

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月15日(月)		2月16日(火)		2月17日(水)		2月18日(木)		2月19日(金)						
朝食	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮	★ごはん150g	鶏肉と小松菜煮	★ごはん150g	ミートインオムレツ	★ごはん150g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん150g	鶏肉とジャガ芋の揚煮					
	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	白菜の煮ひたし	卵乳麦	野菜の味噌煮込み	卵乳麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	卵乳麦	レンコンとフキの煮物					
	煮生酢	煮生酢	煮生酢	カリフラワーのピーナツ味噌和え	煮生酢	大豆とごぼうの煮物	煮生酢	ハンパハンジーサラダ	煮生酢	豆腐のかに風あんかけ					
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)				
	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	215kcal	474kcal	エネルギー	159kcal	419kcal	エネルギー	178kcal	451kcal	エネルギー	166kcal	422kcal	エネルギー	169kcal	436kcal	
たんぱく質	12.3g	17.5g	たんぱく質	14.2g	19.6g	たんぱく質	11.4g	17.7g	たんぱく質	11.6g	16.8g	たんぱく質	7.7g	13.5g	
脂質	10.0g	11.3g	脂質	6.0g	7.0g	脂質	5.6g	7.3g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	6.4g	8.0g	
炭水化物	19.5g	73.9g	炭水化物	13.2g	68.2g	炭水化物	12.2g	77.3g	炭水化物	12.2g	67.3g	炭水化物	19.3g	74.3g	
ナトリウム	699mg	884mg	ナトリウム	545mg	799mg	ナトリウム	581mg	807mg	ナトリウム	639mg	806mg	ナトリウム	486mg	713mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	赤魚の青じそ焼	★ごはん150g	ピリ辛牛肉炒め	★ごはん150g	白身魚のガーリックオイル焼き	★ごはん150g	鶏の酒蒸し煮	★ごはん150g	アジの野菜あんかけ					
	卵麦	卵麦	卵麦	五色煮	卵麦	インゲンソテー	卵麦	キャベツソテー	卵麦	フロッコリーの煮物					
	竹輪とインゲンの玉子とじ	竹輪とインゲンの玉子とじ	竹輪とインゲンの玉子とじ	法蓮草のおひたし	竹輪とインゲンの玉子とじ	豚挽き肉と切干大根の煮物	竹輪とインゲンの玉子とじ	白菜と若布の煮物	竹輪とインゲンの玉子とじ	竹の子のカレーそぼろ炒め					
	★すまし汁(巻麩・キャベツ)	★すまし汁(巻麩・キャベツ)	★すまし汁(巻麩・キャベツ)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(巻麩・キャベツ)	★すまし汁(巻麩・キャベツ)	★すまし汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(しめじ・切干)	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)					
	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	213kcal	477kcal	エネルギー	240kcal	499kcal	エネルギー	210kcal	467kcal	エネルギー	229kcal	484kcal	エネルギー	215kcal	474kcal	
たんぱく質	15.8g	21.5g	たんぱく質	11.0g	16.2g	たんぱく質	13.5g	18.7g	たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	18.0g	23.2g	
脂質	12.1g	13.0g	脂質	14.0g	15.3g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	12.5g	13.3g	脂質	9.4g	10.7g	
炭水化物	10.4g	66.5g	炭水化物	17.1g	71.5g	炭水化物	12.6g	67.8g	炭水化物	14.7g	69.3g	炭水化物	15.3g	69.7g	
ナトリウム	755mg	982mg	ナトリウム	780mg	945mg	ナトリウム	697mg	944mg	ナトリウム	673mg	899mg	ナトリウム	740mg	925mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎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	◎オレンジ200g	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g					
