

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月14日(月)		2月15日(火)		2月16日(水)		2月17日(木)		2月18日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	肉詰いなり煮	卵麦	★ごはん150g	厚焼玉子	卵麦	★ごはん150g	肉団子と白菜の煮物		
	オムレツ	卵麦	★ごはん150g	ぜんまい煮	麦	★ごはん150g	牛肉とひじきの炒め煮	麦	★ごはん150g	レンコンとフキの煮物		
	ケチャップ(小袋)	卵麦	★ごはん150g	鶏肉とオクラの中華風	麦	★ごはん150g	大根と青菜の柚子和え	麦	★ごはん150g	キャベツと鶏肉の甘酢生和え		
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	★ごはん150g	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★ごはん150g	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★ごはん150g	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		
	高野豆腐の味噌煮	卵麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g			
	★味噌汁(白菜・なめこ)	卵麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g			
	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	170kcal	426kcal	エネルギー	151kcal	413kcal	エネルギー	148kcal	404kcal	エネルギー	176kcal	
	たんぱく質	11.2g	16.3g	たんぱく質	11.0g	16.7g	たんぱく質	9.2g	14.4g	たんぱく質	7.8g	
	脂質	8.7g	9.5g	脂質	6.6g	7.5g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	10.3g	
炭水化物	11.4g	66.3g	炭水化物	12.3g	68.0g	炭水化物	13.6g	69.2g	炭水化物	13.6g		
ナトリウム	671mg	898mg	ナトリウム	641mg	867mg	ナトリウム	599mg	746mg	ナトリウム	680mg		
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g		
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	牛肉とキャベツの炒め物	麦	★ごはん150g	白身魚みりん焼	麦	★ごはん150g	照焼チキン		
	サワラのごま醤油焼	麦	★ごはん150g	フロッコリーの玉子とじ	卵麦	★ごはん150g	塩枝豆	麦	★ごはん150g	ミックスソテー		
	人参クラッセ	乳麦	★ごはん150g	菜の花のおひたし	麦	★ごはん150g	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	★ごはん150g	和風ポトフ		
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	★ごはん150g	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	★ごはん150g	大根のマヨネーズ和え	卵麦	★ごはん150g	ひとくちがんも煮		
	法蓮草と切干のおひたし	麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g			
	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g			
	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	210kcal	464kcal	エネルギー	283kcal	537kcal	エネルギー	226kcal	481kcal	エネルギー	288kcal	
	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	18.6g	23.8g	たんぱく質	18.7g	
	脂質	10.4g	11.2g	脂質	17.9g	18.7g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	16.7g	
炭水化物	11.5g	65.7g	炭水化物	15.2g	69.6g	炭水化物	12.3g	67.1g	炭水化物	13.0g		
ナトリウム	775mg	923mg	ナトリウム	860mg	1028mg	ナトリウム	598mg	844mg	ナトリウム	616mg		
食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g		
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			
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	カレイの白ワイン蒸し	乳麦	★ごはん150g	マーボ豆腐	麦	★ごはん150g	ロールキャベツの味噌煮込み		
	ささみ大葉フライ	麦	★ごはん150g	スナックえんどう	卵麦	★ごはん150g	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	★ごはん150g	アスパラ		
	ピーマンソテー	卵麦	★ごはん150g	鶏肉とジャガ芋の揚煮	麦	★ごはん150g	法蓮草ソテー	乳麦	★ごはん150g	鶏肉と小松菜煮		
	若竹煮	麦	★ごはん150g	白菜の辛子柚子和え	麦	★ごはん150g	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★ごはん150g	野菜の三杯酢		
	豚肉とふきの炒め煮	麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g			
	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g			
	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	250kcal	518kcal	エネルギー	207kcal	473kcal	エネルギー	250kcal	517kcal	エネルギー	169kcal	
たんぱく質	15.9g	21.9g	たんぱく質	16.1g	21.9g	たんぱく質	12.5g	18.3g	たんぱく質	14.1g		
脂質	11.8g	13.4g	脂質	7.8g	9.4g	脂質	13.0g	14.6g	脂質	4.9g		
炭水化物	20.1g	75.2g	炭水化物	15.3g	70.2g	炭水化物	19.5g	74.5g	炭水化物	17.7g		
ナトリウム	720mg	949mg	ナトリウム	689mg	915mg	ナトリウム	856mg	1083mg	ナトリウム	899mg		
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.3g		
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	630kcal	1408kcal	エネルギー	641kcal	1423kcal	エネルギー	624kcal	1402kcal	エネルギー	633kcal	
	たんぱく質	43.0g	59.2g	たんぱく質	40.8g	57.4g	たんぱく質	40.3g	56.5g	たんぱく質	40.6g	
	脂質	30.9g	34.1g	脂質	32.3g	35.6g	脂質	30.9g	34.0g	脂質	31.9g	
	炭水化物	43.0g	207.2g	炭水化物	42.8g	207.8g	炭水化物	46.1g	210.8g	炭水化物	44.3g	
	ナトリウム	2166mg	2770mg	ナトリウム	2190mg	2810mg	ナトリウム	2053mg	2673mg	ナトリウム	2195mg	
	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.6g	
	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	837kcal	1615kcal	エネルギー	839kcal	1621kcal	エネルギー	825kcal	1603kcal	エネルギー	830kcal
		たんぱく質	49.1g	65.3g	たんぱく質	47.7g	64.3g	たんぱく質	47.7g	63.9g	たんぱく質	48.3g
脂質		38.0g	41.2g	脂質	39.3g	42.6g	脂質	37.9g	41.0g	脂質	38.9g	
炭水化物		74.9g	239.1g	炭水化物	71.7g	236.7g	炭水化物	75.0g	239.7g	炭水化物	72.1g	
ナトリウム		2240mg	2844mg	ナトリウム	2264mg	2884mg	ナトリウム	2130mg	2750mg	ナトリウム	2271mg	
食塩相当量		5.7g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.8g	
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	837kcal	1615kcal	エネルギー	839kcal	1621kcal	エネルギー	825kcal	1603kcal	エネルギー	830kcal
		たんぱく質	49.1g	65.3g	たんぱく質	47.7g	64.3g	たんぱく質	47.7g	63.9g	たんぱく質	48.3g
	脂質	38.0g	41.2g	脂質	39.3g	42.6g	脂質	37.9g	41.0g	脂質	38.9g	
	炭水化物	74.9g	239.1g	炭水化物	71.7g	236.7g	炭水化物	75.0g	239.7g	炭水化物	72.1g	
	ナトリウム	2240mg	2844mg	ナトリウム	2264mg	2884mg	ナトリウム	2130mg	2750mg	ナトリウム	2271mg	
	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.8g	

※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

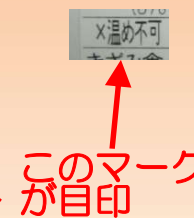


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。