

(カロリー1600kcal調整食) 週間献立表

	11月10日(月)				11月11日(火)				11月12日(水)				11月13日(木)				11月14日(金)													
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ)				★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)													
	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		181kcal		436kcal		エネルギー		154kcal		421kcal		エネルギー		181kcal		438kcal		エネルギー		152kcal		420kcal							
	たんぱく質		10.3g		15.6g		たんぱく質		9.0g		14.8g		たんぱく質		7.4g		13.0g		たんぱく質		12.2g		17.2g		たんぱく質		8.0g		13.9g	
	脂質		9.6g		10.4g		脂質		8.2g		9.8g		脂質		10.1g		11.1g		脂質		7.0g		7.8g		脂質		7.4g		9.0g	
	炭水化物		13.1g		68.0g		炭水化物		12.4g		67.4g		炭水化物		16.4g		71.6g		炭水化物		18.9g		73.9g		炭水化物		14.5g		69.8g	
	ナトリウム		630mg		881mg		ナトリウム		679mg		906mg		ナトリウム		628mg		858mg		ナトリウム		615mg		843mg		ナトリウム		591mg		818mg	
	食塩相当量		1.6g		2.2g		食塩相当量		1.7g		2.3g		食塩相当量		1.6g		2.2g		食塩相当量		1.6g		2.1g		食塩相当量		1.5g		2.1g	
昼食	★ごはん150g ケンガリハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこのソテー 蒸し鶏の炒め物 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)				★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・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		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット			
	エネルギー		241kcal		500kcal		エネルギー		248kcal		503kcal		エネルギー		241kcal		505kcal		エネルギー		273kcal		527kcal		エネルギー		261kcal		523kcal	
	たんぱく質		13.7g		18.8g		たんぱく質		18.7g		23.8g		たんぱく質		15.6g		21.2g		たんぱく質		15.1g		20.2g		たんぱく質		15.8g		21.5g	
	脂質		13.3g		14.6g		脂質		13.6g		14.4g		脂質		12.8g		13.7g		脂質		16.3g		17.1g		脂質		14.3g		15.2g	
	炭水化物		17.8g		71.8g		炭水化物		15.1g		69.7g		炭水化物		13.8g		69.9g		炭水化物		15.0g		69.4g		炭水化物		17.1g		72.8g	
	ナトリウム		742mg		907mg		ナトリウム		461mg		687mg		ナトリウム		686mg		913mg		ナトリウム		774mg		922mg		ナトリウム		651mg		877mg	
	食塩相当量		1.9g		2.3g		食塩相当量		1.2g		1.7g		食塩相当量		1.7g		2.3g		食塩相当量		2.0g		2.3g		食塩相当量		1.7g		2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎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 ホッポの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパングーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・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		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット			
