

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月5日(月)		4月6日(火)		4月7日(水)		4月8日(木)		4月9日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鶏大豆	麦	厚焼玉子	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	菜の花と牛肉の煮物	麦	豚バラのすき焼き煮	麦					
	若竹煮	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	大根とごぼうの甘辛煮	麦	ツナあっさり煮	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦					
	大根の酢漬け	麦	キャベツのピーナツ和え	麦	野菜のごま和え	麦	インゲンとえのきの炒め物	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦					
	★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(豆腐・白菜)		★味噌汁(白菜・人参)		★味噌汁(巻麩・しめじ)		★すまし汁(錦糸玉子・えのき)						
	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	215kcal	481kcal	エネルギー	166kcal	427kcal	エネルギー	161kcal	418kcal	エネルギー	215kcal	477kcal	エネルギー	177kcal	436kcal	
たんぱく質	15.4g	21.3g	たんぱく質	9.9g	15.3g	たんぱく質	6.3g	11.3g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	11.5g	16.7g	
脂質	9.0g	10.6g	脂質	7.3g	8.3g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	13.6g	14.5g	脂質	9.0g	10.3g	
炭水化物	19.7g	74.6g	炭水化物	16.0g	71.1g	炭水化物	14.5g	69.5g	炭水化物	13.2g	68.9g	炭水化物	11.5g	65.7g	
ナトリウム	631mg	857mg	ナトリウム	556mg	784mg	ナトリウム	789mg	1017mg	ナトリウム	554mg	780mg	ナトリウム	520mg	685mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.7g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	鮭のごま焼	麦	餃子・焼売セット	麦	サワラの味噌煮	麦	豚ヒレ肉の酢豚	麦	鶏肉のレモン風味焼	麦					
	人参クラッセ	麦	春菊と豚肉の炒め物	麦	菜の花	麦	枝豆とかにかまの煮物	麦	チンゲン菜ソテー	麦					
	えのきのきんぴら	麦	キャベツとインゲンのソテー	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	キャベツと鶏肉の甘酢和え	麦	大豆と人参の煮物	麦					
	★味噌汁(小松菜・切干)		★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★すまし汁(椎茸・豆腐)		★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	186kcal	443kcal	エネルギー	245kcal	504kcal	エネルギー	234kcal	490kcal	エネルギー	225kcal	479kcal	エネルギー	242kcal	502kcal	
たんぱく質	15.4g	20.6g	たんぱく質	11.4g	16.6g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	16.9g	22.0g	たんぱく質	16.6g	22.0g	
脂質	8.7g	9.5g	脂質	11.7g	13.0g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	6.4g	7.2g	脂質	11.6g	12.6g	
炭水化物	11.7g	66.5g	炭水化物	23.7g	78.1g	炭水化物	20.9g	75.8g	炭水化物	24.9g	79.3g	炭水化物	17.9g	72.9g	
ナトリウム	685mg	914mg	ナトリウム	852mg	1037mg	ナトリウム	702mg	849mg	ナトリウム	1031mg	1179mg	ナトリウム	727mg	981mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.6g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.5g	
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		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	豚ロースの玉ねぎソース	麦	ホッケの照焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	赤魚のごま焼	麦	トマト煮込みハンバーグ	麦					
	スナックえんどう	麦	フロッコリー	麦	蒸し野菜	麦	人参クラッセ	麦	アスパラ	麦					
	里芋のかに風あんかけ	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	厚揚げのそぼろ煮	麦	鶏肉のカレー煮	麦	豆腐としめじのどろみ煮	麦					
	★すまし汁(豆腐・えのき)		★味噌汁(揚げ・なめこ)		★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★味噌汁(小松菜・切干)		★味噌汁(おつゆ麩・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	222kcal	476kcal	エネルギー	218kcal	484kcal	エネルギー	262kcal	526kcal	エネルギー	216kcal	473kcal	エネルギー	196kcal	460kcal	
たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	20.9g	26.7g	たんぱく質	19.0g	24.7g	たんぱく質	15.5g	20.7g	たんぱく質	11.9g	17.5g	
脂質	10.4g	11.2g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	14.3g	15.2g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	5.9g	6.8g	
炭水化物	17.6g	71.8g	炭水化物	13.2g	68.1g	炭水化物	13.3g	69.4g	炭水化物	13.2g	68.0g	炭水化物	22.3g	78.4g	
ナトリウム	646mg	794mg	ナトリウム	663mg	889mg	ナトリウム	734mg	961mg	ナトリウム	611mg	840mg	ナトリウム	842mg	1069mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
合計	エネルギー	623kcal	1400kcal	エネルギー	629kcal	1415kcal	エネルギー	657kcal	1434kcal	エネルギー	656kcal	1429kcal	エネルギー	615kcal	1398kcal
	たんぱく質	44.5g	60.7g	たんぱく質	42.2g	58.6g	たんぱく質	41.6g	57.5g	たんぱく質	42.4g	58.4g	たんぱく質	40.0g	56.2g
	脂質	28.1g	31.3g	脂質	27.6g	31.5g	脂質	32.3g	34.7g	脂質	31.7g	34.2g	脂質	26.5g	29.7g
	炭水化物	49.0g	212.9g	炭水化物	52.9g	217.3g	炭水化物	48.7g	214.7g	炭水化物	51.3g	216.2g	炭水化物	51.7g	217.0g
	ナトリウム	1962mg	2565mg	ナトリウム	2071mg	2710mg	ナトリウム	2225mg	2827mg	ナトリウム	2196mg	2799mg	ナトリウム	2089mg	2735mg
食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	820kcal	1597kcal	エネルギー	830kcal	1616kcal	エネルギー	855kcal	1632kcal	エネルギー	863kcal	1636kcal	エネルギー	812kcal	1595kcal
	たんぱく質	52.2g	68.4g	たんぱく質	49.6g	66.0g	たんぱく質	48.5g	64.4g	たんぱく質	48.5g	64.5g	たんぱく質	47.7g	63.9g
	脂質	35.1g	38.3g	脂質	34.6g	38.5g	脂質	39.3g	41.7g	脂質	38.8g	41.3g	脂質	33.5g	36.7g
	炭水化物	76.8g	240.7g	炭水化物	81.8g	246.2g	炭水化物	77.6g	243.6g	炭水化物	83.2g	248.1g	炭水化物	79.5g	244.8g
	ナトリウム	2038mg	2641mg	ナトリウム	2148mg	2787mg	ナトリウム	2299mg	2901mg	ナトリウム	2270mg	2873mg	ナトリウム	2165mg	2811mg
食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.1g	

※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

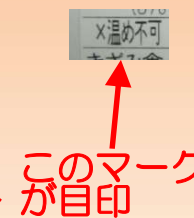


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。