

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月9日(月)		1月10日(火)		1月11日(水)		1月12日(木)		1月13日(金)		
朝食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	
	干草焼き	卵	肉豆腐煮	麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	オムレツ	卵麦	
	白花豆煮	麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	白菜のスープ煮	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ケチャップ(小袋)	麦	
	五色煮	麦	切干大根のコンソメ炒め	麦	コンニャクの香味炒め	乳麦	春雨のピーナッツ和え	卵麦	ひしきの貝だくさん煮	麦	
	★味噌汁(豆腐・白菜)		★すまし汁(えのき・おつゆ)		★味噌汁(揚げ・小松菜)		★味噌汁(揚げ・なめこ)		★味噌汁(巻麩・しめじ)	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	141kcal	402kcal	222kcal	478kcal	123kcal	391kcal	175kcal	441kcal	177kcal	439kcal	
たんぱく質	7.4g	12.8g	13.0g	18.2g	8.7g	14.7g	7.6g	13.4g	11.5g	17.2g	
脂質	2.0g	3.0g	13.0g	13.7g	6.6g	8.2g	9.3g	10.9g	8.2g	9.1g	
炭水化物	24.6g	79.7g	13.1g	68.0g	8.5g	63.6g	14.9g	69.8g	14.4g	70.1g	
ナトリウム	475mg	703mg	657mg	804mg	567mg	796mg	734mg	987mg	629mg	855mg	
食塩相当量	1.2g	1.8g	1.7g	2.0g	1.4g	2.0g	1.9g	2.5g	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦	
	鱈の照焼	麦	チキンカレーのルー	麦	イカと厚揚げのチリソース煮	卵麦	鶏肉の韓国風炒め	麦	サワラのエスカベッシュ	卵麦	
	つま塩キャベツ	麦	人参しりしり	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	肉野菜煮込み	麦	豚肉と大根の煮物	麦	
	油揚げと菜の花の煮物	麦	カリフラワーの甘酢漬	麦	コーンと挽肉の炒め物	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	麦	
	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)		★味噌汁(豆腐・白菜)		★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	★味噌汁(揚げ・白菜)		
	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	270kcal	529kcal	218kcal	478kcal	249kcal	510kcal	253kcal	512kcal	264kcal	531kcal	
たんぱく質	16.3g	21.5g	15.5g	20.9g	17.0g	22.4g	16.7g	21.9g	19.4g	25.2g	
脂質	17.1g	18.4g	9.7g	10.7g	12.8g	13.8g	12.1g	13.4g	12.7g	14.3g	
炭水化物	12.4g	66.6g	17.5g	72.5g	15.7g	70.8g	18.2g	72.6g	15.9g	70.9g	
ナトリウム	570mg	735mg	777mg	1031mg	805mg	1033mg	794mg	959mg	906mg	1133mg	
食塩相当量	1.4g	1.9g	2.0g	2.6g	2.0g	2.6g	2.0g	2.4g	2.3g	2.9g	
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		◎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		
夕食	★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	
	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	麦	カレーのおろし和え	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	白身魚みりん焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	麦	
	ひじきと挽肉の炒め物	麦	青菜の玉子炒め	麦	豆腐としめじのとろみ煮	麦	スナックえんどう	麦	ジャガ芋の中華炒め	麦	
	大根とベーコンの煮物	卵麦	根菜の柚子マリネ	麦	ごぼう大豆	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	大根の甘酢漬	麦	
	★味噌汁(若芽・揚げ)		★味噌汁(巻麩・白菜)		★味噌汁(若芽・しめじ)		さつま芋とツナの青じそサラダ	卵麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	238kcal	504kcal	176kcal	439kcal	234kcal	489kcal	197kcal	464kcal	198kcal	452kcal	
たんぱく質	16.5g	22.3g	11.3g	16.9g	15.4g	20.6g	16.4g	22.3g	9.5g	14.6g	
脂質	11.7g	13.3g	8.6g	9.5g	10.9g	11.7g	6.9g	8.0g	9.1g	9.9g	
炭水化物	16.8g	71.7g	15.0g	70.8g	17.9g	72.7g	17.9g	73.8g	19.4g	73.8g	
ナトリウム	892mg	1138mg	723mg	950mg	715mg	961mg	565mg	792mg	664mg	812mg	
食塩相当量	2.3g	2.9g	1.8g	2.4g	1.8g	2.4g	1.4g	2.0g	1.7g	2.1g	
合計	エネルギー	649kcal	1435kcal	616kcal	1395kcal	606kcal	1390kcal	625kcal	1417kcal	639kcal	1422kcal
	たんぱく質	40.2g	56.6g	39.8g	56.0g	41.1g	57.7g	40.7g	57.6g	40.4g	57.0g
	脂質	30.8g	34.7g	31.3g	33.9g	30.3g	33.7g	28.3g	32.3g	30.0g	33.3g
	炭水化物	53.8g	218.0g	45.6g	211.3g	42.1g	207.1g	51.0g	216.2g	49.7g	214.8g
	ナトリウム	1937mg	2576mg	2157mg	2785mg	2087mg	2790mg	2093mg	2738mg	2199mg	2800mg
食塩相当量	4.9g	6.6g	5.5g	7.0g	5.2g	7.0g	5.3g	6.9g	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	850kcal	1636kcal	813kcal	1592kcal	813kcal	1597kcal	823kcal	1615kcal	836kcal	1619kcal
	たんぱく質	47.6g	64.0g	47.5g	63.7g	47.2g	63.8g	47.6g	64.5g	48.1g	64.7g
	脂質	37.8g	41.7g	38.3g	40.9g	37.4g	40.8g	35.3g	39.3g	37.0g	40.3g
	炭水化物	82.7g	246.9g	73.4g	239.1g	74.0g	239.0g	79.9g	245.1g	77.5g	242.6g
	ナトリウム	2014mg	2653mg	2233mg	2861mg	2161mg	2864mg	2167mg	2812mg	2275mg	2876mg
食塩相当量	5.1g	6.8g	5.7g	7.2g	5.4g	7.2g	5.5g	7.1g	5.8g	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。