

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月15日(月)		5月16日(火)		5月17日(水)		5月18日(木)		5月19日(金)			
朝食	★ごはん150g	肉豆腐煮	★ごはん150g	菜の花と牛肉の煮物	★ごはん150g	豚バラのすき焼き煮	★ごはん150g	白菜とがんもの煮物	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮		
	卵豆腐煮	ひじきとベーコンの煮物	食べるトマトスープ	春雨のピーナッツ和え	高野豆腐の味噌煮	蒸し鶏と春雨の炒め物	野菜のチリソース煮	コンニャクの辛味炒め	竹輪の五色きんぴら	大根とごぼうの甘辛煮		
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(えのき・切干)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★すまし汁(巻麩・しめじ)	★すまし汁(豆腐・えのき)	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦		
	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	184kcal	440kcal	219kcal	487kcal	217kcal	472kcal	132kcal	394kcal	177kcal	431kcal	
昼食	たんぱく質	10.4g	15.6g	たんぱく質	10.5g	16.5g	たんぱく質	12.3g	17.3g	たんぱく質	10.8g	15.9g
	脂質	8.5g	9.2g	脂質	13.6g	15.2g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	6.3g	7.1g
	炭水化物	16.7g	71.6g	炭水化物	12.4g	67.5g	炭水化物	16.2g	70.6g	炭水化物	14.2g	69.9g
	ナトリウム	707mg	854mg	ナトリウム	550mg	779mg	ナトリウム	631mg	857mg	ナトリウム	594mg	820mg
	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g
間食	★ごはん150g	白身魚のムニエル	★ごはん150g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん150g	あんかけお魚ハンバーグ	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん150g	ブリの磯辺焼		
	タルタルソース(小袋)	麩の野菜あんかけ	五色煮	法蓮草と切干のおひたし	人参のきんぴら	肉野菜煮込み	ジャガ芋の中華炒め	ブロッコリーのゴマ和え	炒り豆腐	キャベツのピーナッツ和え		
	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(若芽・しめじ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(白菜・なめこ)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(巻麩・白菜)	★すまし汁(巻麩・白菜)		
	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	203kcal	466kcal	エネルギー	193kcal	448kcal	エネルギー	216kcal	472kcal	エネルギー	229kcal	483kcal
夕食	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	14.0g	19.2g	たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	12.7g	17.8g
	脂質	8.1g	9.0g	脂質	9.5g	10.3g	脂質	10.8g	11.6g	脂質	11.9g	12.7g
	炭水化物	17.8g	73.6g	炭水化物	14.7g	69.5g	炭水化物	15.8g	70.7g	炭水化物	18.5g	72.9g
	ナトリウム	414mg	641mg	ナトリウム	775mg	1021mg	ナトリウム	702mg	930mg	ナトリウム	744mg	892mg
	食塩相当量	1.1g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g
合計	◎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		
	★ごはん150g	チキンカレーのルー	★ごはん150g	赤魚の酒粕焼	★ごはん150g	ハーブチキンソテー	★ごはん150g	サワラのエスカベッシュ	★ごはん150g	豚肉とキャベツの塩おおか		
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)		
	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	246kcal	512kcal	エネルギー	210kcal	464kcal	エネルギー	192kcal	459kcal	エネルギー	264kcal	531kcal
合計(間食込)	たんぱく質	17.2g	23.0g	たんぱく質	18.9g	24.0g	たんぱく質	14.7g	20.6g	たんぱく質	19.4g	25.2g
	脂質	9.9g	11.5g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	8.9g	10.0g	脂質	12.7g	14.3g
	炭水化物	20.9g	75.8g	炭水化物	16.8g	71.0g	炭水化物	12.9g	68.8g	炭水化物	15.9g	70.9g
	ナトリウム	926mg	1153mg	ナトリウム	554mg	702mg	ナトリウム	651mg	878mg	ナトリウム	906mg	1133mg
	食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.3g	2.9g
合計	エネルギー	633kcal	1418kcal	エネルギー	622kcal	1399kcal	エネルギー	625kcal	1403kcal	エネルギー	625kcal	1408kcal
	たんぱく質	41.3g	57.9g	たんぱく質	43.4g	59.7g	たんぱく質	40.6g	56.6g	たんぱく質	38.9g	55.5g
	脂質	26.5g	29.7g	脂質	30.1g	33.3g	脂質	30.9g	33.6g	脂質	30.6g	33.9g
	炭水化物	55.4g	221.0g	炭水化物	43.9g	208.0g	炭水化物	44.9g	210.1g	炭水化物	48.6g	213.7g
	ナトリウム	2047mg	2648mg	ナトリウム	1879mg	2502mg	ナトリウム	1984mg	2665mg	ナトリウム	2244mg	2845mg
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1615kcal	エネルギー	829kcal	1606kcal	エネルギー	823kcal	1601kcal	エネルギー	822kcal	1605kcal
	たんぱく質	49.0g	65.6g	たんぱく質	49.5g	65.8g	たんぱく質	47.5g	63.5g	たんぱく質	46.6g	63.2g
	脂質	33.5g	36.7g	脂質	37.2g	40.4g	脂質	37.9g	40.6g	脂質	37.6g	40.9g
	炭水化物	83.2g	248.8g	炭水化物	75.8g	239.9g	炭水化物	73.8g	239.0g	炭水化物	76.4g	241.5g
	ナトリウム	2123mg	2724mg	ナトリウム	1953mg	2576mg	ナトリウム	2058mg	2739mg	ナトリウム	2320mg	2921mg

※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。

