

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月16日(月)		5月17日(火)		5月18日(水)		5月19日(木)		5月20日(金)			
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	肉豆腐煮	麦	大豆とキャベツのスープ煮	麦	豚バラのすき焼き煮	麦	オムレツ	麦	大豆の洋風五目煮	麦		
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	五色煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵乳麦	ケチャップ(小袋)	麦	炒り豆腐	卵乳麦		
	白菜の辛子柚子和え	麦	ひとくちがんと煮	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	白菜と厚揚げのとろみ煮	麦	カリフラワーのピクルス	卵乳麦		
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	★味噌汁(えのき・切干)	麦	春菊のなめこ和え	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	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	152kcal	408kcal	エネルギー	167kcal	435kcal	エネルギー	213kcal	468kcal	エネルギー	130kcal	392kcal
	たんぱく質	9.9g	15.1g	たんぱく質	10.5g	16.5g	たんぱく質	9.4g	14.4g	たんぱく質	7.8g	13.5g
	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.3g	9.9g	脂質	14.2g	15.0g	脂質	5.9g	6.8g
	炭水化物	12.0g	66.9g	炭水化物	13.4g	68.5g	炭水化物	10.7g	65.1g	炭水化物	12.3g	68.0g
ナトリウム	688mg	835mg	ナトリウム	644mg	873mg	ナトリウム	573mg	799mg	ナトリウム	596mg	822mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	チキンカレーのルー	乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	鶏肉の韓国風炒め	麦	サワラのエスカベッシュ	乳麦	豚肉とキャベツの塩おかか	麦		
	若竹煮	麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜のおろし煮	麦		
	ツナじゃがバター	乳麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	法蓮草のおひたし	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦	菜の花ときのこの和え物	麦		
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(芽茸・しめじ)	麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵乳麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★味噌汁(切干・なめこ)	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	208kcal	474kcal	エネルギー	244kcal	499kcal	エネルギー	199kcal	458kcal	エネルギー	264kcal	531kcal
	たんぱく質	15.1g	20.9g	たんぱく質	17.1g	22.3g	たんぱく質	16.1g	21.3g	たんぱく質	19.4g	25.2g
	脂質	9.0g	10.6g	脂質	13.2g	14.0g	脂質	9.0g	10.3g	脂質	12.7g	14.3g
	炭水化物	17.0g	71.9g	炭水化物	14.8g	69.6g	炭水化物	13.8g	68.2g	炭水化物	15.9g	70.9g
ナトリウム	876mg	1129mg	ナトリウム	747mg	993mg	ナトリウム	829mg	994mg	ナトリウム	906mg	1133mg	
食塩相当量	2.2g	2.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.3g	2.9g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	豚たまキャベツ	卵乳麦	鶏の幽庵焼き	麦	白身魚みりん焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	フリの磯辺焼	麦		
	五色煮豆	卵麦	うま塩キャベツ	麦か	きのこソテー	乳麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	ヒーマンソテー	卵乳麦		
	カリフラワーの甘酢漬	麦	野菜のチリソース煮	麦	肉野菜煮込み	麦	ブロッコリーのゴマ和え	乳麦	大根とごぼうの甘辛煮	麦		
	★味噌汁(巻麴・白菜)	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	カボチャとハムのサラダ	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	291kcal	554kcal	エネルギー	247kcal	501kcal	エネルギー	205kcal	472kcal	エネルギー	229kcal	483kcal
	たんぱく質	17.6g	23.2g	たんぱく質	14.7g	19.8g	たんぱく質	19.9g	25.8g	たんぱく質	12.7g	17.8g
	脂質	16.3g	17.2g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	6.0g	7.1g	脂質	11.9g	12.7g
	炭水化物	19.2g	75.0g	炭水化物	18.5g	72.7g	炭水化物	19.3g	75.2g	炭水化物	18.5g	72.9g
ナトリウム	645mg	872mg	ナトリウム	617mg	765mg	ナトリウム	773mg	1000mg	ナトリウム	744mg	892mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.3g	
合計	エネルギー	651kcal	1436kcal	エネルギー	658kcal	1435kcal	エネルギー	617kcal	1398kcal	エネルギー	623kcal	1406kcal
	たんぱく質	42.6g	59.2g	たんぱく質	42.3g	58.6g	たんぱく質	45.4g	61.5g	たんぱく質	39.9g	56.5g
	脂質	32.8g	36.0g	脂質	33.1g	36.3g	脂質	29.2g	32.4g	脂質	30.5g	33.8g
	炭水化物	48.2g	213.8g	炭水化物	46.7g	210.8g	炭水化物	43.8g	208.5g	炭水化物	46.7g	211.8g
	ナトリウム	2209mg	2836mg	ナトリウム	2008mg	2631mg	ナトリウム	2175mg	2793mg	ナトリウム	2246mg	2847mg
合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1633kcal	エネルギー	865kcal	1642kcal	エネルギー	815kcal	1596kcal	エネルギー	820kcal	1603kcal
	たんぱく質	50.3g	66.9g	たんぱく質	48.4g	64.7g	たんぱく質	52.3g	68.4g	たんぱく質	47.6g	64.2g
	脂質	39.8g	43.0g	脂質	40.2g	43.4g	脂質	36.2g	39.4g	脂質	37.5g	40.8g
	炭水化物	76.0g	241.6g	炭水化物	78.6g	242.7g	炭水化物	72.7g	237.4g	炭水化物	74.5g	239.6g
	ナトリウム	2285mg	2912mg	ナトリウム	2082mg	2705mg	ナトリウム	2249mg	2867mg	ナトリウム	2322mg	2923mg

※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。