

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月4日(月)		4月5日(火)		4月6日(水)		4月7日(木)		4月8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		
	白菜とがんもの煮物	大根と鶏肉のマーガリン風味	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	干草焼き	卵	大豆の洋風五目煮	卵	キャベツと豚肉の味噌炒め	卵		
	若竹煮	高野豆腐の味噌煮	鶏じゃが煮	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	春菊のなめこ和え	麦	春菊のなめこ和え	麦		
	菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	白菜と麩の玉子とじ	旨みチンゲン菜	麦	レモンがぼちや	麦	★味噌汁(白菜・ひじき)	麦	★味噌汁(白菜・ひじき)	麦		
	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦		麦		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	163kcal	417kcal	エネルギー	182kcal	438kcal	エネルギー	160kcal	422kcal	エネルギー	167kcal	426kcal
	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	13.4g	18.6g	たんぱく質	9.0g	14.7g	たんぱく質	7.4g	12.6g
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.8g	6.7g	脂質	7.9g	9.2g
	炭水化物	11.9g	66.1g	炭水化物	9.4g	64.3g	炭水化物	17.8g	73.5g	炭水化物	17.9g	71.9g
ナトリウム	681mg	829mg	ナトリウム	651mg	798mg	ナトリウム	642mg	868mg	ナトリウム	500mg	685mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.7g	
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		
	揚げ豆腐の南蛮づけ	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	チキンカレーのルー	乳麦	赤魚の甘辛ダレ	乳麦	塩ダレホーク	乳麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	
	大根とベーコンの煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	アスパラ	麦	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	
	南瓜とツナのサラダ	キャベツの塩昆布和え	麦	野菜サラダ	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	
	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	
	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	240kcal	503kcal	エネルギー	221kcal	477kcal	エネルギー	234kcal	488kcal	エネルギー	239kcal	507kcal
	たんぱく質	9.3g	14.9g	たんぱく質	15.8g	20.9g	たんぱく質	16.8g	21.9g	たんぱく質	18.4g	24.3g
	脂質	14.0g	14.9g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	12.4g	13.2g	脂質	10.9g	12.5g
	炭水化物	20.0g	75.8g	炭水化物	14.9g	69.8g	炭水化物	13.9g	68.3g	炭水化物	16.8g	72.1g
ナトリウム	744mg	971mg	ナトリウム	699mg	926mg	ナトリウム	773mg	921mg	ナトリウム	725mg	952mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
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		
	◎オレシ200g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g	◎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	★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		
	カレーのおろし和え	えび団子の炊き合せ	卵麦え	ホッケの磯辺焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	炊き合せ	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	
	ひじきと挽肉の炒め物	竹輪と菜の花の煮物	麦	オニオンソテー	乳麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	白菜の煮ひたし	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	
	チンジャオロース	フロッキーのカニカママヨネーズ	卵乳麦	肉豆腐煮	麦	カリフラワーのピクルス	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	
	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	
	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	222kcal	488kcal	エネルギー	217kcal	484kcal	エネルギー	233kcal	500kcal	エネルギー	209kcal	471kcal
	たんぱく質	18.1g	24.0g	たんぱく質	11.9g	17.8g	たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	14.3g	19.9g
	脂質	10.1g	11.7g	脂質	11.7g	12.8g	脂質	11.9g	13.5g	脂質	10.9g	11.9g
	炭水化物	14.3g	69.2g	炭水化物	18.4g	74.3g	炭水化物	13.7g	68.7g	炭水化物	13.1g	68.3g
ナトリウム	693mg	919mg	ナトリウム	845mg	1072mg	ナトリウム	797mg	1024mg	ナトリウム	651mg	881mg	
食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
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	625kcal	1408kcal	エネルギー	620kcal	1399kcal	エネルギー	627kcal	1410kcal	エネルギー	615kcal	1404kcal
	たんぱく質	38.9g	55.5g	たんぱく質	41.1g	57.3g	たんぱく質	44.2g	60.8g	たんぱく質	40.1g	56.8g
	脂質	32.7g	36.0g	脂質	32.6g	35.2g	脂質	30.1g	33.4g	脂質	29.7g	33.6g
	炭水化物	46.2g	211.1g	炭水化物	42.7g	208.4g	炭水化物	45.4g	210.5g	炭水化物	47.4g	212.3g
ナトリウム	2118mg	2719mg	ナトリウム	2195mg	2796mg	ナトリウム	2212mg	2813mg	ナトリウム	1876mg	2518mg	
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	4.8g	6.3g	
合計(間食込)	エネルギー	824kcal	1607kcal	エネルギー	827kcal	1606kcal	エネルギー	825kcal	1608kcal	エネルギー	812kcal	1601kcal
	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	47.2g	63.4g	たんぱく質	51.1g	67.7g	たんぱく質	47.8g	64.5g
	脂質	39.7g	43.0g	脂質	39.7g	42.3g	脂質	37.1g	40.4g	脂質	36.7g	40.6g
	炭水化物	74.4g	239.3g	炭水化物	74.6g	240.3g	炭水化物	74.3g	239.4g	炭水化物	75.2g	240.1g
	ナトリウム	2194mg	2795mg	ナトリウム	2269mg	2870mg	ナトリウム	2286mg	2887mg	ナトリウム	1952mg	2594mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.0g	6.5g	

※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

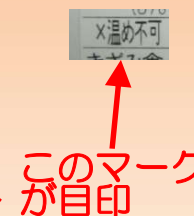


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。