごはん150g	フリの味噌焼	★ごはん150g	クリーム煮込みハンバーグ	
	うま塩キャベツ	小麦	麩とえのきのさつと煮	小麦	菜の花	小麦	人参のきんぴら	小麦	菜の花のツナ炒め	小麦	
	里芋といかの煮物	小麦	鶏肉とオクラの中華風	小麦	大根とベーコンの煮物	小麦	豚肉と里芋のごま煮	小麦	麩と若芽の酢の物	小麦	
	菜の花の菜種和え	小麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	小麦	キャベツのピーナッツ和え	小麦	ひじきとアサリのさつぱり煮	小麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	小麦	
	★味噌汁(揚げ・しめじ)	小麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	小麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	小麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	小麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	小麦	
	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	211kcal	477kcal	256kcal	510kcal	263kcal	517kcal	259kcal	521kcal	207kcal	461kcal	
たんぱく質	10.8g	16.7g	17.4g	22.6g	17.9g	23.0g	18.1g	23.8g	11.6g	16.7g	
脂質	8.8g	10.4g	11.6g	12.4g	15.6g	16.4g	13.1g	14.0g	10.2g	11.0g	
炭水化物	23.5g	78.4g	19.1g	73.6g	12.8g	67.0g	16.1g	71.9g	17.3g	71.7g	
ナトリウム	613mg	839mg	691mg	864mg	679mg	827mg	776mg	1027mg	847mg	995mg	
食塩相当量	1.6g	2.1g	1.8g	2.2g	1.7g	2.1g	2.0g	2.6g	2.2g	2.5g	
合計	エネルギー	663kcal	1439kcal	665kcal	1440kcal	635kcal	1412kcal	659kcal	1437kcal	616kcal	1399kcal
	たんぱく質	42.0g	58.2g	40.8g	56.6g	40.3g	56.3g	41.0g	57.3g	39.5g	56.0g
	脂質	32.6g	35.8g	31.3g	33.8g	32.6g	35.8g	33.1g	35.7g	29.5g	32.8g
	炭水化物	49.9g	214.2g	56.9g	222.5g	44.3g	208.4g	48.7g	214.4g	46.6g	211.7g
	ナトリウム	1753mg	2379mg	2220mg	2848mg	2068mg	2671mg	1974mg	2600mg	2224mg	2826mg
食塩相当量	4.5g	6.0g	5.7g	7.3g	5.2g	6.8g	5.1g	6.6g	5.7g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	870kcal	1646kcal	863kcal	1638kcal	832kcal	1609kcal	866kcal	1644kcal	817kcal	1600kcal
	たんぱく質	48.1g	64.3g	47.7g	63.5g	48.0g	64.0g	47.1g	63.4g	46.9g	63.4g
	脂質	39.7g	42.9g	38.3g	40.8g	39.6g	42.8g	40.2g	42.8g	36.5g	39.8g
	炭水化物	81.8g	246.1g	85.8g	251.4g	72.1g	236.2g	80.6g	246.3g	75.5g	240.6g
	ナトリウム	1827mg	2453mg	2294mg	2922mg	2144mg	2747mg	2048mg	2674mg	2301mg	2903mg
食塩相当量	4.7g	6.2g	5.9g	7.4g	5.4g	7.0g	5.3g	6.8g	5.9g	7.3g	

※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。