

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月8日(月)		5月9日(火)		5月10日(水)		5月11日(木)		5月12日(金)						
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	白玉焼き		白菜とがんと煮物		白身魚のしんじょう		肉詰いなり煮		豚肉としめじの生姜バター風味						
	里芋といかの煮物		麩とえのきのさっと煮		ひじきと大豆の煮物		チキンアラビアンタ		鶏ミンチと小松菜の煮物						
	キャベツとベーコンの和え物		鶏肉とオクラの中華風		大根の甘酢漬け		白菜の辛子柚子和え		インゲンのごま和え						
	★すまし汁(椎茸・豆腐)		★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(豆腐・なめこ)		★味噌汁(巻麩・揚げ)						
	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	174kcal	428kcal	エネルギー	173kcal	437kcal	エネルギー	167kcal	427kcal	エネルギー	170kcal	443kcal			
	たんぱく質	9.7g	14.8g	たんぱく質	12.7g	18.3g	たんぱく質	9.1g	14.5g	たんぱく質	11.2g	17.5g			
	脂質	10.0g	10.8g	脂質	8.6g	9.5g	脂質	7.8g	9.2g	脂質	8.5g	10.2g			
	炭水化物	11.0g	65.4g	炭水化物	11.1g	67.2g	炭水化物	14.6g	69.6g	炭水化物	15.3g	70.3g			
	ナトリウム	452mg	600mg	ナトリウム	577mg	804mg	ナトリウム	566mg	793mg	ナトリウム	676mg	904mg			
	食塩相当量	1.1g	1.5g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g			
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	オニオンソースハンバーグ		ポークチャップ		鶏肉とれんこんの照り煮		ブリの塩焼		クリーム煮込みハンバーグ						
	フロッコリー		キャベツの土佐煮		ピーマンソテー		卵乳麦		キャベツソテー						
	鶏肉と小松菜煮		法蓮草とハムのマリーネ		ぜんまいとミンチの煮物		豚肉と里芋のごま煮		菜の花のツナ炒め						
	煮生酢		★すまし汁(椎茸・豆腐)		菜の花としめじの和え物		フロッコリーのサラダ		若芽としらすのおひたし						
	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	234kcal	500kcal	エネルギー	206kcal	460kcal	エネルギー	250kcal	507kcal	エネルギー	242kcal	504kcal			
	たんぱく質	18.2g	24.1g	たんぱく質	12.9g	18.0g	たんぱく質	17.4g	22.6g	たんぱく質	18.0g	23.6g			
	脂質	8.8g	10.4g	脂質	9.4g	10.2g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	12.5g	13.4g			
	炭水化物	18.1g	73.0g	炭水化物	18.3g	72.7g	炭水化物	19.7g	74.9g	炭水化物	14.8g	70.5g			
	ナトリウム	757mg	983mg	ナトリウム	798mg	946mg	ナトリウム	741mg	988mg	ナトリウム	599mg	845mg			
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g			
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	鶏のカレー照り込み		揚げ豆腐の南蛮づけ		赤魚の幽庵焼		鶏の酒蒸し煮		ホッケの照焼						
	人参グラッセ		インゲンの生姜炒め		きのこソテー		チンゲン菜ソテー		オニオンソテー						
	豚肉とふきの炒め煮		旨みチンゲン菜		春菊と豚肉の炒め物		大豆とごぼうの味噌炒め		大根と鶏肉の味噌煮						
	キャロットラペ		★味噌汁(白菜・人参)		キャベツのピーナッツ和え		なめこと若芽のサッと煮		マリーネサラダ						
	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	253kcal	508kcal	エネルギー	273kcal	530kcal	エネルギー	221kcal	475kcal	エネルギー	202kcal	458kcal			
	たんぱく質	14.4g	19.4g	たんぱく質	15.2g	20.2g	たんぱく質	16.9g	22.0g	たんぱく質	15.0g	20.2g			
	脂質	13.2g	14.0g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	10.8g	11.6g	脂質	10.2g	10.9g			
	炭水化物	17.7g	72.3g	炭水化物	20.0g	75.0g	炭水化物	15.2g	69.4g	炭水化物	13.6g	68.5g			
	ナトリウム	746mg	975mg	ナトリウム	867mg	1095mg	ナトリウム	708mg	856mg	ナトリウム	744mg	891mg			
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g			
合計	エネルギー	661kcal	1436kcal	エネルギー	652kcal	1427kcal	エネルギー	624kcal	1402kcal	エネルギー	611kcal	1389kcal	エネルギー	625kcal	1408kcal
	たんぱく質	42.3g	58.3g	たんぱく質	40.8g	56.5g	たんぱく質	40.9g	57.0g	たんぱく質	42.1g	58.3g	たんぱく質	39.3g	55.8g
	脂質	32.0g	35.2g	脂質	32.4g	34.9g	脂質	29.8g	33.0g	脂質	30.9g	33.5g	脂質	32.3g	35.6g
	炭水化物	46.8g	210.7g	炭水化物	49.4g	214.9g	炭水化物	49.5g	213.9g	炭水化物	43.7g	209.3g	炭水化物	43.5g	208.6g
	ナトリウム	1955mg	2558mg	ナトリウム	2242mg	2845mg	ナトリウム	2015mg	2637mg	ナトリウム	2019mg	2640mg	ナトリウム	2052mg	2655mg
	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.7g
合計(間食込)	エネルギー	868kcal	1643kcal	エネルギー	850kcal	1625kcal	エネルギー	821kcal	1599kcal	エネルギー	818kcal	1596kcal	エネルギー	826kcal	1609kcal
	たんぱく質	48.4g	64.4g	たんぱく質	47.7g	63.4g	たんぱく質	48.6g	64.7g	たんぱく質	48.2g	64.4g	たんぱく質	46.7g	63.2g
	脂質	39.1g	42.3g	脂質	39.4g	41.9g	脂質	36.8g	40.0g	脂質	38.0g	40.6g	脂質	39.3g	42.6g
	炭水化物	78.7g	242.6g	炭水化物	78.3g	243.8g	炭水化物	77.3g	241.7g	炭水化物	75.6g	241.2g	炭水化物	72.4g	237.5g
	ナトリウム	2029mg	2632mg	ナトリウム	2316mg	2919mg	ナトリウム	2091mg	2713mg	ナトリウム	2093mg	2714mg	ナトリウム	2129mg	2732mg
	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.4g	6.9g

※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。