

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月22日(月)		3月23日(火)		3月24日(水)		3月25日(木)		3月26日(金)						
朝食	★ごはん150g 鶏肉と大豆の生姜煮 野菜のおろし煮 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g がんとどきの含め煮 きのこのきんぴら キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g オムレツ フ라운ソース かぶのスープ煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 炒り豆腐 じゃこサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 麩とえのきのさっと煮 ぜんまい煮 ★味噌汁(豆腐・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	225kcal	482kcal	エネルギー	157kcal	424kcal	エネルギー	192kcal	459kcal	エネルギー	131kcal	391kcal			
	たんぱく質	16.6g	21.8g	たんぱく質	9.6g	15.5g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	12.6g	17.8g	たんぱく質	13.0g	18.5g
	脂質	10.3g	11.1g	脂質	6.9g	8.0g	脂質	10.8g	12.4g	脂質	5.1g	6.4g	脂質	4.1g	5.1g
炭水化物	17.6g	72.8g	炭水化物	15.2g	71.1g	炭水化物	15.2g	70.2g	炭水化物	18.0g	72.2g	炭水化物	11.0g	66.0g	
ナトリウム	686mg	933mg	ナトリウム	794mg	1021mg	ナトリウム	611mg	838mg	ナトリウム	664mg	829mg	ナトリウム	468mg	695mg	
食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 里芋のかに風あんかけ 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g 白身魚の味噌煮 スナッフえんどう ツナと大豆の炒め煮 春菊のなめこ和え ★味噌汁(えのき・切干)		★ごはん150g 鶏肉とこのバター醤油 豆腐のかに風あんかけ フロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g アジの磯辺焼 人参クラッセ 竹輪の五色きんぴら レモンかぼちゃ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		★ごはん150g 牛肉と厚揚げの煮物 レンコンとフキの煮物 大根と青菜の柚子和え ★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	233kcal	488kcal	エネルギー	190kcal	445kcal	エネルギー	231kcal	493kcal	エネルギー	237kcal	501kcal	エネルギー	247kcal	510kcal
	たんぱく質	14.6g	19.7g	たんぱく質	19.4g	24.4g	たんぱく質	14.5g	20.2g	たんぱく質	15.8g	21.4g	たんぱく質	9.8g	15.4g
	脂質	11.5g	12.3g	脂質	5.0g	5.8g	脂質	13.2g	14.1g	脂質	10.5g	11.4g	脂質	16.6g	17.5g
炭水化物	19.7g	74.3g	炭水化物	17.9g	72.3g	炭水化物	13.9g	69.6g	炭水化物	19.1g	75.2g	炭水化物	13.3g	69.1g	
ナトリウム	639mg	865mg	ナトリウム	744mg	970mg	ナトリウム	687mg	913mg	ナトリウム	775mg	1002mg	ナトリウム	781mg	1008mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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		◎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						
夕食	★ごはん150g ます白糍焼 きのこソテー 五色煮 野菜の三杯酢 ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 牛焼肉炒め 白菜と厚揚げのとりみ煮 若竹煮 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 赤魚の酒粕焼 キヌサヤ キャベツと豚肉の味噌炒め 五目春雨の酢の物 ★味噌汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか インゲンとえのきの炒め物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(切干・なめこ)		★ごはん150g えびカツ 塩枝豆 カリフラワーの煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(若芽・揚げ)						
	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	183kcal	437kcal	エネルギー	281kcal	540kcal	エネルギー	221kcal	481kcal	エネルギー	225kcal	480kcal	エネルギー	236kcal	502kcal
	たんぱく質	16.2g	21.3g	たんぱく質	11.3g	16.5g	たんぱく質	16.1g	21.5g	たんぱく質	15.9g	20.9g	たんぱく質	15.9g	21.7g
	脂質	6.3g	7.1g	脂質	19.6g	20.9g	脂質	6.8g	7.8g	脂質	13.4g	14.2g	脂質	10.8g	12.4g
炭水化物	16.5g	70.7g	炭水化物	15.0g	69.4g	炭水化物	21.8g	76.8g	炭水化物	11.9g	66.5g	炭水化物	18.3g	73.2g	
ナトリウム	840mg	988mg	ナトリウム	678mg	843mg	ナトリウム	690mg	937mg	ナトリウム	665mg	891mg	ナトリウム	560mg	806mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.1g	
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	641kcal	1407kcal	エネルギー	628kcal	1409kcal	エネルギー	644kcal	1433kcal	エネルギー	631kcal	1409kcal	エネルギー	614kcal	1403kcal
	たんぱく質	47.4g	62.8g	たんぱく質	40.3g	56.4g	たんぱく質	39.1g	56.0g	たんぱく質	44.3g	60.1g	たんぱく質	38.7g	55.6g
	脂質	28.1g	30.5g	脂質	31.5g	34.7g	脂質	30.8g	34.3g	脂質	29.0g	32.0g	脂質	31.5g	35.0g
	炭水化物	53.8g	217.8g	炭水化物	48.1g	212.8g	炭水化物	50.9g	216.6g	炭水化物	49.0g	213.9g	炭水化物	42.6g	208.3g
ナトリウム	2165mg	2786mg	ナトリウム	2216mg	2834mg	ナトリウム	1988mg	2688mg	ナトリウム	2104mg	2722mg	ナトリウム	1809mg	2509mg	
食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	4.6g	6.5g	
合計(間食込)	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	848kcal	1614kcal	エネルギー	826kcal	1607kcal	エネルギー	841kcal	1630kcal	エネルギー	832kcal	1610kcal	エネルギー	813kcal	1602kcal
	たんぱく質	53.5g	68.9g	たんぱく質	47.2g	63.3g	たんぱく質	46.8g	63.7g	たんぱく質	51.7g	67.5g	たんぱく質	46.6g	63.5g
	脂質	35.2g	37.6g	脂質	38.5g	41.7g	脂質	37.8g	41.3g	脂質	36.0g	39.0g	脂質	38.5g	42.0g
	炭水化物	85.7g	249.7g	炭水化物	77.0g	241.7g	炭水化物	78.7g	244.4g	炭水化物	77.9g	242.8g	炭水化物	70.8g	236.5g
ナトリウム	2239mg	2860mg	ナトリウム	2290mg	2908mg	ナトリウム	2064mg	2764mg	ナトリウム	2181mg	2799mg	ナトリウム	1885mg	2585mg	
食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	4.8g	6.7g	

※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

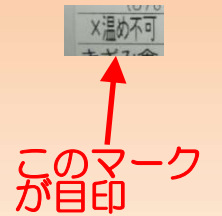


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。