

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月25日(月)		1月26日(火)		1月27日(水)		1月28日(木)		1月29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					
	鶏肉と大豆の生姜煮	オムレツ	大豆の洋風五目煮	鶏肉と小松菜煮	肉詰いなり煮	カリフラワーの塩炒め	乳麦	炒り豆腐	卵麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	卵麦				
	白菜の辛子柚子和え	かふのスープ煮	じゃこサラダ	レンコンとフキの煮物	鶏とごぼうの酢味噌和え	★味噌汁(しめじ・切干)	卵麦	★味噌汁(豆腐・しめじ)	卵麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	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	236kcal	491kcal	エネルギー	191kcal	458kcal	エネルギー	168kcal	427kcal	エネルギー	137kcal	397kcal	エネルギー	128kcal	394kcal	
たんぱく質	17.5g	22.6g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	12.6g	17.8g	たんぱく質	12.9g	18.4g	たんぱく質	9.3g	15.2g	
脂質	11.1g	11.9g	脂質	11.1g	12.7g	脂質	5.1g	6.4g	脂質	4.0g	5.0g	脂質	4.7g	6.3g	
炭水化物	17.6g	72.2g	炭水化物	14.5g	69.5g	炭水化物	18.0g	72.2g	炭水化物	12.6g	67.6g	炭水化物	14.5g	69.4g	
ナトリウム	639mg	865mg	ナトリウム	648mg	875mg	ナトリウム	664mg	829mg	ナトリウム	445mg	672mg	ナトリウム	445mg	672mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.1g	1.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
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					
	ます白糍焼	ハーブチキンソテー	アンの磯辺焼	天津飯の具	カレイの甘酢野菜あんかけ	きのこソテー	卵麦	人参クラッセ	卵麦	竹輪と菜の花の煮物	卵麦				
	五色煮	豆腐のかに風あんかけ	竹輪の五色きんぴら	鶏肉とオクラの中華風	キャベツの塩昆布和え	大根の酢漬	卵麦	レモンかぼちゃ	卵麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦				
	★すまし汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(若芽・揚げ)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	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	176kcal	430kcal	エネルギー	235kcal	497kcal	エネルギー	237kcal	505kcal	エネルギー	260kcal	526kcal	エネルギー	202kcal	461kcal	
たんぱく質	15.4g	20.5g	たんぱく質	15.1g	20.8g	たんぱく質	15.8g	21.7g	たんぱく質	14.0g	19.8g	たんぱく質	15.3g	20.5g	
脂質	6.3g	7.1g	脂質	13.0g	13.9g	脂質	10.5g	12.1g	脂質	14.4g	16.0g	脂質	8.2g	9.5g	
炭水化物	15.3g	69.5g	炭水化物	14.0g	69.7g	炭水化物	19.1g	74.4g	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	17.5g	71.9g	
ナトリウム	615mg	763mg	ナトリウム	630mg	856mg	ナトリウム	775mg	1002mg	ナトリウム	947mg	1193mg	ナトリウム	469mg	634mg	
食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.2g	1.6g	
間食	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎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	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g					
	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	揚げ豆腐の挽肉あん	赤魚の酒粕焼	塩タレホーク	ほっけ塩焼	鶏肉のごま醤油焼き	野菜のおろし煮	キヌサヤ	インゲンとえのきの炒め物	チンゲン菜ソテー	卵麦	スナックえんどう	卵麦			
	菜の花とひじきのごま和え	豚肉と野菜の生姜炒め	菜の花とツナの辛子和え	厚揚げのそぼろ煮	ツナと大豆の炒め煮	★味噌汁(若芽・キャベツ)	五目春雨の酢の物	★味噌汁(切干・なめこ)	★味噌汁(巻麩・白菜)	卵麦	えのきのおろし和え	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	おかず	ご飯セット			
エネルギー	218kcal	475kcal	エネルギー	219kcal	479kcal	エネルギー	206kcal	461kcal	エネルギー	214kcal	477kcal	エネルギー	295kcal	550kcal	
たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	15.9g	21.3g	たんぱく質	12.7g	17.7g	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	19.5g	24.6g	
脂質	11.6g	12.4g	脂質	5.9g	6.9g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	13.2g	14.1g	脂質	17.0g	17.8g	
炭水化物	17.0g	72.2g	炭水化物	23.7g	78.7g	炭水化物	12.4g	67.0g	炭水化物	9.2g	65.0g	炭水化物	16.1g	70.9g	
ナトリウム	720mg	967mg	ナトリウム	765mg	1012mg	ナトリウム	690mg	916mg	ナトリウム	626mg	853mg	ナトリウム	762mg	1008mg	
食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.6g	
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	630kcal	1396kcal	エネルギー	645kcal	1434kcal	エネルギー	611kcal	1393kcal	エネルギー	611kcal	1400kcal	エネルギー	625kcal	1405kcal
	たんぱく質	47.1g	62.5g	たんぱく質	39.5g	56.4g	たんぱく質	41.1g	57.2g	たんぱく質	40.6g	57.5g	たんぱく質	44.1g	60.3g
	脂質	29.0g	31.4g	脂質	30.0g	33.5g	脂質	27.7g	31.4g	脂質	31.6g	35.1g	脂質	29.9g	33.6g
炭水化物	49.9g	213.9g	炭水化物	52.2g	217.9g	炭水化物	49.5g	213.6g	炭水化物	40.0g	205.7g	炭水化物	48.1g	212.2g	
ナトリウム	1974mg	2595mg	ナトリウム	2043mg	2743mg	ナトリウム	2129mg	2747mg	ナトリウム	2018mg	2718mg	ナトリウム	1947mg	2584mg	
食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.1g	7.0g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	4.9g	6.6g	
合計(間食込)	エネルギー	828kcal	1594kcal	エネルギー	842kcal	1631kcal	エネルギー	812kcal	1594kcal	エネルギー	810kcal	1599kcal	エネルギー	832kcal	1612kcal
	たんぱく質	54.0g	69.4g	たんぱく質	47.2g	64.1g	たんぱく質	48.5g	64.6g	たんぱく質	48.5g	65.4g	たんぱく質	50.2g	66.4g
	脂質	36.0g	38.4g	脂質	37.0g	40.5g	脂質	34.7g	38.4g	脂質	38.6g	42.1g	脂質	37.0g	40.7g
	炭水化物	78.8g	242.8g	炭水化物	80.0g	245.7g	炭水化物	78.4g	242.5g	炭水化物	68.2g	233.9g	炭水化物	80.0g	244.1g
ナトリウム	2048mg	2669mg	ナトリウム	2119mg	2819mg	ナトリウム	2206mg	2824mg	ナトリウム	2094mg	2794mg	ナトリウム	2021mg	2658mg	
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.3g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.8g	

お食事の作り方

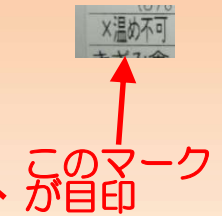


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。