

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| | 5月27日(月) | | 5月28日(火) | | 5月29日(水) | | 5月30日(木) | | 5月31日(金) | | | | | | | |
|-------|----------------|-----------|----------------|--------------|----------------|-----------|-----------------|-----------|----------------|-----------|---------|----------|----------|---------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | | | | | | |
| | ロールキャベツのスープ煮 | 卵乳麦 | 干草焼き | 卵 | 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 | | | | | | |
| | 五色煮豆 | 卵麦 | 鶏肉ピーマン炒め | 麦 | 鶏じゃがが煮 | 麦落 | チキンアラビアータ | 麦 | 里芋といかの煮物 | 麦 | | | | | | |
| | 白菜と昆布のナムル | | 大根の甘酢漬 | | ひじきと白菜の生姜和え | 麦 | 野菜の三杯酢 | 麦 | 切干大根の中華和え | 麦 | | | | | | |
| | ★すまし汁(豆腐・えのき) | 麦 | ★すまし汁(えのき・おつゆ) | 麦 | ★味噌汁(白菜・なめこ) | | ★味噌汁(揚げ・しめじ) | | ★味噌汁(おつゆ・キャベツ) | 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 | 153kcal | 407kcal | エネルギー | 139kcal | 395kcal | エネルギー | 126kcal | 382kcal | エネルギー | 188kcal | 454kcal | エネルギー | 147kcal | 411kcal | |
| | たんぱく質 | 8.9g | 14.0g | たんぱく質 | 7.9g | 13.1g | たんぱく質 | 8.8g | 13.9g | たんぱく質 | 9.0g | 14.9g | たんぱく質 | 6.4g | 12.0g | |
| | 脂質 | 6.8g | 7.6g | 脂質 | 5.0g | 5.7g | 脂質 | 4.7g | 5.5g | 脂質 | 8.7g | 10.3g | 脂質 | 7.3g | 8.2g | |
| | 炭水化物 | 15.2g | 69.4g | 炭水化物 | 14.7g | 69.6g | 炭水化物 | 14.1g | 69.0g | 炭水化物 | 18.2g | 73.1g | 炭水化物 | 14.1g | 70.2g | |
| ナトリウム | 621mg | 769mg | ナトリウム | 508mg | 655mg | ナトリウム | 664mg | 892mg | ナトリウム | 737mg | 963mg | ナトリウム | 580mg | 807mg | | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | | |
| 昼食 | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | | | | | | |
| | サワラの磯辺焼 | 麦 | 豚肉と野菜の中華炒め | 麦か | 白身魚のバジルオリーブ焼 | | 鶏のごまタレ煮 | 麦 | 豚肉ときのこのコンソメバター | 乳麦 | | | | | | |
| | オニオンソテー | 乳麦 | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 乳麦 | 人参のきんぴら | 麦 | 菜の花 | | 油揚げと菜の花の煮物 | 麦 | | | | | | |
| | 豆腐のあっさりカレー煮込み | 乳麦 | ベーコンのごま酢和え | 卵乳麦 | 豚肉と大根の煮物 | 麦 | 厚揚げとふきの煮物 | 乳麦 | コーンと挽肉の炒め物 | 乳麦 | | | | | | |
| | キャベツと卵の塩レモンパスタ | 卵乳麦 | ★味噌汁(巻麩・揚げ) | 麦 | コールスローサラダ | 卵乳麦 | キヤロットラベ | 麦 | ★味噌汁(揚げ・小松菜) | | | | | | | |
| | ★味噌汁(ひじき・キャベツ) | | | | ★すまし汁(えのき・おつゆ) | 麦 | ★すまし汁(椎茸・豆腐) | 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 | 278kcal | 534kcal | エネルギー | 232kcal | 505kcal | エネルギー | 230kcal | 486kcal | エネルギー | 224kcal | 478kcal | エネルギー | 234kcal | 502kcal | |
| | たんぱく質 | 17.0g | 22.1g | たんぱく質 | 16.1g | 22.4g | たんぱく質 | 14.9g | 20.1g | たんぱく質 | 12.3g | 17.4g | たんぱく質 | 17.0g | 23.0g | |
| | 脂質 | 13.6g | 14.4g | 脂質 | 11.6g | 13.3g | 脂質 | 13.2g | 13.9g | 脂質 | 12.0g | 12.8g | 脂質 | 12.2g | 13.8g | |
| 炭水化物 | 20.5g | 75.4g | 炭水化物 | 15.4g | 71.2g | 炭水化物 | 10.8g | 65.7g | 炭水化物 | 17.5g | 71.9g | 炭水化物 | 15.8g | 70.9g | | |
| ナトリウム | 805mg | 1034mg | ナトリウム | 931mg | 1157mg | ナトリウム | 611mg | 758mg | ナトリウム | 718mg | 866mg | ナトリウム | 730mg | 959mg | | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.6g | 食塩相当量 | 2.4g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.4g | | |
| 間食 | ◎牛乳180g | ◎牛乳180g | ◎牛乳180g | ◎牛乳180g | ◎牛乳180g | ◎牛乳180g | ◎牛乳180g | ◎牛乳180g | ◎牛乳180g | ◎牛乳180g | | | | | | |
| | ◎キウイフルーツ150g | ◎りんご150g | ◎グレープフルーツ200g | ◎キウイフルーツ150g | ◎キウイフルーツ150g | ◎オレンジ200g | | | | | | | | | | |
| | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | ★ごはん150g | | | | | | |
| | 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め | | ホッケのごま焼 | 麦 | 豚ヒレ肉の酢豚 | 乳麦 | アンの幽庵焼 | 麦 | 鶏のスタミナ醤油焼き | 麦 | | | | | | |
| | 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 | 乳麦 | インゲンソテー | 乳麦 | 麩の玉子とじ | 卵乳麦 | ピーマンソテー | 卵乳麦 | ミックスソテー | 乳麦 | | | | | | |
| | オクラとコーンのおろし和え | 麦 | れんこんの五目炒め煮 | 麦 | えんどう豆の味噌マヨ和え | 卵麦 | ごぼう大豆 | 麦 | 大根の柚香煮 | 麦 | | | | | | |
| | ★味噌汁(揚げ・なめこ) | | ハムの和風サラダ | 卵乳麦 | ★味噌汁(巻麩・揚げ) | 麦 | インゲンとツナのマスタード和え | 卵乳麦 | 人参のおかかサラダ | 麦 | | | | | | |
| | | | ★味噌汁(若芽・白菜) | | | | ★味噌汁(巻麩・キャベツ) | 麦 | ★すまし汁(若芽・豆腐) | 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 | 217kcal | 483kcal | エネルギー | 275kcal | 531kcal | エネルギー | 279kcal | 552kcal | エネルギー | 236kcal | 500kcal | エネルギー | 234kcal | 488kcal | |
| たんぱく質 | 14.1g | 19.9g | たんぱく質 | 16.7g | 21.8g | たんぱく質 | 15.1g | 21.4g | たんぱく質 | 17.9g | 23.6g | たんぱく質 | 15.9g | 21.0g | | |
| 脂質 | 9.6g | 11.2g | 脂質 | 15.8g | 16.6g | 脂質 | 12.2g | 13.9g | 脂質 | 9.9g | 10.8g | 脂質 | 12.2g | 13.0g | | |
| 炭水化物 | 18.6g | 73.5g | 炭水化物 | 16.4g | 71.3g | 炭水化物 | 25.9g | 81.7g | 炭水化物 | 16.8g | 72.9g | 炭水化物 | 12.7g | 67.1g | | |
| ナトリウム | 796mg | 1023mg | ナトリウム | 700mg | 947mg | ナトリウム | 961mg | 1187mg | ナトリウム | 698mg | 925mg | ナトリウム | 628mg | 796mg | | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.0g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.0g | | |
| 合計 | エネルギー | 648kcal | 1424kcal | エネルギー | 646kcal | 1431kcal | エネルギー | 635kcal | 1420kcal | エネルギー | 648kcal | 1432kcal | エネルギー | 615kcal | 1401kcal | |
| | たんぱく質 | 40.0g | 56.0g | たんぱく質 | 40.7g | 57.3g | たんぱく質 | 38.8g | 55.4g | たんぱく質 | 39.2g | 55.9g | たんぱく質 | 39.3g | 56.0g | |
| | 脂質 | 30.0g | 33.2g | 脂質 | 32.4g | 35.6g | 脂質 | 30.1g | 33.3g | 脂質 | 30.6g | 33.9g | 脂質 | 31.7g | 35.0g | |
| | 炭水化物 | 54.3g | 218.3g | 炭水化物 | 46.5g | 212.1g | 炭水化物 | 50.8g | 216.4g | 炭水化物 | 52.5g | 217.9g | 炭水化物 | 42.6g | 208.2g | |
| | ナトリウム | 2222mg | 2826mg | ナトリウム | 2139mg | 2759mg | ナトリウム | 2236mg | 2837mg | ナトリウム | 2153mg | 2754mg | ナトリウム | 1938mg | 2562mg | |
| | 食塩相当量 | 5.6g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.7g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.0g | 6.5g | |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 849kcal | 1625kcal | エネルギー | 853kcal | 1638kcal | エネルギー | 832kcal | 1617kcal | エネルギー | 849kcal | 1633kcal | エネルギー | 814kcal | 1600kcal |
| | | たんぱく質 | 47.4g | 63.4g | たんぱく質 | 46.8g | 63.4g | たんぱく質 | 46.5g | 63.1g | たんぱく質 | 46.6g | 63.3g | たんぱく質 | 47.2g | 63.9g |
| | | 脂質 | 37.0g | 40.2g | 脂質 | 39.5g | 42.7g | 脂質 | 37.1g | 40.3g | 脂質 | 37.6g | 40.9g | 脂質 | 38.7g | 42.0g |
| | | 炭水化物 | 83.2g | 247.2g | 炭水化物 | 78.4g | 244.0g | 炭水化物 | 78.6g | 244.2g | 炭水化物 | 81.4g | 246.8g | 炭水化物 | 70.8g | 236.4g |
| ナトリウム | | 2299mg | 2903mg | ナトリウム | 2213mg | 2833mg | ナトリウム | 2312mg | 2913mg | ナトリウム | 2230mg | 2831mg | ナトリウム | 2014mg | 2638mg | |
| 食塩相当量 | | 5.8g | 7.4g | 食塩相当量 | 5.7g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.9g | 7.4g | 食塩相当量 | 5.7g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.2g | 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。