

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月10日(月)		5月11日(火)		5月12日(水)		5月13日(木)		5月14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					
	チーズオムレツ	卵乳麦	ロールキャベツのスープ煮	乳麦	厚焼玉子	卵麦	白身魚のしんじょう	卵麦	肉詰いなり煮	卵麦					
	厚揚げのそぼろ煮	乳麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦					
	キャベツと鶏肉の旨酢生煮和え	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	麩とえのきのさっと煮	麦	キャベツのピーナツ和え	麦落	キャベツと煮し鶏の辛子和え	麦					
	★味噌汁(白菜・なめこ)		★味噌汁(揚げ・小松菜)		★味噌汁(切干・なめこ)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★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	161kcal	417kcal	エネルギー	142kcal	410kcal	エネルギー	151kcal	406kcal	エネルギー	154kcal	421kcal	エネルギー	158kcal	418kcal	
たんぱく質	10.4g	15.5g	たんぱく質	10.9g	16.9g	たんぱく質	10.0g	15.0g	たんぱく質	7.5g	13.3g	たんぱく質	9.8g	15.2g	
脂質	7.3g	8.1g	脂質	5.4g	7.0g	脂質	6.1g	6.9g	脂質	8.3g	9.9g	脂質	7.4g	8.4g	
炭水化物	12.4g	67.3g	炭水化物	14.4g	69.5g	炭水化物	13.7g	68.7g	炭水化物	13.7g	68.7g	炭水化物	14.2g	69.2g	
ナトリウム	655mg	882mg	ナトリウム	652mg	881mg	ナトリウム	529mg	755mg	ナトリウム	590mg	817mg	ナトリウム	782mg	1036mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
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					
	ホッケの幽庵焼	麦	豚生姜焼き丼の具	麦落	アジの野菜あんかけ	麦	和風唐揚げ	麦	フリの塩焼	麦					
	ふきのさんひら	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	大根と小松菜の煮物	麦	ミックスソテー	乳麦	金時豆煮	麦					
	豚バラと根菜の白味噌煮	麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	白菜の煮ひたし	麦	菜の花のソナ炒め	卵乳麦					
	菜の花としらすのおひたし	麦	★味噌汁(巻麩・えのき)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦	ブロッコリーのサラダ	麦					
★味噌汁(ひじき・キャベツ)						★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	ドレッシング(小袋)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	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	おかず	ご飯セット				
エネルギー	215kcal	471kcal	エネルギー	257kcal	519kcal	エネルギー	222kcal	476kcal	エネルギー	241kcal	495kcal	エネルギー	232kcal	494kcal	
たんぱく質	16.1g	21.2g	たんぱく質	12.9g	18.5g	たんぱく質	18.4g	23.5g	たんぱく質	12.8g	17.9g	たんぱく質	18.8g	24.4g	
脂質	8.7g	9.5g	脂質	12.1g	13.0g	脂質	9.4g	10.2g	脂質	10.1g	10.9g	脂質	10.8g	11.7g	
炭水化物	17.3g	72.2g	炭水化物	24.6g	80.1g	炭水化物	14.6g	69.0g	炭水化物	26.4g	80.6g	炭水化物	16.7g	72.4g	
ナトリウム	780mg	1009mg	ナトリウム	897mg	1123mg	ナトリウム	797mg	945mg	ナトリウム	797mg	945mg	ナトリウム	625mg	871mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g					
	◎オレンジ200g	◎キウイフルーツ150g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ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					
	鶏肉のマーマレード煮	麦	サワラのチリソースかけ	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	赤魚の生姜煮	麦	鶏の酒蒸し煮	麦					
	アスパラ	麦	麩の野菜あんかけ	麦	旨みチンゲン菜	乳麦か	きのこのソテー	乳麦	人参のさんひら	麦					
	チンジャオロース	卵麦	ブロッコリーのゴマ和え	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	春菊と豚肉の炒め物	麦落	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦					
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦か	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	★味噌汁(白菜・人参)		ひじきと大豆の煮物	麦	春菊のおかか和え	卵麦					
★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦					★味噌汁(若芽・キャベツ)		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	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	おかず	ご飯セット				
エネルギー	267kcal	526kcal	エネルギー	260kcal	514kcal	エネルギー	262kcal	519kcal	エネルギー	228kcal	485kcal	エネルギー	239kcal	495kcal	
たんぱく質	17.1g	22.3g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	17.2g	22.2g	たんぱく質	19.1g	24.3g	たんぱく質	14.4g	19.6g	
脂質	15.0g	16.3g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	14.0g	14.8g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	13.8g	14.5g	
炭水化物	14.8g	69.2g	炭水化物	16.8g	71.2g	炭水化物	15.4g	70.4g	炭水化物	16.5g	71.7g	炭水化物	12.7g	67.6g	
ナトリウム	605mg	790mg	ナトリウム	590mg	758mg	ナトリウム	796mg	1024mg	ナトリウム	695mg	942mg	ナトリウム	679mg	826mg	
食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	643kcal	1414kcal	エネルギー	659kcal	1443kcal	エネルギー	635kcal	1401kcal	エネルギー	623kcal	1401kcal	エネルギー	629kcal	1407kcal
	たんぱく質	43.6g	59.0g	たんぱく質	39.5g	56.2g	たんぱく質	45.6g	60.7g	たんぱく質	39.4g	55.5g	たんぱく質	43.0g	59.2g
	脂質	31.0g	33.9g	脂質	31.4g	34.7g	脂質	29.5g	31.9g	脂質	28.4g	31.6g	脂質	32.0g	34.6g
	炭水化物	44.5g	208.7g	炭水化物	55.8g	220.8g	炭水化物	44.4g	208.4g	炭水化物	56.6g	221.0g	炭水化物	43.6g	209.2g
ナトリウム	2040mg	2681mg	ナトリウム	2139mg	2722mg	ナトリウム	2122mg	2724mg	ナトリウム	2082mg	2704mg	ナトリウム	2086mg	2733mg	
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1613kcal	エネルギー	860kcal	1644kcal	エネルギー	833kcal	1599kcal	エネルギー	820kcal	1598kcal	エネルギー	836kcal	1614kcal
	たんぱく質	51.5g	66.9g	たんぱく質	46.9g	63.6g	たんぱく質	52.5g	67.6g	たんぱく質	47.1g	63.2g	たんぱく質	49.1g	65.3g
	脂質	38.0g	40.9g	脂質	38.4g	41.7g	脂質	36.5g	38.9g	脂質	35.4g	38.6g	脂質	39.1g	41.7g
	炭水化物	72.7g	236.9g	炭水化物	84.7g	249.7g	炭水化物	73.3g	237.3g	炭水化物	84.4g	248.8g	炭水化物	75.5g	241.1g
	ナトリウム	2116mg	2757mg	ナトリウム	2216mg	2839mg	ナトリウム	2196mg	2798mg	ナトリウム	2158mg	2780mg	ナトリウム	2160mg	2807mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	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。