	エネルギー		202kcal		458kcal		エネルギー		228kcal		482kcal		エネルギー		195kcal		451kcal		エネルギー		174kcal		447kcal		エネルギー		242kcal		498kcal	
	たんぱく質		17.3g		22.4g		たんぱく質		13.0g		18.0g		たんぱく質		16.2g		21.4g		たんぱく質		11.5g		17.8g		たんぱく質		17.0g		22.1g	
	脂質		6.5g		7.3g		脂質		11.0g		11.8g		脂質		9.6g		10.4g		脂質		7.3g		9.0g		脂質		11.3g		12.0g	
	炭水化物		18.0g		72.9g		炭水化物		19.4g		73.4g		炭水化物		9.7g		64.7g		炭水化物		18.0g		73.8g		炭水化物		18.4g		73.1g	
	ナトリウム		687mg		914mg		ナトリウム		925mg		1073mg		ナトリウム		603mg		855mg		ナトリウム		844mg		1070mg		ナトリウム		836mg		983mg	
	食塩相当量		1.7g		2.3g		食塩相当量		2.4g		2.7g		食塩相当量		1.5g		2.2g		食塩相当量		2.1g		2.7g		食塩相当量		2.1g		2.5g	
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		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット			
	エネルギー		624kcal		1394kcal		エネルギー		630kcal		1406kcal		エネルギー		617kcal		1399kcal		エネルギー		628kcal		1412kcal		エネルギー		655kcal		1441kcal	
	たんぱく質		41.3g		56.8g		たんぱく質		40.7g		56.6g		たんぱく質		39.2g		55.6g		たんぱく質		38.8g		55.2g		たんぱく質		40.8g		57.5g	
	脂質		29.4g		32.3g		脂質		32.8g		36.0g		脂質		32.5g		35.2g		脂質		30.6g		33.9g		脂質		33.0g		36.2g	
	炭水化物		48.9g		212.7g		炭水化物		46.9g		210.5g		炭水化物		39.9g		206.2g		炭水化物		51.9g		217.1g		炭水化物		50.0g		215.7g	
	ナトリウム		2059mg		2702mg		ナトリウム		2065mg		2666mg		ナトリウム		1917mg		2626mg		ナトリウム		2233mg		2833mg		ナトリウム		2078mg		2678mg	
食塩相当量		5.2g		6.8g		食塩相当量		5.3g		6.7g		食塩相当量		4.8g		6.7g		食塩相当量		5.7g		7.1g		食塩相当量		5.3g		6.8g		
合計(間食込)	エネルギー		822kcal		1592kcal		エネルギー		831kcal		1607kcal		エネルギー		814kcal		1596kcal		エネルギー		827kcal		1611kcal		エネルギー		856kcal		1642kcal	
	たんぱく質		48.2g		63.7g		たんぱく質		48.1g		64.0g		たんぱく質		46.9g		63.3g		たんぱく質		46.7g		63.1g		たんぱく質		48.2g		64.9g	
	脂質		36.4g		39.3g		脂質		39.8g		43.0g		脂質		39.5g		42.2g		脂質		37.6g		40.9g		脂質		40.0g		43.2g	
	炭水化物		77.8g		241.6g		炭水化物		75.8g		239.4g		炭水化物		67.7g		234.0g		炭水化物		80.1g		245.3g		炭水化物		78.9g		244.6g	
	ナトリウム		2133mg		2776mg		ナトリウム		2142mg		2743mg		ナトリウム		1993mg		2702mg		ナトリウム		2309mg		2911mg		ナトリウム		2155mg		2755mg	
	食塩相当量		5.4g		7.0g		食塩相当量		5.5g		6.9g		食塩相当量		5.0g		6.9g		食塩相当量		5.9g		7.3g		食塩相当量		5.5g		7.0g	

