

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月1日(月)		3月2日(火)		3月3日(水)		3月4日(木)		3月5日(金)						
朝食	★ごはん150g	乳麦落	★ごはん150g	豚肉と卵白のトマト炒め	★ごはん150g	鶏肉のすき焼き	★ごはん150g	焼豆腐の含め煮	★ごはん150g	豚肉と里芋のごま煮					
	五色煮	麦	リンコンとフキの煮物	麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	ふきと人参の甘露煮						
	インゲンとツナのマスタード和え	卵麦	春菊のおかか和え	卵麦	煮生酢	卵麦	げんまいとミンチの煮物	卵麦	キャベツとインゲンのソテー						
	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★味噌汁(豆腐・しめじ)	卵麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	卵麦	★味噌汁(豆腐・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	179kcal	441kcal	エネルギー	136kcal	395kcal	エネルギー	175kcal	435kcal	エネルギー	141kcal	409kcal	エネルギー	118kcal	378kcal	
たんぱく質	8.4g	14.0g	たんぱく質	9.4g	14.6g	たんぱく質	10.2g	15.7g	たんぱく質	11.1g	17.1g	たんぱく質	6.0g	11.4g	
脂質	9.4g	10.3g	脂質	4.3g	5.6g	脂質	8.6g	9.6g	脂質	4.1g	5.7g	脂質	4.5g	5.5g	
炭水化物	15.6g	71.3g	炭水化物	15.9g	70.1g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	17.1g	72.2g	炭水化物	13.9g	68.9g	
ナトリウム	655mg	901mg	ナトリウム	619mg	784mg	ナトリウム	646mg	873mg	ナトリウム	605mg	834mg	ナトリウム	613mg	867mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	鶏肉の韓国風炒め	★ごはん150g	カレーのスパイス揚げ	★ごはん150g	ポークジンジャー	★ごはん150g	鶏肉の香草焼					
	炊き合せ	麦	ツナめっさり煮	麦	アスパラ	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	人参クラッセ						
	鶏肉と小松菜煮	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	野菜のおろし煮	麦	旨みチンゲン菜	乳麦か	カリフラワーの塩炒め						
	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦	法蓮草のおひたし	麦	★味噌汁(巻麩・えのき)	麦	春菊のおひたし						
	★味噌汁(白菜・人参)	麦	★味噌汁(切干・なめこ)	麦	★味噌汁(切干・なめこ)	麦	★味噌汁(巻麩・えのき)	麦	★味噌汁(巻麩・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	208kcal	465kcal	エネルギー	249kcal	517kcal	エネルギー	251kcal	506kcal	エネルギー	217kcal	479kcal	エネルギー	260kcal	522kcal	
たんぱく質	17.2g	22.2g	たんぱく質	16.5g	22.4g	たんぱく質	16.5g	21.5g	たんぱく質	15.0g	20.6g	たんぱく質	17.3g	23.0g	
脂質	10.3g	11.1g	脂質	12.4g	14.0g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	9.1g	10.0g	脂質	14.0g	14.9g	
炭水化物	10.9g	65.9g	炭水化物	16.8g	72.1g	炭水化物	21.3g	75.9g	炭水化物	18.4g	73.9g	炭水化物	13.7g	69.4g	
ナトリウム	714mg	942mg	ナトリウム	712mg	939mg	ナトリウム	792mg	1018mg	ナトリウム	813mg	1039mg	ナトリウム	645mg	871mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	白身魚の和風きのこあん	★ごはん150g	つくねの照り焼き	★ごはん150g	赤魚の法蓮草柚子あん	★ごはん150g	餃子・焼売セット					
	照焼チキン	麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	菜の花	卵麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	大豆とごぼうの煮物						
	ミックスソテー	乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	肉野菜煮込み	麦	カボチャとハムのサラダ	卵麦	菜の花のツナ炒め						
	野菜の味噌煮込み	麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	野菜サラダ	麦	★味噌汁(白菜・人参)	卵麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)						
	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦		卵麦	ドレッシング(小袋)	卵麦									
★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦		麦	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	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	261kcal	515kcal	エネルギー	243kcal	510kcal	エネルギー	222kcal	481kcal	エネルギー	260kcal	517kcal	エネルギー	275kcal	531kcal	
たんぱく質	18.4g	23.5g	たんぱく質	17.2g	23.1g	たんぱく質	15.1g	20.3g	たんぱく質	17.4g	22.4g	たんぱく質	16.6g	21.7g	
脂質	12.2g	13.0g	脂質	13.4g	14.5g	脂質	8.5g	9.8g	脂質	12.9g	13.7g	脂質	10.8g	11.6g	
炭水化物	18.3g	72.7g	炭水化物	13.8g	69.7g	炭水化物	21.9g	76.3g	炭水化物	16.0g	71.0g	炭水化物	30.3g	85.2g	
ナトリウム	823mg	971mg	ナトリウム	835mg	1062mg	ナトリウム	694mg	879mg	ナトリウム	591mg	819mg	ナトリウム	825mg	1054mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
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	648kcal	1421kcal	エネルギー	628kcal	1422kcal	エネルギー	648kcal	1422kcal	エネルギー	618kcal	1405kcal	エネルギー	653kcal	1431kcal
	たんぱく質	44.0g	59.7g	たんぱく質	43.1g	60.1g	たんぱく質	41.8g	57.5g	たんぱく質	43.5g	60.1g	たんぱく質	39.9g	56.1g
	脂質	31.9g	34.4g	脂質	30.1g	34.1g	脂質	29.0g	32.1g	脂質	26.1g	29.4g	脂質	29.3g	32.0g
	炭水化物	44.8g	209.9g	炭水化物	46.5g	211.9g	炭水化物	57.4g	221.4g	炭水化物	51.5g	217.1g	炭水化物	57.9g	223.5g
ナトリウム	2192mg	2814mg	ナトリウム	2166mg	2785mg	ナトリウム	2132mg	2770mg	ナトリウム	2009mg	2692mg	ナトリウム	2083mg	2792mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.3g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	845kcal	1618kcal	エネルギー	827kcal	1621kcal	エネルギー	855kcal	1629kcal	エネルギー	817kcal	1604kcal	エネルギー	854kcal	1632kcal
	たんぱく質	51.7g	67.4g	たんぱく質	51.0g	68.0g	たんぱく質	47.9g	63.6g	たんぱく質	51.4g	68.0g	たんぱく質	47.3g	63.5g
	脂質	38.9g	41.4g	脂質	37.1g	41.1g	脂質	36.1g	39.2g	脂質	33.1g	36.4g	脂質	36.3g	39.0g
	炭水化物	72.6g	237.7g	炭水化物	74.7g	240.1g	炭水化物	89.3g	253.3g	炭水化物	79.7g	245.3g	炭水化物	86.8g	252.4g
	ナトリウム	2268mg	2890mg	ナトリウム	2242mg	2861mg	ナトリウム	2206mg	2844mg	ナトリウム	2085mg	2768mg	ナトリウム	2160mg	2869mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.5g	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

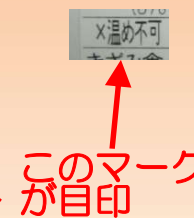


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。