

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月25日(月)		4月26日(火)		4月27日(水)		4月28日(木)		4月29日(金)			
朝食	★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		
	ロールキャベツのスープ煮	卵麦	干草焼き	卵麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	卵麦	白菜とがんもの煮物	卵麦	白身魚のしんじょう	卵麦		
	五色煮豆	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	卵麦	麩の玉子とじ	卵麦	チキンアラビアータ	卵麦	五色煮	卵麦		
	切干と人参のハリハリ	卵麦	ハムの和風サラダ	卵麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	オクラとコーンのおろし和え	卵麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦		
	★ずまし汁(豆腐・えのき)	卵麦	★ずまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵麦	★味噌汁(白菜・なめこ)	卵麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵麦	★ずまし汁(若芽・豆腐)	卵麦		
	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	150kcal	404kcal	エネルギー	215kcal	471kcal	エネルギー	178kcal	434kcal	エネルギー	140kcal	394kcal	
たんぱく質	8.8g	13.9g	たんぱく質	9.3g	14.5g	たんぱく質	8.6g	13.7g	たんぱく質	9.0g	14.8g	
脂質	5.7g	6.5g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	10.1g	10.9g	脂質	8.7g	10.3g	
炭水化物	16.1g	70.3g	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	13.6g	68.5g	炭水化物	13.4g	68.3g	
ナトリウム	615mg	763mg	ナトリウム	560mg	707mg	ナトリウム	674mg	901mg	ナトリウム	581mg	807mg	
食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★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		
	サワラのバジルオリーブ焼	卵麦	中華丼の具	卵麦	ホッペの酒粕焼	卵麦	鶏のごまタレ煮	卵麦	アジのみりん焼	卵麦		
	スナッフえんどう	卵麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵麦	人参のきんぴら	卵麦	チンゲン菜ソテー	卵麦	塩枝豆	卵麦		
	鶏肉のカレー煮	卵麦	ブロッコリーの煮物	卵麦	豚肉と大根の煮物	卵麦	厚揚げとふきの煮物	卵麦	カリフラワーの煮物	卵麦		
	麩と若芽の酢の物	卵麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵麦	コールスローサラダ	卵麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	卵麦		
★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵麦	★ずまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	★ずまし汁(椎茸・豆腐)	卵麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	卵麦			
	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	189kcal	445kcal	エネルギー	215kcal	488kcal	エネルギー	273kcal	532kcal	エネルギー	241kcal	495kcal	
たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	16.3g	22.6g	たんぱく質	16.5g	21.7g	たんぱく質	12.5g	17.6g	
脂質	9.3g	10.1g	脂質	9.3g	11.0g	脂質	14.3g	15.6g	脂質	16.1g	16.9g	
炭水化物	11.1g	66.0g	炭水化物	17.1g	72.9g	炭水化物	15.1g	69.5g	炭水化物	11.6g	66.0g	
ナトリウム	675mg	904mg	ナトリウム	940mg	1166mg	ナトリウム	595mg	760mg	ナトリウム	818mg	966mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.5g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g			
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		
	鶏肉の香草焼	卵麦	白身魚の和風きのこあん	卵麦	豚ヒレ肉の酢豚	卵麦	あぶらかれい味噌煮	卵麦	ピリ辛牛肉炒め	卵麦		
	うま塩キャベツ	卵麦	春菊と豚肉の炒め物	卵麦	かぶのスープ煮	卵麦	人参クラッセ	卵麦	豚肉と厚揚げの煮物	卵麦		
	竹輪のごま炒め	卵麦	大根の甘酢漬	卵麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	卵麦	青菜の玉子炒め	卵麦	法蓮草と切干のおひたし	卵麦		
	法蓮草のおひたし	卵麦	★味噌汁(若芽・白菜)	卵麦	★味噌汁(若芽・豆腐)	卵麦	ごぼう大豆	卵麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	卵麦		
★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵麦											
	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	290kcal	552kcal	エネルギー	214kcal	470kcal	エネルギー	222kcal	482kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	
たんぱく質	19.5g	25.2g	たんぱく質	15.4g	20.5g	たんぱく質	15.2g	20.6g	たんぱく質	22.5g	28.2g	
脂質	16.1g	17.0g	脂質	10.3g	11.1g	脂質	7.6g	8.6g	脂質	8.2g	9.1g	
炭水化物	13.6g	69.3g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	23.4g	78.4g	炭水化物	19.4g	75.5g	
ナトリウム	743mg	969mg	ナトリウム	701mg	948mg	ナトリウム	904mg	1151mg	ナトリウム	837mg	1064mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
合計	エネルギー	629kcal	1401kcal	エネルギー	644kcal	1429kcal	エネルギー	673kcal	1448kcal	エネルギー	642kcal	1426kcal
	たんぱく質	44.0g	59.9g	たんぱく質	41.0g	57.6g	たんぱく質	40.3g	56.0g	たんぱく質	44.0g	60.6g
	脂質	31.1g	33.6g	脂質	32.9g	36.1g	脂質	32.0g	35.1g	脂質	33.0g	36.3g
	炭水化物	40.8g	205.6g	炭水化物	46.2g	211.8g	炭水化物	52.1g	216.4g	炭水化物	44.4g	209.8g
	ナトリウム	2033mg	2636mg	ナトリウム	2201mg	2821mg	ナトリウム	2173mg	2812mg	ナトリウム	2236mg	2837mg
食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1602kcal	エネルギー	851kcal	1636kcal	エネルギー	870kcal	1645kcal	エネルギー	843kcal	1627kcal
	たんぱく質	51.4g	67.3g	たんぱく質	47.1g	63.7g	たんぱく質	48.0g	63.7g	たんぱく質	51.4g	68.0g
	脂質	38.1g	40.6g	脂質	40.0g	43.2g	脂質	39.0g	42.1g	脂質	40.0g	43.3g
	炭水化物	69.7g	234.5g	炭水化物	78.1g	243.7g	炭水化物	79.9g	244.2g	炭水化物	73.3g	238.7g
	ナトリウム	2110mg	2713mg	ナトリウム	2275mg	2895mg	ナトリウム	2249mg	2888mg	ナトリウム	2313mg	2914mg
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.4g	

※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

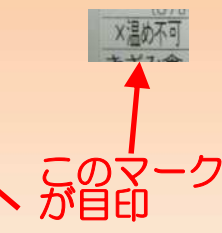


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。