

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月28日(月)		3月29日(火)		3月30日(水)		3月31日(木)		4月1日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦		
	豚肉と卵白のトマト炒め	大豆とキャベツのスープ煮	法蓮草と油揚げの煮物	オムレツ	寄せ豆腐のうすあん	寄せ豆腐のうすあん	寄せ豆腐のうすあん	寄せ豆腐のうすあん	菜の花と牛肉の煮物	菜の花と牛肉の煮物		
	竹輪のごま炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	ホワイトソース	大根とごぼうの甘辛煮	大根とごぼうの甘辛煮	大根とごぼうの甘辛煮	大根とごぼうの甘辛煮	枝豆とかにかまの煮物	枝豆とかにかまの煮物		
	菜の花ときのこの酢味噌和え	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	乳麦	白菜と厚揚げののり煮	白菜と厚揚げののり煮	白菜と厚揚げののり煮	白菜と厚揚げののり煮	えのきのおろし和え	えのきのおろし和え		
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・人参)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・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	202kcal	456kcal	エネルギー	161kcal	434kcal	エネルギー	174kcal	440kcal	エネルギー	176kcal	
	たんぱく質	11.3g	16.4g	たんぱく質	12.7g	19.0g	たんぱく質	10.9g	16.7g	たんぱく質	6.4g	
	脂質	7.8g	8.6g	脂質	5.8g	7.5g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	10.3g	
	炭水化物	22.5g	76.9g	炭水化物	16.2g	72.0g	炭水化物	14.4g	69.3g	炭水化物	14.0g	
ナトリウム	712mg	860mg	ナトリウム	655mg	881mg	ナトリウム	682mg	908mg	ナトリウム	788mg		
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g		
昼食	★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		
	鶏肉のカレー風味焼	マーマレード豆腐	メンチカツ	乳麦	白身魚の生姜煮	白身魚の生姜煮	白身魚の生姜煮	白身魚の生姜煮	豚肉と野菜の中華炒め	豚肉と野菜の中華炒め		
	白菜の煮ひたし	麦	ネギ味噌炒め	麦	スナップえんどう	スナップえんどう	スナップえんどう	スナップえんどう	ツナあつさり煮	ツナあつさり煮		
	フロッコリーのサラダ	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	春菊と豚肉の炒め物	春菊と豚肉の炒め物	春菊と豚肉の炒め物	春菊と豚肉の炒め物	フロッコリーの煮物	フロッコリーの煮物		
	ドレッシング(小袋)	麦	★味噌汁(小松菜・切干)	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	カリフラワーの柚子味噌和え	カリフラワーの柚子味噌和え	カリフラワーの柚子味噌和え	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)		
	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)		
	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	206kcal	468kcal	エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	282kcal	541kcal	エネルギー	172kcal	
	たんぱく質	15.9g	21.5g	たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	12.4g	17.6g	たんぱく質	15.8g	
	脂質	11.5g	12.4g	脂質	12.9g	13.7g	脂質	15.8g	17.1g	脂質	3.8g	
炭水化物	9.5g	65.2g	炭水化物	18.3g	73.0g	炭水化物	22.1g	76.5g	炭水化物	17.9g		
ナトリウム	630mg	876mg	ナトリウム	802mg	1030mg	ナトリウム	678mg	843mg	ナトリウム	685mg		
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g		
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎りんご150g		
	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g		
	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g		
	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g		
	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g		
	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g		
	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g		
	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g		
	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g		
	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g		
◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g			
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		
	サワラのバジルオリーブ焼	豚ロースの玉ねぎソース	煮生酢	麦	ホッケの幽庵焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	赤魚のごま焼	麦		
	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵乳麦	インゲンソテー	乳麦	ミックスソテー	乳麦	人参クラッセ	乳麦		
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	切干と挽肉のオニスター炒め	麦	ひとくちがんも煮	麦	鶏肉のすき焼煮	麦		
	若芽としらすのおひたし	麦	★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	菜の花としめじの和え物	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦		
	★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	★味噌汁(豆腐・白菜)	★味噌汁(豆腐・白菜)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(小松菜・切干)		
	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	211kcal	467kcal	エネルギー	233kcal	487kcal	エネルギー	178kcal	439kcal	エネルギー	267kcal	
	たんぱく質	16.6g	21.7g	たんぱく質	14.1g	19.2g	たんぱく質	15.9g	21.3g	たんぱく質	19.8g	
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	13.2g	14.0g	脂質	6.5g	7.5g	脂質	16.0g	
炭水化物	10.4g	65.3g	炭水化物	14.1g	68.3g	炭水化物	11.5g	66.6g	炭水化物	9.4g		
ナトリウム	662mg	889mg	ナトリウム	696mg	844mg	ナトリウム	658mg	886mg	ナトリウム	680mg		
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g		
合計	エネルギー	619kcal	1391kcal	エネルギー	642kcal	1425kcal	エネルギー	634kcal	1420kcal	エネルギー	615kcal	
	たんぱく質	43.8g	59.6g	たんぱく質	40.3g	56.8g	たんぱく質	39.2g	55.6g	たんぱく質	42.0g	
	脂質	30.2g	32.7g	脂質	31.9g	35.2g	脂質	31.1g	35.0g	脂質	30.1g	
	炭水化物	42.4g	207.4g	炭水化物	48.6g	213.3g	炭水化物	48.0g	212.4g	炭水化物	41.3g	
	ナトリウム	2004mg	2625mg	ナトリウム	2153mg	2755mg	ナトリウム	2018mg	2637mg	ナトリウム	2153mg	
	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.4g	
	合計(間食込)	エネルギー	826kcal	1598kcal	エネルギー	839kcal	1622kcal	エネルギー	835kcal	1621kcal	エネルギー	813kcal
	たんぱく質	49.9g	65.7g	たんぱく質	48.0g	64.5g	たんぱく質	46.6g	63.0g	たんぱく質	48.9g	
	脂質	37.3g	39.8g	脂質	38.9g	42.2g	脂質	38.1g	42.0g	脂質	37.1g	
	炭水化物	74.3g	239.3g	炭水化物	76.4g	241.1g	炭水化物	76.9g	241.3g	炭水化物	70.2g	
ナトリウム	2078mg	2699mg	ナトリウム	2229mg	2831mg	ナトリウム	2095mg	2714mg	ナトリウム	2227mg		
食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.6g		

お食事の作り方

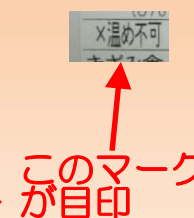


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。