

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月13日(月)		2月14日(火)		2月15日(水)		2月16日(木)		2月17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	
	オムレツ	肉詰いなり煮	スープキャベツ	肉団子の中華炒め	厚焼玉子	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉と野菜の生姜炒め	
	ケチャップ(小袋)	鶏肉とオクラの中華煮	鶏肉とオクラの中華煮	鶏肉とオクラの中華煮	鶏肉とオクラの中華煮	鶏肉とオクラの中華煮	鶏肉とオクラの中華煮	鶏肉とオクラの中華煮	鶏肉とオクラの中華煮	鶏肉とオクラの中華煮	
	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★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	170kcal	438kcal	143kcal	405kcal	164kcal	420kcal	190kcal	444kcal	130kcal	389kcal	
たんぱく質	11.2g	17.2g	10.8g	16.5g	11.9g	17.1g	8.1g	13.2g	8.3g	13.5g	
脂質	8.7g	10.3g	6.6g	7.5g	7.0g	7.7g	10.8g	11.6g	4.5g	5.8g	
炭水化物	11.3g	66.4g	15.0g	66.7g	15.2g	70.1g	15.5g	69.9g	16.0g	70.2g	
ナトリウム	671mg	900mg	651mg	877mg	650mg	797mg	657mg	805mg	628mg	793mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	1.7g	2.2g	1.7g	2.0g	1.7g	2.0g	1.6g	2.0g	
昼食	★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	
	ささみ大葉フライ	カレーの甘酢野菜あんかけ	マーマイ豆腐	ロールキャベツの味噌煮込み	鶏肉の韓国風炒め	鶏肉の韓国風炒め	鶏肉の韓国風炒め	鶏肉の韓国風炒め	鶏肉の韓国風炒め	鶏肉の韓国風炒め	
	ヒーマンソテー	大豆とごぼうの味噌炒め	竹輪とインゲンの玉子とじ	アスパラ	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	
	豚ハラのすき焼き煮	白菜の辛子柚子和え	法蓮草ソテー	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	
★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(若芽・巻麩)	★味噌汁(若芽・巻麩)	★味噌汁(若芽・巻麩)	★味噌汁(若芽・巻麩)	★味噌汁(若芽・巻麩)	★味噌汁(若芽・巻麩)	★味噌汁(若芽・巻麩)	★味噌汁(若芽・巻麩)	
	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	269kcal	525kcal	243kcal	509kcal	214kcal	481kcal	206kcal	468kcal	255kcal	522kcal	
たんぱく質	14.1g	19.2g	18.6g	24.4g	13.0g	18.8g	16.6g	22.2g	18.4g	24.3g	
脂質	13.9g	14.7g	10.8g	12.4g	9.3g	10.9g	9.3g	10.2g	12.6g	13.7g	
炭水化物	21.7g	76.6g	18.2g	73.1g	19.3g	74.3g	13.4g	69.1g	16.8g	72.7g	
ナトリウム	666mg	920mg	619mg	872mg	856mg	1083mg	790mg	1036mg	851mg	1078mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	1.6g	2.2g	2.2g	2.8g	2.0g	2.6g	2.2g	2.7g	
間食	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎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	◎オレンジ200g	◎牛乳180g	◎オレンジ200g	
	◎りんご150g										
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	
	サワラのごま醤油焼	豚たまキャベツ	あんかけお魚ハンバーグ	塩枝豆	照焼チキン	チンゲン菜ソテー	和風ポトフ	キャロットラペ	フリの西京焼	人参のきんぴら	
	人蔘クラッセ	菜の花のおひたし	豚肉とごぼうの煮物	大根のマヨネーズ和え	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	鶏肉と小松菜煮	
	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(若芽・しめじ)	★すまし汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(若芽・巻麩)	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	
	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	210kcal	464kcal	233kcal	487kcal	249kcal	504kcal	252kcal	509kcal	248kcal	516kcal	
たんぱく質	15.9g	21.0g	13.1g	18.2g	15.9g	21.1g	15.0g	20.0g	17.9g	23.8g	
脂質	10.4g	11.2g	12.9g	13.7g	14.1g	14.9g	13.2g	14.0g	12.3g	13.9g	
炭水化物	11.5g	65.7g	17.0g	71.4g	14.6g	69.4g	17.1g	72.1g	13.7g	69.0g	
ナトリウム	775mg	923mg	686mg	854mg	676mg	922mg	585mg	813mg	638mg	865mg	
食塩相当量	2.0g	2.3g	1.7g	2.2g	1.7g	2.3g	1.5g	2.1g	1.6g	2.2g	
合計	エネルギー	649kcal	1427kcal	619kcal	1401kcal	627kcal	1405kcal	648kcal	1421kcal	633kcal	1427kcal
	たんぱく質	41.2g	57.4g	42.5g	59.1g	40.8g	57.0g	39.7g	55.4g	44.6g	61.6g
	脂質	33.0g	36.2g	30.3g	33.6g	30.4g	33.5g	33.3g	35.8g	29.4g	33.4g
	炭水化物	44.5g	208.7g	46.2g	211.2g	49.1g	213.8g	46.0g	211.1g	46.5g	211.9g
ナトリウム	2112mg	2743mg	1956mg	2603mg	2182mg	2802mg	2032mg	2654mg	2117mg	2736mg	
食塩相当量	5.4g	6.9g	5.0g	6.6g	5.6g	7.1g	5.2g	6.7g	5.4g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	856kcal	1634kcal	817kcal	1599kcal	828kcal	1606kcal	845kcal	1618kcal	832kcal	1626kcal
	たんぱく質	47.3g	63.5g	49.4g	66.0g	48.2g	64.4g	47.4g	63.1g	52.5g	69.5g
	脂質	40.1g	43.3g	37.3g	40.6g	37.4g	40.5g	40.3g	42.8g	36.4g	40.4g
	炭水化物	76.4g	240.6g	75.1g	240.1g	78.0g	242.7g	73.8g	238.9g	74.7g	240.1g
ナトリウム	2186mg	2817mg	2030mg	2677mg	2259mg	2879mg	2108mg	2730mg	2193mg	2812mg	
食塩相当量	5.6g	7.1g	5.2g	6.8g	5.8g	7.3g	5.4g	6.9g	5.6g	7.1g	

※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

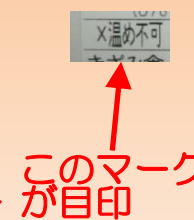


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。