


# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月3日(月)		4月4日(火)		4月5日(水)		4月6日(木)		4月7日(金)		
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	白菜とがんもの煮物	大豆と椎茸の煮物	大根と鶏肉のマーガリン風味	高野豆腐の味噌煮	ロールキャベツのスープ煮	鶏じゃが煮	卵	卵	卵	卵	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	
卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵		
エネルギー	183kcal	437kcal	165kcal	421kcal	165kcal	427kcal	173kcal	429kcal	190kcal	445kcal	
たんぱく質	12.5g	17.6g	12.1g	17.3g	8.6g	14.3g	8.0g	13.2g	12.9g	17.9g	
脂質	8.8g	9.6g	8.9g	9.6g	7.0g	7.9g	7.9g	8.6g	7.7g	8.5g	
炭水化物	15.8g	70.0g	9.9g	64.8g	17.6g	73.3g	18.8g	73.7g	17.2g	71.8g	
ナトリウム	592mg	740mg	618mg	765mg	522mg	748mg	519mg	666mg	589mg	818mg	
食塩相当量	1.5g	1.9g	1.6g	1.9g	1.3g	1.9g	1.3g	1.7g	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	カレーのおろし和え	えび団子の炊き合せ	えび団子の炊き合せ	アジの幽庵焼	鶏肉ときのこのバター醤油	豚肉とごぼうの煮物	鶏肉ときのこのバター醤油	豚肉とごぼうの煮物	あんかけお魚ハンバーグ	あんかけお魚ハンバーグ	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
エネルギー	222kcal	488kcal	217kcal	473kcal	256kcal	523kcal	240kcal	502kcal	193kcal	447kcal	
たんぱく質	18.1g	24.0g	11.9g	17.0g	20.0g	25.8g	15.1g	20.7g	17.0g	22.1g	
脂質	10.1g	11.7g	11.7g	12.5g	11.5g	13.1g	13.0g	14.0g	6.2g	7.0g	
炭水化物	14.3g	69.2g	18.4g	73.3g	16.9g	71.9g	15.1g	70.3g	19.4g	73.6g	
ナトリウム	693mg	919mg	839mg	1067mg	753mg	980mg	890mg	1120mg	758mg	906mg	
食塩相当量	1.8g	2.3g	2.1g	2.7g	1.9g	2.5g	2.3g	2.8g	1.9g	2.3g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎オレンジ200g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	揚げ豆腐の南蛮づけ	豚肉と野菜のトマト炒め	豚肉と野菜のトマト炒め	チキンカレーのルー	鶏肉とごぼうの煮物	鶏肉とごぼうの煮物	鶏肉とごぼうの煮物	鶏肉とごぼうの煮物	鶏肉とごぼうの煮物	鶏肉とごぼうの煮物	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	
エネルギー	237kcal	500kcal	238kcal	505kcal	228kcal	482kcal	222kcal	490kcal	242kcal	508kcal	
たんぱく質	9.1g	14.7g	17.1g	23.0g	16.4g	21.5g	16.1g	22.0g	12.0g	17.8g	
脂質	13.9g	14.8g	12.0g	13.1g	12.2g	13.0g	10.6g	12.2g	13.1g	14.7g	
炭水化物	20.3g	76.1g	14.3g	70.2g	13.3g	67.7g	14.9g	70.2g	17.4g	72.3g	
ナトリウム	881mg	1108mg	741mg	968mg	771mg	919mg	663mg	890mg	751mg	978mg	
食塩相当量	2.2g	2.8g	1.9g	2.5g	2.0g	2.3g	1.7g	2.3g	1.9g	2.5g	
合計	エネルギー	642kcal	1425kcal	620kcal	1399kcal	649kcal	1432kcal	635kcal	1421kcal	625kcal	1400kcal
	たんぱく質	39.7g	56.3g	41.1g	57.3g	45.0g	61.6g	39.2g	55.9g	41.9g	57.8g
	脂質	32.8g	36.1g	32.6g	35.2g	30.7g	34.0g	31.5g	34.8g	27.0g	30.2g
	炭水化物	50.4g	215.3g	42.6g	208.3g	47.8g	212.9g	48.8g	214.2g	54.0g	217.7g
	ナトリウム	2166mg	2767mg	2198mg	2800mg	2046mg	2647mg	2072mg	2676mg	2098mg	2702mg
合計(間食込)	エネルギー	841kcal	1624kcal	827kcal	1606kcal	847kcal	1630kcal	832kcal	1618kcal	832kcal	1607kcal
	たんぱく質	47.6g	64.2g	47.2g	63.4g	51.9g	68.5g	46.9g	63.6g	48.0g	63.9g
	脂質	39.8g	43.1g	39.7g	42.3g	37.7g	41.0g	38.5g	41.8g	34.1g	37.3g
	炭水化物	78.6g	243.5g	74.5g	240.2g	76.7g	241.8g	76.6g	242.0g	85.9g	249.6g
	ナトリウム	2242mg	2843mg	2272mg	2874mg	2120mg	2721mg	2148mg	2752mg	2172mg	2776mg

※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

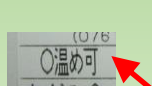


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。  
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。