

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月30日(月)		1月31日(火)		2月1日(水)		2月2日(木)		2月3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					
	高野豆腐インゲン煮 イカと白菜の中華煮 ★味噌汁(しめじ・切干)	白菜とがんもの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め 根菜の柚子マリネ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪と菜の花の煮物 高野豆腐の味噌煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ)	乳麦 麦 麦落 卵麦 麦	干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 ★メンカぼちや ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦 麦 卵麦 卵麦 卵麦	大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 春菊のなめこ相和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	乳麦 麦 麦 麦 麦	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	167kcal	422kcal	エネルギー	188kcal	447kcal	エネルギー	194kcal	450kcal	エネルギー	167kcal	426kcal	エネルギー	190kcal	445kcal
	たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	10.6g	15.8g	たんぱく質	14.7g	19.9g	たんぱく質	7.4g	12.6g	たんぱく質	12.9g	17.9g
	脂質	10.1g	10.9g	脂質	8.4g	9.7g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	7.9g	9.2g	脂質	7.7g	8.5g
炭水化物	8.6g	63.2g	炭水化物	18.7g	73.1g	炭水化物	13.7g	68.6g	炭水化物	17.5g	71.9g	炭水化物	17.2g	71.8g	
ナトリウム	563mg	789mg	ナトリウム	715mg	880mg	ナトリウム	697mg	844mg	ナトリウム	500mg	685mg	ナトリウム	608mg	837mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
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					
	鶏肉とれんこんの照り煮 スナップえんどう キャベツの麻婆あんかけ キャロットラペ ★すまし汁(若芽・豆腐)	カレーのカーレー焼 人参のきんぴら ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース ★味噌汁(揚げ・しめじ)	あんかけお魚ハンバーグ 人参クラッセ 切干大根のコンソメ炒め ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 乳麦 卵麦 卵麦 麦	鶏肉とこのバター醤油 豚肉とごぼうの煮物 イカのトマトマリネ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	乳麦 麦 麦 麦 麦	塩ダレホーク 鶏と蓮根のヒリ辛煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 麦 麦 麦 麦	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	275kcal	529kcal	エネルギー	231kcal	497kcal	エネルギー	194kcal	461kcal	エネルギー	243kcal	505kcal	エネルギー	263kcal	529kcal
	たんぱく質	14.3g	19.4g	たんぱく質	17.7g	23.6g	たんぱく質	11.1g	17.0g	たんぱく質	18.3g	23.9g	たんぱく質	16.3g	22.1g
	脂質	13.9g	14.7g	脂質	10.5g	12.1g	脂質	11.9g	13.0g	脂質	12.5g	13.5g	脂質	14.6g	16.2g
炭水化物	22.1g	76.5g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	12.6g	68.5g	炭水化物	13.7g	68.9g	炭水化物	14.4g	69.3g	
ナトリウム	618mg	786mg	ナトリウム	518mg	744mg	ナトリウム	675mg	902mg	ナトリウム	761mg	991mg	ナトリウム	747mg	1000mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご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	★ごはん150g					
夕食	サワラの蒸し煮 人参クラッセ 竹輪の五色きんぴら 野菜の三杯酢 ★味噌汁(巻麩・えのき)	揚げ豆腐の南蛮つけ 大根とベーコンの煮物 かたかたのヒレ味噌和え ★味噌汁(若芽・巻麩)	豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 えのきのおろし和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	乳麦 卵麦 卵麦 麦	ホークジンジャー 鶏肉ピーマン炒め カリフラワーのピクルス ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦 麦 麦 麦	えび団子の炊き合せ 蒸し鶏と春雨の炒め物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵麦 麦 麦 麦	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	216kcal	478kcal	エネルギー	232kcal	494kcal	エネルギー	225kcal	480kcal	エネルギー	246kcal	514kcal	エネルギー	209kcal	463kcal
	たんぱく質	16.2g	21.8g	たんぱく質	10.6g	16.2g	たんぱく質	15.6g	20.6g	たんぱく質	15.7g	21.6g	たんぱく質	12.4g	17.5g
	脂質	8.7g	9.6g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	11.6g	13.2g	脂質	9.0g	9.8g
	炭水化物	18.1g	73.6g	炭水化物	20.6g	76.3g	炭水化物	15.8g	70.4g	炭水化物	18.4g	73.7g	炭水化物	21.7g	75.9g
ナトリウム	1019mg	1245mg	ナトリウム	800mg	1046mg	ナトリウム	799mg	1028mg	ナトリウム	691mg	918mg	ナトリウム	837mg	985mg	
食塩相当量	2.6g	3.2g	食塩相当量	2.0g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	658kcal	1429kcal	エネルギー	651kcal	1438kcal	エネルギー	613kcal	1391kcal	エネルギー	656kcal	1445kcal	エネルギー	662kcal	1437kcal
	たんぱく質	40.3g	56.1g	たんぱく質	38.9g	55.6g	たんぱく質	41.4g	57.5g	たんぱく質	41.4g	58.1g	たんぱく質	41.6g	57.5g
	脂質	32.7g	35.2g	脂質	31.4g	35.2g	脂質	32.5g	35.1g	脂質	32.0g	35.9g	脂質	31.3g	34.5g
	炭水化物	48.8g	213.3g	炭水化物	54.5g	219.5g	炭水化物	42.1g	207.5g	炭水化物	49.6g	214.5g	炭水化物	53.3g	217.0g
ナトリウム	2200mg	2820mg	ナトリウム	2033mg	2670mg	ナトリウム	2171mg	2774mg	ナトリウム	1952mg	2594mg	ナトリウム	2192mg	2822mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	859kcal	1630kcal	エネルギー	850kcal	1637kcal	エネルギー	820kcal	1598kcal	エネルギー	853kcal	1642kcal	エネルギー	869kcal	1644kcal
	たんぱく質	47.7g	63.5g	たんぱく質	46.8g	63.5g	たんぱく質	47.5g	63.6g	たんぱく質	49.1g	65.8g	たんぱく質	47.7g	63.6g
	脂質	39.7g	42.2g	脂質	38.4g	42.2g	脂質	39.6g	42.2g	脂質	39.0g	42.9g	脂質	38.4g	41.6g
	炭水化物	77.7g	242.2g	炭水化物	82.7g	247.7g	炭水化物	74.0g	239.4g	炭水化物	77.4g	242.3g	炭水化物	85.2g	248.9g
	ナトリウム	2277mg	2897mg	ナトリウム	2109mg	2746mg	ナトリウム	2245mg	2848mg	ナトリウム	2028mg	2670mg	ナトリウム	2266mg	2896mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.7g	7.3g	

※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

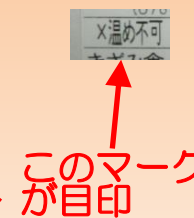


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。