

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月10日(月)		1月11日(火)		1月12日(水)		1月13日(木)		1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								
	肉豆腐煮	麦	菜の花と牛肉の煮物	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	オムレツ	卵麦	大豆の洋風五目煮	乳麦								
	青菜の玉子炒め	卵乳麦	食べるトマトスープ	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ケチャップ(小袋)	卵麦	炒り豆腐	卵乳麦								
	厚揚げのそぼろ煮	乳麦	白菜の辛子柚子和え	麦	春雨のピーナツ和え	卵乳麦落	里芋のかい風あんかけ	卵麦	大根とごぼうの甘辛煮	麦								
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★すまし汁(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	219kcal	475kcal	エネルギー	202kcal	470kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	135kcal	397kcal	エネルギー	167kcal	426kcal			
	たんぱく質	13.0g	18.2g	たんぱく質	9.2g	15.2g	たんぱく質	7.6g	13.4g	たんぱく質	7.7g	13.4g	たんぱく質	7.7g	13.4g	たんぱく質	11.8g	17.0g
	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.6g	14.2g	脂質	9.3g	10.9g	脂質	4.3g	5.2g	脂質	5.1g	6.4g			
	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	12.9g	68.0g	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	16.6g	72.3g	炭水化物	16.6g	72.3g	炭水化物	17.9g	72.3g
ナトリウム	698mg	845mg	ナトリウム	637mg	866mg	ナトリウム	734mg	960mg	ナトリウム	581mg	807mg	ナトリウム	581mg	807mg	ナトリウム	640mg	825mg	
食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.1g	
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								
	チキンカレーのルー	乳麦	まず白米焼	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落	サワラのエスカベッシュ	乳麦	豚肉とキャベツの塩おかか	麦								
	人参しりしり	麦	うま塩キャベツ	麦か	肉野菜煮込み	麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜のおろし煮	麦								
	カリフラワーの甘酢漬け		コーンと挽肉の炒め物	乳麦	煮し鶏と小松菜のごま和え	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	菜の花ときのこの和え物	麦								
	★味噌汁(豆腐・なめこ)		★味噌汁(豆腐・白菜)	麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★味噌汁(切干・なめこ)	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	478kcal	エネルギー	194kcal	455kcal	エネルギー	253kcal	512kcal	エネルギー	264kcal	531kcal	エネルギー	214kcal	469kcal			
	たんぱく質	15.5g	20.9g	たんぱく質	19.8g	25.2g	たんぱく質	16.7g	21.9g	たんぱく質	19.4g	25.2g	たんぱく質	14.5g	19.5g			
	脂質	9.7g	10.7g	脂質	7.3g	8.3g	脂質	12.1g	13.4g	脂質	12.7g	14.3g	脂質	11.6g	12.4g			
	炭水化物	17.5g	72.5g	炭水化物	12.9g	68.0g	炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	15.1g	69.8g			
ナトリウム	777mg	1031mg	ナトリウム	660mg	888mg	ナトリウム	794mg	959mg	ナトリウム	906mg	1133mg	ナトリウム	764mg	1025mg				
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.9g	2.6g				
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								
	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ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								
	カレーの白ワイン蒸し	乳麦	肉団子とさつまいもの黒酢あん	卵乳麦	白身魚みりん焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	メバルのバジルオリーブ焼	麦								
	オニオンソテー	乳麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	きのこソテー	乳麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	人参グラッセ	乳麦								
	きんぴられんこん	麦	法蓮草のおひたし	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	ブロッコリーのゴマ和え	乳麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦								
	大根とひじきのうま煮	麦	★味噌汁(若芽・しめじ)	麦	さつまいもとツナの青じそサラダ	卵乳麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	レモンかぼちゃ	卵麦								
	★味噌汁(巻麩・白菜)	麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦		麦		麦		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	202kcal	465kcal	エネルギー	228kcal	483kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	240kcal	504kcal			
	たんぱく質	14.9g	20.5g	たんぱく質	11.6g	16.8g	たんぱく質	17.0g	22.9g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	14.5g	20.1g			
	脂質	7.7g	8.6g	脂質	6.5g	7.3g	脂質	8.2g	9.3g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	11.6g	12.5g			
炭水化物	16.0g	71.8g	炭水化物	31.1g	85.9g	炭水化物	18.5g	74.4g	炭水化物	18.5g	72.9g	炭水化物	18.7g	74.8g				
ナトリウム	600mg	827mg	ナトリウム	842mg	1088mg	ナトリウム	672mg	899mg	ナトリウム	744mg	892mg	ナトリウム	621mg	848mg				
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g				
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	639kcal	1418kcal	エネルギー	624kcal	1408kcal	エネルギー	636kcal	1428kcal	エネルギー	628kcal	1411kcal	エネルギー	621kcal	1399kcal			
	たんぱく質	43.4g	59.6g	たんぱく質	40.6g	57.2g	たんぱく質	41.3g	58.2g	たんぱく質	39.8g	56.4g	たんぱく質	40.8g	56.6g			
	脂質	29.5g	32.1g	脂質	26.4g	29.8g	脂質	29.6g	33.6g	脂質	28.9g	32.2g	脂質	28.3g	31.3g			
	炭水化物	48.5g	214.2g	炭水化物	56.9g	221.9g	炭水化物	51.7g	216.9g	炭水化物	51.0g	216.1g	炭水化物	51.7g	216.9g			
ナトリウム	2075mg	2703mg	ナトリウム	2139mg	2842mg	ナトリウム	2200mg	2818mg	ナトリウム	2231mg	2832mg	ナトリウム	2025mg	2698mg				
食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.1g	6.9g				
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1615kcal	エネルギー	831kcal	1615kcal	エネルギー	834kcal	1626kcal	エネルギー	825kcal	1608kcal	エネルギー	822kcal	1600kcal			
	たんぱく質	51.1g	67.3g	たんぱく質	46.7g	63.3g	たんぱく質	48.2g	65.1g	たんぱく質	47.5g	64.1g	たんぱく質	48.2g	64.0g			
	脂質	36.5g	39.1g	脂質	33.5g	36.9g	脂質	36.6g	40.6g	脂質	35.9g	39.2g	脂質	35.3g	38.3g			
	炭水化物	76.3g	242.0g	炭水化物	88.8g	253.8g	炭水化物	80.6g	245.8g	炭水化物	78.8g	243.9g	炭水化物	80.6g	245.8g			
	ナトリウム	2151mg	2779mg	ナトリウム	2213mg	2916mg	ナトリウム	2274mg	2892mg	ナトリウム	2307mg	2908mg	ナトリウム	2102mg	2775mg			
食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.3g	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。