

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月24日(月)		5月25日(火)		5月26日(水)		5月27日(木)		5月28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	
	目玉焼き	卵	えび団子とかぶの煮物	卵	大根と鶏肉の味噌煮	卵	竹輪とジャガ芋の玉子とじ	卵	豚肉と厚揚げの煮物	卵	
	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦	ふきと人参の甘露煮	麦	
	菜の花のおひたし	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵	もすくの酢の物	麦	コールスローサラダ	卵	ハンパンスローサラダ	麦	
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★味噌汁(若芽・しめじ)	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	127kcal	393kcal	190kcal	452kcal	154kcal	421kcal	193kcal	448kcal	162kcal	435kcal	
たんぱく質	9.9g	15.7g	9.6g	15.2g	10.5g	16.3g	9.6g	14.8g	9.6g	15.9g	
脂質	6.2g	7.8g	10.4g	11.3g	6.3g	7.9g	9.9g	10.7g	7.9g	9.6g	
炭水化物	8.6g	63.5g	13.8g	69.5g	13.5g	68.5g	16.1g	70.9g	13.3g	69.1g	
ナトリウム	541mg	767mg	683mg	929mg	530mg	757mg	671mg	917mg	602mg	828mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	1.7g	2.4g	1.3g	1.9g	1.7g	2.3g	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	
	鶏肉のごま醤油焼き	麦	ほっけ塩焼	麦	カルビ丼の具	麦	さわら南蛮焼	麦	ロールキャベツトマト煮込み	麦	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	人参のきんぴら	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	キヌサヤ	麦	きのこソテー	麦	
	キャベツの土佐煮	麦	豚肉とふきの炒め煮	麦	ぜんまい煮	麦	肉野菜煮込み	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	
	えのきのおろし和え	麦	豚風サラダ	卵	★味噌汁(しめじ・切干)	麦	菜の花としめじの和え物	麦	春菊のおかか和え	麦	
★味噌汁(若芽・白菜)	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦		麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★すまし汁(若芽・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	
エネルギー	218kcal	474kcal	221kcal	483kcal	254kcal	509kcal	186kcal	440kcal	225kcal	481kcal	
たんぱく質	13.0g	18.1g	16.5g	22.1g	12.3g	17.4g	15.9g	21.0g	14.7g	19.9g	
脂質	13.7g	14.5g	11.7g	12.7g	13.9g	14.7g	7.4g	8.2g	8.7g	9.4g	
炭水化物	10.4g	65.3g	11.8g	67.0g	21.1g	75.7g	13.9g	68.1g	25.1g	80.2g	
ナトリウム	737mg	984mg	687mg	917mg	929mg	1155mg	770mg	918mg	974mg	1141mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	1.7g	2.3g	2.4g	2.9g	2.0g	2.3g	2.5g	2.9g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎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		
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	
	カレーの甘酢野菜あんかけ	麦	ヘルシーハンバーグ	麦	赤魚のカレー揚げ	麦	照焼チキン	麦	白身魚みりん焼	麦	
	豆腐のあっさりカレー煮込み	麦	ケチャップ(小袋)	麦	インゲンソテー	麦	フロッコリー	麦	人参クラッセ	麦	
	法蓮草とハムのマリネ	麦	菜の花	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	白菜と若布の煮物	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	
	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦	野菜の味噌煮込み	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	麦	ハムと春雨のサラダ	麦	さつま芋とツナの青じそサラダ	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	259kcal	518kcal	212kcal	468kcal	244kcal	508kcal	241kcal	505kcal	267kcal	524kcal	
たんぱく質	18.6g	23.8g	13.9g	19.1g	16.6g	22.3g	15.5g	21.1g	17.7g	22.7g	
脂質	11.9g	13.2g	8.5g	9.2g	11.4g	12.3g	12.7g	13.6g	11.2g	12.0g	
炭水化物	19.2g	73.6g	20.8g	75.7g	17.5g	73.6g	14.8g	70.9g	23.4g	78.4g	
ナトリウム	688mg	853mg	611mg	758mg	526mg	753mg	680mg	907mg	600mg	828mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	1.6g	1.9g	1.3g	1.9g	1.7g	2.3g	1.5g	2.1g	
合計	エネルギー	604kcal	1385kcal	623kcal	1403kcal	652kcal	1438kcal	620kcal	1393kcal	654kcal	1440kcal
	たんぱく質	41.5g	57.6g	40.0g	56.4g	39.4g	56.0g	41.0g	56.9g	42.0g	58.5g
	脂質	31.8g	35.5g	30.6g	33.2g	31.6g	34.9g	30.0g	32.5g	27.8g	31.0g
	炭水化物	38.2g	202.4g	46.4g	212.2g	52.1g	217.8g	44.8g	209.9g	61.8g	227.7g
	ナトリウム	1966mg	2604mg	1981mg	2604mg	1985mg	2665mg	2121mg	2742mg	2176mg	2797mg
食塩相当量	5.0g	6.7g	5.0g	6.6g	5.0g	6.9g	5.4g	6.9g	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	811kcal	1592kcal	821kcal	1601kcal	853kcal	1639kcal	817kcal	1590kcal	853kcal	1639kcal
	たんぱく質	47.6g	63.7g	46.9g	63.3g	46.8g	63.4g	48.7g	64.6g	49.9g	66.4g
	脂質	38.9g	42.6g	37.6g	40.2g	38.6g	41.9g	37.0g	39.5g	34.8g	38.0g
	炭水化物	70.1g	234.3g	75.3g	241.1g	81.0g	246.7g	72.6g	237.7g	90.0g	255.9g
	ナトリウム	2040mg	2678mg	2055mg	2678mg	2062mg	2742mg	2197mg	2818mg	2252mg	2873mg
食塩相当量	5.2g	6.9g	5.2g	6.8g	5.2g	6.9g	5.6g	7.1g	5.7g	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

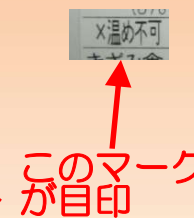


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。