

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月21日(月)		3月22日(火)		3月23日(水)		3月24日(木)		3月25日(金)							
朝食	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 和風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もすくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 干草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コーンスローサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ 竹の子のカレーそぼろ炒め ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)		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	203kcal	459kcal	エネルギー	154kcal	421kcal	エネルギー	161kcal	417kcal	エネルギー	158kcal	431kcal	エネルギー	168kcal	430kcal	
	たんぱく質	9.8g	15.0g	たんぱく質	10.5g	16.3g	たんぱく質	7.9g	13.0g	たんぱく質	11.7g	18.0g	たんぱく質	9.1g	14.7g	
	脂質	10.4g	11.1g	脂質	6.3g	7.9g	脂質	8.7g	9.5g	脂質	7.5g	9.2g	脂質	9.1g	10.1g	
	炭水化物	17.8g	72.7g	炭水化物	13.5g	68.5g	炭水化物	11.4g	67.2g	炭水化物	11.4g	67.2g	炭水化物	12.8g	68.0g	
	ナトリウム	800mg	947mg	ナトリウム	530mg	757mg	ナトリウム	585mg	832mg	ナトリウム	633mg	859mg	ナトリウム	563mg	793mg	
	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
	エネルギー	197kcal	459kcal	エネルギー	224kcal	479kcal	エネルギー	231kcal	485kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	199kcal	465kcal	
	たんぱく質	16.9g	22.5g	たんぱく質	11.7g	16.8g	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	14.3g	19.3g	たんぱく質	19.7g	25.5g	
脂質	9.5g	10.5g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	7.6g	9.2g		
炭水化物	9.6g	64.8g	炭水化物	19.3g	73.9g	炭水化物	20.7g	74.9g	炭水化物	24.1g	79.1g	炭水化物	12.9g	67.8g		
ナトリウム	582mg	812mg	ナトリウム	990mg	1216mg	ナトリウム	751mg	899mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	757mg	983mg		
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.5g	3.1g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g		
◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g							
間食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 鶏肉の青じそ南蛮 ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 照焼チキン ヒーマンソテー 白菜と若布の煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)		★ごはん150g さば梅煮 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)		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	224kcal	486kcal	エネルギー	278kcal	532kcal	エネルギー	237kcal	501kcal	エネルギー	223kcal	477kcal	エネルギー	254kcal	516kcal	
	たんぱく質	13.2g	18.8g	たんぱく質	19.7g	24.8g	たんぱく質	18.5g	24.1g	たんぱく質	13.2g	18.3g	たんぱく質	12.7g	18.4g	
	脂質	12.1g	13.0g	脂質	14.9g	15.7g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	13.8g	14.6g	脂質	14.8g	15.7g	
	炭水化物	16.5g	72.2g	炭水化物	16.2g	70.4g	炭水化物	12.0g	68.1g	炭水化物	11.4g	65.6g	炭水化物	17.2g	72.9g	
	ナトリウム	818mg	1064mg	ナトリウム	533mg	681mg	ナトリウム	719mg	946mg	ナトリウム	762mg	910mg	ナトリウム	787mg	1013mg	
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.4g	1.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
	エネルギー	624kcal	1404kcal	エネルギー	656kcal	1432kcal	エネルギー	629kcal	1403kcal	エネルギー	618kcal	1402kcal	エネルギー	621kcal	1411kcal	
	たんぱく質	39.9g	56.3g	たんぱく質	41.9g	57.9g	たんぱく質	41.9g	57.7g	たんぱく質	39.2g	55.6g	たんぱく質	41.5g	58.6g	
脂質	32.0g	34.6g	脂質	32.1g	35.3g	脂質	30.6g	33.1g	脂質	31.1g	34.4g	脂質	31.5g	35.0g		
炭水化物	43.9g	209.7g	炭水化物	49.0g	212.8g	炭水化物	46.0g	211.2g	炭水化物	46.9g	211.9g	炭水化物	42.9g	208.7g		
ナトリウム	2200mg	2823mg	ナトリウム	2053mg	2654mg	ナトリウム	2055mg	2677mg	ナトリウム	2188mg	2790mg	ナトリウム	2107mg	2789mg		
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	7.1g		
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	822kcal	1602kcal	エネルギー	857kcal	1633kcal	エネルギー	826kcal	1600kcal	エネルギー	817kcal	1601kcal	エネルギー	828kcal	1618kcal	
	たんぱく質	46.8g	63.2g	たんぱく質	49.3g	65.3g	たんぱく質	49.6g	65.4g	たんぱく質	47.1g	63.5g	たんぱく質	47.6g	64.7g	
	脂質	39.0g	41.6g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	37.6g	40.1g	脂質	38.1g	41.4g	脂質	38.6g	42.1g	
	炭水化物	72.8g	238.6g	炭水化物	77.9g	241.7g	炭水化物	73.8g	239.0g	炭水化物	75.1g	240.1g	炭水化物	74.8g	240.6g	
	ナトリウム	2274mg	2897mg	ナトリウム	2130mg	2731mg	ナトリウム	2131mg	2753mg	ナトリウム	2264mg	2866mg	ナトリウム	2181mg	2863mg	
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.3g	
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1602kcal	エネルギー	857kcal	1633kcal	エネルギー	826kcal	1600kcal	エネルギー	817kcal	1601kcal	エネルギー	828kcal	1618kcal
	たんぱく質	46.8g	63.2g	たんぱく質	49.3g	65.3g	たんぱく質	49.6g	65.4g	たんぱく質	47.1g	63.5g	たんぱく質	47.6g	64.7g	
脂質	39.0g	41.6g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	37.6g	40.1g	脂質	38.1g	41.4g	脂質	38.6g	42.1g		
炭水化物	72.8g	238.6g	炭水化物	77.9g	241.7g	炭水化物	73.8g	239.0g	炭水化物	75.1g	240.1g	炭水化物	74.8g	240.6g		
ナトリウム	2274mg	2897mg	ナトリウム	2130mg	2731mg	ナトリウム	2131mg	2753mg	ナトリウム	2264mg	2866mg	ナトリウム	2181mg	2863mg		
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.3g		

※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。