

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

		4月11日(月)		4月12日(火)		4月13日(水)		4月14日(木)		4月15日(金)		
朝食	★ごはん150g	厚焼玉子	卵麦	★ごはん150g	厚焼玉子	卵麦	★ごはん150g	厚焼玉子	卵麦	★ごはん150g	厚焼玉子	
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	厚揚げとぶきの煮物	麦乳麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	厚揚げのそぼろ煮	乳麦	高野豆腐インゲン煮	麦落	麦落	
	野菜のごま和え	乳麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	フロッキーとエビのチリソース	麦	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦	大根とツナの炒め物	麦	麦	
	★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦	★ずまし汁(若芽・豆腐)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	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	おかず	ご飯セット
エネルギー	172kcal	439kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	154kcal	414kcal	エネルギー	131kcal	385kcal	
たんぱく質	8.8g	14.6g	たんぱく質	8.0g	13.7g	たんぱく質	10.1g	15.5g	たんぱく質	8.9g	14.0g	
脂質	7.8g	9.4g	脂質	10.9g	11.8g	脂質	6.9g	7.9g	脂質	4.3g	5.1g	
炭水化物	17.5g	72.5g	炭水化物	14.3g	70.0g	炭水化物	12.2g	67.2g	炭水化物	13.9g	68.3g	
ナトリウム	555mg	782mg	ナトリウム	702mg	928mg	ナトリウム	461mg	715mg	ナトリウム	581mg	749mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.9g	
昼食	★ごはん150g	オニオンの味噌煮	卵麦	★ごはん150g	オニオンの味噌煮	卵麦	★ごはん150g	オニオンの味噌煮	卵麦	★ごはん150g	オニオンの味噌煮	
	サクランボの味噌煮	卵麦	うま塩キャベツ	麦	人参グラッセ	卵麦	豚肉とキャベツの煮おこ	麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	卵麦落	
	鶏肉のすき焼き	麦	大豆と人参の煮物	麦	菜の花のツナ炒め	卵麦	煮生酢	麦	菜の花と人参の白和え	麦	麦	
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	法蓮草のおひたし	麦	インゲンのごま和え	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★ずまし汁(椎茸・豆腐)	麦	麦	
	★ずまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	★ずまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	★味噌汁(白菜・人参)	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	おかず	ご飯セット	
エネルギー	265kcal	524kcal	エネルギー	227kcal	486kcal	エネルギー	230kcal	487kcal	エネルギー	254kcal	520kcal	
たんぱく質	18.8g	24.0g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	14.8g	19.8g	たんぱく質	14.4g	20.3g	
脂質	13.4g	14.7g	脂質	7.9g	9.2g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	14.0g	15.6g	
炭水化物	15.4g	69.8g	炭水化物	21.6g	76.0g	炭水化物	16.7g	71.7g	炭水化物	18.2g	73.1g	
ナトリウム	889mg	1074mg	ナトリウム	767mg	932mg	ナトリウム	682mg	910mg	ナトリウム	668mg	894mg	
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
間食	◎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	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g		
	◎ごはん150g	鶏肉のマーレード煮	麦	カレイのカレー焼	卵麦	揚げ豆腐の挽肉あん	麦	サクランボのエスカベッシュ	卵麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	
夕食	★ごはん150g	オニオンソテー	卵麦	キヌサヤ	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦	
	ぜんまいとミンチの煮物	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	白菜のおかかポン酢和え	麦	マリネサラダ	卵乳麦	フロッキーのカニカマヨネーズ	卵乳麦	卵乳麦	
	菜の花ときこの和え物	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	★ずまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(巻麩・白菜)	麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦	麦	
	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	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	おかず	ご飯セット
エネルギー	197kcal	464kcal	エネルギー	207kcal	471kcal	エネルギー	260kcal	516kcal	エネルギー	272kcal	535kcal	
たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	16.4g	22.0g	たんぱく質	18.3g	23.5g	たんぱく質	16.2g	21.8g	
脂質	9.2g	10.3g	脂質	10.7g	11.6g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	14.7g	15.6g	
炭水化物	16.3g	72.2g	炭水化物	10.3g	66.4g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	17.7g	73.5g	
ナトリウム	717mg	944mg	ナトリウム	380mg	607mg	ナトリウム	731mg	878mg	ナトリウム	810mg	1037mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.0g	1.5g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.6g	
合計	エネルギー	634kcal	1427kcal	エネルギー	630kcal	1415kcal	エネルギー	644kcal	1417kcal	エネルギー	657kcal	1440kcal
	たんぱく質	42.0g	58.9g	たんぱく質	40.2g	56.7g	たんぱく質	43.2g	58.8g	たんぱく質	39.5g	56.1g
	脂質	30.4g	34.4g	脂質	29.5g	32.6g	脂質	32.9g	35.4g	脂質	33.0g	36.3g
	炭水化物	49.2g	214.5g	炭水化物	46.2g	212.4g	炭水化物	44.1g	209.0g	炭水化物	49.8g	214.9g
	ナトリウム	2161mg	2800mg	ナトリウム	1849mg	2467mg	ナトリウム	1874mg	2503mg	ナトリウム	2059mg	2680mg
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.8g	6.3g	食塩相当量	4.8g	6.3g	食塩相当量	5.3g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	835kcal	1628kcal	エネルギー	827kcal	1612kcal	エネルギー	851kcal	1624kcal	エネルギー	855kcal	1638kcal
	たんぱく質	49.4g	66.3g	たんぱく質	47.9g	64.4g	たんぱく質	49.3g	64.9g	たんぱく質	46.4g	63.0g
	脂質	37.4g	41.4g	脂質	36.5g	39.6g	脂質	40.0g	42.5g	脂質	40.0g	43.3g
	炭水化物	78.1g	243.4g	炭水化物	74.0g	240.2g	炭水化物	76.0g	240.9g	炭水化物	78.7g	243.8g
	ナトリウム	2238mg	2877mg	ナトリウム	1925mg	2543mg	ナトリウム	1948mg	2577mg	ナトリウム	2133mg	2754mg
食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.5g	7.0g	

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。

※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。