

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| | 3月6日(月) | | 3月7日(火) | | 3月8日(水) | | 3月9日(木) | | 3月10日(金) | | |
|--------------|----------------|---------|-----------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|----------------|----------------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g | 卵 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 卵 | ★ごはん150g | 卵 | ★ごはん150g | 卵 | |
| | 目玉焼き | 卵 | 白菜とがんもの煮物 | 麦 | 白身魚のしんじょう | 卵 | 肉詰いなり煮 | 卵 | 豚肉としめじの生姜バター風味 | 卵 | |
| | 野菜のチリソース煮 | 麦 | コンニャクの辛味炒め | 麦 | ひじきと大豆の煮物 | 麦 | 豚挽き肉と切干大根の煮物 | 麦 | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 麦 | |
| | キャベツとベーコンの和え物 | 卵 | 鶏肉とオクラの中華風 | 麦 | 白菜の煮びたし | 麦 | キャベツと蒸し鶏の辛子和え | 麦 | インゲンのごま和え | 麦 | |
| | ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) | 卵 | ★味噌汁(白菜・人参) | 麦 | ★味噌汁(揚げ・白菜) | 麦 | ★味噌汁(豆腐・なめこ) | 麦 | ★味噌汁(巻麩・揚げ) | 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 | 177kcal | 436kcal | 150kcal | 407kcal | 145kcal | 412kcal | 153kcal | 413kcal | 170kcal | 443kcal | |
| たんぱく質 | 8.2g | 13.4g | 11.6g | 16.6g | 6.9g | 12.7g | 10.9g | 16.3g | 11.2g | 17.5g | |
| 脂質 | 10.8g | 12.1g | 7.5g | 8.3g | 7.8g | 9.4g | 6.6g | 7.6g | 8.5g | 10.2g | |
| 炭水化物 | 11.6g | 66.0g | 9.6g | 64.6g | 12.5g | 67.5g | 13.0g | 68.0g | 13.3g | 69.1g | |
| ナトリウム | 521mg | 686mg | 567mg | 795mg | 585mg | 812mg | 732mg | 986mg | 636mg | 862mg | |
| 食塩相当量 | 1.3g | 1.7g | 1.4g | 2.0g | 1.5g | 2.1g | 1.9g | 2.5g | 1.6g | 2.2g | |
| 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 | |
| | 鶏のカレー照煮込み | 麦 | ポークジンジャー | 麦 | ホッケの磯辺焼 | 麦 | 鶏の酒蒸し煮 | 麦 | カレーのカレー焼 | 麦 | |
| | 人参グラッセ | 乳 | 旨みチンゲン菜 | 乳 | きのこソテー | 乳 | チンゲン菜ソテー | 乳 | 人参グラッセ | 乳 | |
| | 豚肉とふきの炒め煮 | 麦 | キャロットラペ | 麦 | 春菊と豚肉の炒め物 | 麦 | 麩の野菜あんかけ | 麦 | 菜の花のツナ炒め | 卵 | |
| | スープキャベツ | 乳 | ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) | 麦 | ベーコンのごま酢和え | 卵 | 竹輪の五色きんぴら | 卵 | パンパンジーサラダ | 乳 | |
| ★味噌汁(白菜・ひじき) | | | | ★すまし汁(豆腐・えのき) | 麦 | ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | 麦 | ★味噌汁(ひじき・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 | 224kcal | 479kcal | 234kcal | 498kcal | 221kcal | 475kcal | 210kcal | 466kcal | 188kcal | 444kcal | |
| たんぱく質 | 14.5g | 19.5g | 13.2g | 18.8g | 17.6g | 22.7g | 13.6g | 18.8g | 16.4g | 21.5g | |
| 脂質 | 12.3g | 13.1g | 10.0g | 10.9g | 11.6g | 12.4g | 10.5g | 11.2g | 8.4g | 9.2g | |
| 炭水化物 | 12.6g | 67.2g | 22.0g | 78.1g | 12.8g | 67.0g | 13.9g | 68.8g | 13.6g | 68.5g | |
| ナトリウム | 793mg | 1022mg | 762mg | 989mg | 865mg | 1013mg | 709mg | 856mg | 513mg | 742mg | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 2.6g | 1.9g | 2.5g | 2.2g | 2.6g | 1.8g | 2.2g | 1.3g | 1.9g | |
