

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月8日(月)		3月9日(火)		3月10日(水)		3月11日(木)		3月12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						
	白菜とがんもの煮物	鶏肉とジャガ芋の揚煮	目玉焼き	豚肉とぶきの炒め煮	えび団子とかぶの煮物	キノアラヒアータ	キャベツの土佐煮	プロッコリーとエビのチリソース	ひじきと挽肉の炒め物	ツナと大豆の炒め煮	卵麦え					
	キヤベツの塩昆布和え	オクラとほろのピーナツ味噌和え	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦					
	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★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	168kcal	427kcal	エネルギー	176kcal	444kcal	エネルギー	179kcal	435kcal	エネルギー	166kcal	420kcal	エネルギー	175kcal	437kcal	
	たんぱく質	9.2g	14.4g	たんぱく質	9.5g	15.5g	たんぱく質	12.6g	17.8g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	11.7g	17.4g	
	脂質	8.8g	10.1g	脂質	7.4g	9.0g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	5.6g	6.4g	脂質	5.8g	6.7g	
	炭水化物	13.8g	68.0g	炭水化物	17.8g	72.9g	炭水化物	11.8g	66.7g	炭水化物	16.0g	70.2g	炭水化物	18.9g	74.6g	
	ナトリウム	516mg	681mg	ナトリウム	640mg	869mg	ナトリウム	426mg	573mg	ナトリウム	661mg	809mg	ナトリウム	619mg	845mg	
食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.1g	1.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.1g		
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						
	鶏のごまタレ煮	アジの昆布醤油焼	炊き合せ	鯖の照焼	豚ロースの玉ねぎソース	チンゲン菜ソテー	インゲンソテー	鶏と蓮根のピリ辛煮	フロッコリー	豆腐のあっさりカレー煮込み	卵麦					
	ごぼう大豆	肉豆腐煮	法蓮草としめじのおひたし	竹輪と菜の花の煮物	春雨のピーナツ和え	野菜の三杯酢	ひじきの五目煮	えのきのおろし和え	★味噌汁(小松菜・えのき)	★味噌汁(小松菜・えのき)	★味噌汁(小松菜・えのき)					
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(巻麩・えのき)	★味噌汁(若芽・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・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	249kcal	515kcal	エネルギー	220kcal	482kcal	エネルギー	218kcal	475kcal	エネルギー	228kcal	491kcal	エネルギー	261kcal	518kcal	
	たんぱく質	15.4g	21.2g	たんぱく質	19.9g	25.5g	たんぱく質	14.0g	19.2g	たんぱく質	13.3g	18.9g	たんぱく質	15.3g	20.6g	
	脂質	13.9g	15.5g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	11.8g	12.6g	脂質	14.2g	15.1g	脂質	13.2g	14.0g	
	炭水化物	16.2g	71.1g	炭水化物	15.6g	71.1g	炭水化物	13.5g	68.7g	炭水化物	12.0g	67.8g	炭水化物	17.8g	72.6g	
	ナトリウム	739mg	965mg	ナトリウム	893mg	1119mg	ナトリウム	858mg	1105mg	ナトリウム	592mg	819mg	ナトリウム	761mg	990mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g		
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						
	◎キウイフルーツ150g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g						
	★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						
	あぶらかれい味噌煮	ピリ辛牛肉炒め	赤魚のごま焼	鶏のいそべ焼	白身魚の西京焼	アスパラ	三色煮豆	塩枝豆	人参クラッセ	ビーマンのおかか和え	卵麦					
	五目豆腐煮	若芽の酢の物	豚肉と春雨の生姜炒め	食べるトマトスープ	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	南瓜とツナのサラダ	★すまし汁(若芽・豆腐)	野菜サラダ	法蓮草ソテー	★味噌汁(豆腐・白菜)	★味噌汁(豆腐・白菜)					
	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(しめじ・切干)	★味噌汁(豆腐・白菜)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)					
	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	211kcal	475kcal	エネルギー	269kcal	523kcal	エネルギー	218kcal	478kcal	エネルギー	229kcal	484kcal	エネルギー	206kcal	467kcal	
	たんぱく質	19.7g	25.4g	たんぱく質	10.2g	15.3g	たんぱく質	16.7g	22.1g	たんぱく質	16.9g	22.0g	たんぱく質	14.9g	20.3g	
	脂質	7.6g	8.5g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	9.0g	10.0g	脂質	12.4g	13.2g	脂質	8.8g	9.8g	
炭水化物	15.1g	71.2g	炭水化物	23.9g	78.3g	炭水化物	17.5g	72.5g	炭水化物	11.5g	66.1g	炭水化物	14.5g	69.6g		
ナトリウム	749mg	976mg	ナトリウム	631mg	799mg	ナトリウム	662mg	916mg	ナトリウム	771mg	997mg	ナトリウム	647mg	875mg		
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g		
夕食	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	628kcal	1417kcal	エネルギー	665kcal	1449kcal	エネルギー	615kcal	1388kcal	エネルギー	623kcal	1395kcal	エネルギー	642kcal	1422kcal	
	たんぱく質	44.3g	61.0g	たんぱく質	39.6g	56.3g	たんぱく質	43.3g	59.1g	たんぱく質	42.3g	58.1g	たんぱく質	41.9g	58.3g	
	脂質	30.3g	34.1g	脂質	30.1g	33.4g	脂質	29.7g	32.2g	脂質	32.2g	34.7g	脂質	27.8g	30.5g	
	炭水化物	45.1g	210.3g	炭水化物	57.3g	222.3g	炭水化物	42.8g	207.9g	炭水化物	39.5g	204.1g	炭水化物	51.2g	216.8g	
	ナトリウム	2004mg	2622mg	ナトリウム	2164mg	2787mg	ナトリウム	1946mg	2594mg	ナトリウム	2024mg	2625mg	ナトリウム	2027mg	2710mg	
	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.1g	6.8g	
	合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1618kcal	エネルギー	863kcal	1647kcal	エネルギー	822kcal	1595kcal	エネルギー	824kcal	1596kcal	エネルギー	839kcal	1619kcal
		たんぱく質	51.7g	68.4g	たんぱく質	46.5g	63.2g	たんぱく質	49.4g	65.2g	たんぱく質	49.7g	65.5g	たんぱく質	49.6g	66.0g
		脂質	37.3g	41.1g	脂質	37.1g	40.4g	脂質	36.8g	39.3g	脂質	39.2g	41.7g	脂質	34.8g	37.5g
炭水化物		74.0g	239.2g	炭水化物	86.2g	251.2g	炭水化物	74.7g	239.8g	炭水化物	68.4g	233.0g	炭水化物	79.0g	244.6g	
ナトリウム		2081mg	2699mg	ナトリウム	2238mg	2861mg	ナトリウム	2020mg	2668mg	ナトリウム	2101mg	2702mg	ナトリウム	2103mg	2786mg	
食塩相当量		5.3g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.3g	7.0g	

お食事の作り方

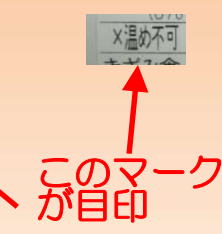


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

※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。