

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月20日(月)		2月21日(火)		2月22日(水)		2月23日(木)		2月24日(金)		
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 コーンと挽肉の炒め物 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め ハムの和風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 かぶのスープ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビータ オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 五色煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)		
	エネルギー	108kcal	362kcal	214kcal	470kcal	144kcal	400kcal	165kcal	431kcal	140kcal	394kcal
	たんぱく質	6.8g	11.9g	9.2g	14.4g	7.6g	12.7g	9.0g	14.8g	6.9g	12.0g
	脂質	3.6g	4.4g	13.3g	14.0g	7.9g	8.7g	8.7g	10.3g	6.9g	7.7g
	炭水化物	12.7g	66.9g	13.6g	68.5g	11.7g	66.6g	13.3g	68.2g	14.6g	69.0g
	ナトリウム	594mg	742mg	560mg	707mg	647mg	901mg	581mg	834mg	758mg	926mg
	食塩相当量	1.5g	1.9g	1.4g	1.8g	1.6g	2.3g	1.5g	2.1g	1.9g	2.4g
	エネルギー	240kcal	506kcal	202kcal	475kcal	272kcal	531kcal	248kcal	502kcal	254kcal	522kcal
	たんぱく質	18.1g	23.9g	13.8g	20.1g	16.5g	21.7g	13.0g	18.1g	20.6g	26.6g
	脂質	11.8g	13.4g	7.9g	9.6g	14.2g	15.5g	16.4g	17.2g	11.6g	13.2g
炭水化物	15.4g	70.3g	19.1g	74.9g	15.1g	69.5g	12.1g	66.5g	16.7g	71.8g	
ナトリウム	742mg	988mg	910mg	1136mg	595mg	760mg	821mg	969mg	820mg	1049mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	2.3g	2.9g	1.5g	1.9g	2.1g	2.5g	2.1g	2.7g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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		
夕食	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 つま塩キャベツ 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g メバルみりん焼 人参グラッセ 春菊と豚肉の炒め物 フロッコリーの煮物 ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 麩の玉子とじ 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g あぶらかかれ味噌煮 ビーマンソテー ごぼう大豆 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 鶏のスタミナ醤油焼き 塩枝豆 麩の野菜あんかけ 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)		
	エネルギー	278kcal	540kcal	194kcal	450kcal	256kcal	516kcal	220kcal	484kcal	233kcal	497kcal
	たんぱく質	19.5g	25.2g	17.3g	22.4g	16.2g	21.6g	21.3g	27.0g	17.6g	23.2g
	脂質	16.1g	17.0g	8.5g	9.3g	9.7g	10.7g	6.4g	7.3g	12.5g	13.4g
	炭水化物	13.2g	68.9g	12.2g	67.1g	25.2g	80.2g	19.8g	75.9g	9.9g	66.0g
	ナトリウム	750mg	976mg	562mg	809mg	931mg	1178mg	790mg	1017mg	642mg	869mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	1.4g	2.1g	2.4g	3.0g	2.0g	2.6g	1.6g	2.2g
	エネルギー	626kcal	1408kcal	610kcal	1395kcal	672kcal	1447kcal	633kcal	1417kcal	627kcal	1413kcal
	たんぱく質	44.4g	61.0g	40.3g	56.9g	40.3g	56.0g	43.3g	59.9g	45.1g	61.8g
	脂質	31.5g	34.8g	29.7g	32.9g	31.8g	34.9g	31.5g	34.8g	31.0g	34.3g
炭水化物	41.3g	206.1g	44.9g	210.5g	52.0g	216.3g	45.2g	210.6g	41.2g	206.8g	
ナトリウム	2086mg	2706mg	2032mg	2652mg	2173mg	2839mg	2192mg	2820mg	2220mg	2844mg	
食塩相当量	5.3g	6.9g	5.1g	6.8g	5.5g	7.2g	5.6g	7.2g	5.6g	7.3g	
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1609kcal	817kcal	1602kcal	869kcal	1644kcal	834kcal	1618kcal	825kcal	1611kcal
たんぱく質	51.8g	68.4g	46.4g	63.0g	48.0g	63.7g	50.7g	67.3g	52.0g	68.7g	
脂質	38.5g	41.8g	36.8g	40.0g	38.8g	41.9g	38.5g	41.8g	38.0g	41.3g	
炭水化物	70.2g	235.0g	76.8g	242.4g	79.8g	244.1g	74.1g	239.5g	70.1g	235.7g	
ナトリウム	2163mg	2783mg	2106mg	2726mg	2249mg	2915mg	2269mg	2897mg	2294mg	2918mg	
食塩相当量	5.5g	7.1g	5.3g	7.0g	5.7g	7.4g	5.8g	7.4g	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

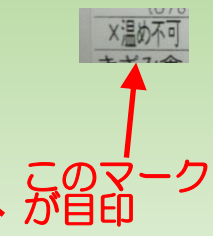


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。