

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月14日(月)		3月15日(火)		3月16日(水)		3月17日(木)		3月18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		
	肉豆腐煮	菜の花と牛肉の煮物	豚バラのすき焼き煮	オムレツ	卵麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	卵麦	大豆の洋風五目煮	乳麦		
	ひじきとベーコンの煮物	食べるトマトスープ	高野豆腐の味噌煮	ケチャップ(小袋)	卵麦	竹輪の五色きんぴら	卵麦	ケチャップ(小袋)	竹輪の五色きんぴら	卵麦		
	白菜の辛子柚子和え	白菜と麩の玉子とじ	インゲンとツナのマスタード和え	白菜と厚揚げののりみ煮	卵麦	大根とごぼうの甘辛煮	卵麦	白菜と厚揚げののりみ煮	大根とごぼうの甘辛煮	卵麦		
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(えのき・切干)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★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	152kcal	408kcal	エネルギー	219kcal	487kcal	エネルギー	213kcal	468kcal	エネルギー	177kcal	436kcal	
たんぱく質	9.9g	15.1g	たんぱく質	10.5g	16.5g	たんぱく質	9.4g	14.4g	たんぱく質	10.8g	16.0g	
脂質	7.5g	8.2g	脂質	13.6g	15.2g	脂質	14.2g	15.0g	脂質	6.3g	7.6g	
炭水化物	12.0g	66.9g	炭水化物	12.4g	67.5g	炭水化物	10.8g	65.2g	炭水化物	19.0g	73.2g	
ナトリウム	688mg	835mg	ナトリウム	550mg	779mg	ナトリウム	573mg	799mg	ナトリウム	659mg	824mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
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		
	豚たまキャベツ	卵麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	白身魚みりん焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	メバルのバジルオリーブ焼	卵麦		
	厚揚げのそぼろ煮	乳麦	五色煮	麦	きのこソテー	乳麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	ヒーマンソテー	卵麦		
	大根とツナの炒め物	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	肉野菜煮込み	麦	フロコリーのゴマ和え	乳麦	炒り豆腐	卵麦		
	★味噌汁(巻麩・白菜)	麦	★味噌汁(若芽・しめじ)	麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	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	273kcal	536kcal	エネルギー	193kcal	448kcal	エネルギー	205kcal	472kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	
たんぱく質	16.1g	21.7g	たんぱく質	14.0g	19.2g	たんぱく質	19.9g	25.8g	たんぱく質	17.5g	23.1g	
脂質	16.7g	17.6g	脂質	9.5g	10.3g	脂質	6.0g	7.1g	脂質	13.1g	14.0g	
炭水化物	13.8g	69.6g	炭水化物	14.7g	69.5g	炭水化物	19.3g	75.2g	炭水化物	10.5g	66.6g	
ナトリウム	753mg	980mg	ナトリウム	775mg	1021mg	ナトリウム	773mg	1000mg	ナトリウム	688mg	915mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g		
	◎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	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g		
夕食	★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		
	チキンカレーのルー	乳麦	赤魚の酒粕焼	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦	サワラのエスカベッシュ	乳麦	豚肉とキャベツの塩おかつ	麦		
	人参の炒り煮	麦	うま塩キャベツ	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜のおろし煮	麦		
	カリフラワーの甘酢漬	麦	ごぼう大豆	麦	法蓮草のおひたし	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦	菜の花ときのこの和え物	麦		
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(豆腐・えのき)	麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★味噌汁(切干・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	196kcal	462kcal	エネルギー	210kcal	464kcal	エネルギー	199kcal	458kcal	エネルギー	264kcal	531kcal	
たんぱく質	13.5g	19.3g	たんぱく質	18.9g	24.0g	たんぱく質	16.1g	21.3g	たんぱく質	19.4g	25.2g	
脂質	7.7g	9.3g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	9.0g	10.3g	脂質	12.7g	14.3g	
炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	16.8g	71.0g	炭水化物	13.8g	68.2g	炭水化物	15.9g	70.9g	
ナトリウム	796mg	1022mg	ナトリウム	554mg	702mg	ナトリウム	829mg	994mg	ナトリウム	906mg	1133mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.3g	2.9g	
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	621kcal	1406kcal	エネルギー	622kcal	1399kcal	エネルギー	617kcal	1398kcal	エネルギー	619kcal	1402kcal
	たんぱく質	39.5g	56.1g	たんぱく質	43.4g	59.7g	たんぱく質	45.4g	61.5g	たんぱく質	39.5g	56.1g
	脂質	31.9g	35.1g	脂質	30.1g	33.3g	脂質	29.2g	32.4g	脂質	30.3g	33.6g
	炭水化物	44.2g	209.8g	炭水化物	43.9g	208.0g	炭水化物	43.9g	208.6g	炭水化物	46.4g	211.5g
ナトリウム	2237mg	2837mg	ナトリウム	1879mg	2502mg	ナトリウム	2175mg	2793mg	ナトリウム	2244mg	2845mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.8g	6.4g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1603kcal	エネルギー	829kcal	1606kcal	エネルギー	815kcal	1596kcal	エネルギー	816kcal	1599kcal
	たんぱく質	47.2g	63.8g	たんぱく質	49.5g	65.8g	たんぱく質	52.3g	68.4g	たんぱく質	47.2g	63.8g
	脂質	38.9g	42.1g	脂質	37.2g	40.4g	脂質	36.2g	39.4g	脂質	37.3g	40.6g
	炭水化物	72.0g	237.6g	炭水化物	75.8g	239.9g	炭水化物	72.8g	237.5g	炭水化物	74.2g	239.3g
	ナトリウム	2313mg	2913mg	ナトリウム	1953mg	2576mg	ナトリウム	2249mg	2867mg	ナトリウム	2320mg	2921mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.4g	

※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

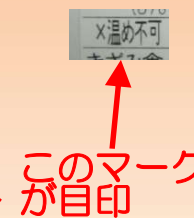


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。