

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月27日(月)		3月28日(火)		3月29日(水)		3月30日(木)		3月31日(金)						
朝食	★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め 卵乳麦		★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 卵乳麦		★ごはん150g オムレツ 卵麦		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 卵麦		★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 麦						
	竹輪のごま炒め 麦		ぜんまいとミンチの煮物 卵麦		ホワイトソース 卵麦		麩の玉子とし 卵麦		ツナあっさり煮 麦						
	根菜の柚子マリネ 麦		菜の花と錦糸玉子のおひたし 麦		中華うま煮 卵麦		大根とごぼうの甘辛煮 麦		えのきのおろし和え 麦						
	★すまし汁(椎茸・豆腐) 麦		★味噌汁(巻麩・揚げ) 麦		大根とツナの炒め物 麦		★味噌汁(白菜・人参) 麦		★すまし汁(椎茸・豆腐) 麦						
	★味噌汁(揚げ・なめこ) 麦														
	エネルギー	198kcal	452kcal	エネルギー	143kcal	416kcal	エネルギー	179kcal	445kcal	エネルギー	176kcal	433kcal	エネルギー	212kcal	466kcal
	たんぱく質	9.2g	14.3g	たんぱく質	11.5g	17.8g	たんぱく質	10.2g	16.0g	たんぱく質	6.4g	11.4g	たんぱく質	9.8g	14.9g
	脂質	8.0g	8.8g	脂質	4.6g	6.3g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	10.3g	11.1g	脂質	12.8g	13.6g
	炭水化物	21.6g	76.0g	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	14.1g	69.0g	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	14.0g	68.4g
	ナトリウム	719mg	867mg	ナトリウム	639mg	865mg	ナトリウム	815mg	1068mg	ナトリウム	788mg	1016mg	ナトリウム	614mg	762mg
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	1.9g	
昼食	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー		★ごはん150g 焼肉塩炒め 麦か		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 麦		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 麦		★ごはん150g 赤魚のごま焼 麦						
	鶏と蓮根のピリ辛煮 麦		かぶのスープ煮 卵乳麦		インゲンソテー 麦		ミックスソテー 麦		キャベツソテー 麦						
	若芽としらすのおひたし 麦		ひじきとごぼうのナムル 麦		切干と挽肉のオイスター炒め 麦		ひとくちがんも煮 麦		鶏肉のすき焼煮 麦						
	★味噌汁(白菜・なめこ) 麦		★すまし汁(豆腐・えのき) 麦		★味噌汁(豆腐・白菜) 麦		★味噌汁(巻麩・キャベツ) 麦		★味噌汁(小松菜・切干) 麦						
	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	248kcal	502kcal	エネルギー	191kcal	452kcal	エネルギー	267kcal	531kcal	エネルギー	209kcal	465kcal
	たんぱく質	16.6g	21.7g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	17.1g	22.5g	たんぱく質	19.8g	25.5g	たんぱく質	18.2g	23.3g
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	16.9g	17.7g	脂質	6.5g	7.5g	脂質	16.0g	16.9g	脂質	8.1g	8.9g
	炭水化物	10.4g	65.3g	炭水化物	12.3g	66.5g	炭水化物	12.9g	68.0g	炭水化物	9.5g	65.6g	炭水化物	15.4g	70.1g
	ナトリウム	662mg	916mg	ナトリウム	712mg	860mg	ナトリウム	606mg	834mg	ナトリウム	680mg	907mg	ナトリウム	804mg	1032mg
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	★ごはん150g 鶏肉のカレー風味焼 麦		★ごはん150g マーボ豆腐 麦落		★ごはん150g マンチカツ 乳麦		★ごはん150g 白身魚の生姜煮 麦		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 麦か						
	アスパラ 麦		ネギ味噌炒め 麦		平さやいんげん 卵麦		ピーマンソテー 卵麦		枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか						
	白菜の煮ひたし 麦		法蓮草と油揚げの煮物 麦		五色煮豆 卵麦		牛肉の芋煮 麦		白菜のごま味噌和え 麦						
	フロッコリーのサラダ 麦		★味噌汁(小松菜・切干) 麦		カリフラワーの柚子味噌和え 卵麦		切干と人参のハリハリ 麦		★味噌汁(巻麩・しめじ) 麦						
	ドレッシング(小袋) 麦				★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) 卵麦		★すまし汁(えのき・おつゆ) 麦								
	★味噌汁(若芽・巻麩) 麦														
	エネルギー	209kcal	471kcal	エネルギー	233kcal	489kcal	エネルギー	286kcal	545kcal	エネルギー	183kcal	439kcal	エネルギー	207kcal	469kcal
	たんぱく質	16.2g	21.8g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	14.5g	19.7g	たんぱく質	13.7g	19.4g
	脂質	11.5g	12.4g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	14.7g	16.0g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	11.2g	12.1g
炭水化物	10.0g	65.7g	炭水化物	20.1g	74.8g	炭水化物	24.5g	78.9g	炭水化物	16.6g	71.5g	炭水化物	16.1g	71.8g	
ナトリウム	647mg	893mg	ナトリウム	866mg	1094mg	ナトリウム	703mg	868mg	ナトリウム	662mg	809mg	ナトリウム	781mg	1007mg	
食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
合計	エネルギー	618kcal	1390kcal	エネルギー	624kcal	1407kcal	エネルギー	656kcal	1442kcal	エネルギー	626kcal	1403kcal	エネルギー	628kcal	1400kcal
	たんぱく質	42.0g	57.8g	たんぱく質	38.8g	55.3g	たんぱく質	40.9g	57.3g	たんぱく質	40.7g	56.6g	たんぱく質	41.7g	57.6g
	脂質	30.4g	32.9g	脂質	31.2g	34.5g	脂質	30.0g	33.9g	脂質	32.3g	34.7g	脂質	32.1g	34.6g
	炭水化物	42.0g	207.0g	炭水化物	48.7g	213.4g	炭水化物	51.5g	215.9g	炭水化物	40.1g	206.1g	炭水化物	45.5g	210.3g
	ナトリウム	2028mg	2676mg	ナトリウム	2217mg	2819mg	ナトリウム	2124mg	2770mg	ナトリウム	2130mg	2732mg	ナトリウム	2199mg	2801mg
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1597kcal	エネルギー	821kcal	1604kcal	エネルギー	857kcal	1643kcal	エネルギー	824kcal	1601kcal	エネルギー	835kcal	1607kcal
	たんぱく質	48.1g	63.9g	たんぱく質	46.5g	63.0g	たんぱく質	48.3g	64.7g	たんぱく質	47.6g	63.5g	たんぱく質	47.8g	63.7g
	脂質	37.5g	40.0g	脂質	38.2g	41.5g	脂質	37.0g	40.9g	脂質	39.3g	41.7g	脂質	39.2g	41.7g
	炭水化物	73.9g	238.9g	炭水化物	76.5g	241.2g	炭水化物	80.4g	244.8g	炭水化物	69.0g	235.0g	炭水化物	77.4g	242.2g
	ナトリウム	2102mg	2750mg	ナトリウム	2293mg	2895mg	ナトリウム	2201mg	2847mg	ナトリウム	2204mg	2806mg	ナトリウム	2273mg	2875mg

※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

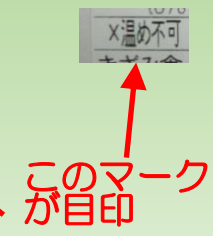


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。