(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切:9/30(火)

	10月13日(月	3)	10月14日(火	<u>(</u>)	10月15日(<u>火</u>)	10月16日(2	k)	10月17日(金	定)
	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮		★ごはん,150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
朝	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	千草焼き	卵 卵麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦
	鶏肉の青じそ南雀	麦	血色煮豆	卵麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	チキンアラビアータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
	レンコンとフキの煮物	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	竹輪のソースマヨ	卵	野菜の三杯酢	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦
	[+\1\+\	- *&⊏ L I	[+\1\+\	- ^&⊏ L1	[-*&E b1	[±\1\ +	- *&⊏ L1	[+ _, _+	- *&⊏ k1
食	エネルギー 165kcal	ご飯セット	おかず エネルギー 154kcal	_ ― 駅でット	あが9 エカリギ 140kgg	ご飯セット	おかず	_ ― 駅でット	おかず	ご飯セット
	たんぱく質 8.7g	1/1 No	エベルイー 134KGa1	17 20	エイルイー 140KGai	12 8 g	エイルイー 104KGa1	1/1 6g	エイルイー 140kGai	13. 8g
	脂質 7.8g	9 1σ	能督 5.5g	-17. <u>2</u> 8	能管 2 7.05.	1 2. υ <u>ς</u> 8 8σ	能管 - 8 7g	10 35	作者 6.5g	7 4g
	炭水化物 15.0g	69. 5g	炭水化物 15 0g	69. 7g	炭水化物 10.7g	65. 9g	炭水化物 18.0g	72. 9g	たんぱく質 8.2g 脂質 6.5g 炭水化物 13.7g	69. 8g
	ナトリウム 641mg	831mg	たんぱく質 12.1g 脂質 5.5g 炭水化物 15.0g ナトリウム 610mg	757mg	ナトリウム 672mg	844mg	ナトリウム 759 mg	985mg	ナトリウム 729mg	956mg
	食塩相当量 6g	2. Ig	食塩相当量 6g	I I. 9g	食塩相当量 <u>, /g</u>	l 2. Ig	食塩相当量 <u>,9g</u>	2. 5g	食塩相当量 1.9g	2. 4g
	★こはん150g	<u></u>	★ごはん150g	<u></u> y	★こはん150g		★ごはん150g	<u></u>	★ごはん150g	
	サワラの蒸し煮	<u>麦</u>	豚肉と野菜の中華炒め	季か	日身魚のムニエル	麦	鶏のごまタレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	温麦
	人参のレモン魚	<u> </u>	鶏肉ヒーマン炒め		実ルタルソース (小袋) 鶏じゃが煮	聖秦	菜の花	 	高野豆腐の味噌煮	
	リップの無し傷 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え	<u>乳</u> 麦	十十八〇の工作点		鶏じゃが煮 切干大根の柚子胡椒ナムル	<u> 季冷</u>	キャロットラペ	孔 <u>友</u> 主	菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)	医
	★すまし汁(豆腐・えのき)		大学相互 (五) (1)		★味噌汁(巻麩・揚げ)	 	★すまし汁(椎茸・豆腐)			
					A 40 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10					
昼 食										
I I		ご飯セット		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 2/8kca	532kcal	エネルギー 235kcal	502kcal	エネルギー 23/kca	<u>510kca </u>	エネルギー 228kca	482kcal	エネルギー 20/kca エノピノ版 15 う~	4/4kcal
	たんぱく質 16.7g	- <u>41. /8</u> -	たんぱく質 16.0g 脂質 11.6g 炭水化物 14.8g	12 7g	たかはく貝 13.78	1 44. UB	たかはく貝 IZ. 08 12 0g	17.0g 12.0g	たんぱく質 15.3g 脂質 11.1g 炭水化物 12.3g	12 7 g
	提及	<u>10</u> 18-	脂質 11.6g 炭水化物 14.8g	- <u>14. 7</u> 8 70 7σ	阻臭 -1138. 炭水化物 16.00	1 13. <u>08</u> 72 6σ	<u> 現 具 </u>	- <u>14.08</u> - 72.2σ		67. 3g
	ナトリウム 872mg	1020mg	ナトリウム 727mg	954mg	ナトリウム 439mg	665mg	ナトリウム 719mg	867mg	ナトリウム 806mg	1033mg
