

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月21日(月)		2月22日(火)		2月23日(水)		2月24日(木)		2月25日(金)			
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 卵麦 卵麦 卵麦 ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麦 麦 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 麦 麦 麦 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 卵麦 麦 麦 ★すまし汁(若芽・豆腐)			
	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	404kcal	エネルギー	215kcal	471kcal	エネルギー	178kcal	434kcal	エネルギー	140kcal	394kcal
	たんぱく質	8.8g	13.9g	たんぱく質	9.3g	14.5g	たんぱく質	8.6g	13.7g	たんぱく質	9.0g	14.8g
	脂質	5.7g	6.5g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	10.1g	10.9g	脂質	8.7g	10.3g
	炭水化物	70.3g	70.3g	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	13.4g	68.5g	炭水化物	13.4g	68.3g
	ナトリウム	615mg	763mg	ナトリウム	560mg	707mg	ナトリウム	674mg	901mg	ナトリウム	581mg	807mg
	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g
	エネルギー	305kcal	567kcal	エネルギー	227kcal	483kcal	エネルギー	222kcal	482kcal	エネルギー	236kcal	500kcal
	たんぱく質	19.4g	25.1g	たんぱく質	17.9g	23.0g	たんぱく質	15.2g	20.6g	たんぱく質	22.5g	28.2g
脂質	16.7g	17.6g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	7.6g	8.6g	脂質	8.2g	9.1g	
炭水化物	16.2g	71.9g	炭水化物	13.2g	68.1g	炭水化物	23.4g	78.4g	炭水化物	19.4g	75.5g	
ナトリウム	765mg	991mg	ナトリウム	731mg	978mg	ナトリウム	904mg	1151mg	ナトリウム	837mg	1064mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め 春菊のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん 麦 麦 麦 ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 卵麦 卵麦 麦 ★味噌汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g あぶらかれい味噌煮 卵麦 卵麦 麦 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g ピリ辛牛肉炒め 麦 麦 麦 ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)			
	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	189kcal	445kcal	エネルギー	202kcal	475kcal	エネルギー	273kcal	532kcal	エネルギー	241kcal	495kcal
	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	13.8g	20.1g	たんぱく質	16.5g	21.7g	たんぱく質	12.5g	17.6g
	脂質	9.3g	10.1g	脂質	7.9g	9.6g	脂質	14.3g	15.6g	脂質	16.1g	16.9g
	炭水化物	11.1g	66.0g	炭水化物	19.1g	74.9g	炭水化物	15.1g	69.5g	炭水化物	11.6g	66.0g
	ナトリウム	675mg	904mg	ナトリウム	910mg	1136mg	ナトリウム	595mg	760mg	ナトリウム	818mg	966mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.5g
	エネルギー	644kcal	1416kcal	エネルギー	644kcal	1429kcal	エネルギー	673kcal	1448kcal	エネルギー	642kcal	1426kcal
	たんぱく質	43.9g	59.8g	たんぱく質	41.0g	57.6g	たんぱく質	40.3g	56.0g	たんぱく質	44.0g	60.6g
脂質	31.7g	34.2g	脂質	32.9g	36.1g	脂質	32.0g	35.1g	脂質	33.0g	36.3g	
炭水化物	43.4g	208.2g	炭水化物	46.2g	211.8g	炭水化物	52.1g	216.4g	炭水化物	44.4g	209.8g	
ナトリウム	2055mg	2658mg	ナトリウム	2201mg	2821mg	ナトリウム	2173mg	2812mg	ナトリウム	2236mg	2837mg	
食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g			
	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 スナックえんどう 鶏肉のカレー煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g 中華丼の具 麦 麦 麦 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 麦 麦 麦 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 鶏のごまダレ煮 麦 麦 麦 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g アジのみりん焼 麦 麦 麦 ★味噌汁(揚げ・小松菜)			
	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	644kcal	1416kcal	エネルギー	644kcal	1429kcal	エネルギー	673kcal	1448kcal	エネルギー	642kcal	1426kcal
	たんぱく質	43.9g	59.8g	たんぱく質	41.0g	57.6g	たんぱく質	40.3g	56.0g	たんぱく質	44.0g	60.6g
	脂質	31.7g	34.2g	脂質	32.9g	36.1g	脂質	32.0g	35.1g	脂質	33.0g	36.3g
	炭水化物	43.4g	208.2g	炭水化物	46.2g	211.8g	炭水化物	52.1g	216.4g	炭水化物	44.4g	209.8g
	ナトリウム	2055mg	2658mg	ナトリウム	2201mg	2821mg	ナトリウム	2173mg	2812mg	ナトリウム	2236mg	2837mg
	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g
	合計(間食込)	エネルギー	845kcal	1617kcal	エネルギー	851kcal	1636kcal	エネルギー	870kcal	1645kcal	エネルギー	843kcal
たんぱく質	51.3g	67.2g	たんぱく質	47.1g	63.7g	たんぱく質	48.0g	63.7g	たんぱく質	51.4g	68.0g	
脂質	38.7g	41.2g	脂質	40.0g	43.2g	脂質	39.0g	42.1g	脂質	40.0g	43.3g	
炭水化物	72.3g	237.1g	炭水化物	78.1g	243.7g	炭水化物	79.9g	244.2g	炭水化物	73.3g	238.7g	
ナトリウム	2132mg	2735mg	ナトリウム	2275mg	2895mg	ナトリウム	2249mg	2888mg	ナトリウム	2313mg	2914mg	
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.4g	

お食事の作り方

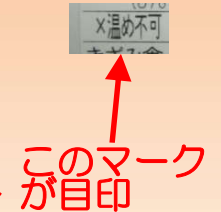


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。