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

11月17日(月)				11月18日(火)				11月19日(水)				11月20日(木)				11月21日(金)						
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(若芽・巻麴)			麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)			卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			乳麦 麦 乳麦落 卵麦	★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)			麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 和風サラダ ★味噌汁(巻麴・キャベツ)			卵乳麦 乳麦 卵麦 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	
	エネルギー	165kcal	427kcal	エネルギー	177kcal	431kcal	エネルギー	184kcal	443kcal	エネルギー	193kcal	455kcal	エネルギー	185kcal	449kcal	エネルギー	185kcal	449kcal				
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	10.9g	15.9g	たんぱく質	11.3g	16.6g	たんぱく質	13.9g	19.6g	たんぱく質	8.8g	14.5g	たんぱく質	8.8g	14.5g				
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	8.6g	9.9g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	10.1g	11.0g	脂質	10.1g	11.0g				
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	16.0g	70.0g	炭水化物	17.0g	71.5g	炭水化物	16.5g	72.2g	炭水化物	15.2g	71.3g	炭水化物	15.2g	71.3g				
	ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	660mg	808mg	ナトリウム	656mg	846mg	ナトリウム	591mg	817mg	ナトリウム	743mg	970mg	ナトリウム	743mg	970mg				
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g				
	★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)			乳麦 麦 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(しめじ・切干)			麦 乳麦え 卵乳麦	★ごはん150g メンチカツ フロッキー 麴とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)			乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリのごま焼 塩ゆでアスパラ かぶのさっぱりボン酢煮 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(小松菜・切干)			麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			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	
エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	231kcal	497kcal	エネルギー	210kcal	466kcal	エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	248kcal	504kcal					
たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	9.5g	15.3g	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	17.5g	22.6g	たんぱく質	17.5g	22.6g					
脂質	11.0g	11.8g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	13.1g	14.7g	脂質	10.8g	11.6g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	12.6g	13.3g					
炭水化物	18.7g	73.6g	炭水化物	17.0g	71.6g	炭水化物	18.3g	73.2g	炭水化物	11.3g	66.0g	炭水化物	15.6g	70.3g	炭水化物	15.6g	70.3g					
ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	784mg	1010mg	ナトリウム	589mg	815mg	ナトリウム	755mg	983mg	ナトリウム	722mg	869mg	ナトリウム	722mg	869mg					
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.2g					
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 ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g									
夕食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)			麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麴の野菜あんかけ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)			乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生妻炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)			麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉マスタード 人参グラッセ ブロッコリーのペペロンチーノ 三色野菜ナムル ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			麦 乳麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・なめこ)			麦 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	
	エネルギー	210kcal	464kcal	エネルギー	221kcal	485kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	216kcal	475kcal	エネルギー	183kcal	443kcal	エネルギー	183kcal	443kcal				
	たんぱく質	16.1g	21.2g	たんぱく質	15.0g	20.6g	たんぱく質	18.4g	23.8g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	14.3g	19.7g	たんぱく質	14.3g	19.7g				
	脂質	11.5g	12.3g	脂質	10.2g	11.1g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	13.2g	14.5g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	9.7g	10.7g				
	炭水化物	9.6g	64.0g	炭水化物	17.1g	73.2g	炭水化物	16.1g	71.2g	炭水化物	12.2g	66.2g	炭水化物	8.4g	63.4g	炭水化物	8.4g	63.4g				
	ナトリウム	736mg	884mg	ナトリウム	708mg	935mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	728mg	893mg	ナトリウム	584mg	811mg	ナトリウム	584mg	811mg				
	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g				
	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	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
		エネルギー	623kcal	1395kcal	エネルギー	637kcal	1410kcal	エネルギー	638kcal	1424kcal	エネルギー	619kcal	1396kcal	エネルギー	616kcal	1396kcal	エネルギー	616kcal	1396kcal			
たんぱく質		42.3g	58.2g	たんぱく質	39.7g	55.4g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質	42.5g	58.4g	たんぱく質	40.6g	56.8g	たんぱく質	40.6g	56.8g				
脂質		29.7g	32.2g	脂質	31.3g	33.8g	脂質	30.2g	34.1g	脂質	32.2g	35.2g	脂質	32.4g	35.0g	脂質	32.4g	35.0g				
炭水化物		44.6g	209.7g	炭水化物	50.1g	214.8g	炭水化物	51.4g	215.9g	炭水化物	40.0g	204.4g	炭水化物	39.2g	205.0g	炭水化物	39.2g	205.0g				
ナトリウム		2211mg	2837mg	ナトリウム	2152mg	2753mg	ナトリウム	2038mg	2682mg	ナトリウム	2074mg	2693mg	ナトリウム	2049mg	2650mg	ナトリウム	2049mg	2650mg				
合計(間食込)	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	830kcal	1602kcal	エネルギー	834kcal	1607kcal	エネルギー	839kcal	1625kcal	エネルギー	817kcal	1594kcal	エネルギー	817kcal	1597kcal	エネルギー	817kcal	1597kcal				
	たんぱく質	48.4g	64.3g	たんぱく質	47.4g	63.1g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	49.4g	65.3g	たんぱく質	48.0g	64.2g	たんぱく質	48.0g	64.2g				
	脂質	36.8g	39.3g	脂質	38.3g	40.8g	脂質	37.2g	41.1g	脂質	39.2g	42.2g	脂質	39.4g	42.0g	脂質	39.4g	42.0g				
	炭水化物	76.5g	241.6g	炭水化物	77.9g	242.6g	炭水化物	80.3g	244.8g	炭水化物	68.9g	233.3g	炭水化物	68.1g	233.9g	炭水化物	68.1g	233.9g				
	ナトリウム	2285mg	2911mg	ナトリウム	2228mg	2829mg	ナトリウム	2115mg	2759mg	ナトリウム	2148mg	2767mg	ナトリウム	2126mg	2727mg	ナトリウム	2126mg	2727mg				

