


# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月20日(月)		3月21日(火)		3月22日(水)		3月23日(木)		3月24日(金)						
朝食	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 卵麦え 乳麦落 卵麦 ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 麦 卵麦 ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 干草焼き 卵 卵麦 ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 乳麦 卵麦 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g チーズオムレツ 卵乳麦 ★味噌汁(豆腐・小松菜)						
	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					
	エネルギー	184kcal	440kcal	エネルギー	153kcal	420kcal	エネルギー	160kcal	416kcal	エネルギー	165kcal	438kcal	エネルギー	168kcal	430kcal
	たんぱく質	12.7g	17.9g	たんぱく質	10.4g	16.2g	たんぱく質	7.9g	13.0g	たんぱく質	12.2g	18.5g	たんぱく質	9.1g	14.7g
	脂質	8.2g	8.9g	脂質	6.3g	7.9g	脂質	8.6g	9.4g	脂質	7.8g	9.5g	脂質	9.1g	10.1g
炭水化物	15.6g	70.5g	炭水化物	13.1g	68.1g	炭水化物	13.3g	68.2g	炭水化物	11.9g	67.7g	炭水化物	12.8g	68.0g	
ナトリウム	715mg	862mg	ナトリウム	540mg	767mg	ナトリウム	585mg	832mg	ナトリウム	636mg	862mg	ナトリウム	563mg	793mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー フロココリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ 麦 インゲンソテー 乳麦 ひじきと大豆の煮物 麦 鶏肉の青じそ南蛮 麦 ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 照焼チキン 麦 ビーマンソテー 卵乳麦 白菜と若布の煮物 麦 菜の花とツナの辛子和え 麦 ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)		★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 麦 人参のきんぴら 麦 白菜のスープ煮 乳麦 春菊のおかか和え 卵麦 ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g ホイコーロー 麦落 麩の野菜あんかけ 麦 大根のマヨネーズ和え 卵乳麦 ★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	224kcal	486kcal	エネルギー	279kcal	533kcal	エネルギー	237kcal	501kcal	エネルギー	225kcal	479kcal	エネルギー	254kcal	516kcal
	たんぱく質	13.2g	18.8g	たんぱく質	20.2g	25.3g	たんぱく質	18.5g	24.1g	たんぱく質	13.1g	18.2g	たんぱく質	12.7g	18.4g
	脂質	12.1g	13.0g	脂質	14.9g	15.7g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	14.2g	15.0g	脂質	14.8g	15.7g
炭水化物	16.5g	72.2g	炭水化物	15.8g	70.0g	炭水化物	11.8g	67.9g	炭水化物	10.9g	65.1g	炭水化物	17.2g	72.9g	
ナトリウム	818mg	1064mg	ナトリウム	533mg	681mg	ナトリウム	718mg	945mg	ナトリウム	677mg	825mg	ナトリウム	787mg	1013mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.4g	1.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
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 ◎りんご150g						
	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					
夕食	★ごはん150g ホッペの照焼 平さやいんげん 牛肉の辛煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g 肉丼の具 麦 イカと白菜の中華煮 乳麦 キャベツの漬物柚子風味 麦 ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g サワラの味噌煮 麦 チンゲン菜ソテー 乳麦 さつま芋と豚肉の揚煮 麦 オクラとコーンのおろし和え 麦 ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g ロールキャベツトマト煮込み 卵乳麦 アスパラ 麦 大豆とごぼうの煮物 麦 パンパンジーサラダ 乳麦 ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g あぶらかれい生姜煮 麦 フロココリー 麦 竹輪の五色きんぴら 卵乳麦 野菜のピーナッツ和え 麦落 ★すまし汁(えのき・おつゆ)						
	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	218kcal	480kcal	エネルギー	219kcal	474kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	204kcal	460kcal
	たんぱく質	14.6g	20.2g	たんぱく質	13.3g	18.4g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	14.3g	19.3g	たんぱく質	19.9g	25.1g
	脂質	10.8g	11.8g	脂質	10.7g	11.5g	脂質	9.2g	10.0g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	6.4g	7.1g
炭水化物	14.1g	69.3g	炭水化物	17.1g	71.7g	炭水化物	19.4g	73.6g	炭水化物	24.1g	79.1g	炭水化物	17.5g	72.4g	
ナトリウム	587mg	817mg	ナトリウム	967mg	1193mg	ナトリウム	758mg	906mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	883mg	1030mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.5g	3.0g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.6g	
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					
	エネルギー	626kcal	1406kcal	エネルギー	651kcal	1427kcal	エネルギー	623kcal	1397kcal	エネルギー	627kcal	1411kcal	エネルギー	626kcal	1406kcal
	たんぱく質	40.5g	56.9g	たんぱく質	43.9g	59.9g	たんぱく質	42.1g	57.9g	たんぱく質	39.6g	56.0g	たんぱく質	41.7g	58.2g
	脂質	31.1g	33.7g	脂質	31.9g	35.1g	脂質	30.5g	33.0g	脂質	31.8g	35.1g	脂質	30.3g	32.9g
	炭水化物	46.2g	212.0g	炭水化物	46.0g	209.8g	炭水化物	44.5g	209.7g	炭水化物	46.9g	211.9g	炭水化物	47.5g	213.3g
ナトリウム	2120mg	2743mg	ナトリウム	2040mg	2641mg	ナトリウム	2061mg	2683mg	ナトリウム	2106mg	2708mg	ナトリウム	2233mg	2836mg	
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	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	824kcal	1604kcal	エネルギー	852kcal	1628kcal	エネルギー	820kcal	1594kcal	エネルギー	826kcal	1610kcal	エネルギー	833kcal	1613kcal
	たんぱく質	47.4g	63.8g	たんぱく質	51.3g	67.3g	たんぱく質	49.8g	65.6g	たんぱく質	47.5g	63.9g	たんぱく質	47.8g	64.3g
	脂質	38.1g	40.7g	脂質	38.9g	42.1g	脂質	37.5g	40.0g	脂質	38.8g	42.1g	脂質	37.4g	40.0g
	炭水化物	75.1g	240.9g	炭水化物	74.9g	238.7g	炭水化物	72.3g	237.5g	炭水化物	75.1g	240.1g	炭水化物	79.4g	245.2g
ナトリウム	2194mg	2817mg	ナトリウム	2117mg	2718mg	ナトリウム	2137mg	2759mg	ナトリウム	2182mg	2784mg	ナトリウム	2307mg	2910mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	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

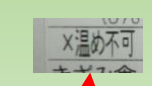


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。  
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。


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。



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。