

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月26日(月)		4月27日(火)		4月28日(水)		4月29日(木)		4月30日(金)		
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	がんとごぼりの含め煮	大根と鶏肉のマーガリン風味	豚肉と厚揚げの煮物	肉団子と白菜の煮物	鶏肉のすき焼煮	ひじきとアサリのさっぱり煮	鶏肉のすき焼煮	ひじきとアサリのさっぱり煮	鶏肉のすき焼煮	ひじきとアサリのさっぱり煮	
	人参の炒り煮	白菜と若布の煮物	野菜炒め	レンコンとフキの煮物	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	煮生酢	
	鶏とごぼりの酢味噌和え	カリフラワーの甘酢漬け	春雨のピーナッツ和え	フロッコリーのゴマ和え	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	
	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★味噌汁(おつゆ・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	151kcal	413kcal	143kcal	399kcal	170kcal	424kcal	141kcal	400kcal	175kcal	439kcal	
たんぱく質	7.8g	13.5g	9.2g	14.4g	6.4g	11.5g	7.4g	12.6g	10.2g	15.8g	
脂質	5.4g	6.3g	6.4g	7.1g	8.7g	9.5g	5.6g	6.9g	8.6g	9.5g	
炭水化物	18.9g	74.6g	13.8g	68.7g	16.9g	71.3g	16.6g	70.8g	14.2g	70.3g	
ナトリウム	728mg	954mg	615mg	762mg	675mg	823mg	670mg	835mg	646mg	873mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	1.6g	1.9g	1.7g	2.1g	1.7g	2.1g	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	カレーの白ワイン蒸し	乳麦	マーボ豆腐	麦落	炊き合せ	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落	鮭の磯辺焼	麦	
	スナッフえんどう	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	鶏肉と小松菜煮	麦	ツナめつさり煮	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	麦	
	大豆の洋風五目煮	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	牛肉の甘酢炒め	麦	
	豆腐としめじのとりみ煮	麦	★味噌汁(巻麩・白菜)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★味噌汁(白菜・ひじき)	麦	★味噌汁(豆腐・しめじ)	麦	
★味噌汁(揚げ・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	200kcal	466kcal	250kcal	513kcal	208kcal	470kcal	249kcal	504kcal	211kcal	471kcal	
たんぱく質	18.0g	23.8g	12.5g	18.1g	17.2g	22.8g	16.5g	21.5g	16.3g	21.8g	
脂質	5.7g	7.3g	13.0g	13.9g	10.3g	11.2g	12.4g	13.2g	10.1g	11.1g	
炭水化物	16.0g	70.9g	19.5g	75.3g	10.9g	66.6g	16.8g	71.4g	13.1g	68.1g	
ナトリウム	624mg	850mg	856mg	1083mg	714mg	960mg	712mg	941mg	668mg	895mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	2.2g	2.8g	1.8g	2.4g	1.8g	2.4g	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	
	◎バナナ90g		◎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		
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	牛肉とキャベツの炒め物	麦	アジのごま醤油焼	麦	照焼チキン	麦	白身魚の和風きのこあん	麦	手作りハンバーグ	卵乳麦	
	フロッコリーの玉子とじ	卵麦	塩枝豆	麦	ミックスソテー	乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	おろしポン酢ソース	麦	
	菜の花のおひたし	麦	豚肉とごぼりの甘辛煮	麦	和風ポトフ	乳麦	ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦	キャベツソテー	乳麦	
	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	レモンかぼちゃ	卵麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	豚バラと白菜のクリーム煮込み	乳麦	
★味噌汁(しめじ・切干)		★味噌汁(しめじ・切干)		★味噌汁(白菜・人参)				★味噌汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦		
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	283kcal	537kcal	274kcal	529kcal	261kcal	518kcal	236kcal	503kcal	235kcal	494kcal	
たんぱく質	13.7g	18.8g	19.2g	24.3g	18.2g	23.2g	15.2g	21.1g	14.2g	19.4g	
脂質	17.9g	18.7g	13.4g	14.2g	13.0g	13.8g	14.0g	15.1g	11.5g	12.8g	
炭水化物	15.2g	69.6g	18.0g	72.6g	16.8g	71.8g	12.5g	68.4g	18.6g	73.0g	
ナトリウム	860mg	1028mg	696mg	922mg	746mg	974mg	842mg	1069mg	840mg	1025mg	
食塩相当量	2.2g	2.6g	1.8g	2.3g	1.9g	2.5g	2.1g	2.7g	2.1g	2.6g	
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	634kcal	1416kcal	667kcal	1441kcal	639kcal	1412kcal	626kcal	1407kcal	621kcal	1404kcal
	たんぱく質	39.5g	56.1g	40.9g	56.8g	41.8g	57.5g	39.1g	55.2g	40.7g	57.0g
	脂質	29.0g	32.3g	32.8g	35.2g	32.0g	34.5g	32.0g	35.2g	30.2g	33.4g
	炭水化物	50.1g	215.1g	51.3g	216.6g	44.6g	209.7g	45.9g	210.6g	45.9g	211.4g
ナトリウム	2212mg	2832mg	2167mg	2767mg	2135mg	2757mg	2224mg	2845mg	2154mg	2793mg	
食塩相当量	5.7g	7.2g	5.6g	7.0g	5.4g	7.0g	5.6g	7.2g	5.4g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	832kcal	1614kcal	868kcal	1642kcal	836kcal	1609kcal	825kcal	1606kcal	828kcal	1611kcal
	たんぱく質	46.4g	63.0g	48.3g	64.2g	49.5g	65.2g	47.0g	63.1g	46.8g	63.1g
	脂質	36.0g	39.3g	39.8g	42.2g	39.0g	41.5g	39.0g	42.2g	37.3g	40.5g
	炭水化物	79.0g	244.0g	80.2g	245.5g	72.4g	237.5g	74.1g	238.8g	77.8g	243.3g
	ナトリウム	2286mg	2906mg	2244mg	2844mg	2211mg	2833mg	2300mg	2921mg	2228mg	2867mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	5.8g	7.2g	5.6g	7.2g	5.8g	7.4g	5.6g	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

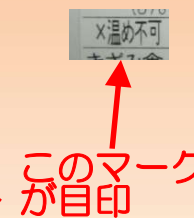


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。