

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月11日(月)		1月12日(火)		1月13日(水)		1月14日(木)		1月15日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	肉詰いなり煮	卵麦	目玉焼き	卵麦	豚肉とぶきの炒め煮	麦	オムレツ	卵麦	えび団子とかぶの煮物	卵麦		
	白菜と豚肉の煮ひたし	麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	ブラウンソース	乳麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦		
	キャベツのピーナツ和え	麦落	インゲンのごま和え	麦	ビーフンの中華和え	卵麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	春菊のおひたし	麦		
	★味噌汁(揚げ・小松菜)		★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦		
	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	183kcal	451kcal	エネルギー	167kcal	429kcal	エネルギー	183kcal	437kcal	エネルギー	147kcal	406kcal	
たんぱく質	8.4g	14.4g	たんぱく質	9.3g	14.9g	たんぱく質	11.2g	16.3g	たんぱく質	8.6g	13.8g	
脂質	10.2g	11.8g	脂質	10.2g	11.1g	脂質	6.9g	7.7g	脂質	7.0g	7.7g	
炭水化物	15.3g	70.4g	炭水化物	9.0g	64.7g	炭水化物	18.3g	72.7g	炭水化物	12.9g	68.0g	
ナトリウム	594mg	823mg	ナトリウム	304mg	550mg	ナトリウム	633mg	781mg	ナトリウム	635mg	802mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	0.8g	1.4g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.0g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	アジのみりん焼	麦	ささみ大葉フライ	麦	鯖の照焼	麦	豚ロースの玉ねぎソース	麦	ホッケの幽庵焼	麦		
	人参のきんぴら	麦	アスパラ	麦	フロッコリー	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	キヌサヤ	麦		
	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	春雨のピーナツ和え	卵麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦		
	ペーコンのごま酢和え	卵麦	法蓮草としめじのおひたし	卵麦	野菜の三杯酢	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	和風ザラダ	卵		
★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	★味噌汁(巻麩・白菜)	麦			★味噌汁(ひじき・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	217kcal	479kcal	エネルギー	251kcal	510kcal	エネルギー	235kcal	498kcal	エネルギー	235kcal	491kcal	
たんぱく質	17.2g	22.9g	たんぱく質	16.7g	21.9g	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	18.7g	24.6g	
脂質	8.2g	9.1g	脂質	11.9g	13.2g	脂質	14.2g	15.1g	脂質	15.0g	16.6g	
炭水化物	18.3g	74.0g	炭水化物	20.1g	74.5g	炭水化物	13.6g	69.4g	炭水化物	19.2g	74.1g	
ナトリウム	855mg	1081mg	ナトリウム	750mg	915mg	ナトリウム	665mg	892mg	ナトリウム	719mg	945mg	
食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎バナナ90g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g			
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	赤魚のみぞれ煮	麦	鶏のいそべ焼	麦	白身魚の西京焼	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦		
	フロッコリーとエビのチリソース	麦え	菜の花	麦	人参クラッセ	乳麦	スナッフえんどう	乳麦	アスパラ	麦		
	菜の花とツナの辛子和え	麦	豚バラのすき焼き煮	麦	食べるトマトスープ	乳麦	さつま揚げと小松菜の煮ひたし	卵麦	チンジャオロース	卵麦		
	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	法蓮草ソテー	乳麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦		
	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	222kcal	476kcal	エネルギー	211kcal	471kcal	エネルギー	222kcal	477kcal	エネルギー	200kcal	461kcal	
たんぱく質	15.8g	20.9g	たんぱく質	15.2g	20.6g	たんぱく質	16.7g	21.8g	たんぱく質	14.7g	20.1g	
脂質	11.0g	11.8g	脂質	8.4g	9.4g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	8.8g	9.8g	
炭水化物	16.1g	70.5g	炭水化物	17.9g	72.9g	炭水化物	10.6g	65.2g	炭水化物	13.3g	68.4g	
ナトリウム	712mg	880mg	ナトリウム	740mg	994mg	ナトリウム	730mg	956mg	ナトリウム	629mg	857mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	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	622kcal	1406kcal	エネルギー	629kcal	1410kcal	エネルギー	640kcal	1412kcal	エネルギー	649kcal	1432kcal
	たんぱく質	41.4g	58.2g	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	41.6g	57.4g	たんぱく質	42.0g	58.5g
	脂質	29.4g	32.7g	脂質	30.5g	33.7g	脂質	33.3g	35.8g	脂質	30.8g	34.1g
	炭水化物	49.7g	214.9g	炭水化物	47.0g	212.1g	炭水化物	42.5g	207.3g	炭水化物	45.4g	210.5g
ナトリウム	2161mg	2784mg	ナトリウム	1794mg	2459mg	ナトリウム	2028mg	2629mg	ナトリウム	1983mg	2604mg	
食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	4.6g	6.2g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.6g	
合計(間食込)	エネルギー	820kcal	1604kcal	エネルギー	836kcal	1617kcal	エネルギー	841kcal	1613kcal	エネルギー	846kcal	1629kcal
	たんぱく質	48.3g	65.1g	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	49.0g	64.8g	たんぱく質	49.7g	66.2g
	脂質	36.4g	39.7g	脂質	37.6g	40.8g	脂質	40.3g	42.8g	脂質	37.8g	41.1g
	炭水化物	78.6g	243.8g	炭水化物	78.9g	244.0g	炭水化物	71.4g	236.2g	炭水化物	73.2g	238.3g
	ナトリウム	2235mg	2858mg	ナトリウム	1868mg	2533mg	ナトリウム	2105mg	2706mg	ナトリウム	2059mg	2680mg
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	4.8g	6.4g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.8g	

※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。

お食事の作り方

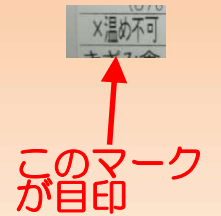


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。