

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月7日(月)		2月8日(火)		2月9日(水)		2月10日(木)		2月11日(金)						
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	厚焼玉子	卵麦	牛肉の甘酢炒め	麦	目玉焼き	卵麦	がんもどきの含め煮	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦					
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	カリフラワーの塩炒め	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦					
	＊すずくの酢の物	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	里芋のおろし煮	麦	＊マリネサラダ	卵乳麦	キャベツのピーナツ和え	麦落					
	＊味噌汁(揚げ・白菜)		＊味噌汁(巻麩・しめじ)		＊味噌汁(豆腐・なめこ)		＊すまし汁(若芽・豆腐)	麦	＊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	150kcal	417kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	158kcal	418kcal	エネルギー	186kcal	440kcal	エネルギー	196kcal	462kcal
	たんぱく質	7.1g	12.9g	たんぱく質	8.0g	13.7g	たんぱく質	8.0g	13.4g	たんぱく質	7.3g	12.4g	たんぱく質	14.0g	19.8g
	脂質	6.1g	7.7g	脂質	10.9g	11.8g	脂質	6.5g	7.5g	脂質	10.4g	11.2g	脂質	8.2g	9.8g
	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	14.3g	70.0g	炭水化物	15.0g	70.0g	炭水化物	16.7g	71.1g	炭水化物	18.6g	73.5g
ナトリウム	503mg	730mg	ナトリウム	210mg	928mg	ナトリウム	462mg	716mg	ナトリウム	753mg	921mg	ナトリウム	642mg	868mg	
食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	鶏のマスタード焼き	麦	メバルのバジルオリーブ焼	乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	ます白焼	麦	えびカツ	麦え					
	ミックソテー	乳麦	きのこソテー	乳麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	キャベツソテー	乳麦落					
	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	白菜のおかかポン酢和え	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落					
	菜の花ときのこの和え物	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	＊すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦	菜の花としめじの和え物	麦					
	＊味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	＊味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦			＊味噌汁(巻麩・白菜)	麦	＊味噌汁(若芽・キャベツ)	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	203kcal	470kcal	エネルギー	217kcal	481kcal	エネルギー	260kcal	516kcal	エネルギー	202kcal	465kcal	エネルギー	230kcal	487kcal
	たんぱく質	16.8g	22.7g	たんぱく質	19.1g	24.7g	たんぱく質	18.3g	23.5g	たんぱく質	21.2g	26.8g	たんぱく質	12.8g	18.0g
	脂質	9.5g	10.6g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	6.8g	7.7g	脂質	11.2g	12.0g
炭水化物	14.1g	70.0g	炭水化物	10.3g	66.4g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	12.6g	68.4g	炭水化物	20.7g	75.9g	
ナトリウム	699mg	926mg	ナトリウム	635mg	862mg	ナトリウム	731mg	878mg	ナトリウム	732mg	959mg	ナトリウム	631mg	878mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
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		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	サウラの味噌煮	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	ハニーマスタードチキン	麦	豚たまキャベツ	卵乳麦	ほっけ塩焼	卵麦落					
	スナッブえんどう	麦	うま塩キャベツ	麦	アスパラ	卵乳麦	ジャガ芋とえのきの煮物	麦	キヌサヤ	卵麦落					
	鶏肉のすき焼き	麦	大豆と人参の煮物	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	煮生酢	麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落					
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	麩と若芽の酢の物	麦	インゲンのごま和え	麦	＊味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	フロッキーのカニカママヨネーズ	卵乳麦					
	＊すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	＊すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	＊味噌汁(白菜・人参)	卵麦			＊すまし汁(錦糸玉子・えのき)	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	265kcal	524kcal	エネルギー	231kcal	490kcal	エネルギー	222kcal	479kcal	エネルギー	263kcal	529kcal	エネルギー	190kcal	449kcal
	たんぱく質	18.8g	24.0g	たんぱく質	14.4g	19.6g	たんぱく質	15.0g	20.0g	たんぱく質	13.2g	19.1g	たんぱく質	14.9g	20.1g
	脂質	13.4g	14.7g	脂質	7.9g	9.2g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	15.1g	16.7g	脂質	11.4g	12.7g
炭水化物	15.4g	69.8g	炭水化物	24.0g	78.4g	炭水化物	15.1g	70.1g	炭水化物	19.2g	74.1g	炭水化物	7.7g	61.9g	
ナトリウム	889mg	1074mg	ナトリウム	840mg	1005mg	ナトリウム	631mg	859mg	ナトリウム	675mg	901mg	ナトリウム	668mg	833mg	
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
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	618kcal	1411kcal	エネルギー	644kcal	1429kcal	エネルギー	640kcal	1413kcal	エネルギー	651kcal	1434kcal	エネルギー	616kcal	1398kcal
	たんぱく質	42.7g	59.6g	たんぱく質	41.5g	58.0g	たんぱく質	41.3g	56.9g	たんぱく質	41.7g	58.3g	たんぱく質	41.7g	57.9g
	脂質	29.0g	33.0g	脂質	29.8g	32.9g	脂質	32.3g	34.8g	脂質	32.3g	35.6g	脂質	30.8g	34.5g
	炭水化物	46.3g	211.6g	炭水化物	48.6g	214.8g	炭水化物	45.3g	210.2g	炭水化物	48.5g	213.6g	炭水化物	47.0g	211.3g
ナトリウム	2091mg	2730mg	ナトリウム	2177mg	2795mg	ナトリウム	1824mg	2453mg	ナトリウム	2160mg	2781mg	ナトリウム	1941mg	2579mg	
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	4.7g	6.2g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	4.9g	6.5g	
合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1612kcal	エネルギー	841kcal	1626kcal	エネルギー	847kcal	1620kcal	エネルギー	849kcal	1632kcal	エネルギー	813kcal	1595kcal
	たんぱく質	50.1g	67.0g	たんぱく質	49.2g	65.7g	たんぱく質	47.4g	63.0g	たんぱく質	48.6g	65.2g	たんぱく質	49.4g	65.6g
	脂質	36.0g	40.0g	脂質	36.8g	39.9g	脂質	39.4g	41.9g	脂質	39.3g	42.6g	脂質	37.8g	41.5g
	炭水化物	75.2g	240.5g	炭水化物	76.4g	242.6g	炭水化物	77.2g	242.1g	炭水化物	77.4g	242.5g	炭水化物	74.8g	239.1g
	ナトリウム	2168mg	2807mg	ナトリウム	2253mg	2871mg	ナトリウム	1898mg	2527mg	ナトリウム	2234mg	2855mg	ナトリウム	2017mg	2655mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	4.9g	6.4g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.7g	

※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

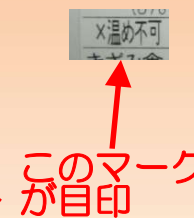


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。