

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月19日(月)		4月20日(火)		4月21日(水)		4月22日(木)		4月23日(金)		
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	目玉焼き	卵	寄せ豆腐のうすあん	卵	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	ロールキャベツのスープ煮	乳麦	厚焼玉子	卵	
	三色煮豆	麦	インゲンとえのきの炒め物	麦	里芋のかに風あなか	卵	ツナと大豆の炒め煮	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	
	大根の酢漬け		蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	春菊のおひたし	麦	五目春雨の酢の物	卵	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵	
	★味噌汁(白菜・人参)		★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	
	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	165kcal	422kcal	171kcal	433kcal	153kcal	419kcal	196kcal	455kcal	204kcal	458kcal	
たんぱく質	7.6g	12.6g	8.0g	13.7g	8.6g	14.5g	11.2g	16.4g	9.0g	14.1g	
脂質	6.2g	7.0g	10.5g	11.4g	4.9g	6.5g	6.4g	7.7g	12.3g	13.1g	
炭水化物	18.4g	73.4g	12.6g	68.3g	19.4g	74.3g	24.6g	78.8g	13.2g	67.6g	
ナトリウム	238mg	466mg	721mg	947mg	608mg	834mg	684mg	849mg	503mg	651mg	
食塩相当量	0.6g	1.2g	1.8g	2.4g	1.5g	2.1g	1.7g	2.2g	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		
	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	メバルのバジルオリーブ焼	卵	スペイン風オムレツ	卵	ほっけ塩焼	麦	チキンカレーのルー	乳麦	
	菜の花のツナ炒め	卵	きのこソテー	乳麦	塩枝豆	麦	ふきのぎんひら	麦	人参しりしり	麦	
	ベーコンのごま酢和え	卵	豚肉と大根の煮物	麦	チキンアラビアンタ	麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵	法蓮草とハムのマリーネ	卵	
	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	ブロッコリーの煮物	麦	マリーネサラダ	卵	和風サラダ	卵	★味噌汁(若芽・白菜)	麦	
	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	505kcal	205kcal	469kcal	259kcal	513kcal	201kcal	467kcal	223kcal	479kcal	
たんぱく質	18.1g	23.3g	18.6g	24.2g	13.5g	18.6g	14.4g	20.2g	16.6g	21.7g	
脂質	13.8g	14.5g	10.2g	11.1g	15.4g	16.2g	10.9g	12.5g	11.4g	12.2g	
炭水化物	15.9g	70.8g	9.7g	65.8g	16.3g	70.7g	12.0g	66.9g	13.8g	68.7g	
ナトリウム	825mg	972mg	649mg	876mg	738mg	906mg	796mg	1022mg	933mg	1180mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	1.7g	2.2g	1.9g	2.3g	2.0g	2.6g	2.4g	3.0g	
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		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	ハニーマスタードチキン		ヘルシーハンバーグ	乳麦	ます白糍焼		チキンのおろしトマトソース	乳麦	赤魚の幽庵焼	麦	
	アスパラ		ケチャップ(小袋)	麦	ピーマンのおかか和え		白菜と厚揚げのどろみ煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	
	豚肉と里芋のごま煮	麦	キヌサヤ	麦	炒り豆腐	卵	菜の花としめじの和え物	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	
	野菜のピーナッツ和え	麦	大豆と人参の煮物	麦	野菜のごま和え	麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦	白菜のごま味噌和え	麦	
★味噌汁(豆腐・なめこ)		キャベツの漬物柚子風味	麦	★味噌汁(巻麩・白菜)	麦			★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦		
	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	509kcal	244kcal	503kcal	215kcal	478kcal	223kcal	480kcal	201kcal	474kcal	
たんぱく質	14.9g	20.3g	16.6g	21.8g	19.9g	25.5g	13.7g	18.9g	14.4g	20.7g	
脂質	12.3g	13.3g	11.2g	12.5g	8.5g	9.4g	12.6g	13.4g	7.1g	8.8g	
炭水化物	19.2g	74.2g	19.3g	73.7g	13.8g	69.6g	13.8g	69.0g	20.1g	75.9g	
ナトリウム	824mg	1078mg	619mg	784mg	649mg	876mg	705mg	952mg	617mg	843mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	1.6g	2.0g	1.7g	2.2g	1.8g	2.4g	1.6g	2.1g	
合計	エネルギー	663kcal	1436kcal	620kcal	1405kcal	627kcal	1410kcal	620kcal	1402kcal	628kcal	1411kcal
	たんぱく質	40.6g	56.2g	43.2g	59.7g	42.0g	58.6g	39.3g	55.5g	40.0g	56.5g
	脂質	32.3g	34.8g	31.9g	35.0g	28.8g	32.1g	29.9g	33.6g	30.8g	34.1g
	炭水化物	53.5g	218.4g	41.6g	207.8g	49.5g	214.6g	50.4g	214.7g	47.1g	212.2g
	ナトリウム	1887mg	2516mg	1989mg	2607mg	1995mg	2616mg	2185mg	2823mg	2053mg	2674mg
食塩相当量	4.8g	6.4g	5.1g	6.6g	5.1g	6.6g	5.5g	7.2g	5.3g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	860kcal	1633kcal	827kcal	1612kcal	825kcal	1608kcal	817kcal	1599kcal	829kcal	1612kcal
	たんぱく質	48.3g	63.9g	49.3g	65.8g	48.9g	65.5g	47.0g	63.2g	47.4g	63.9g
	脂質	39.3g	41.8g	39.0g	42.1g	35.8g	39.1g	36.9g	40.6g	37.8g	41.1g
	炭水化物	81.3g	246.2g	73.5g	239.7g	78.4g	243.5g	78.2g	242.5g	76.0g	241.1g
	ナトリウム	1963mg	2592mg	2063mg	2681mg	2069mg	2690mg	2261mg	2899mg	2130mg	2751mg
食塩相当量	5.0g	6.6g	5.3g	6.8g	5.3g	6.8g	5.7g	7.4g	5.5g	7.0g	

※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

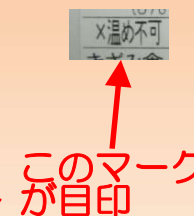


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。