

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月12日(月)		4月13日(火)		4月14日(水)		4月15日(木)		4月16日(金)						
朝食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦					
	大根と鶏肉のマーガリン風味	油揚げの玉子とじ	大豆の洋風五目煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮					
	白菜のスープ煮	大根と鶏肉の味噌煮	豚肉としめじの生妻バター風味	白菜の煮ひたし	白菜の煮ひたし	白菜の煮ひたし	白菜の煮ひたし	白菜の煮ひたし	白菜の煮ひたし	白菜の煮ひたし					
	竹輪と菜の花の煮物	カリフラワーの甘酢漬	煮生酢	大根のマヨネーズ和え	大根のマヨネーズ和え	大根のマヨネーズ和え	大根のマヨネーズ和え	大根のマヨネーズ和え	大根のマヨネーズ和え	大根のマヨネーズ和え					
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★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	145kcal	401kcal	エネルギー	177kcal	439kcal	エネルギー	216kcal	475kcal	エネルギー	158kcal	418kcal	エネルギー	178kcal	451kcal
	たんぱく質	10.7g	15.9g	たんぱく質	10.9g	16.6g	たんぱく質	12.3g	17.5g	たんぱく質	11.2g	16.6g	たんぱく質	11.4g	17.7g
	脂質	6.8g	7.5g	脂質	7.7g	8.6g	脂質	10.0g	11.3g	脂質	8.7g	9.7g	脂質	5.6g	7.3g
	炭水化物	11.7g	66.6g	炭水化物	14.9g	70.6g	炭水化物	19.5g	73.9g	炭水化物	9.8g	64.8g	炭水化物	21.5g	77.3g
ナトリウム	633mg	780mg	ナトリウム	519mg	745mg	ナトリウム	699mg	884mg	ナトリウム	535mg	789mg	ナトリウム	581mg	807mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦					
	豚肉と野菜のトマト炒め	鶏のカレー照煮込み	赤魚の青じそ焼	ピリ辛牛肉炒め	ピリ辛牛肉炒め	ピリ辛牛肉炒め	ピリ辛牛肉炒め	ピリ辛牛肉炒め	ピリ辛牛肉炒め	ピリ辛牛肉炒め					
	鶏ミンチと小松菜の煮物	チンゲン菜とピーマンのソテー	フロッコリー	ぎんぴられんこん	ぎんぴられんこん	ぎんぴられんこん	ぎんぴられんこん	ぎんぴられんこん	ぎんぴられんこん	ぎんぴられんこん					
	高野豆腐の味噌煮	コーンと挽肉の炒め物	竹輪とインゲンの玉子とじ	法蓮草のおひたし	法蓮草のおひたし	法蓮草のおひたし	法蓮草のおひたし	法蓮草のおひたし	法蓮草のおひたし	法蓮草のおひたし					
	★味噌汁(切干・なめこ)	野菜サラダ	レモンかぼちゃ	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)					
	ドレッシング(小袋)	★すまし汁(椎茸・豆腐)													
	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	260kcal	515kcal	エネルギー	231kcal	485kcal	エネルギー	237kcal	501kcal	エネルギー	245kcal	504kcal	エネルギー	210kcal	467kcal
	たんぱく質	19.1g	24.1g	たんぱく質	14.4g	19.5g	たんぱく質	14.6g	20.3g	たんぱく質	10.1g	15.3g	たんぱく質	13.5g	18.7g
	脂質	13.5g	14.3g	脂質	12.9g	13.7g	脂質	12.1g	13.0g	脂質	14.5g	15.8g	脂質	11.3g	12.1g
炭水化物	14.8g	69.4g	炭水化物	14.0g	68.4g	炭水化物	17.5g	73.6g	炭水化物	18.0g	72.4g	炭水化物	12.6g	67.8g	
ナトリウム	805mg	1031mg	ナトリウム	695mg	843mg	ナトリウム	720mg	947mg	ナトリウム	606mg	771mg	ナトリウム	697mg	944mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
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	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g					
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦					
	えび団子の炊き合せ	ホッケの磯辺焼	ハーブチキンソテー	あぶらかれいみぞれ煮	あぶらかれいみぞれ煮	あぶらかれいみぞれ煮	あぶらかれいみぞれ煮	あぶらかれいみぞれ煮	あぶらかれいみぞれ煮	あぶらかれいみぞれ煮					
