

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月28日(月)		3月1日(火)		3月2日(水)		3月3日(木)		3月4日(金)		
朝食	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	
	えび団子とかぶの煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	ロールキャベツのスープ煮	麦	肉団子の中華炒め	麦	高野豆腐インゲン煮	麦	
	ツナと大豆の炒め煮	麦	人参の炒り煮	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	里芋のおろし煮	麦	
	もずくの酢の物	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生薬和え	麦	大根と青菜の柚子和え	麦	根菜の柚子マリネ	麦	菜の花と蒸し鶏のピーナツ和え	麦	
	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	★味噌汁(しめじ・切干)	麦	★すまし汁(若芽・おつゆ乾)	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	175kcal	437kcal	167kcal	423kcal	138kcal	406kcal	160kcal	417kcal	163kcal	419kcal	
たんぱく質	11.7g	17.4g	7.7g	12.8g	9.1g	15.1g	8.1g	13.3g	10.2g	15.4g	
脂質	5.8g	7.7g	8.7g	9.5g	5.1g	6.7g	5.6g	6.4g	5.6g	6.3g	
炭水化物	74.9g	67.6g	14.8g	69.7g	15.6g	70.7g	19.7g	74.8g	17.7g	72.8g	
ナトリウム	619mg	845mg	764mg	991mg	726mg	955mg	720mg	946mg	578mg	745mg	
食塩相当量	1.6g	2.1g	1.9g	2.5g	1.8g	2.4g	1.8g	2.4g	1.5g	1.9g	
昼食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	
	スペイン風オムレツ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	サワラのバジルオリーブ焼	麦	鶏肉のごま焼き	麦	ブリの味噌焼	卵麦	
	フロッコリー	卵麦	アスパラ	卵麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵麦	人参のきんぴら	卵麦	ピーマンソテー	卵麦	
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	チンジャオロース	卵麦	竹の子のカレーそば炒め	卵麦	白菜のスープ煮	卵麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	
	白菜と挽肉の旨煮	卵麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦	フロッコリーのゴマ和え	卵麦	大根のマヨネーズ和え	卵麦	キャベツサラダ	卵麦	
★味噌汁(豆腐・白菜)	卵麦	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	卵麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	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	186kcal	447kcal	244kcal	503kcal	210kcal	464kcal	266kcal	525kcal	245kcal	509kcal	
たんぱく質	13.1g	18.5g	16.9g	22.1g	18.4g	23.5g	14.6g	19.8g	15.0g	20.7g	
脂質	8.8g	9.8g	12.8g	14.1g	10.9g	11.7g	18.3g	19.6g	13.7g	14.6g	
炭水化物	14.6g	69.7g	14.7g	69.1g	10.7g	65.1g	9.6g	63.8g	13.7g	69.8g	
ナトリウム	893mg	1121mg	653mg	838mg	662mg	830mg	626mg	791mg	635mg	862mg	
食塩相当量	2.3g	2.9g	1.7g	2.1g	1.7g	2.1g	1.6g	2.0g	1.6g	2.2g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎バナナ90g		
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	
	豚ロースの玉ねぎソース	麦	ホッケの幽庵焼	麦	塩タレポーク	麦	かれい塩焼	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	麦	
	竹輪の五色きんぴら	卵麦	ふきのきんぴら	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	スナックえんどう	麦	フロッコリーの煮物	麦	
	マリネサラダ	卵麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	南瓜とツナのサラダ	卵麦	ネギ味噌炒め	麦	法蓮草のおひたし	麦	
	★すまし汁(若芽・おつゆ乾)	麦	菜の花としらすのおひたし	麦	★味噌汁(巻麩・えのき)	麦	★味噌汁(白菜・ひじき)	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	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	280kcal	536kcal	212kcal	468kcal	265kcal	527kcal	229kcal	484kcal	215kcal	475kcal	
たんぱく質	14.2g	19.4g	15.9g	21.0g	14.1g	19.7g	21.3g	26.3g	15.1g	20.5g	
脂質	18.0g	18.7g	8.5g	9.3g	16.4g	17.3g	9.2g	10.0g	11.8g	12.8g	
炭水化物	13.3g	68.4g	16.9g	71.8g	14.9g	70.4g	14.8g	69.4g	13.1g	68.1g	
ナトリウム	688mg	855mg	777mg	1006mg	662mg	888mg	747mg	976mg	726mg	980mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	2.0g	2.6g	1.7g	2.3g	1.9g	2.5g	1.8g	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	641kcal	1420kcal	623kcal	1394kcal	613kcal	1397kcal	655kcal	1426kcal	623kcal	1403kcal
	たんぱく質	39.0g	55.3g	40.5g	55.9g	41.6g	58.3g	44.0g	59.4g	40.3g	56.6g
	脂質	32.6g	35.2g	30.0g	32.9g	32.4g	35.7g	33.1g	36.0g	31.1g	33.7g
	炭水化物	46.8g	212.7g	46.4g	210.6g	41.2g	206.2g	44.1g	208.0g	44.5g	210.7g
ナトリウム	2200mg	2821mg	2194mg	2835mg	2050mg	2673mg	2093mg	2713mg	1939mg	2587mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	5.6g	7.2g	5.2g	6.8g	5.3g	6.9g	4.9g	6.6g	
合計(間食込)	エネルギー	838kcal	1617kcal	822kcal	1593kcal	814kcal	1598kcal	862kcal	1633kcal	821kcal	1601kcal
	たんぱく質	46.7g	63.0g	48.4g	63.8g	49.0g	65.7g	50.1g	65.5g	47.2g	63.5g
	脂質	39.6g	42.2g	37.0g	39.9g	39.4g	42.7g	40.2g	43.1g	38.1g	40.7g
	炭水化物	74.6g	240.5g	74.6g	238.8g	70.1g	235.1g	76.0g	239.9g	73.4g	239.6g
	ナトリウム	2276mg	2897mg	2270mg	2911mg	2127mg	2750mg	2167mg	2787mg	2013mg	2661mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	5.8g	7.4g	5.4g	7.0g	5.5g	7.1g	5.1g	6.8g	

※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

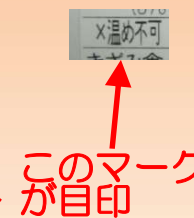


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。