

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月3日(月)		5月4日(火)		5月5日(水)		5月6日(木)		5月7日(金)							
朝食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵						
	干草焼き	鶏肉ピーマン炒め	高野豆腐と法蓮草の含め煮	豚肉と大根の煮物	白菜とがんもの煮物	鶏肉とジャガ芋の揚煮	目玉焼き	プロコリーとエビのチリソース	目玉焼き	プロコリーとエビのチリソース						
	大根の酢漬け	★味噌汁(若芽・白菜)	えんどう豆の味噌マヨ和え	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	キャベツの塩昆布和え	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	キャベツの塩昆布和え	★すまし汁(若芽・豆腐)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★すまし汁(若芽・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 139kcal	395kcal	エネルギー 206kcal	465kcal	エネルギー 168kcal	427kcal	エネルギー 176kcal	430kcal	エネルギー 179kcal	435kcal						
昼食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵						
	中華丼の具	鶏ミンチと小松菜の煮物	ホッケの酒粕焼きのコンソテー	鶏のごまダレ煮	アジの昆布醤油焼	炊き合せ	炊き合せ	鶏ごぼう	鶏ごぼう							
	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	★味噌汁(巻麩・揚げ)						
	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 250kcal	523kcal	エネルギー 214kcal	469kcal	エネルギー 249kcal	515kcal	エネルギー 218kcal	482kcal	エネルギー 234kcal	491kcal						
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎りんご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	◎ごはん150g						
	◎白身魚の生姜煮	◎キヌサヤ	◎豚ヒレ肉の酢豚	◎かぶのスープ煮	◎あぶらかれい味噌煮	◎アスパラ	◎厚揚げとふきの煮物	◎南瓜とツナのサラダ	◎ヒリ辛牛肉炒め	◎三色煮豆						
	◎春菊と豚肉の炒め物	◎ハムの和風サラダ	◎インゲンのごま和え	◎★味噌汁(若芽・豆腐)	◎★味噌汁(巻麩・キャベツ)	◎★味噌汁(巻麩・キャベツ)	◎★味噌汁(巻麩・キャベツ)	◎★味噌汁(巻麩・キャベツ)	◎★味噌汁(巻麩・キャベツ)	◎★味噌汁(巻麩・キャベツ)						
	◎★すまし汁(えのき・おつゆ)	◎★すまし汁(えのき・おつゆ)	◎★すまし汁(えのき・おつゆ)	◎★すまし汁(えのき・おつゆ)	◎★すまし汁(えのき・おつゆ)	◎★すまし汁(えのき・おつゆ)	◎★すまし汁(えのき・おつゆ)	◎★すまし汁(えのき・おつゆ)	◎★すまし汁(えのき・おつゆ)	◎★すまし汁(えのき・おつゆ)						
夕食	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 251kcal	507kcal	エネルギー 227kcal	487kcal	エネルギー 219kcal	483kcal	エネルギー 264kcal	532kcal	エネルギー 218kcal	478kcal						
	合計	エネルギー	640kcal	1425kcal	エネルギー	647kcal	1421kcal	エネルギー	636kcal	1425kcal	エネルギー	658kcal	1444kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal
		たんぱく質	42.4g	59.0g	たんぱく質	41.1g	56.7g	たんぱく質	43.0g	59.7g	たんぱく質	39.5g	56.2g	たんぱく質	43.6g	59.4g
		脂質	29.8g	33.0g	脂質	30.3g	33.4g	脂質	31.0g	34.8g	脂質	30.0g	33.3g	脂質	30.4g	32.9g
炭水化物		50.5g	216.1g	炭水化物	51.6g	215.6g	炭水化物	47.1g	212.3g	炭水化物	54.9g	220.5g	炭水化物	44.7g	209.8g	
ナトリウム		2042mg	2662mg	ナトリウム	2107mg	2748mg	ナトリウム	2087mg	2705mg	ナトリウム	2122mg	2746mg	ナトリウム	1977mg	2625mg	
合計(間食込)	エネルギー	847kcal	1632kcal	エネルギー	844kcal	1618kcal	エネルギー	837kcal	1626kcal	エネルギー	856kcal	1642kcal	エネルギー	838kcal	1611kcal	
	たんぱく質	48.5g	65.1g	たんぱく質	48.8g	64.4g	たんぱく質	50.4g	67.1g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	49.7g	65.5g	
	脂質	36.9g	40.1g	脂質	37.3g	40.4g	脂質	38.0g	41.8g	脂質	37.0g	40.3g	脂質	37.5g	40.0g	
	炭水化物	82.4g	248.0g	炭水化物	79.4g	243.4g	炭水化物	76.0g	241.2g	炭水化物	83.8g	249.4g	炭水化物	76.6g	241.7g	
	ナトリウム	2116mg	2736mg	ナトリウム	2183mg	2824mg	ナトリウム	2164mg	2782mg	ナトリウム	2196mg	2820mg	ナトリウム	2051mg	2699mg	

※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

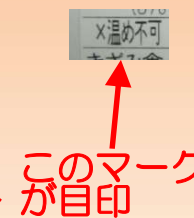


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。