夕食	★ごはん150g	ハーブチキンソテー	★ごはん150g	あぶらかれいみぞれ煮	★ごはん150g	鶏肉の韓国風炒め	★ごはん150g	フリのごま醤油焼	★ごはん150g	豚生姜焼き丼(具)					
	卵麦	卵麦	卵麦	スナックえんどう	卵麦	麩の野菜あんかけ	卵麦	金時豆煮	卵麦	ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み					
	ジャガ芋とえのきの煮物	ジャガ芋とえのきの煮物	ジャガ芋とえのきの煮物	キャベツと豚肉の味噌炒め	ジャガ芋とえのきの煮物	フロッコリーのゴマ和え	ジャガ芋とえのきの煮物	さつま揚げと小松菜の煮ひたし	ジャガ芋とえのきの煮物	若芽としらすのおひたし					
	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(小松菜・切干)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★味噌汁(巻麩・えのき)	★味噌汁(巻麩・えのき)	★味噌汁(巻麩・えのき)	★味噌汁(豆腐・巻麩)					
	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	214kcal	471kcal	エネルギー	249kcal	505kcal	エネルギー	248kcal	507kcal	エネルギー	239kcal	501kcal	エネルギー	235kcal	502kcal	
たんぱく質	13.2g	18.4g	たんぱく質	20.3g	25.4g	たんぱく質	15.1g	20.3g	たんぱく質	15.0g	20.6g	たんぱく質	13.1g	19.0g	
脂質	9.9g	10.7g	脂質	11.8g	12.6g	脂質	12.9g	14.2g	脂質	11.2g	12.1g	脂質	11.2g	12.3g	
炭水化物	17.2g	72.0g	炭水化物	15.6g	70.5g	炭水化物	17.2g	71.4g	炭水化物	18.0g	73.5g	炭水化物	21.1g	77.0g	
ナトリウム	688mg	917mg	ナトリウム	770mg	1017mg	ナトリウム	804mg	969mg	ナトリウム	729mg	955mg	ナトリウム	904mg	1131mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.9g	
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	642kcal	1422kcal	エネルギー	648kcal	1423kcal	エネルギー	636kcal	1425kcal	エネルギー	634kcal	1407kcal	エネルギー	619kcal	1412kcal
	たんぱく質	41.3g	57.4g	たんぱく質	45.5g	61.2g	たんぱく質	40.0g	56.7g	たんぱく質	40.2g	56.1g	たんぱく質	38.8g	55.7g
	脂質	32.0g	35.0g	脂質	31.8g	34.9g	脂質	29.8g	33.6g	脂質	31.9g	34.3g	脂質	27.0g	31.0g
	炭水化物	47.1g	212.4g	炭水化物	45.9g	210.2g	炭水化物	51.3g	216.5g	炭水化物	44.9g	210.1g	炭水化物	55.7g	221.0g
ナトリウム	2142mg	2783mg	ナトリウム	2095mg	2761mg	ナトリウム	2082mg	2720mg	ナトリウム	2041mg	2660mg	ナトリウム	2130mg	2769mg	
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1619kcal	エネルギー	855kcal	1630kcal	エネルギー	837kcal	1626kcal	エネルギー	833kcal	1606kcal	エネルギー	820kcal	1613kcal
	たんぱく質	49.0g	65.1g	たんぱく質	51.6g	67.3g	たんぱく質	47.4g	64.1g	たんぱく質	48.1g	64.0g	たんぱく質	46.2g	63.1g
	脂質	39.0g	42.0g	脂質	38.9g	42.0g	脂質	36.8g	40.6g	脂質	38.9g	41.3g	脂質	34.0g	38.0g
	炭水化物	74.9g	240.2g	炭水化物	77.8g	242.1g	炭水化物	80.2g	245.4g	炭水化物	73.1g	238.3g	炭水化物	84.6g	249.9g
	ナトリウム	2218mg	2859mg	ナトリウム	2169mg	2835mg	ナトリウム	2159mg	2797mg	ナトリウム	2117mg	2736mg	ナトリウム	2207mg	2846mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.3g	

※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

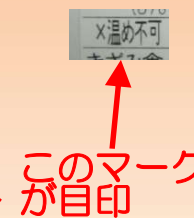


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。