

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月29日(月)		3月30日(火)		3月31日(水)		4月1日(木)		4月2日(金)		
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	大根と鶏肉の味噌煮		竹輪とジャガ芋の玉子とじ		豚肉と厚揚げの煮物		チーズオムレツ		筑前煮		
	青菜と高野豆腐の煮物		鶏ミンチと小松菜の煮物		ふきと人参の甘露煮		三色煮豆		ブロッコリーとエビのチリソース		
	もずくの酢の物		コーンスローサラダ		ハンパンジーサラダ		インゲンのごま和え		春菊のなめこ和え		
	★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(若芽・しめじ)		★味噌汁(巻麩・揚げ)		★味噌汁(豆腐・小松菜)		★味噌汁(若芽・キャベツ)		
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	154kcal	421kcal	193kcal	448kcal	162kcal	435kcal	193kcal	455kcal	157kcal	414kcal
たんぱく質	10.5g	16.3g	9.6g	14.8g	9.6g	15.9g	9.0g	14.6g	10.4g	15.6g	
脂質	6.3g	7.9g	9.9g	10.7g	7.9g	9.6g	7.8g	8.8g	5.2g	6.0g	
炭水化物	13.5g	68.5g	16.1g	70.9g	13.3g	69.1g	21.3g	76.5g	17.3g	72.5g	
ナトリウム	530mg	757mg	671mg	917mg	602mg	828mg	483mg	713mg	667mg	914mg	
食塩相当量	1.3g	1.9g	1.7g	2.3g	1.5g	2.1g	1.2g	1.8g	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	カルピ井(具)		サワラのエスカベッシュ		ロールキャバットマト煮込み		あぶらかれい生姜煮		炊き合せ		
	竹の子と人参のおかか煮		肉野菜煮込み		チゲン菜とピーマンのソテー		スナップえんどう		旨みチンゲン菜		
	野菜サラダ		菜の花としめじの和え物		ひじきと挽肉の炒め物		和風ポトフ		カボチャとハムのサラダ		
	ドレッシング(小袋)		★ずまし汁(豆腐・えのき)		★ずまし汁(若芽・おつゆ麩)		★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ずまし汁(椎茸・錦糸玉子)		
	★味噌汁(しめじ・切干)										
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
エネルギー	254kcal	509kcal	214kcal	468kcal	232kcal	488kcal	200kcal	466kcal	268kcal	527kcal	
たんぱく質	12.7g	17.8g	16.3g	21.4g	14.0g	19.2g	15.8g	21.6g	12.3g	17.5g	
脂質	13.9g	14.7g	9.1g	9.9g	8.9g	9.6g	8.0g	9.6g	15.5g	16.8g	
炭水化物	20.9g	75.5g	16.4g	70.6g	23.9g	79.0g	16.6g	71.5g	18.8g	73.2g	
ナトリウム	952mg	1178mg	852mg	1000mg	928mg	1095mg	629mg	855mg	781mg	946mg	
食塩相当量	2.4g	3.0g	2.2g	2.5g	2.4g	2.8g	1.6g	2.2g	2.0g	2.4g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	赤魚のカレー揚げ		照焼チキン		白身魚みりん焼		ホイコーロー		カジキのアラ煮		
	インゲンソテー		ブロッコリー		キヌサヤ		油揚げと菜の花の煮物		大根とひじきのうま煮		
	鶏肉ピーマン炒め		白菜と若布の煮物		鶏と蓮根のピリ辛煮		カリフラワーの甘酢漬け		白菜のごま味噌和え		
	さつま揚げと小松菜の煮浸し		大根とかにかまのサラダ		さつま芋とツナの青じそサラダ		★味噌汁(巻麩・しめじ)		★味噌汁(豆腐・しめじ)		
	★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		★味噌汁(白菜・人参)						
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
エネルギー	244kcal	508kcal	225kcal	489kcal	235kcal	492kcal	241kcal	503kcal	214kcal	474kcal	
たんぱく質	16.6g	22.3g	16.0g	21.6g	15.2g	20.2g	16.1g	21.8g	16.7g	22.2g	
脂質	11.4g	12.3g	13.2g	14.1g	9.3g	10.1g	10.6g	11.5g	7.2g	8.2g	
炭水化物	17.5g	73.6g	9.9g	66.0g	21.3g	76.3g	21.3g	77.0g	21.4g	76.4g	
ナトリウム	526mg	753mg	693mg	920mg	646mg	874mg	822mg	1048mg	713mg	940mg	
食塩相当量	1.3g	1.9g	1.8g	2.3g	1.6g	2.2g	2.1g	2.7g	1.8g	2.4g	
合計	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	652kcal	1438kcal	632kcal	1405kcal	629kcal	1415kcal	634kcal	1424kcal	639kcal	1415kcal
	たんぱく質	39.8g	56.4g	41.9g	57.8g	38.8g	55.3g	40.9g	58.0g	39.4g	55.3g
	脂質	31.6g	34.9g	32.2g	34.7g	26.1g	29.3g	26.4g	29.9g	27.9g	31.0g
炭水化物	51.9g	217.6g	42.4g	207.5g	58.5g	224.4g	59.2g	225.0g	57.5g	222.1g	
ナトリウム	2008mg	2688mg	2176mg	2837mg	2176mg	2797mg	1934mg	2616mg	2161mg	2800mg	
食塩相当量	5.0g	6.8g	5.7g	7.1g	5.5g	7.1g	4.9g	6.7g	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	853kcal	1639kcal	829kcal	1602kcal	828kcal	1614kcal	841kcal	1631kcal	838kcal	1614kcal
	たんぱく質	47.2g	63.8g	49.6g	65.5g	46.7g	63.2g	47.0g	64.1g	47.3g	63.2g
	脂質	38.6g	41.9g	39.2g	41.7g	33.1g	36.3g	33.5g	37.0g	34.9g	38.0g
炭水化物	80.8g	246.5g	70.2g	235.3g	86.7g	252.6g	91.1g	256.9g	85.7g	250.3g	
ナトリウム	2085mg	2765mg	2292mg	2913mg	2252mg	2873mg	2008mg	2690mg	2237mg	2876mg	
食塩相当量	5.2g	7.0g	5.9g	7.3g	5.7g	7.3g	5.1g	6.9g	5.7g	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。

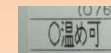
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

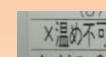


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。