| 間食 | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | |
| | ◎りんご150g | | ◎バナナ90g | | ◎グレープフルーツ200g | | ◎りんご150g | | ◎キウイフルーツ150g | | |
| 夕食 | ★ごはん150g | 乳 | ★ごはん150g | 卵 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 麦 | ★ごはん150g | 乳 | |
| | オニオソースハンバーグ | 乳 | 白身魚のムニエル | 卵 | 鶏肉とれんこんの照り煮 | 麦 | ブリの塩焼 | 麦 | ポークチャップ | 乳 | |
| | ブロッコリー | 麦 | 炒り豆腐 | 卵 | 平さわいんげん | 麦 | キャベツソテー | 乳 | 大根と鶏肉の味噌煮 | 麦 | |
| | 鶏肉と小松菜煮 | 麦 | 法蓮草とハムのマリネ | 卵 | ぜんまいとミンチの煮物 | 麦 | 豚肉と里芋のごま煮 | 麦 | 若芽としらすのおひたし | 麦 | |
| | 煮生酢 | 麦 | ★すまし汁(椎茸・豆腐) | 麦 | キャベツのピーナッツ和え | 麦 | ブロッコリーのサラダ | 麦 | ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | 卵 | |
| ★味噌汁(揚げ・しめじ) | | | | ★味噌汁(若芽・キャベツ) | | ドレッシング(小袋) | 麦 | ★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 | 234kcal | 500kcal | 249kcal | 503kcal | 272kcal | 529kcal | 242kcal | 510kcal | 261kcal | 520kcal | |
| たんぱく質 | 18.2g | 24.1g | 18.8g | 23.9g | 17.2g | 22.4g | 18.0g | 23.9g | 15.9g | 21.1g | |
| 脂質 | 8.8g | 10.4g | 12.1g | 12.9g | 13.7g | 14.5g | 12.5g | 14.1g | 12.2g | 13.5g | |
| 炭水化物 | 18.1g | 73.0g | 15.8g | 70.2g | 19.6g | 74.8g | 14.8g | 70.1g | 20.7g | 75.1g | |
| ナトリウム | 757mg | 983mg | 623mg | 771mg | 657mg | 904mg | 599mg | 826mg | 810mg | 995mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 2.5g | 1.6g | 2.0g | 1.7g | 2.3g | 1.5g | 2.1g | 2.1g | 2.5g | |
| 合計 | エネルギー | 635kcal | 1415kcal | 633kcal | 1408kcal | 638kcal | 1416kcal | 605kcal | 1389kcal | 619kcal | 1407kcal |
| | たんぱく質 | 40.9g | 57.0g | 43.6g | 59.3g | 41.7g | 57.8g | 42.5g | 59.0g | 43.5g | 60.1g |
| | 脂質 | 31.9g | 35.6g | 29.6g | 32.1g | 33.1g | 36.3g | 29.6g | 32.9g | 29.1g | 32.9g |
| | 炭水化物 | 42.3g | 206.2g | 47.4g | 212.9g | 44.9g | 209.3g | 41.7g | 206.9g | 47.6g | 212.7g |
| | ナトリウム | 2071mg | 2691mg | 1952mg | 2555mg | 2107mg | 2729mg | 2040mg | 2668mg | 1959mg | 2599mg |
| 合計(間食込) | エネルギー | 842kcal | 1622kcal | 831kcal | 1606kcal | 835kcal | 1613kcal | 812kcal | 1596kcal | 820kcal | 1608kcal |
| | たんぱく質 | 47.0g | 63.1g | 50.5g | 66.2g | 49.4g | 65.5g | 48.6g | 65.1g | 50.9g | 67.5g |
| | 脂質 | 39.0g | 42.7g | 36.6g | 39.1g | 40.1g | 43.3g | 36.7g | 40.0g | 36.1g | 39.9g |
| | 炭水化物 | 74.2g | 238.1g | 76.3g | 241.8g | 72.7g | 237.1g | 73.6g | 238.8g | 76.5g | 241.6g |
| | ナトリウム | 2145mg | 2765mg | 2026mg | 2629mg | 2183mg | 2805mg | 2114mg | 2742mg | 2036mg | 2676mg |
| 食塩相当量 | 5.4g | 7.0g | 5.1g | 6.7g | 5.6g | 7.2g | 5.4g | 7.0g | 5.2g | 6.8g | |

※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。