

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月18日(月)		1月19日(火)		1月20日(水)		1月21日(木)		1月22日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	白身魚のしんじょう	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	ミートインオムレツ	卵麦		
	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦	野菜の味噌煮込み	麦	大豆と人参の煮物	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	豚肉と大根の煮物	麦		
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	カリフラワーの甘酢漬け	麦	野菜サラダ	卵麦か		
	★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(豆腐・なめこ)		★味噌汁(巻藪・揚げ)		★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		ドレッシング(小袋)	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	172kcal	439kcal	エネルギー	156kcal	416kcal	エネルギー	161kcal	434kcal	エネルギー	144kcal	405kcal	
たんぱく質	8.8g	14.6g	たんぱく質	10.2g	15.6g	たんぱく質	12.2g	18.5g	たんぱく質	10.1g	15.5g	
脂質	9.2g	10.8g	脂質	5.4g	6.4g	脂質	6.3g	8.0g	脂質	6.6g	7.6g	
炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	18.2g	73.2g	炭水化物	15.2g	71.0g	炭水化物	10.2g	65.3g	
ナトリウム	669mg	896mg	ナトリウム	707mg	961mg	ナトリウム	770mg	996mg	ナトリウム	596mg	763mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.5g	1.9g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	和風唐揚げ	麦	ブリの塩焼	乳麦	クリーム煮込みハンバーグ	麦	サワラのごま醤油焼	麦	照焼チキン	麦		
	フロッコリー	麦	金時豆煮	麦	アスパラ	乳麦	人参クラッセ	乳麦	ピーマンのおかか和え	麦		
	ツナあっさり煮	麦	豚肉としめじの生妻バター風味	卵乳麦	竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	若竹煮	麦		
	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦	法蓮草のおひたし	麦	白菜のごま味噌和え	麦	野菜のピーナツ和え	麦落	菜の花のおひたし	麦		
★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(若芽・巻藪)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	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	242kcal	496kcal	エネルギー	255kcal	517kcal	エネルギー	232kcal	491kcal	エネルギー	225kcal	484kcal	
たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	18.9g	24.5g	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	17.7g	22.9g	
脂質	10.5g	11.3g	脂質	13.5g	14.4g	脂質	12.3g	13.5g	脂質	11.6g	12.9g	
炭水化物	25.4g	79.6g	炭水化物	14.9g	70.6g	炭水化物	18.1g	72.5g	炭水化物	12.3g	66.5g	
ナトリウム	788mg	936mg	ナトリウム	709mg	955mg	ナトリウム	738mg	923mg	ナトリウム	845mg	1075mg	
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	赤魚の青じそ焼	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	ホッケの酒粕焼	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	鱈のおろしポン酢	麦		
	インゲンソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	スナッフえんどう	麦	人参の炒り煮	麦	白菜の煮ひたし	麦		
	春菊と豚肉の炒め物	麦落	きのこの玉子とじ	卵乳麦	麩と豚肉のチャンプル	卵乳麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	三色煮豆	麦		
	ひじきと大豆の煮物	麦	フロッコリーのサラダ	卵麦	煮生酢	麦	★味噌汁(巻藪・キャベツ)	麦	★味噌汁(若芽・揚げ)	麦		
★味噌汁(若芽・キャベツ)		ドレッシング(小袋)	卵麦	★味噌汁(白菜・人参)								
	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	223kcal	480kcal	エネルギー	223kcal	479kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	194kcal	458kcal	
たんぱく質	18.5g	23.7g	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	17.4g	22.4g	たんぱく質	8.7g	14.4g	
脂質	11.6g	12.4g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	9.4g	10.3g	
炭水化物	12.1g	67.3g	炭水化物	13.7g	68.6g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	18.9g	75.0g	
ナトリウム	730mg	977mg	ナトリウム	620mg	767mg	ナトリウム	585mg	813mg	ナトリウム	725mg	952mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
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	637kcal	1415kcal	エネルギー	634kcal	1412kcal	エネルギー	630kcal	1419kcal	エネルギー	637kcal	1419kcal
	たんぱく質	40.8g	56.9g	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	41.7g	58.2g	たんぱく質	39.9g	56.4g
	脂質	31.3g	34.5g	脂質	32.3g	34.9g	脂質	28.2g	32.0g	脂質	29.3g	31.9g
	炭水化物	51.5g	215.9g	炭水化物	46.8g	212.4g	炭水化物	50.2g	215.4g	炭水化物	55.2g	221.6g
ナトリウム	2187mg	2809mg	ナトリウム	2036mg	2683mg	ナトリウム	2093mg	2732mg	ナトリウム	2166mg	2790mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1612kcal	エネルギー	841kcal	1619kcal	エネルギー	831kcal	1620kcal	エネルギー	836kcal	1618kcal
	たんぱく質	48.5g	64.6g	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	49.1g	65.6g	たんぱく質	47.8g	64.3g
	脂質	38.3g	41.5g	脂質	39.4g	42.0g	脂質	35.2g	39.0g	脂質	36.3g	38.9g
	炭水化物	79.3g	243.7g	炭水化物	78.7g	244.3g	炭水化物	79.1g	244.3g	炭水化物	83.4g	249.8g
	ナトリウム	2263mg	2885mg	ナトリウム	2110mg	2757mg	ナトリウム	2170mg	2809mg	ナトリウム	2242mg	2866mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	

お食事の作り方

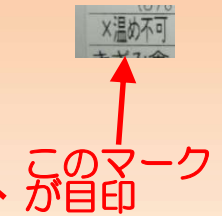


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。