

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月8日(月)		2月9日(火)		2月10日(水)		2月11日(木)		2月12日(金)											
朝食	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 大根とごぼうの甘辛煮 野菜のごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 ソナあっさり煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 竹の子と人参のおかか煮 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ぜんまいとミンチの煮物 白花豆煮 ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g がんもどきの含め煮 野菜炒め 大豆とごぼうの味噌炒め ★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	おかず	ご飯セット										
エネルギー	161kcal	417kcal	227kcal	489kcal	176kcal	435kcal	155kcal	410kcal	203kcal	462kcal										
たんぱく質	6.3g	11.5g	10.9g	16.6g	11.5g	16.7g	11.0g	16.1g	10.9g	16.1g										
脂質	9.0g	9.7g	13.6g	14.5g	9.0g	10.3g	2.8g	3.6g	10.3g	11.6g										
炭水化物	14.5g	69.4g	13.9g	69.6g	11.5g	65.7g	22.9g	77.5g	18.3g	72.7g										
ナトリウム	789mg	936mg	605mg	831mg	520mg	685mg	581mg	807mg	812mg	977mg										
食塩相当量	2.0g	2.4g	1.5g	2.1g	1.3g	1.7g	1.5g	2.1g	2.1g	2.5g										
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 キヌサヤ さつまいもと豚肉の揚煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 枝豆とかにかまの煮物 インゲンとえのきの炒め物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜ソテー 大豆と人参の煮物 えのきのおろし和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g アジのみりん焼 人参のきんぴら 厚揚げとふきの煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g つくねの照り焼き スナップえんどう 白菜と麩の玉子とじ かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁(小松菜・えのき)											
	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	225kcal	480kcal	209kcal	463kcal	242kcal	502kcal	238kcal	500kcal	233kcal	490kcal										
たんぱく質	15.2g	20.2g	14.6g	19.7g	16.6g	22.0g	13.7g	19.3g	13.4g	18.7g										
脂質	8.9g	9.7g	6.3g	7.1g	11.6g	12.6g	13.2g	14.1g	7.9g	8.7g										
炭水化物	19.4g	74.0g	24.6g	79.0g	17.9g	72.9g	15.6g	71.1g	26.0g	80.8g										
ナトリウム	675mg	904mg	981mg	1129mg	727mg	981mg	823mg	1049mg	697mg	926mg										
食塩相当量	1.7g	2.3g	2.5g	2.9g	1.8g	2.5g	2.1g	2.7g	1.8g	2.4g										
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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											
	エネルギー	262kcal	528kcal	227kcal	484kcal	212kcal	485kcal	250kcal	504kcal	223kcal	489kcal									
夕食	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げのそぼろ煮 春菊のおひたし ★味噌汁(若芽・揚げ)		★ごはん150g 赤魚のごま焼 人参クラッセ 麩と豚肉のチャンプル えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 鶏じゃが煮 大根と小松菜の煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g 鶏のごまダレ煮 ピーマンのおかか和え 肉野菜煮込み きのこのおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g カレーのおろし和え インゲンの生姜炒め マリネサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)											
	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	262kcal	528kcal	227kcal	484kcal	212kcal	485kcal	250kcal	504kcal	223kcal	489kcal										
たんぱく質	18.9g	24.7g	16.1g	21.3g	11.2g	17.5g	15.8g	20.9g	15.2g	21.1g										
脂質	14.3g	15.9g	12.0g	12.8g	6.9g	8.6g	13.4g	14.2g	13.0g	14.6g										
炭水化物	13.1g	68.0g	13.7g	68.5g	24.0g	79.8g	16.2g	70.6g	11.7g	66.6g										
ナトリウム	708mg	954mg	608mg	837mg	786mg	1012mg	740mg	908mg	671mg	897mg										
食塩相当量	1.8g	2.4g	1.5g	2.1g	2.0g	2.6g	1.9g	2.3g	1.7g	2.3g										
合計	おかず エネルギー 648kcal たんぱく質 40.4g 脂質 32.2g 炭水化物 47.0g ナトリウム 2172mg 食塩相当量 5.5g		ご飯セット エネルギー 1425kcal たんぱく質 56.4g 脂質 35.3g 炭水化物 211.4g ナトリウム 2794mg 食塩相当量 7.1g		おかず エネルギー 663kcal たんぱく質 41.6g 脂質 31.9g 炭水化物 52.2g ナトリウム 2194mg 食塩相当量 5.5g		ご飯セット エネルギー 1436kcal たんぱく質 57.6g 脂質 34.4g 炭水化物 217.1g ナトリウム 2797mg 食塩相当量 7.1g		おかず エネルギー 630kcal たんぱく質 39.3g 脂質 27.5g 炭水化物 53.4g ナトリウム 2033mg 食塩相当量 5.1g		ご飯セット エネルギー 1422kcal たんぱく質 56.2g 脂質 31.5g 炭水化物 218.4g ナトリウム 2678mg 食塩相当量 6.8g		おかず エネルギー 643kcal たんぱく質 40.5g 脂質 29.4g 炭水化物 54.7g ナトリウム 2144mg 食塩相当量 5.5g		ご飯セット エネルギー 1414kcal たんぱく質 56.3g 脂質 31.9g 炭水化物 219.2g ナトリウム 2764mg 食塩相当量 7.1g		おかず エネルギー 659kcal たんぱく質 39.5g 脂質 31.2g 炭水化物 56.0g ナトリウム 2180mg 食塩相当量 5.6g		ご飯セット エネルギー 1441kcal たんぱく質 55.9g 脂質 34.9g 炭水化物 220.1g ナトリウム 2800mg 食塩相当量 7.2g	
	合計(間食込)	846kcal	1623kcal	870kcal	1643kcal	827kcal	1619kcal	844kcal	1615kcal	858kcal	1640kcal									
たんぱく質	47.3g	63.3g	47.7g	63.7g	47.0g	63.9g	47.9g	63.7g	47.4g	63.8g										
脂質	39.2g	42.3g	39.0g	41.5g	34.5g	38.5g	36.4g	38.9g	38.2g	41.9g										
炭水化物	75.9g	240.3g	84.1g	249.0g	81.2g	246.2g	83.6g	248.1g	84.2g	248.3g										
ナトリウム	2246mg	2868mg	2268mg	2871mg	2109mg	2754mg	2221mg	2841mg	2256mg	2876mg										
食塩相当量	5.7g	7.3g	5.7g	7.3g	5.3g	7.0g	5.7g	7.3g	5.8g	7.4g										

## お食事の作り方

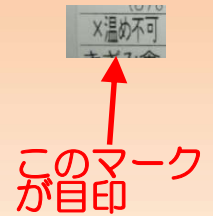


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



- 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、よりきれいに盛り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。