

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月30日(月)		5月31日(火)		6月1日(水)		6月2日(木)		6月3日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 菜の花ときこの酢味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 法蓮草と油揚げの煮物 ぜんまいとミンチの煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 中華つま煮 菜の花のソナ炒め ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 麩の玉子とじ 大根とごぼうの甘辛煮 ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 枝豆とかにかまの煮物 白菜の辛子柚子和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		
	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	202kcal	456kcal	161kcal	434kcal	177kcal	443kcal	176kcal	433kcal	218kcal	472kcal
	たんぱく質	11.3g	16.4g	12.7g	19.0g	11.2g	17.0g	6.4g	11.4g	11.5g	16.6g
	脂質	7.8g	8.6g	5.8g	7.5g	8.5g	10.1g	10.3g	11.1g	13.3g	14.1g
炭水化物	22.5g	76.9g	16.2g	72.0g	14.7g	69.6g	14.0g	69.0g	13.4g	67.8g	
ナトリウム	712mg	860mg	655mg	881mg	773mg	1026mg	788mg	1016mg	705mg	853mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	1.7g	2.2g	2.0g	2.6g	2.0g	2.6g	1.8g	2.2g	
昼食	★ごはん150g 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 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g ホッほの酒粕焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 煮し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがなんも煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 赤魚のごま焼 人参クラッセ 鶏肉のすき焼煮 セトラとまぼろしのピーマン味噌和え ★味噌汁(小松菜・切干)		
	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	211kcal	467kcal	253kcal	507kcal	195kcal	456kcal	267kcal	531kcal	206kcal	462kcal
	たんぱく質	16.6g	21.7g	14.1g	19.2g	16.9g	22.3g	19.8g	25.5g	17.8g	22.9g
	脂質	10.9g	11.7g	16.4g	17.2g	7.0g	8.0g	16.0g	16.9g	8.0g	8.8g
炭水化物	10.4g	65.3g	11.6g	65.8g	12.9g	68.0g	9.4g	65.5g	15.2g	69.9g	
ナトリウム	662mg	916mg	705mg	853mg	606mg	834mg	680mg	907mg	792mg	1020mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	1.8g	2.2g	1.5g	2.1g	1.7g	2.3g	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g 鶏肉のカレー風味焼 アスパラ 白菜の煮ひたし ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g メンチカツ スナップえんどう 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの塩味味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 白身魚の生姜煮 ピーマンソテー 牛肉の辛煮 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め ツナあっさり煮 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(巻麩・しめじ)		
	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	209kcal	471kcal	215kcal	471kcal	282kcal	541kcal	183kcal	439kcal	200kcal	462kcal
	たんぱく質	16.2g	21.8g	14.5g	19.6g	12.4g	17.6g	14.5g	19.7g	13.7g	19.4g
	脂質	11.5g	12.4g	8.5g	9.3g	15.8g	17.1g	6.0g	6.7g	9.7g	10.6g
炭水化物	10.0g	65.7g	20.2g	74.9g	22.1g	76.5g	16.4g	71.3g	14.3g	70.0g	
ナトリウム	647mg	893mg	850mg	1078mg	678mg	843mg	663mg	810mg	730mg	956mg	
食塩相当量	1.6g	2.3g	2.2g	2.7g	1.7g	2.1g	1.7g	2.1g	1.9g	2.4g	
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	622kcal	1394kcal	629kcal	1412kcal	654kcal	1440kcal	626kcal	1403kcal	624kcal	1396kcal
	たんぱく質	44.1g	59.9g	41.3g	57.8g	40.5g	56.9g	40.7g	56.6g	43.0g	58.9g
	脂質	30.2g	32.7g	30.7g	34.0g	31.3g	35.2g	32.3g	34.7g	31.0g	33.5g
	炭水化物	42.9g	207.9g	48.0g	212.7g	49.7g	214.1g	39.8g	205.8g	42.9g	207.7g
ナトリウム	2021mg	2669mg	2210mg	2812mg	2057mg	2703mg	2131mg	2733mg	2227mg	2829mg	
食塩相当量	5.1g	6.8g	5.7g	7.1g	5.2g	6.8g	5.4g	7.0g	5.7g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1601kcal	826kcal	1609kcal	855kcal	1641kcal	824kcal	1601kcal	831kcal	1603kcal
	たんぱく質	50.2g	66.0g	49.0g	65.5g	47.9g	64.3g	47.6g	63.5g	49.1g	65.0g
	脂質	37.3g	39.8g	37.7g	41.0g	38.3g	42.2g	39.3g	41.7g	38.1g	40.6g
	炭水化物	74.8g	239.8g	75.8g	240.5g	78.6g	243.0g	68.7g	234.7g	74.8g	239.6g
	ナトリウム	2095mg	2743mg	2286mg	2888mg	2134mg	2780mg	2205mg	2807mg	2301mg	2903mg
食塩相当量	5.3g	7.0g	5.9g	7.3g	5.4g	7.0g	5.6g	7.2g	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

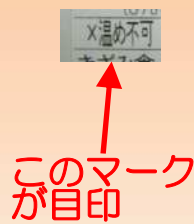


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。