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

11月24日(月)			11月25日(火)			11月26日(水)			11月27日(木)			11月28日(金)			
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵乳麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦乳麦落 卵麦 麦 麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 ビーマンと人参のツナ和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	卵乳麦 麦 麦 麦					
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
	エネルギー	165kcal	424kcal	エネルギー	154kcal	410kcal	エネルギー	140kcal	396kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	156kcal	420kcal
	たんぱく質	8.7g	14.0g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	7.5g	12.8g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	8.6g	14.2g
	脂質	7.8g	9.1g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	7.8g	8.7g
	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	炭水化物	12.6g	68.7g
	ナトリウム	641mg	831mg	ナトリウム	610mg	757mg	ナトリウム	674mg	846mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	731mg	958mg
	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g
	エネルギー	278kcal	532kcal	たんぱく質	16.7g	21.7g	脂質	15.3g	16.1g	炭水化物	17.9g	71.9g	ナトリウム	872mg	1020mg
	たんぱく質	16.7g	21.7g	脂質	15.3g	16.1g	炭水化物	17.9g	71.9g	ナトリウム	872mg	1020mg	食塩相当量	2.2g	2.6g
昼食	★ごはん150g サフラの蒸し煮 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 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉と人参の炒め キャベツの土佐煮 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦か 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 切干大根の柚子胡椒ナムル ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 卵麦 麦落 麦 麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 卵麦 麦 麦 麦					
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
	エネルギー	278kcal	532kcal	たんぱく質	16.7g	21.7g	脂質	15.3g	16.1g	炭水化物	17.9g	71.9g	ナトリウム	872mg	1020mg
	たんぱく質	16.7g	21.7g	脂質	15.3g	16.1g	炭水化物	17.9g	71.9g	ナトリウム	872mg	1020mg	食塩相当量	2.2g	2.6g
	脂質	15.3g	16.1g	炭水化物	17.9g	71.9g	ナトリウム	872mg	1020mg	食塩相当量	2.2g	2.6g	エネルギー	200kcal	466kcal
	たんぱく質	14.6g	20.4g	脂質	9.4g	11.0g	炭水化物	15.2g	70.1g	ナトリウム	772mg	998mg	食塩相当量	2.0g	2.5g
	脂質	9.4g	11.0g	炭水化物	15.2g	70.1g	ナトリウム	772mg	998mg	食塩相当量	2.0g	2.5g	エネルギー	219kcal	475kcal
	たんぱく質	13.8g	19.0g	脂質	14.3g	15.1g	炭水化物	10.2g	65.2g	ナトリウム	823mg	1075mg	食塩相当量	2.1g	2.7g
	脂質	14.3g	15.1g	炭水化物	10.2g	65.2g	ナトリウム	823mg	1075mg	食塩相当量	2.1g	2.7g	エネルギー	238kcal	500kcal
	たんぱく質	15.3g	20.9g	脂質	12.7g	13.7g	炭水化物	12.4g	67.6g	ナトリウム	767mg	997mg	食塩相当量	2.0g	2.5g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎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 ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ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 ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g					
	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮ひたし 若芽と薄切のわさびマヨ ★味噌汁(若芽・白菜)	★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜)	★ごはん150g アジの幽庵焼 ビーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 数の野菜あんかけ キャベツのビーナッツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦					
