

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月7日(月)		3月8日(火)		3月9日(水)		3月10日(木)		3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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	目玉焼き	卵	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	肉詰いなり煮	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦					
	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦					
	パンハンジーサラダ	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦	インゲンのごま和え	麦					
	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	卵乳麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	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	156kcal	415kcal	エネルギー	186kcal	450kcal	エネルギー	166kcal	433kcal	エネルギー	158kcal	418kcal	エネルギー	169kcal	442kcal
	たんぱく質	11.9g	17.1g	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	8.0g	13.8g	たんぱく質	9.8g	15.2g	たんぱく質	11.3g	17.6g
	脂質	8.8g	10.1g	脂質	8.7g	9.6g	脂質	9.3g	10.9g	脂質	7.4g	8.4g	脂質	8.5g	10.2g
	炭水化物	7.6g	62.0g	炭水化物	12.1g	68.2g	炭水化物	13.8g	68.8g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	13.3g	69.1g
ナトリウム	469mg	634mg	ナトリウム	516mg	743mg	ナトリウム	762mg	989mg	ナトリウム	782mg	1036mg	ナトリウム	636mg	862mg	
食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	アジの野菜あんかけ	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	フリの塩焼	卵乳麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦					
	フロッコリー	麦	インゲンの生姜炒め	麦	キノサヤ	卵乳麦	キャベツソテー	乳麦	アスパラ	麦					
	鶏肉と小松菜煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦					
	煮生酢	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	白菜の煮ひたし	麦	ブロッコリーのサラダ	麦	若芽としらすのおひたし	麦					
	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	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	198kcal	464kcal	エネルギー	279kcal	533kcal	エネルギー	255kcal	512kcal	エネルギー	242kcal	504kcal	エネルギー	257kcal	516kcal
	たんぱく質	15.1g	21.0g	たんぱく質	20.4g	25.5g	たんぱく質	16.6g	21.8g	たんぱく質	18.0g	23.6g	たんぱく質	13.6g	18.8g
	脂質	7.8g	9.4g	脂質	14.3g	15.1g	脂質	12.5g	13.3g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	13.4g	14.7g
炭水化物	17.6g	72.5g	炭水化物	17.3g	71.7g	炭水化物	17.8g	73.0g	炭水化物	14.8g	70.5g	炭水化物	17.3g	71.7g	
ナトリウム	690mg	916mg	ナトリウム	944mg	1092mg	ナトリウム	622mg	869mg	ナトリウム	599mg	845mg	ナトリウム	759mg	944mg	
食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.4g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
間食	◎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	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g					
	◎ごはん150g	◎ごはん150g	◎ごはん150g	◎ごはん150g	◎ごはん150g	◎ごはん150g	◎ごはん150g	◎ごはん150g	◎ごはん150g	◎ごはん150g					
夕食	鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	赤魚の生姜煮	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	ほっけみりん焼	麦					
	人参グラッセ	卵乳麦	かぶのスープ煮	卵乳麦	きのこのソテー	卵乳麦	チンゲン菜ソテー	卵乳麦	スナッフえんどう	卵乳麦					
	豚肉とふきの炒め煮	麦	旨みチンゲン菜	卵乳麦	春菊と豚肉の炒め物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦					
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵乳麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	キャベツのピーナツ和え	麦	豆腐のあつさりカレー煮込み	卵乳麦	マリネサラダ	卵乳麦					
	★味噌汁(白菜・ひじき)	卵乳麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵乳麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵乳麦					
	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	520kcal	エネルギー	196kcal	453kcal	エネルギー	216kcal	470kcal	エネルギー	225kcal	481kcal	エネルギー	190kcal	446kcal
	たんぱく質	17.3g	22.3g	たんぱく質	9.9g	14.9g	たんぱく質	16.9g	22.0g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	14.5g	19.6g
	脂質	13.9g	14.7g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	10.1g	10.9g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	8.7g	9.5g
	炭水化物	16.0g	70.6g	炭水化物	17.0g	72.0g	炭水化物	16.1g	70.3g	炭水化物	14.0g	68.9g	炭水化物	15.0g	69.9g
ナトリウム	916mg	1145mg	ナトリウム	725mg	953mg	ナトリウム	662mg	810mg	ナトリウム	729mg	876mg	ナトリウム	723mg	952mg	
食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
合計	エネルギー	619kcal	1399kcal	エネルギー	661kcal	1436kcal	エネルギー	637kcal	1415kcal	エネルギー	625kcal	1403kcal	エネルギー	616kcal	1404kcal
	たんぱく質	44.3g	60.4g	たんぱく質	44.0g	59.7g	たんぱく質	41.5g	57.6g	たんぱく質	43.6g	59.8g	たんぱく質	39.4g	56.0g
	脂質	30.5g	34.2g	脂質	32.8g	35.3g	脂質	31.9g	35.1g	脂質	31.0g	33.6g	脂質	30.6g	34.4g
	炭水化物	41.2g	205.1g	炭水化物	46.4g	211.9g	炭水化物	47.7g	212.1g	炭水化物	43.0g	208.6g	炭水化物	45.6g	210.7g
	ナトリウム	2075mg	2695mg	ナトリウム	2185mg	2788mg	ナトリウム	2046mg	2668mg	ナトリウム	2110mg	2757mg	ナトリウム	2118mg	2758mg
食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.3g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	826kcal	1606kcal	エネルギー	859kcal	1634kcal	エネルギー	834kcal	1612kcal	エネルギー	832kcal	1610kcal	エネルギー	817kcal	1605kcal
	たんぱく質	50.4g	66.5g	たんぱく質	50.9g	66.6g	たんぱく質	49.2g	65.3g	たんぱく質	49.7g	65.9g	たんぱく質	46.8g	63.4g
	脂質	37.6g	41.3g	脂質	39.8g	42.3g	脂質	38.9g	42.1g	脂質	38.1g	40.7g	脂質	37.6g	41.4g
	炭水化物	73.1g	237.0g	炭水化物	75.3g	240.8g	炭水化物	75.5g	239.9g	炭水化物	74.9g	240.5g	炭水化物	74.5g	239.6g
	ナトリウム	2149mg	2769mg	ナトリウム	2259mg	2862mg	ナトリウム	2122mg	2744mg	ナトリウム	2184mg	2831mg	ナトリウム	2195mg	2835mg
食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.2g	

※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

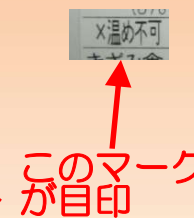


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。