

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月9日(月)		5月10日(火)		5月11日(水)		5月12日(木)		5月13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					
	白玉焼き	白菜とがんもの煮物	白身魚のしんじょう	肉詰いなり煮	豚挽き肉と切干大根の煮物	豚肉としめじの生姜バター風味	鶏ミンチと小松菜の煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	インゲンのごま和え	インゲンのごま和え					
	ひじきとアサリのさっぱり煮	コンニャクの辛味炒め	ぜんまいとミンチの煮物	キャベツと煮し鶏の辛子和え	キャベツと煮し鶏の辛子和え	キャベツと煮し鶏の辛子和え	キャベツと煮し鶏の辛子和え	キャベツと煮し鶏の辛子和え	キャベツと煮し鶏の辛子和え	キャベツと煮し鶏の辛子和え					
	キャベツとベーコンの和え物	鶏肉とオクラの中華風	ベーコンのごま酢和え	キャベツと煮し鶏の辛子和え	キャベツと煮し鶏の辛子和え	キャベツと煮し鶏の辛子和え	キャベツと煮し鶏の辛子和え	キャベツと煮し鶏の辛子和え	キャベツと煮し鶏の辛子和え	キャベツと煮し鶏の辛子和え					
	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★味噌汁(おつゆ麺・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)					
おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット						
エネルギー	154kcal	413kcal	エネルギー	149kcal	413kcal	エネルギー	166kcal	433kcal	エネルギー	153kcal	413kcal	エネルギー	169kcal	442kcal	
たんぱく質	9.5g	14.7g	たんぱく質	11.6g	17.2g	たんぱく質	8.0g	13.8g	たんぱく質	10.9g	16.3g	たんぱく質	11.3g	17.6g	
脂質	10.1g	11.4g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	9.3g	10.9g	脂質	6.6g	7.6g	脂質	8.5g	10.2g	
炭水化物	6.6g	61.0g	炭水化物	9.2g	65.3g	炭水化物	13.8g	68.8g	炭水化物	13.0g	68.0g	炭水化物	13.3g	69.1g	
ナトリウム	555mg	720mg	ナトリウム	567mg	794mg	ナトリウム	762mg	989mg	ナトリウム	732mg	986mg	ナトリウム	636mg	862mg	
食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
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					
	鶏のカレー照煮込み	揚げ豆腐の南蛮つげ	ホッケの磯辺焼き	鶏の酒蒸し煮	鶏の酒蒸し煮	カレイのカレー焼	カレイのカレー焼	カレイのカレー焼	カレイのカレー焼	カレイのカレー焼					
	人参クラッセ	インゲンの生姜炒め	きのこソテー	チンゲン菜ソテー	チンゲン菜ソテー	ふきのきんぴら	ふきのきんぴら	ふきのきんぴら	ふきのきんぴら	ふきのきんぴら					
	豚肉とふきの炒め煮	旨みチンゲン菜	春菊と豚肉の炒め物	中華うま煮	中華うま煮	菜の花のツナ炒め	菜の花のツナ炒め	菜の花のツナ炒め	菜の花のツナ炒め	菜の花のツナ炒め					
	オクラとほうろのニナツ味噌和え	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(白菜・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(えのき・おつゆ麺)	★すまし汁(ひじき・キャベツ)	★すまし汁(ひじき・キャベツ)	★すまし汁(ひじき・キャベツ)	★すまし汁(ひじき・キャベツ)					
おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット						
エネルギー	265kcal	520kcal	エネルギー	273kcal	530kcal	エネルギー	209kcal	463kcal	エネルギー	217kcal	473kcal	エネルギー	184kcal	440kcal	
たんぱく質	17.3g	22.3g	たんぱく質	15.2g	20.2g	たんぱく質	17.1g	22.2g	たんぱく質	14.4g	19.6g	たんぱく質	16.4g	21.5g	
脂質	13.9g	14.7g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	10.6g	11.4g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	8.4g	9.2g	
炭水化物	16.0g	70.6g	炭水化物	20.0g	75.0g	炭水化物	12.7g	66.9g	炭水化物	14.4g	69.3g	炭水化物	12.6g	67.5g	
ナトリウム	916mg	1145mg	ナトリウム	867mg	1095mg	ナトリウム	693mg	841mg	ナトリウム	779mg	926mg	ナトリウム	523mg	752mg	
食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.9g	
間食	◎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	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g					
