

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月1日(月)		2月2日(火)		2月3日(水)		2月4日(木)		2月5日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	チーズオムレツ	卵乳麦	鶏肉のすき焼煮	麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	豚肉と卵白のトマト炒め	卵乳麦		
	カリフラワーの煮物	卵麦	三色煮豆	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦		
	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	インゲンのごま和え	麦	春菊のなめこ和え	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	さつま揚げと小松菜の煮ひたし	卵麦		
	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦	★味噌汁(若芽・白菜)	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	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	153kcal	426kcal	エネルギー	193kcal	455kcal	エネルギー	172kcal	428kcal	エネルギー	187kcal	441kcal	
たんぱく質	9.7g	16.0g	たんぱく質	9.0g	14.6g	たんぱく質	11.9g	17.0g	たんぱく質	11.9g	17.0g	
脂質	7.5g	9.2g	脂質	7.8g	8.8g	脂質	7.7g	8.5g	脂質	6.8g	7.8g	
炭水化物	12.4g	68.2g	炭水化物	21.3g	76.5g	炭水化物	13.8g	68.7g	炭水化物	20.3g	75.3g	
ナトリウム	525mg	751mg	ナトリウム	483mg	713mg	ナトリウム	577mg	824mg	ナトリウム	745mg	999mg	
食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ロールキャベツトマト煮込み	乳麦	あぶらかれい生煮	麦	炊き合せ	麦	ブリの塩焼	麦	鶏肉のおろしポン酢焼き	麦		
	菜の花	麦	スナッフえんどう	麦	人参の炒り煮	麦	人参クラッセ	乳麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	和風ポトフ	卵乳麦	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦	きんぴられんこん	麦	菜の花ときのこの酢味噌和え	麦		
	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦	★味噌汁(切干・なめこ)	麦		
★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦			★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	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	221kcal	477kcal	エネルギー	200kcal	466kcal	エネルギー	251kcal	510kcal	エネルギー	220kcal	476kcal	
たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	15.8g	21.6g	たんぱく質	9.9g	15.1g	たんぱく質	16.0g	21.2g	
脂質	8.6g	9.3g	脂質	8.0g	9.6g	脂質	14.7g	16.0g	脂質	10.7g	11.4g	
炭水化物	22.0g	77.1g	炭水化物	16.6g	71.5g	炭水化物	19.5g	73.9g	炭水化物	14.2g	69.1g	
ナトリウム	915mg	1082mg	ナトリウム	629mg	855mg	ナトリウム	680mg	845mg	ナトリウム	510mg	657mg	
食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.7g	
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	ホイコーロー	麦落	カジキのアラ煮	麦	タンドリーチキン	卵乳麦	アジの昆布醤油焼	麦		
	高野豆腐の味噌煮	卵麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	大根とひじきのうま煮	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	アスパラ	麦		
	さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦	カリフラワーの甘酢漬	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	カリフラワーの塩炒め	乳麦	白菜と厚揚げのどろみ煮	乳麦		
	★味噌汁(小松菜・えのき)	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(豆腐・しめじ)	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	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	256kcal	513kcal	エネルギー	241kcal	503kcal	エネルギー	235kcal	495kcal	エネルギー	206kcal	474kcal	
たんぱく質	15.6g	20.9g	たんぱく質	16.1g	21.8g	たんぱく質	18.6g	24.1g	たんぱく質	13.5g	19.5g	
脂質	13.1g	13.9g	脂質	10.6g	11.5g	脂質	7.8g	8.8g	脂質	11.4g	13.0g	
炭水化物	18.9g	73.7g	炭水化物	21.3g	77.0g	炭水化物	22.5g	77.5g	炭水化物	12.3g	67.4g	
ナトリウム	739mg	968mg	ナトリウム	822mg	1048mg	ナトリウム	848mg	1075mg	ナトリウム	540mg	769mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
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	630kcal	1416kcal	エネルギー	634kcal	1424kcal	エネルギー	658kcal	1433kcal	エネルギー	612kcal	1396kcal
	たんぱく質	38.9g	55.7g	たんぱく質	40.9g	58.0g	たんぱく質	40.4g	56.2g	たんぱく質	41.4g	58.0g
	脂質	29.2g	32.4g	脂質	26.4g	29.9g	脂質	30.2g	33.3g	脂質	28.9g	32.2g
	炭水化物	53.3g	219.0g	炭水化物	59.2g	225.0g	炭水化物	55.8g	220.1g	炭水化物	46.8g	211.8g
ナトリウム	2179mg	2801mg	ナトリウム	1934mg	2616mg	ナトリウム	2105mg	2744mg	ナトリウム	1795mg	2425mg	
食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.7g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	4.6g	6.2g	
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1615kcal	エネルギー	841kcal	1631kcal	エネルギー	857kcal	1632kcal	エネルギー	813kcal	1597kcal
	たんぱく質	46.8g	63.6g	たんぱく質	47.0g	64.1g	たんぱく質	48.3g	64.1g	たんぱく質	48.8g	65.4g
	脂質	36.2g	39.4g	脂質	33.5g	37.0g	脂質	37.2g	40.3g	脂質	35.9g	39.2g
	炭水化物	81.5g	247.2g	炭水化物	91.1g	256.9g	炭水化物	84.0g	248.3g	炭水化物	75.7g	240.7g
	ナトリウム	2255mg	2877mg	ナトリウム	2008mg	2690mg	ナトリウム	2181mg	2820mg	ナトリウム	1872mg	2502mg
食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	4.8g	6.4g	

お食事の作り方

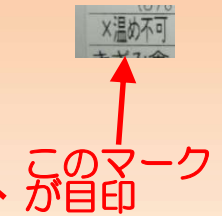


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。