

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月24日(月)		1月25日(火)		1月26日(水)		1月27日(木)		1月28日(金)				
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	肉詰いなり煮	卵麦	★ごはん150g	オムレツ	卵麦	★ごはん150g	菜の花と牛肉の煮物	麦		
	豚肉と卵白のトマト炒め	麦	若竹煮	麦	ホワイトソース	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	菜の花とかにかまの煮物	卵麦か			
	竹輪のごま炒め	麦	大根の酢漬け	麦	乳麦	大根とごぼうの甘辛煮	麦	三色煮豆	麦	麦			
	菜の花ときのこの酢味噌和え	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	乳麦	乳麦	麦	麦	麦	麦			
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	卵乳麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵乳麦	★味噌汁(白菜・人参)	卵乳麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	456kcal	エネルギー	109kcal	365kcal	エネルギー	174kcal	440kcal	エネルギー	186kcal	443kcal	
	たんぱく質	11.3g	16.4g	たんぱく質	5.9g	11.1g	たんぱく質	10.9g	16.7g	たんぱく質	6.8g	11.8g	
	脂質	7.8g	8.6g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	7.7g	8.5g	
	炭水化物	22.5g	76.9g	炭水化物	14.3g	69.2g	炭水化物	21.6g	76.6g	炭水化物	21.6g	76.6g	
ナトリウム	712mg	860mg	ナトリウム	581mg	728mg	ナトリウム	682mg	908mg	ナトリウム	712mg	940mg		
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g		
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	豚ロースの玉ねぎソース	麦	★ごはん150g	ホッケの幽庵焼	麦	★ごはん150g	鶏のいそべ焼	麦		
	サワラのバジルオリーブ焼	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦	インゲンソテー	乳麦	鶏のいそべ焼	麦	赤魚のごま焼	麦			
	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	★ごぼう大豆	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ミックソテー	乳麦	人参クラッセ	乳麦			
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦	★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	鶏肉のカレー煮	乳麦			
	若芽としらすのおひたし	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦	★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	菜の花としめじの和え物	麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦			
	★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	★味噌汁(小松菜・切干)	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	211kcal	467kcal	エネルギー	254kcal	516kcal	エネルギー	178kcal	439kcal	エネルギー	263kcal	527kcal	
	たんぱく質	16.6g	21.7g	たんぱく質	15.4g	21.0g	たんぱく質	15.9g	21.3g	たんぱく質	17.2g	22.9g	
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.3g	13.3g	脂質	6.5g	7.5g	脂質	13.4g	14.3g	
炭水化物	10.4g	65.3g	炭水化物	18.3g	73.5g	炭水化物	11.5g	66.6g	炭水化物	17.2g	73.3g		
ナトリウム	662mg	889mg	ナトリウム	561mg	791mg	ナトリウム	658mg	886mg	ナトリウム	669mg	896mg		
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g				
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎りんご150g				
	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	鯖の照焼	麦	★ごはん150g	チキンのおろしトマトソース	乳麦	★ごはん150g	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦		
	チキンのきのこクリームソース	麦	人参クラッセ	卵麦	スナックえんどう	麦	白身魚の生姜煮	麦	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦			
	金時豆煮	麦	炒り豆腐	卵麦	春菊と豚肉の炒め物	麦	ピーマンソテー	卵麦	ツナあっさり煮	麦			
	野菜サラダ	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	ブロッコリーの煮物	麦			
	ドレッシング(小袋)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦			
	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	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	252kcal	514kcal	エネルギー	274kcal	547kcal	エネルギー	264kcal	523kcal	エネルギー	208kcal	464kcal	
たんぱく質	14.1g	19.7g	たんぱく質	17.2g	23.5g	たんぱく質	17.4g	22.6g	たんぱく質	18.7g	23.9g		
脂質	12.6g	13.5g	脂質	16.7g	18.4g	脂質	13.4g	14.7g	脂質	5.5g	6.2g		
炭水化物	20.6g	76.3g	炭水化物	12.1g	67.9g	炭水化物	17.7g	72.1g	炭水化物	20.5g	75.4g		
ナトリウム	561mg	807mg	ナトリウム	663mg	889mg	ナトリウム	869mg	1034mg	ナトリウム	818mg	965mg		
食塩相当量	1.4g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.5g		
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	665kcal	1437kcal	エネルギー	637kcal	1428kcal	エネルギー	616kcal	1402kcal	エネルギー	657kcal	1434kcal	
	たんぱく質	42.0g	57.8g	たんぱく質	38.5g	55.6g	たんぱく質	44.2g	60.6g	たんぱく質	42.7g	58.6g	
	脂質	31.3g	33.8g	脂質	33.3g	36.7g	脂質	28.7g	32.6g	脂質	26.6g	29.0g	
	炭水化物	53.5g	218.5g	炭水化物	44.7g	210.6g	炭水化物	43.6g	208.0g	炭水化物	59.3g	225.3g	
	ナトリウム	1935mg	2556mg	ナトリウム	1805mg	2408mg	ナトリウム	2209mg	2828mg	ナトリウム	2199mg	2801mg	
	食塩相当量	4.9g	6.6g	食塩相当量	4.6g	6.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	872kcal	1644kcal	エネルギー	834kcal	1625kcal	エネルギー	817kcal	1603kcal	エネルギー	855kcal	1632kcal
		たんぱく質	48.1g	63.9g	たんぱく質	46.2g	63.3g	たんぱく質	51.6g	68.0g	たんぱく質	49.6g	65.5g
		脂質	38.4g	40.9g	脂質	40.3g	43.7g	脂質	35.7g	39.6g	脂質	33.6g	36.0g
炭水化物		85.4g	250.4g	炭水化物	72.5g	238.4g	炭水化物	72.5g	236.9g	炭水化物	88.2g	254.2g	
ナトリウム		2009mg	2630mg	ナトリウム	1881mg	2484mg	ナトリウム	2286mg	2905mg	ナトリウム	2273mg	2875mg	
食塩相当量		5.1g	6.8g	食塩相当量	4.8g	6.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	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。

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。