

(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 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 法蓮草と油揚げの煮物 ぜんまいとミンチの煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 白菜と厚揚げののり煮 菜の花のツナ炒め ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 大根とごぼうの甘辛煮 麩の玉子とし ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 枝豆とかにかまの煮物 えのきのおろし和え ★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	161kcal	434kcal	174kcal	440kcal	176kcal	433kcal	222kcal	476kcal	
	たんぱく質	11.3g	16.4g	12.7g	19.0g	10.9g	16.7g	6.4g	11.4g	11.3g	16.4g	
	脂質	7.8g	8.6g	5.8g	7.5g	8.8g	10.4g	10.3g	11.1g	13.3g	14.1g	
	炭水化物	22.5g	76.9g	16.2g	72.0g	14.4g	69.3g	14.0g	69.0g	14.4g	68.8g	
	ナトリウム	712mg	860mg	655mg	881mg	682mg	908mg	788mg	1016mg	676mg	824mg	
	食塩相当量	1.8g	2.2g	1.7g	2.2g	1.7g	2.3g	2.0g	2.6g	1.7g	2.1g	
	昼食	★ごはん150g 鶏肉のカレー風味焼 白菜の煮ひたし フロコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g メンチカツ スナップえんどう 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 白身魚の生姜煮 ピーマンソテー 豚肉と里芋のごま煮 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め ツナあつさり煮 フロコリーの煮物 ★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	248kcal	504kcal	282kcal	541kcal	172kcal	428kcal	200kcal	462kcal	
たんぱく質		15.9g	21.5g	13.5g	18.6g	12.4g	17.6g	15.8g	21.0g	13.7g	19.4g	
脂質		11.5g	12.4g	12.9g	13.7g	15.8g	17.1g	3.8g	4.5g	9.7g	10.6g	
炭水化物		9.5g	65.2g	18.3g	73.0g	22.1g	76.5g	17.9g	72.8g	14.3g	70.0g	
ナトリウム		630mg	876mg	802mg	1030mg	678mg	843mg	685mg	832mg	730mg	956mg	
食塩相当量		1.6g	2.2g	2.0g	2.6g	1.7g	2.1g	1.7g	2.1g	1.9g	2.4g	
間食		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		
		★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 煮生酢 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオニスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 赤魚のごま焼 人参クラッセ 鶏肉のすき焼煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★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	233kcal	487kcal	178kcal	439kcal	267kcal	531kcal	206kcal	462kcal	
	たんぱく質	16.6g	21.7g	14.1g	19.2g	15.9g	21.3g	19.8g	25.5g	17.8g	22.9g	
	脂質	10.9g	11.7g	13.2g	14.0g	6.5g	7.5g	16.0g	16.9g	8.1g	8.9g	
	炭水化物	10.4g	65.3g	14.1g	68.3g	11.5g	66.6g	9.4g	65.5g	15.2g	69.9g	
	ナトリウム	662mg	889mg	696mg	844mg	658mg	886mg	680mg	907mg	792mg	1020mg	
	食塩相当量	1.7g	2.3g	1.8g	2.1g	1.7g	2.3g	1.7g	2.3g	2.0g	2.6g	
	夕食	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 煮生酢 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオニスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 赤魚のごま焼 人参クラッセ 鶏肉のすき焼煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★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	233kcal	487kcal	178kcal	439kcal	267kcal	531kcal	206kcal	462kcal	
たんぱく質		16.6g	21.7g	14.1g	19.2g	15.9g	21.3g	19.8g	25.5g	17.8g	22.9g	
脂質		10.9g	11.7g	13.2g	14.0g	6.5g	7.5g	16.0g	16.9g	8.1g	8.9g	
炭水化物		10.4g	65.3g	14.1g	68.3g	11.5g	66.6g	9.4g	65.5g	15.2g	69.9g	
ナトリウム		662mg	889mg	696mg	844mg	658mg	886mg	680mg	907mg	792mg	1020mg	
食塩相当量		1.7g	2.3g	1.8g	2.1g	1.7g	2.3g	1.7g	2.3g	2.0g	2.6g	
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	619kcal	1391kcal	642kcal	1425kcal	634kcal	1420kcal	615kcal	1392kcal	628kcal	1400kcal
	たんぱく質	43.8g	59.6g	40.3g	56.8g	39.2g	55.6g	42.0g	57.9g	42.8g	58.7g	
	脂質	30.2g	32.7g	31.9g	35.2g	31.1g	35.0g	30.1g	32.5g	31.1g	33.6g	
	炭水化物	42.4g	207.4g	48.6g	213.3g	48.0g	212.4g	41.3g	207.3g	43.9g	208.7g	
	ナトリウム	2004mg	2625mg	2153mg	2755mg	2018mg	2637mg	2153mg	2755mg	2198mg	2800mg	
	食塩相当量	5.1g	6.7g	5.5g	6.9g	5.1g	6.7g	5.4g	7.0g	5.6g	7.1g	
	合計(間食込)	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	826kcal	1598kcal	839kcal	1622kcal	835kcal	1621kcal	813kcal	1590kcal	835kcal	1607kcal
		たんぱく質	49.9g	65.7g	48.0g	64.5g	46.6g	63.0g	48.9g	64.8g	48.9g	64.8g
脂質		37.3g	39.8g	38.9g	42.2g	38.1g	42.0g	37.1g	39.5g	38.2g	40.7g	
炭水化物		74.3g	239.3g	76.4g	241.1g	76.9g	241.3g	70.2g	236.2g	75.8g	240.6g	
ナトリウム		2078mg	2699mg	2229mg	2831mg	2095mg	2714mg	2227mg	2829mg	2272mg	2874mg	
食塩相当量		5.3g	6.9g	5.7g	7.1g	5.3g	6.9g	5.6g	7.2g	5.8g	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。