

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月2日(月)		5月3日(火)		5月4日(水)		5月5日(木)		5月6日(金)						
朝食	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦					
	えび団子とかぶの煮物	ツナと大豆の炒め煮	寄せ豆腐のうすあん	人参の炒り煮	ロールキャベツのスープ煮	大豆と椎茸の煮物	大豆の洋風五目煮	竹輪のごま炒め	高野豆腐インゲン煮	麦乳麦					
	もずくの酢の物	★味噌汁(巻麩・しめじ)	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	★味噌汁(揚げ・しめじ)	大根と青菜の柚子和え	★味噌汁(揚げ・小松菜)	菜の花のおひたし	★味噌汁(揚げ・白菜)	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦乳麦					
	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	177kcal	439kcal	エネルギー	166kcal	432kcal	エネルギー	169kcal	437kcal	エネルギー	202kcal	469kcal	エネルギー	173kcal	429kcal
昼食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦					
	スペイン風オムレツ	フロッコリー	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦					
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	白菜と挽肉の旨煮	豚肉とじゃが芋の昆布煮	菜の花としらすのおひたし	塩タレポーク	青菜と高野豆腐の煮物	炊き合せ	豚肉とごぼうの甘辛煮	豚肉と野菜のトマト炒め	麦乳麦					
	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	186kcal	442kcal	エネルギー	212kcal	468kcal	エネルギー	265kcal	527kcal	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	279kcal	543kcal
間食	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎バナナ90g					
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦					
	豚ロースの玉ねぎソース	竹輪の五色きんぴら	鶏肉のマーマレード煮	アスパラ	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	鶏のマスタード焼き	チンゲン菜ソテー	豚肉と野菜のトマト炒め	麦乳麦					
	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	279kcal	540kcal	エネルギー	234kcal	493kcal	エネルギー	210kcal	464kcal	エネルギー	208kcal	462kcal	エネルギー	213kcal	473kcal
夕食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦					
	マリーネサラダ	★味噌汁(豆腐・白菜)	チンジャオロース	ツナあつさり煮	竹の子のカレーそぼろ炒め	フロッコリーのゴマ和え	キャベツの塩昆布和え	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	ひとくちがんと煮	麦乳麦					
	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	279kcal	540kcal	エネルギー	234kcal	493kcal	エネルギー	210kcal	464kcal	エネルギー	208kcal	462kcal	エネルギー	213kcal	473kcal
	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		642kcal	1421kcal	エネルギー	612kcal	1393kcal	エネルギー	644kcal	1428kcal	エネルギー	621kcal	1398kcal	エネルギー	665kcal	1445kcal
たんぱく質		39.1g	55.4g	たんぱく質	39.0g	55.2g	たんぱく質	43.6g	60.3g	たんぱく質	40.6g	56.6g	たんぱく質	40.3g	56.6g
脂質		32.7g	35.3g	脂質	29.5g	33.2g	脂質	33.3g	36.6g	脂質	31.8g	35.0g	脂質	33.0g	35.6g
炭水化物		46.8g	212.7g	炭水化物	45.9g	210.1g	炭水化物	44.7g	209.7g	炭水化物	43.2g	207.3g	炭水化物	49.4g	215.6g

※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。