

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月22日(月)		2月23日(火)		2月24日(水)		2月25日(木)		2月26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					
	白身魚のしんじょう	ロールキャベツのスープ煮	厚焼玉子	白身魚のしんじょう	オムレツ	キャベツの土佐煮	オムレツ	オムレツ	オムレツ	オムレツ					
	キャベツの中華炒め	ツナと大豆の炒め煮	青菜と高野豆腐の煮物	キャベツの土佐煮	ブラウンソース	キャベツの土佐煮	ブラウンソース	ブラウンソース	ブラウンソース	ブラウンソース					
	春菊のおひたし	切干と挽肉のオイスター炒め	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	菜の花としらすのおひたし	和風トーフ	菜の花としらすのおひたし	和風トーフ	和風トーフ	和風トーフ	和風トーフ					
	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★味噌汁(切干・なめこ)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(切干・なめこ)	★味噌汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(切干・なめこ)	★味噌汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(切干・なめこ)					
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	158kcal	424kcal	エネルギー	193kcal	452kcal	エネルギー	207kcal	461kcal	エネルギー	138kcal	393kcal	エネルギー	186kcal	440kcal	
たんぱく質	5.5g	11.4g	たんぱく質	13.8g	19.0g	たんぱく質	10.9g	16.0g	たんぱく質	8.0g	13.0g	たんぱく質	9.9g	15.0g	
脂質	6.6g	8.2g	脂質	8.2g	9.5g	脂質	12.4g	13.2g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	7.8g	8.6g	
炭水化物	19.3g	74.2g	炭水化物	15.6g	69.8g	炭水化物	12.8g	67.2g	炭水化物	12.6g	67.2g	炭水化物	19.1g	73.3g	
ナトリウム	552mg	778mg	ナトリウム	604mg	769mg	ナトリウム	596mg	744mg	ナトリウム	705mg	931mg	ナトリウム	722mg	870mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
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					
	スペイン風オムレツ	卵乳麦	カシキのアラ煮	麦	チキンカレーのルー	乳麦	塩ダレステーキ	卵乳麦	タンドリーチキン	卵乳					
	フロッコリー	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	人参しりしり	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	フロッコリー	フロッコリー	麦					
	チキンアラビアンタ	麦	五目春雨の酢の物	卵麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	キャベツのピーナツ和え	麦落	四色豆腐	麦					
	野菜のごま和え	乳麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(巻麩・えのき)	★味噌汁(巻麩・えのき)	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落					
★すまし汁(若芽・豆腐)	麦							★味噌汁(小松菜・切干)							
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	229kcal	483kcal	エネルギー	244kcal	510kcal	エネルギー	223kcal	479kcal	エネルギー	247kcal	509kcal	エネルギー	218kcal	475kcal	
たんぱく質	13.1g	18.2g	たんぱく質	16.2g	22.0g	たんぱく質	16.6g	21.7g	たんぱく質	14.8g	20.4g	たんぱく質	15.2g	20.4g	
脂質	12.3g	13.1g	脂質	7.2g	8.8g	脂質	11.4g	12.2g	脂質	15.0g	15.9g	脂質	11.1g	11.9g	
炭水化物	17.3g	71.7g	炭水化物	29.0g	83.9g	炭水化物	13.8g	68.7g	炭水化物	12.7g	68.2g	炭水化物	14.7g	69.5g	
ナトリウム	778mg	946mg	ナトリウム	880mg	1106mg	ナトリウム	933mg	1180mg	ナトリウム	744mg	970mg	ナトリウム	735mg	964mg	
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
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					
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					
	鮮の磯辺焼	麦	チキンのおろしトマトソース	乳麦	赤魚の幽庵焼	麦	和風大豆ハンバーグ	卵乳麦	サワラのエスカベッシュ	乳麦					
	塩枝豆	麦	白菜と厚揚げのとりみ煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	ケチャップ(小袋)	卵乳麦	豚肉とふきの炒め煮	麦					
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	菜の花としめじの和え物	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	アスパラ	麦	えのきのきんぴら	麦					
	鶏肉とオクラの中華風	麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)					
★味噌汁(巻麩・白菜)	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	270kcal	533kcal	エネルギー	216kcal	473kcal	エネルギー	201kcal	474kcal	エネルギー	257kcal	525kcal	エネルギー	248kcal	504kcal	
たんぱく質	24.0g	29.6g	たんぱく質	13.5g	18.7g	たんぱく質	14.4g	20.7g	たんぱく質	16.6g	22.6g	たんぱく質	17.8g	22.9g	
脂質	13.4g	14.3g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	7.1g	8.8g	脂質	10.5g	12.1g	脂質	12.8g	13.6g	
炭水化物	10.8g	66.6g	炭水化物	13.4g	68.6g	炭水化物	20.1g	75.9g	炭水化物	23.6g	78.7g	炭水化物	13.9g	68.8g	
ナトリウム	837mg	1064mg	ナトリウム	702mg	949mg	ナトリウム	617mg	843mg	ナトリウム	637mg	866mg	ナトリウム	753mg	980mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
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	657kcal	1440kcal	エネルギー	653kcal	1435kcal	エネルギー	631kcal	1414kcal	エネルギー	642kcal	1427kcal	エネルギー	652kcal	1419kcal
	たんぱく質	42.6g	59.2g	たんぱく質	43.5g	59.7g	たんぱく質	41.9g	58.4g	たんぱく質	39.4g	56.0g	たんぱく質	42.9g	58.3g
	脂質	32.3g	35.6g	脂質	27.5g	31.2g	脂質	30.9g	34.2g	脂質	32.5g	35.8g	脂質	31.7g	34.1g
	炭水化物	47.4g	212.5g	炭水化物	58.0g	222.3g	炭水化物	46.7g	211.8g	炭水化物	48.9g	214.1g	炭水化物	47.7g	211.6g
ナトリウム	2167mg	2788mg	ナトリウム	2186mg	2824mg	ナトリウム	2146mg	2767mg	ナトリウム	2086mg	2767mg	ナトリウム	2210mg	2814mg	
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	855kcal	1638kcal	エネルギー	850kcal	1632kcal	エネルギー	832kcal	1615kcal	エネルギー	841kcal	1626kcal	エネルギー	859kcal	1626kcal
	たんぱく質	49.5g	66.1g	たんぱく質	51.2g	67.4g	たんぱく質	49.3g	65.8g	たんぱく質	47.3g	63.9g	たんぱく質	49.0g	64.4g
	脂質	39.3g	42.6g	脂質	34.5g	38.2g	脂質	37.9g	41.2g	脂質	39.5g	42.8g	脂質	38.8g	41.2g
	炭水化物	76.3g	241.4g	炭水化物	85.8g	250.1g	炭水化物	75.6g	240.7g	炭水化物	77.1g	242.3g	炭水化物	79.6g	243.5g
	ナトリウム	2241mg	2862mg	ナトリウム	2262mg	2900mg	ナトリウム	2223mg	2844mg	ナトリウム	2162mg	2843mg	ナトリウム	2284mg	2888mg
食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	

※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

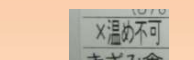


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



- 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。