	食塩相当量 2.2g	2. 6g	食塩相当量 1.8g	2. 4g	食塩相当量 1.1g	1. 7g	食塩相当量 1.8g	2. 2g	食塩相当量 2.1g	2. 6g
間食	. ◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	150	◎牛乳180g	000
16720	★ごはん150g	-ツ200g	⊚りんご150g ★ごはん150g	1		-ツ200g 	<u>◎キウイブルー\</u> ★ごはん150g	ツ150g	<u>◎グレープフル-</u> ★ごはん150g	-ツ200g
	異肉としめじのケチャップ者	- 美	ポッケの機辺焼 インゲンソテー	基	異肉の塩こうに使		アジの幽棒博	基	ス こ み / U 30 8 鶏肉とれんこんの照り者	基
	竹輪とインゲンの玉子とじ	爺麦	インゲングデー	到 妻	人参のきんびら	 	ドーマングテー	節 夏 麦	鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし	美
	菜の花と人参の白和え	麦	揚げと人参の煮びたし	麦	中華っま煮	卵乳麦か	ごぼう大豆	麦	麩の野菜あんかけ	麦
	★味噌汁(揚げ・なめこ)		若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	数の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え	麦落
			★味噌汁(若芽・白菜)		★味噌汁(豆腐・小松菜)		★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦
タ										
食	おかず	ごを行われる	おかず	ご飯カット		ご飯セット	おかず	ご飯カット	おかず	ご飯セット
	エネルギー 200kcal	466kcal	エネルギー 219kcal	475kcal	エネルギー 238kcal	500kcal	エネルギー 236kcal	500kcal	エネルギー 263kcal	517kcal
	たんぱく質 14.6g	20. 4g	たんぱく質 13.8g	19. 0g	たんぱく質 15.3g	20. 9g	たんぱく質 17.9g	23. 6g	たんぱく質 15.3g	20. 5g
	脂質 9.4g	11. 0g	脂質 14.3g	15. 1g	脂質 12.7g	13. 7g	脂質 9.9g	10.8g	脂質 13.3g	14. 1g
	炭水化物 15.2g		炭水化物 10.2g			6/.6g	炭水化物 16.8g		炭水化物 19.2g	73.7g
	ナトリウム 772mg 食塩相当量 2.0g		ナトリウム 823mg 食塩相当量 2.1g	1075mg	ナトリウム 767mg 食塩相当量 2.0g		ナトリウム 705mg 食塩相当量 1.8g		ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g	831mg 2 1g
_				ご飯セット		ご飯セット				
合							エネルギー 648kcal	1432kcal		1401kcal
	たんぱく質 40.0g	56. 1g	たんぱく質 41.9g	58. 1g	たんぱく質 38 5σ	55 7g	たんぱく質 39.1g	55.8g	たんぱく質 38.8g	
	脂質 32.5g	36. 2g	脂質 31.4g	34. Ug	<u> 脂質 32.1g</u>	35. 5g	たんぱく質 39.1g 脂質 30.6g 炭水化物 52.6g	33. 9g	<u> 脂質 30.9g</u>	34. 2g
計	炭水化物 48.1g		<u> </u>	205. 6g	灰水化物 39.9g	206. Ig	灰水化物 52.6g	218. Ug	炭水化物 45.2g	210.8g
	ナトリウム 2285mg 食塩相当量 5.8g	7 2g	<u>ナトリリム Z OUMg</u> 食塩相当量 5 5g	7 0g	ナトリワム 18/8Mg 食塩相当量 4.8g		ナトリウム 2183mg 食塩相当量 5.5g	7 1g	ナトリウム 2193mg 食塩相当量 5 7g	2820mg
合	 								<u> </u>	
計	たんぱく質 47.7g	63.8g	たんぱく質 48.0g	64. 2g	たんぱく質 46.2g	63. 4g	たんぱく質 46 5g	63 2g	たんぱく質 46.5g	63. 1g
。 間	脂質 39.5g	43. 2g	脂質 38.5g	41.1g	脂質 39.1g	42. 5g	脂質 37.6g	40.9g	脂質 37.9g	41. 2g
食	炭水化物 75.9g		炭水化物 71.9g	237.5g	炭水化物 6/./g	1233. 9g	炭水化物 81.5g	246. 9g	炭水化物 73.0g	238. 6g
込	ナトリウム 2361mg 食塩相当量 6.0g		ナトリワム 2234mg 食塩相当量 5.7g		ナトリワム 1954mg 食塩相当量 5.0g		ナトリワム 226UMg 食塩相当量 5.7g		ナトリウム 2269mg 食塩相当量 5.9g	7.3g
\ <u></u>				1. Zg					<u> 段価担当単 </u>	

※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。

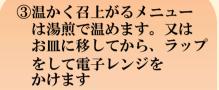
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※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。





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。