

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月4日(月)		1月5日(火)		1月6日(水)		1月7日(木)		1月8日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豚肉と卵白のトマト炒め	卵乳麦	鶏肉のすき焼き	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	干草焼き	卵乳麦		
	野菜の味噌煮込み	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	大豆の肉ジャガ煮	乳麦		
	キャベツの土佐煮	麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	白花豆煮	麦	フロロコリーの煮物	麦		
	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)		★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★味噌汁(若芽・白菜)			
	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	135kcal	394kcal	エネルギー	176kcal	435kcal	エネルギー	157kcal	425kcal	エネルギー	165kcal	421kcal	
たんぱく質	7.9g	13.1g	たんぱく質	11.8g	17.0g	たんぱく質	9.4g	15.4g	たんぱく質	11.1g	16.2g	
脂質	4.1g	5.4g	脂質	8.7g	10.0g	脂質	7.9g	9.5g	脂質	6.8g	7.6g	
炭水化物	16.6g	70.8g	炭水化物	11.6g	66.0g	炭水化物	14.2g	69.3g	炭水化物	15.2g	70.1g	
ナトリウム	600mg	765mg	ナトリウム	646mg	831mg	ナトリウム	784mg	1013mg	ナトリウム	659mg	888mg	
食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	鶏肉の韓国風炒め	麦落	かれい塩焼		餃子・焼売セット	卵乳麦	鶏肉の香草焼	乳麦	中華丼の具	麦え		
	レンコンとフキの煮物	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	大豆と人参の煮物	麦	オニオンソテー	乳麦	鶏肉のカレー煮	乳麦		
	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	牛肉の甘酢炒め	麦	インゲンとえのきの炒め物	乳麦	白菜のスープ煮	乳麦	大根煮	麦		
	★味噌汁(若芽・揚げ)		里芋のかに風あんかけ	卵麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	なめこ若芽のサツと煮	麦	★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	244kcal	510kcal	エネルギー	207kcal	467kcal	エネルギー	270kcal	534kcal	エネルギー	236kcal	493kcal	
たんぱく質	15.5g	21.3g	たんぱく質	17.4g	22.9g	たんぱく質	13.7g	19.4g	たんぱく質	14.8g	20.1g	
脂質	11.9g	13.5g	脂質	6.8g	7.8g	脂質	11.4g	12.3g	脂質	14.3g	15.1g	
炭水化物	17.8g	72.7g	炭水化物	17.8g	72.8g	炭水化物	28.9g	85.0g	炭水化物	9.0g	63.8g	
ナトリウム	667mg	913mg	ナトリウム	786mg	1013mg	ナトリウム	757mg	984mg	ナトリウム	737mg	966mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g			
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	白身魚の和風きのこあん	麦	メンチカツ	乳麦	赤魚の法蓮草柚子あん	麦	豚肉とキャベツの塩おかか	乳麦	白身魚の生姜煮	麦		
	豚バラと白菜のクリーム煮込み	乳麦か	塩枝豆		大根と鶏肉の味噌煮	麦	カリフラワーの塩炒め	乳麦	キャベツソテー	乳麦		
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	大根とごぼうの甘辛煮	麦	牛肉と根菜の煮物	麦		
	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	白菜の煮ひたし	麦	★味噌汁(白菜・なめこ)		★味噌汁(揚げ・白菜)		竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		
	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	241kcal	508kcal	エネルギー	278kcal	533kcal	エネルギー	219kcal	475kcal	エネルギー	217kcal	484kcal	
たんぱく質	17.0g	22.9g	たんぱく質	13.2g	18.2g	たんぱく質	16.2g	21.3g	たんぱく質	13.2g	19.0g	
脂質	13.2g	14.3g	脂質	14.7g	15.5g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	12.1g	13.7g	
炭水化物	14.0g	69.9g	炭水化物	22.8g	77.4g	炭水化物	16.9g	71.8g	炭水化物	13.9g	68.9g	
ナトリウム	770mg	997mg	ナトリウム	708mg	934mg	ナトリウム	593mg	820mg	ナトリウム	639mg	866mg	
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
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		
	エネルギー	620kcal	1412kcal	エネルギー	661kcal	1435kcal	エネルギー	646kcal	1434kcal	エネルギー	647kcal	1427kcal
	たんぱく質	40.4g	57.3g	たんぱく質	42.4g	58.1g	たんぱく質	39.3g	56.1g	たんぱく質	40.0g	56.2g
	脂質	29.2g	33.2g	脂質	30.2g	33.3g	脂質	27.6g	30.9g	脂質	30.6g	33.8g
	炭水化物	48.4g	213.4g	炭水化物	52.2g	216.2g	炭水化物	60.0g	226.1g	炭水化物	49.7g	214.4g
ナトリウム	2037mg	2675mg	ナトリウム	2140mg	2778mg	ナトリウム	2134mg	2817mg	ナトリウム	2035mg	2720mg	
食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.2g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1611kcal	エネルギー	868kcal	1642kcal	エネルギー	845kcal	1633kcal	エネルギー	848kcal	1628kcal
	たんぱく質	48.3g	65.2g	たんぱく質	48.5g	64.2g	たんぱく質	47.2g	64.0g	たんぱく質	47.4g	63.6g
	脂質	36.2g	40.2g	脂質	37.3g	40.4g	脂質	34.6g	37.9g	脂質	37.6g	40.8g
	炭水化物	76.6g	241.6g	炭水化物	84.1g	248.1g	炭水化物	88.2g	254.3g	炭水化物	78.6g	243.3g
	ナトリウム	2113mg	2751mg	ナトリウム	2214mg	2852mg	ナトリウム	2210mg	2893mg	ナトリウム	2112mg	2797mg
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.2g	

## 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。

※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、商品は使用日に限定して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。