	◎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	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	オニオンソースハンバーグ	アジの野菜あんかけ	鶏肉とれんこんの照り煮	フリの塩焼	フリの塩焼	クリーム煮込みハンバーグ	クリーム煮込みハンバーグ	クリーム煮込みハンバーグ	クリーム煮込みハンバーグ	クリーム煮込みハンバーグ					
	フロッコリー	麩とえのきのさっと煮	ヒーマンソテー	キャベツソテー	キャベツソテー	スナッフえんどう	スナッフえんどう	スナッフえんどう	スナッフえんどう	スナッフえんどう					
	鶏肉と小松菜煮	法蓮草とハムのマリネ	ひじきと大豆の煮物	豚肉と里芋のごま煮	豚肉と里芋のごま煮	大根と鶏肉の味噌煮	大根と鶏肉の味噌煮	大根と鶏肉の味噌煮	大根と鶏肉の味噌煮	大根と鶏肉の味噌煮					
	煮生酢	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★味噌汁(若芽・キャベツ)	フロッコリーのサラダ	フロッコリーのサラダ	若芽としらすのおひたし	若芽としらすのおひたし	若芽としらすのおひたし	若芽としらすのおひたし	若芽としらすのおひたし					
★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(若芽・キャベツ)	★味噌汁(若芽・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)						
おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット						
エネルギー	234kcal	500kcal	エネルギー	219kcal	473kcal	エネルギー	266kcal	523kcal	エネルギー	242kcal	510kcal	エネルギー	258kcal	517kcal	
たんぱく質	18.2g	24.1g	たんぱく質	16.2g	21.3g	たんぱく質	16.7g	21.9g	たんぱく質	18.0g	23.9g	たんぱく質	13.6g	18.8g	
脂質	8.8g	10.4g	脂質	10.3g	11.1g	脂質	12.7g	13.5g	脂質	12.5g	14.1g	脂質	13.4g	14.7g	
炭水化物	18.1g	73.0g	炭水化物	15.4g	69.8g	炭水化物	19.8g	75.0g	炭水化物	14.8g	70.1g	炭水化物	17.8g	72.2g	
ナトリウム	757mg	983mg	ナトリウム	727mg	875mg	ナトリウム	696mg	943mg	ナトリウム	599mg	826mg	ナトリウム	756mg	941mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
合計	エネルギー	653kcal	1433kcal	エネルギー	641kcal	1416kcal	エネルギー	641kcal	1419kcal	エネルギー	612kcal	1396kcal	エネルギー	611kcal	1399kcal
	たんぱく質	45.0g	61.1g	たんぱく質	43.0g	58.7g	たんぱく質	41.8g	57.9g	たんぱく質	43.3g	59.8g	たんぱく質	41.3g	57.9g
	脂質	32.8g	36.5g	脂質	32.2g	34.7g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	29.6g	32.9g	脂質	30.3g	34.1g
	炭水化物	40.7g	204.6g	炭水化物	44.6g	210.1g	炭水化物	46.3g	210.7g	炭水化物	42.2g	207.4g	炭水化物	43.7g	208.8g
	ナトリウム	2228mg	2848mg	ナトリウム	2161mg	2764mg	ナトリウム	2151mg	2773mg	ナトリウム	2110mg	2738mg	ナトリウム	1915mg	2555mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	4.8g	6.5g	
合計(間食込)	エネルギー	860kcal	1640kcal	エネルギー	839kcal	1614kcal	エネルギー	838kcal	1616kcal	エネルギー	819kcal	1603kcal	エネルギー	812kcal	1600kcal
	たんぱく質	51.1g	67.2g	たんぱく質	49.9g	65.6g	たんぱく質	49.5g	65.6g	たんぱく質	49.4g	65.9g	たんぱく質	48.7g	65.3g
	脂質	39.9g	43.6g	脂質	39.2g	41.7g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	36.7g	40.0g	脂質	37.3g	41.1g
	炭水化物	72.6g	236.5g	炭水化物	73.5g	239.0g	炭水化物	74.1g	238.5g	炭水化物	74.1g	239.3g	炭水化物	72.6g	237.7g
	ナトリウム	2302mg	2922mg	ナトリウム	2235mg	2838mg	ナトリウム	2227mg	2849mg	ナトリウム	2184mg	2812mg	ナトリウム	1992mg	2632mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.7g	

※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

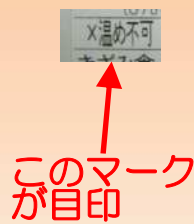


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。