

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月17日(月)		5月18日(火)		5月19日(水)		5月20日(木)		5月21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	
	肉団子の中華炒め	卵乳麦落	肉豆腐煮	卵	鶏肉と大豆の生姜煮	卵	白菜とがんもの煮物	卵	オムレツ	卵	
	白菜と麩の玉子とじ	卵	青菜の玉子炒め	卵	食べるトマトスープ	卵	きのこのきんぴら	卵	ブラウンソース	卵	
	菜の花ときのこの酢味噌和え	卵	若芽の酢の物	卵	白菜の辛子柚子和え	卵	野菜のごま和え	卵	かぶのスープ煮	卵	
	★味噌汁(若芽・揚げ)		★すまし汁(えのき・おつゆ)		★味噌汁(揚げ・小松菜)		★味噌汁(豆腐・巻麦)		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵	
	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	148kcal	414kcal	182kcal	438kcal	222kcal	490kcal	150kcal	417kcal	167kcal	434kcal	
たんぱく質	8.7g	14.5g	10.8g	16.0g	16.5g	22.5g	8.3g	14.2g	9.6g	15.4g	
脂質	4.9g	6.5g	9.7g	10.4g	10.5g	12.1g	7.6g	8.7g	7.9g	9.5g	
炭水化物	18.6g	73.5g	15.2g	70.1g	16.0g	71.1g	14.2g	70.1g	14.7g	69.7g	
ナトリウム	645mg	891mg	727mg	874mg	639mg	868mg	642mg	869mg	761mg	988mg	
食塩相当量	1.6g	2.3g	1.8g	2.2g	1.6g	2.2g	1.6g	2.2g	1.9g	2.5g	
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	
	ハーブチキンソテー	卵	カレイの白ワイン蒸し	卵	揚げ豆腐の挽肉あん	卵	白身魚の味噌煮	卵	鶏肉ときのこのバター醤油	卵	
	ピーマンのおかか和え	卵	チンゲン菜ソテー	卵	五色煮	卵	スナッフえんどう	卵	豆腐のかに風あんかけ	卵	
	コーンと挽肉の炒め物	卵	きんぴられんこん	卵	野菜の三杯酢	卵	ツナと大豆の炒め煮	卵	ブロッコリーのゴマ和え	卵	
	野菜のピーナツ和え	卵	ミックスマカロニサラダ	卵	春菊のなめこ和え	卵	春菊のなめこ和え	卵	★味噌汁(巻麦・しめじ)	卵	
★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★味噌汁(錦糸玉子・えのき)		★味噌汁(しめじ・切干)		★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★味噌汁(巻麦・しめじ)			
	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	225kcal	484kcal	245kcal	508kcal	204kcal	459kcal	197kcal	456kcal	231kcal	493kcal	
たんぱく質	15.8g	21.0g	13.4g	19.0g	14.2g	19.3g	21.1g	26.3g	14.5g	20.2g	
脂質	11.1g	12.4g	11.6g	12.5g	9.6g	10.4g	5.1g	6.4g	13.2g	14.1g	
炭水化物	15.0g	69.2g	18.8g	74.6g	17.5g	72.1g	18.0g	72.4g	13.9g	69.6g	
ナトリウム	759mg	924mg	603mg	830mg	811mg	1037mg	754mg	919mg	687mg	913mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	1.5g	2.1g	2.1g	2.6g	1.9g	2.3g	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎キウイフルーツ150g		◎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		
夕食	★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	
	鯖のおろしホン酢	卵	チキンカレーのルー	卵	ます白糍焼	卵	牛焼肉炒め	卵	赤魚の酒粕焼	卵	
	蒸し鶏の炒め物	卵	人参しりしり	卵	インゲンソテー	卵	白菜と厚揚げのとりみ煮	卵	ふきのきんぴら	卵	
	春菊のおひたし	卵	カリフラワーのピクルス	卵	麩の玉子とじ	卵	若竹煮	卵	豚肉と天根の煮物	卵	
	★味噌汁(豆腐・白菜)		★味噌汁(豆腐・なめこ)		菜の花とひじきのごま和え		★味噌汁(えのき・切干)		五目春雨の酢の物	卵	
★すまし汁(豆腐・えのき)		★すまし汁(豆腐・えのき)		★すまし汁(豆腐・えのき)		★すまし汁(豆腐・えのき)		★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	256kcal	517kcal	200kcal	460kcal	208kcal	462kcal	281kcal	536kcal	226kcal	480kcal	
たんぱく質	14.8g	20.2g	14.9g	20.3g	17.0g	22.1g	11.3g	16.3g	16.2g	21.3g	
脂質	15.8g	16.8g	9.5g	10.5g	10.0g	10.8g	19.6g	20.4g	6.9g	7.7g	
炭水化物	12.6g	67.7g	13.4g	68.4g	12.5g	66.7g	15.0g	69.4g	21.6g	76.0g	
ナトリウム	652mg	880mg	760mg	1014mg	652mg	800mg	678mg	904mg	708mg	856mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	1.9g	2.6g	1.7g	2.0g	1.7g	2.3g	1.8g	2.2g	
合計	エネルギー	629kcal	1415kcal	627kcal	1406kcal	634kcal	1411kcal	628kcal	1409kcal	624kcal	1407kcal
	たんぱく質	39.3g	55.7g	39.1g	55.3g	47.7g	63.9g	40.7g	56.8g	40.3g	56.9g
	脂質	31.8g	35.7g	30.8g	33.4g	30.1g	33.3g	32.3g	35.5g	28.0g	31.3g
	炭水化物	46.2g	210.4g	47.4g	213.1g	46.0g	209.9g	47.2g	211.9g	50.2g	215.3g
	ナトリウム	2056mg	2695mg	2090mg	2718mg	2102mg	2705mg	2074mg	2692mg	2156mg	2757mg
食塩相当量	5.2g	6.9g	5.2g	6.9g	5.4g	6.8g	5.2g	6.8g	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1616kcal	824kcal	1603kcal	841kcal	1618kcal	826kcal	1607kcal	821kcal	1604kcal
	たんぱく質	46.7g	63.1g	46.8g	63.0g	53.8g	70.0g	47.6g	63.7g	48.0g	64.6g
	脂質	38.8g	42.7g	37.8g	40.4g	37.2g	40.4g	39.3g	42.5g	35.0g	38.3g
	炭水化物	75.1g	239.3g	75.2g	240.9g	77.9g	241.8g	76.1g	240.8g	78.0g	243.1g
	ナトリウム	2133mg	2772mg	2166mg	2794mg	2176mg	2779mg	2148mg	2766mg	2232mg	2833mg
食塩相当量	5.4g	7.1g	5.4g	7.1g	5.6g	7.0g	5.4g	7.0g	5.6g	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

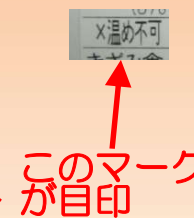


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。