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
	エネルギー	200kcal	466kcal	たんぱく質	14.6g	20.4g	脂質	9.4g	11.0g	炭水化物	15.2g	70.1g	ナトリウム	772mg	998mg
	たんぱく質	14.6g	20.4g	脂質	9.4g	11.0g	炭水化物	15.2g	70.1g	ナトリウム	772mg	998mg	食塩相当量	2.0g	2.5g
	脂質	9.4g	11.0g	炭水化物	15.2g	70.1g	ナトリウム	772mg	998mg	食塩相当量	2.0g	2.5g	エネルギー	219kcal	475kcal
	たんぱく質	13.8g	19.0g	脂質	14.3g	15.1g	炭水化物	10.2g	65.2g	ナトリウム	823mg	1075mg	食塩相当量	2.1g	2.7g
	脂質	14.3g	15.1g	炭水化物	10.2g	65.2g	ナトリウム	823mg	1075mg	食塩相当量	2.1g	2.7g	エネルギー	238kcal	500kcal
	たんぱく質	15.3g	20.9g	脂質	12.7g	13.7g	炭水化物	12.4g	67.6g	ナトリウム	767mg	997mg	食塩相当量	2.0g	2.5g
	脂質	12.7g	13.7g	炭水化物	12.4g	67.6g	ナトリウム	767mg	997mg	食塩相当量	2.0g	2.5g	エネルギー	236kcal	500kcal
夕食	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮ひたし 若芽と薄切のわさびマヨ ★味噌汁(若芽・白菜)	★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜)	★ごはん150g アジの幽庵焼 ビーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮ひたし 数の野菜あんかけ キャベツのビーナッツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦					
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
	エネルギー	200kcal	466kcal	たんぱく質	14.6g	20.4g	脂質	9.4g	11.0g	炭水化物	15.2g	70.1g	ナトリウム	772mg	998mg
	たんぱく質	14.6g	20.4g	脂質	9.4g	11.0g	炭水化物	15.2g	70.1g	ナトリウム	772mg	998mg	食塩相当量	2.0g	2.5g
	脂質	9.4g	11.0g	炭水化物	15.2g	70.1g	ナトリウム	772mg	998mg	食塩相当量	2.0g	2.5g	エネルギー	219kcal	475kcal
	たんぱく質	13.8g	19.0g	脂質	14.3g	15.1g	炭水化物	10.2g	65.2g	ナトリウム	823mg	1075mg	食塩相当量	2.1g	2.7g
	脂質	14.3g	15.1g	炭水化物	10.2g	65.2g	ナトリウム	823mg	1075mg	食塩相当量	2.1g	2.7g	エネルギー	238kcal	500kcal
	たんぱく質	15.3g	20.9g	脂質	12.7g	13.7g	炭水化物	12.4g	67.6g	ナトリウム	767mg	997mg	食塩相当量	2.0g	2.5g
	脂質	12.7g	13.7g	炭水化物	12.4g	67.6g	ナトリウム	767mg	997mg	食塩相当量	2.0g	2.5g	エネルギー	236kcal	500kcal
	たんぱく質	17.9g	23.6g	脂質	9.9g	10.8g	炭水化物	16.8g	72.9g	ナトリウム	705mg	932mg	食塩相当量	1.8g	2.4g
脂質	9.9g	10.8g	炭水化物	16.8g	72.9g	ナトリウム	705mg	932mg	食塩相当量	1.8g	2.4g	エネルギー	236kcal	500kcal	
合計	エネルギー	643kcal	1422kcal	たんぱく質	40.0g	56.1g	脂質	32.5g	36.2g	炭水化物	48.1g	211.5g	ナトリウム	2285mg	2849mg
	たんぱく質	40.0g	56.1g	脂質	32.5g	36.2g	炭水化物	48.1g	211.5g	ナトリウム	2285mg	2849mg	食塩相当量	5.8g	7.2g
	脂質	32.5g	36.2g	炭水化物	48.1g	211.5g	ナトリウム	2285mg	2849mg	食塩相当量	5.8g	7.2g	エネルギー	615kcal	1406kcal
	たんぱく質	38.5g	55.7g	脂質	32.2g	35.6g	炭水化物	39.9g	206.1g	ナトリウム	1881mg	2509mg	食塩相当量	4.8g	6.4g
	脂質	32.2g	35.6g	炭水化物	39.9g	206.1g	ナトリウム	1881mg	2509mg	食塩相当量	4.8g	6.4g	エネルギー	847kcal	1631kcal
合計(間食込)	エネルギー	840kcal	1619kcal	たんぱく質	47.7g	63.8g	脂質	39.5g	43.2g	炭水化物	75.9g	239.3g	ナトリウム	2361mg	2925mg
	たんぱく質	47.7g	63.8g	脂質	39.5g	43.2g	炭水化物	75.9g	239.3g	ナトリウム	2361mg	2925mg	食塩相当量	6.0g	7.4g
	脂質	39.5g	43.2g	炭水化物	75.9g	239.3g	ナトリウム	2361mg	2925mg	食塩相当量	6.0g	7.4g	エネルギー	815kcal	1594kcal
	たんぱく質	48.0g	64.2g	脂質	38.5g	41.1g	炭水化物	71.9g	237.5g	ナトリウム	2234mg	2860mg	食塩相当量	5.7g	7.2g
	脂質	38.5g	41.1g	炭水化物	71.9g	237.5g	ナトリウム	2234mg	2860mg	食塩相当量	5.7g	7.2g	エネルギー	812kcal	1603kcal

※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

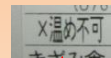


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。