

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月27日(月)		2月28日(火)		3月1日(水)		3月2日(木)		3月3日(金)				
朝食	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 ソナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(巻麩・しめじ)		卵麦え 麦 麦 麦		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)		卵麦 麦 麦		★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼き 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		卵麦 麦 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	176kcal	438kcal	166kcal	432kcal	147kcal	415kcal	195kcal	462kcal	114kcal	370kcal		
	たんぱく質	11.7g	17.4g	7.7g	13.6g	9.4g	15.4g	11.0g	16.9g	7.3g	12.5g		
	脂質	6.0g	6.9g	8.7g	10.3g	6.1g	7.7g	6.4g	7.5g	2.2g	2.9g		
	炭水化物	18.7g	74.4g	14.7g	69.6g	14.0g	69.1g	23.5g	79.4g	16.2g	71.3g		
	ナトリウム	652mg	878mg	764mg	990mg	651mg	880mg	779mg	1006mg	566mg	733mg		
	食塩相当量	1.7g	2.2g	1.9g	2.5g	1.7g	2.2g	2.0g	2.6g	1.4g	1.9g		
	昼食	★ごはん150g スペイン風オムレツ ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 イカのトマトマリネ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		卵乳麦 麦 麦 麦 麦		★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		麦 麦 麦 麦 麦		★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 麩とえのきのさつと煮 南瓜とツナのサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 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		194kcal	450kcal	212kcal	468kcal	240kcal	494kcal	227kcal	491kcal	298kcal	562kcal		
たんぱく質		16.0g	21.2g	15.9g	21.0g	9.2g	14.3g	13.4g	19.0g	20.5g	26.2g		
脂質		9.4g	10.1g	8.5g	9.3g	14.1g	14.9g	11.0g	11.9g	15.7g	16.6g		
炭水化物		13.2g	68.3g	16.9g	71.8g	19.6g	74.0g	18.5g	74.6g	17.5g	73.6g		
ナトリウム		876mg	1043mg	777mg	1006mg	584mg	732mg	831mg	1058mg	830mg	1057mg		
食塩相当量		2.2g	2.7g	2.0g	2.6g	1.5g	1.9g	2.1g	2.7g	2.1g	2.7g		
間食		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎バナナ90g			
		★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 蒸し鶏の炒め物 マリネサラダ ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース ツナあっさり煮 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g サワラの蒸し煮 塩枝豆 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんも煮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・なめこ)			
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	250kcal	511kcal	234kcal	493kcal	228kcal	490kcal	208kcal	476kcal	213kcal	473kcal		
	たんぱく質	13.6g	19.0g	15.4g	20.6g	20.9g	26.5g	14.6g	20.6g	13.1g	18.5g		
	脂質	16.1g	17.1g	12.3g	13.6g	10.1g	11.0g	13.5g	15.1g	11.7g	12.7g		
	炭水化物	10.9g	66.0g	14.3g	68.7g	14.6g	70.1g	6.8g	61.9g	13.8g	68.8g		
	ナトリウム	545mg	773mg	591mg	776mg	909mg	1135mg	545mg	774mg	666mg	920mg		
	食塩相当量	1.4g	2.0g	1.5g	2.0g	2.3g	2.9g	1.4g	2.0g	1.7g	2.3g		
	合計	エネルギー	620kcal	1399kcal	612kcal	1393kcal	615kcal	1399kcal	630kcal	1429kcal	625kcal	1405kcal	
		たんぱく質	41.3g	57.6g	39.0g	55.2g	39.5g	56.2g	39.0g	56.5g	40.9g	57.2g	
		脂質	31.5g	34.1g	29.5g	33.2g	30.3g	33.6g	30.9g	34.5g	29.6g	32.2g	
炭水化物		42.8g	208.7g	45.9g	210.1g	48.2g	213.2g	48.8g	215.9g	47.5g	213.7g		
ナトリウム		2073mg	2694mg	2132mg	2772mg	2144mg	2747mg	2155mg	2838mg	2062mg	2710mg		
合計(間食込)	エネルギー	817kcal	1596kcal	811kcal	1592kcal	816kcal	1600kcal	829kcal	1628kcal	823kcal	1603kcal		
	たんぱく質	49.0g	65.3g	46.9g	63.1g	46.9g	63.6g	46.9g	64.4g	47.8g	64.1g		
	脂質	38.5g	41.1g	36.5g	40.2g	37.3g	40.6g	37.9g	41.5g	36.6g	39.2g		
	炭水化物	70.6g	236.5g	74.1g	238.3g	77.1g	242.1g	77.0g	244.1g	76.4g	242.6g		
	ナトリウム	2149mg	2770mg	2208mg	2848mg	2221mg	2824mg	2231mg	2914mg	2136mg	2784mg		

※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

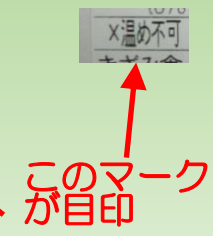


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。