

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月6日(月)		2月7日(火)		2月8日(水)		2月9日(木)		2月10日(金)						
朝食	★ごはん150g	厚焼玉子	卵麦	卵麦	★ごはん150g	厚揚げとふきの煮物	卵麦	卵麦	★ごはん150g	高野豆腐インゲン煮	卵麦	卵麦			
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦			
	野菜のごま和え	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦			
	★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★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	おかず	ご飯セット			
エネルギー	179kcal	446kcal	エネルギー	199kcal	461kcal	エネルギー	142kcal	402kcal	エネルギー	133kcal	387kcal	エネルギー	172kcal	438kcal	
たんぱく質	9.3g	15.1g	たんぱく質	8.4g	14.1g	たんぱく質	8.7g	14.1g	たんぱく質	8.6g	13.7g	たんぱく質	11.7g	17.5g	
脂質	8.2g	9.8g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	7.0g	8.0g	脂質	3.6g	4.4g	脂質	8.7g	10.3g	
炭水化物	17.2g	72.2g	炭水化物	14.8g	70.5g	炭水化物	17.0g	66.0g	炭水化物	17.0g	71.4g	炭水化物	12.2g	67.1g	
ナトリウム	526mg	753mg	ナトリウム	705mg	931mg	ナトリウム	532mg	786mg	ナトリウム	654mg	822mg	ナトリウム	658mg	911mg	
食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん150g	サワラの味噌煮	卵麦	卵麦	★ごはん150g	オニオンソースハンバーグ	乳麦	乳麦	★ごはん150g	豚肉とキャベツの塩おかつ	卵麦	卵麦			
	スナッフえんどう	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦			
	鶏肉のすき焼き	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦			
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	おかず	ご飯セット				
エネルギー	265kcal	521kcal	エネルギー	212kcal	471kcal	エネルギー	219kcal	476kcal	エネルギー	254kcal	520kcal	エネルギー	245kcal	499kcal	
たんぱく質	18.8g	24.0g	たんぱく質	15.0g	20.2g	たんぱく質	14.6g	19.6g	たんぱく質	14.7g	20.6g	たんぱく質	17.7g	22.8g	
脂質	13.4g	14.1g	脂質	7.4g	8.7g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	14.9g	16.5g	脂質	13.6g	14.4g	
炭水化物	15.5g	70.4g	炭水化物	19.7g	74.1g	炭水化物	14.4g	69.4g	炭水化物	16.2g	71.1g	炭水化物	12.5g	66.9g	
ナトリウム	889mg	1036mg	ナトリウム	697mg	862mg	ナトリウム	681mg	909mg	ナトリウム	656mg	882mg	ナトリウム	776mg	924mg	
食塩相当量	2.3g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
間食	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g					
	◎ごはん150g	◎鶏のマスタード焼き	◎ごはん150g	◎カレーのおろし和え	◎ごはん150g	◎揚げ豆腐の挽肉あん	◎ごはん150g	◎サワラのエスカベッシュ	◎ごはん150g	◎大根とつくねの煮物					
夕食	★ごはん150g	鶏のマスタード焼き	麦	麦	★ごはん150g	揚げ豆腐の挽肉あん	卵麦	卵麦	★ごはん150g	サワラのエスカベッシュ	卵麦	卵麦			
	塩枝豆	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦			
	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦			
	菜の花ときのこの和え物	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	おかず	ご飯セット				
エネルギー	213kcal	480kcal	エネルギー	215kcal	479kcal	エネルギー	261kcal	517kcal	エネルギー	271kcal	534kcal	エネルギー	218kcal	482kcal	
たんぱく質	18.3g	24.2g	たんぱく質	19.8g	25.4g	たんぱく質	18.4g	23.6g	たんぱく質	16.2g	21.8g	たんぱく質	11.4g	17.0g	
脂質	10.6g	11.7g	脂質	11.1g	12.0g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	14.6g	15.5g	脂質	10.6g	11.5g	
炭水化物	12.9g	68.8g	炭水化物	8.1g	64.2g	炭水化物	15.3g	70.2g	炭水化物	17.5g	73.3g	炭水化物	20.2g	76.3g	
ナトリウム	693mg	920mg	ナトリウム	603mg	830mg	ナトリウム	792mg	939mg	ナトリウム	810mg	1037mg	ナトリウム	695mg	922mg	
食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
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			
	エネルギー	657kcal	1447kcal	エネルギー	626kcal	1411kcal	エネルギー	622kcal	1395kcal	エネルギー	658kcal	1441kcal	エネルギー	635kcal	1419kcal
	たんぱく質	46.4g	63.3g	たんぱく質	43.2g	59.7g	たんぱく質	41.7g	57.3g	たんぱく質	39.5g	56.1g	たんぱく質	40.8g	57.3g
	脂質	32.2g	35.6g	脂質	29.5g	32.6g	脂質	32.9g	35.4g	脂質	33.1g	36.4g	脂質	32.9g	36.2g
	炭水化物	45.6g	211.4g	炭水化物	42.6g	208.8g	炭水化物	40.7g	205.6g	炭水化物	50.7g	215.8g	炭水化物	44.9g	210.3g
ナトリウム	2108mg	2709mg	ナトリウム	2005mg	2623mg	ナトリウム	2005mg	2634mg	ナトリウム	2120mg	2741mg	ナトリウム	2129mg	2757mg	
食塩相当量	5.4g	6.8g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	858kcal	1648kcal	エネルギー	823kcal	1608kcal	エネルギー	829kcal	1602kcal	エネルギー	856kcal	1639kcal	エネルギー	832kcal	1616kcal
	たんぱく質	53.8g	70.7g	たんぱく質	50.9g	67.4g	たんぱく質	47.8g	63.4g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	48.5g	65.0g
	脂質	39.2g	42.6g	脂質	36.5g	39.6g	脂質	40.0g	42.5g	脂質	40.1g	43.4g	脂質	39.9g	43.2g
	炭水化物	74.5g	240.3g	炭水化物	70.4g	236.6g	炭水化物	72.6g	237.5g	炭水化物	79.6g	244.7g	炭水化物	72.7g	238.1g
	ナトリウム	2185mg	2786mg	ナトリウム	2081mg	2699mg	ナトリウム	2079mg	2708mg	ナトリウム	2194mg	2815mg	ナトリウム	2205mg	2833mg
食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.2g	

※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。