


(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月10日(月)		4月11日(火)		4月12日(水)		4月13日(木)		4月14日(金)		
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵乳麦	
	大豆とキャベツのスープ煮	卵麦か	牛肉の甘酢炒め	厚揚げとふきの煮物	目玉焼き	卵	高野豆腐インゲン煮	豚肉と里芋のごま煮	肉団子の中華炒め	卵乳麦	
	豆腐のかに風あんかけ	乳麦	厚揚げとふきの煮物	切干と挽肉のオイスター炒め	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵	豚肉と里芋のごま煮	マリネサラダ	春菊と豚肉の炒め物	麦	
	野菜のごま和え	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	
	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	156kcal	423kcal	199kcal	461kcal	146kcal	406kcal	184kcal	450kcal	212kcal	478kcal	
たんぱく質	9.5g	15.3g	8.4g	14.1g	8.1g	13.5g	8.8g	14.7g	11.1g	16.9g	
脂質	6.0g	7.6g	11.0g	11.9g	7.6g	8.6g	10.0g	11.6g	11.2g	12.8g	
炭水化物	16.4g	71.4g	14.8g	70.5g	9.8g	64.8g	14.7g	69.6g	17.2g	72.1g	
ナトリウム	538mg	765mg	705mg	931mg	511mg	739mg	553mg	779mg	734mg	961mg	
食塩相当量	1.4g	1.9g	1.8g	2.4g	1.3g	1.9g	1.4g	2.0g	1.9g	2.4g	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	
	鶏肉のレモン風味焼	乳麦	カレーのカレー焼	アスパラ	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	サワラのエスカベッシュ	乳麦	えびカツ	麦	
	オニオンソテー	乳麦	アスパラ	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	ジャガ芋とえのきの煮物	うま塩キャベツ	麦	
	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	アスパラ	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	白菜のおかかポン酢和え	麦	カリフラワーの塩炒め	鶏肉と野菜の中華炒め	卵乳麦	
	菜の花ときのこの和え物	麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★味噌汁(巻麩・白菜)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	199kcal	466kcal	196kcal	463kcal	261kcal	517kcal	200kcal	463kcal	241kcal	495kcal	
たんぱく質	14.6g	20.5g	15.2g	21.0g	18.4g	23.6g	13.9g	19.5g	12.9g	18.0g	
脂質	9.5g	10.6g	9.6g	11.2g	13.8g	14.5g	7.3g	8.2g	12.8g	13.6g	
炭水化物	15.5g	71.4g	12.6g	67.6g	15.3g	70.2g	19.7g	75.5g	19.2g	73.6g	
ナトリウム	807mg	1034mg	467mg	694mg	792mg	939mg	793mg	1020mg	790mg	938mg	
食塩相当量	2.1g	2.6g	1.2g	1.8g	2.0g	2.4g	2.0g	2.6g	2.0g	2.4g	
間食	◎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	◎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	◎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	
夕食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	
	サワラの味噌煮	卵乳麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	ハニーマスタードチキン	卵乳麦	豚肉とキャベツの塩おおか	卵乳麦	アジのカレー焼	麦	
	平さやいんげん	麦	うま塩キャベツ	麦	人参グラッセ	卵乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦	平さやいんげん	麦	
	鶏肉のすき焼煮	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	煮生酢	麦	イカと白菜の中華煮	卵乳麦	
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	法蓮草のおひたし	麦	大根とひじきのうま煮	麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦	
★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	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	264kcal	520kcal	225kcal	479kcal	225kcal	482kcal	262kcal	516kcal	176kcal	440kcal	
たんぱく質	18.7g	23.9g	16.5g	21.6g	15.9g	20.9g	18.0g	23.1g	16.7g	22.3g	
脂質	13.4g	14.1g	7.9g	8.7g	11.3g	12.1g	14.7g	15.5g	7.9g	8.8g	
炭水化物	15.2g	70.1g	20.5g	74.9g	15.5g	70.5g	14.8g	69.2g	9.6g	65.7g	
ナトリウム	895mg	1042mg	802mg	950mg	790mg	1018mg	737mg	905mg	636mg	863mg	
食塩相当量	2.3g	2.7g	2.0g	2.4g	2.0g	2.6g	1.9g	2.3g	1.6g	2.2g	
合計	エネルギー	619kcal	1409kcal	620kcal	1403kcal	632kcal	1405kcal	646kcal	1429kcal	629kcal	1413kcal
	たんぱく質	42.8g	59.7g	40.1g	56.7g	42.4g	58.0g	40.7g	57.3g	40.7g	57.2g
	脂質	28.9g	32.3g	28.5g	31.8g	32.7g	35.2g	32.0g	35.3g	31.9g	35.2g
	炭水化物	47.1g	212.9g	47.9g	213.0g	40.6g	205.5g	49.2g	214.3g	46.0g	211.4g
	ナトリウム	2240mg	2841mg	1974mg	2575mg	2093mg	2696mg	2083mg	2704mg	2160mg	2762mg
合計(間食込)	エネルギー	820kcal	1610kcal	817kcal	1600kcal	839kcal	1612kcal	844kcal	1627kcal	826kcal	1610kcal
	たんぱく質	50.2g	67.1g	47.8g	64.4g	48.5g	64.1g	47.6g	64.2g	48.4g	64.9g
	脂質	35.9g	39.3g	35.5g	38.8g	39.8g	42.3g	39.0g	42.3g	38.9g	42.2g
	炭水化物	76.0g	241.8g	75.7g	240.8g	72.5g	237.4g	78.1g	243.2g	73.8g	239.2g
	ナトリウム	2317mg	2918mg	2050mg	2651mg	2167mg	2770mg	2157mg	2778mg	2236mg	2838mg
食塩相当量	6.0g	7.4g	5.2g	6.8g	5.5g	7.1g	5.5g	7.1g	5.7g	7.2g	

※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

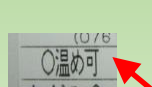


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。


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。