	蒸し鶏の炒め物	人参グラッセ	ヒーマンソテー	スナップえんどう	スナップえんどう	スナップえんどう	スナップえんどう	スナップえんどう	スナップえんどう	スナップえんどう					
	フロッコリーのカーニカマヨネーズ	肉豆腐煮	大根と小松菜の煮物	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め	キャベツと豚肉の味噌炒め					
	★味噌汁(若芽・豆腐)	菜の花とひじきのごま和え	ベーコンと白菜のマリネ	春雨のピーナッツ和え	春雨のピーナッツ和え	春雨のピーナッツ和え	春雨のピーナッツ和え	春雨のピーナッツ和え	春雨のピーナッツ和え	春雨のピーナッツ和え					
	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(白菜・ひじき)	★味噌汁(白菜・ひじき)	★味噌汁(白菜・ひじき)	★味噌汁(白菜・ひじき)	★味噌汁(白菜・ひじき)	★味噌汁(白菜・ひじき)	★味噌汁(白菜・ひじき)					
	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	475kcal	エネルギー	218kcal	485kcal	エネルギー	192kcal	460kcal	エネルギー	226kcal	481kcal	エネルギー	248kcal	507kcal
	たんぱく質	11.8g	17.2g	たんぱく質	18.2g	24.0g	たんぱく質	12.2g	18.1g	たんぱく質	21.2g	26.2g	たんぱく質	15.1g	20.3g
	脂質	12.3g	13.3g	脂質	10.3g	11.9g	脂質	10.0g	11.6g	脂質	6.8g	7.6g	脂質	12.9g	14.2g
炭水化物	15.2g	70.2g	炭水化物	13.5g	68.5g	炭水化物	12.9g	68.2g	炭水化物	19.8g	74.4g	炭水化物	17.2g	71.4g	
ナトリウム	742mg	989mg	ナトリウム	799mg	1026mg	ナトリウム	773mg	1000mg	ナトリウム	841mg	1070mg	ナトリウム	804mg	969mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
合計	エネルギー	620kcal	1391kcal	エネルギー	626kcal	1409kcal	エネルギー	645kcal	1436kcal	エネルギー	629kcal	1403kcal	エネルギー	636kcal	1425kcal
	たんぱく質	41.6g	57.2g	たんぱく質	43.5g	60.1g	たんぱく質	39.1g	55.9g	たんぱく質	42.5g	58.1g	たんぱく質	40.0g	56.7g
	脂質	32.6g	35.1g	脂質	30.9g	34.2g	脂質	32.1g	35.9g	脂質	30.0g	33.1g	脂質	29.8g	33.6g
	炭水化物	41.7g	206.2g	炭水化物	42.4g	207.5g	炭水化物	49.9g	215.7g	炭水化物	47.6g	211.6g	炭水化物	51.3g	216.5g
	ナトリウム	2180mg	2800mg	ナトリウム	2013mg	2614mg	ナトリウム	2192mg	2831mg	ナトリウム	1982mg	2630mg	ナトリウム	2082mg	2720mg
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.3g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1598kcal	エネルギー	824kcal	1607kcal	エネルギー	842kcal	1633kcal	エネルギー	836kcal	1610kcal	エネルギー	837kcal	1626kcal
	たんぱく質	47.7g	63.3g	たんぱく質	50.4g	67.0g	たんぱく質	46.8g	63.6g	たんぱく質	48.6g	64.2g	たんぱく質	47.4g	64.1g
	脂質	39.7g	42.2g	脂質	37.9g	41.2g	脂質	39.1g	42.9g	脂質	37.1g	40.2g	脂質	36.8g	40.6g
	炭水化物	73.6g	238.1g	炭水化物	71.3g	236.4g	炭水化物	77.7g	243.5g	炭水化物	79.5g	243.5g	炭水化物	80.2g	245.4g
	ナトリウム	2254mg	2874mg	ナトリウム	2087mg	2688mg	ナトリウム	2268mg	2907mg	ナトリウム	2056mg	2704mg	ナトリウム	2159mg	2797mg
食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.2g	

※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

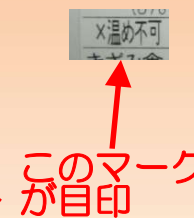


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。