

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月31日(月)		2月1日(火)		2月2日(水)		2月3日(木)		2月4日(金)				
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め 根菜の柚子マリネ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪と菜の花の煮物 高野豆腐の味噌煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏じゃが煮 旨みチンゲン菜 ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g 干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 カリフラワーのビュッス ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(白菜・ひじき)				
	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	188kcal	447kcal	エネルギー	194kcal	450kcal	エネルギー	160kcal	422kcal	エネルギー	229kcal	484kcal	
	たんぱく質	10.6g	15.8g	たんぱく質	14.7g	19.9g	たんぱく質	9.0g	14.7g	たんぱく質	15.8g	20.8g	
	脂質	8.4g	9.7g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	5.8g	6.7g	脂質	13.3g	14.1g	
	炭水化物	18.7g	73.1g	炭水化物	13.8g	68.7g	炭水化物	11.3g	73.5g	炭水化物	11.6g	66.2g	
	ナトリウム	715mg	880mg	ナトリウム	697mg	844mg	ナトリウム	642mg	868mg	ナトリウム	596mg	825mg	
	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
	昼食	★ごはん150g カレイのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカーママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 きのこソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの甘辛煮 レモンかぼちゃ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g いわしつみれのおでん ひじきと大豆の煮物 白菜の煮ひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)			
		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		222kcal	488kcal	エネルギー	215kcal	482kcal	エネルギー	222kcal	489kcal	エネルギー	152kcal	406kcal	
たんぱく質		18.1g	24.0g	たんぱく質	11.8g	17.7g	たんぱく質	19.0g	24.8g	たんぱく質	11.2g	16.3g	
脂質		10.1g	11.7g	脂質	12.3g	13.4g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	4.3g	5.1g	
炭水化物		14.3g	69.2g	炭水化物	15.2g	71.1g	炭水化物	13.0g	68.0g	炭水化物	18.7g	72.9g	
ナトリウム		693mg	919mg	ナトリウム	742mg	969mg	ナトリウム	852mg	1079mg	ナトリウム	831mg	979mg	
食塩相当量		1.8g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.5g	
間食		◎牛乳180g ◎オレシジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g			
		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 カリフラワーのピーナツ味噌和え ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 えのきのおろし和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ヒーマンソテー コーンと挽肉の炒め物 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋) ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 鶏肉ヒーマン炒め 春菊のおかか和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		★ごはん150g 塩タレホーク 鶏と蓮根のピリ辛煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)			
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 カリフラワーのピーナツ味噌和え ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 えのきのおろし和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ヒーマンソテー コーンと挽肉の炒め物 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋) ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 鶏肉ヒーマン炒め 春菊のおかか和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		★ごはん150g 塩タレホーク 鶏と蓮根のピリ辛煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(揚げ・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	232kcal	494kcal	エネルギー	225kcal	481kcal	エネルギー	238kcal	492kcal	エネルギー	239kcal	507kcal	
	たんぱく質	10.6g	16.2g	たんぱく質	15.6g	20.7g	たんぱく質	15.2g	20.3g	たんぱく質	18.4g	24.3g	
	脂質	12.5g	13.4g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	13.2g	14.0g	脂質	10.9g	12.5g	
	炭水化物	20.6g	76.3g	炭水化物	15.8g	70.7g	炭水化物	15.0g	69.4g	炭水化物	16.8g	72.1g	
	ナトリウム	800mg	1046mg	ナトリウム	799mg	1026mg	ナトリウム	725mg	873mg	ナトリウム	725mg	952mg	
	食塩相当量	2.0g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
	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		
		エネルギー	642kcal	1429kcal	エネルギー	634kcal	1413kcal	エネルギー	620kcal	1403kcal	エネルギー	615kcal	1404kcal
たんぱく質		39.3g	56.0g	たんぱく質	42.1g	58.3g	たんぱく質	43.2g	59.8g	たんぱく質	40.1g	56.8g	
脂質		31.0g	34.8g	脂質	32.9g	35.5g	脂質	30.3g	33.6g	脂質	29.7g	33.6g	
炭水化物		53.6g	218.6g	炭水化物	44.8g	210.5g	炭水化物	45.8g	210.9g	炭水化物	47.4g	212.3g	
ナトリウム		2208mg	2845mg	ナトリウム	2238mg	2839mg	ナトリウム	2219mg	2820mg	ナトリウム	1876mg	2518mg	
食塩相当量		5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	4.7g	6.4g	
合計(間食込)		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	841kcal	1628kcal	エネルギー	841kcal	1620kcal	エネルギー	818kcal	1601kcal	エネルギー	812kcal	1601kcal
		たんぱく質	47.2g	63.9g	たんぱく質	48.2g	64.4g	たんぱく質	50.1g	66.7g	たんぱく質	47.8g	64.5g
	脂質	38.0g	41.8g	脂質	40.0g	42.6g	脂質	37.3g	40.6g	脂質	36.7g	40.6g	
	炭水化物	81.8g	246.8g	炭水化物	76.7g	242.4g	炭水化物	74.7g	239.8g	炭水化物	75.2g	240.1g	
	ナトリウム	2284mg	2921mg	ナトリウム	2312mg	2913mg	ナトリウム	2293mg	2894mg	ナトリウム	1952mg	2594mg	
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	4.9g	6.6g	

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。

※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。