

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月13日(月)		3月14日(火)		3月15日(水)		3月16日(木)		3月17日(金)				
朝食	★ごはん150g	肉豆腐煮	★ごはん150g	大豆とキャベツのスープ煮	★ごはん150g	豚バラのすき焼き煮	★ごはん150g	オムレツ	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮			
	卵豆腐煮	卵乳麦	ひとくちがんと煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ケチャップ(小袋)	卵麦	炒り豆腐	卵乳麦			
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	えのきのおろし和え	麦	切干大根の中華和え	麦	白菜と厚揚げののりみ煮	乳麦	カリフラワーのピクルス	卵麦			
	白菜の辛子柚子和え	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)		★味噌汁(えのき・切干)		春菊のなめこ和え	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦			
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦					★味噌汁(巻麩・しめじ)	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	152kcal	408kcal	エネルギー	155kcal	423kcal	エネルギー	177kcal	432kcal	エネルギー	130kcal	392kcal	
	たんぱく質	9.9g	15.1g	たんぱく質	9.3g	15.3g	たんぱく質	9.0g	14.0g	たんぱく質	7.8g	13.5g	
	脂質	7.5g	8.2g	脂質	7.9g	9.5g	脂質	10.5g	11.3g	脂質	5.9g	6.8g	
	炭水化物	12.0g	66.9g	炭水化物	12.0g	67.1g	炭水化物	10.7g	65.1g	炭水化物	12.3g	68.0g	
ナトリウム	688mg	835mg	ナトリウム	589mg	818mg	ナトリウム	574mg	800mg	ナトリウム	596mg	822mg		
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g		
昼食	★ごはん150g	チキンカレーのルー	★ごはん150g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん150g	鶏肉の韓国風炒め	★ごはん150g	サワラのエスカベッシュ	★ごはん150g	鶏肉の香草焼			
	若竹煮	乳麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦落	豚肉と大根の煮物	麦	アスパラ	乳麦			
	ツナじゃがバター	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	菜の花としめじの和え物	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	野菜のおろし煮	麦			
	★味噌汁(揚げ・なめこ)		★味噌汁(若芽・しめじ)		★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	★味噌汁(揚げ・白菜)		菜の花ときのこの和え物	麦			
									★味噌汁(切干・なめこ)				
	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	208kcal	474kcal	エネルギー	244kcal	499kcal	エネルギー	201kcal	460kcal	エネルギー	264kcal	531kcal	
	たんぱく質	15.1g	20.9g	たんぱく質	17.1g	22.3g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	19.4g	25.2g	
	脂質	9.0g	10.6g	脂質	13.2g	14.0g	脂質	9.1g	10.4g	脂質	12.7g	14.3g	
	炭水化物	17.0g	71.9g	炭水化物	14.8g	69.6g	炭水化物	14.7g	69.1g	炭水化物	15.9g	70.9g	
ナトリウム	876mg	1129mg	ナトリウム	747mg	993mg	ナトリウム	780mg	945mg	ナトリウム	906mg	1133mg		
食塩相当量	2.2g	2.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.9g		
間食	◎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	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん150g	豚たまキャベツ	★ごはん150g	鶏の幽庵焼き	★ごはん150g	白身魚の唐揚げ	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん150g	ブリの磯辺焼			
	五色煮	卵麦	うま塩キャベツ	麦	チンゲン菜ソテー	麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦			
	カリフラワーの甘酢漬	卵麦	野菜のチリソース煮	麦	肉野菜煮込み	麦	ブロッコリーのゴマ和え	乳麦	大根とごぼうの甘辛煮	麦			
	★味噌汁(巻麩・白菜)	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	和風サラダ	卵麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	れんこんサラダ	卵麦			
			★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦			★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	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	291kcal	554kcal	エネルギー	247kcal	501kcal	エネルギー	250kcal	517kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	
	たんぱく質	17.6g	23.2g	たんぱく質	14.7g	19.8g	たんぱく質	16.1g	22.0g	たんぱく質	12.7g	17.8g	
	脂質	16.3g	17.2g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	12.8g	13.9g	脂質	11.9g	12.7g	
炭水化物	19.2g	75.0g	炭水化物	18.5g	72.7g	炭水化物	18.1g	74.0g	炭水化物	18.5g	72.9g		
ナトリウム	645mg	872mg	ナトリウム	617mg	765mg	ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	744mg	892mg		
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g		
夕食	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	291kcal	554kcal	エネルギー	247kcal	501kcal	エネルギー	250kcal	517kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	
	たんぱく質	17.6g	23.2g	たんぱく質	14.7g	19.8g	たんぱく質	16.1g	22.0g	たんぱく質	12.7g	17.8g	
	脂質	16.3g	17.2g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	12.8g	13.9g	脂質	11.9g	12.7g	
	炭水化物	19.2g	75.0g	炭水化物	18.5g	72.7g	炭水化物	18.1g	74.0g	炭水化物	18.5g	72.9g	
	ナトリウム	645mg	872mg	ナトリウム	617mg	765mg	ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	744mg	892mg	
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	
	合計	エネルギー	651kcal	1436kcal	エネルギー	646kcal	1423kcal	エネルギー	628kcal	1409kcal	エネルギー	623kcal	1406kcal
		たんぱく質	42.6g	59.2g	たんぱく質	41.1g	57.4g	たんぱく質	40.9g	57.0g	たんぱく質	39.9g	56.5g
		脂質	32.8g	36.0g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	32.4g	35.6g	脂質	30.5g	33.8g
炭水化物		48.2g	213.8g	炭水化物	45.3g	209.4g	炭水化物	43.5g	208.2g	炭水化物	46.7g	211.8g	
ナトリウム		2209mg	2836mg	ナトリウム	1953mg	2576mg	ナトリウム	2087mg	2705mg	ナトリウム	2246mg	2847mg	
食塩相当量		5.5g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.4g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g	
合計(間食込)		エネルギー	848kcal	1633kcal	エネルギー	853kcal	1630kcal	エネルギー	826kcal	1607kcal	エネルギー	820kcal	1603kcal
		たんぱく質	50.3g	66.9g	たんぱく質	47.2g	63.5g	たんぱく質	47.8g	63.9g	たんぱく質	47.6g	64.2g
		脂質	39.8g	43.0g	脂質	39.8g	43.0g	脂質	39.4g	42.6g	脂質	37.5g	40.8g
		炭水化物	76.0g	241.6g	炭水化物	77.2g	241.3g	炭水化物	72.4g	237.1g	炭水化物	74.5g	239.6g
	ナトリウム	2285mg	2912mg	ナトリウム	2027mg	2650mg	ナトリウム	2161mg	2779mg	ナトリウム	2322mg	2923mg	
	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.9g	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

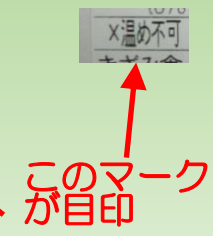


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。